

**BILAN STAGE INTERREGIONAL à PLOUFRAGAN Août 2007**

***Par Annabelle Dosso***

Dates 28 au 31 août 2007

Lieu Ploufragan (22)

Cadres Mitaty Hervé, Bridel Régis, Alexandre, Annabelle.

Joueurs : Lanis Océane, Retière Fabien, Lucas Jason, Habert Thibaud, Dufay Loris,

plus 5 joueurs Bretagne et 6 basse normandie.

Objectifs « Stage de reprise : avec du travail de régularité, du physique et de la précision. »

**Mardi 28 août 07 :**

11h : accueil et planning du stage et objectifs

12h : Repas

14h – 17h30: séance collective axé sur la régularité, la puissance et la précision. (prendre ses repères sur le terrain)

17h30 : Etirement + footing 20 min de récupération

**Bonne ½ journée, ou les joueurs ont déjà beaucoup donné, car sur les séances de travail le paramètre physique est toujours présent surtout en début de saison.**

**A noter la blessure à la cheville d'Océane qui ne pourra pas continuer le stage mais sera présente tout le stage (pas de possibilité de venir la chercher).**

**L'ambiance générale est très bonne.**

**mercredi 29 août 07 :**

7h30 : lever et footing (25')

8h : petit déjeuner

10h00 : échauffement

10h20 : séance de régularité

12h : Repas

16h : Echauffement

16h20 : Travail Technique (Répétition)

18h30: étirement

18h30-18h50: footing récupération

19h: repas

20h15: match foot

### **Jeudi 30 août 07 :**

7h30 : lever et footing (25')

8h : petit déjeuner

10h : Séance physique

10h-10h30 : 5 Parcours avec 5 séries de 20''-20'' puis changement de parcours (passage sur les 5 , 2tours).

10h30-11h : Séance abdos, gainage

11h-11h30 : Corde à sauter

11h30: étirements

12h00: repas

16h -18h30: séance de simple (tactique)

18h30-18h50 : Footing de récupération

19h : repas

20h15 : Match de double (5min en montée/descente)

21h30: Etirement

**Encore une grosse journée avec du physique le matin. Des ampoules apparaissent au niveau des mains, ceci dit tout le monde travaille. Bonne ambiance dans le groupe.**

### **vendredi 31 août 07 :**

7h30 : lever et footing (25')

8h00 : petit déjeuner

9h30 : Match de simple

11h15 : étirements

12h00: repas. Bilan et fin du stage.

**Dans l'ensemble le stage s'est bien déroulé, les jeunes ont bien encaissé le travail même si certains ont fini très fatigué. Les deux premiers jours ont été difficiles, nous avons relâché un peu le mercredi.**

**Dès le jeudi nous avons pu constater de net progrès sur la régularité.**

**Sur le plan du comportement, il n'y a rien de particulier à signaler si ce n'est que le groupe à été très agréable et a bien respecté les horaires de repas, d'entraînements et de coucher.**