

STAGE DEPARTEMENTAL N°3



Bilan du stage ouvert à tous le 11 Avril 2017 à MOREE

- **13** stagiaires étaient présents de 3 clubs : AZE, MOREE et VENDOME
- **Programme :**
 - 10H00 / 10H30 : Accueil des stagiaires et présentation de la journée
 - 10H30 / 11H00 : Échauffement en dehors de la table, travail des appuis par atelier etc...
 - 11H00 / 12H15 : Séance TT en quatre groupes de niveau :
Travail des liaisons en déplacements sur jeu en certitude et incertitude, soit en partenariat, soit au panier de balles .
 - 12H15 / 13H45 : Pause repas et temps libre
 - 13H45 / 15H30 : Séance TT : Travail technique de différents coups et de différentes actions sur la balle.
 - 15H30 / 15H45 : Pause
 - 15H45 / 16H30 : Compétition sous forme de montée descente.
 - 16H45 / 17H00 : Etirements 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, sa technique de déplacement.
 - La tactique : sous forme de comptage de points
 - Le mental : concentration, attention soutenue.
- **Bilan :** Celui-ci se résume en trois points avec beaucoup de satisfaction :
 - 1) Avec 13 jeunes présents cela nous montre l'intérêt que portent les clubs du nord de notre département à l'égard de nos actions.
 - 2) Tous les jeunes ont fait un très bon stage. Ils ont su maintenir un degré d'attention avec un volume équivalent à ce qu'ils ont en deux semaines.
 - 3) Ce stage leur aura montré sans nul doute l'exigence de notre discipline ainsi que sa complexité

Merci donc à tous les jeunes pour leur enthousiasme, à Steven et Florian membres de l'ETD puis à Morgan notre Président de comité pour leur disponibilité.

UN GRAND MERCI AU CLUB DE MOREE ET A SON PRESIDENT AURELIEN POUR SON ACCUEIL ET POUR LE GOUTER FAIT MAISON OFFERT AUX JEUNES

BONNE CONTINUATION A TOUS ET BONNE FIN DE SAISON