

BILAN STAGE REGIONAL JEUNES Du 04 au 07 Mars 2025

Voici le programme du stage de Mars. Il s'est déroulé du mardi 03 au 07 Mars 2025. 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.



Equipe d'encadrement :

Romain HUGEL, Responsable du stage (06.80.70.46.74)

Olivier ANINAT, Responsable du pôle Espoirs

Marie BURCKEL, Entraîneur régional

Jérémie BOSCH, Entraîneur régional

Sylvain JANIER-DUBRY, Entraîneur régional

Judicaël RELIER, Entraîneur régional

Les 21 joueurs sont répartis dans les 3 groupes suivants :

GROUPE A 6 joueurs

Benjamine :

Emma HURTAUD (GAB38), Julia GAUTHIER (IMBAD63), Manon MARTINOD (XBP74), Lumei BOLUSSET LI (BACO69), Célia POTHIER (ABBC42)

Benjamins :

Joslyn BIFFAUD (ABBC42)

GROUPE B 8 joueurs

Benjamin :

Benjamin CHALERON (VDD63), Aymeric VALETTE (GAB38), Raphaël CHAUCHAT (GAB38)

Minimes F :

Armelle LE DIMET (BPV38), , Zoé SUIFFET (ABC74), Manon LAISSARD (CBC69), Mathilde MOREL (BACO69)

Minimes G :

Kenzo SAYSSET FOLZ (CBR42)

GROUPE C 7 joueurs

Minimes G :

Hugo NABAIS (BCBP26), Jonah BRABANT (CBC69), Evan MAZZIERLI (ABC74), Basile COURT STEMPEL (BACLY69)

Minimes F :

Mylie JOURDAN (TBC74)

Cadets :

Kylian CANARD (BACO69)

Cadette :

Neela LENGUE TE (ABBC42)

Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 4 jours, du Mardi 03/03 à 9h00 au Vendredi 07/03 à 17h à la salle Everest de Voiron.

Nous étions sur un stage de double, nous avons alterné séances collectives, séances individuelles, une séance de préparation physique et des temps de service-retour (15' avant chaque échauffement).

Pour les thèmes, sur les séances individuelles, nous avons eu une approche plus tactique avec :

- Le jeu sans volant.
- Les prises d'option.
- Les zones d'attaque.

Sur les séances collectives, nous avons eu une approche plus technique pour développer le jeu dans la zone avant :

- Gamme main haute.
- Chercher des zones libres.
- Contrôler le volant pour changer de rythme.

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

Bilan :

Nous avons débuté le stage le mardi matin par une séance collective avec un échauffement dirigé par les polistes. 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.

Comme nous étions sur un stage de double, nous avons priorisé deux points qui nous semblent importants, le jeu sans volant avec tout ce que cela implique et le jeu dans la zone avant avec les différences technique par rapport au simple.

Nos joueurs ont peu ou pas l'habitude de jouer en double, le mode de qualification sur les CEJ se faisant en simple, la grande partie des entraînements est basée sur ce tableau. Nous avons profité de ce stage pour amener des notions de double aux joueurs.

Pour nous, le jeu sans volant est une des notions les plus importantes du double. Le joueur qui ne tape pas le volant doit être acteur, il doit être en mouvement, se déplacer, se placer par rapport à son partenaire, reculer avec lui ou avancer avec lui comme s'il y avait une corde entre les deux joueurs. De plus, nous avons demandé aux joueurs d'être décalé l'un par rapport à l'autre afin de voir le jeu et de couvrir un maximum de terrain. En ce qui concerne les prises d'option, les joueurs ont du mal à s'engager et prendre une option forte et la garder en fonction

du coup effectué. Nous avons cherché à automatiser des prises d'option dans la zone avant en fonction du placement du partenaire qui est dans le fond de court. Si mon partenaire est couloir, je vais plutôt me placer sur les trajectoires croisées. A l'inverse si mon partenaire est au centre du terrain, je vais chercher à fermer la zone couloir. La notion de trajectoire d'attaque est primordiale pour avoir un coup fort sur la prise d'option sur la zone avant. Le coup d'attaque doit être au service de la paire afin de chercher à finir le point dans la zone avant. Il faut que les joueurs comprennent que l'option peut être la bonne mais elle est dépendante de la trajectoire de mon partenaire.

Sur les séances collectives, nous avons cherché à développer le jeu dans la zone avant, prendre le volant un maximum en main haute. Ici, notre approche était technique, notre objectif était de rendre les joueurs plus à l'aise dans la zone avant. Nos joueurs ont du mal à se projeter vers l'avant, par peur du volant d'après. Ils ont des réflexes de joueurs de simple sans penser au partenaire. De plus, il faut qu'ils arrivent à varier les rythmes, jouer dans des zones plutôt que de mettre systématiquement de la vitesse. Au fil des séances, nous avons pu observer de l'évolution surtout dans la recherche de l'espace libre. Il faut encore progresser sur les prises de raquette ainsi que garder la raquette haute pour être proactif.

Voici les points importants pour le jeu sans volant :

- Être en mouvement, se déplacer en fonction de son partenaire
- Être capable de systématiser une reprise d'appui même si je ne joue pas le volant
- Être capable de prendre une option forte en fonction du placement de mon partenaire sur le terrain
- Être capable d'avancer vers le filet si mon partenaire fait un amorti ou de laisser de l'espace entre le filet et moi si mon partenaire fait une attaque
- Être capable de garder une option forte sans chercher à se recentrer
- Être capable d'avoir la raquette disponible dans la zone avant

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

- Être capable d'avoir la raquette haute et disponible avec le coude libre
- Être capable d'avoir du relâchement dans la main pour accélérer le jeu ou chercher des zones
- Être capable d'apprécier la trajectoire du volant pour faire le bon choix de trajectoire
- Être capable d'être bas sur les jambes pour prendre les volants en main haute
- Être capable de couper les trajectoires pour prendre le volant tôt
- Être capable de revenir face au jeu entre chaque frappes
- Être capable d'avoir des intentions dans les frappes pour chercher l'espace libre

Le mercredi après-midi, nous avons changé la séance de préparation physique par rapport aux autres stages. L'objectif de cette séance était le dépassement de soi. Nous cherchons à évaluer la capacité des joueurs à se dépasser dans la difficulté, afin qu'ils se rendent compte qu'ils sont capables d'aller plus loin malgré la douleur.

Les joueurs devaient faire 15 séries de 2 aller-retours en sprint, suivi de 8 burpees et 15 volants en multi-volant avec 20 secondes de pause entre deux séries.

Cette séance nous a permis d'évaluer les joueurs qui ont des qualités physiques et/ou mentales au-dessus des autres. Dans l'ensemble, tous les joueurs ont joué le jeu en gardant de l'intensité sur l'ensemble des passages.

Le jeudi, nous avons profité de la présence de Jade et d'Arthur, deux anciens polistes, pour amener de l'opposition sur les séances d'entraînements ainsi que sur la séance de matchs du jeudi soir. Ceci a permis de préparer au mieux les joueurs qui partaient sur le tournoi du circuit élite sénior du V3F.

Le vendredi matin, pour la séance en autonomie, nous avons placé les joueurs par groupe de 3, avec un poliste par groupe. Les joueurs ont dû réfléchir toute la semaine sur le thème qu'ils voulaient travailler. 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). Pour certains joueurs, nous sentons que ce travail est compliqué pour eux, jusqu'au jeudi soir, ils n'arrivent pas forcément à trouver un thème sur lequel s'entraîner. Nous les avons laissés libre de leur thème et nous sommes passés sur les terrains pour discuter de la pertinence de leur séance, les faire réfléchir, parler bad avec eux et leur apporter des remédiations techniques.

Le vendredi après-midi, nous avons mis en place des matchs à thème en double au temps (danois, sans le couloir du fond, malus sur les fautes sur les premiers coups...), en gardant en tête ce que nous avons travaillé dans la semaine, avoir des intentions dans les frappes main haute dans la zone avant, le jeu sans volant, les placements, les prises d'options.

Nous avons fini le stage par le bilan avec les joueurs et le jeu de la ligne.

En conclusion, nous sentons que les joueurs ont encore du mal à avoir des automatismes sur le jeu de double, ils sont trop souvent en réaction et manquent d'anticipation. Un autre point important est de comprendre que l'espace sur le terrain n'est pas réparti en 50-50, en fonction de la situation je peux avoir une petite zone à couvrir et si je couvre bien ma zone, je permets à mon partenaire d'avoir un volant facile à exploiter. Je dois avoir confiance en mes options et en mon partenaire.

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 21 au 23 Avril 2025

Romain HUGEL
Olivier ANINAT
Ligue AURA de badminton

Planning:

	MARDI				MERCREDI			
	9h30 à 10h15	10h30 à 11h45	15h30 à 16h45	17h00 à 18h15	9h15 à 10h30	10h45 à 12h00	15h45 à 17h00	17h18 à 18h15
Groupe A	GAMMES							
Manon M/Emma		I= Judi	C= Romain	C= Marie	I= Judi	C= Romain	C= Marie	PREPA PHYSIQUE
Julia/Célia/Lumei		I= Marie	C= Romain	C= Marie	I= Marie	C= Romain	C= Marie	
Joslyn/Evan Z		I= Jerem	C= Romain	C= Marie	I= Jerem	C= Romain	C= Marie	
Groupe B								
Aymeric/Raphaël		C= Sylvain	I= Jerem	C= Marie	C= Sylvain	I= Jerem	C= Marie	
Armelle/Mathilde		C= Sylvain	I= Marie	C= Marie	C= Sylvain	I= Marie	C= Marie	
Zoé/Manon L		C= Sylvain	I= Judi	C= Marie	C= Sylvain	I= Judi	C= Marie	
Benjamin/Kenzo		C= Sylvain	I= Sylvain	C= Marie	C= Sylvain	I= Sylvain	C= Marie	
Groupe C								
Jonah/Basile		C= Sylvain	C= Romain	I= Sylvain	C= Sylvain	C= Romain	I= Sylvain	
Hugo/Evan M		C= Sylvain	C= Romain	I= Jerem	C= Sylvain	C= Romain	I= Jerem	
Kylian/Mylie		C= Sylvain	C= Romain	I= Judi	C= Sylvain	C= Romain	I= Judi	
Neela		C= Sylvain	C= Romain	I= Oliv	C= Sylvain	C= Romain	I= Oliv	
Observation								

Judi échauffement mardi aprem/ Jerem échauffement mercredi matin / Marie échauffement mercredi aprem

	JEUDI				VENDREDI		
	9h15 à 10h30	10h45 à 12h00	15h45 à 17h00	17h15 à 18h15-30	9h30 à 11h30	14h30 à 15h45	16h00 à 17h00
Groupe A					SEANCE EN AUTONOMIE	MATCHS A THEMES	JEU DE LA LIGNE
Manon M/Emma	I= Sylvain	C= Judi	C= Judi/Jerem	MATCHS			
Julia/Célia/Lumei	I= Judi	C= Judi	C= Judi/Jerem				
Joslyn/Evan Z	I= Marie	C= Judi	C= Judi/Jerem				
Groupe B							
Aymeric/Raphaël	C= Jerem	I= Sylvain	C= Judi/Jerem				
Armelle/Mathilde	C= Jerem	I= Jerem	C= Judi/Jerem				
Zoé/Manon L	C= Jerem	I= Marie	C= Judi/Jerem				
Benjamin/Kenzo	C= Jerem	I= Romain	C= Judi/Jerem				
Groupe C							
Jonah/Basile	C= Jerem	C= Judi	I= Marie				
Hugo/Evan M	C= Jerem	C= Judi	I= Sylvain				
Kylian/Mylie	C= Jerem	C= Judi	I= Oliv				
Neela/Jade/Arthur	C= Jerem	C= Judi	I= Romain				
Observation							

Sylvain échauffement jeudi matin / Marie échauffement jeudi aprem

PROGRAMME PREVISIONNEL

Stage Régional Jeunes Mars 2025

MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Matin	AM	Matin	AM	Matin	AM	Matin	AM
9h30 à 10h15	15h30 à 16h45	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45	9h00 à 10h15	15h30 à 16h45	9h30 à 11h30	14h30 à 15h45
GAMMES	Groupe A= Collec	Groupe A= Indiv	Groupe A= Collec	Groupe A= Indiv	Groupe A= Collec	SEANCE EN AUTONOMIE	MATCHS A THEME
	Groupe B= Indiv	Groupe B= Collec	Groupe B= Collec	Groupe B= Collec	Groupe B= Collec		
	Groupe C= Collec	Groupe C= Collec	Groupe C= Indiv	Groupe C= Collec	Groupe C= Indiv		
10h30 à 11h45	17h00 à 18h15	10h30 à 11h45	17h00 à 18h00	10h30 à 11h45	17h00 à 18h30		16H00 à 17h00
Groupe A= Indiv	Groupe A= Collec	Groupe A= Collec	PREPA PHYSIQUE	Groupe A= Collec	MATCHS		JEU DE LA LIGNE
Groupe B= Collec	Groupe B= Collec	Groupe B= Collec		Groupe B= Indiv			
Groupe C= Collec	Groupe C= Indiv	Groupe C= Indiv		Groupe C= Collec			