

STAGE GE41 N°3



Du 26 AU 28 OCTOBRE A CHAILLES

PRESENTATION

Pour son troisième regroupement de la saison 2015/2016, le GE41 s'est réuni du 26 AU 28 Octobre 2015 à CHAILLES .

25 jeunes étaient présents : 11 Filles pour 14 garçons ; l'encadrement était assuré par Juliette C, Cyril B, Maxime O, Antoine M, Corentin C de l'équipe technique et moi même, ainsi que Jordan et Gael E (lundi)

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Retrouver et maintenir "les bonnes habitudes"
- Entretenir le relationnel du groupe et intégrer les petits nouveaux
- Individualiser les besoins de chacun
- Perfectionnement des fondamentaux de l'activité, à savoir l'aspect physique, psychologique et technique.
- Maintenir un investissement total quel que soit la tâche à accomplir

PROGRAMME

- 10H00 / 10H30 : Mise en route : échauffement physique
- 10H30 / 11H45 : Séance TT collective
- 11H45 / 12H15 : Compétition
- 12H15 / 13H30 : Pause repas et temps libre
- 13H30 / 15H00 : Séance TT par groupes de niveau
- 15H00 / 15H10 : Pause
- 15H10 / 15H45 : Compétition
- 15H45 / 16H00 : Pause goûter
- 16H00 / 16H45 : Travail physique ,étirements.
- 17H00 : Fin de la journée

n°1 : Séance TT du matin

Elle se faisait collectivement, les jeunes tournaient toutes les 20 mn avec un cadre relanceur.
Au programme : situation de jeu en certitude et incertitude.

n°2 : Compétition :

Une séquence était mise en place afin que chacun dispute un match en trois sets gagnants.

n°3 : Séance TT de l'après midi :

Elle se déroulait par groupes de niveau au nombre de 5. Travail des services et des remises ainsi que du travail individualisé .

n°4 : Compétition :

Comme le matin, une rencontre en trois sets gagnants.

n°5 : Travail physique :

Mise en place d'un échauffement individuel, course d'endurance 20mn, Test du luc Leger était au programme pour finir chaque journée.

BILAN

Le bilan est très satisfaisant, cependant plusieurs remarques à faire :

- Certains ne donnent pas le meilleur d'eux sur toutes les séquences proposées, notamment sur les situations de compétition. Dommage car nous sommes dans un sport d'opposition !!!
- « Les bonnes habitudes » se perdent d'un stage à l'autre, plus précisément sur la préparation physique (échauffement en dehors de la table). Effectivement, la première préparation à l'effort qui leur a été demandée nous a montré un manque d'entrain.
A ce sujet la finalité et que les enfants soient autonomes et ne doivent en aucun cas attendre les consignes !!
Par la suite tout est rentré dans l'ordre et chacun a pu se prendre en charge !!
- Les tests physiques ont été très satisfaisants puisque tous les jeunes ont donné le meilleur d'eux mêmes. Rappeler à ne pas baisser les bras, et que la fatigue est un élément normal qu'il faut apprendre à côtoyer!!
- Les jeunes ne doivent pas se contenter de leur acquis techniques, mais doivent être plus exigeants. Nous sommes dans une activité très complexe qui demande une technique très pointue. La plupart ont encore beaucoup de progrès à faire sur la posture de leur corps, qui entraîne beaucoup d'erreurs d'enchaînements surtout sur le jeu de vitesse (contact balle / raquette trop tardif).
- Notre effectif était supérieur à la moyenne habituelle, nous ne pouvions donc qu'en être satisfaits, d'autant plus que la répartition garçons et filles était proche .

Merci donc à tous les jeunes pour ce très bon moment passé en leur compagnie.

Je tiens également à remercier les membres de l'équipe technique départementale : Cyril B, Juliette C, Antoine M, Maxime O, et Corentin C.

Merci également à « deux anciens cadres » pour leur disponibilité : Jordan E et Gaël E .

PROCHAIN STAGE DU GE41 DU 28 AU 30 DECEMBRE 2015 A CHAILLES