

PROGRAMME STAGE PETIT-COURONNE – 20 AU 24 AOÛT

Lundi 20 Août	Mardi 21 Août	Mercredi 22 Août	Jeudi 23 Août	Vendredi 24 Août	
<p>10h</p> <p>Accueil – Installation 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 – 9h30 Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p>9h30- 11h30 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 9h30 Echauffement + Remises</p> <p>9h30- 10h30 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>10h45 – 11h30 Travail Physique <i>Appuis / Vitesse / Gainage (EMC) Endurance (Reste groupe)</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 9h30 Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p>9h30- 11h30 Entraînement TT <i>1 exercice + panier</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 9h30 Echauffement + Remises</p> <p>9h30 - 11h30 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p>	
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	
<p>13h - 14h Sieste</p> <p>14h30 - 16h Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>16h15 - 17h Entraînement TT <i>EMC / Reste groupe</i></p> <p>17h15 - 18h Travail Physique <i>Appuis / Vitesse / Gainage (EMC) Endurance (Reste groupe)</i></p>	<p>13h – 14h Sieste</p> <p>14h30 – 15h Services / Remises (panier)</p> <p>15h - 16h30 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>16h45 - 18h Entraînement TT <i>EMC / Reste groupe</i></p>	<p>EMC</p> <p>13h – 14h30 Sieste</p> <p>15h – 17h Matches</p> <p>17h15 – 18h Services</p>	<p>Reste groupe</p> <p>13h – 14h Sieste</p> <p>14h30 – 15h30 Entraînement TT <i>Panier de balles</i></p> <p>15h30 – 17h Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>17h15 – 18h Services</p>	<p>13h – 14h Sieste</p> <p>14h30 – 15h Services</p> <p>15h - 17h Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>17h15 – 18h Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p>13h30 - 15h30 Entraînement TT <i>Matches</i></p> <p>17h 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 :

DESSALES Lucas	2001	1888 pts
LEMARCHANDEL Clément	2001	1931 pts
GOUNY Corentin	2001	1866 pts
LEMIRE Corentin	2002	2205 pts (n°549)
CHAPERON Dylan	2002	2324 pts (n°360)
BAECHLER Martin	2003	2158 pts (n°661)
MADÉLIN Hugo	2003	1857 pts
LEFEVRE Paul	2004	2086 pts (n°832)
PASQUETTE Aurélien	2004	1917 pts
LEGUELINEL Louis	2004	1573 pts
SAINT MARCOUX Andréa	2005	1639 pts
ROUSSELLE Cètil	2005	1267 pts
GRANTE Alexis	2005	1151 pts
LAROCHELLE Noah	2006	1667 pts
SAUQUES Tristan	2007	1144 pts
BEKKARI Badr	2008	815 pts
MINARD Maël	2008	647 pts
DEPARETERE Inès	2005	982 pts
BARRE Inès	2005	831 pts
DOUINE Maya	2006	1384 pts
ROUSSELLE Arina	2006	1101 pts
MADÉLIN Louanne	2007	1026 pts
VANDEN ABEELE Noémie	2007	972 pts
DE STOPPELEIRE Anaé	2008	695 pts
DOUINE Lola	2009	690 pts

Groupe EMC : présents du 20 au 22 Août.

► Encadrement :

Pascal Berthelin / John Blanchard / Jérôme Franjus / Stéphane Lriverend / Thierry Mercier / Frédéric Pille

► **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 -...).

- Remises : idem travail Juillet et stage précédent. Travail technique où la remise sera libre ou imposée. Changement de rôle après 10 remises réussies.

- **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 !!