

PROGRAMME STAGE HOULGATE – 11 AU 15 FEVRIER

Lundi 11 Février	Mardi 12 Février	Mercredi 13 Février	Jeudi 14 Février	Vendredi 15 Février
<p style="text-align: center;"><u>10h</u></p> <p>Accueil – Installation Présentation</p> <p style="text-align: center;"><u>10h30 -12 h</u> Entraînement TT <i>Séance de reprise</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h – 10h15</u> Entraînement TT <i>Rythme</i></p> <p style="text-align: center;"><u>10h15 - 11h30</u> Entraînement TT <i>Premières balles</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h - 10h45</u> Entraînement TT <i>Premières balles</i></p> <p style="text-align: center;"><u>10h45 – 11h30</u> Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h – 9h30</u> Services</p> <p style="text-align: center;"><u>9h30- 11h30</u> Entraînement TT <i>Rythme</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>7h20</u> Lever <u>7h40</u> Réveil musculaire <u>8h</u> Petit Déj</p> <p style="text-align: center;"><u>9h – 10h45</u> Entraînement TT <i>1 exo de rythme + Premières balles</i></p> <p style="text-align: center;"><u>11h - 11h30</u> Travail Physique <i>Appuis / Vitesse</i></p>
12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS	12h15 REPAS
<p style="text-align: center;"><u>13h - 14h</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>14h30 – 16h</u> Entraînement TT <i>Rythme</i></p> <p style="text-align: center;"><u>16h - 17h</u> Entraînement TT <i>Premières balles</i> <i>(G1 : travail au panier)</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h15 - 18h</u> Travail Physique <i>Endurance</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>13h – 14h</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>14h30 – 15h</u> Echauffement + Renforcement</p> <p style="text-align: center;"><u>15h – 16h30</u> Entraînement TT <i>Rythme</i></p> <p style="text-align: center;"><u>16h45 - 17h30</u> Entraînement TT <i>Premières balles</i> <i>(G1 : travail au panier)</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h30 – 18h</u> Services</p>	<p style="text-align: center;"><u>13h - 14h</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>14h30 - 15h</u> Echauffement + Renforcement</p> <p style="text-align: center;"><u>15h - 16h15</u> Entraînement TT <i>Rythme</i></p> <p style="text-align: center;"><u>16h30 - 18h</u> Matches</p>	<p style="text-align: center;"><u>13h – 14h</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>14h30 – 15h15</u> Travail Physique <i>Appuis / Vitesse</i></p> <p style="text-align: center;"><u>15h15 - 16h30</u> Entraînement TT <i>Premières balles</i></p> <p style="text-align: center;"><u>16h45 – 18h</u> Entraînement TT <i>Rythme</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>13h30 – 16h</u> Entraînement TT <i>Matches</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h</u> Fin du stage</p>
19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	19h REPAS	
<p style="text-align: center;"><u>20h15 – 21h</u> Services</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	<p style="text-align: center;"><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p style="text-align: center;"><u>21h30</u> Coucher</p>	

ORGANISATION

► Participants :

LEMARCHANDEL Clément	2001	2003 pts
GOUNY Corentin	2001	1858 pts
CHAPERON Dylan	2002	2361 pts (n°320)
LEMIRE Corentin	2002	2295 pts (n°391)
BAECHLER Martin	2003	2221 pts (n°517)
MADELIN Hugo	2003	1902 pts
LEFEVRE Paul	2004	2102 pts (n°746)
PASQUETTE Aurélien	2004	2052 pts (n°907)
DUFOUR Brice	2004	1743 pts
LEGUELINEL Louis	2004	1663 pts
DESAULTY Romain	2004	1625 pts
PESSY William	2005	2057 pts (n°882)
SAINT MARCOUX Andréa	2005	1681 pts
RENAULT Raphaël	2005	1739 pts
BENCHAT Marius	2006	1898 pts
LAROCHELLE Noah	2006	1762 pts
SAMPAIO Luca	2006	1179 pts
SAUQUES Tristan	2007	1360 pts
PAPIN Léo	2007	1089 pts
TANGUY Esteban	2007	1065 pts
BROUARD Samuel	2008	1072 pts
BOUSQUET Arthur	2008	867 pts
MINARD Maël	2008	747 pts
DESIERREY Maxime	2008	696 pts
LAMBERT Clément	2008	816 pts
HUBERT Evan	2009	759 pts
FOCHESATO Titouan	2009	688 pts
ROBBES Jeanne	2005	1493 pts
DEPARETERE Inès	2005	1074 pts
BARRE Inès	2005	914 pts
DE STOPPELEIRE Cléa	2006	1596 pts (n°237)
DOUINE Maya	2006	1498 pts
ROUSSELLE Arina	2006	1159 pts
VINCLAIR Juliette	2006	985 pts
MADELIN Louanne	2007	1089 pts
VANDEN ABEELE Noémie	2007	1039 pts
DE STOPPELEIRE Anaé	2008	727 pts
PARMENTIER Erika	2008	767 pts
DOUINE Lola	2009	764 pts
GUO-ZHENG Nina	2010	804 pts

► **Encadrement** :

Pascal Berthelin / Arnaud Grizard (lundi) / Stéphane Hucliez (jusqu'au jeudi) / Stéphane Leriverend
Jérôme Leroi / Carl Suzanne (mercredi et vendredi) / Mathieu Vanderhaeghe

► **Objectifs** :

- Période de travail en vue des compétitions importantes de fin de saison (travail technique – travail foncier – charge d'entraînement, en volume et en intensité, importante).
- Préparation Championnats de France des Régions.

► **Contenus** :

- Charge d'entraînement importante au début du stage. Réduire progressivement en mettant en place des séances plus courtes tout en gardant l'intensité.
- **Deux types de séances** :
 - **Séance « Rythme »** : un seul groupe. Insister sur la mobilité du bloqueur lors des exercices. Recherche de rythme, de tenue de balle et de concentration sur les éléments à corriger individuellement.
 - **Séance « Premières balles »** : deux groupes.
 - Groupe 1 : axer au début du stage sur la sortie du jeu court (ou service long) pour être agressif en contre-initiative. Individualiser le travail au fur et à mesure du stage (prépa compet)
 - **Groupe 2** : à définir

► **Services** :

- Groupe 1 : insister essentiellement sur la stabilité de leur service.
- **Groupe 2** : insister sur la quantité d'effet (être capable de mettre du rythme au niveau gestuel)

► **Travail Physique** :

- Travail d'endurance sur le début du stage (objectif d'une charge d'entraînement importante).
- Travail de renforcement musculaire lors de certaines périodes d'échauffement (gainage – travail avec élastique ou poids de corps pour les membres supérieurs et inférieurs). Sur ces périodes, pour le groupe 2, travail de coordination.
- Travail de vitesse et d'appuis sur la fin du stage.