

## STAGE DEPARTEMENTAL N°1



### Bilan du stage ouvert à tous à Vendôme le 21 Octobre 2014

- 9 stagiaires étaient présents représentant 3 clubs : AZE; MOREE, VENDOME
- Programme :
  - 10H00 /10H30 : Accueil des stagiaires et prise d'informations
  - 10H30 /10H45 : Échauffement en dehors de la table, travail des appuis etc...
  - 10H45 /11H15 : Évaluation sous forme de compétition (constitution de 2 groupes de niveau)
  - 11H15 /12H15 : Séance TT : Travail **Physique** (déplacements en liaison) :  
(Revers / pivot ; pivot / plein CD ; Revers / pivot/plein CD)
  - 12H15 /13H30 : Pause repas et temps libre
  - 13H30 /15H00 : Séance TT : Travail **Technique** (services, remises et travail individualisé)
  - 15H00 /15H15 : Pause
  - 15H15 /16H00 : Sets à thèmes **Tactique**
  - 16H00 /16H15 : Pause goûter
  - 16H15 /16H45 : Sets en jeu libre
  - 16H45 /17H00 : Etirements, bilan et fin du stage.

L'objectif était de sensibiliser les jeunes sur les fondamentaux du tennis de table, à savoir : le travail de la main, les appuis, la tactique dans un premier temps et dans un second, de leur apporter un volume de jeu conséquent. 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.

Tous ont fait un excellent stage et nuls doutes que celui -ci portera ses fruits.

Le bilan a permis d'insister sur la nécessité de continuer à travailler à long terme, plutôt que d'arrêter sitôt ce stage terminé. Les enfants doivent se souvenir des conseils qui leur ont été donnés, des corrections gestuelles etc... C'est à eux de retenir les remarques individuelles qui leur permettront de progresser. Le bilan doit permettre aux entraîneurs et dirigeants d'en assurer donc la continuité.

Merci donc à tous les jeunes pour leur enthousiasme, à Mickael membre de l'ETD pour sa disponibilité.

**BONNE CONTINUATION A TOUS**