

STAGE GE N°3



du 30 Octobre au 2 Novembre 2017 à CHAILLES

PRESENTATION

Pour son troisième stage de la saison 2017/2018, le GE41 s'est réuni du 30 Octobre au 2 Novembre à CHAILLES.

22 jeunes étaient présents avec 16 garçons pour 6 filles.

L'encadrement était assuré par Maxime, Cyril de l'ETD et moi-même.

Francis L stagiaire AF et Eric C ainsi que Hervé D relanceur complétaient l'encadrement.

OBJECTIFS

Les objectifs de ce stage étaient les suivants :

- Présentation du projet pour les petits nouveaux
- Evaluation et mise en place des besoins de chacun
- Perfectionnement du bagage technique, physique et psychique
- Evaluation des capacités physiques

PROGRAMME

- 10H00 / 10H30 : Réveil musculaire, travail physique
- 10H30 / 12H15 : Séance TT
- 12H15 / 13H45 : Pause repas et temps libre
- 13H45 / 15H30 : Séance TT (excepté le jeudi : compétition)
- 15H30 / 15H40 : Pause
- 15H40 / 16H10 : Matches
- 16H10 / 16H40 : Travail Physique
- 16H40 / 16H50 : Etirements / Récupération
- 17H00 : Fin de la journée.

n°1: Réveil musculaire, travail des appuis

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

n°2 : Séance TT du matin

Objectifs : Perfectionnement de la technique de déplacement , de la posture , et des services.

Celle-ci était collective ,une rotation toutes les 15 mn permettait à chaque jeune de jouer avec l'un des trois ou quatre cadres.

Pour le reste du groupe, l'objectif était d'apprendre à s'entraîner à travers différentes liaisons ou au robot pour atteindre les objectifs.

n°3 :Séance TT de l'après midi

Objectifs : Perfectionnement du bagage technique ,travail de la main.

Elle se déroulait par groupe de niveau au nombre de trois ou de quatre permettant ainsi un travail individualisé.

n°4 : Compétition

Sous différentes formes : montée et descente en un set de 11 points ,match en trois sets gagnants ,excepté le jeudi où le temps consacré à la compétition fut plus important .

Afin de resserrer les liens entre les stagiaires, une formule gentlemen fut mise en place pendant 30mn.

n°5 : Travail physique

Le lundi renforcement musculaire

Le mardi mise en place d'un parcours effectué en course fractionnée .

Le mercredi les jeunes ont passé le test du luc léger.

BILAN

Excellent stage de l'ensemble des jeunes qui ont su donner le meilleur d'eux mêmes notamment sur le travail physique en dehors de la table.

Chacun a profité de ce stage pour se perfectionner techniquement, physiquement et mentalement.

Cependant voici les remarques que l'on a pu faire et sur lesquelles il serait bon que les entraîneurs veillent :

- L'autonomie (la majorité ne savent pas gérer certaines séquences individuellement par exemple l'échauffement en dehors de la table)
- L'exigence envers soit même ,notamment dans les situations de jeu à la table où certains se contentent du minimum.
- La position des appuis entre le CD et le R afin de gagner du temps dans notre activité qui est axé sur la vitesse , puis celle qu'en CD afin de maintenir un bon équilibre.

Je tiens à remercier Maxime ,Cyril ,Francis , Eric et Hervé pour leur disponibilité.

Merci également au papa de Nathan pour le délicieux goûter de fin de stage. Bravo encore à tous les jeunes .

BONNE CONTINUATION A TOUS

PROCHAIN STAGE DU 3 AU 5 JANVIER 2018 A CHAILLES