

# **PROGRAMME REGROUPEMENT GROUPE FRANCE DETECTION STAGE « FEMININ »**

## ***Lundi 23 octobre :***

**14h00 – 15h00 :** Accueil et installation dans les chambres  
**15h00 :** Présentation du stage aux entraîneurs  
**15h15 – 18h30 :** Entraînement (pause 16h45 – 17h15)  
**19h00 – 19h30 :** Dîner  
**20h30 :** Dormir...

## ***Mardi 24 octobre :***

**7h45 – 8 h15 :** Réveil musculaire  
**8h15 – 8h30 :** Petit déjeuner  
**9h15 – 11h45 :** Entraînement (pause 10h30 – 10h45)  
**12h30 – 13h00 :** Déjeuner  
**13h30 – 14h30 :** Sieste  
**15h00 – 18h00 :** Entraînement (pause 16h30 – 17h00)  
**18h45 – 19h15 :** Dîner  
**20h00 – 20h45 :** Entraînement  
**21h30 :** Dormir...

## ***Mercredi 25 octobre :***

**8h15 – 8h30 :** Petit déjeuner  
**9h15 – 11h45 :** Entraînement (pause 10h30 – 10h45)  
**12h30 – 13h00 :** Déjeuner  
**13h30 – 14h30 :** Sieste  
**15h00 – 18h00 :** Entraînement (pause 16h30 – 17h00)  
**18h45 – 19h15 :** Dîner  
**20h00 – 20h45 :** Entraînement  
**21h15 :** Dormir...

## ***Jeudi 26 octobre :***

**7h45 – 8 h15 :** Réveil musculaire  
**8h15 – 8h30 :** Petit déjeuner  
**9h15 – 11h30 :** Entraînement + bilan  
**12h00 – 12h45 :** Déjeuner  
Fin du stage

# **INFOS CADRES...INFOS CADRES...INFOS ...**

La finalité de ce rassemblement est d'aborder des spécificités du tennis de table féminin. Au delà de la conception générale du TT féminin qui sera abordée lors de discussions (images en support) avec les entraîneurs, 5 thèmes seront principalement traités :

- l'identification des effets et ses conséquences sur les choix technico – tactiques
- l'utilisation tactique de la poussette
- le travail de la vitesse (réaction, fréquence)
- « impulsion » dans la balle et variation de rythme
- le démarrage (et/ou le pivot) en zone revers

Ces différents objectifs nous amèneront à un retour « individualisé » sur la technique. Ce stage n'a pas pour prétention immédiate de « faire progresser » les joueuses mais de leur donner et surtout à leurs entraîneurs des éléments pour prolonger le travail ultérieurement...d'où le choix d'aborder un nombre conséquent de thèmes différents.

## **FONCTIONNEMENT**

- en dehors de la salle, vous veillerez à assurer un suivi de votre joueur (douche, nourriture, respect des consignes...)
- l'échange entre nous (et entre vous) est essentiel pendant ce stage...des périodes de discussions seront programmées en commun mais les périodes de pause ou de repas doivent être utilisées au maximum.
- à la salle, une fois la présentation des situations, vous intervenez directement sur votre joueuse...vous pouvez (c'est très intéressant) aussi avoir des réflexions vers les autres participantes mais dans ce cas là, il est préférable de passer par le cadre de la joueuse.
- n'hésitez pas à prendre la raquette en relance