

Stage de Ligue et Pôle Espoirs, du 4 au 7 JUILLET 2007 à Amiens. Programme et bilan par Claude Thuilliez.

Encadrement : Jean-Baptiste Soulet (Aisne-Soissons), Pascal Nouvian (Aisne-S t Quentin), Valérie Veldeman (Somme), Claude Thuilliez.

Joueurs du Pôle Espoirs : Raphaël Chatelain, Paul Georges, Caroline Petitprez, Adrien Duchaussoy, Guillaume Legrand, Antoine Colson, Mélanie Freytag, Erwan Leroy.

Joueurs de Ligue : Sarah Chauvel, Marie-Laure Balavoine, Vincent Bonnafoux, Léo Coulmont, Alexandre Haignère.

Ont décliné : Pauline Lahouel, Iya Mognol, Valentin Carme, Adrien Boudérique, David Paycha, Joris Thomas, Pierre-Louis Capitaine.

Objectifs : Le stage visera le développement fondamental physique, de la coordination et technique au travers une diversité d'activité. Par des exercices de longue durée, les joueurs devront apprendre la notion de surpassement de soi même. Les détails techniques développés progressivement : armement et zone d'habileté ; positionnement et remplacement du coude ; bloquer les gestes en avant ; alternance survitesse et force.

Les joueurs seront sensibilisés au principe du projet personnel.

THEMES : ATELIERS DE COORDINATION (alternance fatigue ou étirements – adresse combinés à la prise d'information)

SPORTS COLLECTIFS

TRAVAIL PHYSIQUE : ENDURANCE TECHNIQUE : AMPLITUDE GESTUELLE, JOUER FORT, PUISSANCE DES ACTIONS A PARTIR DES APPUIS

Horaires	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7
7h15			Lever	
7h30			réveil musculaire	
7h45			petit-déjeuner	
8h			douche et toilette	
9h		Echauffement et éducatifs		Echauffement et éducatifs
9h45	9h30 : accueil des joueurs 9h45 : intro projets individuels 10h échauffement physique Tournoi de basket, orienté vers l'intensité physique	Exercice introduction mobilité Technique jambes, bras et utilisation coude, engagement physique Ateliers : fatigue / adresse	Exercice introduction mobilité Technique jambes, bras et utilisation coude Service : lever la jambe avant et innover Ateliers : étirements / adresse	EN AUTONOMIE Exercice introduction mobilité Technique jambes, bras et utilisation coude et recherche de la zone d'habileté
11h45	étirements et assouplissements			
12h	Douche			
12h30	Déjeuner			
13h15	Sieste			
14h30	Echauffement et éducatifs	Echauffement et éducatifs	Echauffement et éducatifs	14h : échauffement
15h15	Rotation des appuis en frappe puissantes CD et R, l'accent est mis sur le positionnement du coude et son remplacement.	Travail de transmission de puissance par la jambe arrière	Rotation des appuis en tops puissantes CD et R Blocage des mouvements en fin de geste Distribution en balles variées	14h20 : sport collectif Idem en jeu à une balle 15h35 : étirements et bilan 15h45 : douche
16h15	Pause			
16h35	Idem, suite	Educatif chaîne musculaire « cuisses »	Frappes sur balles hautes en CD et R, toujours recherche de puissance à partir de la jambe AR	16h : FIN
17h35	Aérobic : foot intensité soutenue	Volley	Aérobic : foot intensité soutenue	
18h15	Etirements et assouplissements (amplitude)			
18h35	Douches			
19h	Dîner			
20h	Temps libre, jeux ou vidéo			
21h45	Extinction des lumières			

Bilan : Les joueurs ont progressivement été responsabilisés par une organisation nouvelle du travail. Les objectifs et horaires des séances ont été écrits sur tableau et expliqués. Les joueurs étaient ensuite responsables de trouver leurs propres situations de travail. Les cadres

Cette démarche vise à les rendre autonomes et de leur permettre à terme de comprendre les principes fondamentaux de l'entraînement. Pour ce stage, passé la nécessaire période de familiarisation, l'investissement fut satisfaisant. Cette pédagogie sera prolongée lors du stage d'Août.