

## BILAN STAGE REGIONAL JEUNES

### Du 23 au 26 Avril 2024

Voici le programme du stage d'Avril. Il s'est déroulé du mardi 23 au vendredi 26 Avril 2024. Le stage a démarré par une séance collective. La réunion pour discuter du planning et des thèmes s'est faite le mardi matin avant la séance collective.



### **Equipe d'encadrement**

Romain HUGEL, Responsable du stage (06.80.70.46.74)

Olivier ANINAT, Responsable du pôle Espoirs

Marie BURCKEL, Entraîneur régional

Kevin NICOLAS, Entraîneur régional

Judicaël RELIER, Entraîneur régional

Thomas DUTEIL, Entraîneur régional

Les 22 joueurs sont répartis dans les 3 groupes suivants :

**GROUPE A 8 joueurs**

**Benjamins :**

Basile COURT STEMPEL (BACLY69), Alec ROPERS (BCSV01), Oscar FABRE (BCM38)

**Benjamine :**

Zoé SUIFFET (ABC74)

**Minimes F :**

Armelle LE DIMET (BPV38), Mylie JOURDAN (TBC74), Léonie GUINCHARD (SGB01), Aliénor DAVAL (25)

**GROUPE B 8 joueurs**

**Benjamins :**

Maël GUERIMAND (BCBP 26), Jonah BRABANT (CBC69)

**Minimes G :**

Hugo NABAIS (BCBP26), Tom DA SILVA (BCIA38), Evan MAZZIERLI (ABC74), Clément KUBIACK (VDD63)

**Cadets :**

Robin OUDJANI (BCV26)

**Cadettes :**

Neela LENGUE TE (SCPGBAD38)

**GROUPE C 6 joueurs**

**Benjamins :**

Aymeric VALETTE (EB38), Valentin BROSSARD (MBC03), Hugo DURAND (CBC69), Raphaël CHAUCHAT (GAB38), Kenzo SAYSSET FOLZ (CBR42), Raphaël GAY (ABC74)

**Déroulement du stage**

Le stage s'est déroulé sur 4 jours, du Mardi 23/04 à 9h00 au Vendredi 26/04 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 la fixation et la variation fond de court. Sur les séances individuelles, nous avons axé sur un travail technique alors que sur les séances collectives nous étions sur un axe tactique.

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

## BILAN DU STAGE :

Pour ce stage, étant revenu sur 4 jours, nous avons pu placer 3 séances individuelles et 6 séances collectives par groupe, une séance en autonomie, une séance de PP et une après-midi de match. Vous pouvez retrouver le planning ci-dessous. Les joueurs concernés par le TER 3 ou arrivant de loin pouvaient être avec nous dès le lundi soir.

Nous avons débuté le stage le lundi matin par une séance collective avec un échauffement dirigé par les polistes. Ils ont géré le déverrouillage ainsi que l'échauffement sans raquette. Nous avons profité de ce temps pour échanger avec les cadres sur le thème du stage. Nous sommes revenus pour les gammes qui permettent de voir techniquement par secteur de jeu les acquis des joueurs. Pour nous, ce temps de gamme fait partie de l'entraînement, nous ne sommes plus dans de l'échauffement. Nous demandons de la rigueur et de l'intensité aux joueurs.

Nous avons décidé de travailler sur la fixation fond de court sur ce stage suite aux observations faites sur le CEJ 5. En effet, les joueurs manquent de fixation. Dès qu'ils ont une opportunité, ils effectuent un smash qui manque d'angle ou un amorti souvent trop lent sans fixer au préalable. Notre but sur ces 4 jours était de leur faire prendre conscience de l'intérêt de la fixation et comment l'exploiter au mieux. La fixation permet de créer de l'incertitude et de perturber la reprise d'appuis adverse. En arrivant à installer la fixation, jouer en première intention voire faire une feinte, nous allons constamment perturber l'adversaire sur ses RA. De plus, en fixant bien, nous allons mettre l'adversaire en retard et ainsi réduire ses possibilités de réponses ce qui nous permettra d'anticiper sur le coup d'après.

### Voici les éléments importants :

- Etre capable de placer l'armé fond de court dès le démarrage.
- Etre capable de rester relâché dans l'armé.
- Etre capable de varier son rythme de déplacement pour aller tôt au volant.
- Etre capable de passer le coude au-dessus de la tête pour aller chercher le volant tôt.
- Etre capable de rester relâché jusqu'à la frappe pour décider d'accélérer en fin de frappe (traverser le volant) ou de changer la trajectoire en fonction du coup souhaité (slice, recersvice).

Le mercredi après-midi, nous avons placé une séance de préparation physique avec une vingtaine d'exercices allant du travail de pied, de la coordination 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 exercices sur le travail de pied sont plutôt maîtrisés, par contre tous les exercices de renforcement musculaire sont à travailler.

Le jeudi matin avant la séance en autonomie, Olivier a fait un point tactique sur les premiers coups en simple. Là encore, suite au CEJ 5, nous avons trouvé que les joueurs manquent d'intention et de constance sur les premiers coups. Le but de ce temps était d'évaluer les connaissances tactiques des joueurs sur le service. En majorité, ils connaissent la théorie mais ont plus de mal à le mettre en pratique. Par exemple pour le service long, il manque de hauteur et de longueur. Pour le service court, il est souvent trop lent ce qui permet à l'adversaire de fixer. De plus, le joueur n'a pas d'intention dans son service pour chercher une zone afin d'avoir un troisième coup plus facile ou limiter le nombre de retour possible de l'adversaire. Dernier point important, il faut que nos joueurs soient capables d'évaluer s'il vaut mieux servir court ou long.

Pour la séance en autonomie, nous avons placé les joueurs par groupe de 3 ou 4, avec un terrain pour les groupes de 3 et deux terrains pour le groupe de 4. Sur cette séance, nous cherchons à rendre les joueurs acteurs de leur projet. Qu'ils soient capables de déterminer le coup qu'ils veulent travailler, que ce soit un point fort ou un point à améliorer, et comment le travailler (multi-volants, poste fixe, 2 vs 1). Nous les avons laissés libre de leur thème et nous sommes passés sur les terrains pour leur apporter des remédiations.

Le jeudi après-midi, nous avons placé un temps de match, avec du simple, du double et du mixte. Nous avons observé que les joueurs ont cherché à mettre de la fixation sur les frappes fond de court mais aussi s'appliquer sur les services.

Le vendredi, nous avons prévu de finir avec les trois derniers temps mais suite à un contre temps, nous avons dû libérer les chambres plus tôt, nous avons mis en place un jeu par équipe sur les services. Et l'après-midi, nous avons remplacé les deux temps par une grosse collective, avant de finir le stage par le bilan et le jeu de la ligne.

A noté que sur ce stage, nous avons eu des incidents de comportement de certains joueurs. Ceci nous a permis de refaire un point sur les valeurs que nous défendons, le travail ensemble, le respect, l'écoute, la tolérance. Pour cela, nous avons mis en place un exercice de cohésion.

Pour finir, je tiens à remercier les cadres présents sur le stage, pour leur implication et leur professionnalisme, nous avons pu échanger sur les joueurs, le thème. Sans eux, le stage ne pourrait pas être de la même qualité.

Prochain SRJ : Octobre 2024

Romain HUGEL  
Olivier ANINAT  
Ligue AURA Badminton

**Planning:**

	MARDI				MERCREDI			
	9h30 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h00 à 18h15	9h00 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h à 18h 00
<b>Groupe A</b>	<b>SEANCE COLLECTIVE</b>							
Zoé/Oscar		I= Kevin	C= Romain	C= Judicaël	I= Kevin	C= Oliv	C= Judicaël	<b>PREPA PHYSIQUE</b>
Mylie/Aliénor		I= Romain	C= Romain	C= Judicaël	I= Romain	C= Oliv	C= Judicaël	
Armelle/Léonie		I= Thomas	C= Romain	C= Judicaël	I= Thomas	C= Oliv	C= Judicaël	
Basile/Kenzo		I= Judicaël	C= Romain	C= Judicaël	I= Judicaël	C= Oliv	C= Judicaël	
<b>Groupe B</b>								
Neela/Robin		C= Marie	I=Judicaël	C= Kevin	C= Oliv	I= Judicaël	C= Kevin	
Maël/Tom		C= Marie	I= Marie	C= Kevin	C= Oliv	I= Marie	C= Kevin	
Jonah/Hugo N		C= Marie	I= Kevin	C= Kevin	C= Oliv	I= Kevin	C= Kevin	
Evan/Clément		C= Marie	I=Thomas	C= Kevin	C= Oliv	I= Thomas	C= Kevin	
<b>Groupe C</b>								
Valentin/Raphaël C		C= Marie	C=Romain	I= Romain	C= Marie	C= Romain	I= Oliv	
Aymeric/Alec		C= Marie	C= Romain	I= Thomas	C= Marie	C= Romain	I= Thomas	
Raphaël G/Hugo D		C= Marie	C= Romain	I= Marie	C= Marie	C= Romain	I= Marie	
Observation					Oliv	Romain		

	JEUDI		VENDREDI			
	9h30 à 11h30	15h30 à 18h30	9h à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h à 18h
<b>Groupe A</b>	<b>SEANCE EN AUTONOMIE</b>	<b>TOURNOI</b>				
Zoé/Oscar			I= Marie	C= Marie	C= Oliv	<b>JEU DE LA LIGNE</b>
Mylie/Aliénor			I= Judicaël	C= Marie	C= Oliv	
Armelle/Léonie			I= Oliv	C= Marie	C= Oliv	
Basile/Kenzo			I= Romain	C= Marie	C= Oliv	
<b>Groupe B</b>						
Neela/Robin			C= Kevin	I= Thomas	C= Judicaël	
Maël/Tom			C= Kevin	I= Judicaël	C= Judicaël	
Jonah/Hugo N			C= Kevin	I= Oliv	C= Judicaël	
Evan/Clément			C= Kevin	I= Romain	C= Judicaël	
<b>Groupe C</b>						
Valentin/Raphaël C			C= Thomas	C= Kevin	I= Thomas	
Aymeric/Alec			C= Thomas	C= Kevin	I= Marie	
Raphaël G/Hugo D			C= Thomas	C= Kevin	I= Kevin	
Observation			Romain	Romain		

**PROGRAMME PREVISIONNEL**

**Stage régional jeunes Avril 2024**

MARDI			MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		
Matin		AM	Matin	AM	Matin	AM	Matin	AM	
9h30 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45	9h30 à 11h30	15h30 à 16h45	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45	
<b>COLLECTIVE</b>	Groupe A= Indiv	Groupe A= Collec	Groupe A= Indiv	Groupe A= Collec	<b>SEANCE AUTONOMIE</b>	<b>TOURNOI</b>	Groupe A= Indiv	Groupe A= Collec	
	Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv	Groupe B= Collec	Groupe B= Collec			Groupe B= Collec	Groupe B= Collec	
	Groupe C= Collec	Groupe C= Collec	Groupe C= Collec	Groupe C= Indiv			Groupe C= Collec	Groupe C= Indiv	
		17h00 à 18h15	10h30 à 11h45	17h à 18h			10h30 à 11h45	17H00 à 18h00	
		Groupe A= Collec	Groupe A= Collec	<b>PREPA PHYSIQUE</b>			Groupe A= Collec	Groupe A= Collec	<b>JEU DE LA LIGNE</b>
		Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv				Groupe B= Indiv	Groupe B= Indiv	
		Groupe C= Indiv	Groupe C= Collec				Groupe C= Collec	Groupe C= Collec	