

PROGRAMME STAGE PETIT-COURONNE – 13 AU 17 AOÛT

Lundi 13 Août	Mardi 14 Août	Mercredi 15 Août	Jeudi 16 Août	Vendredi 17 Août
<p style="text-align: center;">10h</p> <p style="text-align: center;">Accueil – Installation Présentation</p> <p style="text-align: center;">10h30 -12 h Entraînement TT <i>Séance de reprise</i></p>	<p style="text-align: center;">7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p style="text-align: center;">9h – 9h30 Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p style="text-align: center;">9h30 - 11h Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;">11h- 11h30 Remises</p>	<p style="text-align: center;">7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p style="text-align: center;">9h – 10h45 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;">10h45 - 11h30 Entraînement TT <i>Panier démarrage</i></p>	<p style="text-align: center;">7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p style="text-align: center;">9h – 10h30 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;">10h30 - 11h Entraînement TT <i>Panier démarrage</i></p> <p style="text-align: center;">11h – 11h30 Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p style="text-align: center;">7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p style="text-align: center;">9h – 9h30 Ech. + remises (dissocié)</p> <p style="text-align: center;">9h30 – 11h Entraînement TT <i>EMC / Autres</i> <i>(1 exo tenue de balle avant)</i></p> <p style="text-align: center;">11h - 11h30 Travail Physique <i>Renforcement</i></p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p style="text-align: center;">13h - 14h Sieste</p> <p style="text-align: center;">14h30 - 16h15 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;">16h30 - 17h Entraînement TT <i>Panier démarrage</i></p> <p style="text-align: center;">17h15 - 18h Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p style="text-align: center;">13h – 14h Sieste</p> <p style="text-align: center;">14h30 – 15h Services</p> <p style="text-align: center;">15h - 16h45 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;">17h15 - 18h Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p style="text-align: center;">13h – 14h Sieste</p> <p style="text-align: center;">14h30 – 15h Services / Remises (panier)</p> <p style="text-align: center;">15h – 17h Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;">17h15 - 18h Travail Physique <i>Renforcement</i></p>	<p style="text-align: center;">13h – 14h Sieste</p> <p style="text-align: center;">14h30 – 16h Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;">16h15 – 17h30 Entraînement TT <i>EMC / Autres</i></p> <p style="text-align: center;">17h30 – 18h Services (dissocié)</p>	<p style="text-align: center;">13h30 - 15h30 Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;"><i>2 exercices (tenue de balle + services / remises)</i> <i>Matches</i></p> <p style="text-align: center;">17h Fin du stage</p>
19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	19h15 REPAS	
<p style="text-align: center;">20h15 – 21h Services</p> <p style="text-align: center;">21h30 Coucher</p>	<p style="text-align: center;">20h – 21h Libre</p> <p style="text-align: center;">21h30 Coucher</p>	<p style="text-align: center;">20h – 21h Libre</p> <p style="text-align: center;">21h30 Coucher</p>	<p style="text-align: center;">20h – 21h Libre</p> <p style="text-align: center;">21h30 Coucher</p>	

ORGANISATION

► Participants :

LEMIRE Corentin	2002	2205 pts (n°549)	
BAEHLER Martin	2003	2158 pts (n°661)	
MADELIN Hugo	2003	1857 pts	
VIMART – CAMIER Louis	2004	1213 pts	
ROUSSELLE Ceditil	2005	1267 pts	
SAUQUES Tristan	2007	1144 pts	
MINARD Maël	2008	647 pts	
BARRE Inès	2005	831 pts	
DOUINE Maya	2006	1384 pts	
ROUSSELLE Arina	2006	1101 pts	
MADELIN Louanne	2007	1026 pts	
VANDEN ABEELE Noémie	2007	972 pts	Du 15 au 17 Août

► Encadrement :

Pascal Berthelin / Mathieu Labenne / Stéphane Leriverend / Thierry Mercier

► Objectifs :

- Reprise de l'entraînement 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.

- Début 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 au fur et à mesure du stage (incertitude + service / démarrage). Travail avec et contre l'initiative (bloqueur en mouvement).
- **Travail de démarrage au panier** : sera fait entre eux. L'objectif sera de retrouver des sensations en démarrage, en régulier puis en irrégulier.

A partir du jeudi 16 après-midi, dissociation sur certaines séances entre ceux allant aux EMC et les autres :

- EMC : travail essentiellement de schèmes de jeu (mise en place de schèmes de jeu simple au début, avec pour objectif d'aller vers l'individualisation des schèmes de jeu). Le second stage sera plus individualisé sur ce travail.
- Reste du groupe : travail de services / remises en insistant sur la qualité du jeu court et 2 rebonds (précision – placement – hauteur – sortie en flip -...).

► **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 -...).
- Remises : idem travail Juillet. Travail technique où la remise sera libre ou imposée. Changement de rôle après 10 remises réussies.
- Dissociation à partir du jeudi entre ceux allant aux EMC et les autres. 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 !!