

# PROGRAMME STAGE PETIT-COURONNE – 12 AU 16 AOÛT

Lundi 12 Août	Mardi 13 Août	Mercredi 14 Août	Jeudi 15 Août	Vendredi 16 Août
<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 – 9h45</u></b> Travail Physique <i>Renforcement</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>9h45 - 11h30</u></b> Entraînement TT <i>Tenue de balle</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 – 10h30</u></b> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>10h45 - 11h30</u></b> Entraînement TT <i>Panier démarrage</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 – 10h30</u></b> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>10h30 - 11h</u></b> Entraînement TT <i>Panier démarrage</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>11h – 11h30</u></b> Travail Physique <i>Endurance</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 – 9h30</u></b> Ech. + serv / rem (dissocié)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>9h30 – 11h</u></b> Entraînement TT <i>EMC / Autres</i> <i>(1 exo tenue de balle avant)</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>11h - 11h30</u></b> Travail Physique <i>Renforcement</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 - 14h30</u></b> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><b><u>15h - 16h15</u></b> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>16h30 - 17h</u></b> Entraînement TT <i>Panier démarrage</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 – 14h30</u></b> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><b><u>15h – 15h30</u></b> Services</p> <p style="text-align: center;"><b><u>15h30 - 17h</u></b> Entraînement TT <i>Tenue de balle</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 – 14h30</u></b> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><b><u>15h – 15h30</u></b> Services / Remises (panier)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>15h30 – 17h</u></b> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>17h15 - 18h</u></b> Travail Physique <i>Renforcement</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>13h – 14h30</u></b> Sieste</p> <p style="text-align: center;"><b><u>15h – 16h30</u></b> Entraînement TT <i>Tenue de balle</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>16h45 – 18h</u></b> Entraînement TT <i>EMC / Autres</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>13h30 - 15h30</u></b> Entraînement TT</p> <p style="text-align: center;"><i>2 exercices (tenue de balle + services / remises)</i> <i>Matches</i></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</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</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</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</u></b> Coucher</p>	

# ORGANISATION

## ► Participants :

<b>LEMIRE Corentin</b>	2002	2270 pts (N°428)	
<b>MADÉLIN Hugo</b>	2003	1959 pts	Du 12 au 14 Août
<b>SAUQUES Tristan</b>	2007	1546 pts	
<b>PAPIN Léo</b>	2007	1129 pts	
<b>BROUARD Samuel</b>	2008	1284 pts	
<b>ROUSSELLE Arina</b>	2006	1245 pts	
<b>MADÉLIN Louanne</b>	2007	1194 pts	
<b>PARMENTIER Erika</b>	2008	990 pts	
<b>DOUINE Lola</b>	2009	801 pts	
<b>DE STOPPELEIRE Anaé</b>	2008	869 pts	

## ► Encadrement :

John Blanchard / Mathieu Labenne / Thierry Mercier

## ► Objectifs :

- Reprise de l'entraînement donc chercher à retrouver ses sensations (tenue de balle et panier de balle sur le démarrage). L'idée est de passer du temps sur les choses.

- Début de préparation pour les EMC.

- 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** : augmenter la complexité au fur et à mesure du stage (incertitude + service / démarrage). Travail avec et contre l'initiative (bloqueur en mouvement).
- **Travail de démarrage au panier** : sera fait entre eux. L'objectif sera de retrouver des sensations en démarrage, en régulier puis en irrégulier.

A partir du jeudi 15 après-midi, dissociation sur certaines séances entre ceux allant aux EMC et les autres :

- EMC : travail essentiellement de schèmes de jeu (mise en place de schèmes de jeu simple au début, avec pour objectif d'aller vers l'individualisation des schèmes de jeu). Le second stage sera plus individualisé sur ce travail.
- Reste du groupe : panier de balles individuel entre eux

► **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 -...).
- Dissociation à partir du jeudi entre ceux allant aux EMC et les autres. Pour ceux allant aux EMC, le travail sera axé sur ce qu'ils font et ce dont ils ont besoin dans leur jeu, en recherchant la stabilité et la variation.

► **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 !!