

STAGE DEPARTEMENTAL DU 7 FEVRIER AU 10 FEVRIER 2004

Encadrement : Pascal NOUVIAN, David BEAUVISAGE, Cyril Legris, Julien THUET

Joueurs sélectionnés : Maxime Babin, Florian Dumay, Laure Delaby, Edith Brancourt, Valentin Carmé, Vincent Bonnafoux, Manom Beaubé, Aurélien Favri, Fabien favri, Tafer Ordia, Emeline Bauduin, Florent Alloux, Frédéric Viaud, Alexis Merlin, Florie Dusart, Dylan Perlerin, Julien Martin, Alexis Kostic, Jordan Lagouge

Objectifs : Le travail a été axé sur la préparation physique et les fondamentaux techniques, principalement sur les actions de frappe et de top spin CD et R. Les actions de démarrage CD et R ont été vues par le groupe 1 et 2. Nous avons poursuivi le travail sur les appuis commencé lors du 1^{er} stage: Ce thème étant en parfaite relation avec le travail axé sur la mobilité et sur le fait de jouer fort. (alternance du travail au panier et du travail en jeu)

Horaires	Lundi 7 Février	Mardi 8 Février	Mercredi 9 Février	Jeudi 10 Février				
7H30	Lever							
8H00	Réveil musculaire et étirements (pas fait à chaque fois à cause du froid)							
8H20	Petit déjeuner							
8H45	Douche et toilette							
9H15	Echauffement et Educatifs (Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage et de pose des appuis (poser l'avant du pied et rebondir sur le sol))							
9H45	Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage et de pose des appuis (poser l'avant du pied); étirements 10H00 : Travail de mobilité au panier de balles (attitude dynamique et rotation des appuis CD/R)	G1 : Services liftés Travail de mobilité au panier de balles + variations d'actions sur la balle (Frappe + top)	G2 : Travail de mobilité et technique du R (variation de balles) Services R Courts	G1 : Travail de mobilité et de profondeur en R Balles prises à différents moments de la trajectoire (flips CD et R)	G2 : Démarrage revers sur balles variées Services revers	G1 et G2 : Travail de liaisons CD/R en alliant la notion d'intention tactique (au panier) Même travail à partir du service		
11H45	Etirements et Assouplissements							
12H00	Douche							
12H30	Déjeuner							
13H15	Sieste							
14H30	Echauffement et Educatifs (travail en ateliers) (Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage, de sprints et de pose des appuis (poser l'avant du pied et rebondir sur le sol))							
15H15	G1 : Travail de mobilité au panier de balles (attitude dynamique et rotation des appuis en CD et en R)	G2 : Travail de mobilité en latéral (W d'appuis) Déplacements latéraux travaillés au panier de balles	G1 : Travail de mobilité et de profondeur en CD variations d'actions sur la balle (Frappe + top) Prise d'infos sur la balle	G2 : Travail de mobilité en démarrage CD sur balles variées Jeu sans panier	G1 : déplacements latéraux et en profondeur (variation d'actions sur la balle)	G2 : Travail de mobilité en profondeur (flip CD et R)	G1 : Travail en situation de jeu (réutiliser les thèmes vus au cours du stage)	G2 : Travail en situation de jeu (réutiliser les thèmes vus au cours du stage)
16H15	PAUSE ET GOUTER							
16H30	G1 : Services bombes et liftés (placement de balles) + remises + schémas de jeu Frappe sur balle liftée	G2 : Services liftés + remises Travail de mobilité et de liaisons CD et R + pivot	G1 : Travail services coupés (schéma de jeu à partir de ce service) Compétition	G2 : travail de mobilité en profondeur (jeu sans panier) Compétition	Liaison flip CD /top ou frappe Liaison flip R /top ou frappe Compétition à thème	Jeu sans panier Compétition à thème	16H15 : Etirements et Goûter 16H30 : Douches 16H45 : Bilan du stage 17H00 : FIN DU STAGE	
17H45	Jeu (balle au prisonnier)		Parcours athlétiques		Footing (15 minutes)			
18H15	Etirements et Assouplissements							
18H35	Douches							
19H00	Dîner							
	Temps libre, jeux, vidéos							
21H30	Extinction des lumières							

BILAN : Le travail a été divisé en 3 groupes. Les groupes 1 et 2 ont abordés les mêmes thèmes (voir le tableau ci-dessus). Le groupe 3 était composé de joueurs débutants. Le travail a donc été différent. Il a été axé sur le contact balle/raquette, sur la prise d'information, sur les différentes actions possibles sur la balle, sur le service et sur la mobilité. Le travail effectué pendant ce stage est à poursuivre dans les clubs. Insistez également sur la tenue de la raquette. A noter également que Etienne guicherd (CTR) est passé 2 fois lors de ce stage pour voir en particulier jouer les plus jeunes, et notamment Valentin Carmé, Vincent Bonnafoux et Aurélien Favri.

Pascal NOUVIAN