

La gazette de Salbris

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



Les Champions s'entraînent, les perdants se plaignent

par Lucie COULON

Hop, hop, hop, il est 8 heures, il est temps de se lever pour profiter pleinement de la journée ! Si les garçons se précipitent au petit déjeuner encore en pyjama, ce n'est pas le cas de nos 8 filles qui prennent le temps de s'apprêter avant de descendre. Coiffure, choix du tee-shirt, tout est important pour bien réussir sa journée ! Quelques garçons ont pourtant tenté de remettre le même maillot qu'hier, mais c'était sans compter sur l'oeil avisé et l'odorat développé des entraîneurs ! La matinée s'est déroulée plutôt calmement, mais le travail fourni était très sérieux. L'envie de progresser et de bien faire se fait réellement ressentir et les joueurs sont à l'écoute de tous les conseils. Si les groupes garçons sont plutôt homogènes en terme de niveau et d'âge, ce n'est pas le cas du groupe filles qui est composé de trois juniors,

deux minimes, deux benjamines et d'une poussine. Malgré cet écart d'âge, le groupe est très solidaire, les plus petites essayant de rivaliser avec les grandes ! Si chaque groupe travaille en autonomie et organise son planning journalier comme il le souhaite, les contenus abordés sont tout de même identiques. Ainsi, lors de chaque journée sont travaillés les éléments suivants : service,



Vincent SIRET
US IVRY

D'un naturel très dynamique, Vincent s'entraîne dans le groupe bleu.



Ruben LAFOREST
ES VITRY

Très appliqué et volontaire, Ruben réalise un très bon stage.



Thomas JAMES
AMAR RUNGIS

En 2 jours de stage, Thomas a joué autant qu'en 2 mois d'entraînement !

remise de service, comptage de points et gestion du stress, travail physique et étirements. Le travail est abordé en séance collective, mais également en séance individualisée, durant laquelle l'équipe encadrante s'appuie sur les fiches entraîneurs des enfants. Pour la majorité d'entre eux, cela est une nouveauté. En effet, la leçon individuelle est plutôt rare dans les clubs et s'adresse souvent aux meilleurs. Les stagiaires ont bien conscience de cela et se donnent à fond lors des séances de panier de balles, pour notre plus grand plaisir ! Ils sont rouges et en sueurs mais leurs sourires en disent long sur leur plaisir de jouer.

Après le goûter, les enfants se sont affrontés dans un épervier géant durant lequel ils nous ont démontré qu'ils avaient encore des ressources. Afin de créer une petite émulation et d'inciter les jeunes à se mélanger et à échanger, nous les avons répartis en 4 équipes (filles, garçons, petits et grands, tout le monde est mixé). Si certaines d'entre elles sont injouables lors de activités sportives, d'autres font preuve d'une grande culture lors des veillées. Mais les plus redoutables sont celles ayant la tête et les jambes, tout comme derrière la table de tennis de table ! Avant d'aller à la douche, nous avons pris le temps de faire un retour au calme au cours duquel nous apprenons aux enfants à s'étirer correctement, mais également à respirer



« Les plus redoutables sont celles ayant la tête et les jambes »

et à évacuer la tension nerveuse et l'excitation liées à l'activité sportive.

Le sport, ça creuse aussi ! Alors, pour remplir les estomacs affamés de nos graines de champions, le chef avait prévu le dîner idéal : des pâtes à la bolognaise ! Autant vous dire que les assiettes ont été rapidement vidées !

Déjà une seconde journée de passée et il est l'heure d'aller se coucher. Quoi de mieux qu'un peu de musique (soirée blind-test) pour se relaxer ? Car, c'est bien connu, la musique adoucit les moeurs !

LA GAZETTE DE SALBRIS

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

[DESTINATAIRES] Parents des stagiaires
Encadrement du stage
Commission développement CD94TT

