

PROGRAMME STAGE HOULGATE – 26 AU 30 AOÛT

Lundi 26 Août	Mardi 27 Août	Mercredi 28 Août	Jeudi 29 Août	Vendredi 30 Août
<p style="text-align: center;"><u>10h</u></p> <p>Accueil – Installation Présentation</p> <p style="text-align: center;"><u>10h30 - 12 h</u> Entraînement TT <i>Séance de reprise</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h – 11h</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><u>11h - 11h30</u> Services / Remises</p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h – 9h30</u> Services</p> <p style="text-align: center;"><u>9h30 – 11h30</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h – 10h30</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p style="text-align: center;"><u>10h45- 11h30</u> Services / Remises</p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h – 9h30</u> Travail Physique <i>Renforcement ou Coordination</i></p> <p style="text-align: center;"><u>9h30 - 11h30</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p style="text-align: center;"><u>13h - 14h</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>15h - 16h15</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><u>16h30 - 17h15</u> Entraînement TT <i>Travail indiv ou Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h15 - 18h</u> Travail Physique <i>Renforcement ou Proprioception</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>13h – 14h30</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>15h – 17h</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h15 - 18h</u> Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>15h - 15h30</u> Travail Physique <i>Renforcement ou Proprioception</i></p> <p style="text-align: center;"><u>15h30 - 16h45</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h - 18h</u> Matches</p>	<p style="text-align: center;"><u>13h – 14h30</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>15h - 17h</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h15 – 18h</u> Sport Collectif</p>	<p style="text-align: center;"><u>13h30 - 15h30</u> Entraînement TT <i>Matches</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h</u> Fin du stage</p>
19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	
<p style="text-align: center;"><u>20h15 – 21h</u> Services</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	

ORGANISATION

► Participants :

LEMIRE Corentin	2002	2270 pts (n°428)
BAEHLER Martin	2003	2283 pts (n°412)
SAINT MARCOUX Andréa	2005	1771 pts
SAMPAIO Luca	2006	1286 pts
GRANTE Alexis	2005	1337 pts
DESIERREY Maxime	2008	803 pts
BOUSQUET Arthur	2008	970 pts
SARRALANGUE Noam	2009	770 pts
CODEVILLE Axel	2010	663 pts
LEMIRE Nolan	2008	770 pts
FOCHESATO Tituan	2009	772 pts
DUHAMEL-BREMONT Rowan	2009	784 pts
LETOUZE Malo	2010	588 pts
HUBERT Evan	2009	905 pts
ROUSSELLE Arina	2006	1245 pts
BARRE Ines	2005	1025 pts
VINCLAIR Juliette	2006	1202 pts

► Encadrement :

Pascal Berthelin / Stéphane Leriverend (3 jours) / Malin Plotuna / Jérôme Franjus (4 jours) / Carl Suzanne (3 jours) / Mawussi Agbetoglo (formation CQP)

► Objectifs :

- Continuité du travail réalisé depuis Juillet et depuis la reprise : tenue de balle et travail individuel
- Travail technique en service et en remise.
- Travailler physiquement (remettre le corps en route et le préparer à subir les charges d'entraînement).

► Deux types de séances notamment sur le stage :

- **Tenue de balle** : travail plus axé sur de l'irrégulier en incluant du service / démarrage.
- **Travail individuel** : ces séances pourront prendre la forme de **panier de balles entre eux, ou d'exercices individuels (donnés ou non par les entraîneurs)**

► Services / Remises :

- Travail technique de remises au panier, sur des **types de remises qu'ils n'ont pas l'habitude de faire** (flip, remises latérales, remises courtes,...). Le travail pourra être imposé ou libre.
- Travail du service sur des « **nouveaux** » **services que les joueurs souhaitent intégrer dans leur jeu** (travail libre).

► Travail Physique :

Essentiellement travail de l'endurance et de renforcement musculaire.

Sur le travail de renforcement musculaire, circuits training (haut du corps / bas du corps / gainage).

Pour les plus jeunes, un travail de proprioception et de coordination sera réalisé.

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

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