

PROGRAMME STAGE PETIT-COURONNE – 12 AU 14 AOÛT

Mercredi 12 Août	Jeudi 13 Août	Vendredi 14 Août
<p><u>10h</u></p> <p>Accueil – Présentation</p> <p><u>10h30 - 12 h</u> Entraînement TT <i>Séance de reprise</i></p>	<p><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 11h30</u> Entraînement TT</p> <p><u>11h30 – 12h</u> Travail Physique <i>Renforcement</i></p>	<p><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 11h</u> Entraînement TT</p> <p><u>11h15 – 12h</u> Travail Physique <i>Endurance</i></p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h – 17h</u> Entraînement TT</p> <p><u>17h15 - 18h</u> Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h - 16h15</u> Entraînement TT</p> <p><u>16h30 – 17h15</u> Entraînement TT <i>Panier de balles</i></p> <p><u>17h30 – 18h</u> Services / Remises (panier)</p>	<p><u>13h30 - 14h30</u> Entraînement TT</p> <p><u>14h30 – 15h30</u> Entraînement TT <i>Panier de balles</i></p> <p><u>16h30</u> Fin du stage</p>
19h15 REPAS	19h15 REPAS	
<p><u>20h15 – 21h</u> Services</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	

ORGANISATION

► Participants :

LEMIRE Corentin	2002	2302 pts	
MADELIN Hugo	2003	2036 pts	
SARRALANGUE Noam	2009	892 pts	
FOCHESATO Titouan	2009	957 pts	
GRIMAUX Hipolyte	2010	702 pts	
ROBBES Jeanne	2005	1584 pts	
BARRE Ines	2005	1084 pts	
ROUSSELLE Arina	2006	1413 pts	
MADELIN Louanne	2007	1368 pts	
PREVOST Louise	2008	575 pts	

► Encadrement :

Stéphane Leriverend / Malin Plotuna

► Objectifs :

- Reprise progressive de l'intensité de l'entraînement (idée de monter crescendo au fur et à mesure des stages)
- Travailler physiquement dans un objectif de prévention, pour permettre au corps de subir à nouveau les charges d'entraînement sans générer de blessures (continuité du stage de Juillet).
- Reprendre un travail individuel progressivement

► Contenus d'entraînement :

- Temps d'exercice court au début du stage, en augmentant au fur et à mesure du stage (idem pour l'intensité).
- Le travail individuel sera effectué au panier de balles (pas de séances spécifiques)
- *Travail services / remises* :
 - Travail technique de remises au panier, sur des **types de remises qu'ils n'ont pas l'habitude de faire** (flip, remises latérales, remises courtes,...). Le travail pourra être imposé ou libre.

- Travail du service sur des « **nouveaux** » services que les joueurs souhaitent **intégrer dans leur jeu** (travail libre).

► **Travail Physique** :

- Travail d'appuis à chaque échauffement
- Travail de course et de renforcement musculaire sur des séances spécifiques
- 15mn d'étirements à chaque fin de séance