

Stage « Groupe France Féminin ».

Du jeudi 30 octobre au mercredi 05 novembre 2008.

● Philosophie générale de ces regroupements :

1^{ère} regroupement de ce genre pour les féminines.
Volonté de créer une dynamique pour aller toujours plus haut.

● Les joueuses doivent vivre leur tennis de table :

Voir de l'enthousiasme, c'est une école de la vie.
Avoir un sens à ce que vous faites, projet de vie.

● Objectif : Haut-Niveau Senior, avec certain passage obligé (exemple : ¼ de finale en simple aux CEJ).

● Liste des joueuses présentes :

- Seniors : Mattenet Audrey ; Zanardi Marine ; Durand Christelle ; Brunet Lorine.
- Juniores : Abbat Alice ; Pavot Marine ; Gasnier Laura ; Loeuillette Stéphanie ; Levêque Anaïs.
- Cadettes : Bocquier Alice ; Pang Céline ; Berho Marina ; Vincent Marie ; Quelen Andréa ; Remaud Marion ; Berge Sarah ; Dispans Ophélie ; Beaussart Gaëlle.
- Minimes : Pfefer Laura ; Kuy Julie ; Chasselin Pauline ; Haushalter Solène.

- Relanceuses : Li Xue ; Yang Xiao Xin.

- Absentes : Grundisch Carole (blessure) ; Perocheau Laura (blessure) ; Dessaint Aurore (compétition) ; Jean Anne-Sophie (blessure).

● Encadrement :

- Jacquet-Yquel Rozenn : responsable de projet ; capitaine de l'Equipe de France Dames.
- Canor Régis : entraîneur du Pôle France de Talence.
- Legendre Pierre : entraîneur du Pôle France de Nancy ; responsable des cadettes.
- Loiseau Yann : entraîneur du Pôle Espoir Normandie.
- Simonin Guillaume : entraîneur du Pôle Espoir Alsace.

➤ Jeudi 30.10.08 :

13h00 à 16h00 : arrivée des stagiaires.

17h00 à 19h00 : Séance

- Echauffement ≈ 20'.
- 3 exercices de 10' (1 imposé : le 2/2 ; et 2 individuels).
- Matches (1 set au temps)

19h30 : Repas

20h15 à 21h45 : Briefing + séance de services (service bombe).

➤ Vendredi 31.10.08 :

07h30 à 08h00 : Réveil musculaire (travail de pieds et étirements par 2).

08h00 : Petit déjeuner.

9h00 à 12h00 : Séance

- Services ≈ 30' (retour sur le travail de la veille).
- Echauffement ≈ 20'.
- 3 exercices de 10' (1 imposé : CD – milieu – pivot – milieu en cycle ; et 2 individuels).
- 11h00 à 12h00 : moitié du groupe panier de balles et moitié du groupe Gainage.

12h30 : Repas

13h30 à 15h30 : Sieste

14h00 à 16h00 : Séance sur relanceurs (Liu Song, Dexter Saint-Louis, Paul Lavergne, Nicolas Roucher et P-A Chauvin) pour 5 filles (Audrey, Marine, Stéphanie, Céline, Christelle).

16h00 à 18h00 : Séance

- Montée descente en poussette sur poussette sur 1 set (au temps).
- Echauffement ≈ 20'.
- 3 exercices de 10' (1 imposé : R – milieu – R – CD ; et 2 individuels).
- 17h30 à 18h15 : moitié du groupe panier de balles et moitié du groupe Gainage.

18h15 à 19h15 : Séance de fitness (steps).

19h30 : Repas

➤ Samedi 01.11.08 :

07h30 à 08h00 : Réveil musculaire (ultimate – frisbee).

08h00 : Petit déjeuner.

9h00 à 12h00 : Séance

- 10' d'échauffement + Montées descentes sur 1 set de 7 points (au temps) ≈ 20'.
- 3 exercices de 10' (1 imposé : R – pivot – milieu – CD en cycle ; et 2 individuels).
- 10h40 à 10h50 : travail de frappes sur balles hautes.
- 11h00 à 12h00 : moitié du groupe panier de balles et moitié du groupe Gainage.

12h30 : Repas

13h30 à 15h15 : Sieste

15h30 à 18h00 : Séance

- 10' d'échauffement + Montées descentes sur 1 set, avec flip obligatoire (au temps) ≈ 20'.
- 3 exercices de 10' (1 imposé : vitesse sur toute la table, 5' distribution CD et 5' distribution R ; et 2 individuels).
- 1 heure : moitié du groupe panier de balles et moitié du groupe Gainage.

19h30 : Repas

20h15 à 21h15 : Séance de services (rentrant).

➤ Dimanche 02.11.08 :

07h30 à 08h00 : Réveil musculaire (stretching).

08h00 : Petit déjeuner.

9h00 à 12h00 : Echauffement (20'), puis matchs par équipe de 6 (2 matchs par joueur – 3 sets gagnants), avec gages pour les 2 dernières équipes.

12h30 : Repas

13h30 à 15h30 : Sieste

15h30 à 18h00 : Devoir

19h00 : Repas

20h00 : « Dance country ».

➤ Lundi 03.11.08 :

07h30 à 08h00 : Réveil musculaire (Travail de pieds en circuit).

08h00 : Petit déjeuner.

09h00 à 11h00 : Séance

- Echauffement ≈ 20'.
- 3 exercices de 10' (1 imposé : le 2/2 ; et 2 individuels).
- Matches (1 set au temps)

11h15 à 12h15 : Fitness

12h30 : Repas

15h30 à 16h15 : retour sur le service rentrant + service au choix.

2 groupes :

- 16h15 à 17h00 : 7 filles au travail technique (Marine, Marine, Anaïs, Xue, Xiao Xin, Stéphanie, Christelle) + départ pour CAM Bordeaux (match amical à 18h30, 9-7 pour les séniors et 9-0 pour les juniors).

- 16h15 à 16h30 : Echauffement

- 16h30 à 17h45 : Séance : 3 exercices de 10' (1 imposé : 2 ou 3 dans le CD – 2 ou 3 dans le R, en cycle ; et 2 individuels).

- 18h00 à 19h00 : « Panier joué » par 3 (joueur – bloqueur – ramasseur). Réussir le plus d'enchaînement possible.

- 3 exercices : - 5' : R + milieu + R + pivot + CD

- - 4' : milieu + R + milieu + CD + milieu

- - 3'30 : 1 à 5 balles dans R + plein CD

19h30 : Repas

➤ Mardi 04.11.08 :

07h30 à 08h00 : Réveil musculaire (Basket).

08h00 : Petit déjeuner.

09h00 à 11h15 : Séance

- Poussette sur poussette, match jusqu'à 7 au temps
- Echauffement
- 3 exercices de 10' (1 imposé : xCD + R et xR + CD ; 2 individuels).
- Matches sur 1 set au temps.

11h15 à 12h00 : Gainage collectif.

12h00 à 12h30 : Bilan collectif

12h30 : Repas

15h30 à 16h00 : Services

2 groupes :

- 16h00 à 17h00 : TK panier ; puis départ pour match amical à la CAM (Céline, Alice, Laura, Sarah, Ophélie et Andréa : les sélectionnées en Slovaquie).

- 16h00 à 18h00 : Séance

- 18h00 à 18h30 : soit match soit PP

➤ Mercredi 05.11.08 :

9h00 à 10h30 : séance libre

Détails des réveils musculaires.

➤ 1^{er} réveil musculaire : Travail de pieds.

- Passage par vague de 4 par 4 dans la largeur de la salle. 1 aller-retour par exercice :
 - Marcher sur les talons, jambes tendues.
 - Marcher sur les talons, jambes tendues, en arrière.
 - Marcher sur l'extérieur du pied.
 - Marcher sur l'intérieur du pied.
 - Marcher sur la pointe du pied.
 - Marcher en déroulant le pied au maximum « talon-pointe ».

- Etirement par 2 :
 - Nuque : dos à dos, on pose sa tête en arrière sur l'épaule de l'autre, et on change d'épaule en passant avec le menton – poitrine.
 - Dos : toujours dos à dos, on se donne les mains sur le côté et on tire légèrement sur les bras de sa partenaire. A faire des 2 côtés.
 - Epaules : voir photo ci-dessous.
 - Jambes : de nouveau dos à dos, on se donne les mains en bas entre les jambes, et on tire légèrement vers soi les mains de sa partenaire.



➤ 2^{ème} réveil musculaire : Ultimate.

4 équipes de 6 joueuses sur un terrain de basket.

L'objectif est d'amener le frisbee dans l'en-but adverse (derrière le panier de basket) en se faisant des passes.

Lorsque je réceptionne le frisbee, je dois m'arrêter et je possède 10 secondes pour faire ma passe.

3 « matchs » de 5'.

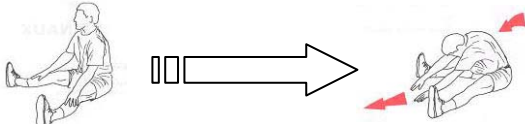
➤ 3^{ème} réveil musculaire : Stretching (en musique).

- 1^{ère} partie : 2-3' de mobilisation des articulations (debout) : cou ; épaules ; tronc ; hanches ; genoux ; chevilles ; coude et poignets.
- 2^{ème} partie : étirement debout :

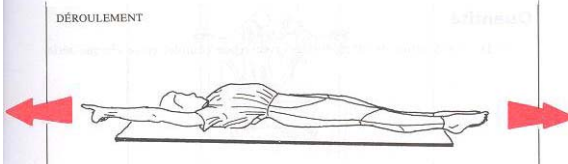





On recherche juste sensation d'étirement, ne pas forcer	
Se tirer vers en haut, puis vers les côtés (30" pour chaque position)	
Se laisser tomber, tranquillement, sans chercher à descendre le plus bas possible. Jambes légèrement écartées. (30")	
Fente vers l'avant, mains sur le haut de la cuisse, dos droit. (30" par jambe) ²	
Fente sur les côtés, mains sur le haut de la cuisse, dos droit. (30" par côté)	
S'attraper les coudes derrière les genoux et tendre les jambes sans forcer (30")	

- 3^{ème} partie : étirement assis :

Se mettre sur un genou, avec un pied devant. Attraper son pied arrière et pousser avec l'autre main vers le haut (30" par jambe)	
--	--

<p>Chercher devant soi avec les mains, sans forcer (les mains glissent sur le sol) (30")</p>	
<p>Faire le même exercice que précédemment, en allant sur les côtés (30" par côté)</p>	

● 4^{ème} partie : étirement couché :

<p>En étant couché, se grandir au maximum (30")</p>	
<p>Se mettre dans un premier temps en position assise jambes tendues, puis plier une jambe, attraper un genou et tomber doucement vers l'arrière. (30" par jambe)</p>	
<p>Se mettre dans un premier temps en position assise jambes tendues, puis plier une jambe et se laisser basculer doucement sur le côté, en laissant les épaules au sol (30" par jambe)</p>	
<p>Se mettre dans un premier temps en position assise jambes tendues, attraper une jambe sous le genou, et tomber doucement vers l'arrière et mettant la jambe perpendiculaire au sol. (30" par jambe)</p>	
<p>Ramener les genoux aux oreilles (30")</p>	
<p>Monter en chandelles, en se tenant avec les mains au niveau des hanches. Secouer légèrement les jambes en l'air (30")</p>	 <p>Peut s'aider des mains si nécessaire</p>

● 5^{ème} partie : de nouveau 2-3' de mobilisation des articulations (comme la 1^{ère} partie).

➤ 4^{ème} réveil musculaire : Travail de pieds (par atelier)

8 ateliers (1'30" par atelier ; maximum 3 joueuses par atelier) :

- Lattes : marathon de 5.
- Corde à sauter : cloche pied non stop.
- Banc suédois retourné : marcher dessus en équilibre.
- Balle mousse : faire des passes en triangle avec les différentes parties du pied (dessous ; coup de pied ; pointe ; intérieur et extérieur du pied).
- Tapis étirement : ½ tour en avançant.
- Tapis étirement (2) : montées pointes (série de 5).
- Plateau équilibre et MB : 30" avec MB contre le mur - 30" sur le plateau - 30" avec MB contre le mur.
- Swiss Ball : gainage 30" travail - 30" récupération - 30" travail.

➤ 5^{ème} réveil musculaire : Basket.

2 parties :

Echauffement avec un « manège »

Concours par équipe de lancer franc















Détails des séances de gainage.

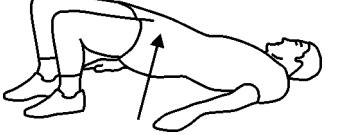
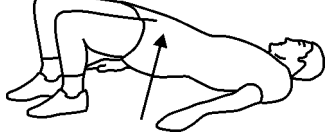


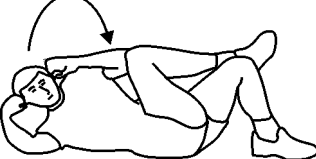

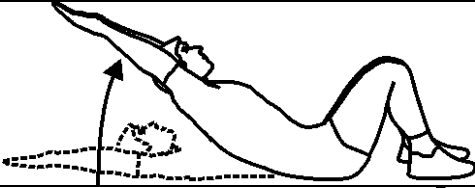
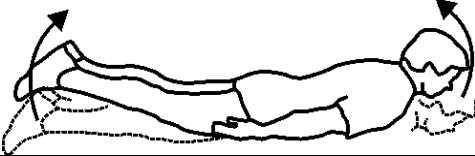

➤ 1^{ère} séance.

Petite discussion sur l'intérêt du gainage :

- Résister aux déformations (lien avec la force et la proprioception).
- Changement direction.
- Points d'appui en l'air.
- Transfert force des jambes.
- Protéger des blessures (principalement au dos).

Apprentissage du placement du bassin (différence entre antéversion et rétroversion).

1/ Gainage position par position Temps de maintien = 20"			
	Récupération 5 à 10"		Récupération 5 à 10"
	Récupération 5 à 10"		Récupération 5 à 10"
	Récupération 5 à 10"		Récupération 5 à 10"
	Récupération 5 à 10"		Récupération 5 à 10"
 Keep position up	Récupération 5 à 10"	 Keep position up	Récupération 5 à 10"
	Récupération 5 à 10"		Récupération 5 à 10"
 De l'autre côté	Récupération 5 à 10"	 De l'autre côté	Récupération 5 à 10"

 <p>Variante en levant 1 des 2 jambes</p>	<p>Récupération 5 à 10"</p>	 <p>Variante en levant 1 des 2 jambes</p>	<p>Récupération 5 à 10"</p>
<p>Test de résistance en position de l'araignée</p> 			
<p>2/ Abdominaux 20 répétitions par exercice</p>			
	<p>1 fois en faisant une pause de 10-15" entre chaque exercice.</p> <p>1 fois en enchaînant les exercices.</p>		
			
 <p>De l'autre côté</p>			
			
			
<p>3/ Gainage en enchaînant les positions Temps de maintien = 20"</p>			
	<p>En enchaînant les positions.</p> <p>2 fois.</p>		



➤ 2^{ème} séance.

Idem que la 1^{ère}, avec :

- Temps de maintien en gainage = 25".
- Nombre de répétition pour les abdos = 25.

➤ 3^{ème} séance.







Idem que la 1^{ère}, avec :



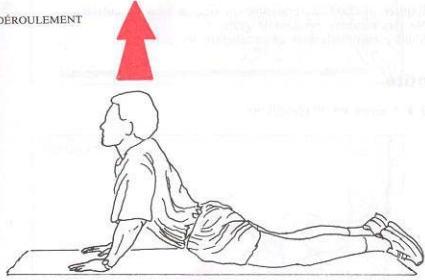
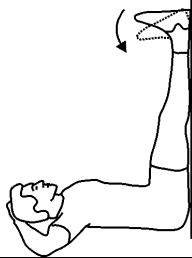
- Temps de maintien en gainage = 30".
- Nombre de répétition pour les abdos = 30.

Détails séance de stretching.

Cette séance est effectuée après la séance de gainage.
Elle s'effectue sans chaussures et intégralement assis.

Entre 20 et 30" par position en fonction du temps.

<p>MOLLETS (faire les 2 jambes)</p>	 <p>Avec la jambe légèrement pliée pour bien pouvoir tirer sur la pointe du pied</p>
<p>ISCHIOS (faire les 2 jambes)</p>	
<p>ADDUCTEURS (faire les 2 jambes)</p>	
<p>FESSIERS (faire les 2 jambes)</p>	
<p>QUADRICEPS (faire les 2 jambes)</p>	
<p>EPAULE 1 (faire les 2 bras)</p>	 <p>A faire assis</p>

<p>EPAULE 2 <i>(faire les 2 bras)</i></p>	 <p><i>A faire assis</i></p>
<p>EPAULE 3 + PECTORAUX</p>	
<p>ABDOS</p>	<p>DÉROULEMENT</p> 
<p>JAMBES EN L'AIR</p>	
<p>Etirements personnels</p>	