

COMPTE RENDU STAGE VILLENEUVE-SUR-LOT

Du 12 Août au 18 Août 2018



Joueurs présents:

FARCY Marine (Béthune ASTT)
COTON Adrien (Bruille CTT)
BECOURT Noah (Béthune ASTT)
VAN-LOOY Samuel (St Laurent Bangy TTI)
GLEMBA Simon (Roncq ULJAP)
JOVANOVIC Dejan (Lys CP)
FARDEL Kylian (Breteuil WGTT)
BELACHE Mélissa (Neuville en Ferrain PP)
LESTERQUY Oliván (Jeumont PPC)
GLEMBA Agathe (Béthune ASTT)

(ces 2 derniers se sont inscrits de manière individuelle)

Entraîneurs : Alice JONEAU (Responsable du Pôle Espoirs Hauts-de-France Wattignies)
Antoine MALOU (Entraîneur du club de Béthune)

Hébergement et Restauration : Etablissement Scolaire Sainte Catherine à Villeneuve.

Lieu d'entraînement : Salle du club + salle de Handball sur le même site

Afin de profiter au maximum de 5 jours complets de stage, nous sommes partis le dimanche matin et avons commencé nos entraînements le lundi matin pour le finir samedi midi. Nous sommes repartis après le repas du midi.

Pour ce stage de reprise, les pôles Espoirs Pays-de-La-Loire, Nouvelle-Aquitaine et Ile-de-France étaient avec nous pour préparer au mieux notre saison.

Journée type :

7h20 Réveil

7h30 Réveil musculaire

8h Petit Déjeuner

9h15 à 11h45 Séance

12h30 Déjeuner

14h à 15h Sieste

15h00 à 18h30 Séance

19h30 Diner

21h45 Coucher

Nous avons eu la chance d'avoir 4 interventions de pros sur des thématiques bien précises :

- Stéphane OUAICHE et Julien GIRARD sur la relation entraîneur/entraîné.
- Grégoire JEAN sur du travail physique avec un circuit training.
- Romain RUIZ sur la gestion de la blessure.
- Et Adrien Mattenet sur la nutrition.

Pour les entraînements, nous avons décidé d'établir des groupes de niveau avec 2 entraîneurs par groupe. Nous avons composé 4 groupes qui changeaient tous les jours en fonction des montées ou descentes des joueurs.

Nous avons, pendant ce stage, et afin de préparer la saison au mieux, insisté sur le travail physique à base de courses principalement. Même si les joueurs ont beaucoup souffert, ils se sont tous accrochés et ont donné le meilleur d'eux-mêmes.

Le mercredi matin nous avons réalisés 2 séances, une à 6h45/8h15 puis une 2^{ème} de 10h à 12h.

L'après-midi était consacrée au repos. Avec tout le groupe nous sommes allés à un Lac près de Villeneuve. Nos joueurs ont réalisé un excellent stage avec sérieux et application.

Merci au club du PPC Villeneuve pour son accueil et plus particulièrement Julien Girard et Cédric Lepage. Merci également à mes collègues des pôles Espoirs pour leur investissement durant cette semaine et à Antoine d'avoir fait partie de cette aventure.

Alice JONEAU