



## **BILAN STAGE DEPARTEMENTAL DE TOUSSAINT** **Du 28 au 30 octobre 2020**



C'est dans un contexte sanitaire difficile qu'avait lieu le stage départemental de Toussaint. En effet, avec toutes les incertitudes liées à la crise, nous avons longuement réfléchi à la tenue de ce stage. Puis, nous en avons rapidement conclu qu'il était de notre devoir de proposer à nos jeunes de s'entraîner tant qu'il en était encore possible... dans le strict respect des règles sanitaires évidemment !

Ainsi, 15 stagiaires se sont donnés rendez-vous dans l'enceinte du lycée Valéry Larbaud à Cusset. Pour l'occasion, l'encadrement était renforcé avec 3 entraîneurs, un animateur fédéral en formation et un relanceur. A noter, l'arrivée dans l'équipe de Lamine HOUAT (entraîneur à Montbeugny) qui nous apporte toute son expertise et ses compétences.

Pendant 3 jours, le programme était axé sur la sécurité du premier démarrage, le déplacement avec notamment le travail de la balle plein coup droit et le service-remise. Au niveau physique, un travail de gainage et d'explosivité était mis en place. Nous avons pu mettre en place un travail par groupe de niveau le matin, tandis que l'après-midi était consacré à un travail au panier de balle avec un cadre pour 3 joueurs !

Globalement, nous avons été satisfaits de l'engagement des joueurs et de leur sérieux. Le constat que nous pouvons faire est qu'un important travail en termes d'explosivité reste à faire ! Les prochains stages seront donc axés sur ce thème et je vous encourage à continuer ce travail en club. Il est souligné aussi que les joueurs manquent parfois de rigueur, il leur est compliqué de garder le même investissement durant toute une situation ou une séance, avec le même degré d'engagement et de concentration. Cela reste logique quand on sait que le volume d'entraînement sur un stage (6h par jour) correspond parfois à un mois d'entraînement pour certains !

Malheureusement, comme nous le savons tous, le confinement annoncé nous a obligé à interrompre prématurément le stage, au plus grand regret de tous.

Je remercie Lamine HOUAT, Lucas SABOT, Renaud VEDRINE et Timothée CAO VANTUAT pour leur aide précieuse à l'encadrement !

Il me reste donc à vous souhaiter beaucoup de courage pour cette nouvelle période qui s'annonce difficile pour tout le monde ! Soyez forts, prenez soin de vous, et surtout... continuer à faire du sport (depuis chez vous bien sûr) !!!

Nous nous donnons rendez-vous dès que cela sera possible, pour de nouvelles aventures, pleines de ping !

Pierre FEYDEL,

Responsable Technique CD03 TT

**Listes de stagiaires :**

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| - Lucas FAURE            | Créchy    |
| - Oreste MORFIN LANGEVIN | ASTTMA    |
| - Salomé GADET           | TT Cusset |
| - Mathieu BERNICOT       | TT Cusset |
| - Liam POLICARPE         | EAMYTT    |
| - David BACQUET          | TT Cusset |
| - Mathéo NAVA            | TT Cusset |
| - Arthur MAYET           | ASTTMA    |
| - Tom BOUTIER            | EAMYTT    |
| - Raphaël BOUTIER        | EAMYTT    |
| - Hugo BATIFOULIER       | ASTTMA    |
| - Mathis DARCIS          | TT Cusset |
| - Matthieu SABATIER      | TT Cusset |
| - Matias RIMBERT         | TT Cusset |
| - Lilian BOUTOT          | EAMYTT    |

## Programme stage départemental de Toussaint 2020

### Objectifs du stage :

- **TECHNIQUE** : déplacements (la balle plein CD) et placement de balle – le 1er démarrage – services
- **MENTAL** : concentration + travail des fins de set + persévérer dans la difficulté
- **PHYSIQUE** : gainage + explosivité

|       | MERCREDI 28   | JEUDI 29   | VENDREDI 30   |
|-------|---|--|---|
| 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  | Echauffement physique : courses/jeux de duel  |
| 10h   | <b>SEANCE COLLECTIVE 1</b><br>Obj : déplacements + placement de balle<br>Exos adaptés en fonction des niveaux   | <b>SEANCE 1 (par groupe)</b><br>G1 : Lamine + Tim (relance)<br>G2 : Pierre + Renaud (en formation) | <b>SEANCE 1 (par groupe)</b><br>G1 : Lamine + Tim (relance)<br>G2 : Pierre  |
| 10h45 |   |  | PAUSE   |
| 11h   | PAUSE   | PAUSE  | <b>SERVICE</b>  |
|       | Montée-descente   | <b>SERVICE + REMISE</b>  |   |
| 11h30 | 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 : jeu   |
|       | <b>SEANCE 2 Panier de balle</b><br>Obj : Travail du top spin CD (sécurité, placement) avec alternance travail physique<br><i>1 cadre pour 3 joueurs</i> | <b>SEANCE 2 Panier de balle</b><br>Séance allemande<br><i>1 cadre pour 3 joueurs</i>               | <b>SEANCE 2 Panier de balle</b><br>Obj : Continuer travail top spin CD + top spin R avec alternance travail physique<br><i>1 cadre pour 3 joueurs</i> |
|       | PAUSE   | PAUSE  | PAUSE   |
| 16h   | 1) SEANCE 3 Travail individuel<br>OU<br>2) Matches  | 1) SEANCE 3 Travail individuel<br>OU<br>2) Matches   | <b>TOURNOI</b>  |
| 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   |   |