

## COMPTE RENDU STAGE INTERREGIONAL MACON AVRIL 2017

Etaients présents pour la ligue PACA : Hugo LAPINA, Zbiniew NIZIO et Maxence CHAMPAUZAS.

Encadrant : Florian FAMCHON

Le départ s'est effectué le lundi 17 avril à 14H30 du CREPS d'Aix en Provence. Les enfants sont de bonne humeur, les parents aussi. Après 4H15 de route, arrivée près de Macon pour se reposer avant de commencer le stage le lendemain matin.



**Les jeunes de PACA avec les tenues**

Mardi 18 Avril : Début du stage à 10H avec les tenues de la Ligue. Au programme de la matinée, présentation collective puis échauffement physique. S'en sont suivi des exercices de jeu à blanc avec comme consigne principale d'être concentré sur soi-même avec l'utilisation du 1- Je regarde ; 2- Je me déplace ; 3- Je m'arrête ; 4- Je joue ; 5- Je rebondis.

Petit exercice de montée de tables à base de jeu en poussettes sur toute la table pour finir la matinée.

Après le repas et le moment de calme, l'après-midi allait se découper en plusieurs parties : d'abord un échauffement physique suivi du jeu à blanc suivant un rythme précis donné par un entraîneur. L'exercice du jeu à blanc allait être le fil conducteur de l'après-midi : Milieu – Revers – Coup droit – 4ème balle aléatoire choisie par le joueur.

Ensuite les entraîneurs ont pris la raquette pour distribuer sur les enfants.

Malory Lasnier est intervenue pour expliquer les règles au service avec 5 éléments primordiaux :

- Service réglementaire
- Prendre son temps
- S'engager physiquement
- Je gêne mon adversaire
- J'imagine la suite

S'en sont suivies plusieurs situations au service avec pour objectif d'avoir un service toujours réglementaire.

La fin de l'après-midi était consacrée à de la technique sur le « frotter » de balles avec des situations au panier de balle :

- 1) Laisser un rebond par terre
- 2) Top Spin coup droit
- 3) Top spin coup droit sur balle coupée
- 4) Top sur balle coupée + s'engager sur la seconde balle
- 5) Flip revers
- 6) Top spin revers
- 7) Top spin revers sur balle coupée
- 8) Top spin revers sur balle coupée + s'engager sur la seconde balle

Mercredi matin, la journée a démarré à 7H30 avec un réveil musculaire d'une durée de 20 minutes. De quoi être prêt pour la journée... Le mot d'ordre de la matinée - à l'inverse de la veille ou l'objectif était de se concentrer sur soi - était de se concentrer sur l'adversaire. Au programme, un exercice de « tout en coup droit », un de « tout en revers », un exercice avec de l'incertitude sur toute la table toujours dans le but de regarder ce que l'adversaire nous propose.

Après ces situations, un travail de services s'en est suivi avec un atelier différent sur chaque table. Malory Lasnier a expliqué les objectifs de chaque atelier mais sans détailler la réalisation, ce qui allait amener les joueurs à réfléchir sur les situations mises en place.

A la fin de la matinée, le groupe a eu le droit à une intervention sur la préparation à une compétition. Que faire la veille ? Que faire le matin même ? Que faire pendant la compétition ? Que faire après la compétition ?



### **Intervention de Malory Lasnier sur la préparation à une compétition**

L'après-midi était consacrée au début du Challenge des moins de 9 ans sous l'œil attentif de Damien LOISEAU, responsable du groupe France détection. Tout s'est bien passé pour nous joueurs, puisque mercredi après-midi, Maxence CHAMPAUZAS n'a perdu aucune partie. Hugo LAPINA et Zbigniew NIZIO ne finissant la première journée de compétition qu'avec une seule défaite.

Jeudi matin, suite et fin de ce challenge des moins de 9 ans. Hugo s'impose contre Maxence dès le début de la journée. En cette demi-journée, Hugo et Zbigniew sont restés invaincus, ce qui amène nos trois joueurs à une seule défaite en 8 parties. Au set-averages, Maxence termine 1<sup>er</sup>, Hugo 2<sup>nd</sup> et Zbigniew 3<sup>ème</sup> ... Bravo à eux !

Sur cette compétition, la logique aura été respectée puisque nos trois joueurs étaient au-dessus des autres. C'est à relativiser un peu car le Rhône-Alpes a décidé de ne pas envoyer ses meilleurs éléments. Nos joueurs sont donc en confiance pour les Mini-Interligues de juin prochain où ils pourraient rencontrer certains des joueurs présents lors de ce stage.



**Hugo contre Zbigniew**



Zbigniew contre Maxence



Podium des 2008 !



Jeudi après-midi, suite à des discussions entre les cadres techniques concernant la fatigue physique et psychologique des joueurs, la séance classique qui était prévue s'est transformée en petits jeux ludiques avec le Cartaping avant de terminer sur un jeu collectif à 17 heures.

La journée du vendredi a commencé avec une séance de physique, sous forme d'ateliers, entremêlée de renforcement musculaire. Grégory est intervenu sur le groupe de garçons sur le thème du coup fort (ici le coup droit) en insistant sur le relâchement musculaire pendant que Malory Lasnier était avec les filles sur le thème « lecture des effets ». Pour la fin de la matinée, les ateliers de services libres sont de retour, les joueurs essayant toujours de trouver les solutions aux situations proposées avant que les joueurs expliquent eux-mêmes ce qu'ils avaient mis en place pour réussir les ateliers.

L'après-midi a commencé par le bilan du stage pour que les enfants aient la concentration nécessaire jusqu'au bout du stage. Le travail technique sur le « froter » de balles (en revers cette fois) commencé le mardi a complété l'après-midi suivi de situations qui faisaient appel à l'habileté des joueurs (frappe sur balle haute, défense coupée..)

Vendredi 16H : fin du stage.

Félicitations à Hugo, Zbiniew et Maxence pour avoir eu un comportement à la hauteur des attentes lors de ce stage. La qualité du travail a été apprécié par les encadrants. Les résultats lors du Challenge des moins de 9 ans montrent leur implication et leur travail au quotidien.

Prochains événements pour les joueurs : Mini-Interligues à Ceyrat du 16 au 18 juin ; stage National de FONTAINE du 02 au 09 juillet ; stage détection du 10 au 12 juillet à Istres avec la présence des cadres référents.

Merci à Grégory et Malory Lasnier pour l'encadrement du stage ; ainsi qu'à Hugo et Yannick pour la relance et la bienveillance envers les joueurs.

Merci à la Ligue de me faire confiance, c'était une expérience très enrichissante dans le cadre de ma formation et bénéfique pour les événements à venir. Merci à Malory et Grégory pour les échanges que nous avons pu avoir en dehors des séances d'entraînements.



**Photo collective avec tous les encadrants et les joueurs du stage**

***Florian FAMCHON***