

# STAGE ELITE PACA AU PORTUGAL

PORTO DU 16 AU 23 DECEMBRE 2021



Organisation générale du stage :

Après le stage de reprise du mois d'août regroupant tout l'effectif Elite PACA au creps de Boulouris, et suite au programme très chargé avec notamment les Championnats de France Jeunes qui se sont déroulés fin octobre et début novembre, nous avons décidé (l'Équipe Technique Régionale) de sélectionner seulement 6 joueurs pour participer à un stage au centre de haut niveau du Portugal, situé à Porto. (Vila Nova de Gaia).

Une vraie opportunité pour nos jeunes sudistes de s'entraîner dans la même salle que l'équipe nationale séniors et juniors.

Sur cette période un regroupement national benjamins / minimes était aussi programmé du 17 au 21.

Le centre de haut rendement, offre toutes les conditions pour optimiser la performance :

1 bâtiment avec restauration et hébergement mitoyen à la salle d'entraînement ...

2 salles de musculation (dont une située dans la salle de T.T.)

La salle équipée de 16 tables était donc bien remplie avec les jeunes et les joueurs Pro., et l'ambiance de travail était bien présente.

En tant que responsable du groupe Elite, je me réjouis d'avoir pu saisir cette opportunité et je remercie mon fils Enzo qui a facilité toutes les démarches auprès du staff national portugais.

Il m'a semblé important de permettre à tout ce petit groupe qui s'inscrit dans une dynamique de performance, de pouvoir découvrir une culture et une approche différente de la nôtre, l'objectif principal étant de les aider à devenir plus autonome, et de prendre conscience de l'intensité et l'implication qu'il est nécessaire de donner au quotidien pour atteindre leur rêve ...

#### Journée Type :

Matin :

- Réveil à 8h / Petit déjeuner à 8h30
- Rdv à la salle à 9h15
- Échauffement physique de 9h30 à 9h55
- Début de séance Ping à 10h00 / Fin de séance à 12h15 ou 12h30
- Déjeuner
- 13h15 repos /sieste
- 15h15 Rdv à la salle (travail de service individuel)
- 16h /18h30 séance Ping.

Nous avons alterné les échauffements physiques avec le groupe jeune, (circuit training), des échauffements individuels et en autonomie, ainsi que 2 séances supplémentaires avec circuit cardio (tapis de course/ vélo / vélo elliptique /gainage dynamique / renforcement musculaire sur Bosu, avec ou sans medecine ball ...).

Les séances T.T. étaient basées sur : 15 minutes d'échauffement à la table libre / 3 exercices classiques de 10mn / 2 situations de 10 mn de schéma de jeu individualisé / situation de match pendant 45 mn.

Je félicite tous les jeunes pour leur implication, et le comportement exemplaire qu'ils ont montré durant toute la durée du stage...que ce soit contre les plus jeunes (2 jours d'entraînements avec les meilleurs 2009 et 2010) et contre les juniors du groupe national, et pour Antoine avec les joueurs professionnels.

Dans notre programmation, les après-midis du 19 et 22 étaient réservées à la détente, balade et découverte de Porto... (16 Km de marche dans l'après-midi) ...

**J'ai demandé aux jeunes de nous faire un petit retour par chambre :**



### Chambre 1 / Sandro et Diwan :

Nous avons adoré ce stage et nous avons appris beaucoup de choses...

#### Sandro :

Au niveau du ping. je dois rechercher à être un peu plus proche de la table en revers, pour arriver à jouer un peu plus tôt en avançant...et me permettre d'avoir plus de contrôle et de diriger plus facilement les échanges....je serais plus rapide que ce soit avec mon revers ou avec mon coup droit...

Sur les premières balles, je trouve que les Portugais étaient moins efficaces que moi ...je trouve aussi qu'ils s'encourageaient moins que nous et qu'ils montraient moins leurs émotions que nous...

J'ai plutôt bien joué durant tout ce stage avec une bonne attitude. Ce stage a aussi confirmé mon point fort en revers car j'ai été efficace contre tous les niveaux (minimes et juniors) ...

J'ai beaucoup aimé les sorties dans Porto...C'était Magnifique et j'en garderai des jolis souvenirs 😊.

#### Diwan :

Les Portugais étaient très sérieux, peu importe leur niveau de jeu, mais à la fois détendus mentalement. C'était donc agréable de jouer dans cette salle et cette ambiance pour progresser...Je ressors de ce stage avec bien évidemment une grande prise de conscience des points à améliorer ... je suis très content de mon niveau de jeu et il faut que j'arrive à me remettre « dedans » même quand je suis fatigué, agacé ou autre...

J'ai très bien aimé les sorties dans la ville de Porto, et le cadre d'entraînement était très bien aussi. J'en garderai un bon souvenir en espérant pouvoir revenir.

### Chambre 2 / Hugo et Maxence :

C'était un très bon stage avec de bons joueurs et un bon dispositif pour s'entraîner physiquement et techniquement.

Ce stage était basé principalement sur la prise d'autonomie...Les deux premiers jours nous avons joué avec des jeunes de notre âge. Ils étaient un peu moins forts, les quatre derniers jours, nous avons joué avec les juniors qui faisaient partie des meilleurs de leur catégorie. Le stage était très physique, avec des exercices simples mais beaucoup d'intensité, et la séance passée vite.

### Maxence

Au niveau de la restauration, la responsable qui parlait un peu français, nous préparait des repas bien copieux pour l'entraînement.

Visite de Porto : On est allé sur le pont Don Luis et on a pris plein de photos...on a mangé des « Pastéis de Nata », c'est sucré mais trop bon...On a emprunté le téléphérique et c'était super bien.

### Hugo :

Pour ma part j'ai bien apprécié ce stage avec de bons joueurs, coopérants avec nous. Les conditions sont parfaites, si on peut le refaire, je le refais mille fois...

### Chambre 3 / Antoine et Estéban :

Ce stage nous a permis de découvrir une culture différente de l'entraînement.

Cela nous a aussi permis d'apprendre à être plus autonome. De jouer avec des joueurs différents, avec un rythme de vie différent.

A Porto, les entraînements sont plus individualisés, ce qui nous a permis à savoir se gérer tout seul tout en échangeant avec le coach.

### Estéban :

Pendant ce stage j'ai amélioré ma technique revers (travail au panier avec Éric).

J'ai amélioré mon côté malin et mon mental. Je suis plus conscient de mes nouveaux objectifs de travail, et ça m'a permis d'améliorer ma routine d'avant et après entraînement.

### Antoine :

Ce stage m'a permis d'améliorer mon intensité d'entraînement, savoir tenir un rythme constant sur la durée, améliorer ma qualité de services et remises, et m'engager davantage dans la balle. Le fait de jouer avec des pros m'a permis de me rendre compte de l'importance du service /remise, et de voir leur vrai rythme d'entraînement.

Nous avons apprécié ce stage à l'entraînement et également lors de nos sorties ludiques à Porto. Cela nous a permis de découvrir un nouvel endroit « Magique ».

