

STAGE ELITE ET DETECTION PACA

ISTRES 27 AU 29 OCTOBRE 2020

Organisation générale du stage :

Après le stage de reprise du mois d'août, ce deuxième regroupement nous a permis de réunir à nouveau les meilleurs joueurs de la ligue (groupe Elite / Performance) ainsi que ceux de la détection.

Au regard de la période difficile que nous traversons, les joueurs ont pris du plaisir à se retrouver.

A noter le retour du Québec de Quentin Scaglia qui, après 2 années en poste à l'étranger, a pris beaucoup de plaisir à revoir tous les joueurs, et en particulier les jeunes du groupe performance dont il avait le suivi rapproché avant son départ.

De poussins à juniors, ce sont ainsi 26 joueurs (dont 4 féminines), sur les 35 convoqués, 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.

Axes de travail (groupe élite et performance):

Pendant ce stage, nous avons mis l'accent sur :

- Les variations de rythmes en top spin
- Les variations de rythmes en contre initiative
- En remises de services (prise de balle à différents moments de la trajectoire)
- L'amélioration du « jouer juste ». Être capable de jouer « juste », en fonction de la qualité et nature de balle reçue, recherche du meilleur placement par rapport à la position de l'adversaire et du meilleur choix en fonction des qualités et faiblesses de son adversaire.
- Nous avons consacré une matinée axée sur la compétition, avec possibilité de jouer contre un meilleur joueur en cas de victoire probante.

Axes de travail (détection):

- Changement de ligne de sol, travail du côté malin et de la main
- Travail en incertitude
- Tenue de balle, régularité et liaison CD, R, Top spin CD
- Déplacements latéraux et en profondeur
- Travail de la contre initiative R (bloc contrôle, actif, spin et amorti)
- Travail de la contre initiative R à mi-distance
- Construction du point, amélioration de la poussette revers
- Mettre la tactique au service de la technique
- Travail physique au panier de balles + travail technique et spécifique à chacun au panier de balles
- Jeu en opposition, compétition

Les conditions du stage étaient conformes aux recommandations sanitaires, avec notamment de larges aires de jeu, de nombreux vestiaires à disposition, un nombre limité de personnes par table aux repas, le respect des gestes barrières, etc. Malheureusement, suite aux annonces gouvernementales et à la fermeture des installations sportives à partir du vendredi, nous avons dû écourter le stage d'une journée.

Encadrement :

Eric ANGLES, Anthony GEMINIANI, Quentin SCAGLIA, Yanaël CARTAU, Adrien LUCA, Eric MASSON + Mattéo BAUDVIN (stage formation DEJEPS)

Journée Type :

Mardi 27 octobre matin :

- *Accueil à 10h00*
- *Séance de 10h30 à 12h45 :*

Échauffement physique général dirigé par un joueur du groupe élite... Gamme d'échauffement classique...

Séance avec pour objectif principal :

tenue de balle / précision de placement /variation de rythme/ précision d'ajustement / jeu avec incertitude.

Exemples d'exercices :

Distribution revers : 4 top spin en ligne puis bloc dans le revers / changement de rôle 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)

Exercice de déplacement au choix avec une bonne tenue de balle

Distribution aléatoire avec le revers, recherche d'une bonne tenue et d'une bonne position sur chaque balle jouée, possibilité de varier le rythme en top et en bloc si beaucoup d'échanges.

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

- *Après-midi 15h45 /18h30*

Échauffement dirigé par un coach (course longue...)

Exemples d'exercices :

- Distribution revers : Liaison 2 top cd /1 revers

1 série à mi-distance (fixer correctement les appuis, tenue de corps /qualité)

1 série près de la table (recherche de vitesse, être capable de réaliser un maximum de liaisons à un bon rythme)

Idem avec service court et remise plein cd

- 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 tables par travée de niveau

Étirements

Mercredi 28 Octobre matin :

- Séance 9h30 / 12h 30.

Échauffement en binôme en dehors et à la table (1 grand et 1 petit)

L'objectif est de permettre à chacun de développer l'esprit de « partage », de favoriser l'échange entre joueurs, d'augmenter la prise de responsabilité et d'autonomie.

- Après-midi : 15h45 /18h30

Échauffement physique et à la table dirigé par un coach.

Exercice de déplacement imposé.

Amélioration des intentions en top /top.

Exemple : Top/Top à mi-distance, un des deux joueurs va chercher à être plus agressif en jouant plus près de la table, en optimisant un très bon placement.

Amélioration des 3 premières balles

Variation de remises sur services coupés : Remise piquée courte /Remise piquée tendue /Remise plus lente très coupée ...Variation de top spin ou Flip en fonction de la remise .

Situations comptées en rapport avec la séance.

Jeudi 29 Octobre :

Le jeudi 29 la matinée était consacrée à la compétition avec une autonomie dans la préparation avant match et un bilan général en début d'après-midi avant une séance qui sera donc la dernière suite à l'annonce gouvernementale.

Bilan général :

Le stage s'est très bien déroulé, même si l'ensemble des enfants et des cadres ont regretté unanimement l'arrêt brutal du stage.

Nous avons choisi de vous retranscrire l'avis de Quentin Scaglia, qui n'avait pas vu ces jeunes depuis deux saisons : « La dynamique d'entraînement est bonne, et l'ensemble des joueurs sont performants en exercices et dans la qualité de service. Après deux ans d'absence c'était un plaisir de retrouver le staff et les jeunes. L'évolution est flagrante. Il y a encore un travail à faire pour qu'ils soient plus conscients de leurs objectifs pendant les séances. Physiquement tout le monde était en forme. »

Il résume bien l'avis général également dans son dernier propos :

« Rassembler la détection et le groupe élite est toujours agréable car cela permet les échanges entre les groupes. La ligue PACA et les clubs continuent un bon travail avec de nombreux jeunes motivés ! »

Après l'intégration systématique depuis trois saisons d'au moins un jeune de notre groupe régional dans le groupe France détection, une nouvelle génération se met en place avec une dynamique intéressante. Nous espérons donc pour les plus jeunes, n'ayant pas encore l'âge d'être listés par le ministère, que la coupure sera la plus courte possible, afin qu'ils puissent retrouver le plaisir de pratiquer leur discipline favorite.

Le prochain regroupement régional est **prévu** au mois du 2 au 5 mars 2021.

Liste des joueurs présents

TELO	Evan	2004	NICE CAVIGAL	2204
REYNAUD	Damien	2004	ISTRES	1974
ALONSO	Mattéo	2004	ISTRES	1941
VIOLLET	Yoan	2004	MONTPELLIER	1937
LETERME	Diwan	2006	FREJUS	1768
DEROUELLE	Noé	2003	VILLENEUVE LOUBET	1639
LAPINA	Hugo	2008	ISTRES	1620
CHAMPAUZAS	Maxence	2008	ISTRES	1550
GIANELLI	Emma	2004	NICE CAVIGAL	1506
GABRIELE	Matias	2007	ISTRES	1466
NIZIO	Zbigniew	2008	TOULON	1407
GOMES	Doryan	2007	SAINT-RAPHAEL	1303
CAVILLE	Sandro	2009	ISTRES	1291
GANNAT PERROT	Ewen	2004	FREJUS	1165
LOURENCO	Coleen	2007	DRAGUIGNAN	1162
LAVANANT	Esteban	2009	AUBAGNE	1092
CARTAU	Loïs	2010	FREJUS	829
TARDIEU	Clémence	2009	ORAISON	713
BELEMBERT	Gauthier	2010	LE CANNET	691
ESCHALIER	Tom	2011	LE CANNET	642
RHRARBA	Marwan	2010	ARLES	560
WIBAUX	Thimothée	2010	VENELLES	554
JAFFRENNOU	Maxence	2012	MENTON	512
ESCUDIER	Tim	2012	AS MAXIME	502
CAVILLE	Nina	2011	FOS SUR MER	500
CARTAU	Marlon	2012	FREJUS	500