

Compte rendu du Stage P.E.S. Minimes / Cadets / Juniors Toussaint 2016

Suite au succès des différents stages « à domicile » mis en place la saison dernière, le Comité Départemental a décidé de renouveler cette initiative qui correspond plutôt bien aux attentes des joueurs de ces catégories d'âge. Le premier stage de cette saison 2016/2017 a donc eu lieu lors des vacances de la Toussaint. Il s'est déroulé à Fontenay-sous-Bois, du mardi 25 au vendredi 28 octobre 2016.

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 Namur qui se déroulaient quelques jours plus tard.

Ce sont donc 18 jeunes (5 filles, 13 garçons, 5 juniors, 9 cadets et 4 minimes) du département qui se sont rassemblés pour s'entraîner durant ces 4 jours.

Le contenu des journées n'a que très peu différé des stages précédents :

Après l'échauffement matinal qui se déroulait sous forme de circuit d'ateliers divers, 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) avec, pour finir les journées, un léger travail physique.

L'accent a été mis sur le fait de s'approprier complètement son entraînement en laissant beaucoup d'autonomie aux jeunes aux travers des différentes séances :

→ sur les séances de travail individualisé : le (ou les) thème de travail a été choisi par les jeunes. Ils devaient agencer leurs séances et construire leurs exercices en fonction de ces choix. Les situations d'entraînement pouvaient aussi bien se faire au panier de balles, sous forme d'exercices fermés ou ouverts.

→ sur les séances de service : l'objectif n'était pas de découvrir un nouveau service mais de travailler et d'améliorer ceux déjà présents dans leur gamme de services. Chaque séance était centrée sur une longueur de balle imposée et les jeunes étaient libres de travailler un ou plusieurs services.

Sur les séances collectives, la demande principale était portée sur l'investissement et l'engagement du corps dans chaque balle. Les situations de travail étaient volontairement plus courtes et multiples afin de permettre aux jeunes d'atteindre cet objectif.

Les journées de travail ont été fructueuses et les jeunes se sont bien investis lors des séances. Il n'y a pas eu de temps de perdu à s'adapter contrairement aux stages précédents. Dès la première journée, les jeunes ont produit les efforts nécessaires, tant physiquement qu'au niveau de la concentration, même si tout n'a pas été parfait non plus !

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 : Yann Bragado (JS Alfort), Clément Carlier (US Fontenaysienne), Alexandre Hamel (TT Vincennois), Simon Hamel (TT Vincennois), Lucas Lemmet (VGA St Maur) et Clémence Ménez (US Fontenaysienne) pour leur sérieux et leur présence en tant que relanceurs ou partenaires d'entraînement. Merci également au club de l'US Fontenaysienne pour la mise à disposition leur salle.



PHOTO DU GROUPE



PLANNING DU STAGE

Stage Toussaint - du 25 au 28 octobre 2016					
	mardi 25/10	mercredi 26/10	jeudi 27/10	vendredi 28/10	
9h30	Accueil des joueurs	Accueil des joueurs	Accueil des joueurs	Accueil des joueurs	Travail individualisé
10h00	Echauffement physique (circuit)	Echauffement physique (circuit)	Echauffement physique (circuit)	Echauffement physique (circuit)	Séance de rythme
10h30	Se déplacer et jouer en CD (petit déplacement sans incertitude)	Longueur "2 rebonds" (effet libre avec différents placements)	Séance de matchs par équipes	Travail individualisé (choix du thème laissé libre à chaque joueur)	Séance de comptage
11h00					Séance groupe S/R
11h30		Travail individualisé (choix du thème laissé libre à chaque joueur)			Travail physique
12h00	Longueur "court" (effet libre avec différents placements)				Séance de matchs en simple
12h30					
13h00	Repas et temps libre	Repas et temps libre	Repas et temps libre	Repas et temps libre	
13h30					
14h00	Echauffement physique	Echauffement physique (foot)	Echauffement physique	Echauffement physique	
14h15			Longueur "long" (effet libre avec différents placements)		
14h30	Travail individualisé (choix du thème laissé libre à chaque joueur)	Petit et grand déplacement, avec intégration du pivot par le joueur en mouvement.		Séance "allemande" (intégration du travail physique)	
15h00					
15h30			Travail individualisé (choix du thème laissé libre à chaque joueur)		
16h00	Travail physique	Travail physique		Enchaînement de services de différentes longueurs	
16h15					
16h30	Etirements & bilan	Etirements & bilan	Etirements & bilan	Etirements & bilan	
17h00	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée	

LISTE DES JOUEURS

Encadrement						
Nom	Prénom	Sx	Cat	Pts 09/15	Pts 10/15	Club
MAUSSION	Loïc	M	S			CD94TT

Liste des relanceurs et partenaires d'entraînement						
Nom	Prénom	Sx	Cat	Pts 09/15	Pts 10/15	Club
BRAGADO	Yann	M	S	2163	2179	Alfort JS
CARLIER	Clément	M	S	2071	2041	Fontenaysienne US
LEMMET	Lucas	M	J3	2027	2043	VGA St Maur US
HAMEL	Alexandre	M	S	1997	2002	Vincennois TT
HAMEL	Simon	M	S	1729	1737	Vincennois TT
MENEZ	Clémence	F	S	1549	1556	Fontenaysienne US

Liste des joueurs						
Nom	Prénom	Sx	Cat	Pts 09/15	Pts 10/15	Club
BENICHOU-MARTIN	Nicolas	M	J1	1885	1877	Alfort JS
JOULIN	Sébastien	M	J3	1736	1803	KB US
CWILING	Raphaël	M	J1	1692	1685	Fontenaysienne US
BOURON	Antonin	M	C2	1631	1650	Fontenaysienne US
LACUISSE	Romain	M	C2	1567	1593	Vincennois TT
EDOUARD	Orlane	F	J2	1475	1463	Chevilly Elan
ZNAGUI	Naël	M	C2	1229	1277	Charenton TT
MENU	Alexis	M	C1	1196	1226	Fontenaysienne US
DAYCARD FLEURY	Angeline	F	C2	1138	1150	St Maurice TT
STEVIC	Sofija	F	J2	1105	1119	Fontenaysienne US
VIDAL	Damian	M	C1	931	961	Fontenaysienne US
MOLOHIO	Alexandre	M	C2	936	951	Nogent TT
LEROY	Mattéo	M	C2	916	923	Ormesson US
JACQUET	Aurélie	F	M2	879	900	VGA St Maur US
ROUSSEAU	Corentin	M	M1	880	895	Fontenaysienne US
YAPI	Noé	M	C1	846	856	Fontenaysienne US
WALLISER	Noé	M	M2	797	811	Nogent TT
TEKEGLOU	Elodie	F	M1	760	791	VGA St Maur US

Joueurs sélectionnés pour disputer les Internationaux Jeunes de Namur 2016