

Stage Pôles Espoir Ile-de-France/Nord-Pas-de-Calais

Du 27 au 1er Juillet 2016

CREPS de Wattignies



Joueurs présents: Tout le pôle Espoirs NPDC (sauf Lucie Mobarek, Agathe Glemba et Lucie Farcy parties en stage National) + Olivan Lesterquy

11 Joueurs du pôle IDF+ 2 cadres

Entraîneurs : Alice Joneau (Responsable du stage) , Christian Vulgaire (entraîneur du pôle IDF) et Stéphane Chaouat (Responsable du pôle IDF), Anne-Laure Duong (CTR NPDC, présente ponctuellement), Romain Denise (entraîneur Pas de Calais, le mardi et jeudi matin).

Hébergement et restauration : CREPS de Wattignies

Journée type :

7h45 Réveil musculaire

8h Petit déjeuner

9h30 à 12h Séance

12h30 Repas

13h30 à 14h30 Sieste

15h à 18h Séance et travail physique intensif

19h15 Repas

20h/20h45 Service (mardi soir) ou repos

21h45 Coucher

Fil conducteur de la semaine : résister dans la diagonale Revers, en prise et contre-initiative + engagement dans le coup droit

Trois compétitions ont été faites sur la durée du stage (mercredi, jeudi et vendredi après-midi) afin que les joueurs bénéficient d'autres types de confrontations. Le jeudi soir, Laurence Flinois est venue proposer un sport collectif nouveau, le Bumball, pour que les jeunes vivent un moment de convivialité autour d'un autre sport.



Toutes les fins d'après-midi, Christian a proposé un temps fort physique (circuit cross fit).

Le groupe étant assez homogène, le stage a permis d'être bénéfique à tous les joueurs, tant sur le niveau de jeu que sur l'investissement pendant les séances, ce qui s'explique par la venue de joueurs différents. Tous ont bien travaillé malgré la fatigue de fin de saison. L'ambiance était au rendez-vous, le groupe a bien vécu.

Ce genre d'échange profite vraiment à nos joueurs qui peuvent s'entraîner avec d'autres jeunes qui sont dans la même dynamique qu'eux.

Je remercie Christian et Stéphane d'être venus au CREPS afin de finir la saison ensemble. J'espère que l'on pourra faire un retour en Ile de France. Merci également aux autres intervenants.

Alice.