



Compte-rendu stage départemental d'Avril 2023 *Du lundi 17 au mercredi 19 avril*



Pour ces vacances scolaires d'Avril, le comité départemental proposait un stage de 3 jours, avec pension complète, aux jeunes joueurs et joueuses de l'Allier. 18 jeunes, de poussin à junior, étaient au rendez-vous. Pour la plupart, il s'agissait de leur premier stage départemental. 6h d'entraînement par jour étaient proposés.

Le programme était axé autour des 4 piliers de la performance :

- TECHNIQUE : améliorer les 3 premières balles / travail du déplacement
- TACTIQUE : identifier les points forts et points faibles / entrer dans le « duel »
- PHYSIQUE : travail de l'explosivité, du gainage et de la coordination
- MENTAL : travail des fins de sets / concentration / persévérer dans la difficulté

Le bilan de ce stage est très positif. Les jeunes, qui n'ont pas forcément l'habitude de s'entraîner autant, ont su maintenir leurs efforts tout au long du stage malgré la difficulté. Le programme était volontairement intensif afin de sortir les stagiaires de leur zone de confort et les pousser à dépasser leurs limites. Nous avons également insisté sur la répétition. Les progrès passeront par là. Pour la plupart, ils manquent logiquement de la rigueur dans leur entraînement. Le maintien constant de la concentration reste une difficulté.

Les axes de travail à poursuivre en club sont :

- le service et la remise : mettre de la qualité en jouant sur les paramètres de la balle : effet, placement, longueur, vitesse, hauteur
- les actions sur la balle notamment frotter et frapper

- le déplacement : je prends l'information, je me déplace, je me fixe, je joue, je me replace

Au-delà de la partie Ping, l'objectif des stages départementaux est aussi d'apprendre à vivre une expérience collective. 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. J'espère que chacun gardera d'excellents souvenirs.

Pour terminer, je tenais à remercier le club de Cusset pour la mise à disposition de la salle, et Candice pour toute l'organisation logistique qui nous offre un stage de qualité.

Enfin, un grand merci aux entraîneurs et relanceurs, Adam, Lucas, Salomé et Timothée, qui nous permettent de travailler dans des conditions optimales !

Bonne fin de saison à toutes et à tous !

Pierre FEYDEL

Liste des stagiaires :

ALZY Louka	ASTT CRECHY
BESNARD Erwan	TT BIOZAT
BOUTRY Camille	SL VICHY
CHIRAT Lou	SL VICHY
DEBATISSE Jolane	PPC VARENNOIS
DELAYGUE Mathieu	EA MOULINS TT
DUCRY Quentin	TT BOURBON
FAURE Lucas	ASTT CRECHY
GIRAUD Kévin	TT CUSSET
GOURMAND Thybault	TT LE MAYET
GRIFFET Cyril	EA MOULINS TT
GUILMINOT Arthur	ASTT MONTBEUGNY
GUYOT Robin	ASTT MONTBEUGNY
INACIO Kellyan	PPC VARENNOIS
LE BELLEC Eyvann	TT LE MAYET
MAYET Arthur	ASTT MONTBEUGNY
PEROIS-GAYARD Jules	TT LE MAYET
PILLOT Lucas	EA MOULINS TT

Programme stage d'Avril 2023

OBJECTIFS DU STAGE	
Technique	Le déplacement - les 3 premières balles
Tactique	Identifier ses points forts / points faibles et ceux de son adversaire Entrer dans le duel
Mental	Concentration - travail des fins de sets - persévérer dans la difficulté
Physique	Explosivité - Gainage - Coordination

	LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
7h45		Lever + réveil musculaire	Lever + réveil musculaire
	Accueil + présentation du stage	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9h30	Echauffement physique	Echauffement physique	Echauffement physique
10h	Montée-descente	SEANCE 3 Obj : Déplacements + jeu avec le service	SEANCE 5 Obj : Les 3 premières balles
10h45	PAUSE		
11h	SEANCE 1	PAUSE	PAUSE
11h30	Obj : Tenue de balle + déplacements	SERVICE Montée-descente	Jeux de SERVICE-REMISE
12h	Etirements	Etirements	Etirements
	Repas + temps calme	Repas + temps calme	Repas + temps calme
14h30	Echauffement physique SEANCE 2 Panier de balle Obj : Travail du top spin CD	Echauffement physique SEANCE 4 Travail par groupe de niveau	Echauffement physique SEANCE 6 Panier de balle Obj : Revers - Frappe CD
	PAUSE	PAUSE	PAUSE
16h	Matches	Matches	Matches
	Jeux de duel	Travail physique par atelier	
17h15	Etirements + bilan	Etirements + bilan	Etirements + bilan
	Douche + temps calme	Douche + temps calme	
19h30	Dîner	Dîner	
	Temps calme dortoirs	Temps calme dortoirs	
21h30	Coucher + réunion entraîneurs	Coucher + réunion entraîneurs	

