

Stage pôle du 20 au 27 août 2025 à Wattignies

Effectif :

- **Joueurs du pôle :** Lescroart Nilagnan, Horlville Noann, Ali ou Lahcen Jennah, Surand Eva, Lejeune Paul, Girard Thomas, Sebbe Blanche, Baquet léo, Guyot Charlotte, Varlet Denis Zoé, Quevieux Louis, Legrand Antonin
- **Cadres :** Jaques Quentin, Dupont Bastien, Delcambre Franck



Les contenus travaillés durant le stage :

- Travail physique (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 musculaire
7h45 : petit déjeuner
9h00 : début de la séance
12h30 : fin de la séance
12h45 : repas
15h30 : reprise de la séance
18h45 : fin de la séance
19h30 : repas
21h30 : coucher

Le stage s'est déroulé dans de très bonnes conditions. Les trois premiers jours ont été consacrés principalement à un travail physique, permettant aux athlètes de renforcer leur préparation et de poser des bases solides. Les cinq jours suivants ont été orientés vers une préparation à la compétition, avec un accent sur la technique, la tactique et la mise en situation réelle de matchs.

Deux blocs de repos ont été intégrés à la programmation, ce qui a permis aux joueurs de récupérer efficacement et d'aborder les séances avec énergie. Grâce à la bonne préparation physique effectuée en amont, les athlètes ont pu entrer directement dans le vif du travail dès le début du stage.

Vie de groupe et cohésion

Le stage a rassemblé plusieurs générations de pongistes, notamment un groupe de plus jeunes représentant la nouvelle génération. L'ensemble des participants a su créer une atmosphère soudée et dynamique, favorisant l'entraide et la motivation collective.

En soirée, des jeux de cohésion ont été organisés, renforçant encore l'esprit d'équipe et la convivialité au sein du groupe.

Nous tenons à remercier le CREPS de Wattignies pour la mise à disposition des salles et leur accueil. Un grand merci également à Bastien Dupont et Quentin Jacques pour leur investissement, leur encadrement et leur disponibilité tout au long du stage.

Conclusion

Le stage de huit jours a été une réussite tant sur le plan sportif qu'humain. Les athlètes en sortent mieux préparés physiquement, techniquement et mentalement, mais aussi enrichis par une belle expérience collective.

Franck DELCAMBRE
CTL HDF