

STAGE GE41 N°1



Du 22 au 25 Aout 2016 à Chailles

de gauche à droite : Enzo , Jeremy , Estelle, Timothy , Sabine , Eric et Loise
manquent sur la photo : Maxime ,Matteo , Mathis et Clement.

PRESENTATION

Pour son premier stage de la saison 2016/2017, le GE41 s'est réuni du 22 au 25 Aout 2016 à Chailles. 9 des 30 jeunes étaient présents : 6 garçons pour 3 filles. L'encadrement était assuré par Maxime, Jérémy et moi-même de l'équipe technique départementale.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Présentation et mise en route du projet saison 2016/2017
- Reprise de l'activité
- Individualiser les besoins de chacun
- Préparation de la saison

PROGRAMME

- 10H00 / 10H30 : Réveil musculaire, travail des appuis
- 10H30 / 12H00 : Séance TT
- 12H00 / 13H30 : Pause repas et temps libre
- 13H30 / 14H00 : Services et remises
- 14H00 / 15H30 Séance TT (sauf le mardi et le jeudi ou nous nous sommes rendus à la piscine)
- 15H30 / 15H45 : Pause
- 15H45 /16H15 : Compétition
- 16H15 /16H45 : Travail physique
- 16 H45 : Etirements
- 17H00 : Fin de la journée.

n°1: Réveil musculaire, travail des appuis

La journée commençait par un réveil musculaire (course de 5 mn), de quelques étirements ,et d'un travail des appuis .

n°2 : Séance TT du matin

Elle se faisait par groupe de niveau au nombre de deux. Après un échauffement de 20 mn ,3 exercices étaient au programme ,avec du jeu en certitude puis incertitude, avec et contre l'initiative.

n°3 : Services et remises de services

Dans un premier temps la priorité était de retrouver ses sensations , ensuite de faire un retour sur les fondamentaux. Le service sortant fut notre fil rouge tout au long du stage.

n°4 : Séance TT de l'après midi

La séance de l'après midi s'est faite en 3 groupes de niveau.

Cette organisation a permis de mettre en place un travail individuel.

Les objectifs techniques étaient : Le Top CD et R en insistant sur la puissance voir "son poids", pour d'autres la rotation arrière puis la frappe.

La mise en place de constructions de points étaient également prévus.

n°5 : Compétition

Sous forme de match en trois sets gagnants ou de montée /descente.

n°6 : Travail physique

Un footing pour améliorer l'endurance puis un fractionné était au programme.

BILAN

Le bilan est très satisfaisant. Comme d'habitude la mise en route fut compliquée pour la plupart même pour les plus âgés du fait de la reprise de l'activité après environ deux à trois mois d'arrêt.

Par la suite les bonnes habitudes furent reprises et tous ont fait un bon stage.

L'utilisation à présent des balles plastiques a été également prise en compte afin d'améliorer son efficacité.

Ce stage situé début de saison nous a permis de développer les qualités physiques en terme d'endurance (cooper etc..),et de faire un point sur le contenu technique de chacun.

Comme on en prend maintenant l'habitude depuis quelque temps ,nos sorties à la piscine de Agl'eau furent très appréciées surtout par temps de fortes chaleurs !!!!!

Je tiens à remercier tous les jeunes pour ce bon moment passé, merci également à tous les cadres pour leur disponibilité, leur enthousiasme, sans eux la qualité de nos actions ne serait pas la même.

Merci également à notre comité pour avoir proposé ce stage de perfectionnement et offert la piscine aux jeunes. Tous nos remerciements également au club et à la municipalité de Chailles pour la mise à disposition de leurs infrastructures.

A PRESENT BON DEBUT DE SAISON A TOUS.....

