

La gazette de Salbris

La newsletter d'informations des stages du cd 94 tt !



C'est mardi- straction !

par Lucie COULON

Que le réveil fut difficile en ce mardi matin ! Et pourtant, nous n'en sommes qu'à notre deuxième jour de stage ! Alors de deux choses l'une : soit les enfants font la fiesta la nuit dans les chambres (mais alors en silence parce que les couloirs étaient d'une quiétude sans nom), soit ils se sont tellement investis lors de la première journée que les organismes avaient besoin de récupérer pour recharger les batteries et donner du pep's ! Et on peut dire que le sommeil a joué son rôle réparateur car la séance de la matinée a démarré sur les chapeaux de roue ! Afin de rendre l'échauffement plus ludique et plus spécifique à la pratique du tennis de table, celui-ci se déroule sous la forme d'un circuit-training, composé de sept ateliers au cours desquels les stagiaires apprennent à travailler et/ou à améliorer leur gainage abdominal, leurs appuis, leur coordination, leur allègement, leur vitesse

d'exécution et leur vitesse de réaction... un vaste programme et beaucoup d'éléments à retenir. C'est d'ailleurs pour cela que ce même circuit sera réalisé tous les matins, afin d'assimiler les bons gestes mais surtout, de voir ses progrès et ça, c'est une sacrée récompense !

Lors de la séance de la matinée, les groupes 1, 2 et le groupe filles ont réalisé une séance collective afin de mettre plus de vie et de



Hugo REYNAL-GARNIER
PSC BRY

Hugo possède de très belles qualités et une grande envie



Nils PRIEUR
AP PERREUX

Nils est plein d'énergie et il s'en sert à bon escient !



Marius VELLUET
AP PERREUX

Discret mais participatif, c'est un plaisir d'entraîner Marius !

varier au maximum les partenaires de jeu. Cette dernière était axée sur le travail du rythme et de la tenue de balles, en insistant particulièrement sur le fait d'avancer dans/sur la balle, de ne pas la subir et de toujours chercher à produire quelque chose. Le groupe 3 a quant à lui travaillé la liaison, mais également le travail du service et de la remise. Afin de rendre cela plus ludique, Thibaud et Vincent sont passés derrière la table et ont utilisé leurs meilleurs armes (au service) pour déstabiliser nos petits joueurs. Balles à gauche, balles à droite, dans le filet, en l'air, ça fusait dans tous les sens, sauf sur la table, de quoi en agacer certains... et prouver qu'avoir de bons services est un réel avantage en match. La matinée s'est terminée par de petits jeux d'habileté et de travail du coté malin et ce ne sont pas forcément les plus forts qui trustaient les premières tables !

La sieste d'après déjeuner fut la bienvenue, que ce soit pour les enfants ou pour les entraîneurs, dont les batteries avaient également besoin d'être rechargées pour repartir sur deux heures de travail individualisé, au panier de balles ou par deux. Ce moment est très attendu par les jeunes stagiaires car ils travaillent des éléments spécifiques « rien que pour eux », comme ils le disent si bien. Et puis, avoir un entraîneur rien que pour soi, « c'est quand même pas mal » !



« Si en plus il y a la tête et les jambes, c'est tout gagné »

Pour terminer l'après-midi, les jeunes se sont affrontés dans un tournoi de « Morpion ». Késako? Il s'agit d'un jeu de rapidité et de réflexion où les joueurs, répartis par équipes, doivent réaliser une ligne de trois plots avant l'équipe adverse, en n'ayant le droit de placer/déplacer qu'un seul plot à la fois. Et si certains avaient les jambes et la vitesse, ce sont souvent ceux qui avaient la tête qui concluaient pour leur équipe. Alors si en plus il y a la tête et les jambes, c'est tout gagné... comme à la table de ping ! Nous verrons demain si cela est le cas !

LA GAZETTE DE SALBRIS

CD 94 TENNIS DE TABLE
38-40 RUE SAINT-SIMON
94000 CRÉTEIL

[DESTINATAIRES] Parents des stagiaires
Encadrement du stage

