

BILAN STAGE REGIONAL JEUNES **Du 02 au 03 Novembre 2023**

Voici le programme du stage de la Toussaint. Il s'est déroulé du jeudi 02 au vendredi 03 Novembre 2023. Le stage a démarré par une séance collective. La réunion pour discuter du planning et des thèmes s'est faite durant la séance collective du jeudi matin.



Equipe d'encadrement :

Romain HUGEL, Responsable du stage (06.80.70.46.74)
Olivier Aninat, Responsable du pôle Espoirs de Voiron
Sylvain JANIER-DUBRY, Entraîneur régional
Thomas DUTEIL, Entraîneur régional
Frédéric CHATEAU, Entraîneur régional
Jordan THIRIET, Entraîneur régional

Les 19 joueurs sont répartis dans les 4 groupes suivants :

Groupe Pôle : 5 joueurs

Robin OUDJANI (BCV26), Neela LENGUE TE (SCPGBAD42), Jade DUBOIS (BCM38), Arthur PHENGPACHANH (BCM38), Estel BASTIDE (BACO69)

GROUPE A : 3 joueurs

Benjamins :

Alec ROPERS (BCSV01), Kenzo SAYSSET FOLZ (CBR42), Basile COURT STEMPEL (BACLY69)

GROUPE B : 4 joueurs

Benjamins :

Maël GUERIMAND (BCBP26), Jonah BRABANT (CBC69)

Minimes :

Hugo NABAIS (BCBP26), Gilles HATOT (BCBP26)

GROUPE C : 7 joueuses

Benjamins :

Zoé SUIFFET (BCM74), Manon LAISSARD (CBC69)

Minimes :

Mai-Anh COJAN (BACLY69), Armelle LE DIMET (BPV38), Mylie JOURDAN (TBC74), Margaux MARY (BACO69), Léonie GUINCHARD (SGB01)

Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 2 jours, du Jeudi 02/11 à 9h00 au Vendredi 03/11 à 18h à la salle Everest de Voiron.

Le stage étant sur deux jours, nous avons eu des séances collectives par groupe. Il y avait entre deux ou trois terrains par groupe, 2 terrains pour les groupes pôle, A et B et trois terrains pour le groupe C. La forme de travail pouvait être par ateliers, des joueurs en autonomie pendant que d'autres sont en séance individuelle... Chaque groupe aura 5 séances durant le stage.

Pour les thèmes de travail, sur les groupes A et B, nous étions sur la fixation en main haute, suite aux observations faites sur le CEJ 1. Pour le groupe C, nous avons travaillé sur la technique de déplacement, plus particulièrement la technique de remplacement en fonction du coup effectué, que ce soit après un dégagement ou une attaque fond de court. Nous étions sur le tempo de remplacement, le timing de la reprise, l'orientation des appuis...

Pour la séance de préparation physique, nous avons fait un temps avec tous les groupes.

Vous pouvez retrouver le planning dans les documents ci-dessous.

BILAN DU STAGE :

Pour cette saison 2023-2024, suite au départ de Pierre-Marie BAUDOUIN et n'ayant pas trouvé de remplaçant pour son poste, nous avons récupéré avec Olivier ANINAT la gestion de la pré-filière et notamment les stages PJD. Pour rester dans la continuité du travail effectué par Pierre-Marie avec le PJD, nous avons décidé de garder les deux jours de stage mais en semaine à la place du week-end. De ce fait, les SRJ sont passés de 4 jours à 2 jours avec le TER placé entre les deux stages.

Cette situation n'est pas optimale mais c'était la meilleure cette saison au vu de notre organisation. Pour la saison prochaine, nous espérons revenir sur un stage sur 4 jours. Les joueurs présents sur le TER pouvaient rester avec nous le mercredi soir.

Nous avons débuté le stage par une séance collective. Les polistes ont géré l'échauffement et les gammes. Pendant ce temps, nous avons pu discuter des thèmes avec les cadres ainsi qu'avec les DE en formation. Sur cette séance, nous avons mis des situations en place afin d'observer les joueurs sur la fixation main basse et le timing de la reprise d'appuis (RA). Nous avons commencé par des routines, 3 longs-2 courts, 2 longs-2 courts et 1 long-2 courts pour finir par des deux contre 1.

Le choix des thèmes résulte de notre ressenti par rapport aux joueurs et a été confirmé suite au CEJ 1. Nous étions donc sur la fixation en main basse pour les groupes A et B et le timing de RA après une frappe fond de court pour le groupe C. Cela ne veut pas dire que les groupes A et B maîtrisent le thème du groupe C et inversement. Pour les polistes, nous avons plus individualisé en axant sur le simple ou le double en fonction des joueurs.

Pour le premier thème, la fixation, ce secteur de jeu est trop peu utilisé par nos joueurs. Ils jouent souvent par réflexe et sont trop lisibles. Ce temps de fixation permet de contrôler le tempo du match et de mettre du doute dans le choix de notre trajectoire et ainsi perturber la RA adverse. De plus, cela permet aux joueurs d'être plus équilibrés, plus stables et ainsi d'être prêts pour le coup d'après.

Voici les points importants :

- Être capable de placer l'armé (coude dégagé du corps) dès le démarrage sur tous les déplacements.
- Être 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 ou extension du poignet tôt dans le déplacement.
- Être capable de rester relâché dans l'armé. Avoir le tamis sous la main.
- Être capable de varier les trajectoires en maintenant une fixation, spin out, lob, lift.
- Être capable de mettre en place tactiquement des fixations.
- Être capable de réaliser le pied frappe sur toutes les fentes, avec le pied dans l'axe de la raquette.
- Être capable d'effectuer un premier pas de remplacement dynamique et équilibré après toutes les fentes.

Sur le second thème, nous avons axé sur le timing de la RA après une frappe fond de court. Ici va rentrer en ligne de compte la trajectoire produite, le tempo de remplacement et la zone de RA ne sera pas la même en fonction de la trajectoire. Ici, il est important de faire prendre conscience aux joueurs que la RA ne doit pas se faire au centre du terrain mais au centre du jeu et en fonction du temps disponible entre notre frappe et la frappe de l'adversaire. Après un dégagement (avec du volume et de la longueur), le joueur va avoir du temps pour se replacer, il pourra opter pour un pas marché ou couru qui lui permettra de faire sa RA dans le bon timing. Par contre, après une attaque fond de court, le temps avant la frappe adverse étant court, le joueur devra effectuer sa RA rapidement après sa frappe et donc vers la ligne de service de double. Dans tous les cas, la RA se fera juste après la frappe adverse, une fois que la prise d'information aura été effectuée. La RA

doit être vue comme un temps qui permet d'analyser ce que fait mon adversaire et qui nous permet de partir au mieux dans toutes les directions.

Voici les points importants :

- Etre capable d'adapter son remplacement en fonction de notre trajectoire.
- Etre capable d'effectuer sa reprise d'appuis à divers endroits du terrain en fonction du contexte du jeu.
- 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 d'orienter sa reprise d'appuis en fonction du contexte de jeu.
- 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.

Le vendredi en début d'après-midi, nous avons placé une séance de préparation physique avec une vingtaine d'exercices allant du travail de pied, de la dissociation au renforcement musculaire. Les joueurs faisaient deux fois le même exercice pendant 30'' avec 20'' de pause avant de passer à l'exercice suivant. Nous avons un joueur par exercice. Les joueurs sont plutôt à l'aise sur le travail de pied (échelle, tapping...), cela devient plus compliqué lorsque l'on amène de la dissociation. Par contre, nous avons observé un gros manque au niveau du renforcement musculaire (Abdos, gainage, dorsaux...). Le renforcement de la ceinture pelvienne est primordial pour les joueurs, cela permet à la fois d'être plus équilibré sur les frappes comme les fentes mais aussi d'avoir un meilleur transfert de force entre le bas et le haut du corps.

Après une dernière séance gérée par les DE en formation, supervisée par un cadre ligue, nous avons fini le stage par le jeu de la ligne toujours 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 avons modifié le fonctionnement qui est plus dense.

Durant le bilan, les joueurs ont réussi à faire ressortir les points clés en fonction des thèmes travaillés. Ce qui montre leur implication dans leur activité. Ils pourraient être encore plus acteur de leur projet, surtout sur les séances collectives. Nous avons pu observer que les temps de "relance" n'était pas de bonne qualité. Il ne faut pas que les joueurs les intègrent comme telle mais plutôt comme un temps de travail sur un espace réduit. Ainsi, ils peuvent se concentrer sur les éléments à travailler en ayant moins de contrainte. De plus, cela amène une qualité de relance supérieure afin de faire travailler le partenaire dans de bonnes conditions.

Prochain SRJ : 26-27/02/2024

Romain HUGEL
Ligue AURA Badminton

Planning:

	JEUDI				VENDREDI				
	9h30 à 10h15	10h15 à 11h45	15h00 à 16h30	16h45 à 18h15	9h15 à 10h30	10h45 à 12h00	14h00 à 15h00	15h15 à 17h00	17h15 à 17h45
GRUPE POLE	E C H A U F F E M E N T + G A M M E S	C O L L E C T I V E	ROMAIN	OLIVIER	ROMAIN	OLIVIER	E C H A U F F E M E N T + P H Y S I Q U E	ROMAIN	J E U L I G N E L A
GRUPE A			SYLVAIN	JORDAN	FREDERIC	THOMAS		SYLVAIN	
GRUPE B			THOMAS	SYLVAIN	JORDAN	FREDERIC		THOMAS	
GRUPE C			FREDERIC JORDAN	THOMAS FREDERIC	SYLVAIN THOMAS	JORDAN SYLVAIN		FREDERIC JORDAN	
OBSERVATION					OLIVIER	ROMAIN		OLIVIER	

JEUDI			VENDREDI	
Matin		AM	Matin	AM
9h30 à 10h15	10h15 à 11h45	15h00 à 16h30	9h15 à 10h30	14h00 à 15h00
E C H A U F F E M E N T +	C O L L E C T I V E	SEANCE PAR GROUPE	SEANCE PAR GROUPE	Echauffement+ PP
				15h15 à 17h00
				SEANCE PAR GROUPE
		16h45 à 18h15	10h45 à 12h00	17h15 à 17h45
		SEANCE PAR GROUPE	SEANCE PAR GROUPE	J E U L I G N E L A