

## STAGE DEPARTEMENTAL N° 1



### Bilan du stage ouvert à tous le 25 Octobre à MOREE

- 9 stagiaires étaient présents de 3 clubs : Morée , Azé et Vendôme
- Programme :
  - 10H00 /10H30 : Accueil des stagiaires et prise d'informations
  - 10H30 /11H00 : Échauffement en dehors de la table, travail des appuis par atelier etc...
  - 11H00 /12H15 : Séance TT en un seul groupe avec pour objectif de perfectionner l'aspect physique et plus précisément le train inférieur : Posture ,déplacement  
Ce perfectionnement s'est fait par le biais de situation régulière avec différentes Liaisons de coups.
  - 12H15 /13H45 : Pause repas et temps libre
  - 13H45 /14H30 : Travail des services (service court et long)
  - 14H30 /15H30 : Séance TT avec pour objectif de perfectionner le bagage technique : les rotations arrière et avant
  - 15H30 /15H45 : Pause
  - 15H45/ 16H45 : Sets à thème puis en jeu libre
  - 16H45 /17H00 : Étirements et bilan et fin du stage.

L'objectif de ce stage était de sensibiliser les jeunes sur les fondamentaux du tennis de table, à savoir :

- La technique : le travail de la main et une partie de ses coups techniques.
- Le physique : les appuis, sa technique de déplacement.
- La tactique : sous forme de comptage de points
- Le mental : concentration, attention soutenue.

Tous les jeunes ont fait un très bon stage. Il est bon de rappeler que l'apprentissage de tous les fondamentaux doit se faire en même temps et de ne surtout pas en négliger un. L'utilisation du robot fut très appréciée.

L'entraînement est une habitude, s'entraînant en moyenne une fois par semaine, ils ont su malgré tout maintenir une envie constante.

Les jeunes doivent se souvenir des conseils qui leur ont été donnés, des corrections gestuelles etc..., afin que cette expérience porte ses fruits.

Merci donc à tous les jeunes pour leur enthousiasme.

**BONNE CONTINUATION A TOUS**