

Bilan du stage Ligue à Angers du 22 au 25 février 2010

Lieu : Angers, 7 terrains (salle Jean Moulin)

Liste des 23 joueurs présents :

Poussins : Aude GENEST, Valentin BODIN

Benjamins : Sophie LANDRIU, Marion BOURREAU, Sarah GUEDON, Alice ARNOU, Andy LECLERC, Lukas BRECHETEAU, Thibaud SEBILLE, Antoine RISCH.

Minimes : Edwige DE COLNET, Alice LEBRUN, Samuel LEVEAU, Alexandre BLANCHET, Fabien RETIERE, Thibaud HABERT

Cadets : Fanny ARNOU, Juliane PIRON, Romain DEVANNE, Maxime VETAULT, Jason LUCAS, Emilien LANIS, Victor GAYOUX

Cadres présents : Henri LAUMUNO, Eric AZAR, Karen PRIOUL, Edy FRABOULET et Olivier ANINAT.

Bilan général

Le stage s'est déroulé à Angers dans la salle Jean Moulin. Nous avons travaillé dans de bien meilleures conditions par rapport au stage de Noël qui avait lieu dans la salle des Plantes. Nous n'avons pas eu besoin de faire des rotations de navette, ce qui a été un gain de temps considérable.

Ce stage a eu comme particularité de se situer juste avant le TEJ 3 de Toulouse. Afin de préparer au mieux cette compétition, nous avons modifié les contenus en supprimant tous les parcours physiques. Nous avons privilégié des séances plus courtes mais d'une plus grande intensité et nous avons également augmenté le temps de récupération entre les séances.

Etant donné le nombre réduit de joueurs présents, nous les avons divisés par groupe de niveau, ce qui a permis d'individualiser au maximum les séances.

Après avoir fait les traditionnels tests physiques de début de stage, nous avons programmé 1 journée et demie pour le simple et pareil pour le double.

Pour les plus jeunes, nous avons travaillé la technique de déplacement et pour les autres la régularité sous toutes ses formes, ainsi que l'explosivité. Le fait d'individualiser les séances en conservant le même groupe, permet de travailler en profondeur des points clés. Nous constatons en fin de stage une nette amélioration des joueurs. De plus, nous remarquons que l'intensité et la qualité des séances proposées sont bien nettement supérieures par rapport au travail produit par les jeunes lors des séances collectives.

Le travail est également beaucoup plus productif sur les séances de doubles. Nous avons pu préparer les paires pour le TEJ dans de très bonnes conditions. Pour ceux qui ne participaient pas au TEJ nous avons essayé d'instaurer certains automatismes. En effet, on constate

régulièrement que si les joueurs ne pratiquent pas couramment le double en club, oublient tous les enseignements. Nous avons souvent le sentiment de repartir de zéro.

Ceci me permet de rebondir sur le dernier point.

Le lundi soir, nous avons rassemblé tous les jeunes afin de leur faire part de notre mécontentement. Nous avons constaté, preuves à l'appui grâce aux tests physiques, un certain relâchement. J'ai ré expliqué que les stages sont faits pour approfondir le travail fait dans les Codep, CDE et/ou clubs et apporter de nouvelles choses. Mais pour que ce soit efficace, il faut mettre les bouchées doubles entre les stages et montrer que l'on mérite sa place dans le collectif. C'est une chose jamais acquise.

Il en est de même lors des compétitions, pour la préparation des rencontres. Les joueurs passent parfois à côté de leurs matchs car ils ne se sont pas bien échauffés ou préparés psychologiquement à partir au combat.

Je pense que le message a été bien perçu car pour la suite du stage, chaque joueur a vraiment donné le meilleur de lui-même avec une grande application.

Le prochain stage aura lieu à la Flèche du 12 au 15 avril.

Et n'oubliez jamais que

Pays de la Loire ça rime avec Victoire