

COMPTE - RENDU

du 1^{er} Regroupement Départemental de Perfectionnement DU DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2021 À NOISY LE GRAND

Ce 1^{er} Regroupement Départemental de Perfectionnement Jeunes s'est déroulé à
Noisy le Grand et a réuni 10 joueurs (dont 3 filles) :
5 Cadets (dont 1 fille) et 5 Juniors (dont 2 filles).



Encadré par : Ahmed ZEGLI, Pierre COURRET et YaoSing HONG.

Clubs représentés : 5 :

Bobigny AC : 4 : (3 Filles et 1 Garçon)

Saint - Denis US93TT: 3: (3 Garçons)

Noisy le Grand CS TT : 2 : (2 Garçons)

Livry - Gargan EP : 1 : (1 Garçon)

	Filles	Garçons	TOTAL
Cadets 1 :	0	2	2
Cadets 2 :	1	2	3
Juniors 1 :	1	3	4
Juniors 2 :	1	0	1
	3	7	10



Liste des jeunes présents : 10

REGROUPEMENT DE PERFECTIONNEMENT N° 1 DU DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2021 À NOISYLEGRAND							
Liste des joueurs du Groupe de Perfectionnement Départemental Jeunes 2021 / 2022							
N° Licence	NOM Prénom	Club	Sexe	Cat.	Clts / Pts Phase 1	Clts / Pts Phase 2	Groupe
1	9322452	ALTAF Subhan	M	C2	5 / 549		
2	9319937	DELERUE Alexandre	M	C1	6 / 620		
3	9319040	DENIS Gabriel	M	C2	10 / 1053		
4	9321240	DRAPIER Timothée	M	C1	7 / 720		
5	9320300	GARMA Maelys	F	J1	7 / 736		
6	9535284	MADI Kaïs	M	J1	8 / 899		
7	9320132	MOTTIN Ronan	M	J1	8 / 855		
8	9318551	SCHWITZGABEL Lara	F	J2	6 / 681		
9	9321542	SEKHRI Lena	F	C2	5 / 500		
10	9319396	VILLA Guillaume	M	J1	13 / 1366		

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)

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 / Matches

16h50 à 17h00 : Étirement / Bilan



Bilan de la journée :

Pour ce premier regroupement de Perfectionnement de la saison, seul dix joueurs et joueuses étaient présents. Nous avons pris l'initiative de convoquer que les jeunes qui étaient présents sur les deux années précédentes, car nous n'avons pas pu intégrer de nouveaux jeunes (fautes de visibilités aux niveaux des jeunes dans nos clubs). Et aussi d'avoir un petit groupe afin de pouvoir respecter les protocoles sanitaires en cours.

Cette journée a commencé par une présentation des entraîneurs et des joueurs ainsi que des attentes d'investissement et de sérieux envers les joueurs.

Après un bref échauffement physique et articulaire, les joueurs ont été répartis en 2 groupes pour un relai par équipes afin d'approfondir l'échauffement physique.

Les joueurs passèrent ensuite à la table pour s'échauffer raquette en main.

La 1^{ère} partie de la matinée fut réservée à de la régularité, des exercices de rythme avec beaucoup de déplacement et prise du pivot.

Au fur et à mesure des exercices de l'incertitude fut intégrée de plus en plus. En fin de matinée le travail fut ciblé sur la remise de service court et la lecture de celui-ci, une possibilité de flip en revers ou de poussette tendu en coup droit.

Une montée de table sur ce même thème de la remise fut organisée pour clôturer cette matinée d'entraînement.

Après un repas bien mérité, les joueurs ont repris l'entraînement par un travail de "service" seul à la table avec son panier.

Un travail de précision avec cibles, dans un 1^{er} temps les services courts et deux rebonds puis les services longs rapide.

Le reste de la journée d'entraînement fut réservée aux matchs, une compétition sous la forme d'une poule de 10 joueurs ou l'ensemble des joueurs se sont rencontrés.

Beaucoup d'engagement et de motivation en début de compétition, l'intensité baissera légèrement au fur et à mesure des matchs, le manque de compétition lié à l'année blanche et au covid s'est fait sentir.

La journée se termina par un bilan de la journée d'entraînements associés aux étirements musculaire.

Nous souhaitons que ces efforts continus tout au long de l'année, si la situation sanitaire nous le permettra, et que ce groupe soit un peu plus étoffé.

Nous remercions le club de Noisy le Grand pour son accueil.





Rappel des prochains Regroupements Départementaux Jeunes :

1- Dimanche 26 Septembre 2021	à NOISY LE GRAND	de 10H00 à 17H00
2- Dimanche 28 Novembre 2021	à BOBIGNY	de 10H00 à 17H00
3- Dimanche 12 Décembre 2021	à Drancy ?	de 10H00 à 17H00
4- Samedi 08 Janvier 2022	à Saint - Denis ?	de 14H00 à 19H00
5- Dimanche 27 Mars 2022	à Bobigny ?	de 10H00 à 17H00
6- Samedi 21 Mai 2022	à Livry - Gargan ?	de 14H00 à 19H00
7- Samedi 04 Juin 2022	à Saint - Denis ?	de 14H00 à 19H00

La Technique du CD93TT