

Compte rendu stage loisir Leysin

6/7 mai 2023



Participants : Deepack Goel, Riacrdo Murillo, Semida Tecu, Syvie Rousseau, Dorothée Haller, Gerald Noetzlin, Claude Perret, Catherine Santa Cruz, Anne-Marie Riesen, Sonia Visentin, Jean-Paul Raffy, Matteo Castelli, Eric De La Torre, Hakan Volkan.

Encadrements :

Annick Doutaz (responsable camp et section loisir)

Fabien Fournot (responsable salle)

Sylvain Duval (adjoint)

Cédric Doutaz (relanceur)

Programme :

8h : départ de Chatelaine, Annick Doutaz nous avait réservé les croissants 😊

9h30 : arrivée à Leysin

Prise de contact et prise des chambres

10h30 : début du stage

Séance 1 menée par Sylvain :

Echauffement hors de la table :

Les participants devaient, après avoir effectués un parcours, envoyés la balle dans une cible en étant en mouvement.

À la table :

Les exercices de la matinée était sous le thème des échanges et de la tenue de balle en privilégiant un bon déplacement et un bon placement de balle avec pour finalité la réalisation de l'exercice du huit.



Ces exercices nous ont permis de voir le niveau des participants et d'affiner les objectifs du week-end.

12h : repas

13h45 : reprise avec un échauffement collectif où les participants devaient faire une action motrice tout en jonglant avec la balle. Nous avons agrémenté cet échauffement avec des passes au pied réalisées par les deux entraîneurs avec un ballon de foot-salle envers les joueurs qui devaient nous rendre le ballon. Un bijou de coordination !! 😊

13h45/16h : Séance 2 : travail technique au panier de balles du top spin et du bloc

Nous avons commencé un échauffement à la table dynamique où les deux joueurs étaient en mouvement.



Nous avons continué sur un exercice au panier de balle où les joueurs devaient réaliser sur une balle molle un top spin CD et un joueur en face devait réaliser un bloc CD dans une zone cerceau puis coupelle et enfin un Peteca (objet à plume).

Nous avons passé un grand temps dans l'explication et l'organisation du top spin et du bloc. Nous avons terminé la séance sur une montée de table.

16h30 : moment de détente à la patinoire pour certains et un tour en ville pour d'autres.

19h : soirée fondue au restaurant.

Une ambiance fantastique qui a permis de tisser des liens entre les participants et de mieux se connaître dans un stage court.

C'était un moment essentiel pour renforcer ce stage loisir et permettre de le consolider pour l'avenir.

Nous avons vu également une belle démonstration de chanteurs/danseurs et imitateur de loups 😊



9h : début de la 2^{ème} journée de stage.

Séance 3 : travail du service

Nous avons commencé la journée (après une grosse soirée) sur un échauffement suédois basé sur les sensations et des étirements pour le corps. Un réveil en douceur très relaxant pour bien commencer la journée.

Nous avons enchaîné par 5 minutes de ping fit tonic toujours en jonglant avec la balle.

Nous avons passé un temps sur l'explication des différents effets avant de mettre en place des ateliers pour travailler ces derniers en réalisant des services.

L'accent était porté sur la touche de balle et non la gestuelle du service permettant à chacun de s'éveiller par rapport au service.

12h repas

13h30 reprise :

Séance 4 : situations compétitives

Nous avons décidé de finir par des situations compétitives par équipe.

- Ronde australienne : comme une montée de table mais nous avons deux équipes et une des équipes (tous les joueurs du même côté de table) ne bougeait pas. Les joueurs réalisent à chaque fois une manche et rapportent ou pas un point à leur équipe. Ensuite, les joueurs « bougeant » se décalaient d'une table pour refaire la même chose.
- Ronde italienne : par équipe de 2. Le meilleur rencontre le meilleur jusqu'à 11, le plus faible rencontre le plus faible en reprenant le score précédent jusqu'à 22 et on termine par un double en reprenant le score précédent pour aller jusqu'à 33.
- Ronde japonaise : deux équipes se rencontrent. Un joueur rencontre un autre et s'il gagne le point il reste et l'autre est remplacé par un autre joueur de son équipe. 2 services par équipe.



Bilan :

Un super stage avec une très grande convivialité mais également un public demandeur et attentif sur les apprentissages.

Je conseille vraiment l'organisation de ces stages durant la saison.

Un grand merci à Annick Doutaz d'avoir passé autant d'énergie pour la réussite de ce stage.

Un grand merci à notre relanceur Cédric Doutaz pour son attention et le temps donné aux stagiaires.

Un grand merci à mon collègue Sylvain pour son expertise et son attention envers tous les stagiaires.

Enfin un grand merci à la commission sport de loisirs de l'AGTT d'avoir permis l'élaboration de ce stage.

Fabien Fournot

Pour la commission sport de loisirs.