



BILAN STAGE DEPARTEMENTAL

16 au 20 Février 2015

à THORIGNE-FOUILLARD

Le 4^{ème} stage « perfectionnement jeunes » du Comité d'Ille-et-Vilaine a eu lieu du lundi 16 au vendredi 20 Février 2015 dans la salle spécifique du club de Thorigné-Fouillard.

34 enfants ont participé à ce stage, dont voici la liste :

Nom	Prénom	D-N	Club	nbre
BALCOU MULLER	Kiara-Luna	18/09/2005	C.S BETTON	1
GANTES	Marie	26/08/2003	E.P.S.G	2
COEFFE	Bleuenn	10/10/2002	DINGE T-T	3
RAMARE	Manon	22/02/2001	VERN U.S.	4
GRALL	Alice	23/06/2001	OC CESSON-SEVIGNE	5
CHAUVEL	Colinne	01/01/2001	E.P.S.G	6
PERRIGAULT	Manon	30/10/2000	MONTFORT T.T.	7
MOREL	Valentin	02/01/2007	OC CESSON-SEVIGNE	8
DASTOT	Lou-cheng	12/01/2007	OC CESSON-SEVIGNE	9
ROUTIE	Estéban	08/10/2006	C.P.B RENNES	10
ALLARD-VERNET	Charly	05/05/2006	JANZEENS VOLONTAIRES	11
MARQUET	Louis-Gabriel	09/08/2006	MELESSE PING	12
CORNU	Ewen	10/01/2006	OC CESSON-SEVIGNE	13
MAUDIER	Nolann	24/01/2005	THORIGNE-FOUILLARD T-T	14
MIZZI	Valentin	15/04/2005	OC CESSON-SEVIGNE	15
LEVALOIS	Martin	04/04/2005	OC CESSON-SEVIGNE	16
MOREAU	Enzo	10/10/2005	T.A RENNES	17
DESRIAC	Lucas	08/01/2004	OC CESSON-SEVIGNE	18
BEHAGHEL	Roch	23/06/2004	OC CESSON-SEVIGNE	19
ALIS	Gabriel	17/07/2004	RENNES CADETS de	20
LE COQ	Antoine	19/02/2004	C.S BETTON	21
ROUZIOU	Nolhan	30/07/2004	AURORE DE VITRE	22
ROUTIE	Antoine	24/03/2004	C.P.B RENNES	23
SARDAT	Eliot	20/03/2002	T.A RENNES	24
TOUZE	Hugues	02/10/2002	T.A RENNES	25
CLOAREC	Clément	27/04/2002	ILLE-et-RANCE T-T	26
GAUTIER	Balthazar	06/06/2001	AVENIR DE RENNES	27
LIGOT	Yannis	29/06/2001	JANZEENS VOLONTAIRES	28
BATHANY	Malo	19/12/2001	C.P.B RENNES	29
DELANGRE	Thibault	07/03/2000	U.S BAIN de BRETAGNE	30
RAIMBAULT	Noëlig	27/11/2000	OC CESSON-SEVIGNE	31
LAGADEC	Nicolas	06/09/2000	J.A MORDELLES	32
LE MANSEC	Alexandre	29/02/2000	U.S GUIPRY-MESSAC	33
HOUSSARD	Sullyvan	22/06/1998	U.S GUIPRY-MESSAC	34

Ce stage était encadré par :

- Olivier GROSDOIGT (Educateur sportif départemental du CDTT35),
- Anthony BRETON (entraîneur à l'O.C Cesson),
- Flore LAVIE, Coralie GARRIGUE, Julien LELIEVRE, et Adrien DUPUY (entraîneurs de Thorigné-Fouillard),
- Alexandre BOUFFORT (entraîneur à Tremblay),
- Sébastien DUBREUIL (entraîneur à l'Avenir de Rennes),
- Sylvain GOUAILLIER (entraîneur à Melesse),



EMPLOI DU TEMPS

	Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
10h	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10h15	Circuit d'appuis	Proprioception et GAINAGE	Corde à sauter	Echauffement physique	Echauffement physique
10h35	Circuit de régularité (par paliers de 10 échanges cumulés)	Circuit de régularité (on reprend là où en était la veille)	Circuit de régularité (faire 100 échanges non cumulés)	Circuit de régularité (on change d'exo toutes les 7'. Introduction du jeu libre)	PARAINAGE
11h20	Travail Technique PANIERS DE BALLES	Travail Physique intégré	Travail Technique PANIERS DE BALLES	Travail Technique PANIERS DE BALLES	
12h30	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
14h	SERVICES / REMISES	SERVICES / REMISES DOUBLE	SERVICES / REMISES	SERVICES / REMISES	TOURNOI
15h	PARAINAGE	PARAINAGE	PARAINAGE	Travail Physique intégré PANIERS DE BALLES	
15h45	<u>SCHEMAS DE JEU :</u>	COMPETITION de DOUBLES	<u>SCHEMAS DE JEU :</u>	<u>SCHEMAS DE JEU :</u>	
16h15	MONTEES-DESCENTES		MONTEES-DESCENTES	MONTEES-DESCENTES	
16h45	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	

L'effectif était découpé en 3 groupes :

- Groupe 1 : Minimes et Cadet(e)s ;
- Groupe 2 : Benjamins + quelques minimes ;
- Groupe 3 : Poussins + Kiara-Luna

Les groupes 1 et 2 ont quelque peu évolués au fur et à mesure du stage.

Particularité du stage :

Le jeudi matin, les enfants ont eu le loisir de danser une chorégraphie musicale durant l'échauffement physique.

Les deux vidéos sont téléchargeables donc à l'adresse suivante :

<http://www.cdtt35.com/Documents/Videos/Echauffement musical 1.mp4>

et

<http://www.cdtt35.com/Documents/Videos/Echauffement musical 2.mp4>

Merci à tous les cadres présents.

Merci aussi au club de THORIGNE-FOUILLARD T-T

Pour le prêt de la salle