

Compte rendu du Stage P.E.S. Entraînement Minimes / Cadets / Juniors Pâques 2017

Les vacances de Pâques marquent la dernière période de stage pour les jeunes de notre département avant la fin de la saison et les grandes vacances : le stage Révélation n°3 (ouvert à tous, à Salbris, du 2 au 7 avril 2017), le stage PES Entraînement Minimes/Cadets/Juniors (sur sélection, à Fontenay, du 3 au 6 avril 2017) et le stage PES Détection Poussins/Benjamins (sur sélection, à Salbris, du 9 au 14 avril 2017).

Le stage PES Entraînement a permis de réunir une bonne partie des jeunes présents sur les actions lors de cette saison. Il a eu pour objectif d'offrir un volume d'entraînement important sur une période propice à cela mais également de préparer les joueurs sélectionnés par le département aux Internationaux Jeunes de Liège qui se déroulaient quelques jours plus tard.

Ce sont donc 21 jeunes (3 filles, 18 garçons, 1 poussin, 4 benjamins, 6 minimes, 9 cadets et 1 junior) du département qui se sont rassemblés pour s'entraîner durant ces 4 jours. Une mixité intéressante au niveau des âges mais on peut regretter, une fois de plus, le faible nombre de filles sur ce stage.

L'organisation et le contenu des journées n'ont que très peu différés des stages précédents : l'échauffement matinal se déroulait sous forme de circuit d'ateliers divers et plusieurs séances de tennis de table ont été mises en place (séance collective de rythme, séance de travail individualisé et séance de travail de services). Certains points ont tout de même été aménagés par rapport à notre groupe hétérogène en âge et niveau :

- Le travail individualisé ne s'est pas déroulé en totale autonomie. Nous avons profité du nombre important de cadres et relanceurs pour travailler sous forme de petit groupe avec un référent pour poser le cadre de travail.
- Les séances collectives ont été réalisées en deux groupes de niveau afin de ne pas créer trop de déséquilibre dans les paires d'entraînement. Les relanceurs ont également été répartis sur ces groupes.

Deux demi-journées ont été consacrées à des situations de matchs afin de pouvoir insister sur certains détails importants : la gestion d'un match, le fait de ne pas perdre trop rapidement, ...

Le début du stage fut très poussif avec une ambiance générale trop décontractée (notamment chez les plus grands et « plus forts ») et pas en adéquation avec les attentes des cadres. De même, les relanceurs n'ont pas été assez sollicités par rapport à ce qu'ils pouvaient apporter. Le bilan de fin de première journée a été entendu par tous et la suite du stage fût de bien meilleure qualité, avec des comportements bien plus propices à l'entraînement et à la progression.

Un stage positif qui a permis à chacun, jeunes comme relanceurs, de prendre du plaisir dans l'effort et la pratique de son sport.

Merci à toute l'équipe présente sur ce stage : Iossif Paroutoglou (Nogent TT) et Quentin Varona (Choisy TT) pour l'encadrement ; à Yann Bragado (JS Alfort), Clément Carlier (US Fontenaysienne), Alexis Millot (JS Alfort) et Lucas Lemmet (VGA St Maur) pour leur sérieux et leur présence en tant que relanceurs. Merci également au club de l'US Fontenaysienne pour la mise à disposition leur salle.

PHOTO DU GROUPE



PLANNING DU STAGE

Stage PES Entraînement Minimes/Cadets/Juniors - du 3 au 6 avril 2017				
	Lundi 03/04	Mardi 04/04	Mercredi 05/04	Jeudi 06/04
9h30	Accueil des joueurs	Accueil des joueurs	Accueil des joueurs	Accueil des joueurs
10h00	Echauffement physique	Echauffement physique	Echauffement physique	Echauffement physique
10h30	Séance collective (gammes classiques, changement de rôle au cours de l'échange)	Travail individualisé (mini groupes de 4 joueurs avec un cadre/relanceur)	Séance de matchs (1ère partie)	Service (longueur libre) + observation
11h00				Service (longueur "court")
11h15		Service (longueur "long")		
11h30				Travail individualisé (mini groupes de 4 joueurs avec un cadre/relanceur)
11h45	Service (longueur "long")	Séance collective (contre initiative, intention sur la balle précédente (remise ou simple poussette))	Service (longueur "2 rebonds")	Séance de matchs (2ème partie)
12h00				
12h30	Service (longueur "long")	Séance collective (contre initiative, intention sur la balle précédente (remise ou simple poussette))	Service (longueur "2 rebonds")	Séance de matchs (2ème partie)
13h00				
13h00	Repas	Repas	Repas	Repas
13h30	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre
14h00	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre
14h30	Travail individualisé (mini groupes de 4 joueurs avec un cadre/relanceur)	Séance collective (contre initiative, intention sur la balle précédente (remise ou simple poussette))	Travail individualisé (mini groupes de 4 joueurs avec un cadre/relanceur)	Séance de matchs (2ème partie)
15h00	Service (longueur "long")		Service (longueur "2 rebonds")	
15h30		Service (longueur "long")		Service (longueur "2 rebonds")
16h00	Service (longueur "long")		Service (longueur "2 rebonds")	
16h15		Service (longueur "long")		Service (longueur "2 rebonds")
16h30	Service (longueur "long")		Service (longueur "2 rebonds")	
16h45		Etirements & Bilan		Etirements & Bilan
17h00	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée

LISTE DES JOUEURS

Encadrement							
Nom	Prénom	Sexe	Cat	Pts 09/16	Pts 01/17	Pts 03/17	Club
MAUSSION	Loïc	M	S				CD94
PAROUTOGLOU	Iossif	M	S				Nogent TT
VARONA	Quentin	M	S				Choisy TT
Liste des relanceurs							
Nom	Prénom	Sexe	Cat	Pts 09/16	Pts 01/17	Pts 03/17	Club
BRAGADO	Yann	M	S	2163	2192	2220	Alfort JS
MILLOT	Alexis	M	S	2124	2147	2184	Alfort JS
CARLIER	Clément	M	S	2071	2123	2144	Fontenaysienne US
LEMMET	Lucas	M	S	2027	2048	2068	VGA St Maur
Liste des joueurs							
Nom	Prénom	Sexe	Cat	Pts 09/16	Pts 01/17	Pts 03/17	Club
PAPEGAY	Clément	M	C1	1802	1845	1870	Fontenaysienne US
BUO	Quentin	M	C1	1481	1646	1749	VGA St Maur
BOURON	Antonin	M	C2	1631	1671	1684	Fontenaysienne US
BARDIN	Matthieu	M	M2	1618	1559	1589	Fontenaysienne US
MENU	Alexis	M	C1	1196	1235	1352	Fontenaysienne US
SOULIER	Léo	M	C1	1181	1177	1243	Fontenaysienne US
BOURQUIN	Victor	M	C2	1114	1125	1217	Alfort JS
STEVIC	Sofija	F	J2	1105	1152	1182	Fontenaysienne US
MOLOHIO	Alexandre	M	C1	936	1118	1128	Nogent TT
ROUSSEAU	Corentin	M	M1	880	1040	1127	Fontenaysienne US
VIDAL	Damian	M	C1	931	1010	1085	Fontenaysienne US
ARMAND	Célian	M	M1	802	869	964	Charenton TT
QUEVA	Alexandre	M	M2	654	809	932	Charenton TT
WALLISER	Noé	M	M2	797	858	888	Nogent TT
BOUGUERRA	Daï	M	B2	788	825	878	Fontenaysienne US
GERARD	Maël	M	M2	727	824	821	Vitry ES
ZHENG	Emilie	F	C2	799	813	821	KB US
SOULIER	Zoé	F	B2	588	688	720	Fontenaysienne US
SARHADIAN	Rémy	M	B2	636	688	714	VGA St Maur
ROUSSEAU	Romain	M	P	653	657	671	Fontenaysienne US
MELIN	Mathurin	M	B1	666	665	668	Fontenaysienne US

Joueurs sélectionnés pour disputer les Internationaux Jeunes de Liège 2017