

PROGRAMME STAGE HOULGATE – 27 AU 31 AOÛT

Lundi 27 Août	Mardi 28 Août	Mercredi 29 Août	Jeudi 30 Août	Vendredi 31 Août
<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 – 11h</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><u>11h - 11h30</u> Remises</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>Travail indiv</i></p> <p style="text-align: center;"><u>10h45 – 11h30</u> Services</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> Echauffement + Remises</p> <p style="text-align: center;"><u>9h30- 11h30</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</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> Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p style="text-align: center;"><u>9h30 - 11h30</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</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>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><u>16h15 - 17h</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h15 - 18h</u> Travail Physique <i>Renforcement</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>13h – 14h</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>14h30 – 15h</u> Services</p> <p style="text-align: center;"><u>15h – 17h</u> Entraînement TT <i>Travail indiv</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> Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p style="text-align: center;"><u>15h - 16h45</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h - 18h</u> Matches</p>	<p style="text-align: center;"><u>13h – 14h</u> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><u>14h30 – 15h</u> Services</p> <p style="text-align: center;"><u>15h - 17h</u> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><u>17h15 – 18h</u> Sport Collectif</p>	<p style="text-align: center;"><u>13h30 - 15h30</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 :

DESSALES Lucas	2001	1888 pts
LEMARCHANDEL Clément	2001	1931 pts
GOUNY Corentin	2001	1866 pts
LEGASTELOIS Colin ???	2001	1721 pts
LEMIRE Corentin	2002	2205 pts (n°549)
BRARD Romain ???	2003	2307 pts (n°384)
DANJOU Lucas	2003	1724 pts
LEFEVRE Paul	2004	2086 pts (n°832)
PASQUETTE Aurélien	2004	1917 pts
SAINT MARCOUX Andréa	2005	1639 pts
TANGUY Esteban	2007	1018 pts
BROUARD Samuel	2008	952 pts
BOUSQUET Arthur	2008	744 pts
LAMBERT Clément	2008	727 pts
ROBBES Jeanne ???	2005	1476 pts
VINCLAIR Juliette	2006	1023 pts
DE STOPPELEIRE Anaé (du 28 au 31)	2008	695 pts
PARMENTIER Erika	2008	660 pts

► Encadrement :

Pascal Berthelin / Stéphane Leriverend / Thibaut Parment / Carl Suzanne

► Objectifs :

- Continuité du travail réalisé depuis Juillet et depuis la reprise : tenue de balle et travail individuel (voir fiches individuelles).
- Travail technique en service et en remise.
- Travailler physiquement (remettre le corps en route et le préparer à subir les charges d'entraînement).

► **Deux types de séances notamment sur le stage :**

- **Tenue de balle** : travail plus axé sur de l'irrégulier en incluant du service / démarrage.
- **Travail individuel** : ces séances pourront prendre la forme de **panier de balles entre eux, ou d'exercices individuels** (voir fiches déjà réalisés et voir avec les joueurs n'ayant pas de fiche)

► **Services / Remises :**

- Services : travail libre sur des « nouveaux » services que les joueurs souhaitent intégrer dans leur jeu. Cela peut être une nouvelle manière de servir (rentrant – revers – position de double -...), ou travailler un paramètre sur un service existant, mais qu'ils ne maîtrisent pas (quantité d'effet – maquillage – déviation -...).
- Remises : idem travail Juillet et stages précédents. Travail technique où la remise sera libre ou imposée. Changement de rôle après 10 remises réussies.

► **Travail Physique :**

Essentiellement travail de l'endurance et de renforcement musculaire.

Sur le travail de renforcement musculaire, circuits training (haut du corps / bas du corps / gainage).

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 !!