



BILAN STAGE DEPARTEMENTAL
6 au 10 Juillet 2015
à THORIGNE-FOUILLARD

Le 4^{ème} et dernier stage « perfectionnement jeunes » qui a donc clôt la saison 2014/2015 du Comité d'Ille-et-Vilaine a eu lieu du lundi 6 au vendredi 10 Juillet dans la salle spécifique du club de Thorigné-Fouillard.

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

Nom	Prénom	Club	Nombre
VAVASSEUR	Camille	THORIGNE-FOUILLARD T-T	1
GAUTIER	Balthazar	AVENIR DE RENNES	2
TOUZE	Hugues	T.A RENNES	3
SARDAT	Eliot	T.A RENNES	4
VIGNERON	Paul	C.S BETTON	5
PERRIGAULT	Manon	MONTFORT T.T.	6
ROLLAND	Tom	THORIGNE-FOUILLARD T-T	7
LAGADEC	Nicolas	J.A MORDELLES	8
MAUDIER	Nolann	THORIGNE-FOUILLARD T-T	9
LIGOT	Yannis	JANZEENS VOLONTAIRES	10
BEHAGHEL	Roch	OC CESSON-SEVIGNE	11
DESRIAC	Lucas	OC CESSON-SEVIGNE	12
RAMARE	Manon	U.S VERN/SEICHE	13
BAILLIET	Maël	U.S VERN/SEICHE	14
LE MEUR	Thomas	U.S VERN/SEICHE	15
GUILLAUME	Adrien	U.S VERN/SEICHE	16
BIGUE	Nathan	U.S VERN/SEICHE	17
DELANGRE	Thibault	U.S BAIN de BRETAGNE	18
LEVALOIS	Martin	OC CESSON-SEVIGNE	19
PETITBOIS	Edwin	U.S LIFFRE	20
LEMIERE	Bastien	U.S LIFFRE	21
HEUGUET	Andréa	ST MALO C.J.F	22
COEFFE	Bleuenn	DINGE T-T	23
BALCOU MULLER	Kiara-Luna	C.S BETTON	24
ROY	Alexis	U.S BAIN de BRETAGNE	25
LEMERCIER	Louane	RENNES CADETS de BRETAGNE	26

Ce stage était encadré par :

- Olivier GROSDOIGT (Educateur sportif départemental du CDTT35),
- Julien LELIEVRE (Entraîneur Fédéral à Thorigné-Fouillard),
- Aloïse BURGOT (Animatrice Fédérale),
- Sébastien DUBREUIL (Animateur Fédéral à l'Avenir de Rennes),
- Alexandre BOUFFORT (Entraîneur Fédéral à JAVENE-LECOUSSE),
- Valentin GUINARD (Animateur Fédéral à BRETEIL),
- Et Dylann CHUINARD (Animateur Fédéral à BRETEIL)



EMPLOI DU TEMPS

	Lundi 16	Mercredi 18	Mardi 17	Jeudi 19	Vendredi 20
10h	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10h15	Echauffement physique : Circuit d'appuis	Echauffement physique : Corde à sauter	Echauffement physique : Proprioception et GAINAGE	Echauffement physique : Proprioception et GAINAGE	Echauffement physique : Ateliers
10h35	Travail Technique / Physique intégré PANIERS DE BALLES Le Coup-Droit en mouvement a) Membres Inférieurs en mvt + x CD b) Gainage + 1 Balle coupée + x molles	Circuit de régularité (on reprend là où en était la veille)	Circuit de régularité (faire 100 échanges non cumulés)	Circuit de régularité (On a 5' pour améliorer son record)	Séance PANIERS DE BALLES Technique/Physique
	Circuit de régularité (par paliers de 10 échanges cumulés)	Travail Technique PANIERS DE BALLES	Travail Technique PANIERS DE BALLES	Travail Physique intégré : PANIERS DE BALLES 1 exo gainage (2 RV - 2CD) 1 exo dpt profondeur (1 balle courte + 1 RV ou 1 CD + coude)	
12h30	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
14h	SERVICES / REMISES	SERVICES / REMISES	DOUBLES : SERVICES / REMISES	TOURNOI de SIMPLES	TOURNOI de MAXI-PING
15h	PARAINAGE	PARAINAGE	TOURNOI de DOUBLES		
15h45	<u>SCHEMAS DE JEU</u> :	<u>SCHEMAS DE JEU</u> :			
16h15	MONTEES-DESCENTES	MONTEES-DESCENTES			
16h45	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS	ETIREMENTS

- Photos Illustrant ce stage :



Echauffement physique à la corde



Exercice au panier de balle

- 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 :

Un tournoi d' « ULTIMATE » ou « MAXI PING » (voir photo ci-dessous)



Toutes les photo prises durant ce stage sont visibles sur le lien en cliquant sur le lien suivant:

<http://www.cdt35.com/galleryserverpro/cdt35.aspx?aid=218>

Merci à tous les cadres présents.

Merci aussi au club de THORIGNE-FOUILLARD T-T

Pour le prêt de la salle