



BILAN STAGE DEPARTEMENTAL 2 au 4 JANVIER 2014

L'année 2014 commençait très tôt pour certains jeunes pongistes Brétiliens. En effet le Comité d'Ille-et-Vilaine de Tennis de Table organisait son deuxième stage « perfectionnement jeunes » de la saison, du Jeudi 2 au Samedi 4 Janvier.

Ce stage avait la particularité d'être organisé dans la salle spécifique du club de Thorigné-Fouillard. C'était donc un stage en externat.

Voici les courageux qui ont participé à ce stage :



Nom	Prénom	D-N	Pts Clts 1 ^{ère} phase	3 ^{ème} tour C.F.Indivs	Club	nbre
SEGOUIN	Cyrielle	03/04/2005	593	1 ^{ère} Rég -11F	T.F.T.T	1
QUONIAM	Lily	11/04/2004	566	4 ^{ème} Rég -11F	T.F.T.T	2
QUONIAM	Mandy	31/12/2002	536	13 ^{ème} R1 -13F	T.F.T.T	3
DEBELLE	Andréa	31/12/2002	718	1 ^{ère} R1 -15F	T.F.T.T	4
MAUDIER	Nolann	24/01/2005	686	8 ^{ème} R1 -11	T.F.T.T	5
DANIEL	Morgan	03/11/2004	501	Forfait D2 -11	MONTGERMONT	6
ALIS	Gabriel	17/07/2004	537	4 ^{ème} D1 -11	CADETS de BRETAGNE	7
BEHAGHEL	Roch	23/06/2004	596	5 ^{ème} D1 -11	CESSON-SEVIGNE	8
MENOUD	Adrien	01/04/2004	500		ILLE-et-RANCE T-T	9
DESRIAC	Lucas	08/01/2004	598	1 ^{er} D1 -11	CESSON-SEVIGNE	10
ROLLAND	Tom	04/01/2004	751	5 ^{ème} Rég -11	T.F.T.T	11
PRESTRELLE	Téo	08/11/2003	500	Forfait D2 -11	ILLE-et-RANCE T-T	12
AILLARD	Jordan	30/10/2003	733	19 ^{ème} N2 -11	MONTFORT T.T.	13
TALHOUARN	Valentin	25/08/2003	734	3 ^{ème} Rég -11	RAQUETTE BRECEENNE	14
BLIN	Nathan	21/08/2003	792	14 ^{ème} N2 -11	T.F.T.T	15
RESTOIN	Noah	13/08/2003	542	11 ^{ème} D1 -11	A.L BRUZ	16
RIAUD	Briac	29/03/2003	520		A.L BRUZ	17
QUEMERE	Elouan	12/08/2002	628	14 ^{ème} D1 -13	MONTFORT T.T.	18
CLOAREC	Clément	27/04/2002	644	Forfait D2 -13	ILLE-et-RANCE T-T	19
GAUTIER	Balthazar	21/12/2001	689	9 ^{ème} D1 -13	AVENIR DE RENNES	20
FILATRE	Tom	19/12/2001	677	3 ^{ème} D1 -13	AVENIR DE RENNES	21
BATHANY	Malo	13/08/2001	637	6 ^{ème} D1 -13	C.P.B RENNES	22
GARNIER	Antonin	29/07/2001	643	13 ^{ème} D1 -13	C.P.B RENNES	23
FURET	Mickaël	06/06/2001	778	7 ^{ème} D1 -13	CESSON-SEVIGNE	24
LIGOT	Yannis	30/03/2001	649	16 ^{ème} D1 -13	JANZE	25
HERVAGAUT	Gwendal	07/04/2001	726	3 ^{ème} D1 -13	BAIN de BRETAGNE	26
LE BOULANGER	Cédric	12/01/2000	891	11 ^{ème} D1 -15	TT BAULON	27
RAIMBAULT	Noëlig	27/11/2000	708	13 ^{ème} D1 -15	CESSON-SEVIGNE	28
SUIRE	Matthieu	24/11/2000	919	14 ^{ème} D1 -15	JANZE	29
MOREAU	Arthur	01/11/2000	1002	18 ^{ème} Rég -15	MELESSE PING	30
MOREAU	Victor	04/09/2000	1000	3 ^{ème} D1 -15	MELESSE PING	31
MOURRIERAS	Adrien	10/04/2000	710	1 ^{er} D3 -15	MELESSE PING	32
DELION	Julien	07/07/1999	1103	1 ^{er} D1 -15	ILLE-et-RANCE T-T	33
BOISSET	Julien	07/04/1999	1032	10 ^{ème} Rég -15	T.A RENNES	34

EMPLOI DU TEMPS

Horaires	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4
9h30	Accueil Mise en place du stage	Accueil	Accueil
10h	Echauffement physique et spécifique	Echauffement physique	Echauffement physique
10h30	Montées-Descentes 1 manche de 11 points	Echauffement spécifique	10h15 à 11h30 : Séance PANIERS de BALLEs
11h	Circuit de régularité	Déplacements réguliers	
11h30	Travail Technique PANIERS DE BALLEs		
12h	Travail Technique avec service		
12h20	ETIREMENTS		11h30 : Compétition DES BASSINES
12h30	DEJEUNER		ETIREMENTS
13h45	SERVICES (30') et SERVICES / RETOURS (30')		DEJEUNER
			Bilan du stage
14h45	Echauffement spécifique en parrainage (30')		16h : Match de Coupe d'Europe
15h15	DEPLACEMENTS IRREGULIERS (Le Suédois)		ENCADREMENT : Olivier GROSDOIGT: intervenant volant global Gr 1 : Sylvain LEDOS+ Adrien DUPUY Gr 2 : Julien LELIEVRE+ Sébastien DUBREUIL Gr3 : Flore LAVIE, Sarah GAPIHAN, et Sébastien QUONIAM
15H50	PAUSE GOUTER		
16h45	<u>SCHEMAS DE JEU :</u>		
	I) Sans comptage II) Réaliser l'exercice en jouant plusieurs manches débutant à 8-8		
17h	MONTEES-DESCENTES		
17h45	ETIREMENTS		
17h55	Bilan de la journée		
18h	FIN DE JOURNEE		

A l'origine ce stage était programmé à Dinard, mais du fait qu'un match d'E.T.T.U CUP opposait le club de Thorigné-Fouillard au club Allemand de Dedinghausen, le samedi 4 janvier à 16 heures, le Comité d'Ille-et-Vilaine et le T.F.T.T ont coordonnés leurs efforts pour organiser ce stage dans la salle spécifique du club local.

Les enfants du stage départemental ont donc pu voir en conclusion du stage, les joueurs de la Nationale 1 locale battre les allemands qui leurs étaient nettement inférieurs (ils devaient avoir un niveau de Régionale 1) 4/0.

Le club du T.F.T.T organisait également en amont un stage pour ses joueurs. Nous avons donc partagés la salle vendredi 3, et samedi 4 au matin. Les enfants ont pu également voir comment des joueurs et joueuses de niveau national s'entraînent.

Stage très enrichissant pour tout le monde.

La salle étant partagés en 2 vendredi et samedi, nous disposions de 12 tables pour 34 joueurs ! Et l'effectif était découpé en 3 groupes de niveaux.

Comme tout le monde ne pouvait jouer à la table en même temps, chaque groupe à pu travailler son physique (Gainage, Travail des appuis, corde à sauter...) durant 3 séquences de 45 mns chacune en plus des séquences ping, vendredi et samedi matin (1 séquence de physique par demi-journée).

Le Comité d'Ille-et-Vilaine tiens à remercier le club du T.F.T.T pour cette saine collaboration favorisant l'émulation du Ping Brétilien.

Prochain stage départemental :
Mardi 11 au Vendredi 14 Mars 2014
au Campus Sport Bretagne à DINARD

Olivier GROSDOIGT