



Compte - Rendu du Stage Départemental Poussins et Benjamins qui s'est déroulé à Salbris du Dimanche 22 Avril 2018 au Vendredi 27 Avril 2018

Ce stage Détection est le dernier stage en externat de la saison. Afin de continuer notre idée d'ouverture aux autres départements, il a été organisé par 3 Départements franciliens : le Comité de Paris, le Comité de Seine-Saint-Denis et le Comité du Val-de-Marne. Cette mixité permet de rassembler différents enfants de nos départements, de varier les partenaires d'entraînement, d'échanger, et

C'est un groupe de 43 personnes (34 joueurs, 7 cadres et 2 relanceurs) qui a pris possession des lieux en le Dimanche 22 Avril 2018.

L'établissement du planning et du contenu des différentes séances avait pour objectif d'éviter d'entrer dans une routine, d'interpeller les jeunes et de permettre un investissement sur toute la semaine. Les blocs de séances, rythme, travail individualisé, travail de service et comptages de points. Ces dernières permettaient aux enfants de pouvoir évoluer dans les groupes. Afin de se rapprocher au plus près de la compétition et du stress que cela génère, des parties couperets en toute fin de séances ont été mises en place avec comme spectateurs le restant du groupe. Des situations difficiles pour les enfants mais formatrices pour le futur.

Ce système de montées/descentes inter groupes n'a pas forcément été respecté par les cadres durant la semaine. En effet, étant donné les bonnes attitudes et investissements durant les séances d'entraînement, il était difficile de "sanctionner" un enfant et de le faire descendre de groupe uniquement sur le résultat brut d'une partie voire de quelques points.

Mais cette séance de comptage permettait de temps en temps aux stagiaires de changer de groupe chaque jour. Afin d'augmenter le stress de ces matchs à enjeux, ces rencontres se disputaient seules devant le reste du groupe observateur.

Les journées se sont toutes terminées autour d'une autre activité (balle au prisonnier, football, basket et thèque) afin de créer un peu d'esprit des jeunes et de permettre un mélange des joueurs des différents groupes dans le but de créer une meilleure cohésion. Cette cohésion pouvait également se retrouver lors des veillées organisées de main de maître par notre équipe de relanceurs.

Le groupe a très bien réagi durant la semaine et les enfants ont réussi à repousser la fatigue au maximum. Elle a fait une légère apparition lors des matinées du mercredi et jeudi mais a vite disparu jusqu'à la fin du stage. C'est un point positif car il n'est pas évident pour des enfants de cet âge de réagir de la sorte.





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 : 10 à 12 joueurs, encadré par Christian OUAAZ et Alexis MILLOT avec 2 relanceurs : Clément CARLIER et Yann BRAGADO :

Le groupe 1 était constitué de 10 à 12 joueurs selon les jours, avec 2 entraîneurs (Christian et Alexis) ainsi que deux relanceurs (Yann et Clément).

Durant la semaine, le travail a été axé sur des séances de rythme, et aussi accès sur le top spin CD avec des changements de direction, de placement de balles, les déplacements ainsi que la liaison, (bien se placer par rapport à la balle, í).

Plusieurs progrès ont été recherchés sur ce thème : démarrage sur différents types de balles (coupées et plates), placement du top spin CD et enchaînements après le démarrage.

Le travail du service/remise et le travail individualisé ont aussi été fait chaque jour pour améliorer leurs techniques.

Le groupe étaient super durant les séances, très à l'écoute des conseils qui leurs ont été donné, ce donnant à fond malgré la fatigue ; et durant les matchs aussi malgré quelques signes de déçagements mais dans l'ensemble ce fut un groupe très agréable a entraîné.

Le groupe a bien vécu et les signaux dégagés sont très positifs : de la progression, de l'envie, de l'écoute aux conseils, de bons comportements sur les périodes de matchs, í , en espérant qu'il continue tous à s'entraîner comme ça en club.



Groupe 2 : 12 à 14 joueurs, encadrés par Matthieu WILHELM et Damien CAYET avec 2 relanceurs : Clément CARLIER et Yann BRAGADO :

Le groupe 2 de ce stage de détection a été encadré par Matthieu et Damien, les jeunes ont eu la chance d'être relancé de temps en temps par Clément et Yann.

C'était un groupe homogène d'une douzaine d'enfants poussins/benjamins issus des trois Départements 93, 75 et 94.

- Lundi : la première matinée a été assez poussive : les jeunes ont eu du mal à se mettre en action, il y a eu beaucoup de tenue de balle (de régularité), un peu de liaison et des choses simples l'après-midi ; et la dynamique était lancée.

- Mardi : le deuxième jour, le thème principal était le top CD, travail sur balles coupées, enchaînement top frappé sur balle molle pour certains, timing, adaptation.

- Mercredi : beaucoup de travail sur le revers, bloc, top revers et flip revers en matinée et une belle compétition par équipe l'après-midi.

- Jeudi : travail du service marteau, différents effets et différents placements pour le matin. L'après-midi du déplacement avec beaucoup d'intensité, enchaînement poussette revers, pivot et plein coup droit.

La mise en place du cadre de travail sur les 4 jours :

- Une séance collective sur 5 tables et une 6^{ème} table pour du travail individuel, cette organisation fut une réelle réussite, les enfants se sont arrachés pour pouvoir faire du panier, une belle dynamique de groupe s'est installée dès la première après-midi et ne nous a pas lâché du stage.

La dernière matinée du vendredi fut consacrée essentiellement à du jeu à mi-distance et un grand défi entraîneurs/joueurs mélangeant les 3 groupes.

Bilan très satisfaisant, une ambiance studieuse avec beaucoup d'envie, de motivation et de plaisir pour ce groupe 2. Ce groupe était agréable et volontaire avec des enfants motivés, ayant envie d'apprendre et de progresser ! À refaire dès que possible !



Groupe 3 : 9 à 10 joueurs, encadrés par Arnaud GALAIS, Guillaume NEYVOZ et Xavier NOGARA :

Le groupe 3 était composé de 9 à 10 joueurs des 3 départements, encadrés par Xavier, Guillaume et Arnaud, et relancés de temps en temps par Clément et Yann.

C'est un groupe homogène composé essentiellement de poussins (âgés de moins de 9 ans), un groupe agréable et motivé à l'entraînement, qui nous a permis de travailler dans de bonnes conditions.

Chaque séances commençaient par des exercices de tenue de balles pour ensuite basculer sur du travail personnalisé en petits groupes de 3 au panier. Afin de maintenir les jeunes en motivation les exercices étaient courts et les rotations nombreuses.

4 axes ont été travaillés sur la semaine :

- É le service marteau
- É Le top CD sur balle coupée
- É la liaison CD/R et petits déplacements latéraux
- É Stabilisation de la technique Revers

Dans ce groupe de jeunes pongistes, la fatigue se faisait sentir en fin de matinée avec une attention qui chutait fortement. Pour y remédier nous avons proposé des petits défis sur des cibles ou en comptage 1 .

Au panier, le travail était qualitatif et les jeunes restaient très concentrés. C'est en opposition entre eux que nous avons constaté une baisse motivationnelle plus forte car peu d'échange.

Grace aux relanceurs présents, Yann et Clément, nous avons pu proposer des exercices avec un plus fort taux de réussite et donc une motivation plus importante.

Sur le plan technique, pas de différence notable entre les 3 Départements. On peut s'apercevoir que sur cette tranche d'âge l'explosivité est encore mal gérée. Les déplacements sont encore fragiles et peu adaptés à la situation.

Nous avons été marqués par l'extrême motivation dans les situations matchées un vrai point positif !!

Dans l'ensemble, la semaine fût de qualité. L'investissement a été constant. Des moments de fatigue ont été constatés (souvent en fin de séance) mais les jeunes reprenaient rapidement des forces pour la séance suivante.

Nous avons observé une vraie progression de tous les joueurs. Une vraie réussite !!!

Le bilan très satisfaisant pour l'ensemble du groupe 3. Des jeunes qui aiment leur sport. Ils aiment s'entraîner!! Un super stage !!!



De nouveau, le stage d'Avril 2018 a été très positif pour tous !

Pour conclure, ce stage a été une vraie réussite. Les jeunes ont été très à l'écoute et ont fait preuve de sérieux et de courage tout au long de la semaine en se dépassant physiquement malgré la fatigue.

Un grand merci au CRJS de Salbris pour leur accueil et leur disponibilité.

Enfin, nous remercions toute l'équipe technique pour leur sérieux et leur motivation tout au long de la semaine présente: Arnaud GALAIS (CTD du 75), Xavier NOGARA (CTD du 94), Christian OUAAZ, Damien CAYET, Alexis MILLOT, Guillaume NEYVOZ, Matthieu WILHELM, et Ahmed ZEGLI) pour l'encadrement ; Clément CARLIER et Yann BRAGADO pour leurs relances et leurs investissements tout au long de cette semaine.



RÉSUMÉ D'UNE JOURNÉE ORDINAIRE :

Un stage où 34 jeunes et 9 cadres ont pu partager leur passion pendant une semaine au CRJS de Salbris.

Pour commencer ce stage, les cadres techniques ont proposé une séance collective basée sur le rythme et la régularité permettant ainsi de connaître un peu mieux le groupe.

En fin de matinée une petite session de matchs nous a permis de définir 3 groupes de niveaux.

Le groupe 1 avec les entraîneurs Christian OUAZ, Alexis MILLOT et Yann BRAGADO (relanceur).



Le groupe 2 avec les entraîneurs Damien, Matthieu et Clément (relanceur).



Le groupe 3 avec les entraîneurs Xavier, Guillaume et Arnaud.



Pour réveiller l'organisme après une bonne nuit de sommeil rien de mieux qu'un petit réveil musculaire.



Les débuts de séances ont été rythmés par des exercices de coordination et de renforcement musculaire et de travail de pieds.



9H45 début des séances.



Enfin la pause déjeuner !!



Mais on mange quoi ce midi ?

Pour reposer les organismes, un temps calme/sieste était imposé à nos jeunes stagiaires jusqu'à 14H30. Pour varier les plaisirs et pour diversifier les efforts physiques, des jeux sportifs ont été organisés après les séances de PING.



Balle aux prisonniers !!



une thèque (dérivé du Baseball)
à l'ambiance digne
des plus grands stades!!!!



Avant les douches, séance d'étirements !!

Pour finir la journée et pour bien dormir : place aux veillées !!



PLANNING DU STAGE

Stage Poussins/Benjamins - du Dimanche 22 au Vendredi 27 Avril 2018

| | | |
|-----------------------|--------------------|-----------------------|
| Travail individualisé | Séance de comptage | Travail physique |
| Séance de rythme | Séance groupe S/R | Echauffement physique |

| | Dimanche 22/04 | Lundi 23/04 | Mardi 24/04 | Mercredi 25/04 | Jeudi 26/04 | Vendredi 27/03 |
|-------|--|---|---|---|---|--|
| 8h10 | | Lever | Lever | Lever | Lever | Lever |
| 8h15 | | 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 chambre |
| 9h15 | | Circuit d'ateliers dynamiques | Circuit d'ateliers dynamiques | Circuit d'ateliers dynamiques | Circuit d'ateliers dynamiques | Circuit d'ateliers dynamiques |
| 9h45 | | séance de rythme, tenue de balles, ... commune à tous les stagiaires. | | | | |
| 10h30 | | | | | | |
| 11h00 | | | | | | |
| 11h30 | | montée de tables | | | | |
| 12h00 | | | | | | |
| 12h15 | | Etirements + Retour au calme | Etirements + Retour au calme | Etirements + Retour au calme | Etirements + Retour au calme | Jeu libre |
| 12h20 | | Repas | Repas | Repas | Repas | Repas |
| 13h15 | | Repos + préparation séance TT | Repos + préparation séance TT | Repos + préparation séance TT | Repos + préparation séance TT | Douche et bilans |
| 14h30 | | Echauffement | Echauffement | Echauffement | Echauffement | |
| 14h45 | | | | Séance de matchs par équipes | | |
| 15h30 | | | | | | |
| 16h00 | | | | | | |
| 16h15 | Rendez-vous 16h15 Train N° 3913 Départ 16h59 Arrivée 18h34 transfert car | Pause | Pause | | Pause | Train N° 3914 Départ 16h24 Arrivée 18h02 |
| 16h30 | | | | | | |
| 17h00 | | Autre activité | Autre activité | | Autre activité | |
| 17h30 | | | | | | |
| 18h15 | Douche + temps libre | Douche + temps libre | Douche + temps libre | Douche + temps libre | | |
| 19h15 | Repas | Repas | Repas | Repas | | |
| 20h15 | Veillée | Veillée | Veillée | Veillée | | |
| 21h30 | Coucher | Coucher | Coucher | Coucher | Coucher | |





STAGE POUSSINS / BENJAMAINS

Du 22 au 27 Avril 2018

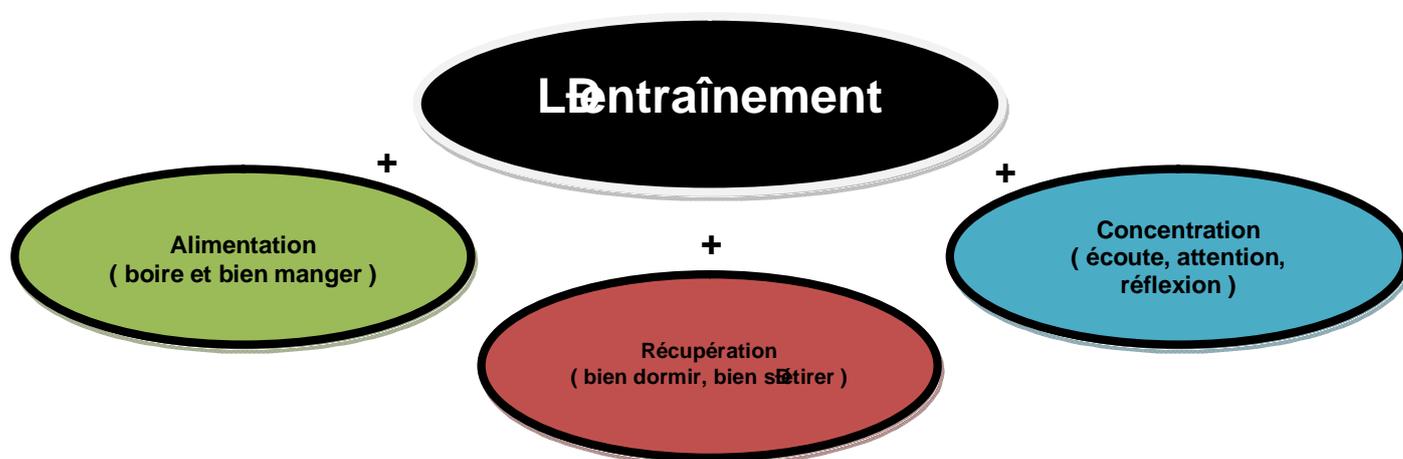
HORAIRES



- 8H00 / 8H15 Lever
- 8H15 / 8H30 Réveil musculaire
- 8H30 / 9H10 Petit déjeuner / Toilette / Préparation séance TT
- **9H15** **PRET POUR COMMENCER**
- 9H15 / 9H45 Echauffements
- 9H45 / 12H15 Séance Tennis de Table / Etirements
- 12H15 / 12H30 Rangement affaires
- 12H30 / 13H20 Déjeuner
- 13H20 / 14H25 Pause / Repos / Préparation séance TT
- **14H30** **PRET POUR COMMENCER**
- 14H30 / 14H45 Echauffements
- 14H45 / 17H30 Séance Tennis de Table
- 17h30 / 18H15 Autre activité ou temps libre / Etirements
- 18H15 / 19H15 Douches / temps libre (temps calme)
- 19H15 / 20H15 Dîner
- 20H15 / 21H15 Veillée
- 21H15 / 21H30 Préparation coucher + extinction des lumières



Pour réussir son stage et en profiter pleinement,
c'est faire attention à tout ce qui se passe à côté de l'entraînement :



Liste complète des jeunes présents : 34 dont 12 du CD93TT

Comité de Paris (CD75TT)

| N° Licence | NOM | PRENOM | Sexe | CAT | CLUB | Pts 09/18 | Pts 01/18 | Pts 04/18 |
|------------|-------------------|---------|------|-----|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| 7523167 | ANDJELKOVIC | Uros | M | B2 | Julien Lacroix TT | 500 | 549 | 525 |
| 7523862 | BEN ABDALLAH | Ceres | F | B1 | JUMP | 500 | 500 | 516 |
| 7522952 | BONNY GRISOGLIO | Felix | M | B2 | JAM | 525 | 563 | 646 |
| 7521933 | CRAUFFON | Etienne | M | B1 | Julien Lacroix TT | 537 | 537 | 547 |
| 7522002 | DEREK MAZZACURATI | Milan | M | P | JAM | 500 | 500 | 506 |
| 7523006 | LESCAUDRON | Noémie | F | p | ATT XV | 500 | 500 | 454 |
| 7523641 | LO | Maxence | M | B1 | Paris 13 | 500 | 537 | 588 |
| 7523165 | MENDES | Jeremie | M | B2 | Julien Lacroix TT | 500 | 524 | 542 |
| 7521624 | STERENBERG | Ethan | M | B2 | Julien Lacroix TT | 609 | 637 | 637 |

Comité de Seine-Saint-Denis(CD93TT)

| N° Licence | NOM | PRENOM | Sexe | CAT | CLUB | Pts 09/18 | Pts 01/18 | Pts 04/18 |
|------------|----------------------|---------|------|-----|----------------------|-----------|-----------|-----------|
| 9319040 | DENIS | Gabriel | M | B2 | Saint - Denis US93TT | 592 | 633 | 645 |
| 9320512 | DRUAUX | Roméo | M | P | Bobigny AC | 500 | 500 | 549 |
| 9320016 | EHRlich | William | M | P | Noisy le Grand CS TT | 500 | 500 | 505 |
| 9320614 | ETRILLARD | Nils | M | B2 | Montreuil ES | 500 | 549 | 584 |
| 9321425 | FERRAGE OTTO SCHACHT | Ito | M | B2 | Noisy le Grand CS TT | 500 | 510 | 596 |
| 9320356 | LOYER | Arthur | M | B2 | Pantin CMS | 500 | 561 | 568 |
| 9320538 | NOGRETTE | Shaïne | M | P | Drancy JA | 500 | 503 | 528 |
| 9319706 | PATISSIER | Jules | M | B2 | Montreuil ES | 565 | 625 | 645 |
| 9320617 | PELARD | Ewen | M | B2 | Bourgetin CTT | 500 | 500 | 473 |
| 9321001 | POINTURIER | Renaud | M | B1 | Pantin CMS | 500 | 520 | 587 |
| 9320540 | TAILLEFERT | Ilhan | M | P | Drancy JA | 500 | 505 | 462 |
| 9320810 | TRINH | Hugo | M | P | Bourgetin CTT | 500 | 500 | 491 |

Comité du Val-de-Marne (CD94TT)

| N° Licence | NOM | PRENOM | Sexe | CAT | CLUB | Pts 09/18 | Pts 01/18 | Pts 04/18 |
|------------|--------------|------------|------|-----|--------------|-----------|-----------|-----------|
| 9447866 | CRON-ANTHORE | Malo | M | P | Fresnes | 500 | 523 | 567 |
| 9454885 | GRANDGIRARD | Thomas | M | P | Nogent TT | 500 | 500 | 523 |
| 9453222 | JOHNSTON | Nolan | M | P | Bry PSC | 500 | 500 | 484 |
| 9452725 | KACZOROWSKI | Louka | M | B1 | Vincennes TT | 609 | 608 | 628 |
| 9456449 | LISENA | Mathis | M | P | Bry PSC | 500 | 500 | 493 |
| 9454568 | OHAYON | Nathan | M | M1 | Vincennes TT | 568 | 637 | 678 |
| 9452677 | PARICHON | Maxent | M | B1 | Vincennes TT | 621 | 605 | 651 |
| 9454825 | PIRES | Théo | M | P | Thiais | 501 | 538 | 601 |
| 9450509 | TALBI | Mael | M | B2 | Charenton TT | 545 | 601 | 588 |
| 9452254 | TALBI | Yannis | M | B2 | Charenton TT | 671 | 694 | 750 |
| 9450970 | THAO | Mathys | M | M1 | Charenton TT | 590 | 628 | 670 |
| 9456918 | VIDAL | Barthélémy | M | P | VGA St Maur | 500 | 500 | 504 |
| 9454388 | ZUDDAS | Alexandre | M | B1 | Vincennes TT | 500 | 539 | 645 |

L'équipe technique présente sur le stage sera la suivante :

- **CD75TT** : Arnaud GALAIS (Responsable CD75TT) et Florian DENERIER (Julien Lacroix TT).
- **CD93TT** : Ahmed ZEGLI (Responsable CD93TT), Matthieu WILHELM (Livry-Gargan EP) et Guillaume NEYVOZ (CD93TT/Pavillonnais SE).
- **CD94TT** : Xavier NOGARA (Responsable CD94TT), Christian OUAZ (Charenton TT), Alexis MILLOT (JS Alfort) et Damien CAYET (CD94TT).
- **Relanceurs** : Clément CARLIER (N°610) et Yann BRAGADO (N°547).





La Technique du CD 93 TT Ahmed ZEGLI

