

PROGRAMME STAGE HOULGATE – 1^{er} AU 10 JUILLET

Lundi 1^{er} Juillet	Mardi 2 Juillet	Mercredi 3 Juillet	Jeudi 4 Juillet	Vendredi 5 Juillet
<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 - 10h45 Entraînement TT <i>Travail indiv</i> <i>(exercices)</i></p> <p>11h- 11h30 Services / Remises</p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h - 9h30 Services / Remises</p> <p>9h30- 10h45 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>11h – 11h30 Travail Physique <i>Endurance intermittent</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 10h45 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>10h45 – 11h30 Travail Physique <i>Renforcement</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 10h15 Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p>10h15 – 11h30 Matches</p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p>13h - 14h Sieste</p> <p>14h30 - 16h15 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>16h30 - 17h Services</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 - 16h45 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>17h - 18h Entraînement TT <i>Travail indiv</i> <i>(panier)</i></p>	<p>13h - 14h30 Sieste</p> <p>15h – 17h Entraînement TT <i>Travail indiv</i> <i>Matches</i></p> <p>17h15 - 18h Sport Collectif</p>	<p>13h - 14h30 Sieste</p> <p>15h - 16h15 Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p>16h30 – 17h Services / Remises</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 <i>Tenue de balle</i></p> <p>17h15 - 18h Fin de séance au choix</p>
19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS
<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>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>

Samedi 6 Juillet	Dimanche 7 Juillet	Lundi 8 Juillet	Mardi 9 Juillet	Mercredi 10 Juillet
<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40 – 8h15</u> Endurance</p> <p><u>8h30</u> Petit Déj</p> <p><u>10h30 – 12h</u> Entraînement TT</p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h - 9h30</u> Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p><u>9h30- 11h30</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h - 11h30</u> Matches</p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 10h45</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p><u>11h – 11h30</u> Services / Remises</p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 9h30</u> Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p><u>9h30 – 11h30</u> Entraînement TT <i>Séance au choix</i></p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p><i>Repos pour ceux ayant commencé le 1er</i></p> <p><u>13h - 14h</u> Sieste</p> <p><u>14h30 - 16h15</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p><u>16h30 - 17h</u> Services / Remises</p> <p><u>17h15 - 18h</u> Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h – 15h30</u> Services</p> <p><u>15h30 – 17h</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p><u>17h15 – 18h</u> Travail Physique <i>Endurance intermittent</i></p>	<p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h – 17h</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p><u>17h15 - 18h</u> Sport Collectif</p>	<p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h - 15h30</u> Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p><u>15h30 - 16h45</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p><u>17h – 18h</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p>	<p><u>13h30 - 15h30</u> Matches</p> <p><u>17h</u> Fin du stage</p>
19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	
<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	

ORGANISATION

► Participants :

A partir du 1^{er} Juillet

BAEHLER Martin	2003	2280 pts	Jusqu'au 5 Juillet
MADÉLIN Hugo	2003	1972 pts	Jusqu'au 5 Juillet ?
SAINT MARCOUX Andréa	2005	1791 pts	
SAMPAIO Luca	2006	1279 pts	
SAUQUES Tristan	2007	1495 pts	Jusqu'au 7 Juillet
TANGUY Esteban	2007	1173 pts	
PAPIN Léo	2007	1138 pts	
ROBBES Jeanne	2005	1565 pts	A partir du 4 Juillet
BARRE Ines ???	2005	1032 pts	
MADÉLIN Louanne	2007	1195 pts	

Hakeem Hassan présent du 1^{er} au 5

Du 7 au 11 Juillet

GRANTE Alexis	2005	1336 pts	
NOEL Tom	2006	1283 pts	
MICAUT Wilson	2007	1223 pts	
BOUSQUET Arthur	2008	982 pts	
LEMIRE Nolan	2008	785 pts	
DESIERREY Maxime	2008	822 pts	
CODEVILLE Axel	2010	686 pts	
DE STOPPELEIRE Anaé	2008	858 pts	
DOUINE Lola	2009	797 pts	
MAHEO-LEGRAND Louise	2009	627 pts	
DESLOGES Lily-Belle	2010	597 pts	

Nous fonctionnerons avec un seul groupe. Du panier de balles sera mis en place sur chaque séance (nous verrons la répartition des joueurs par cadre)

► **Encadrement** :

Du 1^{er} au 10 Juillet : Stéphane Leriverend / Malin Plotuna (jusqu'au 5)

Du 6 au 10 Juillet : Pascal Berthelin / Mathieu Labenne / Stéphane Lebouris / Thierry Mercier

► **Objectifs** :

- Période de travail technique individuel.
- Travailler physiquement :
 - à la table en recherchant de la tenue de balle et un plus grand engagement physique dans leur balle
 - en dehors de la table avec du travail d'endurance et de renforcement musculaire

► **Contenus d'entraînement** :

- *Deux types de séances* :
 1. **Séance travail individuel** : exercices individuels + panier de balles avec entraîneur ou entre eux
 2. **Séance tenue de balle** : objectif pour les joueurs de rechercher les corrections techniques individuelles et de travailler physiquement (notamment sur les jambes et l'engagement, en recherchant la répétition et la tenue de balle). Ne pas hésiter à inclure du service / démarrage sur ces exercices.
- *Contenus valables pour ces deux types de séances* :
 - TEMPS D'EXERCICE LONG (au moins 10-12')
 - Travailler avec et contre l'initiative (bloqueur en mouvement lors des exercices).
 - Concentration + engagement en permanence !
- *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** :

Essentiellement travail de l'endurance (long et intermittent), et de renforcement musculaire.

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 !!