

STAGE POLE

18 au 21 Aout 2026 à Wattignies

Effectif :

- **joueurs du pôle** : LescroartT Nilagnan, Horlaville Noann, Ali ou Lahcen Jennah, Surand Eva, Girard Thomas, Sebbe Blanche, Baquet Léo, Guyot Charlotte, Varlet Denis Zoé, Quivreux Louis, Legrand Antonin, Leroux Léa , Gremillion Lilou, Moreels Chloé, Bataille Alyssia, Boyer Chamard Marcellin, Dessage Pierre
- **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)
- Les déplacements et les ajustements
- Travail technique individualisé

Journée type :

7h30 : réveil musculaire
7h45 : petit déjeuner
9h30 : début de la séance
12h30 : fin de la séance
12h45 : repas
15h : reprise de la séance
18h45 : fin de la séance
19h : repas
21h30 : coucher

Le stage s'est déroulé dans de très bonnes conditions, avec un groupe d'athlètes particulièrement investi et sérieux. Les premiers jours ont notamment été facilités par la bonne préparation physique réalisée en amont, permettant aux athlètes d'aborder le stage dans de bonnes dispositions.

Sur le plan sportif, le travail a principalement été orienté autour des déplacements et des ajustements, tout en intégrant progressivement des situations spécifiques en vue de préparer les prochaines échéances, notamment les Euro Mini Champs. L'objectif était également de poursuivre la construction individuelle des athlètes, tant sur les aspects techniques que physiques.

Sur le plan de la vie collective, le stage a permis de réunir plusieurs générations de pongistes, notamment avec la présence en parallèle du stage détection. Cette configuration a favorisé une belle dynamique de groupe et une réelle cohésion entre les athlètes. L'ambiance a été très positive tout au long du stage, avec notamment quelques temps de cohésion organisés en soirée.

Nous tenons également à remercier le CREPS de Wattignies pour la qualité de son accueil et la mise à disposition de ses différentes infrastructures : salle du Pôle, espaces de préparation physique, salles annexes et restauration. Les repas ont été particulièrement appréciés, avec une alimentation de qualité et un choix varié permettant de répondre aux besoins des athlètes.

Un grand merci également à Quentin Jacques et Bastien Dupont, qui ont accompagné les athlètes tout au long de la semaine avec beaucoup d'investissement et de sérieux. Leur implication et la qualité du travail réalisé ont largement contribué au bon déroulement du stage.

Au terme de ce stage, les athlètes repartent avec de nouveaux acquis et une préparation renforcée sur les plans physique, technique et mental. Ce stage constitue ainsi une belle expérience collective, tant sur le plan sportif qu'humain, et permet d'aborder la suite de la saison dans de très bonnes conditions.

Franck DELCAMBRE
CTL HDF