



# STAGE DEPARTEMENTAL DE REPRISE A CHARTRES DU 18 AU 24 AOUT 2012

Comme chaque année depuis 7 ans, le Comité de Paris a organisé un stage de reprise à Chartres (28) pour les jeunes parisiens. Il s'est déroulé du samedi 18 au vendredi 24 août 2012.

En tout 14 jeunes, 4 entraîneurs et 2 relanceurs se sont retrouvés en internat pour un stage de reprise intense.

## LISTE DE JOUEURS ET JOEUSES PRESENTS

CADRES				
Nom	Prénom	Classement	Qualité	Diplôme
FRICKER	Xavier	16	Entraîneur / Responsable	BEES 1 / DEJEPS / DESJEPS
ROUSSEAU	Christian	16	Entraîneur	BEES 1
AMILL	Paul	17	Entraîneur	BEES 1 / DEJEPS
KHING	Danid	n° 678	Entraîneur	BEES 1 / DEJEPS
ALLANO	Ludovic	19	Animateur / Relanceur	
SAUZET	Camille	19	Animateur / Relanceur	

FILLES					
Nom	Prénom	Cat.	Club	Class	Pts
VALET	Marie	J2	PARIS 13 TT	15	1538
RAJOELI NANAHARY	Natacha	M1	JULIEN LACROIX TT	5	500
BERAUD	Maya	B2	JULIEN LACROIX TT	5	500

GARCONS					
Nom	Prénom	Cat.	Club	Class	Pts
YIM	Billy	J1	US METRO	15	1550
TENZIN	Gelek	J1	US METRO	14	1428
ANDREAN	Mathieu	C2	US METRO	14	1413
MARTINEZ	Nestor	J1	JUMP	12	1294
DJILANI	Abdelkader	M2	JULIEN LACROIX TT	8	858
BOLLACK	Alexis	B1	PARIS IX ATT	7	776
POIREY	Mattis	M1	PARIS IX ATT	7	770
ROUSSEAU	Arnaud	M1	E. REUILLY	7	741
BENAROUCHE	Hugo	B2	E. REUILLY	6	687
MAST	Marvin	M1	E. REUILLY	6	607
MONIOTTE	Quentin	B2	PARIS IX ATT	5	525



Tous se sont retrouvés le vendredi 18 août au matin à la gare Montparnasse pour prendre le train direction Chartres.

Dès le vendredi matin, nous avons commencé le stage par quelques exercices de rythme et de toucher de balle pour permettre à ceux qui n'ont pas pu jouer durant les vacances de faire une reprise en douceur. Nous avons pu constater que beaucoup d'entre eux n'ont pas fait beaucoup de sport pendant les vacances, une remise à niveau physique était de rigueur. De toute évidence, beaucoup d'entre eux avaient tronqué leur raquette contre une serviette de plage pendant l'été. Tous étaient loin de leur niveau de jeu habituel.



Deux groupes se dégageaient naturellement de part le niveau et l'âge des joueurs. Un premier groupe était constitué des plus grands qui se trouvaient également être les meilleurs classés. Un deuxième groupe fut constitué des plus jeunes. Les meilleurs du deuxième groupe pouvaient monter dans le premier groupe sur certaines séances.

Après cette première journée, le programme des jours suivant était identique :

- 7h30 : levé
- 7h45 : réveil musculaire
- 8h00 : petit déjeuner
- 9h00 à 12h00 : séances du matin
- 12h30 à 13h00 : déjeuner
- 13h00 à 15h00 : quartier libre
- 15h00 à 18h00 : séances de l'après midi
- 18h00 à 19h00 : douches et quartier libre
- 19h00 à 20h00 : diner
- 20h00 à 21h30 : activité annexe (football, pétanque, jeux de société, ...)
- 21h30 : couché



Le programme était sensiblement identique pour les deux groupes. Si ce n'est que le premier groupe a fait deux entraînements « à la fraîche » avec un réveil à 6h du matin. Cela nous a permis d'éviter les entraînements sous de grosses chaleurs, de faire travailler leur capacité d'adaptation et d'être capable de fournir un effort de concentration et d'investissement quelque soit les conditions. Nous pouvions nous permettre de faire cela sur le premier groupe car ils ont tous une bonne culture de l'entraînement et ont déjà une certaine autonomie. A contrario, sur le deuxième groupe constitué de plus jeunes, nous avons voulu instaurer un cadre de travail fixe avec des horaires fixes et un fonctionnement identique chaque jour dans le but de leur inculquer des méthodes d'entraînement, une culture de l'entraînement et de leurs donner des repères tout au long du stage.

Nous disposions de deux entraîneurs par groupe. Danid et Xavier sur le groupe des grands, tandis que Paul et Christian s'occupaient du groupe des petits. Cela nous permettait d'avoir systématiquement un entraîneur sur la séance et un autre qui prenait des jeunes en individuel sur le groupe 1 ou le groupe 2 en fonction des besoins.



Lors du stage l'accent a été mis sur le travail de rythme, de la régularité, liaison et premier démarrage. Le but du stage était de faire beaucoup de volume. Afin de pouvoir en faire beaucoup, nous avons volontairement fait peu de match ce qui nous laissa le temps de nous consacrer à des exercices de rythme et de régularité. Nous avons pu également travailler la tactique en service et en remise. C'est un secteur du jeu que les entraîneurs de clubs ne devront pas négliger tout au long de la saison car il est très important pour que les jeunes progressent.



Nous avons du adapter notre programme aux conditions climatiques. Effectivement, faire un stage sportif durant une alerte canicule n'est pas évident. Le stage fut moins physique qu'initialement prévu mais la chaleur mettait déjà les organismes des jeunes et des cadres à rude épreuve. Nous avons énormément insistés sur le fait de boire beaucoup d'eau et sur les étirements pour éviter au maximum

les accidents. Par ailleurs, nous avons improvisé deux sorties pour chaque groupe au complexe aquatique de la ville. Ces sorties furent fort appréciées de tous car ils ont pu profiter des toboggans, de la piscine de 50 mètres, de la rivière à courant et... des bains à remous et autre jacuzzi.



Le sérieux et l'investissement des jeunes lors des entraînements leur ont valu une petite après midi détente bien méritée au bowling de la ville. Après midi amusante, reposante et rafraichissante car le bowling était climatisé ce qui par le temps qu'il faisait était de bonne augure.

Le stage s'est fini par un tournoi où tous, bien que fatigués par la semaine, ont donné leur maximum. Tous ont démontré un niveau de jeu intéressant laissant présager un bon début de saison pour eux.

De retour à la gare de Paris Montparnasse le vendredi 24 août à 19h55, les jeunes ont pu retrouver leurs parents et peuvent profiter de quelques jours de repos avant de reprendre les cours... Pour ceux qui ne font pas de stage dans leur club du 26 au 30 août.



Le stage s'est très bien déroulé grâce à l'investissement des jeunes durant tout le stage. Notons également la présence de Michel LECHIEN, pongiste passionné et ami, qui est venu relancer nos jeunes et leur apporter de la bonne humeur et des conseils avisés pour progresser.

J'adresserai quelques remerciements à Michel pour sa présence et à tout le personnel du CRJS pour leur gentillesse et leur disponibilité. Merci également au staff du stage : Danid, Paul, Christian, Ludovic et Camille pour l'investissement et la qualité du travail fourni.



Qui ça peut bien être ???



Pour plus de renseignements sur les actions techniques du département n'hésitez pas à me contacter à [ctd@paristt.com](mailto:ctd@paristt.com)

Xavier FRICKER

CTD du Comité de Paris