

BILAN STAGE REGIONAL JEUNES Du 01 au 03 Novembre 2022

Voici le programme du stage de la Toussaint. Il s'est déroulé du mardi 01 au jeudi 03 Novembre 2022. Le stage a démarré par une séance collective. La réunion pour discuter du planning et des thèmes s'est faite durant la séance collective le mardi matin.



Equipe d'encadrement

Romain HUGEL, Responsable du stage (06.80.70.46.74)
Olivier Aninat, Responsable du pôle Espoirs de Voiron
Etienne LEBAS, Entraîneur régional
Thomas DUTEIL, Entraîneur régional
Kevin FORESTIER, Entraîneur régional
Jean-François BUFFIN, Entraîneur régional
Arnaud DUFOUR, Entraîneur régional

Les 24 joueurs sont répartis dans les 3 groupes suivants :

GROUPE A 8 joueurs

Benjamins :

Hugo NABAIS (BCBP 26), Gilles HATOT (BCBP 26), Damien RAGUE (BACO 69), Jonah BRABANT (CBC 69)

Minimes G :

Kylian CANARD (BCBC 01), Raphaël ORIAL (SGB 01), Arthur NECIOLLI (CBC 69), Evan MARIA-SUBE (BACLY 69)

GROUPE B 8 joueurs

Minimes F :

Neela LENGUE TE (SCPGBAD 42), Celeste DALIDET (BACO 69)

Cadet :

Arthur PHENGPACHANH (BCM 38)

Junior :

Ethan BISSAY (BACLY 69)

Cadettes :

Léna LOMBARD (BCHT 07), Jade DUBOIS (BCM 38), Nina HOUL (CBR 42), Julie MOREL (BACO 69)

GROUPE C 8 joueurs

Minimes G :

Robin OUDJANI (BCV 26), Louniss ALHALLI (EB 38), Maël MUTEL (GAB 38), Constantin RIOU (BACO 69), Nolann BIGAY (VDD 63)

Cadets :

Olivier SONG (BACLY 69), Paul DURAND (CBC 69), Timour REY (BACO 69)

Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 3 jours, du Mardi 01/11 à 9h00 au Jeudi 03/11 à 18h à la salle Everest de Voiron.

Nous avons alterné séances collectives, séances individuelles et séances de préparation physique sur le stage. Sur ce stage nous avons travaillé sur le timing de la reprise d'appuis et la reprise d'appuis marquée. Sur les séances individuelles, nous avons axé sur un travail technique alors que sur les séances collectives nous étions sur un axe tactique. En fonction des groupes, nous pouvions aller sur le timing de replacement.

Pour les séances de préparation physique, nous étions sur 3 temps, un temps sur coordination/dissociation (Mardi), un temps sur les éducatifs (mercredi) et un temps sur la fréquence des appuis (jeudi), avec du renforcement musculaire à chaque séance.

BILAN DU STAGE :

Pour cette saison 2022-2023, nous avons décidé de placer un TER le lundi en amont des SRJ, le TER placé avant le SRJ 3 de la saison dernière ayant été une réussite la saison dernière. De plus cela permet aux joueurs qui viennent de loin de dormir sur TSF dès le lundi soir pour éviter d'accumuler de la fatigue.

Nous avons commencé le stage par une séance collective. Pendant cette séance, nous avons pu discuter des thèmes avec les cadres ainsi qu'avec les DE en formation. Les polistes ont géré l'échauffement et les gammes. Nous avons raccourci la séance collective afin de placer un temps de séance individuelle, collective ou de préparation physique le mardi matin. Le fait de placer cette séance sur le mardi matin nous permet d'avoir une cession de match le mercredi après-midi.

Le thème reste le même entre les séances individuelles et les séances collectives, le timing de la reprise d'appuis. Lors des séances collectives, l'approche était tactique alors que sur les séances individuelles nous avions une approche technique.

Le choix de ce thème fait suite aux observations lors des différentes compétitions du début de saison. En effet, les joueurs éprouvent des difficultés à caler leur reprise d'appuis dans le bon tempo. Elle doit être systématique et en fonction de la frappe adverse. Elle peut se dérégler si l'adversaire fixe. Nous avons aussi abordé la notion de reprise d'appuis marquée ainsi que la prise d'information pour orienter sa RA.

Voici les points importants :

- Etre capable de systématiser une reprise d'appuis marquée sur chaque frappe de l'adversaire
- Etre capable de placer la reprise d'appuis au centre du jeu (en opposition au centre du terrain).
- Etre capable de gérer la fixation adverse en adaptant le timing de reprise d'appuis. Partir au signal du départ du volant et pas de la trajectoire préalable de la raquette.
- Etre capable de réaliser un écart suffisant des appuis (à minima équivalent à la largeur des épaules) et une flexion des genoux sur chaque reprise d'appuis.
- Etre capable de dégager de l'explosivité dès la reprise d'appuis par un bref contact au sol de l'avant pied.
- Etre capable d'orienter sa reprise d'appuis en fonction du contexte de jeu.
- Etre capable d'effectuer sa reprise d'appuis à divers endroits du terrain en fonction du contexte du jeu.

Le mercredi après-midi, nous avons prévu des matchs. Nous avons organisé des matchs en simple qui nous ont permis d'observer les joueurs sur le thème travaillé, ainsi que tactiquement. C'était important de voir les joueurs en match avant le CEJ.

Mercredi soir, Arnaud DUFOUR a animé un temps sur la préparation mentale. Pour certains joueurs c'était une découverte. Arnaud a fait une présentation de ce qu'est la préparation mentale. Ensuite nous avons fait une séance en lien avec le stage où les joueurs et les entraîneurs devaient donner, s'ils le souhaitaient, une pépite (quelque chose de positif) et une épine (quelque chose de négatif) sur le stage.

Jeudi nous avons fini le stage avec le jeu de la ligne, toujours demandé et apprécié des joueurs.

En conclusion, merci aux cadres régionaux ainsi qu'aux DE en formation pour leur investissement, les échanges et les remédiations apportés aux joueurs. Sans eux, le stage ne pourrait pas être de la même qualité. Nous ne pourrions pas mettre en place des séances individuelles.

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

Fiches individuelles :

Afin d'effectuer un suivi de l'entraînement après le stage (dans les clubs), nous réaliserons des fiches d'observation destinées aux entraîneurs de clubs et de CODEP. J'insiste sur l'importance de ces fiches. Merci de mettre le maximum d'infos au FUR ET À MESURE sur les joueurs que vous aurez en séance. Il faudra aussi profiter des temps de matchs pour observer les joueurs.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à me joindre au 04.76.91.47.86 en journée ou 06.80.70.46.74 en soirée si vous ne pouvez me joindre en journée.

Amitiés sportives,

Romain HUGEL, Olivier ANINAT

Planning:

	MARDI				MERCREDI			
	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h00 à 18h15	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h à 19h00
Groupe A	COLLECTIVE							MATCHS
Hugo/Damien		P= DE	I= Thomas	C= Jeff	P= DE	I= Thomas	C= Arnaud	
Gilles/Jonah		P= DE	I= Jeff	C= Jeff	P= DE	I= Jeff	C= Arnaud	
Evan/Kylian		P= DE	I= Arnaud	C= Jeff	P= DE	I= Arnaud	C= Arnaud	
Arthur N/Raphaël		P= DE	I= Kevin	C= Jeff	P= DE	I= Kevin	C= Arnaud	
Groupe B								
Neela/Celeste		I= Arnaud	C= Olivier	P= DE	I= Arnaud	C= Etienne	P= DE	
Julie/Léna		I= Jeff	C= Olivier	P= DE	I= Jeff	C= Etienne	P= DE	
Jade/Nina/Estel		I= Etienne	C= Olivier	P= DE	I= Etienne	C= Etienne	P= DE	
Timéo/Ethan		I= Olivier	C= Olivier	P= DE	I= Olivier	C= Etienne	P= DE	
Groupe C								
Arthur/Olivier		C= Thomas	P= DE	I= Kevin	C= Kevin	P= DE	I= Kevin	
Robin/Louniss		C= Thomas	P= DE	I= Etienne	C= Kevin	P= DE	I= Etienne	
Maël/Constantin/Nolann		C= Thomas	P= DE	I= Thomas	C= Kevin	P= DE	I= Thomas	
Paul/Timour		C= Thomas	P= DE	I= Olivier	C= Kevin	P= DE	I= Olivier	
Observation			Kevin	Etienne	Arnaud	Thomas		

Jeff échauffement mardi aprem/ Thomas échauffement mercredi matin / Arnaud échauffement mercredi aprem

	JEUDI			
	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h00 à 18h00
Groupe A				
Hugo/Damien	I= Jeff	C= Etienne	P= DE	JEU DE LA LIGNE
Gilles/Jonah	I= Kevin	C= Etienne	P= DE	
Evan/Kylian	I= Etienne	C= Etienne	P= DE	
Arthur N/Raphaël	I= Thomas	C= Etienne	P= DE	
Groupe B				
Neela/Celeste	C= Arnaud	P= DE	I= Thomas	
Julie/Léna	C= Arnaud	P= DE	I= Kevin	
Jade/Nina/Estel	C= Arnaud	P= DE	I= Arnaud	
Timéo/Ethan	C= Arnaud	P= DE	I= Etienne	
Groupe C				
Arthur/Olivier	P= DE	I= Arnaud	C= Jeff	
Robin/Louniss	P= DE	I= Thomas	C= Jeff	
Maël/Constantin	P= DE	I= Jeff	C= Jeff	
Paul/Timour	P= DE	I= Kevin	C= Jeff	
Observation				

Kevin échauffement jeudi matin / Etienne échauffement jeudi aprem

PROGRAMME PREVISIONNEL
Stage régional jeunes Toussaint 2022

MARDI			MERCREDI			JEUDI	
Matin		AM	Matin	AM	Soir	Matin	AM
9h00 à 12h00	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45	20h à 21h30	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45
C O L L E C T I V E	Groupe A= PP	Groupe A= Indiv	Groupe A= PP	Groupe A= Collec	R E P O S	Groupe A= Indiv	Groupe A= PP
	Groupe B= Indiv	Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv	Groupe B= PP		Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv
	Groupe C= Collec	Groupe C= PP	Groupe C= Collec	Groupe C= Indiv		Groupe C= PP	Groupe C= Collec
		17h00 à 18h15	10h30 à 11h45	17h à 19h		10h30 à 11h45	17h00 à 18h00
		Groupe A= Collec	Groupe A= Indiv	M A T C H S		Groupe A= Collec	D E M S O C I E T E
		Groupe B= PP	Groupe B= Collec			Groupe B= PP	
		Groupe C= Indiv	Groupe C= PP			Groupe C= Indiv	