

STAGE GE 41 N°6



le groupe de travail

Un bon repas pour reprendre des forces !!



Vive les jeux de société !!

Joyeux anniversaire Sabine

du 29 Avril au 1^{er} Mai au CRJS de BLOIS

PRESENTATION

Pour son sixième et dernier stage de la saison 2014/2015, le GE41 s'est réuni du 29 Avril au 1^{er} Mai 2015 au CRJS de BLOIS puisque celui-ci se déroulait avec hébergement.

17 des 30 jeunes étaient présents : 10 filles pour 7 garçons. L'encadrement était assuré par Maxime O, Steeve R, Remy T, Antoine M et moi-même de l'équipe technique départementale.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Développer les qualités physique : renforcement musculaire
- Travail du jeu en double
- Individualiser les besoins de chacun
- Améliorer le bagage technique
- Créer et entretenir une dynamique de groupe.

PROGRAMME

Voir le programme ci joint

n°1 : Réveil musculaire

La journée commençait par un réveil musculaire de 15 mn à l'extérieur avant le petit déjeuner.

n°2 : Services

Dans un premier temps, travail du service long rapide combiné par la suite avec une rotation latérale et rotation avant.

Dans un deuxième temps, le travail d'un service personnalisé.

Dans un troisième temps le service du jeu en double

n°3 : Séance TT du matin

Elle se faisait collectivement en un seul groupe, dont le contenu était axé principalement sur le jeu en semi libre avec la mise en place du service travaillé. Des situations en prise et contre l'initiative étaient prévues.

n°4 : Remises de services

Travail des remises du jeu en double.

n°5 : Séance TT de l'après midi

La séance de l'après-midi s'est faite par groupe de niveau au nombre de quatre.

Cette organisation a permis de mettre en place un travail individuel.

A noter que les cadres ont tourné sur les différents groupes.

n°6 : Compétition

En vu de la nouvelle formule aux intercomités, des doubles ont été constitué et les confrontations se sont faites sous forme de montée/descente.

Même organisation mais en simple, avec également des matchs en trois sets gagnants.

n°7 : Renforcement musculaire:

Afin de maîtriser les mouvements proposés, les groupes ont tourné sur les mêmes ateliers pendant les trois jours à raison de 25 mn par jour.

- Travail avec medecine ball
- Travail avec lattes
- Gainage
- Corde à sauter

n°8 : Veillée:

Deux soirées étaient prévues, avec comme thème pour la première, le visionnage de la finale des championnats de France juniors garçons, ainsi que celle des minimes filles de la saison passée.

Pour la deuxième soirée, au programme temps libre avec mise à disposition de jeux de société.

BILAN

Tous les jeunes ont fait un très bon stage. Tous sont en pleine progression, et il est bon de le leur rappeler.

Effectivement il n'est jamais facile pour eux de s'en rendre compte !!!! mais ils avancent à grands pas.

Nous avons profité également de ce stage pour pratiquer avec les nouvelles balles en plastique, même si à ce jour les règlements sont encore fragiles.

La sortie du jeudi après-midi à la piscine de l'Agl'eau fut comme d'habitude très apprécié, sauf pour quelques-unes qui pour des raisons de féminité n'ont pu se baigner.

Je tiens à cette occasion, à remercier la maman de Sabine pour nous avoir aidé à véhiculer les jeunes.

Nous avons également fêter les 10 ans de miss Sabine.

Au delà du coté sportif, ces stages sont sans nuls doutes des moment fort dans la vie d'un groupe, ou les liens se resserent.

Il est temps maintenant de penser à la dernière échéance qui sera les intercomités.

Celle-ci se fera sur selection, mais je tiens à rassurer les non sélectionnés que ce projet auquel ils ont participé leur à permit d'avancer.

Il est temps également de remercier tous les jeunes qui ont participé à ce programme de 6 stages tout au long de la saison, ce fut un réel plaisir de partager la même passion et de pouvoir leur apporter ce qu'ils attendent.

Un nouveau groupe élite sera mis en place dès le mois de Juin.

Merci à nos cadres techniques : Rémi, Steeve, Maxime et Antoine pour leur disponibilité.

TRES BONNE FIN DE SAISON A TOUS ET ENCORE BRAVO