



## **BILAN STAGE DEPARTEMENTAL DE RENTREE**

**Du 24 au 26 août 2020**

Après une longue période d'arrêt, les jeunes pongistes de l'Allier effectuaient leur retour aux tables pour le premier stage départemental de la saison organisé du 24 au 26 août.

Pour cette nouvelle saison, qui nous l'espérons pourra se dérouler dans de bonnes conditions, les stages sont ouverts à tous, avec un effectif limité à 22 stagiaires. Ainsi, 14 stagiaires ont pu se retrouver. Pour 6 d'entre eux, il s'agissait de leur premier stage départemental. Ils étaient encadrés par 2 entraîneurs, accompagnés par 2 relanceurs de haut-niveau.

Pour cette reprise, le programme était volontairement axé sur un travail physique afin de préparer au mieux les organismes pour la prochaine saison. Les séances de tennis de table étaient orientées autour du travail du déplacement et de la liaison ainsi qu'un travail quotidien du service. Une intention était portée sur l'engagement et la concentration dans les séances. En effet, nous avons souvent souligné lors des précédents stages une irrégularité dans l'engagement que les stagiaires mettaient dans les séances et certains sauts de concentration.

Le bilan est très positif ! Nous avons été agréablement surpris de l'intensité mis dans les exercices ! Malgré la difficulté du stage, les stagiaires ont tenu le choc mentalement et physiquement même lorsque cela leur paraissait insurmontable. On sent une réelle envie de retourner au combat après cette longue période sans « ping ». Nous soulignons tout de même le fait que nous soyons souvent obligés de les pousser pour garder une intensité élevée, mais cela viendra avec le temps. Rappelons que la plupart des stagiaires ne sont pas habitués à un tel volume d'entraînement, il est donc normal qu'ils se retrouvent en difficulté à certains moments.

Je remercie Lucas SABOT, Timothée CAO VAN TUAT et Adrien CHANEBOUX pour leur aide précieuse à l'encadrement !

Rendez-vous aux vacances de Toussaint pour le prochain stage départemental.

Bon début de saison à toutes et tous !

Pierre FEYDEL,

Responsable Technique CD03 TT



	LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
7h30		Lever + réveil musculaire	Lever + réveil musculaire
9h	Accueil + présentation du stage	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9h30	Echauffement physique : courses/jeux de relais	Echauffement physique : courses/jeux d'habileté	Echauffement physique : courses/jeux de duel
10h	<b>SEANCE COLLECTIVE 1</b> Echauffement à la table dirigé	<b>SEANCE COLLECTIVE 1</b> Obj : déplacements + liaison	<b>SEANCE COLLECTIVE 1</b> Obj : déplacements + liaison
	Obj : beaucoup de balles sur la table		
10h45	PAUSE	PAUSE	PAUSE
11h	Montée-descente pour constituer les groupes de niveau	<b>SERVICE</b>	<b>SERVICE</b>
11h30	Travail physique : circuit training	Travail physique : gainage	Travail physique : circuit training
12h	Etirements	Etirements	Etirements
	Repas + temps calme	Repas + temps calme	Repas + temps calme
13h45	<b>SERVICE</b>	Echauffement physique : jeu à blanc	Echauffement physique : foot
	<b>SEANCE 2 (par groupe)</b> Obj : déplacements + liaison	<b>SEANCE 2 (par groupe)</b> G1/G2 : placement de la remise de service + sécurité du premier démarrage G3 : Placement de balle	<b>SEANCE 2 (par groupe)</b> Séance allemande
	PAUSE	PAUSE	PAUSE
16h	1) SEANCE 3 Panier de balle Travail TK : 1 entraîneur pour 4 joueurs	1) SEANCE 3 Panier de balle Travail TK : 1 entraîneur pour 4 joueurs	<b>TOURNOI</b>
	2) Matchs	2) Matchs	
17h45	Etirements + bilan	Etirements + bilan	
	Douche + temps calme	Douche + temps calme	
19h30	Dîner	Dîner	
	Temps calme dortoirs	Temps calme dortoirs	
22h	Coucher + réunion entraîneur	Coucher + réunion entraîneur	