

BILAN STAGE REGIONAL JEUNES Du 02 au 05 Novembre 2021



Voici le programme du stage de la Toussaint. Il s'est déroulé du Mardi 02 au Vendredi 05 Novembre 2021. Le stage a débuté par une séance collective. Une réunion pour discuter du planning et des thèmes a eu lieu après le repas de mardi midi.

Equipe d'encadrement

Romain HUGEL, Responsable du stage (06.80.70.46.74)

Olivier ANINAT, Responsable du pôle Espoirs de Voiron (06.52.04.02.84)

Thomas DUTEIL, Entraîneur régional

Kevin FORESTIER, Entraîneur régional

Pierre-Marie BAUDOUIN, Entraîneur régional

Les 21 joueurs sont répartis dans les 3 groupes suivants :

GROUPE A 8 joueurs

Benjamins :

Kylian CANARD (BCBC 01), Sasha BIGUET-PETIT-JEAN (EB 38)

Minimes G :

Olivier SONG (BACLY 69), Robin OUDJANI (BCV 26), Baptiste HERTZOG (SCPGBAD 42), Timour REY (BACO 69), Constantin RIOU (BACO 69), Nolann BIGAY (VDD 63)

GROUPE B 6 joueurs

Minimes F :

Jade DUBOIS (BOC 73), Neela LENGUE TE (SCPGBAD 42)

Cadettes :

Estel BASTIDE (BACO 69), Charline VANHULLE (CB 63), Nina HOUL (CBR 42), Léna LOMBARD (VB 07)

GROUPE C 7 joueurs

Minime G :

Arthur PHENGPHACHANH (BCM 38)

Cadets :

Ethan BISSAY (BACLY 69), Timéo LACOUR (GAB 38)

Junior G :

Axel BASTIDE (BACO 69), Anthony GOURDON

Juniors F :

Sarah BERGER (MVBC 38), Louane LACOUR (BACO 69)

Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 4 jours, du Mardi 02/11 à 9h00 au Vendredi 05/11 à 18h à la salle Everest de Voiron.

Nous avons alterné séances collectives, séances individuelles et séances de préparation physique sur le stage. Pour les groupes A et B, les séances collectives étaient orientées sur le timing de la reprise d'appuis. Quand faire la reprise d'appuis en fonction du type de coup effectué et la trajectoire du volant. Sur les séances individuelles, la priorité était sur le jeu au filet, le pied frappe, l'armé, le relâchement. Pour les séances de préparation physique, nous étions sur 3 temps, 2 temps sur coordination/dissociation (mardi et mercredi) et un temps sur la fréquence des appuis (vendredi).

Pour le groupe C, nous avons fait du double et du simple en fonction des besoins des joueurs. Nous avons profité de la réunion du lundi pour en discuter. Pour ce groupe, les séances de préparations physique étaient les mêmes que pour les groupes A et B.

Bilan du stage :

Pour cette nouvelle saison, nous avons gardé la même organisation avec trois séances collectives, trois séances individuelles et 3 séances de préparation physique par groupe.

Nous avons débuté le stage par une collective. Cette séance nous permet de mettre de l'intensité et de l'exigence dès le début du stage. Lors de cet entraînement, nous avons fait des gammes afin d'évaluer la maniabilité des joueurs. Ensuite nous sommes passés sur des situations en deux contre un pour voir où en étaient les joueurs dans la zone avant (séances individuelles) et le timing des reprises d'appuis (séances collectives).

En séances individuelles, nous nous sommes concentrés sur l'arme fort et précoce dans la zone avant. Les joueurs arrivent souvent raquette basse au filet en effectuant une boucle qui part de derrière eux.

Voici les points importants :

- Etre capable de placer l'armé (coude dégagé du corps) dès le démarrage sur tous les déplacements.
- Etre capable d'utiliser le bras non raquette pour équilibrer le déplacement et pour faciliter la mise de profil.
- En main basse, être capable en coup droit, de réaliser l'ouverture de la main.
- Etre capable de rester relâché dans l'armé.
- Etre capable de dégager le coude du corps avant la frappe de l'adversaire et même pendant le remplacement. La tête de raquette se place en fonction des possibilités de réponse de l'adversaire pour permettre un armé dès le démarrage.

Sur les séances collectives, nous avons fait travailler les joueurs sur le timing de la reprise d'appui principalement en phase défensive, après un lob par exemple. En fonction de la trajectoire du volant, les joueurs peuvent prendre plus ou moins de temps, ce qui va impacter leurs déplacements. Nous avons remarqué 2 choses, première chose nos joueurs ne font pas ou peu de RA, ils jouent à l'instinct et sont donc souvent en déséquilibre, deuxième chose s'ils en font une, elle n'est pas faite au bon moment ou au bon endroit sur le terrain.

Voici les points importants :

- Etre capable de réaliser un écart suffisant des appuis
- Etre capable de dégager de l'explosivité dès la RA par un bref contact au sol de l'avant-pied.
- Etre capable de placer la RA au centre du jeu et non au centre du terrain.
- Etre capable de réaliser un premier pas de remplacement puissant et dynamique pour assurer l'équilibre du remplacement.
- Etre capable d'avoir une première poussée forte en direction du volant

Sur les séances de préparation physique, nous avons donné la priorité sur la dissociation/coordination. Le but de ces séances était de faire prendre conscience aux joueurs qu'en fonction de la situation pour être efficace, il faut coordonner ses mouvements (sur un jump smash par exemple) ou les dissocier, aller vite avec les jambes mais contrôler le haut du corps (sur un retour de service par exemple). Sur chaque séance, 15-20' était consacrée au renforcement musculaire, très important pour la gestion du déséquilibre, les placements...

Le mercredi matin, nous avons mis en place une séance en autonomie. Les joueurs avaient le choix de leur thème ainsi que de la manière de le travailler. Nous avons mis un poliste par groupe pour guider les joueurs pour qui cette expérience était nouvelle. Et nous avons placé un cadre par terrain pour apporter des remédiations et aider les joueurs en difficulté. Cet entraînement permet de rendre le joueur acteur de son projet.

Mercredi après-midi, le tournoi était sous forme de matchs par équipes. Ce tournoi nous a permis de voir les évolutions sur les éléments travaillés depuis le début de la semaine.

Commission régionale jeunes

Ligue AURA de badminton

Jeudi, nous avons fini le stage par le jeu de la ligne bien apprécié par les joueurs. Ce temps ludique leur permet de souffler après quatre jours intensifs et de bien clôturer le stage.

En conclusion, merci aux cadres régionaux ainsi qu'aux DE en formation pour leur investissement, les échanges et les remédiations apportés aux joueurs.

Les joueurs ont réussi à maintenir le niveau d'intensité durant la totalité du stage. Nous avons pu observer des évolutions techniques.

Amitiés sportives,

Romain HUGEL

Olivier ANINAT

Planning:

	MARDI				MERCREDI				
Groupe A	9h00	15h30	17h00	18h15	9h00	10h30	15h30	17h	20h
	à	A	A	A	à	à	à	à	à
	12h00	16h45	18h15	19h	10h15	11h45	16h45	18h15	21h30
Timour/Olivier	COLLECTIVE	I= Kevin	C= DE	MATCHS	P= DE	I= DE	C= DE	P= DE	REPOS
Kylian		I= DE	C= DE		P= DE	I= Thomas	C= DE	P= DE	
Constantin/Robin		I= PM	C= DE		P= DE	I= DE	C= DE	P= DE	
Baptiste/Nolann		I=DE	C= DE		P= DE	I= PM	C= DE	P= DE	
Groupe B									
Estel/Léna		C= Thomas	P= DE		I= Kevin	C= Kevin	P= DE	I= Kevin	
Charline/Nina		C= Thomas	P= DE		I= Rom	C= Kevin	P= DE	I= Rom	
Jade/Neela		C= Thomas	P= DE		I= Thomas	C= Kevin	P= DE	I= PM	
Groupe C									
Axel/Anthony		P= DE	I= Rom		C= PM	P= DE	I= Rom	C= Thomas	
Sarah/Louane		P= DE	I= Thomas		C= PM	P= DE	I= Thomas	C= Thomas	
Timéo/Ethan		P= DE	I= PM		C= PM	P= DE	I= PM	C= Thomas	
Arthur/Yann		P= DE	I=Kevin		C= PM	P= DE	I=Kevin	C= Thomas	
Observation									

Thomas échauffement mardi aprem/ PM échauffement mercredi Matin / Kevin échauffement mercredi aprem

	JEUDI			VENDREDI					
Groupe A	9h30 à 11h30	15h00 à 18h00	20h à 21h30	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h00 à 18h00		
Timour/Baptiste	SEANCE EN AUTONOMIE	TOURNOI + SPORT CO	REPOS	I= Kevin	C= DE	P= DE	MONTEE-DESCENTE AVEC THEMES		
Kylian				I= Thomas	C= DE	P= DE			
Robin/Olivier				I= Rom	C= DE	P= DE			
Constantin/Nolann				I= PM	C= DE	P= DE			
Groupe B									
Estel/Léna				C= DE	P= DE	I= Rom			
Charline/Nina				C= DE	P= DE	I= Thomas			
Jade/Neela				C= DE	P= DE	I= PM			
Groupe C									
Axel/Anthony				P= DE	I= PM	C= Kevin			
Sarah/Louane				P= DE	I= Kevin	C= Kevin			
Timéo/Ethan				P= DE	I= Rom	C= Kevin			
Arthur/Yann	P= DE	I= Thomas	C= Kevin						
Observation									

DE échauffement vendredi matin / DE échauffement vendredi aprem

PROGRAMME PREVISIONNEL
Stage régional jeunes Toussaint 2021

MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
Matin	AM	Fin AM	Matin	AM	Soir	Matin	AM	Soir	Matin	AM	
9h00 à 12h00	15h30 à 16h45	18h15 à 19h	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45	20h à 21h30	9h30 à 11h30	15h00 à 18h00	20h à 21h30	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45	
COLLECTIVE	Groupe A= Indiv	MATCHS	Groupe A= PP	Groupe A= Collec	REPOS	SEANCE EN AUTONOMIE	TOURNOI + SPORT CO	REPOS	Groupe A= Indiv	Groupe A= PP	
	Groupe B= Collec		Groupe B= Indiv	Groupe B= PP					Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv	
	Groupe C= PP		Groupe C= Collec	Groupe C= Indiv					Groupe C= Collec	Groupe C= Collec	
	17h00 à 18h15		10h30 à 11h45	17h à 18h15					10h30 à 11h45	17h00 à 18h00-30	
	Groupe A= Collec		Groupe A= Indiv	Groupe A= PP					Groupe A= Collec	MONTEE DESCENTE	
	Groupe B= PP		Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv					Groupe B= PP		
	Groupe C= Indiv		Groupe C= PP	Groupe C= Collec					Groupe C= Indiv		