

Stage Pôle : du 5 au 8 mars 2024 à AMIENS

Effectif :

- **Joueurs du pôle** : Zoé Varlet Denis, Charlotte Guyot, Liam Bouchoir, Simon Gamard, Louane Bataille, Shaïne Nogrette
- Joueurs extérieurs : Tom De Saint Laurent, Axel Leclerc, Charles Quinet, Louis Quinet, Esteban Carlier, Blanche Sebbe, Clément Legros
- Joueurs extérieurs de Tours : Eva Fontaine, Chléa Menard, Violette Clavier, Chloé Cendrier, Margaux Rouet, Lou-Anne Bocquet
- **Cadres** : Franck Delcambre, Loïk Laguiller et Quentin Lecocq



Les contenus travaillés durant le stage :

- travail physique (coordination, cardio)
- intention de jeu (initiative derrière le service et contre initiative)
- travail technique individualisé (panier)
- travail du Service/remise

Journée type :

7h15 : réveil
7h45 : petit déjeuner
9h00 : début de la séance
12h30 : fin de la séance
12h45 : repas
15h00 : séance
18h45 : repas
19h30 : Matches
21h30 : coucher

Nous avons mis l'accent sur le travail physique durant le stage afin de préparer le tour 4 du criterium et les championnats des HDF

Le stage était en collaboration avec le pôle de Tours (les féminines)

Des échauffements physiques d'avant séances et des ateliers physiques ont été mis en place par Yohann, les candidats de la formation EF (sur leurs journées de pratique) ont été ajoutés aux matchs du soir.

Le stage s'est déroulé dans de bonnes conditions.

Le groupe a répondu présent au travail proposé durant les 5 jours.

Le bilan est positif.

Nous tenions à remercier les stagiaires EF 2024 pour leur investissement lors des matchs le soir et le sérieux du pôle de la région Centre lors des séances ainsi que le Collège Saint Martin pour les infrastructures.

Franck Delcambre