

PLANNING DU STAGE DEPARTEMENTAL DU 21 ET 22 FEVRIER 2013

18 Stagiaires présents : G1: Noa Foulon, Rida Kannoui, Perrine Martin, Justine Vigneron, William Martin, Jordan Nepote. G2 : Leny Quien, François Desteuque, Guillaume Luquin, Lukas Dubois, Axel Bourre, Léo Decroix. G3 : Noémie Poteau, Emilie Martin, Paul Maes, Noa Puchaux, Sara Morlain, Camille Capito.

Stagiaires ayant décliné l'invitation : Gaillard Alexis, Gagliardone Thibaut, Dieux Alexandre, Mélanie Champoux, Ferrat Linon, Leroy Etienne, Lapierre Tristan, Paran Bapstiste, Tommasi Lucas, Rouhi Tibalt, Bertout Valentin.

Stagiaires n'ayant pas répondu : Alexandra Pierrot, Manon Renou

Cadres : Steven Blangy, Franck Delcambre (jeudi), Emilien Parisot, Sébastien Lalonde, Valéry Maes, Isabelle Ribeiro.

HORAIRES	Jeudi			Vendredi		
	G1	G2	G3	G1	G2	G3
9h00	Accueil des stagiaires			Accueil des stagiaires		
9h20	Echauffement / Ateliers travail des appuis			Echauffement / passe à dix		
9h45	tenue de balle avec contrats d'échanges sur différentes lignes			tenue de balle en revers	Travail technique du top spin revers sur cible et en déplacements sets	travail de la prise d'initiative revers et services latéraux en revers comptage
	échanges coupés / service coupé avec remise sets	travail de liaisons CD/R sets	travail technique du revers avec déplacements	travail technique du revers avec utilisation de la main		
12h00	Etirements / Repas					
13h30	Echauffement / travail de ma main			Echauffement / travail de la main		
13h45	travail technique du Top Spin CD	travail technique du top spin CD	travail de la main	travail des remises revers sur service coupé et prise d'initiative CD	travail du jeu court et de la prise d'initiative sur balles courtes	travail des services latéraux CD et prise d'initiative du CD
	Services / Prise d'initiative	travail des Services / remises	jeux d'habileté travail des actions frotté avec top spin et revers coupé			
15h45	Gouter					
16h00	Montée / Descente	sets avec valorisation du top spin CD et remise de services	Montée / Descente	Montée / Descente avec tous les groupes		
16h45	Etirements / bilan					
17h00	départ des stagiaires			fin du stage / départ des stagiaires		

Bilan : Tous les stagiaires se sont bien intégrés, bonne ambiance et bonne cohésion de groupe. Les stagiaires ont été travailleurs et sérieux. Le groupe des poussins est

prometteur. Beaucoup de stagiaires sélectionnés ont décliné en raison de vacances au sport d'hiver. A noter l'absence de Perrine le Vendredi qui était malade le Jeudi.

