



- Conseil d'Administration - CTN Territorial
- ETR - Entraîneurs joueurs

Collectif régional jeunes : stage de reprise du 23 au 26 aout 2016. Castelnaudary.

Encadrement ETR : Responsable : Manu Dubrulle.
 Mathieu AUBERT LADRET, Guillaume Lodiot, Xavier Canal,
 Coach assistant : Greg Albarel, Killian Soual (club de Castelnaudary)
Lieu : Gymnase le Millénaire Castelnaudary 7 terrains
Repas du midi : livraison gymnase.

JOUEURS CONVOQUES. JOUEURS PRESENTS

CAT	NOM	PRENOM	CLUB	COMITE
P2	BIGEREL	Aurélien	BCM	34
B1	RIGAUD	Damien	BSE	66
B1	JAUGET	Louis	BAM	12
B1	RAFFY	Florian	PB	46
B2	WAKHEVITSCH	Arthur	CBV	31
B2	LONG	Evan	ABSR	34
B2	NURIT	Floriane	BCBG	48
M1	DAJEAN	Louan	PB	46
M1	GOURDON	Mathias	BCG	31
M1	TISSIER	Sacha	ABIL	34
M2	BONHOMME	Enzo	LES 3B	46
M2	BOURNIER	Léo	UNB	30
M1	BAUCHET	Aurélié	MBC	82
M1	CHAPIRON	Chloé	ABIL	34
M2	THOMAS	Bulle	BCCA	11
C1	GRESSIER	Valentin	CBV	31
C1	FRANZ	Théo	CBV	31
C1	BEILLE	Lou	BCG	31
C2	PONT	Clémentine	ABS	46



PROGRAMME DU STAGE AOUT 2016 :

		PROGRAMME DU STAGE DE REPRISE AOUT 2016					
MARDI 23 AOUT		MERCREDI 24 AOUT		JEUDI 25 AOUT			
		9H00	Echauff. Type circuit GLO	9h00	echauffements INDO MDU		
		9h30	MANIABILITE RAQUETTE SUR DEMI T	9h30	ROUTINES 1 CONTRE 1		
		10h15	2 contre 1 FICHE 2 MANIABILITE DE RAQUETTE FILME		GRAND TERRAIN		
			10 mn pause		3 LONGS 2 COURTS 3L 2C		
		11H30	Circuit de renforcement puis répétition de coups libre 30 mn	10H30	2L 3C PUIS 1ER COURT SMASH		
					11H30	MATCHES AVEC COACHING	
						DEBRIEFING FIN DE STAGE	
						QUESTIONS DIVERSES	
12h30-14h00		REPAS		constitution équipes			
14H00	accueil joueurs/familles information MDU	14h15	ECHAUFFEMENT MLA	14h30	MATCH PAR EQUIPE	13H30 14H	FIN DU STAGE APRES LE REPAS
15H00	échauffement commun XCA raquette	14h45	FICHE 3 2 CONTRE 1 APPUI CONTRÔLE DU VOLANT FILME		FILME RESTE JOUEURS ECHAUFFEMENT PAR EQUIPE		BON RETOUR!
15H40	Routines sans incertitudes en 2 contre 1	15h30	indiv 3 joueurs / coach 1H		CAPITAINE		
16H45	pause gouter fiche1	16h30	gouter		FORMULE SELON NOMBRE JOUEUR		
17h15	défis demi terrain			17H00	observation coach ACTIVITE piscine		
	fin 18H30	17h00	SEANCE PMA LONGUEUR TERRAIN 3X3MN				
	19H00 INSTALLATION CHAMBRE	17h30	répétition de coups dirigée				
		18H30	FIN				
			VIDEO 20H30-22H30 entretien indiv		VIDEO 20H30-22H30 entretien		
OBJECTIFS DU STAGE:		. Reprendre le contact du volant après une longue pause estivale		(pourrait être ajuster)			
		. La première partie du stage se fera sans incertitude (éviter les changements de directions trop brusques) et ainsi essayer de se prémunir des blessures					
		. Etre capable de proposer une bonne qualité de relance lors des exercices et dans la concentration.					
		. Apprendre à se connaître dans le groupe mais aussi coachs/joueurs par le biais d'un entretien individuel/vidéo					
		. Créer un vrai esprit de groupe avec des valeurs tels que la combativité, le respect, le comportement sur les courts mais aussi en dehors et de solidarité.					

- **OBJECTIFS DU STAGE :**

- . La première partie du stage se fera sans incertitude sur les exercices badminton (éviter les changements de direction trop brusques) et ainsi essayer de se prémunir des blessures
- . Etre capable de proposer une bonne qualité de relance lors des exercices, dans la concentration.
- . Apprendre à se connaître dans le groupe mais aussi coaches/joueurs par le biais d'un entretien individuel/vidéo
- . Créer un vrai esprit de groupe avec des valeurs tels que la combativité, le respect, le comportement sur/dehors des courts et enfin de solidarité.

- **BILAN GENERAL :**

- Tout d'abord je souhaiterais remercier chaleureusement le club de Castelnaudary qui, une nouvelle fois, a mis tout en œuvre pour nous faciliter le bon déroulement du stage d'un point de vu logistique (contact traiteur pour les repas du midi, prêt par la ville d'un minibus pour trajet salle/hôtel, gestion des gouters, eau, accès piscine gratuit etc...)

La notion de groupe fût le discours de début de stage en insistant sur les valeurs que véhicules le sport. Cela me paraissait important d'aborder ces sujets avec la nouvelle dynamique de fusion de nos deux régions respectives.

Sur les terrains, les joueurs se sont très bien impliqués en apportant de la qualité lors des exercices et situations proposées tant en position de travail que de relance ce qui a tendance à tirer le niveau vers le haut des partenaires d'entraînement mais également du staff.

Une séance individuelle a été proposée (1H) ainsi qu'un travail par atelier (thèmes différents) choisi par les coaches (1H15)

Ce stage en immersion a été l'occasion d'échanger notamment sur les objectifs de chacun à court/moyen/long terme par un entretien individuel organisé mercredi et jeudi soir. Ainsi les joueurs ont pu se projeter vers l'avenir, même si chez certains, les objectifs restent encore flous. Il est important que le joueur ait un but dans le badminton pour savoir pourquoi il mouillera le maillot lors des séances d'entraînements.

Une activité « piscine » a eu lieu jeudi en fin de journée en guise de récup (pas pour le staff puisque qu'un match de waterpolo s'est improvisé entre coaches et joueurs..)