



k6355973 www.fotosearch.com

## STAGE GE 41 N°1



le groupe de travail



et un petit tour à la piscine !!!!



la séance collective.



sans oublier le sport collectif

du 7 au 10 Juillet 2014 à Chailles

### PRESENTATION

Pour son premier stage de la saison 2014/2015, le GE41 s'est réuni du 7 au 10 Juillet 2014 à Chailles. 15 des 30 jeunes étaient présents : 9 garçons pour 6 filles. L'encadrement était assuré par Victoria A, Steeve R, Remy T, et moi même de l'équipe technique départementale.

### OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- ▮ Découverte et perfectionnement des différentes actions sur la balle
- ▮ Individualiser les besoins de chacun
- ▮ Créer et entretenir une dynamique de groupe.

## **PROGRAMME**

- ▣ 10H00 /10H30 : Réveil musculaire, renforcement, travail des appuis.
- ▣ 10H30 /10H50 : Services
- ▣ 10H50 /11H00 : Echauffement à la table
- ▣ 11H00 /12H00 : Séance TT
- ▣ 12H00 /13H30 : Pause repas
- ▣ 13H30 /13H50 : Services (sauf le mercredi sortie à la piscine de 13H30 à 16H00)
- ▣ 13H50 / 14H15: Remises de service
- ▣ 14H15 / 15H15 Séance TT
- ▣ 15H00 /15H15 : Pause
- ▣ 15H15 /15H45 : Compétition
- ▣ 15H45 /16H30 : Sport collectif
- ▣ 16H30 : Etirements
- ▣ 17H00 : Fin de la journée.

### **n°1: Réveil musculaire, travail des appuis**

La journée commençait par un réveil musculaire (course de 5 mn), ensuite un retour sur la technique de déplacement par le biais "du jeu à blanc".

### **n°2 : Services**

Dans un premier temps, travail du service court en CD ou Revert avec rotation arrière combinée avec l'effet latéral .

Dans un deuxième temps, le travail du service long latéral lifté en Revert ou CD a été également effectué.

### **n°3 : L'échauffement à la table**

Il s'est fait de différentes manières, soit en améliorant la tenue de balle ou la vitesse pure.

Réparti par niveau sauf le jeudi où un plus âgé entraînait un plus jeune.

### **n°4 : Séance TT du matin**

Elle se faisait collectivement en un seul groupe, soit avec relanceur, soit au robot, soit au panier ou en partenariat entre jeunes.

Les objectifs étaient :

- de renforcer la liaison CD/R,
- améliorer la technique des appuis à travers des enchainements différents,
- Rompre l'échange avec l'utilisation d'un coup fort.

### **n°5 : Services**

Pour la plupart, dans la continuité des stages de la saison dernière, une séquence sur le travail du service "moins courant" a été fait. Montrer puis démontrer que les gammes de services suivent une mode, mais que certains moins courants sont aussi efficaces, la preuve puisque certains joueurs et joueuses du top 10 mondial en utilisent !!!!!!!

### **n°6 : Remises de services**

Travail des remises latérales en R puis en flip CD et Revert sur services courts

### **n°7 : Séance TT de l'après midi**

La séance de l'après midi s'est fait par groupe de niveau au nombre de trois.

Cette organisation a permis de mettre en place un travail individuel, puis également la mise en situation des remises travaillées précédemment, et l'approche dans le même temps de l'aspect tactique.

### **n°8 : Compétition**

Plusieurs formules ont été appliquées : match en double, par équipe avec une formule "gentlemen", en simple etc.....

## n°9 : Sport collectif

Béret, balles aux prisonniers ,foot, relais à thème etc.....

## n°10 : Etirements

Nous avons abordé lors de ce retour au calme, la relaxation. Apprendre à se détendre par le biais de la respiration, puis en abordant brièvement l'imagerie mentale, fut quelque chose de nouveau pour eux, mais pas d'inutile à en voir leur réaction !

## BILAN

Le bilan est très positif puisque tous les objectifs ont été atteints, sachant que dans ces derniers un minimum d'investissement dans le temps permettra de les renforcer.

Ce stage situé en fin de saison n'avait pas pour priorité de développer les qualités physiques, mais plus techniques.

De même que les situations compétitives qui étaient abordées plus ludiquement.

Pour les petits nouveaux au nombre de trois ce stage a permis de situer son cadre, et pour les anciens d'entretenir le relationnel au sein du groupe.

La petite nouveauté qui fut très appréciée de nos jeunes, fut la sortie le mercredi après midi à la piscine de l'Agl' eau de BLOIS, où le fait de sortir du contexte habituel renforce le relationnel : entraînés/entraîneur. A cette occasion nous tenons à remercier Mmes FERRANDEZ, DOS SANTOS et RETIF pour avoir gentiment véhiculé les enfants.

Un temps de repos pour nos stagiaires est maintenant le bien venu après une saison bien remplie.

A cette occasion il leur a été expliqué puis conseillé de s'entretenir physiquement, en attendant la reprise des entraînements soit dans leur club ou pour les participants au prochain stage du GE41 fin Aout, afin de mieux supporter la charge d'entraînement de la rentrée.

Un programme d'entretien physique leur a été remis et pour les absents, il est joints à ce bilan afin de pouvoir le mettre en place.

Merci donc à tous les intéressés de me remettre ce document lors de notre prochaine rencontre.

Ce stage fut sans nul doute pour tous, encore un moyen de progresser, d'avancer et de pouvoir être très optimiste pour la suite.

Je tiens à remercier tous les jeunes pour ce bon moment passé, merci également aux cadres de l'équipe technique : Steeve, Victoria et Remy pour leur disponibilité.

Merci également à notre comité pour avoir proposé ce stage de perfectionnement et offert la sortie piscine à moindre coût.

**RENDEZ-VOUS POUR LE PROCHAIN STAGE AVEC HEBERGEMENT DU 21 AU 23 AOUT**

**EN ATTENDANT "TEMPS MORT " ET BONNES VACANCES A TOUS !**

