

Compte - Rendu du Stage Départemental Poussins et Benjamins qui s'est déroulé à Salbris du Dimanche 28 Avril 2019 au Vendredi 3 Mai 2019

Cette année encore, le CD93TT a organisé un stage de Détection (pour les moins 11 ans) en internat. 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, ...

C'est un groupe de 48 personnes (38 joueurs, 8 cadres et 2 relanceurs) qui a pris possession des lieux le Dimanche 28 Avril 2019.

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 ont été au menu de la semaine. Les séances de matchs ou de comptages 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 séance 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 d'aérer un peu l'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 s'est très bien entraîné durant cette 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 : 15 joueurs, encadrés par Christian OUAZ, Arnaud GALAIS et Aline ROCHER dont 1 relanceur : Aline ROCHER (VGA Saint Maur US / 1819 points) :

Joueurs : Renaud, Maxence, Thomas, Sacha, Ethan, Maël, Vadim, Louka, Alexandre, Maxent, Lucas, Aurèle, Roméo, Théo et Shaïne.

Le groupe 1 a essentiellement travaillé sur la zone CD et les déplacements latéraux.

Le fil rouge était basé sur la régularité et des exercices simples, avec un système de contrat à réaliser en un temps donné. Chaque jour le temps de ce contrat baissait afin d'augmenter le rythme et la difficulté de l'exercice. Nous avons pu voir une réelle évolution sur la semaine : moins de fautes et rythme à l'échange plus élevé.

Au service nous avons travaillé :
- le service long coupé CD
- le service court coupé CD
- le service latéral lifté et coupé

Le travail physique sous forme d'ateliers : Gainage, travail du pied, et la coordination du bas et du haut du corps.

Le travail individualisé nous a permis de travailler spécifiquement sur le top spin CD.

Les joueurs du groupe 1 ont su répondre dès le début du stage à notre exigence de concentration et de motivation, à maintenir sur toutes les situations. Dans ce groupe, les 3 départements ont des profils très intéressants.

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, ..., en espérant qu'ils continuent tous à s'entraîner comme ça en club, un super stage !!!



**Groupe 2 : 10 à 14 joueurs, encadrés par Camille SAUZET, Alexis MILLOT et Kévin NGUYEN
dont 1 relanceur : Kévin NGUYEN (Bourgetin CTT / 1852 points) :**

Le groupe 2 était constitué de 10 à 14 joueurs selon les jours, avec deux entraîneurs et un relanceur. C'était un groupe homogène d'une douzaine d'enfants poussins/benjamins issus des trois Départements 93, 75 et 94.

Nous avions un groupe homogène avec des jeunes qui nous ont montré une belle envie de progresser toute la semaine.

Tous les jours de la semaine, une séance "fil rouge" a été mise en place basée sur :

- Deux exercices fermés avec objectif de tenir la balle le plus longtemps possible,
- Un exercice ouvert (avec jeu libre à la fin) avec comme objectif de faire le plus de jeu libre dans le temps imparti.

Le reste des journées était découpé en plusieurs parties :

- **Le travail physique** : souvent sous forme ludique afin de donner plus de motivation aux joueurs (tous les jours).
- **Le travail du service** : le service bombe et le service marteau.
- **Le travail collectif en séance** : les différents objectifs étaient la prise d'initiative en top-spin CD, la liaison, le déplacement, et la tenue de balle/régularité.
- **Le travail individualisé au panier de balles** : beaucoup géré en fonction de la fiche entraîneur et des observations des entraîneurs.
- **Les séances de compétition** : Compétitions par groupe, compétition individuelle et compétitions par équipe avec le département du 92.

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 !

Malgré une petite baisse de régime logique, le jeudi, dû à la grosse débauche d'énergie du début de semaine, tous les jeunes du groupe ont démontré un fort investissement tout au long de la semaine.

Ceci a permis une bonne ambiance de travail et un réel plaisir d'entraîner sur ce groupe.



Groupe 3 : 11 à 12 joueurs, encadrés par Xavier NOGARA, Florian DENERIER et Antonin OBERHAUSER :

dont 1 relanceur : Antonin OBERHAUSER (Fresnes AAS / 1124 points) :

Joueurs : Clara, Lilou, Anatole, Alexandre, Romane, Noémie, Taïga, Felix, Stéphan, Sofia, Rafaël.

Un stage qui s'annonçait long et fatigant pour ces jeunes enfants des départements du 75, 93 et 94. Fatigant il l'a été c'est sûr, mais long surement pas :

Un réveil musculaire à 8h00 en douceur afin de préparer les journées de ping intenses de 9h à 12h et de 14h45 à 18h15.

Les déplacements étaient à l'honneur durant tout le stage ; du jeu à blanc à l'échauffement, de la coordination et de la vitesse lors de séances physiques et beaucoup de paniers de balles.

Un groupe au départ un peu endormi, qui s'est vite pris au jeu ; des efforts, de la transpiration et beaucoup de progrès sont apparus tout au long du stage.

Du panier plus individuel, des services et de la tactique sont venus en complément afin d'améliorer ses performances lors de phases de compétitions.

Lors de matchs individuels ou en équipes, les jeunes joueurs ont dû apprendre à se surpasser, à aller chercher le meilleur d'eux même. Quelques pleurs ont eu lieu mais des progrès dans l'attitude et dans la combativité les ont vite remplacés.

Le groupe 3 a fait un très bon stage durant ces 6 jours et les "c'est déjà fini ?" de plusieurs joueurs, nous ont fait comprendre qu'il pouvait encore rester là un petit moment.

C'est maintenant à eux, dans leur club, de réaliser la même performance s'ils veulent un jour voir leurs rêves se réaliser.

C'est un groupe homogène, agréable et motivé à l'entraînement, qui nous a permis de travailler dans de bonnes conditions.

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 !!!

Bravo les jeunes !



De nouveau, le stage d'Avril 2019 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), Florian DENERIER, Xavier NOGARA (CTD du 94), Christian OUAZ, Alexis MILLOT, Aline ROCHER, Antonin OBERHAUSER, Ahmed ZEGLI (CTD du 93), Camille SAUZET et Kévin NGUYEN pour l'encadrement ; Aline, Kévin et Antonin pour leurs relances et leurs investissements tout au long de cette semaine.



RÉSUMÉ D'UNE JOURNÉE ORDINAIRE :

Un stage où 38 jeunes et 10 cadres et relanceurs 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 grande session de matchs nous a permis de définir 3 groupes de niveaux.

Le groupe 1 avec les entraîneurs Christian OUAZ, Arnaud GALAIS et Aline ROCHER :



Le groupe 2 avec les entraîneurs Camille SAUZET, Alexis MILLOT et Kévin NGUYEN :



Le groupe 3 avec les entraîneurs Xavier NOGARA, Florian DENERIER et Antonin OBERHAUSER :



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 !!



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.



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



Et puis au dodo.



PLANNING DU STAGE

Stage Poussins/Benjamins - du Dimanche 28 Avril au Vendredi 3 Mai 2019

PLANNING STAGE P/B SALBRIS

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7H45		REVEIL	REVEIL	REVEIL	REVEIL	REVEIL
8H00		Réveil Articulaire	Réveil Articulaire	Réveil Articulaire	Réveil Articulaire	Réveil Articulaire
8H15		Petit déjeuner / toilette	Petit déjeuner / toilette	Petit déjeuner / toilette	Petit déjeuner / toilette	Petit déjeuner / toilette
9H15		Echauffement collectif	Service/remise GR1 Travail Physique GR2-	Service/remise GR1 Travail Physique GR2-	Service/remise GR1 Travail Physique GR2-	Service/remise GR1 Travail Physique GR2-3
9H45		Montée de table (groupes)	SEANCE FIL ROUGE	SEANCE FIL ROUGE	SEANCE FIL ROUGE	SEANCE HABILITE
11H30		Gainage	Service/remise GR2-3 Travail Physique GR 1			
12H		REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
13H		Temps calme / Sieste	Temps calme / Sieste	Temps calme / Sieste	Temps calme / Sieste	
14H45		SEANCE 1	Travail Indiv	Travail Indiv	COMPETITION PAR EQUIPES	BILAN STAGE
16H00		Pause	Pause	Pause		
16H15		SEANCE 2	Compétition	Sports Co		
18H15	ARRIVEE	Etirements / Douche	Etirements / Douche	Etirements / Douche	Etirements / Douche	DEPART
19H	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	
20H00	Réunion présentation	Veillée	Veillée	Veillée	Veillée	
21H45	COUCHER	COUCHER	COUCHER	COUCHER	COUCHER	



STAGE POUSSINS / BENJAMAINS

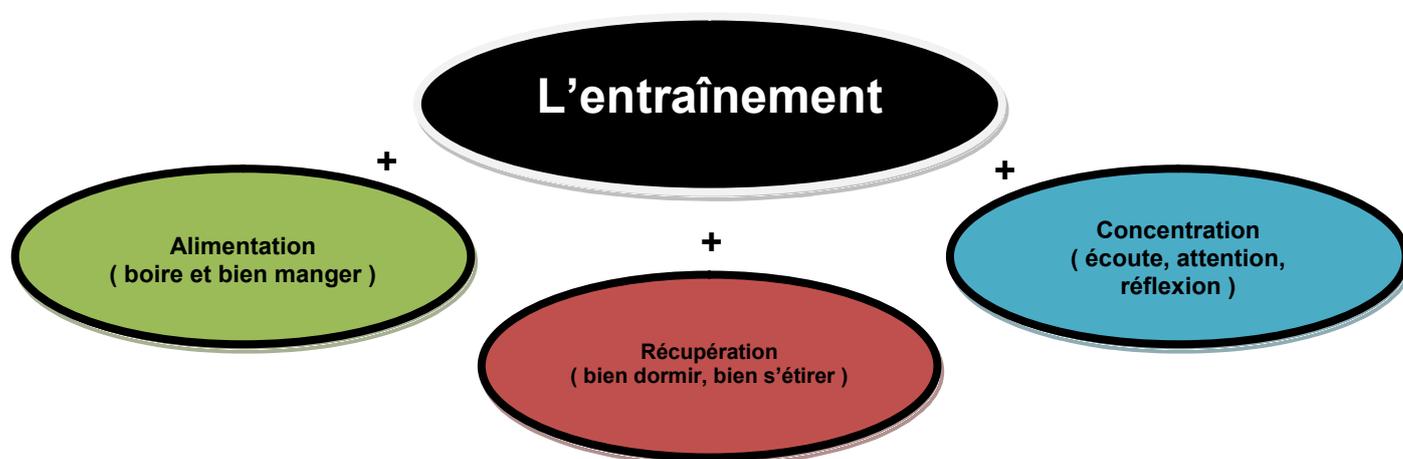
Du 28/04/2019 au 03/05/2019

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 / 13H30 Déjeuner
- 13H30 / 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 / 21H30 Veillée
- 21H30 / 21H45 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 : 38 dont 8 du CD93TT

Comité de Paris (CD75TT)

N° Licence	NOM	PRENOM	Sexe	CAT	CLUB	Pts 09/19	Pts 01/19	Pts 04/19
7525074	FENG	Ahlya	F	B2	PARIS IX TT	500	500	542
7521830	HAN	Thomas	M	B1	PARIS 13 TT	658	707	763
7524711	HUYNH	Mael	M	B2	CPS 10EME	500	556	581
7523006	LESCADRON	Noémie	F	B1	ATT XV	500	500	471
7523641	LO	Maxence	M	B2	PARIS 13 TT	613	632	673
7521698	MALPERTU	Ethan	M	B2	ESPERANCE REUILLY	551	549	622
7524228	NAMUR	Aurèle	M	B1	CPS 10EME	539	576	580
7523712	OLIVIER-BALAFAS	Félix	M	P	JUMP	501	512	536
7523996	SCHMITT	Gabriel	M	B1	SPORTING PARIS 20 TT	533	500	496
7524303	VILCOQ	Anatole	M	P	PARIS 13 TT	500	500	538
7524223	VOLLANT	Ulysse	M	P	SPORTING PARIS 20 TT	500	500	504
7523728	ZRIBI-ZARKA	Rafael	M	P	JUMP	505	500	572
7523727	ZRIBI-ZARKA	Sacha	M	B2	JUMP	521	555	601

Comité de Seine-Saint-Denis (CD93TT)

N° Licence	NOM	PRENOM	Sexe	CAT	CLUB	Pts 09/19	Pts 01/19	Pts 04/19
9319937	DELERUE	Alexandre	M	B2	Livry - Gargan EP	500	549	552
9320512	DRUAUX	Roméo	M	B1	Bobigny AC	522	583	568
9320016	EHRlich	William	M	B1	Noisy le Grand CSTT	500	500	505
9320538	NOGRETTE	Shaïne	M	P	Drancy JA	514	572	634
9320824	PELMONT	Jasmine	F	B1	Saint-Denis US93TT	528	504	546
9321001	POINTURIER	Renaud	M	B2	Pantin CMS	637	719	828
9320718	RODRIGUES MARTINS	Mathis	M	B2	Livry - Gargan EP	502	518	551
9320540	TAILLEFERT	Ilhan	M	B1	Drancy JA	500	521	553

Comité du Val-de-Marne (CD94TT)

9447957	ABOULKHEIR	Vadim	M	B2	Fontenaysienne USTT	586	597	646
9455188	CAMPANELLA	Sofia	F	P	Fresnes AAS	500	500	510
9447866	CRON--ANTOIRE	Malo	M	B1	Fresnes ASS	555	508	524
9456656	DANSET-SOLT	Guillaume	M	P	Maisons Alfort JS	500	531	599
9454352	DUCLOS-SABAS	Stéphane	M	B1	Fontenaysienne USTT	506	521	513
9456638	EDAN	Romane	F	P	Fontenaysienne USTT	500	503	552
9457171	ETIENNE	Lilou	F	P	Créteil USTT	513	522	522
9454885	GRANDGIRARD	Thomas	M	B1	Nogent TT	543	544	632
9453222	JOHNSTON	Nolan	M	P	Fontenaysienne USTT	500	503	558
9453343	LALMAS	Clara	F	B1	Fresnes AAS	500	500	500
9456449	LISENA	Mathis	M	P	Bry PSC	500	500	518
9456305	NGUYEN TAKIZAWA	Taïga	M	P	VGA St Maur US	500	500	514
9452677	PARICHON	Maxent	M	B2	Vincennes TT	658	718	724
9454825	PIRES	Théo	M	B1	Thiais ASTT	632	700	748
9452896	SALHI	Adam	M	P	Fontenaysienne USTT	514	546	545
9454643	SAPENA	Lucas	M	B1	Villiers sur Marne ES	595	615	625
9454388	ZUDDAS	Alexandre	M	B2	Vincennes TT	686	735	723

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

- **CD75TT** : Arnaud GALAIS (Responsable) et Florian DENERIER (Sporting Paris 20).
- **CD93TT** : Ahmed ZEGLI (Responsable), Camille SAUZET (Bobigny AC) et Kévin NGUYEN (Bourgetin CTT).
- **CD94TT** : Xavier NOGARA (Responsable), Christian OUAAZ (Charenton TT), Alexis MILLOT (JS Alfort) et Aline ROCHER (VGA Saint Maur US).
- **Relanceurs** : Aline ROCHER (1819), Kévin NGUYEN (1852) et Antonin OBERHAUSER (1124).



La Technique du CD93TT Ahmed ZGLI