

Bilan stage PJD – février 2024
Projet Jeunes Détectés
Voiron, campus de La Brunerie
29 février et 1^{er} mars 2024

1) EFFECTIFS

14 JOUEURS PRÉSENTS

	PRÉNOM	NOM	CATÉGORIE	STATUT	CLUB	
1	Lucien	ROBERT	Mini-Bad 2	PJD	ABBC 42	Absent
2	Timothé	LAMBERT	Poussin 2	PJD	BCSV 01	Absent
3	Jean	ROBERT	Poussin 2	PJD	ABBC 42	Absent
4	Lumei	BOLUSSET LI	Poussin 2	PJD	BACO 69	Absente (SRJ)
5	Fleur	MUNCH	Poussin 2	PJD	VDD 63	Absent (SRJ)
6	Aymeric	VALETTE	Benjamin 1	PJD	EB 38	Absent (SRJ)
7	Evan	ZHANG	Benjamin 1	PJD	ABBC 42	Absent (SRJ)
8	Hugo	DURAND	Benjamin 1	PJD	CBC 69	Absent
9	Benjamin	CHALERON	Benjamin 1	PJD	VDD 63	Absent (vacances)
10	Raphaël	CHAUCHAT	Benjamin 1	PJD	GAB 38	Absent (SAN)
11	Valentin	BROSSARD	Benjamin 1	PJD	MBC 03	Absent (SRJ)
12	Emma	HURTAUD	Benjamin 1	PJD	EB 38	Absent (SRJ)
13	Joslyn	BIFFAUD	Benjamin 1	PJD	ABBC 42	Absent (SRJ)
14	Léna	GRANGE	Poussin 2	Invitée	ABBC42	Présente
15	Célia	BOLZICCO	Poussin 2	Invitée	EBC 69	Présente
16	Morgan	NEVERS	Poussin 2	Invité	CBC 69	Absent (blessé)
17	Grichka	VEYSSEYRE	Poussin 1	Invité	VDD 63	Présent
18	Gaëtan	BRUN	Poussin 1	Invité	CUC 63	Présent
19	Nans	CORTIAL	Poussin 1	Invité	TGV 07	Présent
20	Nolan	TARAGNAT	Poussin 2	Invité	CBC 63	Présent
21	Jules	TROMPARANT	Poussin 2	Invité	BCV 26	Présent
22	Landry	GELAY-TURTAUD	Poussin 2	Invité	BCBP 26	Présent
23	Camille	RATIN	Benjamine 1	Invitée	CBC 69	Présente
24	Julia	GAUTHIER	Benjamine 1	Invitée	IMBAD 63	Présente
25	Manon	MARTINOD	Benjamine 1	Invitée	XBP 74	Présente
26	Manon	VIEUX	Benjamine 1	Invitée	BCBP 26	Présente
27	Ethan	TABUTAUD	Benjamin 1	Invité	UMS 26	Présent
28	Tengis	PESENTI	Benjamin 1	Invité	BCV 26	Présent

ENCADREMENT :

Judicaël RELIER (Comité 63)

Jordan THIRIET (Club de Grenoble)

Romain HUGEL (ligue AURA)

Olivier ANINAT (ligue AURA)

2) PLANNING DU STAGE

PLANNING jeudi 29 février		
9h00 - 9h30	ACCUEIL	Séance 1 : technique de déplacement Fd de court côté revers L'idée sur cette séance est de prendre le temps de revoir la technique de ce déplacement. La RA, la 1ère poussée, la rotation, l'armée fort pour aider la rotation le saut ciseaux et la poussée après la frappe seront les points sur lesquels il faudra s'attarder. La notion de trajectoire viendra après si le joueur est en réussite sur les points cités.
9h30 - 9h45	Echauffement	
9h45 - 10h15	Travail de pied + dissociation + test corde à sauter + détente	
10h15 - 10h45	Gammes	
10h45 - 12h00	Séance 1 : technique de déplacement Fd de court côté revers	
12h00 - 13h30	Pause Repas	
13h30 - 14h00	Repos	
14h00 - 14h30	Sport Collectif	
14h30 - 15h00	Gammes	
15h00 - 16h00	Séance 2 : Maniabilité - changement de prise	
16h00 - 16h15	Pause Repas	
16h15 - 17h30	Séance 3 : technique de déplacement Fd de court côté revers	
17h30 - 18h00	Matches	Séance 3 : technique de déplacement Fd de court côté revers Sur cette séance, continuer à s'assurer que la technique est bonne en passant en volant continue...
18h00 - 19h00	Douche	
19h00 - 20h00	Repas	
20h00 - 21h00	Atelier "comment préparer un match"	
21h00	Récupération	
	VENDREDI 1er MARS	
8h00 - 9h00	PETIT-DEJEUNER	Séance 4 : Maniabilité - changement de prise Même séance que la séance 2 à faire évoluer au besoin.
9h00 - 9h15	Echauffement	
9h15 - 10h15	test d'explosivité (1 bond) + parcours vivacité	
10h15 - 10h45	Gammes	
10h45 - 12h00	Séance 4 : Maniabilité - changement de prise	
12h00 - 13h30	Pause Repas	
13h30 - 14h00	Repos	
14h00 - 14h30	Sport Collectif	
14h30 - 15h00	Gammes	
15h00 - 16h00	Séance 5 : technique de déplacement Fd de court côté revers	
16h00 - 16h15	Pause Repas	
16h15 - 17h30	Séance 6 : Mania - changement de prise (révision globale)	
17h30 - 18h00	Jeu de la ligne	
18h00 - 18h30	Bilan + douche	
		Séance 6 : Maniabilité - changement de prise (révision globale) Même but que sur la séance 5.

3) Groupes du stage

Groupe 1			Groupe 2			Groupe 3		
Léna	GRANGE	P2	Manon	MARTINOD	B1	Nolan	TARAGNAT	P2
Célia	BOLZICCO	P2	Julia	GAUTHIER	B1	Jules	TROMPARANT	P2
Grichka	VEYSSEYRE	P1	Camille	RATTIN	B1	Landry	GELAY-TURTAUT	P2
Gaspard	BRUN	P1	Manon	VIEUX	B1	Nans	CORTIAL	P1
						Tengis	PESENTI	B1
						Ethan	TABUTAUD	B1
Romain + 1 DE			Jordan + 1 DE			Judicaël + Olivier + 1 DE		
Séance 1, 3 et 5			Séance 1, 3 et 5			Séance 1, 3 et 5		
Judicaël + 1 DE			Olivier + 1 DE			Jordan + Romain + 1 DE		
Séance 2, 4 et 6			Séance 2, 4 et 6			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.

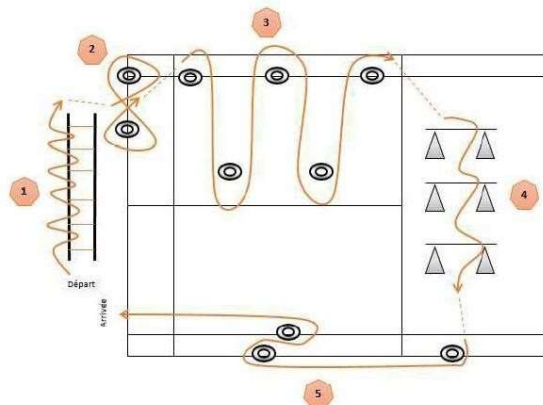
4) TESTS PHYSIQUES

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

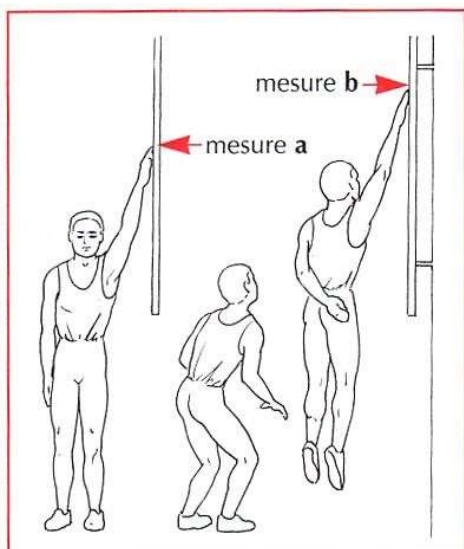
Corde à sauter (maximum de double tour en 2 minutes)



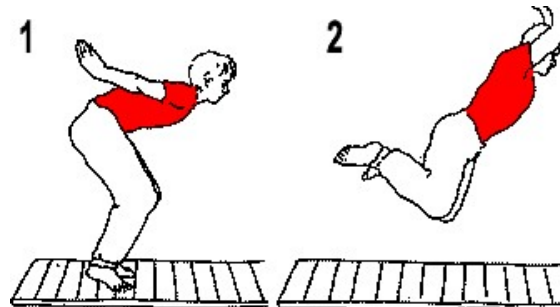
Circuit vivacité : vitesse et changement



Test Sargent (détente verticale)



Test d'explosivité (3)



RÉSULTATS DES TESTS PHYSIQUES

	DETENTE	CORDE	BOND (en m)	VIVACITE (en seconde)		DETENTE	CORDE	BOND (en m)	VIVACITE (en seconde)
Poussine 2					Poussin 1				
MOYENNE	41	23,5	1,59	22,37	MOYENNE	45,5	0	1,375	20,295
CELIA	38	17	1,68	23,13	GRICHKA	43	0	1,44	20,6
LENA	44	30	1,5	21,61	GASPARD	48	0	1,31	19,99
					NANS	37	20	1,6	22,43
Benjamine 1					Poussin 2				
MOYENNE	50	51,5	1,795	19,21	MOYENNE	33,5	9,5	1,49	19,855
JULIA	58	56	1,95	18,31	NOLAN	36	15	1,55	18,78
MANON M.	42	47	1,64	20,11	JULES	31	4	1,43	20,93
CAMILLE	46	21	1,7	20,71	LANDRY	42	0	1,37	18,83
MANON V.	37	0	22,05	1,45					
					Benjamin 1				
					MOYENNE	44	24	1,795	18,285
					TENGIS	38	12	1,71	18,18
					ETHAN	50	36	1,88	18,39

5) BILAN

Pour cette 2^{ème} édition de l'année, le groupe PJD a été particulièrement remanié puisqu'aucun titulaire n'était présent sur ce stage. En effet, le week-end précédent le stage se déroulait le BNP et le week-end suivant, le CEJ 4. Afin que les joueurs du PJD puissent participer au stage et au CEJ, nous les avons conviés sur le SRJ. Du coup, une grosse partie des titulaires du PJD était sur le SRJ. Les joueurs présents sur ce stage PJD ont été proposés par les entraîneurs de la région. Ceci nous a permis de découvrir d'autres joueurs.

Les 2 thèmes du stage étaient :

- 1- Technique de déplacement fond de court côté revers
- 2- Maniabilité – changement de prise

Pour le thème 1, nous voulions prendre le temps de revoir cette technique de déplacement car il y a encore trop de joueurs qui reculent en pas couru pour jouer le volant. Nous avons mis l'accent sur plusieurs points :

- La 1^{ère} poussée après la reprise d'appuis ; retomber sur une jambe pour décaler l'autre jambe dans la diagonale.
- La rotation après le 1^{er} pas de décalage en pensant à faire un armé fort pour aider à la rotation
- Un pas-chassé si nécessaire
- Le saut ciseau lors de la frappe
- La gestion du déséquilibre après la frappe
- La 1^{ère} poussée et la notion de trajectoire ont été abordées que pour ceux qui étaient en réussite sur les 1ers axes.

Nous nous apercevons sur ce 1^{er} thème que les joueurs n'avaient pas tous la même représentation du déplacement mais pour une majorité le déplacement en shadow était plutôt respecté. En revanche, dès que l'on passe en volant continu même avec peu d'incertitude les difficultés se sont vite fait ressentir. A la fin de la 3^{ème} séance sur le thème, nous avons pu constater de net progrès et de belles surprises.

Pour le thème 2 sur la maniabilité, nous avons mis l'accent sur le changement de prise. En effet, beaucoup de joueur sur ce stage n'avait pas encore tout à fait la bonne prise. Certain tourne la raquette en passant du côté coup droit au revers en jouant sur la même face de la raquette. Nous avons travaillé la maniabilité en main basse vers l'avant et sur le côté (type défense) et en main haute façon drive. Le but étant que le joueur change sa prise et puisse placer le pouce comme il faut sur le manche de la raquette.

Pour ceux en réussite, nous avons fait évoluer les situations en rajoutant la notion du relâcher/serrer.

Comme lors du 1^{er} stage, nous avons travaillé les fameuses gammes en début de chaque séance afin de pouvoir aborder et travailler tous les éducatifs simples comme la reprise d'appuis, le pied frappe, l'armé fort et tout ceci sur un ½ terrain et avec des situations non contraignantes.

Comme lors du 1^{er} stage, l'exigence et l'application sur ces gammes sont toujours aussi difficiles à mettre en place. Les joueurs voient cette situation comme un moment d'échauffement. Nous insistons donc sur le fait que les gammes font parties de l'entraînement et qu'il est nécessaire de mettre le maximum d'implication.

Pour finir, nous avons également mis en place lors des échauffements des exercices de déverrouillage articulaire. Quasiment aucun joueur ne connaissait cette mise en route. Ce genre de stage permet justement d'aborder des nouvelles compétences qui seront alors plus faciles de mettre en place en club.

Un grand merci à Judicaël, Jordan, Romain et tous les stagiaires DE pour leur implication.

Le prochain stage PJD aura lieu le mardi 23 et mercredi 24 avril juste après le TER 3 du lundi 22 avril.

Romain HUGEL
Olivier ANINAT