



BILAN STAGE DEPARTEMENTAL 10 au 13 MARS 2014

Le Comité d'Ille-et-Vilaine de Tennis de Table a organisé son troisième stage départemental « Perfectionnement Jeunes » du Lundi 10 au Jeudi 13 Mars derniers, au Campus Sport Bretagne à DINARD.

Voici la photo et la liste des participants :



Nom	Prénom	D-N	Club	nbre
QUONIAM	Wendy	22/03/2008	THORIGNE-FD T.T	1
QUONIAM	Kaïly	03/03/2007	THORIGNE-FD T.T	2
QUONIAM	Mandy	01/01/2002	THORIGNE-FD T.T	3
DUPLAN	Venceslas	23/01/2006	AURORE DE VITRE	4
BAILLIET	Maël	22/02/2005	U.S VERN/SEICHE	5
LEVALOIS	Martin	04/04/2005	OC CESSON-SEVIGNE	6
DESRIAC	Lucas	08/01/2004	OC CESSON-SEVIGNE	7
LECLERC	Romain	05/01/2003	AURORE DE VITRE	8
BUREAU	Paul	14/02/2003	OC CESSON-SEVIGNE	9
RIAUD	Briac	29/03/2003	A.L BRUZ	10
SUEUR	Rafaël	06/11/2003	C.P.B RENNES	11
AILLARD	Jordan	08/11/2003	MONTFORT T.T.	12
QUEMERE	Elouan	12/08/2002	MONTFORT T.T.	13
HERVAGULT	Gwendal	12/01/2001	U.S BAIN de BRETAGNE	14
RIAUD	Titouan	28/04/2001	A.L BRUZ	15
LIGOT	Yannis	29/06/2001	JANZEENS VOLONTAIRES	16
BATHANY	Malo	19/12/2001	C.P.B RENNES	17
BESNARD	Luc	15/05/2000	A.L BRUZ	18
THEBAUD	Lucas	25/06/2000	MONTFORT T.T.	19
LAGADEC	Nicolas	06/09/2000	J.A MORDELLES	20
LE BOULANGER	Cédric	24/11/2000	TT BAULON	21
DELION	Julien	27/11/2000	ILLE-et-RANCE T-T	22
MOURRIERAS	Adrien	01/11/2000	MELESSE PING	23
MOREAU	Arthur	07/04/1999	MELESSE PING	24
MOREAU	Victor	07/04/1999	MELESSE PING	25

L'encadrement était assuré par :

- Olivier GROSDOIGT (Educateur Sportif Départemental),
- Anthony BRETON (Entraîneur professionnel à Cesson-Sévigné),
- Julien LELIEVRE (Entraîneur Fédéral à Thorigné-Fouillard),
- Sébastien DUBREUIL (Animateur Fédéral de l'Avenir de Rennes),
- Yoann SUREL (Entraîneur Départemental de BRUZ),
- François ELLOUET (Entraîneur Départemental de Montfort/Meu),
- Sébastien QUONIAM (Animateur Fédéral de Thorigné-Fouillard)

EMPLOI DU TEMPS

Lundi 10 MARS	Mardi 11 MARS	Mercredi 12 MARS	Jeudi 13 MARS
9h30 Accueil des stagiaires Mise en place	7h30 Réveil musculaire (footing)		
	8h Petit Déjeuner		
11h MONTEES - DESCENTES 30'	9h-12h SERVICES 30' Echauffement Spécifique PANIERES de BALLEs Travail TK et/ou DEPLACEMENTS CONSTRUCTION DE JEU I) en corrélation avec W TK II) en corrélation avec service travaillé	9h15-11h30 Séance PANIERES de BALLEs 11h30 : Travail individuel libre (balles hautes, défenses coupées...)	
11h45 ETIREMENTS			
12h15 DEJEUNER			
13h30 Echauffement Physique 30' (circuits appuis et gainage) <u>Echauffement spécifique</u> en PARAINNAGE-RELANCE 30' 15h TENUE DE BALLE combinée avec des DEPLACEMENTS 16h30 SERVICES (30') et CONSTRUCTION DE JEU (30')	13h15 SIESTE 14h30 Echauffement Physique 30' (circuits appuis et gainage) 15h PARAINNAGE- RELANCE 30' 15h30 DEPLACEMENTS 16h PAUSE GOUTER 16h30 CONSTRUCTION DE JEU A partir du service Et de la remise	13h30 COMPETITION 15h45 RANGEMENT de la salle 16h30 BILAN DU STAGE 17h FIN DU STAGE	
17h45 MONTEES-DESCENTES			
19h15 DÎNER 20h30 Soirée libre 21h30 Coucher			

Bilan général :

Bon stage dans l'ensemble. Tous les jeunes présents étaient motivés pour progresser.

Tout le monde a donc exploité au maximum, optimisé chaque temps de travail de ce stage.

Excellente dynamique de travail !

Un grand merci donc aux jeunes participants à ce stage, ainsi qu'à tous les cadres présents.

Prochain stage départemental :
Lundi 7 au Vendredi 11 Juillet 2014
Sur sélection restreinte

Olivier GROSDOIGT