

## Retour sur le stage ligue poussins, Benjamins du 1 et 2 septembre à l'asul Lyon 8ème pour l'entraînement et Cisl pour l'hébergement et la restauration.

20 joueurs : Robin Odouard (St Chamond), Hugo Bourgeois (Thonon les Bains), Jules Canet (Castelpontin), Armand Salgues (Gerland), Antoine Yvon (Plvpb), Mathieu Wagner (St Etienne de Crossey), Vigo Morales Donnez (Prgtt), Baptite Prouvost (Plvpb), Evan Bouvier (Manthes), Jéremiah Spirli (Chambery), Lucas Tardy-Chosson (Annecy), Léo Mangone (Ecully), Charles Haraf (Gerland), Noé Latta-Gray ( Gbtt), Maxence Krol (Ecully), Cassiopée Rouelle (Monqui Pong), Enora Mongin (Sassenage), Elena De Col (Echirrolles-Eybens), Sirine Gharsallah (Ttbj), Noémie Besset (Le réveil Chambonnaire).

3 relanceuses : Chloé Tronquit, Solène Brachet, Auriane Annereau

2 cadres : Patrick Peillex et moi-même (Frédéric Guérin)

Objectif sportif : mobilité (jeu en mouvement).

Objectif physique : travail de motricité, travail œil/main.

Objectif en dehors de la table : créer la cohésion d'un groupe, apprentissage des règles de fonctionnements en stage.

Stage très intéressant, avec des enfants qui ont entre 7 et 11 ans. C'était pour la plupart leur premier stage ligue, le travail à la table mais aussi en dehors a été intense. Le but d'un stage ligue avec hébergement est bien sûr de progresser à la table, mais aussi de créer une cohésion de groupe pour qu'ils aient envie de se retrouver et de progresser ensemble. A noter une belle représentation du territoire avec 6 départements représentés sur 10 possibles.

- 1) La plupart n'ont quasiment pas joué cet été (2 voire 3 mois sans jouer), ce qui a modifié les objectifs du stage. Dans un premier temps il a fallu faire plus de gammes que prévu.
- 2) L'objectif principal du stage était la mobilité, j'ai senti une réelle avancée dans ce domaine pendant le stage.
- 3) Avoir une bonne attitude à la table : ne pas se plaindre, faire de son mieux tout le temps, savoir gérer ses émotions surtout dans la défaite. Je gagne ou je perds : j'apprends tout le temps. Nous avons trouvé le groupe à l'écoute et dans un esprit positif.
- 4) Technique en coup droit : même s'ils sont jeunes, il est important de fixer la technique maintenant, pour ne pas perdre de temps plus tard. Il en ressort des points importants du socle de la performance qui ne sont pas fixés :  
La tenue de la raquette et le serrage de la main au contact balle/raquette.  
La tenue du poignet dans l'alignement de l'avant-bras (trop de Poignets cassés, pointe de raquette vers le bas).  
Pas suffisamment de relâchement articulaire de l'épaule et de l'avant-bras.  
Ouverture du pied droit = ouverture de la hanche droite pour les droitiers.  
Jouer et se replacer, travail des pieds avec flexion des genoux et le poids du corps vers l'avant.  
Utilité du bras opposé dans l'équilibre gestuelle.  
En Revers :

La prise de raquette, attention au pouce à plat sur la palette.

La gestuelle et le poignet en fin de geste qui est trop grand. Pas suffisamment de mobilité pour jouer la balle régulièrement devant soi, trop de compensation avec le bras.

- 5) Le touché de balle : peu d'enfants ont développé cet aspect, cela se ressent dans l'apprentissage des effets. Peut-être que c'est dû au point numéro 1, qu'ils n'aient pas beaucoup joué cet été.
- 6) Adaptation et créativité : nous avons fait pas mal de jeux pour développer ces deux points : ping américain, double contact, lift lift, etc...

#### Conclusion :

Merci au club de l'Asul de nous accueillir et au CISL pour la qualité de l'hébergement, qui est adapté au stage des plus jeunes. Comme vous pouvez le constater les deux jours ont été intenses et très intéressants pour les cadres et j'espère pour les enfants. Nous aurons un regroupement similaire le 28, 29 décembre pour les benjamins à l'Asul.

F.G.