

## Stage Révélation N°2 et 100 % filles,

Fort du succès du stage révélation organisé à Pâques lors des années précédentes, le comité a décidé, pour cette saison 2015/2016, d'en proposer un lors de chaque période de vacances scolaires. Pari réussi puisque cette édition de février a fait le plein.

## Une semaine pour apprendre à s'entraîner !

Le second stage Révélation de la saison avait bien mal commencé, avec l'omission de notre réservation de places par la SNCF et à l'oubli d'une de nos valises dans le train. Heureusement, plus de peur que de mal pour le petit Alban qui a retrouvé ses affaires dès le lundi midi. Notre semaine de stage avait la particularité d'en regrouper deux en un : un stage révélation ouvert à tous les licenciés de poussins à juniors souhaitant progresser qui a regroupé 17 joueurs et un stage 100 % filles qui, comme son nom l'indique, était réservé aux licenciées et qui a regroupé 8 joueuses, âgées de 8 à 17 ans. Les stagiaires ont été répartis en trois groupes : le groupe rose (les filles !), le groupe bleu et le groupe jaune. Chaque groupe avait un entraîneur référent (Lucie, Jonas et Vincent) et un « entraîneur-volant » (Quentin, Rémy et Sanda), qui changeait en fonction des jours. Ce fonctionnement permet aux enfants de varier les discours et les façons d'entraîner. Si l'ambiance d'entraînement était sérieuse et appliquée, il en a été de même pour tous les autres moments de vie en collectivité. Le groupe s'est tout de suite bien entendu et l'ensemble de la délégation, cadres compris, ont formé une véritable petite tribu tout au long du séjour. Pourtant, la durée des séances ainsi que l'investissement demandé étaient énormes pour ces jeunes joueurs, en comparaison avec leur pratique habituelle en club. En effet, la majorité d'entre eux ne s'entraîne qu'une à deux fois par semaine dans leur club, soit la durée de pratique qu'ils réalisaient à Salbris en... 1 jour ! Autre nouveauté pour nos stagiaires, la découverte du travail physique, bien souvent mis de côté lors des séances d'initiation par manque de temps. Or, celui-ci fait partie intégrante de l'entraînement, au même titre que le sommeil, la nutrition et l'hydratation, des valeurs que l'équipe d'encadrement s'est attachée à mettre en avant tout au long de la semaine.

Afin de ne pas « surcharger » les joueurs en tennis de table, chaque fin d'après-midi s'est terminée autour d'une activité collective, par équipes, dans lesquelles petits et grands étaient mélangés. Ces dernières ont été fixes tout au long du séjour, également lors des veillées, permettant ainsi aux enfants de se mixer et d'échanger. Bref, encore une très bonne semaine de stage au CRJS de Salbris, où nous sommes toujours bien accueillis et bien nourris ! Les conditions d'entraînement y sont vraiment optimales et les jeunes ont l'air de s'y épanouir, c'est bien cela le plus important ! Merci à Jonas, Quentin, Rémy, Sanda et Vincent pour leur sérieux et leur bonne humeur !

Lucie COULON - CTD - CD 94 tennis de table



Plus de peur que de mal pour Alban, la valise a été retrouvée et le sourire aussi !



Juliette est petite par l'âge, mais grande par l'investissement et l'envie !



Echanges et partages font également partie de l'apprentissage, n'est-ce pas Abdoulaye et Justin !



Ce stage 100 % filles était une première pour Nina, mais sûrement pas une dernière !