

STAGE DEPARTEMENTAL N° 3



Bilan du stage ouvert à tous le 12 Avril 2016 à VENDOME

- 17 stagiaires étaient présents représentant 3 clubs : AZE; MOREE, VENDOME
- **Programme :**
 - 10H00 /10H15 : Accueil des stagiaires et prise d'informations
 - 10H15 /10H45: Échauffement en dehors de la table, travail des appuis par atelier etc...
 - 10H45 /12H15 : Séance TT en deux groupes de niveau :
 - Groupe 1 : Services, échauffement mise en route, deux exercices de liaisons
 - Groupe 2 : échauffement comptage d'échanges ,liaisons des 3 positions 2 par 2 .
 - 12H15/13H45 : Pause repas et temps libre
 - 13H45 /15H15 : Séance TT en deux groupes de niveau :
 - Groupe 1 : Travail Technique individualisé / perfectionnement du top R et du contre top CD
 - Groupe 2 : Services, perfectionnement de la rotation arrière en certitude et incertitude.
 - 15H15/15H30 : Pause
 - 15H30/16H30 : Comptage de points en montée descente
 - 16H30 /17H00 : Étirements et bilan et fin du stage.

L'objectif de ce stage était de sensibiliser les jeunes sur les fondamentaux du tennis de table, à savoir :

- La technique : le travail de la main et une partie de ses coups techniques.
- Le physique : les appuis
- La tactique : sous forme de comptage de points
- Le mental : concentration, attention soutenue .

L'effectif présent sur ce site était le plus conséquent depuis la mise en place des stages ouverts à tous ,ce qui est une grande satisfaction.

Il a donc fallu mettre en place deux groupes vu le niveau très différent des uns et des autres.

Tous les jeunes ont fait un très bon stage. L'utilisation du robot fut très appréciée .

Les enfants doivent se souvenir des remarques qui leur ont été données, des corrections gestuelles etc..., afin que cette expérience porte ses fruits.

Ils leur a surtout était conseillé de garder le plaisir de jouer, et enfin d'être persévérant et patient afin de continuer à progresser.

Ce bilan doit permettre aux clubs de travailler sur la continuité.

Merci donc à tous les jeunes pour leur enthousiasme et à Michel membre de l'ETD pour sa disponibilité.

BONNE CONTINUATION A TOUS