

STAGE DE PREPARATION AUX C.F.R.

CREPS PACA DE BOULOURIS



Un stage de préparation aux championnats de France des régions s'est déroulé du 14 au 17 février au Creps Paca de Boulouris .Tous les jeunes sélectionnés étaient présents sauf Sandro Cavaille qui participait aux WTT Youth Contender de Spa (Belgique) et de Metz.

Ce regroupement encadré par Eric Angles , Anthony Géminiani et Théo Fénocchio était composé des joueurs et joueuses suivants :

Benjamins : Maxence Jaffrenou (Menton)/ Swan Douani (St Raphael)/ Ilan Benassayag (Villeneuve -Loubet) / Marlon Cartau et Tim Escudier (Fréjus). **Minimes G.**:Estéban Lavanant (Aubagne)/Dorian Telo (Nice Cavigal) / Lois Cartau (Fréjus) / Lucas Routier (Asand Marseille).

Minimes Filles : Clémence Tardieu (Oraison) / Nina Cavaille (Fos) Julie Ascheri (Nice Cavigal).

Partenaires d'entraînement : Timothé Antoine (Vallauris) / Zbigniew Nizio (Toulon La Seyne) /Ines Driancourt (Fréjus).

Tous les jours des joueurs de Fréjus accompagnés de Yanael Cartau et Andréa De Rivoyre étaient présents pour étoffer le groupe et la diversité d'opposition .

Nous avons pour ce stage, recherché à renforcer avant tout la cohésion de groupe en vue des championnats de France des Régions qui ont lieu à Béthune du Mardi 22 au jeudi 24 février.

Sur cette période, l'établissement du Creps étant complet au niveau de l'hébergement , nous avons pour cette occasion , loué une villa à Saint-Aygulf pour loger 10 jeunes et 2 coachs (Eric et Anthony) .

Ce format un peu inhabituel (hébergement hors Creps) a favorisé le « Bien Vivre Ensemble », et à renforcé l'état d'esprit général... Merci à l'A.M.S.L.FREJUS d'avoir mis à disposition un véhicule 9 places pour faciliter les déplacements entre Saint-Aygulf et Boulouris . Tous les repas sauf les petits déjeuners étaient pris en commun au Self du creps.

Les horaires du stage :

Lundi : Accueil à 10h . Séance de 10h30 à 12h30 / Repas à 12h45 / Séance de 15h00 à 18h00 (douche à la salle) diner à 19h et retour à la villa pour les internes.

Mardi , mercredi : Séance de 9h30 à 12h30 et de 15h à 18h (douche à 18h) diner à 19h...

Jeudi : 9h30 /12h30 et 14h15 /16h30.

Lundi matin :

- Échauffement physique et échauffement à la table , travail de régularité , petits déplacements, exercices avec changement de rythme et changement de rôle (avec et contre l'initiative)...challenges et objectifs de réussite pour toutes les tables...

Lundi après-midi :

- Renforcement du secteur « Services remises » / Travail au panier de balles / Schémas de jeu imposés...situation de comptage.

Mardi matin :

- Ateliers « circuit training » imposé.

Échauffement à la table dirigé :

- Amélioration de la qualité et variations des poussettes (varier les profondeurs , utiliser toute la table et éviter le zones d'habileté...développer le côté « malin »).

- Augmenter le degré de précision en top et en contre initiative (jeu en ligne sur 3 points de la table....) challenge imposé avant situation du jeu libre...

Mardi après-midi :

Échauffement physique dirigé par un joueur... Échauffement en autonomie à la table .

- Situation de compétition (format C.F.R.) pour les Minimes garçons + partenaires (Coaching Eric A. et Andréa De Rivoyre)
- Travail au panier pour tous les autres (benjamins garçons et minimes filles)

Mercredi matin : 9h30 / 10h05 : Échauffement physique dirigé + travail spécifique axé sur la vitesse de réaction suite à différents signaux ...

10h15 /11h45 .

- Thème de séance : Améliorer le temps de réaction (capacité à réagir vite suivant différentes situations et exercices) , améliorer la capacité d'anticipation... exigence de placement pour une meilleure anticipation sur la balle suivante et une plus grande efficacité...

Mercredi après-midi : Échauffement physique dirigé par équipe ...

- Compétition par équipe (format C.F.R.) pour les Benjamins et les minimes filles.(coach Théo Fenocchio et Andréa De Rivoyre).
- Travail individuel au panier pour le reste du groupe.
- travail des doubles .

Jeudi matin :

- Ateliers « circuit training » imposé
- 1 exercice de déplacement sans service et 2 exercices avec services...
- Schémas de jeu en mettant l'accent sur l'anticipation et les intentions derrière son service et en recherchant d'améliorer sa posture et sa réactivité pour le remiseur...

Jeudi après-midi :

- Amélioration tactique des doubles
- Travail des 1er démarrages sur balles coupées...démarrages + enchaînement
- Situations avec incertitude au panier....
- Schèmes de jeu avec comptage...

Un stage complet ou travail et bonne humeur étaient au rendez-vous. Tout le groupe a fait preuve d'une grande implication , des échanges réguliers et constructifs sur le travail demandé ont permis à tous les jeunes de prendre conscience des exigences et points à améliorer. Le staff ressort très satisfait de ce regroupement.

Pour l'E.T.R. / Eric Angles