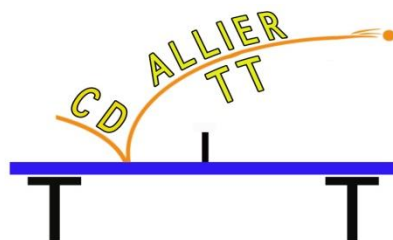


COMITE DEPARTEMENTAL DE TENNIS DE TABLE
Maison départementale des sports – 4 rue Refembre
03000 MOULINS
Tel : 04.70.44.68.70
Mail : cdtt.03.siege@gmail.com



BILAN STAGE DEPARTEMENTAL DE TOUSSAINT

Du 02 au 04 novembre 2021



Au milieu d'un calendrier Ping chargé, le stage départemental de Toussaint s'est déroulé du 02 au 04 novembre. Petit changement d'organisation cette fois-ci, puisque nous n'avions pas accès aux dortoirs du lycée Valéry Larbaud, le Centre International de Séjour de Vichy nous accueillait dans ses infrastructures de qualité pour l'hébergement et la restauration.

13 stagiaires ont répondu présent. Avec les échéances à venir, le programme était axé prioritairement sur le travail technique et tactique, notamment sur la prise d'initiative et la contre-initiative. Le travail physique était assez léger avec des petits challenges incorporés dans les situations. La fin de journée était consacrée à des jeux collectifs.

Le bilan de ce stage est assez similaire aux précédents. Les stagiaires manquent de rigueur dans l'entraînement, il leur est difficile de s'investir à 100% sur toute la durée de la séance. Nous rappelons donc l'importance de faire des efforts dans l'engagement à l'entraînement. C'est cet investissement qui leur permettra de progresser et de passer un cap supplémentaire.

L'ambiance générale est toujours très agréable avec une bonne entente entre tous les stagiaires et les cadres.

Enfin, je tiens à remercier Lucas, Sandrine, Pascal et Kévin pour leur aide précieuse à l'encadrement.

Bonne fin de phase à toutes et à tous et rendez-vous au prochain stage !

Pierre FEYDEL,

Responsable Technique CD03TT

	MARDI 02	MERCREDI 03	JEUDI 04
7h30		Lever + réveil musculaire	Lever + réveil musculaire
9h	Accueil + présentation du stage	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9h30	Echauffement physique avec circuit training intégré	Echauffement physique	Echauffement physique
10h	SEANCE 1 Obj : Déplacements / mobilité	SEANCE 1 Séance Groupe 1 (Sandrine)	SEANCE 1 Obj : Jouer contre l'initiative
10h45		Séance Groupe 2 (Pierre)	PAUSE
11h	PAUSE	PAUSE	SERVICE
11h30	SERVICE (camouflage)	SERVICE + REMISE	
	Montée-descente	Montée-descente	
12h	Etirements	Etirements	Etirements
	Repas + temps calme	Repas + temps calme	Repas + temps calme
13h45	Echauffement physique : balle assise	Echauffement physique : balle assise	Echauffement physique : balle assise
	SEANCE 2 Obj : Prendre et garder l'initiative	SEANCE 2 Panier de balle Obj : Travail du R	SEANCE 2 Obj : Jouer avec ou jouer contre l'initiative
	PAUSE	PAUSE	PAUSE
16h	Matches	Matches en équipes	JEU
	JEU	JEU	Etirements + bilan
17h30	Etirements + bilan	Etirements + bilan	Rangement de la salle
	Douche + temps calme	Douche + temps calme	
19h30	Dîner	Dîner	
	Temps calme dortoirs	Temps calme dortoirs	
22h	Coucher + réunion entraîneurs	Coucher + réunion entraîneurs	