

PROGRAMME STAGE PETIT-COURONNE – 19 AU 23 AOÛT

Lundi 19 Août	Mardi 20 Août	Mercredi 21 Août	Jeudi 22 Août	Vendredi 23 Août
10h	7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj	7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj	7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj	7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj
Accueil – Installation Présentation	9h – 9h30 Travail Physique <i>Renforcement</i>	9h30- 10h45 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i>	9h – 9h30 Travail Physique <i>Renforcement</i>	9h – 10h45 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i>
10h30 -12 h Entraînement TT <i>Séance de reprise</i>	9h30- 11h30 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i>	10h45 – 11h30 Travail Physique <i>Appuis / Vitesse / Gainage (EMC) Endurance (Reste groupe)</i>	9h30- 11h30 Entraînement TT <i>1 exercice + panier</i>	11h - 11h30 Travail Physique <i>Renforcement</i>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
13h - 14h30 Sieste	13h – 14h30 Sieste	EMC	Reste groupe	13h – 14h30 Sieste
15h - 16h Entraînement TT <i>Tenue de balle</i>	15h – 15h30 Services / Remises (panier)	13h – 14h30 Sieste	13h – 14h30 Sieste	15h – 15h30 Services
16h15 - 17h Entraînement TT <i>EMC / Reste groupe</i>	15h30 - 16h30 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i>	15h – 17h Matches	15h – 16h Entraînement TT <i>Panier de balles</i>	15h30 - 17h Entraînement TT <i>Tenue de balle</i>
17h15 - 18h Travail Physique <i>Appuis / Vitesse / Gainage (EMC) Endurance (Reste groupe)</i>	16h45 - 18h Entraînement TT <i>EMC / Reste groupe</i>	17h15 – 18h Services	16h – 17h Entraînement TT <i>Tenue de balle</i>	17h15 – 18h Travail Physique <i>Endurance</i>
19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	13h30 - 15h30 Entraînement TT <i>Matches</i>
20h15 – 21h Services	20h – 21h Libre	20h – 21h Libre	20h – 21h Libre	17h Fin du stage
21h30 Coucher	21h30 Coucher	21h30 Coucher	21h30 Coucher	

ORGANISATION

► Participants :

LEGUELINEL Louis	2004	1750 pts
SAINT MARCOUX Andréa	2005	1771 pts
LECLERC Corentin	2005	1712 pts
GRANTE Alexis	2005	1337 pts
BELLIEN Nathan	2009	711 pts
DUHAMEL-BREMONT Rowan	2009	784 pts
SAUQUES Tristan	2007	1546 pts
PAPIN Léo	2007	1129 pts
BROUARD Samuel	2008	1284 pts
DEPARETERE Inès	2005	1115 pts
BARRE Inès	2005	1025 pts
ROUSSELLE Arina	2006	1245 pts
MAHEO-LEGRAND Louise	2009	619 pts
MADÉLIN Louanne	2007	1194 pts
PARMENTIER Erika	2008	990 pts
DE STOPPELEIRE Anaé	2008	869 pts
DOUINE Lola	2009	801 pts

Groupe EMC : présents du 19 au 21 Août.

► Encadrement :

Pascal Berthelin / Thierry Mercier / Stéphane Le Bourhis / Jérôme Franjus

► Objectifs :

- Reprise de l'entraînement pour la majeure partie d'entre eux, donc chercher à retrouver ses sensations (tenue de balle et panier de balle sur le démarrage). L'idée est de passer du temps sur les choses. Pour ceux ayant déjà repris, continuité du travail réalisé sur le stage précédent.

- Fin de préparation pour les EMC.

- 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** : augmenter la complexité par rapport au stage précédent (plus d'incertitude + service / démarrage).
- **EMC / Reste du groupe** : sur ces séances dissociées, objectifs de travail pour chacun des groupes :
 - **EMC** : schèmes de jeu individuels en incluant du comptage régulièrement.
 - **Reste du groupe** : panier de balles individuel entre eux.

► **Services / Remises :**

- Services : travail libre sur des « nouveaux » services que les joueurs souhaitent intégrer dans leur jeu. Cela peut être une nouvelle manière de servir (rentrant – revers – position de double -...), ou travailler un paramètre sur un service existant, mais qu'ils ne maîtrisent pas (quantité d'effet – maquillage – déviation -...).
- **Dissociation entre ceux allant aux EMC et le reste du groupe. Pour ceux allant aux EMC, le travail sera axé sur ce qu'ils font et ce dont ils ont besoin dans leur jeu, en recherchant la stabilité et la variation.**

► **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).

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 !!