



BILAN STAGE DEPARTEMENTAL

20 au 23 Avril 2015

Au C.P.B Rapatel

Le 5^{ème} stage et dernier stage « perfectionnement jeunes » 2014-2015 du Comité d'Ille-et-Vilaine a eu lieu du lundi 20 au Jeudi 23 Avril 2015 dans la salle spécifique du club du Cercle Paul-Bert de RENNES à Rapatel.

25 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
RAMARE	Manon	22/02/2001	VERN U.S.	2
DUPLAN	Clarisse	29/03/2001	AURORE DE VITRE	3
GRALL	Alice	23/06/2001	OC CESSON-SEVIGNE	4
PERRIGAULT	Manon	30/10/2000	MONTFORT T.T.	5
CEVAER	Mathis	04/06/2006	MONTFORT T.T.	6
NAIGEON-LU	Louis	07/09/2006	C.P.B RENNES	7
DUPLAN	Venceslas	23/01/2006	AURORE DE VITRE	8
ALLARD-VERNET	Charly	05/05/2006	JANZEENS VOLONTAIRES	9
MAUDIER	Nolann	24/01/2005	THORIGNE-FOUILLARD T-T	10
MIZZI	Valentin	15/04/2005	OC CESSON-SEVIGNE	11
HEUGUET	Andréa	09/06/2006	C.J.F SAINT-MALO	12
BAILLIET	Maël	22/02/2005	U.S VERN/SEICHE	13
LEVALOIS	Martin	04/04/2005	OC CESSON-SEVIGNE	14
BEHAGHEL	Roch	23/06/2004	OC CESSON-SEVIGNE	15
LE MEUR	Thomas	22/12/2004	U.S VERN/SEICHE	16
VIGNERON	Axel	9/08/2004	C.S BETTON	17
VIGNERON	Paul	29/01/2002	C.S BETTON	18
LERAY	Enzo	08/02/2002	U.S LIFFRE	19
HERVAGAULT	Gwendal	12/01/2001	U.S BAIN de BRETAGNE	20
GAUTIER	Balthazar	06/06/2001	AVENIR DE RENNES	21
FILATRE	Tom	29/07/2001	AVENIR DE RENNES	22
RAIMBAULT	Noëlig	27/11/2000	OC CESSON-SEVIGNE	23
LAGADEC	Nicolas	06/09/2000	J.A MORDELLES	24
LE MANSEC	Alexandre	29/02/2000	U.S GUIPRY-MESSAC	25

Ce stage était encadré par :

- Olivier GROSDOIGT (Educateur sportif départemental du CDTT35),
- Sylvain LEDOS (entraîneur à l'O.C Cesson),
- Coralie GARRIGUE, Sarah GAPIHAN, Julien LELIEVRE (entraîneurs de Thorigné-Fouillard),
- Alexandre BOUFFORT (entraîneur à Tremblay),
- Sébastien DUBREUIL (entraîneur à l'Avenir de Rennes),
- Sylvain GOUILLIER (entraîneur à Melesse)

EMPLOI DU TEMPS

Horaires	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23
10h	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10h15	<u>Echauffement physique</u> : Circuit d'appuis et/ou GAINAGE et/ou Corde à sauter	<u>Echauffement physique</u> : Circuit d'appuis et/ou GAINAGE et/ou Corde à sauter	<u>Echauffement physique</u> : Circuit d'appuis et/ou GAINAGE et/ou Corde à sauter	<u>Echauffement physique</u> : Circuit d'appuis et/ou GAINAGE et/ou Corde à sauter
10h35	Circuit de régularité (par paliers de 15 échanges cumulés)	Circuit de régularité (on reprend là où en était la veille)	DEPLACEMENTS réguliers et irréguliers	DEPLACEMENTS réguliers et irréguliers
11h20	Travail Technique PANIERS DE BALLEs	Travail Technique PANIERS DE BALLEs	Travail Technique PANIERS DE BALLEs	Taux de réussite du 1 ^{er} , puis 2 ^{ème} coup après le service, et la remise
12h	Schéma de jeu technique Avec service adapté au coup TK travaillé	Schéma de jeu technique Avec service adapté au coup TK travaillé	Schéma de jeu technique Avec service adapté au coup TK travaillé	
12h30	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
14h	SERVICES / REMISES	SERVICES / REMISES	SERVICES / REMISES	COMPETITION
15h	PARRAINAGE	PARRAINAGE	PARRAINAGE	
15h45	SCHEMAS DE JEU	SCHEMAS DE JEU	SCHEMAS DE JEU	
16h15	MONTEES-DESCENTES	MONTEES-DESCENTES	MONTEES-DESCENTES	
16h45	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	

Cercle
Paul Bert
Rennes Tennis de table



740

740 cornilleau

Particularités du stage :

- L'objectif principal du stage était de **préparer les championnats d'Ille-et-Vilaine** qui avaient lieu le samedi suivant le stage, à savoir le 25 Avril à Vern/Seiche.
- Comme lors du stage précédent les enfants ont pu s'échauffer en musique, lors de deux sessions par contre cette fois-ci.
En effet, le mercredi après-midi Alexandre BOUFFORT était motivé pour animer une chorégraphie qui aurait pu lui permettre de décrocher un diplôme d'animation de cours en gymnastique volontaire basée sur des mouvements lents et en étirements☺.

Tandis que le lendemain après-midi c'est Sylvain GOUAILLIER qui s'y est collé avec une chorégraphie basée sur le jeu à blanc (donc beaucoup plus dynamique que la veille).

Un grand Merci à tous les cadres présents sur ce stage.

Merci aussi au Cercle Paul Bert pour le prêt de la salle et de ces équipements.

Prochains stages départementaux 2015-2016

JUILLET 2015 :

Stage n°1 : **Lundi 6 au Mercredi 8 juillet à Cesson-Sévigné**

Stage n°2 : **Jeudi 9 au Dimanche 12 juillet en internat à DINARD**

AOÛT 2015 :

Lundi 24 au Vendredi 28 Août 2015 à Thorigné-Fouillard