

1er Stage inter-pôles

à l'Arténium de Ceyrat du 18 au 23 décembre 2016

Une première réussie

C'est la fédération qui est à l'origine de cette belle initiative : un regroupement permettant à nos jeunes une variété de joueurs importante mais aussi une culture d'entraînement différente, notamment grâce à la présence de nombreux cadres. Un stage intense avec un programme chargé où nos jeunes ont été gâtés avant Noël. Je vous propose de revivre le stage jour par jour dans la peau de nos 8 joueurs de PACA.



Premier jour de stage

Présentation du groupe

Après 7h de route, nos 8 jeunes de PACA arrivent enfin à Ceyrat:

- PACA : Hugo, Evan, Fabio, Théo, Damien, Mattéo, Lorenzo et Colyne

C'est à 14h, lors de notre arrivée, que nos jeunes font la connaissance des 7 autres Pôles Espoirs qui ont répondu présents :

Avec comme responsable du stage Isabelle THIBAUT (responsable du secteur performance jeunes) accompagnée de Laure LE MALLET.

- Ile de France : 11 jeunes accompagnés de Christian VULGAIRE et Florian DENERIER

- Centre : 4 jeunes accompagnés d'Hugo BERGER

- Auvergne/Rhône Alpes : 3 jeunes accompagnés de Yann BOUCHET

- Midi-Pyrénées : 4 jeunes accompagnés de Paul MARTINEZ

- Languedoc Roussillon : 6 jeunes accompagnés de Sylvain BARBU et Florian MAILLARD

- Pays de la Loire : 5 jeunes accompagnés de Bogdan PUGNA

- Franche Comté : 2 jeunes accompagnés de Théophile DHOTEL

Egalement présent sur place, un groupe des 10 meilleurs jeunes Handisport accompagnés par Stéphane LELONG.

Après une présentation générale du déroulement du stage, nos jeunes rentrent dans le vif du sujet, avec une montée de table pendant 1H30 afin d'établir les groupes de niveau pour le lendemain.

Place ensuite à l'installation dans des bungalows tout neufs, ils seront 5 par bungalows, organisation et rangement seront bien évidemment nécessaires !

Deuxième jour de stage

Arrivée de Patrick CHILA.

Chaque jour une surprise attendait nos jeunes; après une séance matinale dans leur groupe respectif, composé d'environ 14 joueurs pour 3 entraîneurs, c'est en fin de matinée que l'entraîneur et coach de l'équipe de France sénior arrive.

Après un premier repas en sa compagnie, Patrick effectue une intervention auprès des jeunes pour faire un retour sur sa belle carrière (Médaille de Bronze Olympique en 2000) mais également sur sa reconversion en tant que coach de l'équipe de France effectuant le Double Historique !

Dans l'après midi, il prend des jeunes en travail individuel au panier de balles, c'est Hugo qui a



eu la chance de passer une partie de la séance en sa compagnie !

Enfin chaque soir les entraîneurs des pôles se regroupaient pour échanger sur un thème. Ce soir là, nous avons profité de la présence de Patrick CHILA pour échanger avec lui, mais également pour qu'il nous fasse un retour sur les magnifiques championnats d'Europe passés, et sur l'évolution de l'entraînement à l'INSEP.

Troisième jour de stage

Préparation physique

Le matin nous profitons encore de la présence de Patrick CHILA qui continue de faire du travail individuel, c'est au tour d'Evan d'avoir la chance de pouvoir entendre les précieux conseils de Patrick.

En début d'après-midi, après le départ de Mr CHILA, c'est au tour de Frank METAIS et Mathias CERRATI d'arriver. les deux préparateurs physiques de l'INSEP, sont venus pour effectuer des tests prophylactiques sur l'ensemble des jeunes. Cela leur permettra de récupérer des données sur nos sportifs qui les suivront sur la totalité de leur parcours de haut niveau.

Ils seront avec nous pendant 24H, les tests se feront en deux demi-journées.

L'après midi est donc organisé de la manière suivante :

- Un groupe effectuant les Tests physiques.
- Un groupe en séance collective avec Isabelle THIBAULT.
- Un groupe au travail individuel avec les 10 cadres à disposition.

Avec une rotation au bout d'1h30, voilà une après midi bien remplie !



« Nos jeunes ont pris conscience de l'importance du travail physique, et effectuent les tests avec une grande attention »

Quatrième jour de stage

Arrivée d'Andréa LANDRIEU

Dans la matinée Mathias CERRATI et Frank METAIS terminent les tests physiques.

En fin de matinée tous les jeunes effectuent le test de la navette avec Frank.

Pendant ce temps Mathias s'occupe d'un groupe de 8 jeunes afin de donner des pistes de travail physique aux entraîneurs présents.

L'après midi, séance Allemande pour tout le monde :

-1 exo au panier de balle 45sec / 30sec de course / 30sec de physique.

Une séance intense physiquement qui permet à nos jeunes de prendre gout à l'effort.

Enfin après la séance allemande d'environ 1h45, nous partons sur une situation de match un peu particulière : Les deux joueurs commencent avec le marqueur à 10 à 10, dès que je gagne le set je m'enlève un point puis on recommence un nouveau set. Le but étant de gagner en commençant avec 0.

La durée du match est d'environ 1h15, cela est très intéressant pour analyser le comportement des jeunes sur une durée importante, mais également pour voir l'évolution tactique mise en place au cours du match.

Ce match s'est déroulé dans une très bonne ambiance générale avec des jeunes qui ont tenu mentalement, malgré la fatigue accumulée. Puis pour clôturer la journée en beauté, nous accueillons Andréa LANDRIEU (En formation DESJEPS) qui sera avec nous jusqu'à la fin du stage.

Le soir il fera un retour sur sa jeune carrière à tous les cadres, suivi de nombreux échanges sur son mode d'entraînement.



Cinquième jour de stage

Dernier jour complet

Pour bien commencer cette dernière journée, c'est Andréa qui prend l'échauffement physique en main type INSEP : Echauffement articulaires long (25min) Puis montée du rythme cardiaque progressif.

Ensuite Andréa s'occupe de la séance du groupe 1 sur la base d'une séance INSEP axée sur la contre initiative.

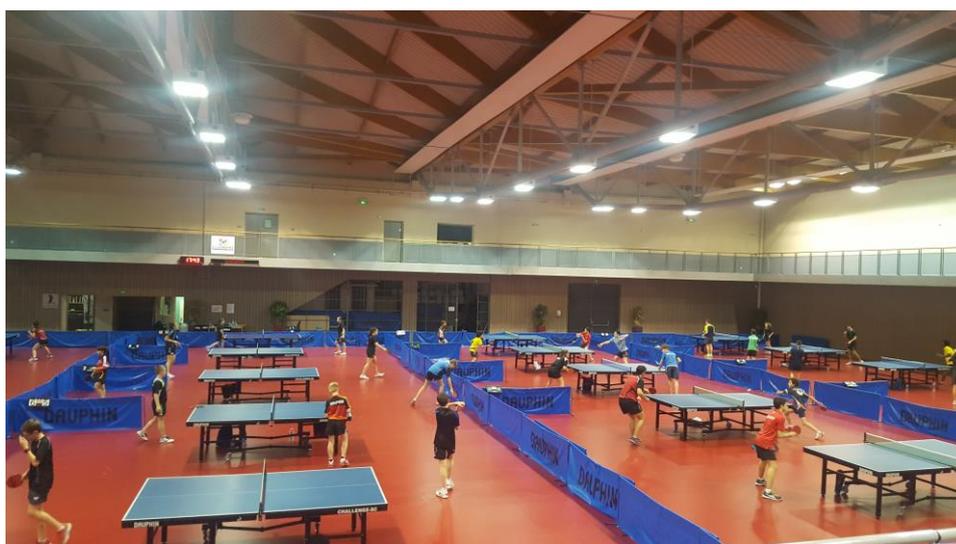
Pendant ce temps les autres groupes continuent leur travail avec leurs entraîneurs respectifs.

Juste après le repas Andréa intervient auprès de nos jeunes pour leur faire un retour sur son parcours (lui aussi est passé dans les structures) et notamment les sensibiliser sur un bon nombres de points :

-Gérer une blessure / Goût de l'effort

-Rentabiliser toutes ses minutes d'entraînement / Préparation d'avant match.

Il échange avec l'ensemble des joueurs pendant plus d'heure, une discussion très enrichissante pour tous



nos jeunes.

L'après midi la séance fut courte car nous étions bientôt sur le départ, il fallait ranger les bungalows et préparer les sacs avant le tournoi avec les joueurs de Clermont le soir même.

Une belle compétition afin de clôturer le stage !

De nombreux joueurs de Clermont sont venus se confronter à nos jeunes.

Je souhaitais les remercier pour leur exemplarité et leur opposition.

Cela a rendu la compétition très intéressante pour tous nos jeunes, exemplaires sur tout le séjour.

Dernier jour de stage

Le jour du départ

Dès le lever c'est le moment de charger les voitures, nos jeunes se dirigent ensuite vers l'Arténium pour effectuer leur dernière séance.

Une dernière dans le sérieux et la bonne humeur !

A 11H les entraîneurs respectifs de chaque groupe, font un retour individuel sur le stage.

Puis vient le moment de démonter la salle (environ 25 tables)

C'est après le repas que nous prenons la route pour rentrer en direction de Boulouris.

Une action à renouveler qui fut très intéressante autant pour nos jeunes que pour les cadres.

Un grand merci à la Fédération pour l'organisation de ce stage, mais également au club de Ceyrat pour l'accueil, puis pour finir à la Ligue PACA qui a permis à nos jeunes de participer à ce stage !



Enzo Angles au Creps de Boulouris

Pendant ce temps au Creps de Boulouris, le jeune Guillaume Alcayde bénéficiait d'un régime particulier

4 jours de séances individuelles avec son aîné Enzo Angles....

Un stage axé sur le « professionnalisme », la rigueur , la prise de conscience et la recherche des « petits détails » qui font la différence entre un bon et un très bon joueur.....

Une expérience très enrichissante pour Guillaume, autant sur l'aspect pongiste (technique /tactique /physique) que sur l'aspect humain.

Merci donc à Enzo pour son implication auprès de Guillaume, son plaisir à transmettre son expérience et sa culture de l'entraînement durant ces 4 jours où Guillaume s'est entraîné de 9h à 12h et de 14h00 à 17h sans relâchesous la direction d'Eric Angles.

Guillaume a pu prendre exemple sur son aîné Enzo, et ressort sans nul doute de ce stage avec encore plus de détermination et une réelle prise de conscience du travail à faire au quotidien...



Les mots clés pour cette nouvelle Année sont bien identifiés dans les esprits de chacun
...Ambition et Détermination...