

Stage Pôle du 27 Octobre au 31 Octobre à Amiens

Effectif :

- **joueurs du stage pôle** : Surand Eva, Ali Ou Lahcen Jennah, Lescroart Nilagnan, Horlaville Noann, Gentil Anais, Ambeza Lorys, Girard Thomas, Baquet Samuel, Baquet Léo, Desage Pierre, Quevieux Louis, Legrand Antonin, Boursillon Angel, Pomart Niels, Crespel Paul, Lejeune Paul
- **Cadres** : Servais Thomas, Havard Loic, Delcambre Franck

Les contenus travaillés durant le stage :



- Travail physique (coordination, cardio, gainage, explosivité)
- Intention de jeu (agressivité dans la diagonale revers)
- Travail du plein CD (TK et Physique)

Journée type :

7h20 : réveil	12h45 : repas
7h45 : services	15h : reprise de la séance
8h20 : petit déjeuner	18h30 : fin de la séance
9h30 : début de la séance	18h45 : repas
12h30 : fin de la séance	19h30 : temps libre
	21h30 : coucher

Des échauffements physiques d'avant séance et des ateliers physiques ont été mis en place lors de la semaine par notre préparateur physique (Servais Thomas) ainsi que de la relance sur le groupe détection (Matin et après-midi en début de séance).

Nous avons mis l'accent sur le travail physique (vers le plein CD) et les intentions de jeu dans la diagonale revers durant le stage.

Le groupe Pole a pu regarder beaucoup de matchs du WTT Montpellier durant le stage

Le stage s'est déroulé dans de bonnes conditions.

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

Le bilan est plus que positif.

Nous tenions à remercier Havard Loic et Servais Thomas pour l'investissement dans l'encadrement des séances.

Delcambre Franck