

Bilan du stage de Noël

Thème : Double et mixte

Joueurs présents :

Poussins :

Arnou Alice les 4 jours. Raute Paul, Andy Leclerc, Paul-Emmanuel Julliot, Sophie Landriu.

Benjamins :

Dufay Loris, Retière Fabien, Blanchet Alexandre, Brault Marc-Antoine, Lanis Océane

Minimes :

Houlard Lucas, Etourneau Nicolas, Gohier Baptiste, Lucas Jason, Lanis Emilien, Vetault Maxime, Arnou Fanny, Etourneau Laure, Saury Juliette

Cadets :

Martin Chloé, Deffrasnes Marion, Bellon Victor, Laurens Quentin, Arnou Renaud

Cadres présents :

Henri Laumuno (4 jours), Pierre-Alexandre Montigny (4jours), Stéphanie Cloarec (2 jours)

Eric Azar (2 jours), Olivier Da Silva (2 jours) et Olivier Aninat (3 jours)

Journée type de stage :

7h30 réveil articulaire et musculaire

8h00 petit déjeuner

9h00 séance badminton

12h00 repas

13h00 sieste

15h00 préparation physique

16h00 pause

16h30 séance badminton technique

18h30 repas

20h00 match ou séance vidéo

Jeudi 27 décembre

Le stage a débuté par des tests physiques. Ils seront désormais au programme de chaque début de stage. Ces tests se composent de 8 différents exercices permettant de suivre l'évolution et le progrès de chaque joueur.

Les exercices sont : Luc Léger, Souplesse, Sauts de boites, Explosivité des bras, Détente, Vitesse, Pompes, Double sauts à la corde à sauter.

Ensuite une approche théorique du double a été abordée en interactivité avec les joueurs. Différents points de vu ont été échangés. Nous sommes, par la suite, passés de la théorie à la pratique par des situations de jeu simples.

Le soir, des matchs à thèmes ont été mis en place pour permettre aux joueurs de s'habituer aux différents placements de double.

Vendredi 28 décembre

Le matin avant le petit déjeuner, nous nous rassemblons et nous faisons un réveil articulaire et musculaire d'une trentaine de minutes.

La séance du matin était basée sur la théorie du mixte avec, comme la veille, une mise en pratique sur le terrain par des exercices simples mais permettant de comprendre l'importance du placement et du soutien.

Après la sieste, retour dans la salle pour 1 heure de séance physique suivi d'une séance technique de double (maniabilité, changement rapide de prise et rush au filet).

Le soir de nouveau des matchs en insistant sur les différents placements surtout au service et en retour.

Samedi 29 décembre

Les joueurs ont la chance d'avoir 5 cadres à leur disposition. Nous effectuons donc pour la séance du matin et la séance de fin d'après-midi des séances quasi individuelles. 1 cadre pour 2 paires de double. Le fait de pouvoir individualiser les séances permet de voir d'énorme progrès

chez les joueurs. Ils comprennent mieux ce que l'on attend d'eux et nous pouvons passer plus de temps sur des points mal compris.

La séance physique du début d'après-midi a été divisée en 2 parties : 30 minutes de corde à sauter et 30 minutes d'un parcours physique.

En ce qui concerne la corde à sauter, j'ai été très déçu de voir que beaucoup avait des problèmes de corde (trop courte, trop grande, ne tourne pas, s'emmêle...) juste le jour du stage. Ce n'est pas de chance. Malheureusement ça montre bien que les joueurs n'en font pas ou pas assez entre les stages.

De ce qui est du parcours physique, tous les joueurs ont su aller au bout d'eux mêmes et ont su se dépasser. Ils se soutiennent et on commence à voir une équipe solidaire.

Le soir après le repas les joueurs ont eu le droit à une séance vidéo sur les entraînements des petits chinois ainsi que des matchs de double de l'open de France pour illustrer nos propos de la journée.

Dimanche 30 décembre

La journée précédente a été très intéressante pour les cadres et les joueurs. Nous avons donc renouvelé le même programme lors de la matinée afin de continuer le travail de la veille. La seule différence a été l'arrivée de 4 poussins. Eux aussi ont bénéficié d'un cadre pour travailler la prise de raquette, la variation des coups et la technique de déplacement.

L'après-midi les joueurs avaient le choix entre match et entraînement. Certains ont demandé à avoir une séance d'entraînement et d'autres se sont défiés en double.

Bilan général

En cette période de fin d'année où les joueurs sortent d'un premier trimestre assez long, nous avons fait en sorte de rendre le stage moins physique que le stage de la toussaint. Suite au bilan des premiers tournois, où les résultats en double sont très décevants nous avons profité de ce stage pour aborder le double et le mixte. On s'est aperçu que beaucoup de nos jeunes ne connaissaient vraiment pas grand-chose au double. Rien que le positionnement au service et au retour n'était pas encore acquis. Je pense que ce stage a été très bénéfique du aussi au nombre

importants d'intervenant. Les joueurs sont dans des situations très confortables et ils ne doivent pas l'oublier. Cette place se mérite, pas seulement lors des stages mais surtout par le travail fourni entre les stages (petit rappel).

Nous avons dans ce groupe des leaders, des joueurs extrêmement motivés qui savent ce qu'ils veulent et ils apportent une bonne dynamique au groupe. Ce n'est malheureusement pas le cas de tout le monde pour le moment. Il faut que tous les joueurs se fixent des objectifs réalisables pour la saison et qu'ensuite ils s'organisent dans leur travail pour y arriver. Il faut se donner les moyens pour réussir.

Petit message aux joueurs :

Vous êtes capables de le faire, on croit en vous, alors donnez vous à fond à chaque entraînement et les résultats suivront.

Et n'oubliez jamais que

Pays de la Loire ça rime avec Victoire.