

## **Stage de Ligue et Pôle Espoirs, du 27 au 31 AOUT 2007 à Amiens. Programme et bilan par Claude Thuilliez.**

**Encadrement :** Pascal novian (Saint Quentin), Valérie Veldeman (Somme), Loïc Havard (CLA), Jean-Baptiste Soulet (ASPTT Soissons), Etienne Guicherd et Claude Thuilliez (Ligue).

**Joueurs du Pôle Espoirs :** Charline Grugeon, Raphaël Chatelain, Paul Georges, Caroline Petitprez, Guillaume Legrand. Excusé : Erwan Leroy. Adrien Duchaussoy, Antoine Colson et Mélanie Freytag ont été retenus sur un stage national aux mêmes dates,

**Joueurs de Ligue :** Pauline Lahouel, Mougnot Iya, Sarah Chauvel, Marie-Laure Balavoine, Marie Dupont, Vincent Bonnafoux, Léo Coulmont, Adrien Boudierlique, Alexandre Haignère, Pierre Louis Capitaine, Joris Thomas.

**Ont décliné :** Valentin Carmé. **N'a pas répondu :** David Paycha

**Objectifs :** Le travail est orienté vers les préparations physiques et techniques foncières, les fondamentaux techniques, l'équilibre du jeu coup droit et revers et l'engagement physique.

☞ Nous prolongerons l'organisation du travail basée sur la responsabilisation des joueurs et l'autonomie.

☞ Physiquement : développement aérobie, gainage, musculation d'équilibrage et préventive, éducatifs et perfectionnement des impulsions au sol.

☞ Techniquement : utilisation intensive du panier de balles à un rythme de distribution soutenu et varié, rotation des appuis et engagement physique dans la balle, prise de balles montantes et descendantes, utilisation du poignet et le(re) positionnement du coude.

Horaires	Lundi 27 août	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
<i>7h : lever ; 7h10 : réveil musculaire ; 7h30 : petit déjeuner ; 8h : douche et toilette</i>					
9h		<i>Echauffement et circuit éducatif</i>	<i>Echauffement et circuit éducatif</i>	<i>Echauffement et circuit éducatif</i>	<i>Echauffement et circuit éducatif</i>
9h40	9h30 : accueil des joueurs 9h45 : introduction. 10h : Préparation physique : - footing 15' à 20' - étirements, exercices d'appuis, musculation, équilibre, impulsion d'athlétisme et circuit éducatif.	Augmentation du rythme de travail au panier - Service lancé rentrant court. - Biomécanique gestuelle : remplacement coude et avant bras - séquence de survitesse	Au panier : - Service lancé rentrant court. - Biomécanique gestuelle : remplacement coude et avant bras - séquence de survitesse	Au panier : - Service revers. - Biomécanique gestuelle sur balles montantes et descendantes - séquence de survitesse	- Service revers - séquence de survitesse - Travaux individualisés au panier de balles - séquence de survitesse
<i>11h50 : étirements et assouplissements ; 12h10 : douche</i>					
<i>12h30 : déjeuner ; 13h15 : sieste</i>					
14h30	<i>Echauffement et circuit éducatif</i>	<i>Echauffement et circuit éducatif</i>	<i>Echauffement et circuit éducatif</i>	<i>Echauffement et circuit éducatif</i>	13h25 : échauffement
15h	Rotation des appuis en frappes CD, R et Pivot, biomécanique gestuelle au panier	Rotation des appuis en liaisons avec prises de balles montantes et descendantes au panier	Rotation des appuis sur balle montante ou descendante	Au panier : technique gestuelle individualisée - survitesse	13h50 : travail individualisé en jeu 16h : étirements et bilan 16h15 : douche 16h30 : FIN
16h15	<i>Pause et goûter</i>				
16h30	Rotation des appuis en frappe, recherche de la puissance à partir de la jambe arrière au panier	Recherche de rythme et de puissance en frappe sur balles variées au panier	Survitesse	Jeu à thème	
17h30	<i>Jeu en incertitude</i>				
18h	Footing récupération 20'	Footing 20' récupération	Footing 20' à 30'	Circuits training sous forme d'atelier + footing de récupération	
<i>18h30 : étirements ; 18h45 : douches</i>					
<i>19h : dîner ; 20h : temps libre, jeux ou vidéo ; 21h45 : extinction des lumières</i>					

**Bilan :** Le rapport de ce stage est très intéressant aux plans techniques, athlétiques et mental. Les joueurs ont largement adhéré au principe de l'autonomie et se sont engagés en conséquence. A l'évidence, ce travail doit être approfondi pour en tirer meilleur profit encore. Petit à petit, les joueurs assimilent le principe de l'objectif de travail et de la définition de l'exercice qui en découle, même si parfois ils sont logiquement à court d'idées. Une fatigue générale est apparue le Mercredi, les joueurs trouvant leur second souffle dès le Jeudi.