



BILAN STAGE DEPARTEMENTAL

26 au 30 Octobre 2015

à CESSON-SEVIGNE

Du 26 au 30 Octobre a eu lieu le stage « perfectionnement » du Comité Ille-et-Vilaine. Ce stage a s'est déroulé au sein du club de CESSON-SEVIGNE.

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

NOM	PRENOM	CLUB	NOMBRE
GAUTIER	Balthazar	AVENIR DE RENNES	1
MARIN	Jean	T.A RENNES	2
PERRIGAULT	Manon	CPB RENNES	3
VIGNERON	Paul	C.S BETTON	4
LAGADEC	Nicolas	J.A MORDELLES	5
BEHAGHEL	Roch	OC CESSON-SEVIGNE	6
SUREL	Méwen	A.L BRUZ	7
LIGOT	Yannis	JANZEENS VOLONTAIRES	8
RAMARE	Manon	VERN U.S.	9
DESRIAC	Lucas	OC CESSON-SEVIGNE	10
HERBRETEAU	Adrien	U.S VERN/SEICHE	11
LE MEUR	Thomas	U.S VERN/SEICHE	12
BAILLIET	Maël	U.S VERN/SEICHE	13
MIZZI	Valentin	O.C CESSON-SEVIGNE	14
PETITBOIS	Edwin	U.S LIFFRE	15
LEMIERE	Bastien	U.S LIFFRE	16
CORNU	Ewen	O.C CESSON-SEVIGNE	17
ROY	Alexis	U.S BAIN de BRETAGNE	18

Ce stage était encadré par :

- Olivier GROSDOIGT (Educateur sportif départemental du CDTT35),
- Anthony BRETON (Entraîneur du club de CESSON-SEVIGNE),
- Sébastien DUBREUIL (AVENIR de RENNES),
- Julien LELIEVRE (T.F.T.T),
- Et Adrien DUPUY (T.F.T.T)



EMPLOI DU TEMPS

Horaires	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
Thèmes	Coordination en Coup-droit	Déplacements en profondeur	Travail Technique Individualisé	Travail Technique Individualisé	Physique/Technique
10h	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10h15	<u>Echauffement physique</u>	<u>Echauffement physique :</u>	<u>Echauffement physique :</u>	<u>Echauffement physique :</u>	<u>Echauffement physique :</u>
10h45	Circuit de régularité	Circuit de régularité	Circuit de régularité	Circuit de régularité	Echauffement spécifique
11h30	Travail Technique / Physique intégré PANIER DE BALLE Le Coup-Droit en mouvement Membres Inférieurs en mvt à blanc + x CD (fixe ou en dpt)	Travail Physique intégré PANIER DE BALLE 1 exo dpt profondeur (1 balle courte + coude + 1 RV ou 1 CD)	Travail Technique Individualisé PANIER DE BALLE	Travail Technique Individualisé PANIER DE BALLE	PANIER DE BALLE <u>Physique/Technique</u> alternance : - 1 panier de Travail technique Individualisé - 1 panier de DEPLACEMENTS
12h20			Travail Technique Avec service et/ou remise adapté(e) au coup TK travaillé	Travail Technique Avec service et/ou remise adapté(e) au coup TK travaillé	
12h45	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
14h	SERVICES	SERVICES	SERVICES	DOUBLES	TOURNOI
15h	PARRAINAGE (Les entraîneurs font les paires) Régularité en attaque et/ou en top-spins Déplacements réguliers exos de base	PARRAINAGE (Les relanceurs choisissent leur relancé)	PARRAINAGE (Les relancés choisissent leur relanceur)	COMPETITION de DOUBLES	
15h45	<u>SCHEMAS DE JEU :</u>	<u>SCHEMAS DE JEU :</u>	<u>SCHEMAS DE JEU :</u>		
16h15	MONTEES-DESCENTES	MONTEES-DESCENTES	MONTEES-DESCENTES		
16h45	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	
17h	FIN DE JOURNEE	FIN DE JOURNEE	FIN DE JOURNEE	FIN DE JOURNEE	FIN DU STAGE

Objectifs du stage :

- Beaucoup de travail technique (apprentissage pour les plus jeunes, perfectionnement pour les plus expérimentés),
- avec mise en situation directe après le service ;
- - déplacements réguliers et tenue de balle ; travail des premières balles, en mettant notamment l'accent sur la position d'attente en remise de service et l'importance du service/remise dans la direction du point,
- du travail physique intégré à des exercices à la table, et mises à l'épreuve avec comptage des points/contrats de réussite sur diverses situations familières,
- ainsi qu'un travail quotidien au panier de balle.

Bilan général :

Le stage s'est accompli dans une bonne humeur et une envie de progresser pour l'ensemble des stagiaires, qui ont permis à chacun de prendre du plaisir et de passer du bon temps tout en s'entraînant sérieusement. Les entraîneurs ont pu constater une progression et un niveau de jeu satisfaisant, notamment chez les plus jeunes.

Merci à tous les cadres présents.

***Merci aussi au club de CESSON-SEVIGNE
Pour le prêt de la salle***