

Compte - Rendu du Stage Élite Départemental Minimes, Cadets et Juniors Garçons et Filles, qui s'est déroulé à Salbris

du Dimanche 12 Février 2017 au Vendredi 17 Février 2017

Nous ne changeons pas les bonnes habitudes de ces dernières années, à savoir, réaliser ce stage conjointement avec le Comité Départemental du Val de Marne (94). Ces collaborations sont importantes et intéressantes pour tous : mélange des joueurs (partenaires d'entraînement, systèmes de jeu, etc), échanges enrichissants entre cadres, etc

Un réel apport pour tous ! C'est donc un groupe de 36 personnes (27 joueurs, 6 cadres et 3 relanceurs parmi lesquels 3 d'entre eux vont se former au métier d'entraîneur).

L'organisation de la semaine et des journées ont été semblables aux saisons passées : réveil musculaire de bon matin, échauffement physique en salle (sous forme de circuit d'ateliers dynamiques pour le matin ; sur des thématiques pour l'après-midi), séances de rythme, séances de service/remise, séances de travail individualisé et séances de comptage de points ont été au programme de chaque journée.

Les différences notables durant cette semaine ont été le rallongement des journées avec une heure de plus de Tennis de Table par jour et la non obligation de participer à l'autre activité de fin de journée.

Deux points positifs ont été soulevés en fin de semaine par les cadres :

Malgré l'allongement des journées de travail comme indiqué ci-dessus, les jeunes ont fait preuve d'une résistance physique qui a surpris l'ensemble de l'équipe technique. Les levers étaient faciles, les pieds ne traînaient pas lors du réveil musculaire, les séances étaient engagées, etc une grosse satisfaction d'avoir vu un groupe réussir à combattre la fatigue aussi longtemps. Ceci est à mettre sur le compte de la compréhension de leur corps, de l'écoute qu'ils peuvent leur porter, mais également sur le respect des temps de repos.

Afin de casser la routine de la semaine, une grande séance de matchs par équipe a été mise en place. Les équipes étaient constituées de 5 joueurs issus des 3 groupes. Chaque joueur y disputait 3 matchs (soit 3 simples, soit 2 simples et 1 double). Cette compétition a été une vraie réussite avec tout ce que l'on souhaitait y observer : de la cohésion (encouragements, coaching) dans les équipes, des parties très disputées, des rebondissements et surtout des comportements de vrais compétiteurs (pas d'abandon, pas de larmes, etc).





Le groupe de jeunes a été scindé en 3 sous-groupes.

Vous trouverez ci-dessous le détail concernant la constitution des groupes, les intervenants et les axes de travail durant cette semaine.

Groupe 1 : 8 joueurs, encadrés par Jérémy SERRE et Christian OUAAZ + 2 Relanceurs

Ce premier groupe était constitué de 8 joueurs et de 2 relanceurs (suivant les journées). Un groupe sympa et agréable pour travailler, mais qui a dû être recadré par rapport aux relanceurs et leurs apports. Ils ont été trop peu sollicités sur les premiers jours et cela est regrettable !

Un accent, plus particulier, a été porté sur les intentions de jeu. Nous en avons fait le fil rouge de la semaine.

Les premières séances démarraient par des échanges et du volume afin de rentrer pleinement dans le stage et remettre tout le monde dans le rythme suite au manque de jeu lié à la première semaine des vacances.

Des évolutions ont été amenées au fur et à mesure de la semaine : travail du déplacement en top spin avec différentes situations, travail du déplacement en situation de contre initiative et enfin un travail plus spécifique sur la zone milieu a été réalisé en fin de semaine (prise d'initiative et contre initiative).

Ces exercices ont été enrichis par l'introduction de services et de l'incertitude sans pour autant faire systématiquement des sorties d'exercices en jeu libre.

Les séances individuelles ont été construites à partir des fiches entraîneurs. Elles se sont essentiellement déroulées aux paniers de balles avec une demande d'autonomie de notre part concernant ce travail (recherche des situations pour travailler, distribution au panier, etc).

Cette gestion a été bonne avec l'ensemble du groupe concerné tant dans le rôle du joueur en situation de travail que dans le rôle du partenaire pour bien faire travailler.

Les séances autour du travail des services ont été évolutives : dans un premier temps, prendre le temps de maîtriser son service, puis apprendre à jouer derrière en intégrant, au fil des jours, plusieurs coups de raquette.

Dans l'ensemble, très bon stage du groupe. L'investissement a été constant durant toutes les séances. Un passage à vide dû à la fatigue aurait pu avoir lieu en milieu de semaine mais ce ne fût pas le cas. Un signe très positif qui prouve que ces jeunes souhaitent progresser et font des efforts (engagement permanent) pour cela malgré la présence de la fatigue.



Groupe 2 : 10 joueurs, encadrés par Loïc MAUSSION, Chafid LOUCIF et Alexis MILLOT + 1 Relanceurs

Le travail du matin avait pour but, la tenue de balles, la régularité (tenue des échanges et variation des placements), en insistant sur la notion de partenariat et d'investissement des deux joueurs.

Un exercice "fil rouge" a été répété tous les jours avec des évolutions au fur et à mesure de la semaine. L'objectif était d'augmenter chaque jour le nombre d'échanges malgré l'ajout de difficultés. Celui-ci a été rempli hormis le dernier jour.

Durant les après-midi, le groupe a travaillé sur des composantes plus fines au niveau du service et de la remise. Plusieurs objectifs ont été recherchés :

- maîtrise de la rotation arrière (effet coupé) pure sans latéralité au service : chercher à maîtriser cet effet, comprendre l'utilisation de la main, l'orientation de la raquette.
- maîtrise de la poussette tendue en remise de service : la poussette est la remise classique de ces jeunes, il faut chercher à la durcir.
- choix de la remise en fonction du service court (remise courte, flip, poussette tendue) : comprendre la lecture du service (longueur et effet) et essayer de trouver la remise qui mettra en difficulté son adversaire.

Le travail a été découpé en plusieurs ateliers avec des mini-groupes afin de pouvoir prendre le temps d'expliquer, de faire sentir les choses, de répéter et d'assimiler au mieux.

Les moments de comptage de points (montée de tables générale ou compétition en interne dans les groupes) furent intenses car ils permettaient d'avoir des mouvements entre les groupes (montées et descentes). Les joueurs du groupe ont plutôt bien gérés ces moments de matchs, même si certains doivent encore faire un travail sur eux-mêmes pour pouvoir mieux les vivre (frustration et déception trop vite palpable, agacement, etc.).

Sur l'ensemble de la semaine, les joueurs ont fait un très bon stage. Le démarrage (lundi matin) fût un peu délicat avec des jeunes qui ont eu du mal à entrer dans leur stage. Après quelques remarques, ils ont compris les demandes et exigences et ont bien réagi.

Le travail a été bon durant ces 5 jours et doit être continué avec la même envie et rigueur dans les clubs.



Groupe 3 : 7 joueurs, encadrés par Matthieu WILHELM, Camille SAUZET, Ahmed ZEGLI et Benoît MONTAUBAN

Toutes nos journées ont démarré par un "fil rouge" sous forme d'un circuit d'échanges et de régularité (exercices sous forme de pyramide). Les entraîneurs notaient les résultats de chaque joueur à la fin de celui-ci, afin de permettre aux joueurs de voir leur progression tout au long du stage.

Les scores des joueurs ont toujours été en progression ce qui a rendu très positive cette situation.

Des séances de rythme, de service/remise et de travail individualisé étaient réparties sur la journée. De plus, des périodes de match ont été intégrées durant la semaine où tous les joueurs des groupes participaient.

Les séances de rythme avaient pour objectif de travailler la tenue de balle, le top spin coup droit ainsi que les déplacements. Ces séances ont été productives car les jeunes étaient très impliqués dans les situations de "comptage" mises en place dans la plupart des exercices.

Les séances de service/remise avaient pour but de travailler le ou les services notés sur les fiches entraîneurs de chaque joueur ainsi que les remises de service avec différents effets. Nous avons mis beaucoup de circuits en place où chaque joueur essayait de servir (et de gagner le point) ou de remettre le service.

Nous avons observé une progression sur la qualité de la remise de service. Exercice où la plupart des jeunes étaient en difficulté en début du stage.

Les séances individualisées se sont faites en petits groupes de deux ou trois joueurs par entraîneur. Le travail a été effectué d'après les fiches entraîneurs ainsi qu'en concertation avec les jeunes. Les exercices personnalisés se sont déroulés sous forme de panier de balle, de travail de service.

Grâce au nombre élevé de cadres, les jeunes ont pu travailler dans des conditions optimales. Ils l'ont bien compris en donnant toujours le meilleur d'eux-mêmes.

La semaine fût de qualité avec un groupe très agréable à prendre en charge car très motivé. Les jeunes ont eu un petit moment de fatigue après la séance de match de jeudi matin mais le groupe s'est très vite repris dès l'après-midi.



De nouveau, le stage a été très positif pour tous !

Un grand merci au CRJS de Salbris pour leur accueil et leur disponibilité. Enfin, remercions toute l'équipe technique présente (Chafid LOUCIF, Christian OUAAZ, Camille SAUZET, Jérémy SERRE, Matthieu WILHELM, Ahmed ZEGLI pour l'encadrement; Clément CARLIER, Alexis MILLOT et Benoît MONTAUBAN pour la relance) pour leur investissement (eux aussi !) tout au long de cette semaine.



RÉSUMÉ DE CHAQUE JOURNÉE :

LUNDI

Après une fin de dimanche animée (voyage en train à plus de 60 personnes, transfert vers le CRJS, dîner et installation), les jeunes étaient excités à l'idée de démarrer le stage.

La sortie du lit s'est faite facilement et le premier réveil musculaire a été réalisé en extérieur et sous un beau soleil matinal.

Le petit déjeuner fut vite englouti et tout le monde se retrouva en salle de réunion pour ouvrir le stage : présentation de chacun, règles de vie, attentes des cadres sur l'entraînement, puis place au TENNIS DE TABLE !

La séance de ce matin (séance collective de rythme et de tenue de balles) a permis de remettre tout le monde dans le bain car la plupart des enfants n'avaient pas joué durant la première semaine des vacances. La matinée s'est terminée par une montée de tables qui pouvait permettre à chacun de monter, se maintenir ou descendre de groupe. Cela ne fût pas le cas et les groupes restèrent les mêmes pour cet après-midi.

Après le déjeuner, le temps de repos fût plutôt bien respecté et c'est à signaler car ce n'est pas toujours le cas !

La séance de l'après-midi démarra par des petits jeux en guise d'échauffements.

Ensuite, le temps de travail s'est découpé en 2 parties : une partie de travail individualisé et une partie de travail sur les services et remises de service.

Après cette bonne journée, une autre activité non obligatoire fût proposée aux stagiaires (Ultimate). Preuve que cette première journée ne fût pas de tout repos, sur nos 27 jeunes seuls 11 d'entre eux sont restés pour se renvoyer le frisbee.

La douche et le dîner ont donc été les bienvenus après tous ces efforts.

Et pour clôturer cette première journée, le groupe s'est affronté sur des jeux de mimes et de tests musicaux sur la veillée du soir.

Place à la récupération et au sommeil !

MARDI

Le soleil nous a provisoirement quittés pour cette deuxième journée et a laissé place à un ciel gris et nuageux.

Pas de quoi freiner les ardeurs de nos jeunes qui mirent de la bonne volonté dans leur footing matinal.

La suite de la matinée s'est bien déroulé avec des situations de travail diverses en fonction des groupes.

Une demi-journée de travail plus longue que la veille (pas de réunion ni de temps d'explication pour le circuit d'échauffement) qui a amené un peu de fatigue et de déconcentration sur la fin.

Mais tout le monde avait le sourire comme vous pouvez le constater sur la photo jointe.

La sieste fut donc accueillie à bras ouverts et chacun a pu recharger les batteries en vue de l'après-midi.

Une seconde partie de journée rythmée par une séance d'entraînement et une séance de matchs.

Ces séances de matchs ou de comptage de points permettent aux jeunes d'évoluer dans les groupes.

Afin de créer une pression supplémentaire et de se rapprocher un maximum de la situation réelle de compétition, les barrages (avant-dernier du groupe 1 contre 2ème du groupe 2, idem entre le groupe 2 et groupe 3), sont joués devant le reste des groupes.

Des situations stressantes et pas évidentes pour les jeunes mais qui vont les faire progresser sur ce type de situation.

Etant donné la longueur de la séance de matchs, il n'y eut pas d'autre activité mise en place.

La suite et fin de journée s'est enchaînée avec la douche, le dîner (aucun problème chez nos jeunes en ce qui concerne les repas et l'obligation de manger de tout) et la veillée footballistique !

Les enfants ont pris la direction des chambres et de leur lit et vous disent à demain !

MERCREDI

8h00 ce matin, quoi de mieux pour bien lancer la journée que d'ouvrir les volets et d'apercevoir un beau soleil.

En ce début de matinée, les visages des jeunes ne sont pas trop marqués par les efforts et la fatigue, ce qui a été moins vrai à la fin de celle-ci.

Les jambes commencent à devenir lourdes, les bras sont ankylosés, rien de bien surprenant à la vue du programme concocté par les entraîneurs depuis le début de ce stage.

Mais les jeunes sont courageux et cherchent à passer au-dessus de cela pour continuer à faire les choses du mieux possible !

Il est à noter que nos jeunes disposent de conditions d'entraînement très agréables pour s'entraîner : au niveau du CRJS, les différents lieux de vie (chambres, self et gymnase) sont à quelques pas les uns des autres ; l'équipe d'encadrement est très fournie par rapport au nombre de joueurs (7 entraîneurs, 2 entraîneurs/relanceurs et un relanceur) soit 3 jeunes pour un encadrant.

Un petit mot sur nos relanceurs qui assurent de main de maître la gestion des échauffements de l'après-midi, de l'autre activité et de la veillée. Et le tout dans la bonne humeur ! Afin de casser la routine de l'entraînement, une grande séance de matchs par équipes a été mise en place durant tout l'après-midi.

Les 27 joueurs et 3 relanceurs ont été répartis dans 6 équipes de 5 joueurs, chacune d'entre elles disputant 3 rencontres (2 rencontres en poule puis une rencontre de classement).

Un système qui a permis de retirer provisoirement les frontières entre les groupes et de mélanger tout le monde !

Et nous n'avons pas regretté notre choix car la compétition a été très vivante et disputée avec de très bonnes attitudes du début à la fin.

A l'issue de celle-ci, pas le temps de faire autre chose, place aux douches, au dîner et à la veillée.

La fatigue commence à se faire ressentir mais elle est esquissée par la cohésion et la bonne entente entre les enfants !

Il est temps d'aller dormir et prendre des forces afin de pouvoir attaquer la dernière journée pleine de la meilleure des manières.

JEUDI

A quoi se sont dopés les jeunes de notre stage avant de venir ? Ils sont impressionnants de résistance, de volonté, d'envie de jouer et de progresser.

Le lever et le réveil musculaire ont été faits, une fois de plus, sans rechigner !

La journée s'est enchaînée comme les précédentes : de la vie en salle de Tennis de Table et de la bonne humeur durant les moments de vie.

Il avait été envisagé d'écourter la journée pour certains groupes mais cela n'a pas été le cas !

Tous commencent à avoir sérieusement mal aux jambes mais aucun ne veut lâcher ce qui est remarquable ! Vous pouvez être fiers d'eux car ils assurent et répondent complètement aux attentes des entraîneurs.

Ils se détendent une dernière fois ce soir tous ensemble avant de se dire « au revoir » demain ! Un petit baccalauréat pour réviser un peu en vue de la rentrée scolaire et une petite boom pour "se lâcher" !

Un dernier coucher, une dernière demi-journée d'entraînement et nous vous retrouverons demain à la gare d'Austerlitz à 17h53 en bout de quai.

Merci de nous attendre en bout de quai (et de ne pas avancer sur le quai) afin que nous puissions nous assurer du départ des enfants dans les meilleures conditions.

PLANNING DU STAGE

		Travail individualisé	Séance de comptage	Travail physique		
		Séance de rythme	Séance groupe S/R	Echauffement physique		
	dimanche 12/02	lundi 13/02	mardi 14/02	mercredi 15/02	jeudi 16/02	vendredi 17/02
8h00		Lever	Lever	Lever	Lever	Lever
8h10		Réveil musculaire	Réveil musculaire	Réveil musculaire	Réveil musculaire	Réveil musculaire
8h30		Petit déjeuner + préparation séance TT	Petit déjeuner + préparation séance TT	Petit déjeuner + préparation séance TT	Petit déjeuner + préparation séance TT	Petit déjeuner + préparation séance TT + rangement
9h15		Réunion	Circuit d'ateliers dynamiques	Circuit d'ateliers dynamiques	Circuit d'ateliers dynamiques	Circuit d'ateliers dynamiques
9h45		Circuit d'ateliers dynamiques				
10h30						
11h00						
11h30						
12h00						
12h30		Etirements - Retour au calme	Etirements - Retour au calme	Etirements - Retour au calme	Etirements - Retour au calme	Jeu libre
12h45		Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
13h30		Repos + préparation séance TT	Repos + préparation séance TT	Repos + préparation séance TT	Repos + préparation séance TT	Douche et bilans
14h45		Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	
15h00						Transfert gare
15h30						
16h00						Départ 16h25 Arrivée 17h53
16h30		Pause	Pause	Séance de matchs par équipes	Pause	
16h45						
17h00						
17h30						
18h15	Rendez-vous 18h15 Départ 19h07 Arrivée 20h33	Temps libre ou Ultimate	Temps libre		Temps libre ou Thèque	
19h00		Douche + temps libre	Douche + temps libre	Douche + temps libre	Douche + temps libre	
19h30		Repas	Repas	Repas	Repas	
20h30	Réunion, repas et installation	Veillée	Veillée	Veillée	Veillée	
22h00	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher	



Liste complète des jeunes présents : 28

NOM	PRENOM	CAT	CLUB	PTS			CF T3	Rés T3
				PTS 09/16	01/17	PTS 02/17		
BOLLACK	Alexis	C1	Saint-Denis US93TT	1561	1644	1619	N2 -15	14ème
NGUYEN	Kévin	C2	Bourgetin CTT	1526	1542	1601	R1 -15	8ème
LACUISSE	Romain	C2	Vincennois TT	1567	1584	1589	R2 -15	9ème
LISENA	Théo	J1	Bry PSC	1205	1303	1291	D1 -18	2ème
ZNAGUI	Naël	C2	Charenton TT	1229	1288	1291	R2 -15	Abs
SOULIER	Léo	C1	Fontenaysienne US	1181	1177	1193	R2 -15	1er
GANNA	Ilias	C2	Livry-Gargan EP	1081	1130	1163	R1 -15	14ème
MOLOHIO	Alexandre	C1	Nogent TT	936	1118	1124	R1 -15	16ème
HENG	Maxime	C2	Fresnes AAS	985	1045	1050	D1 -15	1er
HOSENALLY	Ahmad	J1	Bourgetin CTT	948	1006	1000	D1 -18	8ème
AUQUIERE	Alexandre	C1	Villecresnes AL	883	959	975	D1 -15	7ème
ARMAND	Célian	M1	Charenton TT	802	869	958	R2 -13	3ème
LESSARD	Clément	C1	Livry-Gargan EP	764	889	899	D1 -15	3ème
QUEVA	Alexandre	C1	Charenton TT	654	809	898	R2 -13	2ème
HOSENALLY	Oumehani	C1	Bourgetin CTT	774	864	877	R1 -15	5ème
BOUGEARD	Matthieu	C1	VGA St Maur	767	836	871	D1 -15	3ème
TEKEGLOU	Guillaume	C1	VGA St Maur	721	797	868	D1 -15	4ème
PIERRARD	Clément	C1	VGA St Maur	735	847	863	D1 -15	Abs
GERARD	Maël	M2	Vitry ES	727	824	818	R2 -13	9ème
TEKEGLOU	Elodie	M1	VGA St Maur	760	771	783	N2 -13	6ème
GUIONNEAU	Olivia	M1	VGA St Maur	678	718	736	N2 -13	10ème
SOULIER	Zoé	B2	Fontenaysienne US	588	688	720	N2 -11	3ème
LEMOINE	Mathis	M1	Livry-Gargan EP	637	682	687	D1 -13	1er
CARBEL-QUISTIN	Lenny	M1	Livry-Gargan EP	552	604	639	R2 -13	14ème
PORTOIS	Matéo	M1	Livry-Gargan EP	517	530	562	D1 -13	7ème
PROUVAT	Quentin	M1	Bourgetin CTT	567	539	539	D1 -13	15ème
ZIVKOVIC	Bogdan	M1	Livry-Gargan EP	500	500	524	D1 -13	11ème



La Technique du CD 93 TT
Ahmed ZEGLI

