

STAGE DEPARTEMENTAL DU 25 OCTOBRE AU 27 OCTOBRE 2004

Encadrement : Pascal NOUVIAN, Miguel DELEMOTTE, Gérard BESSE, Julien THUET

Joueurs sélectionnés : Simon DELVAL, Maxime BABIN, Paul LENORMAND, Florian DUMAY, Davy GOSEZ, Catherine SARRAZIN, Coralie DELABY, Edith BRANCOURT, Alan MELENCHON, Rémy CAUCHOIS, Alexis CAUSTIC, Pierre MOMCILOVIC, Valentin DELAMARRE, Antoine VIEVILLE, Valentin CARME (seulement le mercredi), Kévin SOMER, François DUPUIS, Adrien BOUDERLIQUE, Fabien BOUDERLIQUE, Johan MAERTENS, Jules FLEURIET (mardi et mercredi), Alexandre VILLAIN

Objectifs : Le travail a été axé sur la préparation physique et les fondamentaux techniques, principalement sur les actions de rappe CD et R et. Les actions de démarrage CD et R ont été vues par le groupe 2. Dans le groupe 1, seules les actions coupées et liftées ont été abordées. Nous avons entamé un travail important sur les appuis qui devra être poursuivi : Ce thème étant en parfaite relation avec le travail axé sur la mobilité et sur le fait de jouer fort.

Horaires	Lundi 25 Octobre		Mardi 26 Octobre		Mercredi 27 Octobre			
7H30	Lever							
8H00	Réveil musculaire et étirements							
8H20	Accueil des joueurs		Petit déjeuner					
8H45	Introduction		Douche et toilette					
9H15	Echauffement et Educatifs (Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage et de pose des appuis (poser l'avant du pied et rebondir sur le sol))							
9H45	Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage et de pose des appuis (poser l'avant du pied) ; étirements 10H00 : Travail de mobilité au panier de balles (attitude dynamique et rotation des appuis en CD et en R)		G1 : Services liftés Travail de mobilité au panier de balles (attitude dynamique et rotation des appuis en R)	G2 : Travail de mobilité et de liaisons CD et R Services CD Courts	G1 : Travail de mobilité (pivot) + placement de balle Services coupés	G2 : Démarrage revers sur balles coupées Services revers		
11H45	Etirements et Assouplissements							
12H00	Douche							
12H30	Déjeuner							
13H15	Sieste							
14H30	Echauffement et Educatifs (travail en ateliers) (Ateliers d'adresse, de coordination, de gainage, de sprints et de pose des appuis (poser l'avant du pied et rebondir sur le sol))							
15H15	G1 : Travail de mobilité au panier de balles (attitude dynamique et rotation des appuis en CD)	G2 : Travail de mobilité en profondeur (W d'appuis)	G1 : Sur vitesse (30') CD Travail de mobilité et de profondeur en CD	G2 : Sur vitesse (30') CD Démarrage CD sur balles coupées	G1 : Travail en situation de jeu (réutiliser les thèmes vus au cours du stage)	G2 : Travail en situation de jeu (réutiliser les thèmes vus au cours du stage)		
16H15	PAUSE ET GOUTER							
16H30	G1 : Services sans effet (placement de balles) + remises Frappe sur balle liftée	G2 : Services CD + remises Travail de mobilité et de liaisons CD et R +pivot	G1 : Travail de mobilité et de profondeur en R Balles prises à différents moments de la trajectoire	G2 : travail de mobilité en profondeur (balle courte + démarrage CD)	16H15 : Etirements et Goûter 16H30 : Douches 16H45 : Bilan du stage 17H00 : FIN DU STAGE			
17H45	Footing (15 minutes)		Parcours athlétiques					
18H15	Etirements et Assouplissements							
18H35	Douches							
19H00	Dîner							
	Temps libre, jeux, vidéos							
21H30	Extinction des lumières							

/:

BILAN : Le travail a été divisé en 2 groupes de 10 joueurs. Les thèmes abordés ont été un peu différents mais la ligne directrice a été la même. Le travail effectué est à poursuivre. Insistez également sur la tenue de la raquette.