

STAGE POLE

11 au 20 août 2020 à Roncq



Joueurs du pôle :

Alanis MAFILLE
Théo DUCROT
Louis NOIRET,
Solène BETRANCOURT
Perrine BETRANCOURT
Jules LOBSTEIN
Marine FARCY
Victor SCIESZYK
Lucie FARCY
Simon GLEMB
Olivan LESTERQUY
Tess DUMORTIER
Nathan MOERCANT

Relanceurs de Roncq :

Léa VANDAMME
Guillaume LAMBRETH
Mael PENOT
Théo SCOTTE

Cadres :

Anne Laure DUONG
Alice JONEAU
Franck DELCAMBRE

Les contenus travaillés durant le stage :

- Travail physique (renforcement musculaire, cardio, déplacements)
- Les intentions de jeu (service - première balle/ remise - première balle)
- La contre initiative
- Les déplacements et les ajustements
- Travail technique individualisé

Journée type :

7h30 : réveil
7h45 : départ à la salle
8h15 : petit déjeuner à la salle
9h30 : début de la séance
12h30 : fin de la séance
12h45 : repas
15h30 : reprise de la séance
19h00 : fin de la séance
19h30 : repas
21h30 : coucher

Durant les dix jours nous avons mis 2 blocs de repos (le samedi 15 matin et le mardi 18 après-midi).

Le mardi 18 et le mercredi 19 nous avons regardé les deux matchs de ligue des champions et du coup décalé les horaires du matin.

Les trois premiers jours du stage n'ont pas forcément été faciles pour les athlètes à cause de la canicule. Il a fallu s'adapter et changer certains blocs de travail notamment le travail physique qui a été remplacé par du travail technique. Nous avons aussi augmenté les temps de récupération

entre les exercices et le travail a été fait sur des séquences arrêtées.

Le reste du stage s'est passé dans des conditions optimales.

Le groupe a répondu présent au travail proposé durant les dix jours grâce au travail physique effectué pendant les vacances.

Le groupe a été soudé durant tout le stage grâce à des jeux de cohésion mis en place par les entraîneurs (sortie piscine, jeux par équipes, jeux de société tout en respectant les gestes barrières...)

Le bilan est très positif, les athlètes ont fait preuve de motivation sur toute la durée du stage.

Nous tenons à remercier le club de Roncq pour l'accessibilité des locaux (salle et réfectoire), Damien Scotté pour son investissement durant ces dix jours qui nous ont permis d'évoluer dans de bonnes conditions, les relanceurs de Roncq (cités ci-dessus), ainsi qu' Etienne Surand, entraîneur de Roncq, pour sa disponibilité sur le groupe junior.

Franck DELCAMBRE
CTL HDF