

STAGE GE41 N°2



du 26 au 28 Octobre 2016 à Chailles
(manque sur la photo Ivann, Noé et Hervé)

PRESENTATION

Pour son deuxième stage de la saison 2016/2017, le GE41 s'est réuni du 26 au 28 Octobre 2016 à Chailles. 16 des 30 jeunes étaient présents avec une répartition garçons et filles de parité. L'encadrement était assuré par Maxime, Jérémy, Hervé et moi-même de l'équipe technique départementale.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Bilan individuel suite aux intercomités
- Présentation du projet pour les petits nouveaux
- Individualiser les besoins de chacun
- Sensibilisation des fondamentaux

PROGRAMME

- 10H00 / 10H30 : Réveil musculaire, travail physique
- 10H30 / 12H00 : Séance TT
- 12H00 / 13H30 : Pause repas et temps libre
- 13H30 / 14H00 : Services et remises
- 14H00 / 15H30 : Séance TT
- 15H30 / 15H45 : Pause
- 15H45 / 16H45 : Compétition
- 16 H45 : Etirements
- 17H00 : Fin de la journée.

n°1: Réveil musculaire, travail des appuis

La journée commençait en musique par un réveil musculaire (course lente de 5 mn), suivi d'un travail des appuis .

Deux ateliers : Jeu à blanc, Travail du pied (plots et corde à sauter)

n°2 : Séance TT du matin

Celle ci était collective ,sachant qu'une rotation s'effectuait toutes les 10 mn permettant à tous de passer avec un cadre et au robot.

Elle débutait par une mise en route de 20 mn , suivie de 2 exercices avec du jeu en certitude puis incertitude, avec et contre l'initiative.

La séance se terminait par du comptage de points avec un thème imposé : le travail de la main.

n°3 : Services et Séance TT de l'après midi

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

Elle commençait par le perfectionnement des services (25 mn), ensuite pour des besoins personnels celle ci était individualisée.

n°4 : Compétition

Elle s'est déroulée les mercredi et jeudi sous forme d'une formule gentlemen et d'une montée et descente "classique".

En revanche le vendredi après midi de 13H30 à 16H30 nous avons opté pour la formule suivante :

- Premier tour : 3 poules de 4 joueurs(ses) se jouant en trois sets gagnants
- A l'issue de celles ci une descente et donc une montée pour reconstituer 3 autres poules de 5 ,puisqu pour ce second tour un cadre jouait.

BILAN

Le bilan est très satisfaisant. Tous les jeunes se sont entraînés sérieusement.

Une petite pensée pour Ivann qui suite à des soucis de santé n'était présent que le mercredi.

Trois jeunes venaient en stage pour la première fois et sont repartis enchantés.

Concernant les fondamentaux de notre discipline nous avons pu faire le constat suivant :

- Le niveau physique et plus précisément : la posture, le gainage, la technique de déplacement est faible.

- Celui ci est même en retard par rapport au travail technique de la main.

Il a été rappelé à tous les jeunes que ces deux éléments doivent être travaillés parallèlement et que dans l'ordre afin que tous en soient convaincus, c'est bien le placement du corps qui permettra ensuite d'utiliser correctement sa technique gestuelle.

- La préparation mentale à la compétition se perfectionne dès les matches à l'entraînement

Nous remercions donc tous les entraineurs de ces jeunes de prendre également ces remarques en considération.

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.

BONNE CONTINUATION A TOUS.....

