

Stage de Reprise Pôle et Elite Jeune

Du 16 au 23 Aout 2015 à Boulouris



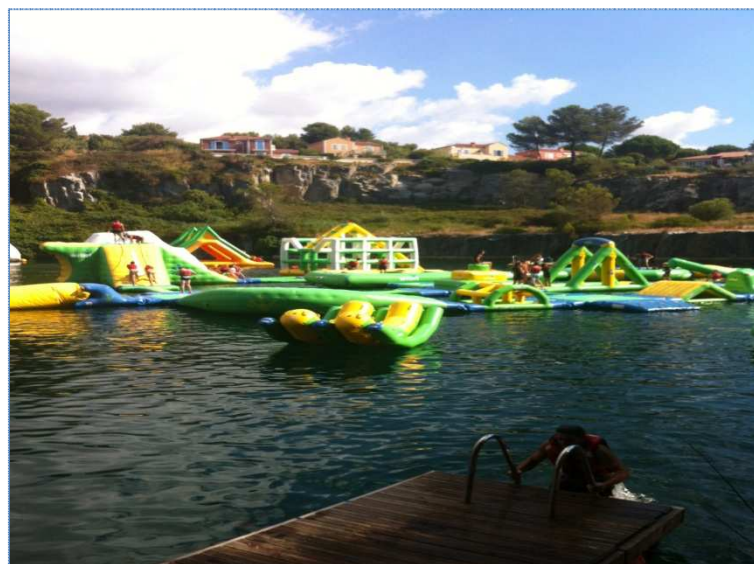
Ce stage de reprise au creps de Boulouris à regroupé 24 joueurs.

7 joueurs de la délégation de San Marin accompagnés d'un entraîneur national, 1 joueur italien de Milan actuellement numéro 4 minime (membre de l'équipe nationale), 8 joueurs du pôle Espoir PACA, 8 joueurs sélectionnés, et une équipe de cadre technique, composée de :

Anthony Géminiani / Quentin Scaglia / Mathieu Carpena (relanceur)/ et dirigé par Eric Angles.

Ce stage au programme très chargé durant 7 jours s'est déroulé dans une bonne ambiance de travail où tous les joueurs ont su faire les efforts nécessaires pour tenir dans la durée, et repousser leur limite tant sur le plan physique que mental, pendant les séances « ping » et le travail physique imposé.....

Pour « égayer » le stage nous avons accompagné tout le groupe au Feu d'artifice en bord de plage le lundi soir, puis une activité ludique et à la fois physique au Dramont (Water World), ainsi qu'un piquenique en soirée à permis à chacun de recharger les « batteries » pour poursuivre la semaine avec une grande émulation de groupe.



Ci-dessous le programme et quelques commentaires d'Anthony, Quentin et Mathieu :

	Dimanche 16	LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22	DIMANCHE 23
7h15		veille musculaire	veille musculaire		veille musculaire	Petit déjeuner	veille musculaire	
7h30		Petit déjeuner	Petit déjeuner		Petit déjeuner		Petit déjeuner	Petit déjeuner
8h15		PHYSIQUE Salle	Séance 3 8h30 /11h	Petit déjeuner	Séance 8 8h30 /11h	Service à 8h/8h30	Séance 13	séance 16
9h00						Service 8h45 / 9h15		
9h30								
9h45								
10h00		Séance 1 régularité/liaison montée de table 10h/12h	Abdos	Water World	PHYSIQUE Abdos /gainage	PHYSIQUE 11h / 12 h	Pause	Pause
11h00							10h30 / 11h30	
11h30			Gainage					Etirement
12h								douche
12h30		Etirement						
12h45/13h15		DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
13h30		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	DEPART
14h								
14h30		Séance 2 Rythme 14h30/16h	Service /remise	Séance 7	Service /remise		Service /remise	
15h					séance 4	Séance 9	compétition 11	séance 15
15h30								
16h		Pause						
16h15/16h30		Panier	15h30 / 17h30					
16h30								
17h15								
17h30					15 h / 17h30			
18h	Accueil	PHYSIQUE Extérieur + Etirement	PHYSIQUE Extérieur	PHYSIQUE salle + Etirement	Etirement	Libre	PHYSIQUE Extérieur 18h /18h55	
18h40	Installation Ch.				douche			
19h		douche	DINER	douche		DINER	Douche	
19h30	DINER			DINER	Sortie Plage		DINER	
20h		DINER	Compétition 5		Dramont	Séance 12		
20h30							Panier indiv.	
21h								
21h30		Feu d'Artifice Fréjus				Etirement		
22h00			douche					

Anthony : J'ai pris énormément de plaisir à encadrer ce stage avec une équipe technique très professionnelle. Les 24 stagiaires se sont engagés physiquement et mentalement tout au long de la semaine. La charge de travail a été « énorme », les plus jeunes n'ont pas craqué !! Nous avons travaillé dans la bonne humeur, cela a renforcé les liens entre les stagiaires. Les sorties ont « reboosté » les enfants quand la fatigue était présente...

Quentin : Dans une salle pleine qui respirait l'entraînement, le stage s'est déroulé dans une très bonne dynamique. La délégation de San Marino a permis l'échange entre les joueurs et l'entraîneur national... Une grosse préparation physique a été mise en place dans le but de bien préparer la saison à venir. Grâce à une équipe de cadre conséquente, les stagiaires ont eu la possibilité d'effectuer du travail individuel. Les séances étaient intenses et bénéfiques pour tous les stagiaires.

Mathieu : Le stage de reprise avec la participation de San Marin était un stage de bon niveau avec une implication à 100%/° de tous les joueurs, malgré la charge de travail demandée importante... Une maturité se dégage de l'ensemble des joueurs. La cohésion de groupe était présente, malgré les différences d'âges, de niveau, et la mixité des nationalités a apporté un plus à chacun d'entre eux.

Merci donc à toute cette équipe de cadre et un grand Bravo à tous les participants.

Eric Angles