

# PROGRAMME STAGE HOULGATE – 24 AU 27 AOÛT

| <b>Lundi 24 Août</b>   | <b>Mardi 25 Août</b>  | <b>Mercredi 26 Août</b>  | <b>Jeudi 27 Août</b>   |
|--|---|--|--|
| <p><b><u>10h</u></b></p> <p>Accueil – Présentation</p> <p><b><u>10h30 - 12 h</u></b><br/>Entraînement TT<br/><i>Séance de reprise</i></p>  | <p><b><u>7h20</u></b> Lever<br/><b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire<br/><b><u>8h</u></b> Petit Déj</p> <p><b><u>9h – 11h</u></b><br/>Entraînement TT</p> <p><b><u>11h15 - 12h</u></b><br/>Travail Physique<br/><i>Renforcement</i></p>     | <p><b><u>7h20</u></b> Lever<br/><b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire<br/><b><u>8h</u></b> Petit Déj</p> <p><b><u>9h- 11h15</u></b><br/>Entraînement TT</p> <p><b><u>11h30 – 12h</u></b><br/>Services / Remises<br/><i>(Panier)</i></p>   | <p><b><u>7h20</u></b> Lever<br/><b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire<br/><b><u>8h</u></b> Petit Déj</p> <p><b><u>9h – 10h15</u></b><br/>Entraînement TT</p> <p><b><u>10h15 – 11h30</u></b><br/>Entraînement TT<br/><i>Exos indivs service / remise</i></p> <p><b><u>11h30 – 12h</u></b><br/>Services</p> |
| <b>12h15 REPAS</b>   | <b>12h15 REPAS</b>  | <b>12h15 REPAS</b>   | <b>12h15 REPAS</b>   |
| <p><b><u>13h - 14h30</u></b><br/>Sieste</p> <p><b><u>15h – 17h</u></b><br/>Entraînement TT</p> <p><b><u>17h15 - 18h</u></b><br/>Travail Physique<br/><i>Endurance (intermittent pour ceux dont c'est le 2<sup>nd</sup> ou 3<sup>ème</sup> stage)</i></p> | <p><b><u>13h - 14h30</u></b><br/>Sieste</p> <p><b><u>15h – 16h15</u></b><br/>Entraînement TT</p> <p><b><u>16h15 – 17h</u></b><br/>Entraînement TT<br/><i>Exos indivs service / remise</i></p> <p><b><u>17h15 - 18h</u></b><br/>Services</p> | <p><b><u>13h - 14h30</u></b><br/>Sieste</p> <p><b><u>15h – 15h45</u></b><br/>Travail Physique<br/><i>Appuis / Coordination</i></p> <p><b><u>15h45 - 16h45</u></b><br/>Entraînement TT</p> <p><b><u>17h - 18h</u></b><br/>Entraînement TT<br/><i>Exos indivs services / remises</i></p> | <p><b><u>13h30 - 15h30</u></b><br/>Matches ou Entraînement<br/>(au choix)</p> <p><b><u>16h30</u></b><br/>Fin du stage</p>  |
| <b>19h REPAS</b>   | <b>19h REPAS</b>  | <b>19h REPAS</b>   |  |
| <p><b><u>20h15 – 21h</u></b> Services</p> <p><b><u>21h30</u></b> Coucher</p>   | <p><b><u>20h – 21h</u></b> Libre</p> <p><b><u>21h30</u></b> Coucher</p>   | <p><b><u>20h – 21h</u></b> Libre</p> <p><b><u>21h30</u></b> Coucher</p>  |  |

## ORGANISATION

► Participants :

|                                       |             |                 |                      |
|---------------------------------------|-------------|-----------------|----------------------|
| <b>LEMIRE Corentin</b>                | <i>2002</i> | <i>2302 pts</i> |                      |
| <b>SAINT-MARCOUX Andrea</b>           | <i>2005</i> | <i>1906 pts</i> |                      |
| <b>SAMPAIO Luca</b>                   | <i>2006</i> | <i>1349 pts</i> |                      |
| <b>SAUQUES Tristan</b>                | <i>2007</i> | <i>1560 pts</i> |                      |
| <b>MOUNDALA-SOUAMOUN Ross-Yannick</b> | <i>2007</i> | <i>899 pts</i>  |                      |
| <b>DESIERREY Maxime</b>               | <i>2008</i> | <i>1026 pts</i> |                      |
| <b>PERROT Armand</b>                  | <i>2008</i> | <i>891 pts</i>  |                      |
| <b>HUBERT Evan</b>                    | <i>2008</i> | <i>1047 pts</i> | <i>1h30 par jour</i> |
| <b>FOCHESATO Titouan</b>              | <i>2009</i> | <i>957 pts</i>  |                      |
| <b>DUHAMEL-BREMONT Rowan</b>          | <i>2009</i> | <i>922 pts</i>  |                      |
| <b>CODEVILLE Axel</b>                 | <i>2010</i> | <i>725 pts</i>  |                      |
| <b>GRIMAUX Hipolyte</b>               | <i>2010</i> | <i>702 pts</i>  |                      |
| <b>LETOUZE Malo</b>                   | <i>2010</i> | <i>591 pts</i>  |                      |
|                                       |             |                 |                      |
| <b>ROBBES Jeanne</b>                  | <i>2005</i> | <i>1584 pts</i> |                      |
| <b>VINCLAIR Juliette</b>              | <i>2006</i> | <i>1209 pts</i> |                      |
| <b>DE STOPPELEIRE Anaé</b>            | <i>2008</i> | <i>992 pts</i>  |                      |
| <b>PREVOST Louise</b>                 | <i>2008</i> | <i>575 pts</i>  |                      |
| <b>GUO-ZHENG Nina</b>                 | <i>2010</i> | <i>1166 pts</i> |                      |

► **Encadrement** :

Pascal Berthelin / Stéphane Le Bourhis (lundi et mardi) / Jérôme Leroi (jeudi) / Thierry Mercier / Malin Plotuna (lundi à mercredi)

Alain Rousselle : présent sur la séance de travail physique le mercredi

► **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 des stages précédents)
- Continuité du travail individuel
- Intégration de services / remises plus fréquent

► **Contenus d'entraînement** :

- Séances « classiques » : axer sur la tenue de balle en intégrant de l'incertitude et du service / démarrage fréquemment (continuité par rapport aux stages précédents)
- Séances spécifiques de travail individuel en axant sur le service / remise (**intitulé « Exos indivs services / remises »**). A voir pour ceux qui reprennent sur le stage (faire un groupe spécifique pour un travail de tenue de balle ?)
- *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, de renforcement musculaire et d'appuis / coordination sur des séances spécifiques
- 15mn d'étirements à chaque fin de séance