

Bilan stage PJD – Toussaint
Projet Jeunes Détectés
Voiron, campus de La Brunerie
30 et 31 octobre 2023

1) EFFECTIFS

18 JOUEURS PRÉSENTS / 7 ABSENTS

	PRÉNOM	NOM	CATÉGORIE	STATUT	CLUB	
1	Lucien	ROBERT	Mini-Bad 2	PJD	ABBC 42	Présent
2	Timothé	LAMBERT	Poussin 2	PJD	BCSV 01	Présent
3	Jean	ROBERT	Poussin 2	PJD	ABBC 42	Présent
4	Lumei	BOLUSSET LI	Poussin 2	PJD	BACO 69	Absente (SAN)
5	Fleur	MUNCH	Poussin 2	PJD	VDD 63	Présente
6	Aymeric	VALETTE	Benjamin 1	PJD	EB 38	Présent
7	Evan	ZHANG	Benjamin 1	PJD	ABBC 42	Absent (SAN)
8	Hugo	DURAND	Benjamin 1	PJD	CBC 69	Présent
9	Benjamin	CHALERON	Benjamin 1	PJD	VDD 63	Absent (vacances)
10	Raphaël	CHAUCHAT	Benjamin 1	PJD	GAB 38	Absent (blessé)
11	Valentin	BROSSARD	Benjamin 1	PJD	MBC 03	Présent
12	Emma	HURTAUD	Benjamin 1	PJD	EB 38	Présente
13	Joslyn	BIFFAUD	Benjamin 1	PJD	ABBC 42	Présent
14	Léna	GRANGE	Poussin 2	Invitée	ABBC42	Présent
15	Morgan	NEVERS	Poussin 2	Invité	CBC 69	Présent
16	Titouan	GERBOT	Poussin 2	Invité	SCPGBAD 42	Absent (blessé)
17	Grichka	VEYSSEYRE	Poussin 2	Invité	VDD 63	Présent
18	Gaëtan	BRUN	Poussin 1	Invité	CUC 63	Présent
19	Marc	GRAMAIN	Poussin 1	Invité	VB 01	Absent
20	Timéo	VIGUIE	Poussin 1	Invité	ABCD 01	Absent
21	Gaëtan	PREMOSELLI	Poussin 2	Invité	BACLY 69	Présent
22	Sixtine	LENIK	Benjamin 1	Invitée	BACLY 69	Présente
23	Camille	RATIN	Benjamin 1	Invitée	CBC 69	Présente
24	Julie	GAUTHIER	Benjamin 1	Invitée	IMBAD 63	Présente
25	Tengis	PESENTI	Benjamin 1	Invité	BCV 26	Présent

ENCADREMENT :

Rémi RAVIX (Club d'Echirolles)

Jean-François BUFFIN (Club d'Andrézieux)

Romain HUGEL (ligue AURA)

Olivier ANINAT (ligue AURA)

2) PLANNING DU STAGE

PLANNING LUNDI 28 OCTOBRE		
9h00 - 9h30	ACCUEIL	Séance 1 : Reprise d'appuis (marqué et timing) 1 DE par terrain avec 2 ou 3 joueurs Distribution effectuée par l'entraîneur. Ne pas chercher à mettre le joueur trop en difficulté pour qu'il puisse bien mettre en application le reprise d'appuis dans le bon timing. La distribution peut se faire sur tout le terrain.
9h30 - 9h45	Echauffement	
9h45 - 10h15	Travail de pied + dissociation + test corde à sauter + détente	
10h15 - 10h45	Gammes	
10h45 - 12h00	Séance 1 (Reprise d'appuis)	
12h00 - 13h30	Pause Repas	
13h30 - 14h00	Repos	Séance 2 : Technique du jeu au filet L'idée est de travailler le jeu au filet principalement le contre-amorti côté CD L'accent doit être porté sur l'armé fort, le pied frappe et la main au dessus du tamis.
14h00 - 14h30	Sport Collectif	
14h30 - 15h00	Gammes	
15h00 - 16h00	Séance 2 (technique jeu au filet - armé fort - pied frappe)	
16h00 - 16h10	Pause Repas	
16h10 - 17h30	Séance 3 (Reprise d'appuis)	
17h30 - 18h00	Matches	Séance 3 : Reprise d'appuis (marqué et timing) 1 DE par terrain avec 2 ou 3 joueurs Par rapport à la séance 1, l'idée serait de partir en volant continu en étant en post-fixe.
18h00 - 19h00	Douche	
19h00 - 20h00	Repas	
20h00 - 21h00	Atelier "Apprendre à changer de grip"	
21h00	Récupération	
8h00 - 9h00	PETIT-DEJEUNER	Séance 4 : Technique jeu au filet - (armé fort - pied frappe) Même séance que la séance 2 à faire évoluer au besoin. Faire côté revers ou rajouter lob ou CAC.
9h00 - 9h15	Echauffement	
9h15 - 10h15	test d'explosivité (1 bond) + détente + parcours vivacité	
10h15 - 12h00	Séance 4 (technique jeu au filet - armé fort - pied frappe)	
12h00 - 13h30	Pause Repas	
13h30 - 14h00	Repos	
14h00 - 14h30	Sport Collectif	Séance 5 : Reprise d'appuis (révision globale) Sur cette séance, c'est de revoir les différents points travaillés avec le joueur et s'assurer qu'il le verbalise comme il le faut, qu'il est bien retenu ce qu'il doit continuer à faire ou à changer. Le joueur doit repartir avec des idées claires.
14h30 - 15h00	Gammes	
15h00 - 16h00	Séance 5 (Reprise d'appuis) révision globale	
16h00 - 16h10	Pause Repas	
16h10 - 17h30	Séance 6 (technique jeu au filet) révision globale	
17h30 - 18h00	Jeu de la ligne	
18h00 - 18h30	Bilan + douche	Séance 6 : Technique filet (révision globale) Même but que sur la séance 5.

3) Groupes du stage

Le collectif de 18 joueurs a été divisé en 4 groupes :

Groupe 1	
Aymeric	VALETTE
Hugo	DURAND
Valentin	BROSSARD
Joslyn	BIFFAUD
Tengis	PESENTI

Groupe 2	
Emma	HURTAUD
Sixtine	LENIK
Camille	RATIN
Julia	GAUTHIER
Fleur	MUNCH

Groupe 3	
Léna	GRANGE
Lucien	ROBERT
Gaspard	BRUN
Grichka	VEYSSEYRE

Groupe 4	
Jean	ROBERT
Thimothé	LAMBERT
Morgan	NEVERS
Titouan	GERBOT
Gaëtan	PREMOSELLI

Romain + 1 DE
Séance 1, 3 et 5

Jeff + 1 DE
Séance 1, 3 et 5

Rémi + 1 DE
Séance 1, 3 et 5

Olivier + 1 DE
Séance 1, 3 et 5

Jeff + 1 DE
Séance 2, 4 et 6

Olivier + 1 DE
Séance 2, 4 et 6

Romain + 1 DE
Séance 2, 4 et 6

Rémi + 1
DE
Séance 2, 4 et 6

L'idée de ce fonctionnement était de mettre un cadre en responsabilité d'un groupe sur un thème secondé par un stagiaire DE.

Cela a permis au cadre de faire évoluer les situations avec le même groupe et de pouvoir réajuster au besoin.

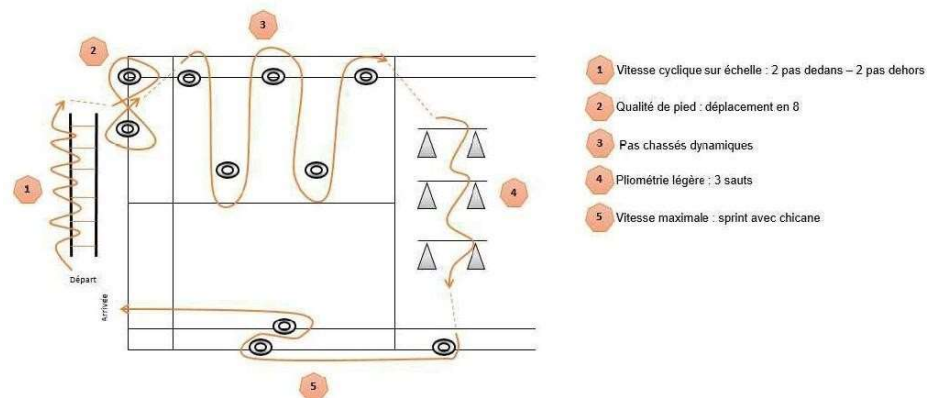
4) TESTS PHYSIQUES

En lien avec le travail sur le terrain, des tests physiques ont été réalisés afin d'évaluer les qualités physiques des jeunes.

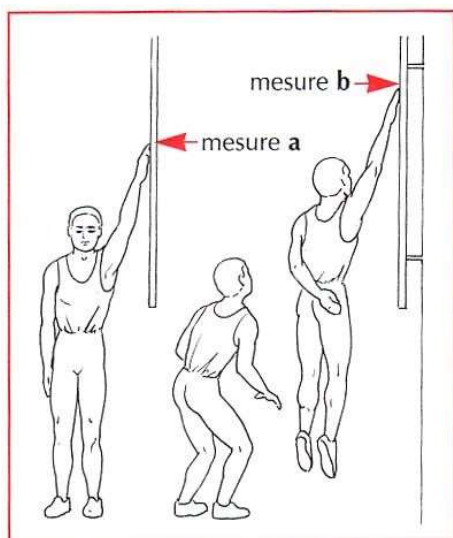
Corde à sauter (maximum de double tour en 2 minutes)



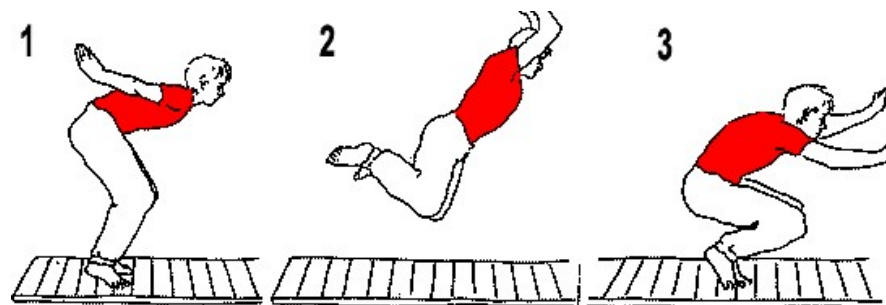
Circuit vivacité : vitesse et changement de direction



Test Sargent (détente verticale)



Test d'explosivité (1 bond)



RÉSULTATS DES TESTS PHYSIQUES

	DETENTE	CORDE	BOND (en m)	VIVACITE (en seconde)
	Poussine 2			
MOYENNE	39	39	1,57	20,25
FLEUR	40	74	1,68	19,57
LENA	38	4	1,46	20,93

	Benjamine 1			
MOYENNE	43	49,5	1,76	21,89
JULIA	45	28	1,9	21,92
EMMA	41	71	1,62	21,86
CAMILLE	46	42	1,67	20,86
SIXTINE	32	47	1,47	24,2

	DETENTE	CORDE	BOND (en m)	VIVACITE (en seconde)
	Minibad			
MOYENNE	37	9	1,46	24,71
LUCIEN	37	9	1,46	24,71

	Poussin 1			
MOYENNE	37,5	0,5	1,35	23,135
GRICHKA	35	1	1,35	22,67
GASPARD	40	0	1,35	23,6

	Poussin 2			
MOYENNE	33,5	16,5	1,355	22,36
MORGAN	40	23	1,31	
TIMOTHE	27	10	1,4	22,36
JEAN	35	0	1,38	23,09
GAETAN	42	0	1,58	19,81

	Benjamin 1			
MOYENNE	46	87	1,69	19,83
TENGIS	50	5	1,66	20,49
HUGO	42	169	1,72	19,17
AYMERIC	34	21	1,38	21,73
VALENTIN	52	48	1,83	20,07
JOSLYN	42	15	1,79	20,55

5) BILAN

Cette année, nous avons dû faire face au départ de Pierre-Marie BAUDOUIN qui avait commencé un très bon travail sur la pré-filière. Nous avons donc décidé de maintenir le même volume de stage cette année pour ces catégories d'âge.

Malgré quelques petites appréhensions de notre part car cela faisait très longtemps que nous n'avions pas encadré des joueurs aussi jeunes, le stage s'est très bien passé. Les objectifs de ce stage étaient :

- 1- la reprise d'appuis et son timing
- 2- l'armé au filet côté coup droit

Pour la reprise d'appuis, nous nous apercevons que tous les joueurs savent de quoi nous parlons. En revanche, c'est loin d'être précis dans la tête de tous les joueurs sur l'utilité ou quand l'exécuter. La représentation de faire la reprise d'appuis au centre du terrain est encore bien ancrée dans les esprits. Ceci pose donc un problème sur le timing et sur l'intérêt de le faire. Nous avons donc travaillé avec des rythmes différents, avec des trajectoires différentes pour que les joueurs puissent mieux comprendre que la reprise d'appuis peut se faire n'importe où sur le terrain.

Pour le travail du filet côté coup droit, nous avons vraiment mis l'accent sur l'armé et l'ouverture de la main. Beaucoup de joueurs sont en grande difficulté sur ce point-là. L'armé se fait principalement avec le coude en avant et la raquette sur le côté, ne permettant pas au joueur d'avoir du contrôle ou pour plus tard de pouvoir faire des fixations. De plus, avec cette mauvaise préparation, les joueurs réalisent obligatoirement un spin in même dans le retard ce qui n'est pas à faire.

Nous avons donc insisté sur :

- l'armé avec l'ouverture de la main
- le pied frappe
- l'alignement pied/main
- Avoir la main au-dessus du tamis au moment de l'impact

En ce qui concerne la capacité de travail, j'ai été particulièrement surpris par la facilité que les joueurs ont à abandonner lorsqu'ils rencontrent une difficulté. Trop souvent, face à l'échec, les joueurs baissent les bras, ne cherchent pas à trouver la solution. Pour qu'un joueur se construise il doit tenter, essayer, se tromper, rater, pour mieux recommencer. Accepter l'erreur pour ensuite trouver du plaisir à chercher des solutions sont des qualités essentielles pour tendre vers le haut niveau.

Pour finir, nous avons également mis en place des gammes en début de chaque séance afin de pouvoir travailler des éducatifs simples comme la reprise d'appuis, le pied frappe, l'armé sur des situations non contraignantes et sur un petit périmètre. Nous nous apercevons que l'exigence appliquée par les joueurs n'est pas du tout présente sur ce genre d'exercice. Après avoir réexpliqué ce que nous attendions d'eux sur ce type d'exercice des progrès se sont fait largement ressentir.

Un grand merci à Rémi, Jeff, Romain et tous les stagiaires DE pour leur implication.

Le prochain stage PJD aura lieu le jeudi 29 février et le 1^{er} mars.

Romain HUGEL
Olivier ANINAT