

Programme

Stage Régional du 22 au 26 octobre 2018 – CSRJ Petit-Couronne

Lundi 22 octobre	Mardi 23 octobre	Mercredi 24 octobre	Jeudi 25 octobre	Vendredi 26 octobre
	7 heures 40 •Réveil musculaire	7 heures 40 •Endurance	7 heures 40 •Réveil musculaire	7 heures 40 •Réveil musculaire
	<i>8 heures – Petit-déjeuner</i>	<i>8 heures 15 – Petit-déjeuner</i>	<i>8 heures – Petit-déjeuner</i>	<i>8 heures – Petit-déjeuner</i>
	9 heures •Séance	9 heures 30 •Séance	9 heures •Séance –	9 heures •Séance
10 heures •Accueil des stagiaires	G1 : Placement balle milieu G2 : Serv/Rem-Fondamentaux	G1: 3 prem. balles Placement balle milieu (1ex)	3 premières balles	Service / Remise (panier)
10 heures 30 •Séance G1: Tenue de balle(serv./rem) G2: Tenue de balle	10 heures 40 •Travail physique Ateliers:appuis/coord./gainage	G2 : Serv/Rem-Fondamentaux	10 heures •Séance - Matches	9 heures 30 •Séance Placement balle milieu
11 heures 45	11 heures 30	11 heures 30	11 heures 30	11 heures 30
<i>12 heures – Repas</i>	<i>12 heures – Repas</i>	<i>12 heures – Repas</i>	<i>12 heures – Repas</i>	<i>12 heures – Repas</i>
13 heures – 13 heures 45 •Repos en chambre	13 heures – 14 heures •Repos en chambre	13 heures – 14 heures •Repos en chambre	13 heures – 14 heures •Repos en chambre	13 heures 30
14 heures 15 •Séance G1 : Placement balle milieu G2 : Serv/Rem-Fondamentaux	14 heures 30 •Séance G1 : Service / Remise (panier) G2 : Serv/Rem-Fondamentaux	14 heures 30 •Séance G1 : Placement balle milieu G2 : Serv/Rem-Fondamentaux	14 heures 30 •Séance Placement balle milieu	•Compétition
16 heures •Séance G1 : 3 prem. balles G2 : Serv/Rem-Fondamentaux	15 heures •Séance G.1 :3 prem. balles G.2 :Serv/Rem-Fondamentaux	16 heures 30 •Séance G1 : Service / Remise (panier) G2 : Serv/Rem-Fondamentaux		
<i>17 heures - Pause</i>	<i>16 heures 30 - Pause</i>	<i>17 heures - Pause</i>	<i>16 heures 30 - Pause</i>	
17 heures 15 •Travail physique G1 : Endurance G2 : Appuis / Coordination	17 heures •Séance - Matches	17 heures 15 •Natation	16 heures 45 •Travail physique Renforcement / Gainage	15 heures 45 •Bilan / salle / douche
18 heures 15	18 heures 15	18 heures 15	18 heures	Fin du stage à 17 heures
<i>19 heures – Repas</i>	<i>19 heures - Repas</i>	<i>19 heures – Repas</i>	<i>19 heures – Repas</i>	
20 heures 15 •G1:Service / Remise (panier) G.2. Repos	20 heures •G1 : Séance libre G.2 Repos	20 heures •Séance libre	20 heures •Séance libre	
21 heures	21 heures	21 heures	21 heures	
<i>21 heures 30 - Coucher</i>	<i>21 heures 30 - Coucher</i>	<i>21 heures 30 - Coucher</i>	<i>21 heures 30 - Coucher</i>	

Objectif : préparation à la compétition (Joueurs sur I.J.Namur la semaine prochaine ; 5 semaines avant l'Open du Portugal ; 6 semaines avant le 2ème tour de critérium)

Sous-objectifs : les 3 premières balles (sécurité) et placement de balle milieu (intention et jouer cette balle)
(juniors : amener du duel + travailler en top/top en soignant la distance et être offensif. .)
engagement du joueur
exigences lors du match (attitude de duel)

Encadrement : P. Berthelin – T. Mercier – M. Plotuna – C. Suzanne – N. Debray

Fonctionnement

Répartition des joueurs

Groupe 1

Du 22 au 26 octobre (26 joueurs) : Vinclair J. - Deparetere I. - Larochelle N. - Desaulty R. - Sampaio L. - Pasquette A. - Lefevre P. - Danjou L. - Grante A. - Autret E. - Pessy W. - Vanden Abeele N. - Royer L. - Fortier T. - Barre I. - Baechler M. - Lemire C. - Madelin L. - Papin L. - Rousselle A. - Saint-Marcoux A. - Chaperon D. - Benchat M. - Sauques T. - Tanguy E. - Legastelois C.

Du 22 au 25 octobre (4 joueurs) : Dessales L. - Lemarchandel C. - Gouny C. - De Stoppeleire C.

Groupe 2 – du 22 au 26 octobre (7 joueurs) : Desierrey M. - Bousquet A. - Brouard S. - Parmentier E. - Douine L. - Guo Zheng N – Minard M.

du 22 au 25 octobre (1 joueuse) : De Stoppeleire A.

Répartition des cadres

Groupe 1 : T. Mercier – M. Plotuna – N. Debray

Groupe 2 : P. Berthelin – C. Suzanne

Contenus : un programme différent pour les 2 groupes

Travail physique : Groupe 1, endurance / appuis / coordination / gainage / natation

Groupe 2, appuis / coordination / natation

Tennis de Table (précisions) :

Pour les 2 groupes, panier de balles avec des objectifs techniques individualisés

Groupe 1, Placement de balle milieu (intention et jouer cette balle)

Les 3 premières balles (sécurité)

Groupe 2, Service / Remise

Fondamentaux