

# STAGE ELITE ET DETECTION PACA

ISTRES 24 AU 27 FEVRIER 2020

## **Organisation générale du stage :**

Situé après les championnats de France des Régions cette année en raison du calendrier scolaire, le stage a permis de faire un regroupement des différentes catégories dans d'excellentes conditions. En effet, le Gymnase du Podium à Istres offre des conditions de jeu spacieuses, avec un hébergement et une restauration à proximité, qui ont satisfaits l'ensemble des participants. De poussins à juniors, ce sont ainsi 35 joueurs qui ont pu s'entraîner sous la direction de 6 cadres. Cela a permis un travail de qualité, avec des axes différents selon les joueurs, qui sont détaillés ci-après.

La journée du mardi a permis l'intégration d'un travail physique spécifique avec la présence d'un préparateur physique et d'un cadre supplémentaire ayant une expertise reconnue.

La présence d'un relanceur lors de ½ journées a également été bénéfique.

## **Encadrement :**

Eric ANGLES, Anthony GEMINIANI, Yanaël CARTAU, Eric MASSON (groupe élite - performance)

Adrien LUCA et Mattéo BAUDVIN pour la détection

+ le mardi Stéphane LEBRUN et Jérémy SURAULT (préparateur physique)



### **Détection :**

Lors de ce stage les enfants ont pu profiter d'échauffements physiques à base de jeux ludiques et variés liés à la détection. Ils ont également eu la chance de participer à deux échauffements liés à la préparation physique avec un professionnel de l'activité. Le fait d'avoir à proximité d'eux le groupe élite de la ligue PACA, leur a permis de côtoyer et de jouer avec les meilleurs benjamins, minimes, cadets et juniors de la ligue.

Le mot clé à retenir pour ce stage était : **La Concentration**

**Effectif :** Groupe de 7 joueurs dont trois nouveaux.

Timothé ANTOINE (2010 – Vallauris)

Gauthier BELEMBERT (2010 – Le Cannet)

Céna BLOUIN (2010 – Le Cannet)

Tom ESCHALIER (2011 – Le Cannet)

Nina CAVAILLE (2011 – Fos-sur-Mer)

Marlon CARTAU (2012 – Fréjus)

Téo GALY (2012 – Ceyreste)

### **Axes de travail séances collectives :**

- Régularité et déplacements latéraux et en profondeur
- Poussette R et construction du point en poussette R
- Travail physique et schéma de jeu
- Travail physique aux paniers de balles et travail sur le début et fin des manches
- Services, règles du service et travail des différents effets
- Prise d'initiative
- Perfectionnement sur le top spin CD rotation sur différentes natures de balle

### **Axes de travail séances individuelles :**

- Travail technique sur le top spin CD et top spin R

## **Programme général stage élite :**

### **Avis général :**

Très bon stage, beaucoup de joueurs ont répondu présents et ont su s'adapter aux différents exercices proposés : « services /remises », déplacements, ajustements, positionnements, équilibre, utilisation du corps pour gagner en puissance... être capable de jouer juste en situation de difficulté...

A souligner le bon investissement dans le travail physique de tous les stagiaires.

La venue de Jérémy et de Stéphane le mardi nous a permis une meilleure rotation sur différents ateliers (Panier avec physique intégré /travail individuel).

Dans l'ensemble, les joueurs (ses) gagnent en autonomie, responsabilité et prise de conscience sur les différents objectifs individuels ciblés...mais doivent encore pour la majorité développer l'esprit malin, prendre du plaisir dans le duel...et rechercher à être plus précis sur les trois premières balles pour gagner en efficacité.

### **Effectif :**

TELO	Evan	NICE CAVIGAL	2004
RAZAFINARIVO	Antoine	FREJUS	2004
BATIX	Ylane	LA GARDE	2005
REYNAUD	Damien	ISTRES	2004
ALONSO	Mattéo	ISTRES	2004
LETERME	Diwan	FREJUS	2006
FOLIO	Colyne	NICE CAVIGAL	2001
BLIN	Mahé	LA GARDE	2004
LAPINA	Hugo	ISTRES	2008
MIQUEU	Romaric	PERTUIS	2005
GIANNELI	Emma	DRAGUIGNAN	2004
GABRIELE	Mathias	ISTRES	2007
CHAMPAUZAS	Maxence	ISTRES	2008
PECHIER	Arnaud	ISTRES	2005
NIZIO	Zbigniew	TOULON	2008
CAVILLE	Sandro	ISTRES	2009
GOMES	Doryan	ST RAPHAEL	2007
MASSON	Lilian	ISTRES	2007
GANNAT PERROT	Ewen	FREJUS	2004
LOURENCO	Coleen	DRAGUIGNAN	2007
FLORES	Dylan	LA CRAU	2005
TORTILLARD	Tristan	ST RAPHAEL	2006
SAUNIER	Théo	CARQUEIRANE	2006
TELO	Dorian	NICE CAVIGAL	2009
CARTAU	Loïs	FREJUS	2010
ROUTIER	Lucas	ASAND MARSEILLE	2009
TARDIEU	Clémence	ORAISON	2009
PECHIER	Nathan	ISTRES	2009

Lundi 24 février matin :

Accueil à 10h00

Séance de 10h30 à 12h30 :

Échauffement physique général dirigé par un joueur du groupe élite...

Gamme d'échauffement classique...

Séance Ping avec pour objectif principal : tenue de balle / précision de placement / variation de rythme/ précision d'ajustement...

Exemples d'exercices :

- Distribution revers : plein cd /milieu /Plein cd / revers x 2 puis combat revers /revers (qualité et précision en top cd / recherche de stabilité en revers ...être capable de repasser dessus ...rechercher à s'imposer en revers /revers)
- Distribution revers : pivot /milieu /pivot / plein cd /revers et changement de rôle (obligation de pivoter sur le revers adverse... après le 2<sup>ème</sup> passage : libre )
- Distribution en revers ...X balles dans le pivot adverse avec possibilité de jouer ligne ...+ retour dans le revers (prise d'information / lucidité en revers en situation de déséquilibre)

Montée de table avec différentes situations (objectif : maintenir un esprit de compétition et renforcer la culture de la gagne...)

Repas 13h/ 13h45.

Installation à l'hôtel Ariane et repos de 14h15 à 15h15

Lundi 24 février après-midi :

15h45 /18h30 + étirements

- Échauffement dirigé/ travail intermittent de vitesse de déplacement à la table sans la raquette + jeu à blanc.
- Échauffement imposé en ligne ....
- Exemples d'exercices : Distribution revers : Liaison 2 top cd /1 revers  
1 série à mi-distance (fixé correctement les appuis ..tenue de corps /qualité )  
1 série près de la table ..recherche de vitesse ..être capable de réaliser un maximum de liaison à un bon rythme...Idem avec service cours et remise plein cd...
  - Ex / Service court / remise courte dans le cd ...poussette tendue dans le revers /prise du pivot obligatoire (qualité de remise courte /qualité d'ajustement sur le service court et capacité à bien ressortir pour la prise du pivot... amélioration de la qualité et explosivité en démarrage pivot).
  - Travail de schémas de jeu individuel.
  - 17h50 /18h20 Montée de table par travée de niveau
  - Étirements

Mardi 25 février matin :

Présence de Stéphane Lebrun et Jeremy Surault

- 9h30/10h:Échauffement physique général dirigé par Jeremy Surault (prép.physique).
- 10h/12h15 : Séance ping et rotation par groupe de 8 joueurs sur circuit physique dirigé par Jérémy (travail d'appuis /proprioception /vitesse /coordination 30 mn par groupe).
- Corps de séance : amélioration des déplacements latéraux, arrière/avant et mieux se dégager d'une balle au coude (recherche d'appuis en profondeur pour un meilleur engagement physique et plus de percussion)
- Travail des Schémas de jeu individuel...
- Sur toute la matinée, travail individualisé au panier de balles (Stéphane Lebrun /Eric Masson) 1 entraîneur 2 joueurs (40 mn x 3 , soit 12 joueurs)

*12h45 /15h15 : Repas /sieste*

Mardi 25 février après-midi :

- 15h30 /16h10 Échauffement physique en groupe dirigé par Jérémy (observation du groupe en formation IC et AF avec Benjamin Duc).

*Puis 16h15 /18h30*

- Échauffement avec le groupe détection...20 mn
- Exercice de rythme et déplacements : 40 mn
- Schéma de jeu individuel à partir du service (Stéphane Lebrun /Anthony Geminiani / Yanaël Cartau)
- Libre 30 mn.
- Ateliers paniers avec travail physique intégré par rotation de 30 mn (groupe de 9 joueurs et 3 coaches dont Jérémy)

Mercredi 26 février matin :

*9h30 / 10h*

Préparation individuelle à la compétition : (échauffement physique et à la table en autonomie)

*10h/12h45 : Compétition*

Mercredi 26 février après-midi :

*15h20 /15h50 Bilan compétition / Échauffement physique dirigé.*

*15h55 /16h35*

Exercices et situations de match avec le groupe détection...40 mn (1 grand / 1 petit)

- 16h40 / 17h25 être capable de jouer juste dans une situation de déséquilibre...
- 17h30 /18h15 :Schéma de jeu à partir de la remise + travail individuel au panier .

*18h15 /18h30 étirements.*

Jeudi 27 février :

9h30 /12h30 et 14h/16h.

Mises en place de situations avec services / remises...

- Exemple : Variation de la position au service en recherchant un placement petit côté et 2 rebonds sortant pour faire démarrer le remiseur plutôt en sécurité dans la partie CD du serveur et pouvoir enchaîner en contre top CD ou bloc avec recherche de placement...possibilité de temps en temps de garder le service court / le remiseur a pour objectif d'enfermer dans le revers en variant la remise...
- Amélioration de la remise en CD sur service court ...objectifs : essayer de toujours mettre une action au moment de l'impact balle /raquette : « piquer court» dans le cd, « long ligne » en insistant sur l'accélération pour imprégner plus d'effet et mettre plus de latéral....possibilité de flipper au coude. Le serveur pouvait créer l'incertitude en servant petit côté revers ou 2 rebonds sortant / le remiseur devait rechercher une variation en démarrage revers, avec une qualité de placement...  
Montée de table avec ces différents thèmes tactiques.

Pour ETR,  
Adrien Luca, Mattéo Baudvin, Anthony Géminiani, Yanaël Cartau, Eric Angles, Eric Masson