

# Compte rendu du Stage P.E.S. Juniors (+ Cadets) – Février 2017

## « Sur la même longueur d'onde »

Le second stage « à domicile » de la saison, ouvert aux joueurs de la catégorie Juniors, a connu une nouveauté en cette saison 2016/2017. En effet, afin de casser la routine habituelle et de varier les partenaires d'entraînement (catégorie peu fournie en nombre de joueurs de niveau régional/national), il s'est déroulé conjointement avec le comité de Paris et au sein de la capitale.

C'est donc à la salle spécifique Carpentier dans le 13<sup>e</sup> arrondissement que se sont donnés rendez-vous les 11 joueurs volontaires pour participer à ce stage (5 du Val-de-Marne et 6 de Paris).

Le maître mot des entraîneurs a été « PROFITER » : un petit groupe de 11 joueurs pour 4 encadrants, 2 relanceurs présents sur la semaine et 3 partenaires d'entraînement très présents également. Quoi de mieux pour pouvoir travailler, prendre du plaisir et progresser !

Le planning de la semaine a été assez semblable à ce que l'on peut faire sur nos stages à domicile : des temps de séance collective (travail sur la contre initiative), des temps de travail individualisé (sur les demandes des joueurs) et des temps de travail de service (améliorer sa gamme de service en intégrant la consigne imposée).

Les habitudes de nos jeunes ont donc été perturbées avec un stage réalisé sur 5 jours avec uniquement des temps de tennis de table. La durée des exercices étaient également plus longues qu'à l'accoutumée avec notamment un exercice « Fil Rouge », reproduit tous les jours d'une durée de 30 minutes (2 x 15).

Malgré ces manques de repère, nos 5 Val-de-Marnais ont été investis du début à la fin du stage, avec des comportements surprenants, dans le bon sens du terme ! L'entente entre les joueurs de nos deux départements a été très bonne. Du côté des cadres, les attentes étaient les mêmes aussi bien en ce qui concerne l'investissement, la rigueur, ... en résumé, nous avons été sur la même longueur d'onde durant cette semaine !

### **Un grand merci :**

- aux cadres techniques de Paris pour leur encadrement (Arnaud Galais, Christian Rousseau et Danid King).
- aux relanceurs : Lucas Lemmet (VGA St Maur) et Alexis Millot (JS Alfort).
- aux partenaires d'entraînement : Clément Carlier (US Fontenaysienne), Benoît Montauban (VGA St Maur) et Rémy Larquetoux (Charenton TT).
- à la ville de Paris pour la mise à disposition leur salle.



### LISTE DES JOUEURS

Nom	Prénom	Sexe	Cat	Pts 02/17	Club
<b>ENCADREMENT</b>					
GALAIS	Arnaud	M	S		US Métro
KING	Danid	M	S		CD75TT
MAUSSION	Loïc	M	S		CD94TT
ROUSSEAU	Christian	M	S		CD75TT
<b>RELANCEURS &amp; PARTENAIRES D'ENTRAINEMENT</b>					
MILLOT	Alexis	M	S	2165	Alfort JS
CARLIER	Clément	M	S	2134	Fontenaysienne US
MONTAUBAN	Benoît	M	S	2142	VGA St Maur
LEMMET	Lucas	M	S	2077	VGA St Maur
LARQUETOUX	Rémy	M	S	1875	Charenton TT
<b>LISTE DES JOUEURS</b>					
CHARPENTIER	Théo	M	J2	1957	Julien Lacroix TT
DJILANI	Abdelkader	M	J2	1888	Julien Lacroix TT
BENICHOU MARTIN	Nicolas	M	J1	1881	Alfort JS
JOULIN	Sébastien	M	J3	1879	KB US
CWILING	Raphaël	M	J1	1778	Fontenaysienne US
LOUBENS	Pierre	M	J3	1725	Espérance Reuilly
BOURON	Antonin	M	C2	1687	Fontenaysienne US
JANIAUD	Adèle	F	J1	1394	Julien Lacroix TT
RAJOELINANAHAARY	Natacha	F	J1	1354	Julien Lacroix TT
STEVIC	Sofija	F	J2	1170	Fontenaysienne US
SOK	Mélody	F	J1	986	Paris 13 TT

**PLANNING DU STAGE**

Stage PES Entraînement Juniors - du 6 au 10 février 2017					
	Lundi 06/02	Mardi 07/02	Mercredi 08/02	Jeudi 09/02	Vendredi 10/02
9h30	Accueil des joueurs	Accueil des joueurs	Accueil des joueurs	Accueil des joueurs	Accueil des joueurs
10h00	Echauffement physique	Echauffement physique	Echauffement physique	Echauffement physique	Echauffement physique
10h30	Séance collective (gammes classiques, changement de rôle au cours de l'échange)	Service (longueur "court")	TOP (1ère partie)	Fil Rouge	Service (effet latéral "côté gauche")
11h00		Travail individualisé (mini groupes de 3 joueurs avec un cadre/relanceur)		Travail individualisé (mini groupes de 3 joueurs avec un cadre/relanceur)	Fil Rouge
11h15					Séance collective à l'allemande (2 méthodes : engagement et réussite)
11h30					
11h45					
12h00					
12h30	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
13h30	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre
14h00	Fil Rouge	Fil Rouge	Fil Rouge	Service (effet latéral "côté droit")	TOP (2ème partie)
14h30	Travail individualisé (mini groupes de 3 joueurs avec un cadre/relanceur)	Séance collective (Contre initiative, intention sur la balle précédente (remise ou simple poussette))	Travail individualisé (mini groupes de 3 joueurs avec un cadre/relanceur)		
15h00					
15h30					
16h00	Service (longueur "long")	Comptage par équipes (séries)	Service (longueur "2 rebonds")		
16h15					
16h30					
16h45	Etirements & Bilan	Etirements & Bilan	Etirements & Bilan	Etirements & Bilan	Etirements & Bilan & Photo
17h00	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée
	<b>Séance individualisé</b> : Travail individualisé sur proposition des joueurs sur un besoin				
	- travail technique au panier				
	- intégration dans le point/échange				
	<b>Séance collective</b> : Sensibilisation à la contre initiative				
	- importance du bloc et du contre				
	- aspect technique et tactique				
	<b>Fil rouge</b> : distribution en Top CD à partir du milieu : 2 dans CD, 2 dans RV, 1 dans CD, 1 dans RV, ... balle doublée > Jeu libre				