

COMPTE - RENDU

du 1^{er} Regroupement Départemental de Perfectionnement DU DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2019 À NOISY LE GRAND

Ce 1^{er} Regroupement Départemental de Perfectionnement Jeunes s'est déroulé à Noisy le Grand et a réuni 22 joueurs (dont 7 filles) : 11 Minimes (dont 3 filles), 8 Cadets (dont 4 filles) et 3 Juniors.



Clubs représentés : 9 :

Noisy le Grand CS TT : 6 : (3 Filles et 3 Garçons)

Bourgetin CTT : 4 : (3 Filles et 1 Garçon)

Bobigny AC : 3 : (1 Fille et 2 Garçons)

Saint - Denis US93TT: 3: (3 Garçons)

Livry - Gargan EP : 2 : (2 Garçons)

Montreuil ES : 1 : (1 Garçon)

Villepinte STTT : 1 : (1 Garçon)

Gagny USM : 1 : (1 Garçon)

Romainville TT : 1 : (1 Garçon)

	Filles	Garçons	TOTAL
Minimes 1 :	1	5	6
Minimes 2 :	2	3	5
Cadets 1 :	2	3	5
Cadets 2 :	2	1	3
Juniors 1 :	0	3	3
Juniors 2 :	0	0	0
	7	15	22



Encadrés par: Ahmed ZEGLI, Camille SAUZET, Pierre COURRET, YaoSing HONG et Lino-Denis YONG.

Liste des jeunes présents : 22

REGROUPEMENT DE PERFECTIONNEMENT N° 1 DU DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2019 À NOISY LE GRAND							
Liste des joueurs du Groupe de Perfectionnement Départemental Jeunes 2019 / 2020							
N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts Phase 1	Clts / Pts Phase 2	Groupe
9320470	BOUDHAR Younes	Romainvillois TT	M	J1	10 / 1058		1
9318510	CAGNON Ewen	Saint - Denis US93TT	M	C2	7 / 754		2
9319937	DELERUE Alexandre	Livry - Gargan EP	M	M1	5 / 566		2
9319040	DENIS Gabriel	Saint - Denis US93TT	M	M2	8/830		1
9320600	DIOT Thomas	Gagny USM	M	J1	9 / 949		1
9321240	DRAPIER Timothée	Noisy le Grand CSTT	M	M1	6 / 652		2
9318731	DRUAUX Ulysse	Bobigny AC	M	C1	9 / 961		1
9320300	GARMA Maelys	Bourgetin CTT	F	C1	7 / 729		2
9458870	GOIX Eloise	Noisy le Grand CSTT	F	M1	5 / 535		2
9318967	HOSENALLY Ashfani	Bourgetin CTT	F	M2	8 / 814		1
9318488	HUBERT Maeva	Noisy le Grand CSTT	F	C1	5 / 571		2
9319425	MARTRON Jules	Livry - Gargan EP	M	J1	9 / 965		1
9450644	MOLOHIO Elise	Noisy le Grand CSTT	F	C2	6 / 611		2
9320132	MOTTIN Ronan	Saint - Denis US93TT	M	C1	6 / 653		2
9318034	NGUYEN Alexandre	Bourgetin CTT	M	M2	14 / 1448		1
9319706	PATISSIER Jules	Montreuil ES	M	M2	7 / 792		1
9321001	POINTURIER Renaud	Bobigny AC	M	M1	8 / 863		1
9318551	SCHWITZGABEL Lara	Bobigny AC	F	C2	5 / 500		2
9321961	SYKHEO Ethan	Villepinte STTT	M	M1	5 / 500		2
9459020	TANG BOULANGER Clément	Noisy le Grand CSTT	M	M1	5 / 512		2
9319396	VILLA Guillaume	Noisy le Grand CSTT	M	C1	12 / 1200		1
9319914	ZIANI Houda	Bourgetin CTT	F	M2	5 / 554		2

Cette liste peut et doit évoluer au cours de l'année.

Programme de la journée :

- 10h00 à 10h10 : Accueil des Jeunes
- 10h10 à 10h20 : Présentations + Explications des regroupements
- 10h20 à 10h55 : Échauffement + Ateliers Renforcement Musculaires + Étirements + Articulations
- 10h55 à 12h20 : Séance 1 de groupe (régularité, déplacement et tenue de balle) et des jeunes au panier
- 12h20 à 12h30 : Étirement + retour au calme avec retour sur la séance Entraîneur/Jeunes
- 12h30 à 13h40 : Pause Déjeuner
- 13h40 à 14h00 : Jeux Libre
- 14h00 à 14h15 : Échauffement + Étirements + Articulations
- 14h15 à 15h00 : Séance 2 de groupe : Atelier service au panier de balle
- 15h00 à 15h50 : Séance 3 de groupe : Mise en situation : Service / Remise / 1^{er} Démarrage / Jeu
- 15h50 à 16h00 : Pause Goûter
- 16h00 à 16h50 : Compétition par niveau
- 16h50 à 17h00 : Étirement / BILAN





Bilan par groupe de la journée :

Groupe 1 encadrés par Camille SAUZET et Pierre COURRET :

Lors du regroupement de perfectionnement du 22 Septembre le groupe 1 était composé de 10 jeunes joueurs, encadrés par 2 entraîneurs.

La journée a débuté par un "circuit training" collectif pour mettre le corps en action et travailler certaines qualités physiques. Le travail d'appuis et la coordination étaient mis en avant sur ce circuit.

Après avoir fait ses quelques gammes à la table, la séance de la matinée a pu commencer.

En ce début de saison la régularité et le rythme étaient la priorité dans cette matinée.

Des exercices avec beaucoup de déplacements et un fil rouge sur la prise du pivot ont rythmé la séance.

"Se dégager de la table", "Se faire de la place", "Pivot = prise de risque donc engagement obligatoire" "Finir vers l'avant" étaient les consignes pour la prise du pivot.

La séance de l'après-midi fut basée sur le travail de la remise et en particulier "la remise courte".

L'action de "piquer" la balle en remise était mise en avant. Le travail de l'inclinaison de la raquette et de prendre la balle légèrement sur le côté en fonction de l'effet du service a également été travaillé.

La remise fut d'abord travaillée au panier de balle, puis en opposition pour se rapprocher petit à petit du match en intégrant des matchs à thèmes.

Après la pause goûter, la journée se termina par une montée de table en 2 sets gagnants où la fatigue se fit bien ressentir pour la plupart des jeunes.

Hormis la fatigue de fin de journée, l'implication de la plupart des joueurs durant les différentes séances fut très satisfaisante !

Malgré tout, le manque d'implication et d'habitudes d'entraînement de certains joueurs les gêne dans leur progression.





Groupe 2 encadrés Denis-Lino YONG et YaoSing HONG :

Ce 1^{er} regroupement de la saison, nous avons des jeunes avec les dents qui rayent le parquet. Ils ont le regard des joueurs qui ont envie d'apprendre et c'est important pour nous les intervenants, c'est motivant.

L'accueil à Noisy le Grand est excellent (malgré la défaite à Courbevoie la veille 😊) et les conditions sont très bonnes pour s'entraîner.

Yao et Pierre s'occupent de l'échauffement, ils intègrent en même temps un circuit training alliant coordination et renforcement musculaire.

Cet échauffement est bien adapté à la période car nous ne savons pas si tous les jeunes ont eu une préparation d'avant saison.

Dans notre groupe, nous décidons de nous consacrer sur des efforts de faible intensité sur une longue durée afin de les préparer à la longue saison qui arrive.

Le matin, nous avons donc fais 3 exercices où le but était de tenir l'échange et de se déplacer en même temps.

L'après-midi, nous avons intégré le service mais nous sommes restés sur notre objectif de faire des efforts longs.

Pour relâcher la pression, nous finissons sur une montée de table pour que chacun puisse s'exprimer à la table et vu les efforts demandés, nous prenons un long moment pour s'étirer.

Ce groupe a de l'envie, j'espère que cette envie est la même dans leurs clubs et qu'ils s'investissent autant. C'est le conseil que nous leurs donnons.

Nous leurs souhaitons à tous d'excellents résultats.



Rappel des prochains Regroupements Départementaux Jeunes :

Dimanche 23 Septembre 2018	à NOISY LE GRAND	de 10H00 à 17H00
Dimanche 10 Novembre 2019	à SAINT - DENIS	de 10H00 à 17H00
Dimanche 15 Décembre 2019	à BOBIGNY ?	de 10H00 à 17H00
Samedi 11 Janvier 2020	à Saint-Denis ou Noisy ?	de 14H00 à 19H00
Samedi 28 Mars 2020	à DRANCY ?	de 14H00 à 19H00
Samedi 30 Mai 2020	à LIVRY - GARGAN ?	de 14H00 à 19H00

La Technique du CD 93 TT