

## STAGE DEPARTEMENTAL N°3



### Bilan du stage ouvert à tous à Vendôme le 29 Avril 2014

- ◆ 11 stagiaires étaient présents représentant 3 clubs : AZE, MOREE, VENDOME, MONDOUBLEAU
- ◆ **Effectif** : - de 11 ans : 6  
- de 13 ans : 2  
- de 15 ans : 2  
- de 18 ans : 1 soit 9 garçons et 2 filles
- ◆ **Programme** :
  - ☐ 10H00 /10H30 : Accueil des stagiaires et prise d'informations
  - ☐ 10H30 /10H50 : Échauffement en dehors de la table, travail des appuis etc..
  - ☐ 10H50 /11H10 : Travail des **services**
  - ☐ 11H10 /12H30 : Séance TT : Travail **des différents déplacements** sous forme d'ateliers : Liaison R/CD et CD/CD au robot, en certitude, R/Pivot : CD au panier, jeu en profondeur au panier.
  - ☐ 12H30 /13H45 : Pause repas et temps libre
  - ☐ 13H45 /14H15 : Travail **Technique** : **les remises de service**
  - ☐ 14H15 /15H15 : Travail **Technique** : rotations arrières, rotations avant, enchaînement de différentes actions, jeu en partenariat.

- ▣ 15H15 /15H30 : Pause
- ▣ 15H30 /16H00 : Travail **Tactique** : Sets à thème
- ▣ 16H00 /16H45 : sets en Jeu libre
- ▣ 16H45 /17H00 : Bilan et fin du stage.

Pour ce dernier stage de la saison ouvert à tous, le nombre de participants ainsi que le nombre de clubs représentés étaient légèrement supérieurs à celui du mois de Février.

Certains stagiaires qui venaient pour la première fois ont pu découvrir à quoi ressemblait ce type d'action.

L'objectif de ces stages est de sensibiliser les jeunes à tous les fondamentaux de notre discipline que sont : le travail de la main, les appuis, la tactique et l'attention, afin qu'ils puissent progresser et atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés.

Nous pouvons constater que les jeunes sont en retard dans certains domaines, et il est bon de leur rappeler et leur démontrer que de négliger un de ces fondamentaux peut nuire à leur progression.

Le bilan est très positif et il est vrai qu'avec un effectif de 11 jeunes pour deux cadres le travail a pu être de meilleure qualité.

Tous ont fait un très bon stage, épuisant en fin de journée ce qui est compréhensible.

Il a été bon de rappeler à tous nos jeunes pongistes qu'il fallait continuer à bien s'entraîner, à ne pas se décourager enfin de persévérer pour être meilleur.

Merci donc à tous les jeunes pour leur enthousiasme, à notre photographe Jean Claude et à Mickaël membre de l'ETD pour sa disponibilité.

**BONNE FIN DE SAISON A TOUS**