

## BILAN STAGE REGIONAL JEUNES

### Du 29 Octobre au 01 Novembre 2024

Voici le programme du stage de la Toussaint. Il s'est déroulé du mardi 29 octobre au vendredi 01 novembre 2024. Le stage a démarré par une séance collective. La réunion pour discuter du planning et des thèmes s'est faite le mardi matin durant la séance collective.



## Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 4 jours, du Mardi 29/10 à 9h00 au Vendredi 01/11 à 17h à la salle Everest de Voiron.

Nous avons alterné séances collectives, séances individuelles et séances de préparation physique sur le stage. Pour les thèmes, nous étions sur de la technique sur les séances individuelles avec le jeu au filet:

- différence entre spin in et out, quand faire l'un ou l'autre.
- faire des lobs avec du volume et de la longueur, chercher à jouer droit ou au centre.
- l'armé côté coup droit avec le coude décollé du corps.

Sur les séances collectives, l'approche était plus tactique où nous avons parlé d'intentions de jeu, pourquoi je fais tel coup à tel moment, qu'est-ce que j'attends comme réponse de mon adversaire et déterminer si je suis en situation neutre/favorable/défavorable.

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

Cette saison, avec le renfort d'un nouveau salarié, Thomas BELIARD, responsable de la pré-filière en charge des stages PJD, nous avons pu reprendre les SRJ sur 4 jours. Sur ces 4 jours de stages, avec les cadres présents, 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 1 ou arrivant de loin pouvaient être avec nous dès le lundi soir.

## Bilan :

Nous avons débuté le stage le mardi matin par une séance collective avec un échauffement dirigé par d'anciens polistes, Arthur et Jade. Ils ont géré le déverrouillage, l'échauffement sans raquette et le début des gammes. Nous avons profité de ce temps pour échanger avec les cadres sur les thèmes 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 intégrante de l'entraînement, nous ne sommes plus dans de l'échauffement. Nous demandons de la rigueur, de la concentration et de l'intensité aux joueurs.

Les deux thèmes retenus sur le stage sont en lien, nous avons travaillé techniquement sur la zone avant en cherchant à contrôler le volant et être capable en fonction de la situation, d'agrandir le terrain adverse, de jouer neutre ou de se donner du temps. Nous avons remarqué que nos joueurs jouent encore trop par réflexe ce qui donne des trajectoires tendues, souvent croisées voire des fautes directes.

Sur les séances collectives, nous avons cherché à les mettre en lien avec les séances techniques au service du jeu. Les joueurs ont ainsi pu se rendre compte de leur manque de technique pour effectuer un coup et surtout, une trajectoire idéale tactiquement. La finalité de ces séances est de faire prendre conscience aux joueurs qu'il faut tout faire pour rester en vie dans l'échange, **apprendre à ne pas perdre un point avant de le gagner**. Mentalement, il faut comprendre que les échanges vont être de plus en plus longs en augmentant de niveau, il faut être armé pour ça, faire preuve d'endurance mentale. Les situations favorables pour finir un point sont rares, les joueurs sont plus souvent en phase de construction, en attendant la mauvaise trajectoire adverse qui va permettre de prendre l'initiative en changeant de rythme.

Voici les points importants pour le travail dans la zone avant :

- Etre capable de faire un armé fort dès le premier pas de déplacement.
- Etre capable d'avoir le coude libre.
- Etre capable d'avoir une ouverture de la main (surtout coté coup droit) pour avoir du relâchement.
- Etre capable d'avoir le tamis sous la main.
- Etre capable d'avoir le bras non-raquette décollé du corps pour s'équilibrer.
- Etre capable de faire le pied frappe, synchroniser sa frappe avec la pose de l'avant du pied après avoir attaqué la fente avec le talon.
- Etre capable de garder du contrôle dans la frappe.
- Etre capable de mettre du volume et de la longueur sur les lobs.

Voici les points importants tactiquement :

- Etre capable de rester en vie dans l'échange.
- Etre capable d'être patient dans l'échange.
- Etre capable de garder le volant dans le terrain.
- Etre capable de jouer loin du filet avec une bonne trajectoire en défense.
- Etre capable de recentrer le jeu et de se donner du temps en situation défavorable.
- Etre capable de jouer neutre pour empêcher l'adversaire de pouvoir accélérer.
- Etre capable de changer de rythme au bon moment.

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 40'' 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.

Pour la séance en autonomie du jeudi matin, nous avons placé les joueurs par groupe de 3 ou 4, avec un terrain pour les groupes de 3 et deux terrains pour les groupes 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.

Nous avons fini la matinée du jeudi par un sport collectif.

Le jeudi après-midi, nous avons placé un temps de match, avec principalement des matchs de simple. L'objectif de ce temps de match était de faire un point d'étape après deux jours de stage sur les thèmes abordés. Dans l'ensemble, les joueurs ont cherché à faire durer les échanges. Ceci est encore plus vrai chez les benjamins qui ont du mal pour l'instant à marquer des points directs dû à un manque de puissance et de variation d'attaque. Pour finir la journée, nous avons fait une rencontre par équipe où les adversaires étaient tirés au sort en fonction du numéro qui leur était attribué.

Le vendredi, il nous restait trois temps d'entraînement, deux le matin et un l'après-midi. Et nous avons fini le stage par le traditionnel jeu de la ligne.

En conclusion, nous avons le sentiment que les joueurs ont progressé sur les thèmes abordés. Ils ont surtout pris conscience de l'intérêt de jouer neutre ou de se donner du temps. Maintenant à eux de continuer à progresser sur ces points à l'entraînement pour être le plus performant possible en match.

Un autre point est ce qui touche à la récupération. Il est important que les joueurs prennent conscience que les temps off doivent leur permettre de récupérer pour être performant sur toutes les séances. Ils doivent profiter de ces temps pour se reposer (sieste) et bien s'hydrater.

Pour finir, je tenais à remercier les cadres qui sont venus sur le stage, sans eux, nous ne pourrions pas apporter la même qualité d'entraînement. Merci à eux pour le travail fourni auprès des jeunes ainsi qu'à nos échanges.

Prochain stage : du 04 au 07 mars 2025

Romain HUGEL  
Olivier ANINAT  
Ligue AURA de 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 18h00
<b>Groupe A</b>								
Zoé/Emma		I= Fred	C= Romain	C= Romain	I= Fred	C= Rom/Oli	C= Rom/Oli	<b>PREPA PHYSIQUE</b>
Julia/Manon		I= Arezki	C= Romain	C= Romain	I= Arezki	C= Rom/Oli	C= Rom/Oli	
Armelle/Mai-Anh		I= Jerem	C= Romain	C= Romain	I= Jerem	C= Rom/Oli	C= Rom/Oli	
Mylie		I= Marie	C= Romain	C= Romain	I= Marie	C= Rom/Oli	C= Rom/Oli	
<b>Groupe B</b>								
Kenzo/Oscar		C= Romain	I= Jerem	C= Romain	C= Romain	I= Jerem	C= Rom/Oli	
Aymeric/Valentin		C= Romain	I= Fred	C= Romain	C= Romain	I= Frédéric	C= Rom/Oli	
Basile		C= Romain	I= Arezki	C= Romain	C= Romain	I= Arezki	C= Rom/Oli	
Raphaël C/Evan Z		C= Romain	I= Marie	C= Romain	C= Romain	I= Marie	C= Rom/Oli	
<b>Groupe C</b>								
Hugo/Jonah		C= Romain	C= Romain	I= Jerem	C= Romain	C= Rom/Oli	I= Jerem	
Gilles/Clément		C= Romain	C= Romain	I= Fred	C= Romain	C= Rom/Oli	I= Fred	
Kylian/Evan M		C= Romain	C= Romain	I= Marie	C= Romain	C= Rom/Oli	I= Marie	
Robin		C= Romain	C= Romain	I= Arezki	C= Romain	C= Rom/Oli	I= Arezki	
Observation								

Fred échauffement mardi aprem/Romain échauffement mercredi matin / Marie échauffement mercredi aprem

	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>				<b>JEU DE LA LIGNE</b>
Zoé/Emma			I= Jerem	C= Jerem	C= Oliv/Rom	
Julia/Manon			I= Oliv	C= Jerem	C= Oliv/Rom	
Mai-Anh			I= Romain	C= Jerem	C= Oliv/Rom	
<b>Groupe B</b>						
Kenzo/Oscar			C= Arez/Fre	I= Oliv	C= Oliv/Rom	
Aymeric/Valentin			C= Arez/Fre	I= Arezki	C= Oliv/Rom	
Basile			C= Arez/Fre	I= Fred	C= Oliv/Rom	
Raphaël C/Evan Z			C= Arez/Fre	I= Romain	C= Oliv/Rom	
<b>Groupe C</b>						
Jonah			C= Arez/Fre	C= Jerem	I= Fred	
Gilles/Clément			C= Arez/Fre	C= Jerem	I= Arezki	
Evan M			C= Arez/Fre	C= Jerem	I= Jerem	
Observation						

Jeremie échauffement jeudi matin / Arezki échauffement jeudi aprem

**PROGRAMME PREVISIONNEL**

**Stage Régional Jeunes Octobre 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 18h30	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45
<b>GAMMES</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
		Groupe B= Collec	Groupe B= Indiv				Groupe B= Indiv	Groupe B= Indiv
		Groupe C= Indiv	Groupe C= Collec				Groupe C= Collec	Groupe C= Collec
								<b>JEU DE LA LIGNE</b>