

Stage interpôle

15 au 19 décembre 2025 à SAINT QUENTIN

Effectif :

- **Joueurs du pôle :** Horlaville Noann, Ali ou Lahcen Jennah, Surand Eva, Bataille Alyssia, Sebbe Blanche, Girard Thomas, Baquet Thomas, Legrand Antonin, Varlet Denis Zoé, Guyot Charlotte.
- **Joueurs Normandie :** Calbo Adrien, Publier Lubin, Carlier Samuel

Cadres : Jacques Quentin, Servais Thomas, Louedec Mikael, Delcambre Franck



Les contenus travaillés durant le stage :

- Travail physique
- Séance de rythme
- Travail technique individualisé (panier et jeu)
- Comptage

Journée type :

7h00 : réveil
7h20 : petit déjeuner
9h00 : assouplissement
9h30 : début de la séance
12h15 : fin de la séance
12h45 : repas
15h00 : reprise de la séance
18h15 : fin de la séance
19h30 : repas
20h00 : cohésion
21h30 : coucher

Ce stage Interpôle 2025 s'est déroulé dans d'excellentes conditions grâce à l'intégration d'un nouveau lieu d'entraînement et d'hébergement au sein du club de Saint Quentin, qui nous a offert des infrastructures de grande qualité ainsi qu'un hébergement et une restauration remarquables. La semaine a été très positive, marquée notamment par l'opportunité pour les athlètes d'assister à un match de Champions League le mardi 16 décembre et par une très bonne cohésion avec la ligue de Normandie, qui a apporté une belle émulation au sein des entraînements. Le travail a été principalement axé sur la préparation physique tout au long de la semaine et une préparation à la compétition pour d'autres, les enfants comme les athlètes ont très bien répondu à ces exigences. Un grand merci au club de Saint Quentin pour son accueil et son organisation, en particulier à Damien Sebbe pour la logistique, ainsi qu'à la ligue de Normandie (Louedec Mikael) et aux joueurs des Hauts-de-France pour leur implication. Merci également à Quentin Jacques pour son investissement constant et à notre préparateur physique, Thomas Servais, pour la qualité de son travail.

Delcambre Franck