Comité Départemental
de Loir-et-Cher de Tennis de Table

FFTT (FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS DE TABLE)
C.D. 41 T.T.
Maison départementale des sports
1, av de Châteaudun
BP 50050
41000 BLOIS

STAGE GE 41 N°4

du 02 au 04 Mars 2015 à CHAILLES

PRESENTATION

Pour son quatrième stage de la saison 2014/2015, le GE41 s'est réuni du 02 au 04 Mars 2015 à CHAILLES.

16 des 30 jeunes étaient présents : 9 filles et 7 garçons. L'encadrement était assuré par :
Léo S, Steeve R, Laurent T, Rémy T et moi-même de l'équipe technique départementale.
Maxime O membre de l'ETD était également présent dans le cadre d'un cursus de formation professionnelle.
Frédéric C, James M et Christophe D étaient également présents en tant que relanceurs.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Individualiser les besoins de chacun
- Améliorer le bagage technique (service, remises, "coup fort"...)
- Développer ses qualités physiques (assouplissements, renforcement musculaire)

PROGRAMME

- 10H00 /10H30 : Réveil musculaire,travail des appuis.
- 10H30 /10H50 : Services
- 10H50 /12H00 : SéanceTT
- 12H00 /13H30 : Pause repas
- 13H30 /15H00 : Séance TT
- 15H00 /15H15 : Pause
- 15H15 /16H00 : Compétition
- 16H00 /16H30: Renforcement musculaire
- 16H45 /17H00 : Etirements et fin de la journée.

n°1: Réveil musculaire

La journée commençait par un réveil musculaire (course de 5mn), puis un travail des appuis par atelier.

n°2 : Services

Dans un premier temps, travail du service et de sa rotation arriére, puis latérale.
Dans un second temps, travail d'un service au choix.
Dans un troisième temps, constitution de gammes.

n°3 : Séance TT du matin

Elle se faisait collectivement en un seul groupe, parallèlement les jeunes passaient 15 mn avec un relanceur.
Son objectif était : travail de la posture et du relâchement musculaire par le biais d'exercices en certitude et incertitude .

n°4 : Séance TT de l'après midi

La séance de l'après midi s'est fait par groupe de niveau au nombre de 5.
Cette organisation a permis de mettre en place un travail individuel (service, remise de service etc..), un cadre pour trois jeunes.

n°5 : Compétition

Comptage de points sous différentes formules : jeu en double, simple en trois sets gagnants, utilisation des balles en plastique, des balles de 38mn.

BILAN

Celui ci est très positif puisque tous ont fait un très bon stage.
Un moment qui nous permet à la fois de faire le point sur la progression de chacun et de continuer à leur apporter tout ce dont ils ont besoin pour poursuivre leur chemin !!
Il a été cependant constaté un manque d'autonomie dans la préparation à la compétition.
Effectivement, les enfants doivent comprendre que c'est leur compétition qu'il prépare et non celle de l'autre !!
Alors un peu plus de personnalité serait la bienvenue !!!

En fin d'aprés midi, le temps de jeu consacré à la compétition a permis à la plupart de découvrir les anciennes balles de 38 mn, puis de commencer à se familiariser avec les nouvelles balles en plastique qui seront obligatoires à compter du 1er septembre 2015.

Le travail physique axé principalement sur le renforcement musculaire puis les assouplissements a été de mieux en mieux maitrisé au fil du temps. Entretenir ce travail doit être permanent.

C'est également avec un grand plaisir que nous avons pu revoir Flavie raquette en main, une très bonne nouvelle pour la suite de son rétablissement.

A présent il faut veiller à entretenir tout le travail effectué et continuer à l'améliorer sans cesse, dans une discipline où la technique, au sens large du terme, doit être la plus maitrisée.

Je tiens à remercier tous les jeunes, ainsi que l'encadrement : Steeve, Rémy, Laurent, Maxime et Léo pour ce très bon moment passé.
Un grand merci également à nos relanceurs : James, Christophe et Frédéric.

TRES BONNE CONTINUATION A TOUS

PROCHAIN STAGE DU GE 41 AVEC HEBERGEMENT

DU 29 AVRIL AU 1er MAI AU CRJS DE BLOIS