

# PROGRAMME STAGE HOULGATE – 5 AU 9 MARS

<b>Lundi 5 Mars</b>	<b>Mardi 6 Mars</b>	<b>Mercredi 7 Mars</b>	<b>Jeudi 8 Mars</b>	<b>Vendredi 9 Mars</b>
<p><b><u>10h</u></b></p> <p>Accueil – Présentation</p> <p><b><u>10h30 - 12 h</u></b> Entraînement TT <i>Séance de reprise</i></p>	<p><b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj</p> <p><b><u>9h - 10h45</u></b> Entraînement TT <i>Volume / Intensité</i></p> <p><b><u>10h45- 11h30</u></b> Travail Physique <i>Appuis / vitesse</i></p>	<p><b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj</p> <p><b><u>9h - 10h</u></b> Entraînement TT <i>Premières balles</i></p> <p><b><u>10h- 11h30</u></b> Matches</p>	<p><b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj</p> <p><b><u>9h - 10h</u></b> Entraînement TT <i>Volume / Intensité</i></p> <p><b><u>10h- 11h30</u></b> Entraînement TT <i>Premières balles</i></p>	<p><b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj</p> <p><b><u>9h - 10h45</u></b> Entraînement TT <i>Premières balles</i></p> <p><b><u>10h45- 11h30</u></b> Travail Physique <i>Appuis / vitesse</i></p>
<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>
<p><b><u>13h - 13h30</u></b> Sieste</p> <p><b><u>14h – 15h45</u></b> Entraînement TT <i>Volume / Intensité</i></p> <p><b><u>16h - 17h</u></b> Entraînement TT <i>Premières balles</i></p> <p><b><u>17h15 - 18h</u></b> Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p><b><u>13h - 14h</u></b> Sieste</p> <p><b><u>14h30 – 15h</u></b> Services</p> <p><b><u>15h15 - 16h45</u></b> Entraînement TT <i>Volume / Intensité</i></p> <p><b><u>17h - 18h</u></b> Entraînement TT <i>Premières balles</i></p>	<p><b><u>13h - 14h</u></b> Sieste</p> <p><b><u>14h30 – 16h30</u></b> Entraînement TT <i>Volume / Intensité</i></p> <p><b><u>16h45 - 18h</u></b> Travail Physique <i>Renfo / appuis / vitesse</i></p>	<p><b><u>13h - 14h</u></b> Sieste</p> <p><b><u>14h30 – 15h30</u></b> Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p><b><u>15h30 – 17h</u></b> Entraînement TT <i>Volume / Intensité</i></p> <p><b><u>17h15 - 18h</u></b> Services / Remises</p>	<p><b><u>13h30 – 16h</u></b> Matches</p> <p><b><u>16h</u></b> Bilan / Douche</p> <p><b><u>17h</u></b> Fin du stage</p>
<b>19h REPAS</b>	<b>19h REPAS</b>	<b>19h REPAS</b>	<b>19h REPAS</b>	
<p><b><u>20h15 – 21h</u></b> Services / Remises</p> <p><b><u>21h30</u></b> Coucher</p>	<p><b><u>20h – 21h</u></b> Libre</p> <p><b><u>21h30</u></b> Coucher</p>	<p><b><u>20h – 21h</u></b> Libre</p> <p><b><u>21h30</u></b> Coucher</p>	<p><b><u>20h – 21h</u></b> Libre</p> <p><b><u>21h30</u></b> Coucher</p>	

# ORGANISATION

## ► Participants :

<b>RASSOUW Jean</b>	2001	1967 pts	
<b>LEMARCHANDEL Clément</b>	2001	1895 pts	
<b>GOUNY Corentin</b>	2001	1809 pts	
<b>LEMIRE Corentin</b>	2002	2203 pts	
<b>CHAPERON Dylan</b>	2002	2277 pts	
<b>BRARD Romain</b>	2003	2212 pts	
<b>BAECHLER Martin</b>	2003	2100 pts	
<b>MADELIN Hugo</b>	2003	1786 pts	Arrive lundi soir
<b>VILAIN Théo</b>	2003	1542 pts	
<b>AUTRET Esteban</b>	2003	1504 pts	
<b>DESAULTY Romain</b>	2004	1539 pts	
<b>VIMART-CAMIER Louis</b>	2004	1055 pts	
<b>PESSY William</b>	2005	1836 pts	
<b>SAINT MARCOUX Andréa</b>	2005	1541 pts	
<b>GRANTE Alexis</b>	2005	986 pts	
<b>BENCHAT Marius</b>	2006	1720 pts	
<b>SAUQUES Tristan</b>	2007	966 pts	
<b>MICAUT Wilson</b>	2007	925 pts	
<b>TANGUY Esteban</b>	2007	867 pts	
<b>BROUARD Samuel</b>	2008	811 pts	
<b>BOUSQUET Arthur</b>	2008	628 pts	
<b>MINARD Maël</b>	2008	620 pts	
<b>ROBBES Jeanne</b>	2005	1335 pts	
<b>DE STOPPELEIRE Cléa</b>	2006	1351 pts	
<b>DOUINE Maya</b>	2006	1200 pts	
<b>MADELIN Louanne</b>	2007	882 pts	Arrive lundi soir
<b>VANDEN ABEELE Noémie</b>	2007	859 pts	
<b>DE STOPPELEIRE Anaé</b>	2008	623 pts	
<b>GUO ZHENG Nina</b>	2010	685 pts	3 jours

## ► Encadrement :

Pascal Berthelin / Mathieu Labenne / Pierre Leconte / Stéphane Lriverend / Jérôme Leroi (lundi et mercredi) / Patrick Pessy

► **Relanceur** :

Florian Heulz (lundi et mardi).

► **Objectifs** :

- On termine une période de travail intensive, et l'on va commencer à préparer les échéances de fin de saison (CF 4 – Championnats de France).

- L'objectif sur le stage est de faire la transition entre ces deux périodes : début du stage axé sur le volume et l'intensité – fin du stage axé sur un travail de premières balles.

- Commencer un travail plus individualisé sur ces thèmes de travail.

► **Contenus d'entraînement** :

Deux types de séance :

- **Volume / Intensité** : objectif de recherche d'intensité, de tenue de balle,... Exercices avec bloqueur en mouvement – Comptages – Intégration service / remise – Alternance régulier / irrégulier.
- **Premières balles** : objectif d'agressivité et de précision en service et remise / variation premier démarrage / intégrer de schèmes de jeu individuels.

Dissociation du groupe sur la séance de premières balles (joueurs surlignés en jaune, et les autres)

► **Travail Physique** :

- L'accent sera mis sur un travail d'appuis et de vitesse.
- Quelques séances de renforcement.

En dehors des périodes spécifiques de physique, du travail d'appuis et de gainage sera fait pendant les échauffements.

Insister sur les étirements sur les notions de récupération et de prévention !!