

# PROGRAMME STAGE PETIT-COURONNE – 30 AVRIL AU 4 MAI

<b>Lundi 30 Avril</b>	<b>Mardi 1<sup>er</sup> Mai</b>	<b>Mercredi 2 Mai</b>	<b>Jeudi 3 Mai</b>	<b>Vendredi 4 Mai</b>
<b><u>10h</u></b>  Accueil – Installation Présentation  <b><u>10h30 - 12 h</u></b> Entraînement TT <i>Séance de reprise</i>	<b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj  <b><u>9h - 10h30</u></b> Entraînement TT <i>Séance rythme</i>  <b><u>10h30 - 11h30</u></b> Entraînement TT <i>Premières balles</i>	<b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj  <b><u>9h - 10h30</u></b> Entraînement TT <i>Séance Travail Individuel</i>  <b><u>10h45 - 11h30</u></b> Services/Remises	<b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj  <b><u>9h - 10h30</u></b> Entraînement TT <i>Séance rythme</i>  <b><u>10h30 - 11h30</u></b> Entraînement TT <i>Premières balles</i>	<b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj  <b><u>9h - 10h30</u></b> Entraînement TT <i>Séance rythme</i>  <b><u>10h45 - 11h30</u></b> Services/Remises
<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>
<b><u>13h - 14h</u></b> Sieste  <b><u>14h30 - 15h15</u></b> Travail Physique <i>Appuis / vitesse / renforcement</i>  <b><u>15h15 - 16h45</u></b> Entraînement TT <i>Séance rythme</i>  <b><u>17h - 18h</u></b> Entraînement TT <i>Premières balles</i>	<b><u>13h - 14h</u></b> Sieste  <b><u>14h30 - 15h15</u></b> Services  <b><u>15h15 - 16h45</u></b> Entraînement TT <i>Séance Travail Individuel</i>  <b><u>17h - 18h</u></b> Travail Physique <i>Appuis / vitesse / renforcement</i>	<b><u>13h - 14h</u></b> Sieste  <b><u>14h30 - 16h15</u></b> Entraînement TT <i>Séance rythme</i>  <b><u>16h30 - 18h</u></b> Entraînement TT <i>Matches</i>	<b><u>13h - 14h30</u></b> Sieste  <b><u>15h - 15h45</u></b> Services  <b><u>15h45 - 16h45</u></b> Entraînement TT <i>Séance Travail Individuel</i>  <b><u>17h - 18h</u></b> Entraînement TT <i>Matches</i>	<b><u>13h30 - 15h30</u></b> Entraînement TT <i>Matches</i>  <b><u>16h30</u></b> Fin du stage
<b>19h15 REPAS</b>	<b>19h15 REPAS</b>	<b>19h15 REPAS</b>	<b>19h15 REPAS</b>	
<b><u>20h15 – 21h</u></b> Services  <b><u>21h30 ou 21h45</u></b> Coucher	<b><u>20h – 21h</u></b> Libre  <b><u>21h30 ou 21h45</u></b> Coucher	<b><u>20h – 21h</u></b> Libre  <b><u>21h30 ou 21h45</u></b> Coucher	<b><u>20h – 21h</u></b> Libre  <b><u>21h30 ou 21h45</u></b> Coucher	

## STAGE 30 AVRIL au 4 MAI 2018 PETIT COURONNE

### Participants :

GOUNY	Corentin	1801	-17	2001	Caen TTC	30 avril au 2 mai
CHAPERON	Dylan	2066	-16	2002	SPO Rouen TT	
LEMIRE	Corentin	2208	-16	2002	CP Quevillais	
BRARD	Romain	2212	-15	2003	Bayard Argentan	1er au 4 mai
BAECHLER	Martin	2092	-15	2003	Ent. St Pierraise TT	2 au 4 mai
PIRET	Miaro	1890	-15	2003	St Pair Briqueville TT	
MADÉLIN	Hugo	1749	-15	2003	ALCL Grand Quevilly	
VILAIN	Théo	1534	-15	2003	Etoile Alençon	
PORET	Thibault	2059	-14	2004	Ent. St Pierraise TT	2 au 4 mai
LEFEVRE	Paul	1975	-14	2004	Caen TTC	
PASQUETTE	Aurélien	1773	-14	2004	St Pair Briqueville TT	
PIRET	Miantsa	1159	-14	2004	St Pair Briqueville TT	
VIMART-CAMIER	Louis	986	-14	2004	CP Quevillais	
PESSY	William	1837	-13	2005	SPO Rouen TT	
RENAULT	Raphaël	1520	-13	2005	Etoile Alençon	
SAINT-MARCOUX	Andréa	1474	-13	2005	Ent. St Pierraise TT	
ROBBES	Jeanne	1344	-13	2005	USO Mondeville TT	30 avril au 3 mai
ROUSSELLE	Celtil	1234	-13	2005	Ent. St Pierraise TT	
GRANTE	Alexis	971	-13	2005	Ent. Mortain	
DEPARETERE	Inès	870	-13	2005	USO Mondeville TT	
BARRE	Inès	716	-13	2005	CS Auffay	
BENCHAT	Marius	1728	-12	2006	Caen TTC	
LAROCHELLE	Noah	1367	-12	2006	SPO Rouen TT	
DE STOPPELEIRE	Cléa	1348	-12	2006	USO Mondeville TT	2 au 4 mai
DOUINE	Maya	1233	-12	2006	USO Mondeville TT	
ROUSSELLE	Arina	990	-12	2006	CP Quevillais	
VINCLAIR	Juliette	827	-12	2006	Etoile Alençon	
SAUQUES	Tristan	960	-11	2007	Avenir Durcet	
PAPIN	Léo	937	-11	2007	Entente TT d'Oissel	
MADÉLIN	Louanne	852	-11	2007	Assoc. TT du Havre	
VANDEN ABEELE	Noémie	849	-11	2007	SPO Rouen TT	
TANGUY	Esteban	845	-11	2007	Mondeville USO TT	
BROUARD	Samuel	823	-10	2008	Evreux Etudiants Cercle	
BEKKARI	Badr	693	-10	2008	Mondeville USO TT	
RAILLE	Eloi	636	-10	2008	Bayeux TT	
BOUSQUET	Arthur	618	-10	2008	Orival TT	
LAMBERT	Clément	604	-10	2008	Etoile Alençon	30 avril au 2 mai
MINARD	Maël	602	-10	2008	Entente TT d'Oissel	
DESIERREY	Maxime	554	-10	2008	Etoile Alençon	30 avril au 2 mai

# ORGANISATION

## ► Objectifs / Contenus :

- Préparation des échéances compétitives de fin de saison (période de préparation spécifique à la compétition).

- Échéances de fin de saison : Championnats de France des Régions - Championnats de France Jeunes - nombreux tournois - finales individuelles -... Tous les joueurs ont des échéances plus ou moins importantes à préparer.

## ▪ Quatre types de séance :

- Séance Rythme.
- Séance Travail Individuel.
- Premières Balles.
- Matches.

## ▪ Orientations des contenus de travail :

- Travail Individuel : points forts - schèmes de jeu individuels - exercices individuels les "mettant en bonne condition" (recherche d'un maximum de réussite et de confiance).

- Travail des Premières Balles en insistant sur la sécurité, la variation du placement, la qualité de balle et les intentions.

- Travail de Rythme sur des temps relativement courts (8'-10'), où il doit y avoir une recherche d'intensité et de tenue de balle élevées. Souvent intégrer le service sur ces exercices. Travail autant régulier que irrégulier, avec et contre l'initiative.

Sur l'ensemble des différents thèmes de séances, il sera demandé aux joueurs d'être concentrés et efficaces sur le fait de rechercher la « Balle Décisive » pour conclure le point.

## ► Travail des Services + Services/Remises :

### ▪ Services

- Travail essentiellement individuel sur des services qu'ils vont faire en compétition, et utiles par rapport à leur système de jeu (réflexion tactique).
- Recherche de régularité et stabilité sur ces services.
- Engagement "physique" et mental (se rapprocher du match).

### ▪ Services/Remises

- Travail au Panier du Service et de la Remise sans jouer le point derrière
- C'est le remiseur qui demande au serveur le type de services. Faire des périodes courtes : changer tous les 20 services pour éviter la baisse de concentration.
- Pour la remise, insister sur la position d'attente et le pas d'allègement au moment où le serveur lance la balle, mise en action des jambes.
- Attention à la lecture du service.

► **Travail Physique** :

Principalement axé sur un travail d'appuis, de coordination, de vitesse et de renforcement musculaire (gainage + renforcement allié à un travail de vitesse).

Du travail d'appuis, de gainage et de renforcement sera fait pendant les échauffements.

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

► **Organisation** :

**Groupe 1** : Groupe Rouge sur Liste Participants

**Groupe 2** : Groupe Bleu sur Liste Participants

**Groupe 3** : Groupe Vert sur Liste Participants

Les contenus des séances seront adaptés en fonction des groupes.

- Séance Rythme :

3 Groupes / Fusion des Groupes 2 et 3 à partir de jeudi

- Séance Travail Individuel :

Groupes 1 et 2 : choix des exercices / Groupe 3 : Paniers de Balles

- Premières Balles :

3 Groupes / Fusion des Groupes 2 et 3 à partir de jeudi

► **Encadrement** :

*Malin Plotuna / Stéphane Leriverend (2 au 4) /Thierry Mercier (30 au 3) / Patrick Pessy / Jérôme Leroi / Carl Suzanne / Provas Mondal / Charles Houdart*

Pour les séances dissociées :

**Groupe 1** : Stéphane Leriverend / Malin Plotuna / Thierry Mercier.

**Groupe 2** : Patrick Pessy / Provas Mondal

**Groupe 3** : Jérôme Leroi / Carl Suzanne.

**Relanceur** : Charles Houdart

Provas Mondal interviendra surtout sur le Paniers de Balles et sur les temps de Travail Physique.

2 entraîneurs en Formation « Entraîneur Fédéral » viendront sur le stage :

- Yohan MOCQUET (A ST Germain du Corbéis TT) le 1<sup>er</sup> mai
- Guillaume WABLE (Neubourg Quittebeuf TT) le 3 mai