

## BILAN STAGE REGIONAL JEUNES

### Du 22 au 26 octobre 2018

Le stage de la Toussaint s'est déroulé du Lundi 22 octobre au Vendredi 26 Octobre 2018.

#### Equipe d'encadrement

Romain HUGEL, Responsable du stage  
Olivier ANINAT, Responsable du pôle Espoirs de Voiron  
Romain LAZARO, Entraîneur régional

Les 23 joueurs sont répartis dans les 2 groupes suivants :

#### **GROUPE A**      15 joueurs

##### Benjamins :

Thibault GARDON (BCIA 38), Timéo BOURGIN (BCIA 38), Anton FRANCON (CBC 69)

##### Minime G :

Axel BASTIDE (BACO 69), Axel CATTALANO (BCT 38),

##### Minime F:

Clémence GAUDREAU (BCC 74), Louane LACOUR (GAB 38)

##### Cadets :

Grégoire DESCHAMP (BACO 69), Kimi LOVANG (BACO 69), Simon BARON-VEZILIZR (BACO 69)

##### Cadettes:

Li-Lou HOAREAU (BCIA 38), Julie MANARANCHE (GAB 38), Noémie POULBOT (VDD 63), Julie CAFFIERS (BCBP 26),  
Tanina MAMMERI (BACO 69)

#### **GROUPE B**      8 joueuses

##### Benjamines :

Clarysse RENAULT-SMAGGHE (ACB 38), Estel BASTIDE (BACO 69), Charline VANHULLE (VDD 63), Melissa ANDREOLETY (GAB 38)

##### Benjamins :

Antoine LABARRE (BACLY 69), Olivier SONG (BACLY 69), Titouan PIRONNEAU (GAB 38), Arthur PHENGPHACHAN (ALE 38)



## Déroulement du stage

Le stage s'est déroulé sur 5 jours, du Lundi 30/10 à 13h30 au Vendredi 03/11 à 13h à la nouvelle salle spécifique de Voiron.

Nous avons alterné séances collectives, séances techniques et séances de préparation physique sur le stage. Les séances collectives étaient orientées sur l'armé fort et précoce et la reprise d'appuis. Sur les séances techniques, la priorité était sur la fixation au filet et le slice. Pour les séances de préparation physique, nous avons alterné des parcours physiques et du hockey.

### Bilan du stage :

Pour cette édition, nous avons dû changer notre formule habituelle. Nous n'étions pas assez de cadres. Nous avons donc mis en place des séances collectives le matin, une séance de préparation physique après le temps de repos et pour finir par une cession accès sur la technique.

Lors de séances collectives, le focus a été mis sur l'armé fort et précoce et la reprise d'appuis. Les joueurs doivent développer l'armé fort pour couper les trajectoires. Ils doivent aussi décoller le coude du corps. Nous

avons pu observer que la reprise d'appuis n'est pas systématique. Dès l'échauffement avec la raquette, nous avons mis l'accent sur ce point.

Voici les points importants pour l'armé :

- Etre capable de placer l'armé (coude dégagé du corps) dès le démarrage sur tous les déplacements.
- Etre capable d'utiliser le bras non raquette pour équilibrer le déplacement et pour faciliter la mise de profil.
- En main basse, être capable en coup droit, de réaliser l'ouverture de la main ou extension du poignet tôt dans le déplacement.
- Etre capable de rester relâché dans l'armé.
- Etre capable de dégager le coude du corps avant la frappe de l'adversaire et même pendant le remplacement. La tête de raquette se place en fonction des possibilités de réponse de l'adversaire pour permettre un armé dès le démarrage.

Voici les points importants sur la reprise d'appuis :

- Etre capable de réaliser un écart suffisant des appuis (à minima équivalent à la largeur des épaules) et une flexion des genoux sur chaque reprise d'appuis.
- Etre capable de dégager de l'explosivité dès la reprise d'appuis par un bref contact au sol de l'avant pied.
- Etre capable de systématiser une reprise d'appuis marquée sur chaque frappe de l'adversaire, quelle que soit la situation sauf anticipation totale (finition du point).
- Etre capable de placer la reprise d'appuis au centre du jeu (en opposition au centre du terrain).
- Etre capable de gérer la fixation adverse en adaptant le timing de reprise d'appuis. Partir au signal du départ du volant et pas de la trajectoire préalable de la raquette.
- Etre capable réaliser un premier pas de remplacement puissant et dynamique pour assurer l'équilibre du remplacement (qualité des fentes et des sauts).

Lors des séances techniques, nous avons mis la priorité sur le jeu au filet (le spin out) et le slice.

Le spin out est un coup de défense qui permet d'agrandir le terrain adverse. Nos jeunes ne le maîtrisent pas

Voici les points importants sur le spin out :

- Etre capable de faire une grande fente.
- Etre capable de faire un armé fort pour couper la trajectoire.
- Etre capable de faire le pied frappe, c'est-à-dire synchroniser la pose du pied et la frappe.
- Etre capable d'être relâché (avoir la main au-dessus du tamis) pour avoir du contrôle.
- Etre capable d'avoir une action des doigts vers l'extérieur pour faire monter le volant.
- Etre capable d'adapter l'orientation du tamis en fonction de l'endroit où l'on tape le volant.

Le slice est un coup d'attaque qui permet d'amener de la variation.

Voici les points importants du slice :

- Etre capable de faire un armé fort pour fixer l'adversaire.
- Etre capable de traverser le volant comme pour un dégagé en passant le coude et en avançant l'épaule coté raquette.
- Etre capable d'accélérer le geste avec la main en fin de frappe pour froter le volant.

Lors des séances de préparation physique, tous les joueurs étaient ensemble. Cette formule a bien plu. Nous avons créé un parcours pour travailler la vitesse de pied, la pliométrie, le travail de doigts et du renforcement musculaire. Mercredi après-midi, nous avons fait un hockey.

En conclusion, la formule utilisée sur ce stage a bien fonctionné. Les joueurs ont su répondre présent même lors des séances purement technique où la concentration est mise à rude épreuve. Félicitations à eux.

Merci à Romain LAZARO.

**Fiches individuelles :**

**Pour ce stage, nous n'avons pas pu faire de fiches individuelles par joueur. Par contre vous pouvez nous contacter pour savoir comment votre joueur s'est comporté sur le stage.**

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à me joindre au 04.76.91.47.86 en journée ou 07.71.21.40.38 en soirée si vous ne pouvez me joindre en journée.

Amitiés sportives,

Romain HUGEL  
Olivier ANINAT

**PROGRAMME PREVISIONNEL**  
**Stage régional jeunes Octobre 2018**

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI
Matin	AM	Soir	Matin	AM	Soir	Matin	AM	Soir	Matin	AM	Soir	Matin
10h00 à 12h00	15h à 18h	18h à 19h	9h à 12h	15h à 16h	20h à 21h30	9h à 12h	15h à 16h	20h à 21h30	9h à 12h	15h à 16h	20h à 21h30	9h00 à 11h00
<b>REUNION</b>	<b>COLLECTIVE</b>	<b>MATCHS</b>	<b>COLLECTIVE</b>	<b>PP</b>	<b>REPOS</b>	<b>COLLECTIVE</b>	<b>PP</b>	<b>REPOS</b>	<b>COLLECTIVE</b>	<b>PP</b>	<b>REPOS</b>	<b>ATELIERS</b>
				16h30 à 18h30			16h30 à 18h30			16h30 à 18h30		
				<b>TECHNIQUE</b>			<b>TECHNIQUE</b>			<b>TECHNIQUE</b>		
												11h : Douches + Bilan