

Planning du Stage Ligue – 29 octobre au 1^{er} novembre 2022

Le groupe était composé de 13 joueurs identifiés « Ligue ». Nous avons partagé les séances la plus part du temps avec le groupe Cadet. Nous avons Sacha Bouvier et Evan Thevenon comme relanceur qui ont été très sérieux et dynamisent le groupe ! Le matin nous avons toujours organisé une séance collective avec un atelier panier. Tous les joueurs sont passés deux fois au panier avec Nicolas et moi-même.

Objectif du stage :

Travail du pied, déplacements en profondeur et toujours schème de jeu individuel.

Faire durer la « nouvelle » dynamique Ligue pour les juniors et jeunes seniors en intégrant les nouveaux cadets.

Samedi 29 octobre :

10h00 - 10h15	Prise en main du groupe + présentation du programme globale + montage salle
10h15 – 12h15	Echauffement physique + Echauffement à la table libre + Séance Rythme/déplacement
12h15 – 14h30	Déjeuner + installation chambre + Sieste
14h30 - 17h00	Séance Collective : Echauffement dirigé à la table + Rythme/déplacement « classique »
17h00 - 17h15	Pause
17h15 – 18h10	Séance Collective Schème de jeu
18h10 – 18h50	Physique collectif sur le travail du pied + gainage
18h50 – 19h10	Etirements et retour sur la journée
19h30	Repas
20h00 - 21h30	Douche, Temps calme tous ensemble
21h30 - 22h30	Temps calme dans les chambres + Extinction des feux

Dimanche 30 octobre :

9h00 - 9h10	Prise en main du groupe + Programme de la journée
9h10 - 9h40	Echauffement physique + Echauffement à la table dirigé
9h40 – 11h00	Séance : Rythme, Déplacements en profondeur sans incertitude
11H00 – 11H10	Pause
11h10 – 12h20	Séance Collective : Schèmes de jeu individualisés
12H30 - 14h30	Déjeuner + Sieste
15h00 - 17h00	Séance par Groupe : Déplacement en profondeur avec semi-incertitude et distribution en mouvement
17h00 - 17h15	Pause
17h15 – 18h00	Séance Match formule coupe Davis
18h00 – 19h00	Séance Collective « Allemande » avec plusieurs exercices de déplacement
19h – 19h15	Etirements et retour sur la journée
19h30	Repas
20h00 - 21h30	Douche, Temps calme
21h30 - 22h30	Temps calme dans les chambres + Extinction des feux

Lundi 31 octobre

9h00 - 9h10	Prise en main du groupe + Programme de la journée
9h10 - 9h40	Echauffement physique + Echauffement à la table dirigé
9h40 – 11h00	Séance Collective : Rythme, Déplacements en profondeur avec incertitude
11H00 – 11H10	Pause
11h10 – 12h20	Séance Collective : Schèmes de jeu individualisés
12H30 - 14h30	Déjeuner + Sieste
15h00 - 17h00	Séance par Groupe : Travail du service et de la remise + Montée-descente à thèmes
17h00 - 17h15	Pause
17h15 – 18h00	Séance Collective : Déplacements combinés sans incertitude
18h00 – 19h00	Séance Physique : Renforcement musculaire
19h – 19h15	Etirements et retour sur la journée
19h30	Repas
20h00 - 21h30	Douche, Temps calme
21h30 - 22h30	Temps calme dans les chambres + Extinction des feux

Jeudi 21 Avril

9h00 - 9h10	Prise en main du groupe + Programme de la journée
9h10 - 9h40	Echauffement physique + Echauffement à la table dirigé
9h40 – 11h00	Séance Collective : Rythme, Déplacements combinés avec incertitudes
11h00 – 11h15	Pause
11h15 – 12h30	Séance : Schèmes de jeu individualisés
12H30 - 14h00	Déjeuner + Sieste à la salle
14h00 - 15h00	Séance Collective « Allemande » plutôt en survitesse
15h00 -16h30	Compétition avec des poules de 4 par niveau
16h30 - 17h00	Bilan de la compétition, du stage, rangement, etc...
17h00	Fin du stage

Bilan individuel :

Romain Andre-Poyaud (ALEE) : Il intègre ce groupe d'une belle manière, joueur très sérieux et agréable, très à l'écoute. Joueur très complet qui doit maintenant rajouter à mon avis plus de qualité dans ses premières balles (Plus d'effets services remises, etc...)

Clément Lorthioir (ALLE) : Il intègre lui aussi le groupe dans une très bonne dynamique. Joueur très appliqué, sérieux et ultra motivé. Il est plutôt complet sur les séquences d'entraînements mais manque de confiance en lui encore pour réaliser tout ce qu'il sait faire en match... Il n'ose pas encore « lâcher » son top spin Revers par exemple.

Achille Tronchit (ALEE) : 3^{ème} Echirollois à rejoindre notre groupe ;) Très bon stage de sa part, aucun énervement (ce qui pouvait encore être son souci...) et plutôt à l'écoute. Il avance plutôt bien mais manque

encore de qualité de balle pour faire mal... Il joue beaucoup sans trop de consistance...Ça devrait venir quand il se renforcera physiquement ;)

Alban Pochon (STT MEZERIAT) : Très bon stage encore une fois, toujours rigoureux et sympa ! Il se donne à 100% chaque moment passé à la table et en dehors. Une très bonne locomotive pour ce groupe ;) Il joue bien, il s'est un peu rapproché de la table et donc il est logiquement plus agressif, son niveau de jeu s'en ressent ! Il est sur la bonne voie ;)

Antoine Servoz (Evian Sport TT) : les deux premiers jours ont été un peu délicat, le temps qu'il se mette dedans (Très perturbé je pense par Bastien qui était « blessé »). Ensuite, il a fait deux derniers jours très bien, il a essayé de raccourcir un peu ses gestes en jouant un peu plus près de la table. Il avance tout de même un peu mais je pense qu'il manque de rigueur à l'entraînement au quotidien pour évoluer plus vite...

Ulysse De Hauteclocque (GBTT) : Très bon stage, sérieux et plus à l'écoute ! Plus mature, moins bavard ;) Physiquement mieux aussi, je pense que le fait de jouer en N3 lui fait beaucoup de bien ;) Son système de jeu basé sur la défense était plutôt bien en place et ses attaques moins précipitées ! Très bonne évolution pour lui ;)

Elisson Isaac (PRGTT) : très bon stage, il avance bien, ultra sérieux et motivé. Il a quelques certitudes (limitantes je pense) qu'on a essayé d'enlever petit à petit avec l'accord de Nicolas bien sûr ;). Il peut avancer très vite dans un style atypique.

Corentin Chappelet (Albertville TT) : Bon stage, joueur sérieux, appliqué, bien physiquement. Niveau ping, je trouve qu'il stagne un peu. Peu d'impact dans la balle, peu de rotation du coup, il ne peut jouer qu'en rythme et il recule trop vite... Nous travaillons là-dessus en Savoie déjà, mais il faut continuer. Ça pourrait venir lui aussi quand il se prendra un peu de masse.

Bastien Marcoz (Annecy TT) : Pas dans l'ambiance du stage dès le début avec une douleur à l'épaule... Dans une dynamique moyenne suite à ses résultats très moyens de début de saison à mon avis aussi. Du coup, ses deux premières séances ont été faites par à coup. La dernière après midi, il a essayé de faire du service et de distribuer au panier mais en étant gêné... Il a dû rentrer chez lui ! Ce joueur est talentueux, mais malgré plusieurs approches pédagogiques, j'ai encore du mal à cerner ses motivations. A voir pour la suite...

Chloé Tronchit (TTBJ) : Arrivée à la moitié du stage, elle s'est tout de suite impliquée et a beaucoup évolué dans son jeu. Elle a plus de coups techniques et donc beaucoup plus performante ;)

Camille Coucol-Paravy (TTBJ) : Arrivée elle aussi en cours de stage. Elle a vite trouvé ses marques et s'est bien entraînée. Joueuse de rythme bien équilibrée, trop solide sur les séquences entraînements, un peu moins en match pour le moment... Un peu moins bavarde aussi ;)

Solène Brachet (TTBJ) : Joueuse que je ne connaissais pas, je l'ai souvent vu dans les salles en compétition mais jamais à l'entraînement. Après un premier jour, un peu timide et en retrait, elle a su trouver son rythme. Joueuse très agréable, à l'écoute. De très grosses qualités dans la diagonale R (vitesse, effet, adaptation) et bien moins forte plein CD. Peut-être un peu à cause d'un manque de confiance...

Juliette Gilis (Chambéry TT) : Très bon stage pour son retour avec la ligue. Impliquée dans chaque séance, s'entraîne très bien et avance techniquement. Seul bémol, qu'on travaille aussi avec Fabio en Savoie, sur la

qualité qui baisse rapidement dans les situations de comptage et donc de matchs... Il faut qu'elle prenne encore plus confiance.

Bilan collectif et personnel :

Très bon stage dans l'ensemble, avec une bonne dynamique installée avec le groupe Cadet. Les joueurs sont contents de tous se retrouver pour s'entraîner ensemble !

Tout le monde travaille, les séances sont de qualités (mis à part Bastien)

Ils supportent très bien les charges de travail (beaucoup de séances très physique) mais aussi les temps de repos. (A part peut être le premier soir, où ils ont trainé un peu plus tard pour le coucher avec l'excitation)

Les Cadets nous ayant rejoint ont rajouté la jeunesse et une motivation supplémentaire tout en étant largement au niveau du groupe, ce qui est très encourageant pour la suite ;)

Je n'ai rencontré aucune difficulté particulière. Les conditions de restauration et d'hébergement étaient top ;) Seul petit bémol, la salle avec des tables moyennes et pas mal de condensation mais rien de bien grave non plus... Ils ont « râlé » un peu le premier jour surtout ...

Merci à tous (Ligue, Le club d'Evian, La ville d'Evian, etc) pour ce très bon stage

Fabien

Fabien Filoni