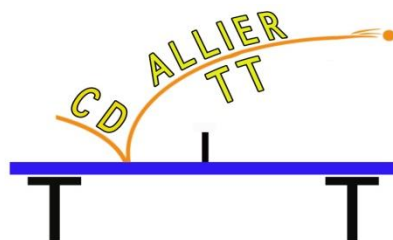


COMITE DEPARTEMENTAL DE TENNIS DE TABLE  
Maison départementale des sports – 4 rue Refembre  
03000 MOULINS  
Tel : 04.70.44.68.70  
Mail : [cdtt.03.siege@gmail.com](mailto:cdtt.03.siege@gmail.com)



## Compte-rendu stage d'Avril 2022

### *Du lundi 25 au mercredi 27 avril*



Le dernier stage départemental de la saison se déroulait du 25 au 27 avril. 3 jours d'entraînement intensif dans les infrastructures du lycée Valéry Larbaud à Cusset.

17 joueurs et joueuses étaient au rendez-vous le lundi puis 15 le mardi et mercredi. Pour quelques jeunes, il s'agissait de leur premier stage départemental. Les catégories d'âge étaient très disparates : du poussin au moins de 21 ans.

Le programme de ces trois jours était organisé par groupes de niveau. Le travail du groupe 1 était axé sur l'explosivité et le travail du revers. Le groupe 2 se concentrait sur la liaison et le placement de balle. Aussi, chaque jour, nous mettions en place un travail physique autour de l'explosivité. Des jeux de duel étaient également organisés.

Le bilan de ce stage est très positif. Les jeunes ont su maintenir leurs efforts tout au long du stage malgré la difficulté. Pour la plupart, il leur manque du volume, à savoir répéter encore et encore et s'entraîner davantage en club. La progression passera par la répétition. Les axes de travail à poursuivre en club sont le travail du service (mettre de la qualité en jouant sur les paramètres de la balle : effet, placement, longueur, vitesse, hauteur) et le travail de l'explosivité.

En dehors des temps de Ping, l'ambiance générale a été excellente avec une belle cohésion de groupe, qui permet à chacun de vivre pleinement son stage, dans la bonne humeur. Rappelons tout de même, notamment pour les plus jeunes, que les temps de pause sont des moments de récupération très importants pour enchaîner les efforts. Ils doivent être respectés et font partie de l'entraînement.

Pour terminer, je tenais à remercier le lycée Valéry Larbaud pour la mise à disposition de ses infrastructures depuis maintenant 4 ans, et Vichy Sport pour son professionnalisme dans la gestion de l'hébergement et de la restauration, qui nous offre un stage de qualité.

Enfin, un énorme merci à mes fidèles entraîneurs, toujours présents, Sandrine, Pascal, Lucas, et Timothée, qui nous permettent de travailler dans des conditions optimales ! MERCI !

Et bien sûr, merci aux stagiaires pour leur investissement et aux clubs de l'Allier qui auront joué le jeu des stages départementaux.

Bonne fin de saison à toutes et à tous !

Pierre FEYDEL

Responsable Technique CD03 TT

Liste des stagiaires :

- Erwan BESNARD	BIOZAT TT
- Liam DEL-RAY	BIOZAT TT
- Corentin FERREIRA	ASPTT MONTLUCON
- Simon COURAYE	ASPTT MONTLUCON
- Eyvann LE BELLEC	AL LE MAYET DE MONTAGNE
- Maxime BURLAUD	TT PARODIENNE
- Salomé GADET	TT CUSSET
- Emilien TUAILLON	TT CUSSET
- Kévin GIRAUD	TT CUSSET
- Mathéo NAVA	TT CUSSET
- David BACQUET	TT CUSSET
- Lilian BOUTOT	EAMYTT
- Erwan GRIMPRET	EAMYTT
- Valentin LEAL	EAMYTT
- Liam POLICARPE	EAMYTT
- Lucas FAURE	ASTT CRECHY
- Arthur MAYET	ASTTMA

## Programme stage d'Avril 2022

### PLAISIR

### CONCENTRATION

### ENGAGEMENT

OBJECTIFS DU STAGE		
	GRUPE 1	GRUPE 2
Technique	Mobilité et déplacements - travail du R (toutes les actions)	Mobilité et déplacements - liaison - act*sur la balle CD/R
	Services - remises	
Tactique	Identifier ses points forts / points faibles et ceux de son adversaire	
	Etre "malin"	
Mental	Concentration - travail des fins de sets - persévérer dans la difficulté	
Physique	Explosivité - Travail des appuis	

	LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
7h30		Lever + réveil musculaire	Lever + réveil musculaire
9h	Accueil + présentation du stage	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9h30	Echauffement physique + circuit training	Echauffement physique + circuit training	Echauffement physique + circuit training
10h	<b>Montée-descente</b> <b>SEANCE 1</b> <b>Obj : Tenue de balle + déplacements</b> G1 : Pascal G2 : Sandrine PdB : Pierre	<b>SEANCE 1</b> Combiner travail à la table + travail physique Séance Groupe 1 (Pascal) Séance Groupe 2 (Pierre)	<b>SEANCE 1</b> Thème libre Séance Groupe 1 (Pascal) Séance Groupe 2 (Pierre)
10h45			
11h	PAUSE	PAUSE	PAUSE
11h30	<b>SERVICE (G1 : latéral combiné / G2 : coupé)</b>	<b>SERVICE + REMISE</b>	<b>SERVICE</b>
12h	Etirements	Etirements	Etirements
	Repas + temps calme	Repas + temps calme	Repas + temps calme
13h45	Echauffement physique <b>SEANCE 2 Panier de balle</b> <b>Obj : Travail du R</b>	Echauffement physique <b>SEANCE 2</b> G1 : Lucas (jouer avec et contre l'initiative) G2 : PdB avec jeu	Echauffement physique <b>SEANCE 2</b> Séance allemande
	PAUSE	PAUSE	PAUSE
16h	JEU de DUEL - à la table et hors table	<b>SERVICE (G2)</b>	Matches
	Matches	<b>PdB (G1)</b>	
		Travail physique	Etirements + bilan
17h30	Etirements + bilan	Etirements + bilan	Rangement de la salle
	Douche + temps calme	Douche + temps calme	
19h30	Dîner	Dîner	
	Temps calme dortoirs	Temps calme dortoirs	
22h	Coucher + réunion entraîneurs	Coucher + réunion entraîneurs	