

# PROGRAMME STAGE PETIT COURONNE – 23 au 27 OCTOBRE

Lundi 23 Octobre	Mardi 24 Octobre	Mercredi 25 Octobre	Jeudi 26 Octobre	Vendredi 27 Octobre
<p style="text-align: center;"><b><u>10h</u></b></p> <p style="text-align: center;">Accueil – Installation Présentation</p> <p style="text-align: center;"><b><u>10h30 - 12 h</u></b> Entraînement TT <i>Séance de reprise</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><b><u>9h - 10h45</u></b> Entraînement TT <i>Déplacements</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>10h45 - 11h30</u></b> Travail Physique <i>Renforcement Ou Coordination/Appuis</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40 – 8h15</u></b> Endurance <b><u>8h30</u></b> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><b><u>9h45 - 11h30</u></b> Entraînement TT <i>Groupe 1 : Contre-Initiative Groupe 2 : Travail technique</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><b><u>9h - 10h45</u></b> Entraînement TT <i>Déplacements</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>10h45 - 11h30</u></b> Travail Physique <i>Renforcement Ou Coordination/Appuis</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>7h20</u></b> Lever <b><u>7h40</u></b> Réveil musculaire <b><u>8h</u></b> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><b><u>9h – 10h45</u></b> Entraînement TT <i>Exos Individuels 3 situations au choix</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>10h45 – 11h30</u></b> Travail Physique <i>Renforcement Ou Coordination/Appuis</i></p>
<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>	<b>12h15 REPAS</b>
<p style="text-align: center;"><b><u>13h - 14h</u></b> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><b><u>14h30 - 15h45</u></b> Entraînement TT <i>Déplacements</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>16h - 17h</u></b> Entraînement TT <i>Groupe 1 : Contre-Initiative Groupe 2 : Travail technique</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>17h15 - 18h</u></b> Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>13h - 14h</u></b> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><b><u>14h30 - 16h</u></b> Entraînement TT <i>Groupe 1 : Contre-Initiative Groupe 2 : Travail technique</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>16h15 - 16h45</u></b> <i>Services / Remises (Paniers)</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>17h - 18h</u></b> Trois Premières Balles Montée de tables à thèmes</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>13h - 14h</u></b> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><b><u>14h30 - 16h</u></b> Entraînement TT <i>Déplacements</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>16h15 - 16h45</u></b> <i>Services</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>16h45 - 18h</u></b> <i>Matches</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>13h - 14h</u></b> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><b><u>14h30 - 16h</u></b> Entraînement TT <i>Groupe 1 : Contre-Initiative Groupe 2 : Travail technique</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>16h15 - 16h45</u></b> <i>Services / Remises (Paniers)</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>17h - 18h</u></b> <i>Trois Premières Balles Montée de tables à thèmes</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>13h30 - 16h</u></b> Compétition</p> <p style="text-align: center;"><b><u>16h – 17h</u></b> Bilan / Douche</p> <p style="text-align: center;"><b><u>17h</u></b> Fin du Stage</p>
<b>19h15 REPAS</b>	<b>19h15 REPAS</b>	<b>19h15 REPAS</b>	<b>19h15 REPAS</b>	
<p style="text-align: center;"><b><u>20h15 – 21h</u></b> Services</p> <p style="text-align: center;"><b><u>21h30 ou 21h45</u></b> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>20h – 21h</u></b> Libre</p> <p style="text-align: center;"><b><u>21h30 ou 21h45</u></b> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>20h – 21h</u></b> Libre</p> <p style="text-align: center;"><b><u>21h30 ou 21h45</u></b> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>20h – 21h</u></b> Libre</p> <p style="text-align: center;"><b><u>21h30 ou 21h45</u></b> Coucher</p>	

**STAGE 23 au 27 OCTOBRE 2017 PETIT COURONNE****Participants Clubs :**

7639507	BARRE	Inès	625	-13	2005	CS Auffay
1423181	BEKKARI	Badr	626	-10	2008	Mondeville USO TT
6110593	BRARD	Romain	2155	-15	2003	Bayard Argentan
2718488	BROUARD	Samuel	696	-10	2008	Evreux Etudiants Cercle
7634179	CHAPERON	Dylan	2066	-16	2002	SPO Rouen Tennis de Table
6111561	DE STOPPELEIRE	Anaé	594	-10	2008	Bayard Argentan
1423791	DEPARETERE	Inès	799	-13	2005	Mondeville USO TT
7635615	DESAULTY	Romain	1430	-14	2004	SPO Rouen Tennis de Table
1423205	DOUINE	Lola	547	-9	2009	Mondeville USO TT
1421710	GIROT	Maëli	1053	-14	2004	AS Cabourg
7636867	LAROCHELLE	Noah	1235	-12	2006	SPO Rouen Tennis de Table
619894	LAUNEY-PEY	Nina	1595	-16	2002	Bayard Argentan
1422060	LEFEVRE	Paul	1821	-14	2004	Caen TTC
5018587	PASQUETTE	Aurélien	1721	-14	2004	St Pair Briqueville TT
396037	PIRET	Miantsa	1108	-14	2004	St Pair Briqueville TT
395592	PIRET	Miaro	1824	-15	2003	St Pair Briqueville TT
1425151	RAILLE	Eloi	572	-10	2008	Bayeux TT
6110482	ROINE	Lucie	858	-14	2004	TT Flers
1422501	TANGUY	Esteban	749	-11	2007	Mondeville USO TT
6110415	VINCLAIR	Juliette	729	-12	2006	Alençon Etoile

**Participants Pôle Espoirs :**

7633400	AUTRET	Esteban	1452	-15	2003	Ent. St Pierraise TT
2715706	BAECHLER	Martin	2003	-15	2003	Ent. St Pierraise TT
1421042	BENCHAT	Marius	1533	-12	2006	Caen TTC
6110064	DE STOPPELEIRE	Cléa	1211	-12	2006	USO Mondeville TTO
1420066	DESSALES	Lucas	1767	-17	2001	USO Mondeville TTO
1420295	DOUINE	Maya	1087	-12	2006	USO Mondeville TTO
1418668	GOUNY	Corentin	1727	-17	2001	Caen TTC
5017659	GRANTE	Alexis	971	-13	2005	Ent. Mortain
7630389	LEMIRE	Corentin	2183	-16	2002	CP Quevillais
7637707	MADÉLIN	Hugo	1614	-15	2003	Alcl Grand Quevilly
7637708	MADÉLIN	Louanne	757	-11	2007	Assoc. TT du Havre
7638410	MICAUT	Wilson	769	-11	2007	CP Quevilly
7638816	MINARD	Maël	597	-10	2008	CS Auffay
7639166	PAPIN	Léo	825	-11	2007	Entente Tennis de Table d'Oissel
7830470	RASSOUW	Jean	1745	-17	2001	Ent. St Pierraise TT
6110047	ROBBES	Jeanne	1166	-13	2005	USO Mondeville TTO
2718230	ROUSSELLE	Celtil	1154	-13	2005	Ent. St Pierraise TT
2718229	ROUSSELLE	Arina	920	-12	2006	CP Quevillais
7859138	SAINT-MARCOUX	Andréa	1349	-13	2005	Ent. St Pierraise TT
6110799	SAUQUES	Tristan	856	-11	2007	Avenir Durcet
5954214	VILAIN	Théo	1506	-15	2003	Etoile Alençon
7636616	VIMART-CAMIER	Louis	957	-14	2004	CP Quevillais

## **Groupe 1**

Corentin LEMIRE, Romain BRARD, Martin BAECHLER (23 et 24), Dylan CHAPRON, Lucas DESSALES, Jean RASSOUW (23 au 26 midi), Miaro PIRET, Corentin GOUNY, Aurélien PASQUETTE, Andrea ST MARCOUX (23 et 24), Estéban AUTRET, Romain DESAULTY, Jeanne ROBBES, Miantsa PIRET, Maëli GIROT, Louis VIMART-CAMIER, Alexis GRANTE, Nina LAUNAY-PEY, Lucie ROINE, Marius BENCHAT, Cléa DE STOPPELEIRE, Hugo MADELIN ( 23 au 26), Louanne MADELIN ( 23 au 26), Cestil ROUSSELLE, Théo VILAIN, Maya DOUINE

## **Groupe 2**

Samuel BROUARD, Anaé DE STOPPELEIRE, Eloi RAILLE, Lola DOUINE Juliette VINCLAIR, Léo PAPIN, Wilson MICAUT, Tristan SAUQUES, Inès BARRE (23 au 25), Badr BEKKARI, Maël MINARD, Inès DEPARETERRE, Estéban TANGUY, Louanne MADELIN (23 au 26)

## **Encadrement :**

Stéphane LERIVEREND, Patrick PESSY, Thierry MERCIER, Yoann SUDRON, Jérôme LETELLIER, Karl SUZANNE, Jérôme LEROI (26), Dimitri MARGAINE (Relanceur), Charles HOUDART (Relanceur).

## **Organisation Sportive :**

### - Thèmes de Travail :

#### ➤ Déplacements (Groupe 1 et 2) :

Dans les exercices de déplacements réguliers, l'objectif pour les joueurs sera de retarder le moment où ils font la faute. Il faudra qu'ils cherchent à faire un maximum de répétitions.

Dans les exercices de déplacements irréguliers :

- Travail sur les jambes (être bien fléchi + travail des appuis)
- Ajustements permanents (respecter le principe de « Replacement/Placement/Jouer la balle »)
- Ne pas essayer d'anticiper où la balle arrive

#### ➤ Contre-Initiative (Groupe 1) :

- Savoir subir dans le point tout en contrôlant les initiatives adverses.
- Etre toujours bien placé tout en s'adaptant à la balle adverse qui est souvent différente.(Variations d'effets, de trajectoires, de vitesses, de rythmes).
- Savoir reprendre l'initiative du point après avoir subi plusieurs balles.
- Etre capable de contrer la 1ère initiative adverse.

➤ Services + Services/Remises (Groupe 1 et 2):

- Services

- Maquillage : essayer que chaque joueur ait un service maquillé : 2 effets à partir d'un même geste (coupé/mou, latéral coupé/latéral lifté). Pour le Groupe 2, surtout travail sur la quantité d'effet.
- Précision dans la profondeur.
- Engagement "physique" et mental (se rapprocher du match).

- Services/Remises

- Travail au Panier du Service et de la Remise sans jouer le point derrière
- Travail sous forme d'opposition avec comptage de points : être efficace
- Pour la remise, insister sur la position d'attente et le pas d'allègement au moment où le serveur lance la balle, mise en action des jambes.
- Attention à la lecture du service.

➤ Travail Physique (Groupe 1 et 2) :

- Endurance : Footing 30 mn (Groupe 2 : 20 mn)
- Renforcement : Gainage, Bas du Corps, Bras, Dorsaux  
(Moins de 11 ans : Coordination, Gainage, Corde à sauter, Proprioception)
- Travail des appuis lors des échauffements physiques

➤ Travail Technique (Groupe 2) :

- Paniers de balles et/ou exercices sur Démarrage sur balle coupée
- Rôles des Cadres :

STEPHANE, PATRICK, THIERRY: Groupe 1 + Travail Physique Renforcement

JEROME, KARL, YOAN : Groupe 2 + Travail Physique Moins de 11 ans

PATRICK : Coordination

DIMITRI, CHARLES : Relanceurs