

Rapport du stage d'été du 27 au 31 août 2007

Par Olivier Aninat

Lieu : - Le Mans

Cadres :

- Fabien Courcier
- Delphine Picault
- Edy Fraboulet
- Olivier Aninat

Joueurs :

- Arnou Renaud	- Baudelet Julien
- Gayoux Victor	- Houlard Lucas
- Gohier Baptiste	- Demeestere Pierre
- Baudelet Julien	- Pellier Marlène
- Martin Chloé	- Lanis Emilien
- Vetault Maxime	- Duval Damien

Présentation du stage

Lundi

3 séances de badminton ont été programmées dans la journée. Le but étant de permettre de reprendre

Des sensations avec une raquette de badminton. Quasiment aucun d'entre eux n'avait joué au badminton avant de venir à ce stage. Les séances avaient pour thème la régularité sous forme de routine, de multi-volants et de matchs à thème.

Bilan : Les jeunes ont eu du mal le matin à oublier les vacances et à se concentrer sur les exercices. Par contre lors de la séance de multi-volants les joueurs ont su se concentrer pendant les deux heures. Il est difficile de faire une évaluation sur le point technique car tous étaient à la recherche de sensations. Dommage pour Damien qui se tord la cheville dès les premières minutes de l'échauffement.

Mardi

Un Luc Léger pour commencer la journée. Niveau homogène pour les minimes qui tournent autour du palier 9. Julien et Baptiste se sont démarqués en atteignant respectivement le palier 9,45 et 10,15. Pour les deux filles présentes lors du stage, résultat très décevant car elles n'atteignent que le palier 7. Renaud étant le meilleur en atteignant le palier 12.

Après la pause, les joueurs ont repris avec une séance de badminton sous forme d'ateliers avec 4 groupes de 3. Les ateliers étaient de 25 minutes par passage. Le thème des ateliers était : la rotation côté revers, le saut d'interception côté coup droit, la défense de simple côté droit et côté revers.

Bilan : Bon investissement des joueurs. Beaucoup de sérieux. Malheureusement le niveau technique de déplacement est très faible ce qui ne permet pas de réaliser de bons gestes techniques. Il y a dans l'ensemble un manque de coordination, d'explosivité certains ne savent toujours pas effectuer la rotation côté revers. Il faut absolument que les joueurs apprennent à se déplacer rapidement et efficacement sur un terrain. C'est là une des priorités.

L'après-midi a débuté par une préparation physique avec 25 minutes de coordination, 25 minutes de renforcement musculaire, 25 minutes d'un parcours physique et pour finir 25 minutes de course relais.

Bilan : - pour la coordination cela confirme bien ce que l'on peut voir sur le terrain c'est-à-dire un gros manque de coordination surtout pour Emilien, Pierre et Julien. La dissociation bras/jambe est loin d'être acquise. C'est un domaine qui se travaille très facilement et pas seulement dans un gymnase. Plus tôt la coordination est travaillée plus elle est facile à acquérir et à intégrer. Ceci permet d'apporter de la fluidité et stabilité dans les déplacements (chose primordiale pour le badminton).

- pour le renforcement musculaire, pas grand-chose à signaler mis à part les exercices des ischio-jambiers qui doivent être encore plus travaillés. Le renforcement musculaire doit aussi être travaillé tout au long de l'année afin d'éviter les blessures et de façon à être plus équilibré sur le terrain.

- pour le parcours physique, parcours assez intense avec 2 séries de 10 minutes et 90 secondes de récupération entre les deux. Les jeunes se sont donnés à fond pendant les 20 minutes. Beaucoup ont été dans leur limite mais n'ont pas baissé les bras. Bravo

- pour la course relais, l'intensité n'y était plus car grosse dépense lors du parcours physique. Ceci s'est déroulé sous forme de jeu dans une bonne ambiance.

Après un goûter bien mérité, les joueurs ont jeté leurs dernières forces sur le terrain en faisant des matches.

Mercredi

Journée placée sous le signe de la détente et de la récupération. Footing de récupération avant d'aller à la piscine où les jeunes ont trouvé de la ressource pour essayer de couler Delphine et moi-même.

L'après-midi, sport collectif en extérieur qui s'est déroulé dans la bonne humeur.

Bilan : journée très appréciée par les jeunes.

Jeudi

Footing en forêt avec 2 km d'échauffement et ensuite 4 km le plus rapide possible. Les filles ont du mal à accélérer et ne font pas de très bon temps. Emilien a su se démarquer des autres minimes en mettant environ une minute de moins par tour que les autres. Renaud et Quentin étant les plus rapides.

De retour à la salle, les joueurs se sont préparés pour une séance de double. Nous avons divisé le groupe en trois et chaque cadre à travailler sur un thème différent. Le thème abordé par Delphine était les 3 premiers coups, Fabien, la rotation et pour ma part, les déplacements au filet.

Bilan : Il y a plus de spécialistes du simple que du double. Le double n'est pas souvent travaillé. Il faut commencer par leur apporter les bases comme les 3 premiers coups, le placement, le déplacement etc.

L'après-midi, préparation physique avec cette fois corde à sauter, renforcement musculaire et parcours physique. Les 3 ateliers s'effectuaient à la suite sans réel temps de repos entre chaque et ce pendant trois passages. Le but était d'évaluer leur capacité à résister à la fatigue physique et à persévérer dans l'effort. Avoir un mental de champion.

Bilan : La première remarque est que tout le monde n'a pas travaillé la corde à sauter pendant les grandes vacances et il y a un manque d'explosivité notamment sur les petits pas. Sinon quasiment tout le monde a su se dépasser, aller chercher loin dans ses ressources. Nous étions vraiment très satisfaits avec une mention spéciale à Chloé qui nous a montré une énorme motivation.

Ensuite retour au gymnase avec pour objectif des matchs de double pour essayer de mettre en pratique les choses vues dans la matinée.

Vendredi

Footing en forêt avec le même objectif que la veille.

Bilan : Les joueurs n'ont pas su se donner à fond, avec un gros manque de motivation pour certains. Dommage.

La séance a été divisée en 2 fois 1 heure et 2 groupes de 6. Le premier groupe passait en séance individuelle et le deuxième groupe en match libre. Les joueurs ont su se ressaisir et montrer plus de motivation. Un retour avec les joueurs a été fait à la fin de chaque séance.

Pour conclure ce stage nous avons organisé des matchs par équipe dont une équipe de coachs qui a été d'ailleurs victorieuse.

BILAN GENERAL

Ce stage m'a permis de me présenter aux joueurs et de les rencontrer. Un premier contact qui s'est très bien déroulé, les jeunes sont tous très gentils même si certains ont retourné ma chambre et ont essayé de me couler à la piscine mais j'ai les noms...

En ce qui concerne le badminton, le stage se déroule 3 semaines avant le premier TEJ et je trouve dommage que la plupart n'ai pas suivi le programme physique proposé par Delphine pendant les vacances. Ceci est plus un stage de remise en forme que de pratique intensive de badminton. Si les joueurs arrivaient mieux préparés physiquement lors du stage, nous pourrions passer plus de temps sur les terrains. Je pense que pour la suite il faudra être clair avec les joueurs en spécifiant bien que ce stage est un stage de préparation pour la saison à venir et que si certains ne répondent pas aux attentes, ils pourront ne pas être sélectionnés sur le prochain tournoi ou stage. Nous devons absolument créer une dynamique de haut niveau ainsi que les accompagner au maximum dans cette démarche à condition qu'eux-mêmes jouent le jeu. Malgré tout, certains paraissent être très motivés et prêts à aller chercher des médailles