

PROGRAMME STAGE PETIT-COURONNE – 17 AU 21 AOÛT

Lundi 17 Août	Mardi 18 Août	Mercredi 19 Août	Jeudi 20 Août	Vendredi 21 Août
<p>10h</p> <p>Accueil – Présentation</p> <p>10h30 -12 h Entraînement TT <i>Séance de reprise</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 11h Entraînement TT</p> <p>11h- 11h30 Services / Remises <i>(Panier)</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h- 11h Entraînement TT</p> <p>11h15 – 12h Travail Physique <i>Endurance intermittente</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 10h15 Entraînement TT</p> <p>10h15 – 11h15 Entraînement TT <i>Séance indiv</i></p> <p>11h30 – 12h Travail Physique <i>Renforcement</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 10h15 Entraînement TT</p> <p>10h15 – 11h15 Entraînement TT <i>Séance indiv</i></p> <p>11h30 – 12h Services / Remises <i>(Panier)</i></p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p>13h - 14h30 Sieste</p> <p>15h – 17h Entraînement TT</p> <p>17h15 - 18h Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p>13h - 14h30 Sieste</p> <p>15h - 15h30 Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p>15h30 – 17h Entraînement TT</p> <p>17h15 - 18h Entraînement TT <i>Panier de balles</i></p>	<p>13h - 14h30 Sieste</p> <p>15h – 16h30 Entraînement TT</p> <p>16h45 - 18h Entraînement TT <i>Séance indiv</i></p>	<p>13h - 14h30 Sieste</p> <p>15h – 15h30 Services / Remises <i>(Panier)</i></p> <p>15h30 - 17h30 Entraînement TT</p> <p>17h45 – 18h30 Sport Collectif</p>	<p>13h30 - 15h30 Matches</p> <p>16h30 Fin du stage</p>
19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	
<p>20h15 – 21h Services</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	

ORGANISATION

► Participants :

LEMIRE Corentin	2002	2302 pts	
BAECHLER Martin	2003	2386 pts	
MADÉLIN Hugo	2003	2036 pts	
GRANTE Alexis	2005	1362 pts	
SAMPAIO Luca	2006	1349 pts	
SAUQUES Tristan	2007	1560 pts	
PAPIN Léo	2007	1432 pts	
TANGUY Esteban	2007	1263 pts	
MOUNDALA-SOUAMOUN Ross-Yannick	2007	899 pts	
LEMIRE Nolan	2008	958 pts	
DUHAMEL-BREMONT Rowan	2009	922 pts	
ROBBES Jeanne	2005	1584 pts	
BARRE Ines	2005	1084 pts	
DOUINE Maya	2006	1541 pts	
ROUSSELLE Arina	2006	1413 pts	
MADÉLIN Louanne	2007	1368 pts	
PREVOST Louise	2008	575 pts	
DOUINE Lola	2009	945 pts	

► **Encadrement** :

Pascal Berthelin / John Blanchard (jeudi et vendredi) / Nicolas Debray / Stéphane Le Bourhis / Stéphane Leriverend / Thierry Mercier / Carl Suzanne

► **Objectifs** :

- Reprise progressive de l'intensité de l'entraînement (idée de monter crescendo au fur et à mesure des stages)
- Travailler physiquement dans un objectif de prévention, pour permettre au corps de subir à nouveau les charges d'entraînement sans générer de blessures (continuité des stages précédents)
- Reprendre un travail individuel progressivement

► **Contenus d'entraînement** :

- Temps d'exercice court au début du stage, en augmentant au fur et à mesure du stage (idem pour l'intensité).
- Le travail individuel sera effectué au panier de balles ainsi que sur des séances spécifiques (à partir du mercredi). Du panier de balles sera mis en place sur chaque séance (priorité au début du stage pour ceux ayant commencé la semaine précédente).
- Séances spécifiques de travail individuel : je pense qu'il serait bien qu'un entraîneur s'occupe de quelques joueurs sur la mise en place des situations individuelles.
- *Travail 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** :

- Travail d'appuis à chaque échauffement
- Travail de course et de renforcement musculaire sur des séances spécifiques
- 15mn d'étirements à chaque fin de séance