

PROGRAMME STAGE HOULGATE – 2 AU 11 JUILLET

Lundi 2 Juillet	Mardi 3 Juillet	Mercredi 4 Juillet	Jeudi 5 Juillet	Vendredi 6 Juillet
<p>10h</p> <p>Accueil – Présentation</p> <p>10h30 -12 h Entraînement TT <i>Séance de reprise</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h - 10h45 Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p>11h- 11h30 Remises</p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h - 9h45 Echauffement + Remises</p> <p>9h45- 10h45 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>11h – 11h30 Travail Physique <i>Endurance intermittent</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 10h30 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>10h30 – 11h30 Travail Physique <i>Renforcement</i></p>	<p>7h20 Lever 7h40 Réveil musculaire 8h Petit Déj</p> <p>9h – 10h30 Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p>10h30 – 11h30 Matches</p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p>13h - 14h Sieste</p> <p>14h30 - 16h15 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>16h30 - 17h Services</p> <p>17h15 - 18h Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p>13h - 14h Sieste</p> <p>14h30 - 15h15 Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p>15h15 - 16h45 Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>17h - 18h Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p>	<p>13h - 14h Sieste</p> <p>14h30 - 15h Services</p> <p>15h - 16h45 Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p>17h - 18h Matches</p>	<p>13h - 14h30 Sieste</p> <p>15h - 16h15 Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p>16h30 - 16h45 Remises</p> <p>17h - 17h30 Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p>13h - 14h Sieste</p> <p>14h30 - 15h15 Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p>15h15 – 17h Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p>17h15 - 18h Services</p>
19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS
<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>	<p>20h – 21h Libre</p> <p>21h30 Coucher</p>

Samedi 7 Juillet	Dimanche 8 Juillet	Lundi 9 Juillet	Mardi 10 Juillet	Mercredi 11 Juillet
<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40 – 8h15</u> Endurance</p> <p><u>8h30</u> Petit Déj</p> <p><u>10h30 – 12h</u> Entraînement TT</p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h - 9h45</u> Echauffement + Remises</p> <p><u>9h45- 11h30</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h - 9h30</u> Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p><u>9h30- 10h30</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p><u>10h30 – 11h30</u> Matches</p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40 – 8h15</u> Endurance</p> <p><u>8h15</u> Petit Déj</p> <p><u>9h30 – 11h</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p><u>11h – 11h30</u> Remises</p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 9h30</u> Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p><u>9h30 – 11h30</u> Entraînement TT <i>Séance au choix</i></p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p><i>Repos pour ceux ayant commencé le 2</i></p> <p><u>13h - 14h</u> Sieste</p> <p><u>14h30 - 16h30</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p><u>16h45 - 17h</u> Remises</p> <p><u>17h15 - 18h</u> Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p><u>13h - 14h</u> Sieste</p> <p><u>14h30 - 16h15</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p><u>16h30 – 17h</u> Services</p> <p><u>17h15 – 18h</u> Travail Physique <i>Endurance intermittent</i></p>	<p><u>13h - 14h</u> Sieste</p> <p><u>14h30 - 16h15</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p><u>16h15 - 16h30</u> Remises</p> <p><u>16h45 - 18h</u> Sport Collectif</p>	<p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h - 15h30</u> Services</p> <p><u>15h30 - 16h45</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p><u>17h – 18h</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p>	<p><u>13h30 - 15h30</u> Compétition</p> <p><u>17h</u> Fin du stage</p>
19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	19h 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>	<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	

ORGANISATION

► Participants :

Du 2 au 11 Juillet

RASSOUW Jean	<i>2001</i>	<i>1993 pts</i>	
GOUNY Corentin	<i>2002</i>	<i>1860 pts</i>	Jusqu'au 6 Juillet
BAECHLER Martin	<i>2003</i>	<i>2153 pts</i>	Jusqu'au 6 Juillet
MADELIN Hugo	<i>2003</i>	<i>1854 pts</i>	Jusqu'au 9 Juillet
VIMART-CAMIER Louis	<i>2004</i>	<i>1212 pts</i>	Jusqu'au 6 Juillet
SAINT MARCOUX Andréa	<i>2005</i>	<i>1647 pts</i>	
SAUQUES Tristan	<i>2007</i>	<i>1147 pts</i>	Jusqu'au 8 Juillet
TANGUY Esteban	<i>2007</i>	<i>1006 pts</i>	Du 4 au 8 Juillet
PAPIN Léo	<i>2007</i>	<i>988 pts</i>	
MINARD Maël	<i>2008</i>	<i>644 pts</i>	
BARRE Ines	<i>2005</i>	<i>838 pts</i>	
MADELIN Louanne	<i>2007</i>	<i>961 pts</i>	Jusqu'au 9 Juillet

Du 7 au 11 Juillet

VILAIN Théo	<i>2003</i>	<i>1758 pts</i>	
DANJOU Lucas	<i>2003</i>	<i>1733 pts</i>	Du 9 au 11 Juillet
LEGUELINEL Louis	<i>2004</i>	<i>1541 pts</i>	
PESSY William	<i>2005</i>	<i>1893 pts</i>	
RENAULT Raphaël	<i>2005</i>	<i>1707 pts</i>	
GRANTE Alexis	<i>2005</i>	<i>1168 pts</i>	
LAROCHELLE Noah	<i>2006</i>	<i>1647 pts</i>	
BROUARD Samuel	<i>2008</i>	<i>934 pts</i>	
BOUSQUET Arthur	<i>2008</i>	<i>750 pts</i>	
BEKKARI Badr	<i>2008</i>	<i>814 pts</i>	
LAMBERT Clément	<i>2008</i>	<i>750 pts</i>	
DESIERREY Maxime	<i>2008</i>	<i>645 pts</i>	
DEPARETERE Inès	<i>2005</i>	<i>949 pts</i>	
VINCLAIR Juliette	<i>2006</i>	<i>974 pts</i>	

Nous fonctionnerons avec un seul groupe. Du panier de balles sera mis en place sur chaque séance (nous verrons la répartition des joueurs par cadre)

► **Encadrement** :

Du 2 au 11 Juillet : Stéphane Leriverend / Patrick Pessy

Du 7 au 11 Juillet : Mathieu Labenne / Stéphane Leriverend / Jérôme Leroi / Thierry Mercier / Thibault Parment / Patrick Pessy

► **Objectifs** :

- Période de travail technique individuel.
- Travailler physiquement :
 - à la table en recherchant de la tenue de balle et un plus grand engagement physique dans leur balle
 - en dehors de la table avec du travail d'endurance et de renforcement musculaire

► **Contenus d'entraînement** :

- *Deux types de séances* :
 1. **Séance travail individuel** : exercices individuels + panier de balles avec entraîneur ou entre eux (chaque joueur aura au moins 3 exercices individuels donnés par leur entraîneur – les exercices seront reproduits sur chaque séance de travail individuel avec la possibilité de faire évoluer les exercices, en intégrant du service, une balle supplémentaire,...)
 2. **Séance tenue de balle** : objectif pour les joueurs de rechercher les corrections techniques individuelles et de travailler physiquement (notamment sur les jambes et l'engagement, en recherchant la répétition et la tenue de balle). Ne pas hésiter à inclure du service / démarrage sur ces exercices.
- *Contenus valables pour ces deux types de séances* :
 - TEMPS D'EXERCICE LONG (au moins 10-12')
 - Travailler avec et contre l'initiative (bloqueur en mouvement lors des exercices).
 - Concentration + engagement en permanence !
- *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. Temps de travail à chaque fois d'environ 15'. La forme pourra varier (changement au temps, après un nombre de remises réussies,...).
 - Travail du service sur des « **nouveaux** » services que les joueurs souhaitent **intégrer dans leur jeu** (travail libre).

► **Travail Physique** :

Essentiellement travail de l'endurance (long et intermittent), et de renforcement musculaire.

En dehors des périodes spécifiques de renforcement, du travail d'appuis et de gainage sera fait pendant les échauffements.

Insister sur les étirements sur les notions de récupération et de prévention !!