

COMPTE RENDU Stage Leysin du 6 au 8 janvier



Encadrement : Fabien Fournot (responsable), Nicolas Champod.

Relance : Tomas Hofer, Luca Marchi, Richard Stone

Présents : Basil Meier, Louis Bindelli, Alfred Vigniel, Alberto Amorocho, Lucien Chabert, Bhavya Lal, Noam Lanzmann, Dylan Mac Hugo, Yanis Raki.

Jeudi 6 janvier :

Départ de la gare Cornavin à 7h29.

Arrivée à la gare de Aigle 8h50... où nous avons effectué un changement



Arrivée à Leysin à la maison vaudoise du sport vers 10h



Après avoir pris les chambres et visité les installations, nous avons commencé la 1^{ère} séance avec un jeu collectif (Shifumi géant) puis la séance à la table axée sur **la tenue de balles.**



12h/12h45 repas

12h45/14h30 temps calme. Durant cette période, les enfants ont pu se retrouver dans la salle de jeu où certains ont pu profiter de ce temps pour faire une sieste.

14h45/18h séance 2 : technique

1^{ère} partie rythme : on a commencé la séance par un jeu collectif relai avec les raquettes. Les enfants devaient aller chercher des objets ou des couleurs le plus vite possible avec la balle sur la raquette.

2^{ème} partie technique du placement en top spin CD et de la qualité de balle. Pour réaliser ce thème, nous avons fait 2 ateliers :

- Avec une barre au-dessus du filet les joueurs devaient viser en dessous
- Le jeu des couleurs : les joueurs devaient annoncer une couleur qu'ils devaient toucher sur les 5 prochains top spin. Si cela était réalisé, le distributeur avait 10 abdominaux à faire et si cela n'était pas réalisé, le joueur devait faire 10 abdominaux.



Nous avons terminé la séance par un jeu collectif : la ronde japonaise.

2 équipes de 6. 1 joueur joue contre 1 joueur de l'autre équipe. S'il gagne il reste et joue un autre joueur de l'autre équipe. S'il perd, il laisse la place à un joueur de son équipe et l'autre reste. On fait un match entier avec ce système et deux services par équipe.



18h/19h temps libre permettant de prendre la douche.

19h 19h45 repas

19h45 20h30 jeux collectifs (le loup-garou de Leysin)



20h30/21h temps libre

21h coucher

Vendredi 7 janvier :

7h15 réveil

7h25 réveil musculaire



7h40/8h30 petit déjeuner

9h/12h séance 3 : technique du top spin revers.

1^{ère} partie de séance : jeu collectif (morpion géant) et tenue de balle rythme



2^{ème} partie de séance : technique du top spin revers avec notamment le travail de la main



12h/13h repas

13h/14h30 : temps calme/ sieste

14h30/18h séance 4 : opposition/jeu/construction du point

1^{ère} partie : travail de motricité en jonglant avec un ballon de baudruche et une balle de ping. Ensuite, nous avons fait de la tenue de balle avec des exercices avec incertitude : les scandinaves. Plus on avance dans la situation plus il y a des balles aléatoires sont à prendre uniquement avec le coup droit.

Un 2^{ème} exercice consistait de partir de 6 balles à jouer (M, R, P, M, PCD, M) puis les enfants tous les 4 minutes devaient retirer une balle de leur choix... nous avons réalisé l'exercice jusqu'à 3 balles.



2^{ème} partie : match par équipe : ronde à l'italienne sous forme de montée de table.

2 équipes de 2 joueurs s'affrontent. Les deux premiers joueurs vont jusqu'à 11, les deux suivants reprennent le score et vont jusqu'à 22 et enfin les joueurs finissent par un double en allant jusqu'à 33.

Pour finir, nous avons fait 10 minutes de relaxation avec une petite séance de sophrologie.

18h/18h45 : temps calme/douche

18h45/19h30 : repas

19h30/20h30 : séance 5 service. Nous avons effectué des ateliers avec :

- 1 ateliers service bas
- 2 ateliers service hélicoïdale (il faut contourner une cible)
- 1 ateliers toucher des cibles

20h30/21h15 : temps libre

21h15 : coucher

Samedi 8 janvier

7h15 réveil

7h25 réveil musculaire

7h40/8h30 petit déjeuner

9h/12h séance 6 : technique construction du point.

Nous avons commencé par un échauffement collectif : le FooKet. C'est un jeu où l'on mélange le football et le basketball avec une obligation dans une zone centrale de jouer avec le pied et sur les extrémités du terrain à la main comme le basket. Pour passer d'une zone à une autre, il faut obligatoirement passer la balle à un partenaire.



A la table, nous avons commencé par des exercices de tenue de balle et rythme.

Nous avons travaillé ensuite le fait de placer sa balle en démarrage et ensuite de privilégier le placement à la vitesse sur la deuxième balle.

A la demande des jeunes, nous avons repris en fin de séance la ronde à l'italienne de la veille sous forme de montée de table.

12h/13h repas

13h30 15h30 séance 7 : situations compétitives sous forme de montée de table.

Nous avons terminé cette séance par des doubles à la demande des stagiaires.

15h30/16h : rangement de la salle et départ à la gare de Leysin.

16h38 : départ de Leysin

18h40 arrivée à Genève Cornavin.

Bilan du stage :

Des infrastructures et un accueil idéal à la maison du sport vaudois. Le fait d'avoir la salle au sous-sol de l'hébergement est un véritable « plus » pour un stage.

Les repas étaient excellents et variés.

Côté ping, un groupe très agréable et motivé. Le niveau d'implication était exceptionnel permettant de pousser les exercices au maximum.

Les relanceurs ont très bien joué leur rôle tous les matins et toujours dynamiques avec le groupe.

Enfin, je remercie la maison du sport vaudois pour son accueil et sa disponibilité.

Un grand merci à l'AGTT d'organiser des stages en dehors de Genève permettant de tisser des liens dans un groupe.

Fabien FOURNOT

Pour la CJ AGTT



Association **Genevoise**
de Tennis de Table