



Compte-rendu stage départemental de Toussaint *Du lundi 23 au mercredi 25 octobre 2023*



Pour ces vacances scolaires de Toussaint, le comité départemental proposait un stage de 3 jours aux jeunes joueurs et joueuses de l'Allier. Exceptionnellement, le stage se déroulait sans hébergement, ce qui ne facilitait pas l'organisation pour les jeunes venant d'assez loin. Au total ce sont tout de même 18 jeunes, de benjamin à junior, qui ont pu profiter de 6h30 d'entraînement par jour. L'objectif de ces stages ouverts à tous est de permettre à chacun de progresser, d'apprendre et d'atteindre son meilleur niveau possible. Pour certains, il s'agissait de leur premier stage départemental. Ce dernier était placé sous 3 mots d'ordre : PLAISIR – CONCENTRATION - PERSÉVÉRANCE

Le programme était axé autour des 4 piliers de la performance :

- **TECHNIQUE** : Travail sur la mobilité, les déplacements et les postures / Travail sur la qualité des 3 premières balles
- **TACTIQUE** : Entrer dans la logique de « duel »
- **PHYSIQUE** : Travail de l'explosivité, du gainage et de la coordination
- **MENTAL** : Travail sur la rigueur dans la concentration / Apprendre à persévérer dans la difficulté.

Le bilan de ce stage est globalement positif, même si nous avons noté de grandes difficultés d'attention et de concentration. Les jeunes, qui n'ont pas forcément l'habitude de s'entraîner autant, ont tout de même su maintenir leurs efforts sur toute la durée du stage. Le programme est, comme à chaque stage, volontairement

chargé et intensif avec une charge d'entraînement qu'ils n'ont pas l'habitude d'encaisser en club. Les attentes sont aussi plus élevées de notre part, car nous demandons un engagement constant et régulier. Nous avons également insisté sur le fait que le tennis de table est un sport de duel. Ce duel doit être constamment présent dans les entraînements quel que soit le nombre d'heure. Les jeunes doivent sans cesse chercher à faire basculer ce duel en leur faveur en réfléchissant sur leur jeu, sur ce qu'il souhaite mettre en place pour marquer le point, en cherchant des solutions, en s'engageant pour gagner tous les points, même lors d'une situation d'apprentissage.

Ainsi, voici quelques axes de travail à prioriser en club :

- **Le service et la remise** : mettre de la qualité en jouant sur les paramètres de la balle : effet, placement, longueur, vitesse, hauteur -> *la balle est trop souvent mise en jeu sans réelle volonté de mettre en difficulté son adversaire*
- **Les postures** : posture en CD et R notamment -> *placement de son corps, ajustement par rapport à la balle*
- **La logique de duel** -> *réflexion sur son jeu et celui de son adversaire pour trouver des solutions*

Au-delà de la partie Ping, l'objectif des stages départementaux est aussi d'apprendre à vivre une expérience collective. L'ambiance générale a été excellente avec une belle cohésion de groupe, qui permet à chacun de vivre pleinement son stage, dans la bonne humeur. J'espère que chacun en gardera d'excellents souvenirs.

Pour terminer, je tenais à remercier le club de Cusset pour la mise à disposition de la salle, et Candice pour toute l'organisation logistique.

Enfin, un grand merci aux entraîneurs et relanceurs, Lucas et Oreste, sans qui ces stages ne pourraient avoir lieu.

Bonne saison à toutes et à tous !

Pierre FEYDEL

Programme stage de Toussaint 2023

	LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
	Accueil + présentation du stage		
9h30	Echauffement physique	Echauffement physique	Echauffement physique
10h	SEANCE 1 Tenue de balle et déplacements	SEANCE 3 Tenue de balle et jeu avec le service	SEANCE 5 Les 3 premières balles : qualité et placement
10h45			
11h	PAUSE	PAUSE	PAUSE
11h30	Montée descente	SERVICE	Jeux de SERVICE-REMISE
12h15	Défi du jour	Montée-descente	Défi du jour
	Repas + temps calme	Repas + temps calme	Repas + temps calme
14h	Echauffement physique ludique	Echauffement physique ludique	Echauffement physique ludique
	SEANCE 2 Panier de balle Travail des actions sur la balle en CD et R	SEANCE 4 Le jeu avec la poussette	SEANCE 6 Panier de balle Travail autour du R
	PAUSE	PAUSE	PAUSE
16h	SERVICE	Matches	Matches
	Jeux de duel	Travail physique par atelier	
17h15	Etirements + bilan	Etirements + bilan	Etirements + bilan