



Association **Genevoise**
de Tennis de Table

Commission Sport et Loisirs Samedi 17 et Dimanche 18 Octobre 2020 Stage à Leysin – Maison du sport vaudois

Un effectif réduit pour ce stage programmé initialement en mai et reporté. Mais quelle ambiance sympa et quel enthousiasme collectif, c'était donc un stage 'premium'!

Un stage où le programme a été un mixte entre des exercices communs à tous sur les fondamentaux techniques, des ateliers techniques où l'on pouvait répéter sans avoir le souci de devoir remettre la balle, des séances 'semi libres' avec des moments privilégiés en individuel avec l'entraîneur.

Par jour, 2 séances le matin et 2 séances l'après midi avec possibilité d'adapter son programme personnel.

Mais finalement tout le monde s'est plié docilement au programme complet, probablement le faciés psycho-rigide de l'entraîneur... et à coup sûr de belles courbatures pour ce début de semaine !

Laurence, organisatrice de stage et co-responsable de la commission Sport et Loisirs était (et est toujours) à l'écoute de chacun et je la remercie pour la logistique, au top. Aussi une chaleureuse pensée pour l'ensemble du personnel de la maison du sport vaudois, aux petits soins pour nous.

- | | |
|----------|--|
| Séance 1 | Les fondamentaux de la technique selon l'entraîneur
Exercices communs pour tous / Focus sur 1 élément technique
7 fondamentaux / 7 partenaires différents |
| Séance 2 | Séance semi libre
Un exercice proposé : 'observer – Jouer'
Atelier en individuel avec l'entraîneur |
| Séance 3 | 4 ateliers techniques : services et attaques du CD / par binôme |
| Séance 4 | Séance semi libre
Un exercice proposé : 'partenaire-adversaire'
Atelier en individuel avec l'entraîneur |
| Séance 5 | Les fondamentaux de la technique selon l'entraîneur
Exercices communs pour tous
Focus sur 'savoir s'entraîner': vitesse 1 – Vitesse 2
Focus sur 'se déplacer, s'arrêter, jouer' |
| Séance 6 | Séance semi libre
Un exercice proposé : maîtrise du changement de direction en CD, en R
Atelier en individuel avec l'entraîneur – 8' par personne |
| Séance 7 | 4 ateliers techniques : services et attaques du CD / par binôme |
| Séance 8 | Matches à thèmes
Tirage au sort d'un des 4 thèmes
Tirage au sort de l'adversaire |

Rémy Lhoest, entraîneur J+S