

BILAN DU STAGE D'ETE



Participants :

18 participants issus de 6 clubs dont 5 filles :

- Courbevoie (6)
- Nanterre (5)
- Bois Colombes (3)
- Châtenay-Malabry (2)
- Rueil (1)
- Clamart (1)

Cadres :

3 cadres :

- Stéphane PIETU (Entraîneur/Nanterre)
- Vincent AVRIL (Entraîneur/Clamart)
- Ludovic JAUMOTTE (Directeur/CTD)

Programme d'une journée type :

Matin :

07 :45 Réveil

07 :45 - 08 :15 Réveil Musculaire

08 :15 - 09 :15 Petit-déjeuner

09 :15 - 09 :30 Echauffement

09 :30 - 11 :00 SEANCE 1

11 :00 - 11 :15 Pause

11 :15 - 12 :30 SEANCE 2

Après-midi :

12 :30 – 13 :15 Déjeuner

13 :15 – 14 :15 Sieste

14 :15 – 14 :30 Réveil

14 :30 – 16 :15 SEANCE 3

16 :15 – 16 :30 Goûter

16 :30 – 17 :50 Sport collectif

17 :50 – 19 :15 Douche + temps libre

Soir :

19 :15 – 20 :00 Dîner

20 :00 – 21 :30 Veillée

21 :00 Coucher des - 11

21 :30 Coucher des - 13

Bilan sportif :

Très bon stage !!

Nous avons essayé de porter des améliorations par rapport au bilan de l'année d'avant et ce fut concluant.

Le collectif était divisé dans la salle en 3 groupes.

Le groupe 1 était dirigé par Ludovic Jaumotte et Olivier Cetin (stagiaire CQP).

Les groupes 2 et 3 étaient entraînés respectivement par Stéphane Pietu et Vincent Avril.

Le fil conducteur de la semaine était le travail du placement et du changement de direction.

Le stage se découpait sur 3 cycles de 3 demi-journées. Une séance collective en mélangeant les 3 groupes était organisée à chaque cycle autour d'exercices de tenue de balle.

Une séance individuelle était également mise en place à chaque cycle.

Les cycles se terminaient soit par une sortie à la plage (il y en a eu deux avec baignade contrairement à une les années passées) soit au milieu de la semaine par un tournoi par équipe inspiré du système des interdépartementaux. Ce tournoi fut une réussite d'un point de vue sportif, le meilleur moment du stage au niveau ping selon les jeunes et également du point de vue de l'encadrement.

Cette année, nous avons mutualisé par deux fois les veillées avec l'association de colonie de vacances Sport Été contrairement à 1 fois les années passées... La Boum de fin de semaine a été également une nouveauté très appréciée des jeunes.

La nourriture a été également particulièrement appréciée cette année. Un vrai plus lors d'un stage sportif.

Comme tous les ans, Vincent et Stéphane ont été super dans leur rôle d'entraîneur mais également d'éducateur et d'animateur en dehors de la salle. Le stagiaire CQP, Olivier Cétin, était particulièrement investi et a bien contribué au succès de ce stage.

En conclusion, les jeunes étaient ravis et les entraîneurs aussi !