



STAGES PROVINCIAUX

Commission Jeunes et Technique
Bruxelles Brabant Wallon

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Rassemblement des meilleurs jeunes joueurs de la province
- Cohésion de groupe – Travail de la dualité adversaire/partenaire
- Amener une plus-value à la formation faite par les clubs
- Amener un regard différent sur la formation du joueur
- Evaluer l'évolution technique, mentale et motivationnelle du joueur tout au long de la saison



RESPECT

De soi
De l'adversaire
Du partenaire
De l'entraîneur

**NOS
VALEURS**

TRAVAIL

Dans la rigueur
Dans la précision
De manière réflexive
Dans la globalité

COHÉSION

Pour être plus efficace ensemble
Pour se motiver les uns les autres



LES CHIFFRES

3 stages

Environ 20 joueurs par stage

3 à 4 entraîneurs

1 à 4 relanceurs série B

ENVIRON

20

JOUEURS

3 À 4

ENTRAÎNEURS



PLANIFICATION

Les 3 journées de stages provinciaux sont placés dans la saison de manière à voir l'évolution technique, physique et mentale des joueurs.

C'est pour cela qu'ils sont planifiés comme suit:

- stage 1 - début de saison
- stage 2 - milieu de saison
- stage 3 - fin de saison

Chaque stage, en fonction de son timing dans la saison, a des objectifs spécifiques différents afin de respecter les objectifs sportifs des joueurs.

LES DIFFÉRENTES PARTIES D'UN STAGE PROVINCIAL

Afin que la formation des joueurs soit la plus complète possible et afin de rentabiliser de manière optimale le temps passé avec les joueurs, nous avons identifiés les thèmes à travailler.





ECHAUFFEMENTS

Général : élévation de la température corporelle de manière progressive et globale, bas du corps, haut du corps.

Spécifique : travail spécifique au tennis de table : réactivité, travail du « Pied », proprioception active de la cheville

« Je me prépare intelligemment à être performant dans mes séances d'entraînement. »



SÉANCES TACTICO- TECHNIQUES



4h d'entraînements avec des thèmes de travail précis et adaptés au niveau des joueurs en fonction de la planification du stage.

« Je travaille mes habiletés spécifiques de manière différentes et le plus complètement possible. »

HYGIÈNE DU SPORTIF

Présentation aux joueurs d'un thème lié à la vie au quotidien du sportif afin que les jeunes prennent de bonnes habitudes dès le début de leur carrière.

Cela peut aller de l'hydratation du sportif, au sommeil, à la gestion de la récupération, aux valeurs du sports, travail mental, à la sensibilisation au dopage...

« Je prend soin de mon corps pour ne pas me blesser et pour être plus performant. »





COHÉSION DE GROUPE

Lors du moment « post-repas », nous proposons une ou plusieurs situations de cohésion de groupes pour renforcer l'esprit d'équipe au sein d'un groupe qui est fait de joueurs qui s'affrontent habituellement au niveau provincial mais qui seront partenaires au niveau international. Travail de la dualité adversaire/partenaire.

« Je fais la différence entre mon adversaire à la table et mon pote en dehors de la table »



ETIREMENTS

Travail de la souplesse et de l'amplitude musculaire + relaxation.
Donner de bonnes habitudes aux joueurs d'entretien de soi et de réflexion à la récupération.
Créer une routine utilisable au quotidien en club

« Je récupère intelligemment pour être plus performant dès le lendemain et pour ne pas me blesser. »

COMMUNICATION PARENTS

Moment de partage entre les entraîneurs de la Province et les parents des joueurs.

-Le staff communique aux parents certaines informations.

-Les parents peuvent avoir un entretien avec les entraîneurs.

« Je communique de manière active, constructive et anticipative pour pouvoir évoluer de manière sereine dans mon sport. »



HORAIRE



- 9h30** : Arrivée des joueurs
- 10h** : Echauffement général et spécifique
- 10h30** : Séance 1
- 11h30** : Séance 2
- 12h30** : Repas + Hygiène du sportif
- 13h15** : Cohésion de groupe
- 13h45** : Séance 3
- 14h45** : Séance 4
- 15h45** : Etirement + rangement
- 16h** : Communication parents
- 17h** : Fin du stage

Arrivée des entraîneurs : 9h15

Départ des entraîneurs : 17h

FONCTIONNEMENT DES SEANCES SPECIFIQUES T.T.

En fonction du nombre de joueurs, de leur niveau et de la répartition de ceux-ci dans les groupes, nous pouvons fonctionner selon plusieurs FORMULES (A, B ou C) :

A = 4 séances - 4 groupes - 4 ateliers - 4 entraîneurs référents - 4 relanceurs - 4 thèmes de travail différent

B = 2 groupes d'entraînement - 1 garçon - 1 fille. Chaque groupe reste avec son entraîneur et ses sparrings durant toute la journée

C = 3 groupes : 2 garçons - 1 fille. 3 entraîneurs, chaque groupe reste avec son entraîneur et ses sparrings



PROGRAMMATION ANNUELLE

Programme technique U11-U12-U13

Programme technique U11-U12-U13

Programme technique U11-U12-U13

Programme technique U11-U12-U13							Programme technique U11-U12-U13							Programme technique U11-U12-U13										
Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre
1 Mar	1 Jeu	1 Dim	1 Mar	1 Ven	1 Dim	1 Mer	1 Mer	1 Sam	1 Sam	1 Mar	1 Jeu	1 Dim	1 Mar	1 Ven	1 Lun	1 Mer	1 Sam	1 Sam	1 Mar	1 Jeu	1 Dim	1 Mar	1 Ven	1 Lun
2 Mer	2 Ven	2 Lun	2 Mer	2 Sam	2 Lun	2 Jeu	2 Jeu	2 Dim	2 Dim	2 Mer	2 Ven	2 Lun	2 Mer	2 Sam	2 Mar	2 Jeu	2 Dim	2 Dim	2 Mer	2 Ven	2 Lun	2 Mer	2 Sam	2 Mar
3 Jeu	3 Sam	3 Mar	3 Jeu	3 Dim	3 Mar	3 Ven	3 Ven	3 Lun	3 Lun	3 Jeu	3 Sam	3 Mar	3 Jeu	3 Dim	3 Jeu	3 Ven	3 Lun	3 Lun	3 Jeu	3 Sam	3 Mar	3 Jeu	3 Dim	3 Mer
4 Ven	4 Dim	4 Mer	4 Ven	4 Lun	4 Mer	4 Sam	4 Sam	4 Mar	4 Mar	4 Ven	4 Dim	4 Jeu	4 Sam	4 Lun	4 Ven	4 Sam	4 Mar	4 Mar	4 Ven	4 Dim	4 Jeu	4 Sam	4 Lun	4 Jeu
5 Sam	5 Lun	5 Jeu	5 Sam	5 Mar	5 Jeu	5 Dim	5 Dim	5 Mer	5 Mer	5 Ven	5 Lun	5 Jeu	5 Sam	5 Mar	5 Ven	5 Sam	5 Mar	5 Mer	5 Ven	5 Lun	5 Jeu	5 Sam	5 Mar	5 Ven
6 Dim	6 Mar	6 Ven	6 Dim	6 Mer	6 Ven	6 Lun	6 Lun	6 Jeu	6 Jeu	6 Dim	6 Mar	6 Ven	6 Dim	6 Mer	6 Dim	6 Lun	6 Jeu	6 Jeu	6 Dim	6 Mar	6 Ven	6 Dim	6 Mer	6 Sam
7 Lun	7 Mer	7 Sam	7 Lun	7 Jeu	7 Sam	7 Mar	7 Mar	7 Ven	7 Ven	7 Lun	7 Mer	7 Sam	7 Lun	7 Jeu	7 Jeu	7 Mar	7 Ven	7 Ven	7 Lun	7 Mer	7 Sam	7 Lun	7 Jeu	7 Dim
8 Mar	8 Jeu	8 Dim	8 Mar	8 Ven	8 Dim	8 Mer	8 Mer	8 Sam	8 Sam	8 Ven	8 Lun	8 Jeu	8 Mar	8 Ven	8 Ven	8 Mar	8 Sam	8 Sam	8 Ven	8 Lun	8 Jeu	8 Mar	8 Ven	8 Lun
9 Mer	9 Ven	9 Lun	9 Mer	9 Sam	9 Mer	9 Jeu	9 Jeu	9 Dim	9 Dim	9 Mer	9 Ven	9 Sam	9 Jeu	9 Sam	9 Jeu	9 Mer	9 Sam	9 Sam	9 Ven	9 Lun	9 Jeu	9 Mer	9 Sam	9 Mar
10 Jeu	10 Sam	10 Mar	10 Jeu	10 Dim	10 Sam	10 Ven	10 Ven	10 Lun	10 Lun	10 Jeu	10 Sam	10 Mar	10 Jeu	10 Dim	10 Jeu	10 Mer	10 Sam	10 Sam	10 Ven	10 Lun	10 Jeu	10 Mer	10 Sam	10 Mer
11 Ven	11 Dim	11 Mer	11 Ven	11 Lun	11 Mer	11 Sam	11 Sam	11 Mar	11 Mar	11 Ven	11 Lun	11 Jeu	11 Mar	11 Ven	11 Lun	11 Ven	11 Mar	11 Mar	11 Ven	11 Lun	11 Jeu	11 Mer	11 Sam	11 Jeu
12 Sam	12 Lun	12 Jeu	12 Sam	12 Mar	12 Jeu	12 Dim	12 Dim	12 Mer	12 Mer	12 Ven	12 Lun	12 Jeu	12 Mar	12 Ven	12 Mar	12 Ven	12 Mar	12 Mar	12 Ven	12 Lun	12 Jeu	12 Mer	12 Sam	12 Ven
13 Dim	13 Mar	13 Ven	13 Dim	13 Mer	13 Ven	13 Lun	13 Lun	13 Jeu	13 Jeu	13 Dim	13 Mar	13 Ven	13 Dim	13 Mer	13 Dim	13 Ven	13 Mar	13 Mar	13 Ven	13 Lun	13 Jeu	13 Mer	13 Sam	13 Sam
14 Lun	14 Mer	14 Sam	14 Lun	14 Jeu	14 Sam	14 Mar	14 Mar	14 Ven	14 Ven	14 Lun	14 Jeu	14 Sam	14 Mar	14 Ven	14 Lun	14 Ven	14 Mar	14 Mar	14 Ven	14 Lun	14 Jeu	14 Mer	14 Sam	14 Dim
15 Mar	15 Jeu	15 Dim	15 Mar	15 Ven	15 Dim	15 Mer	15 Mer	15 Sam	15 Sam	15 Ven	15 Lun	15 Jeu	15 Mar	15 Ven	15 Lun	15 Ven	15 Mar	15 Mar	15 Ven	15 Lun	15 Jeu	15 Mer	15 Sam	15 Lun
16 Mer	16 Ven	16 Lun	16 Mer	16 Sam	16 Lun	16 Jeu	16 Jeu	16 Dim	16 Dim	16 Ven	16 Lun	16 Jeu	16 Mar	16 Ven	16 Mar	16 Ven	16 Mar	16 Mar	16 Ven	16 Lun	16 Jeu	16 Mer	16 Sam	16 Mar
17 Jeu	17 Sam	17 Mar	17 Jeu	17 Dim	17 Sam	17 Ven	17 Ven	17 Lun	17 Lun	17 Jeu	17 Sam	17 Mar	17 Jeu	17 Dim	17 Jeu	17 Mer	17 Sam	17 Sam	17 Ven	17 Lun	17 Jeu	17 Mer	17 Sam	17 Mer
18 Ven	18 Dim	18 Mer	18 Ven	18 Lun	18 Mer	18 Sam	18 Sam	18 Mar	18 Mar	18 Ven	18 Lun	18 Jeu	18 Mar	18 Ven	18 Lun	18 Ven	18 Mar	18 Mar	18 Ven	18 Lun	18 Jeu	18 Mer	18 Sam	18 Jeu
19 Sam	19 Lun	19 Jeu	19 Sam	19 Mar	19 Jeu	19 Dim	19 Dim	19 Mer	19 Mer	19 Ven	19 Lun	19 Jeu	19 Mar	19 Ven	19 Mar	19 Ven	19 Mar	19 Mar	19 Ven	19 Lun	19 Jeu	19 Mer	19 Sam	19 Ven
20 Dim	20 Mar	20 Ven	20 Dim	20 Mer	20 Ven	20 Lun	20 Lun	20 Jeu	20 Jeu	20 Dim	20 Mar	20 Ven	20 Dim	20 Mer	20 Dim	20 Ven	20 Mar	20 Mar	20 Ven	20 Lun	20 Jeu	20 Mer	20 Sam	20 Sam
21 Lun	21 Mer	21 Sam	21 Lun	21 Jeu	21 Sam	21 Mar	21 Mar	21 Ven	21 Ven	21 Lun	21 Jeu	21 Mar	21 Ven	21 Lun	21 Mar	21 Ven	21 Mar	21 Mar	21 Ven	21 Lun	21 Jeu	21 Mer	21 Sam	21 Dim
22 Mar	22 Jeu	22 Dim	22 Mar	22 Ven	22 Dim	22 Mer	22 Mer	22 Sam	22 Sam	22 Ven	22 Lun	22 Jeu	22 Mar	22 Ven	22 Mar	22 Ven	22 Mar	22 Mar	22 Ven	22 Lun	22 Jeu	22 Mer	22 Sam	22 Lun
23 Mer	23 Ven	23 Lun	23 Mer	23 Sam	23 Lun	23 Jeu	23 Jeu	23 Dim	23 Dim	23 Ven	23 Lun	23 Jeu	23 Mar	23 Ven	23 Mar	23 Ven	23 Mar	23 Mar	23 Ven	23 Lun	23 Jeu	23 Mer	23 Sam	23 Mar
24 Jeu	24 Sam	24 Mar	24 Jeu	24 Dim	24 Mar	24 Ven	24 Ven	24 Lun	24 Lun	24 Jeu	24 Sam	24 Mar	24 Ven	24 Lun	24 Mar	24 Ven	24 Mar	24 Mar	24 Ven	24 Lun	24 Jeu	24 Mer	24 Sam	24 Mer
25 Ven	25 Dim	25 Mer	25 Ven	25 Lun	25 Mer	25 Sam	25 Sam	25 Mar	25 Mar	25 Ven	25 Lun	25 Jeu	25 Mar	25 Ven	25 Lun	25 Ven	25 Mar	25 Mar	25 Ven	25 Lun	25 Jeu	25 Mer	25 Sam	25 Jeu
26 Sam	26 Lun	26 Jeu	26 Sam	26 Mar	26 Jeu	26 Dim	26 Dim	26 Mer	26 Mer	26 Ven	26 Lun	26 Jeu	26 Mar	26 Ven	26 Mar	26 Ven	26 Mar	26 Mar	26 Ven	26 Lun	26 Jeu	26 Mer	26 Sam	26 Ven
27 Dim	27 Mar	27 Ven	27 Dim	27 Mer	27 Ven	27 Lun	27 Lun	27 Jeu	27 Jeu	27 Dim	27 Mar	27 Ven	27 Dim	27 Mer	27 Dim	27 Ven	27 Mar	27 Mar	27 Ven	27 Lun	27 Jeu	27 Mer	27 Sam	27 Sam
28 Lun	28 Mer	28 Sam	28 Lun	28 Jeu	28 Sam	28 Mar	28 Mar	28 Ven	28 Ven	28 Lun	28 Jeu	28 Mar	28 Ven	28 Lun	28 Mar	28 Ven	28 Mar	28 Mar	28 Ven	28 Lun	28 Jeu	28 Mer	28 Sam	28 Dim
29 Mar	29 Jeu	29 Dim	29 Mar	29 Ven	29 Mar	29 Jeu	29 Mer			29 Sam	29 Mar	29 Ven	29 Dim	29 Mar	29 Mar	29 Ven	29 Mar	29 Mar	29 Ven	29 Lun	29 Jeu	29 Mer	29 Sam	29 Lun
30 Mer	30 Ven	30 Lun	30 Mer	30 Sam	30 Mer	30 Jeu	30 Jeu			30 Dim	30 Mar	30 Ven	30 Dim	30 Mar	30 Mar	30 Ven	30 Mar	30 Mar	30 Ven	30 Lun	30 Jeu	30 Mer	30 Sam	30 Mar
31 Jeu	31 Sam	31 Jeu	31 Jeu	31 Jeu	31 Jeu	31 Mar	31 Ven			31 Lun	31 Mar	31 Ven	31 Dim	31 Mar	31 Mar	31 Ven	31 Mar	31 Mar	31 Ven	31 Lun	31 Jeu	31 Mer	31 Sam	31 Dim

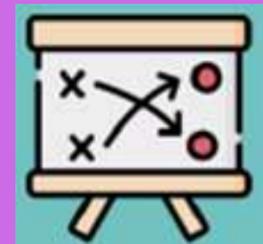
Entraînements Stage Club Stage Aile Francophone Stage Provincial Compétitions interclubs Compétitions INTERNATIONALES Compétitions NATIONALES Compétitions PROVINCIALES



Préparation physique générale



Préparation spécifique



Saison régulière



Phase de compétition



Affûtage



Transition

LEXIQUE



***OBJECTIFS Spécifiques
des 3 stages provinciaux***

Programmation



STAGE 1 - SEPTEMBRE



Objectifs joueurs:

- Bilan Internationaux de Charleville-Mézières 
- Phase de préparation spécifique
- Type d'exercices:
 - Exercices à opposition conciliante
 - Exercices avec 2 types d'incertitudes (Spatiale et temporelle)
 - Déplacements
 - Service-retour
 - Finition de points/puissance
 - Démarrage
 - Schème de jeu



Objectifs Province:

- Mise en place de la saison
- Création de routines d'échauffement et d'étirement
- Evaluation de l'évolution des joueurs durant le mois d'août.
- Communication avec parents
- Echange avec entraîneurs des joueurs



STAGE 2 - DÉCEMBRE



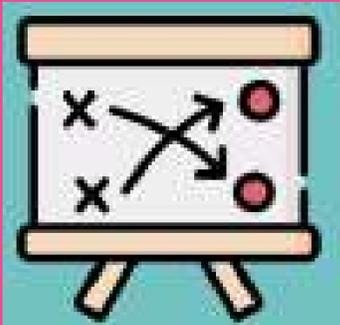
Objectifs joueurs:

- Préparation Internationaux de Pont-à-Mousson 
- Phase de préparation spécifique
- Type d'exercices:
 - Exercices à opposition duel
 - Exercices avec 3 types d'incertitudes (Spatiale, temporelle et événementielle)
 - Matches de pratique pression
 - Matches de pratique coachés
 - Contrôle rythme match
 - Contrôle anxiété
 - Recentrage sur l'adversaire



Objectifs Province:

- Vision vers Championnat provincial jeunes
- Vision vers Championnats de Belgique
- Gestion du stress



STAGE 3 - AVRIL



Objectifs joueurs:

- Fin de saison
- Préparation Top 12 et Internationaux Hasselt 
- Phase de préparation spécifique
- Type d'exercices:
 - Exercices à opposition duel
 - Exercices avec 3 types d'incertitudes (Spatiale, temporelle et événementielle)
 - Matchs de pratique pression
 - Matchs de pratique coachés
 - Contrôle rythme match
 - Contrôle anxiété
 - Recentrage sur l'adversaire



Objectifs Province:

- Bilan Internationaux de Linz 
- Fin de saison, évaluation état de fatigue/fraîcheur
- Valoriser les résultats des championnats nationaux

The background features a gradient of blue and purple, with several 3D geometric shapes. A large, dark blue, faceted cube-like shape is positioned in the upper left. A large, bright blue, curved shape is on the right side. A large, dark purple, faceted cube-like shape is in the lower left. A red, curved shape is at the top right. The text is centered in the middle of the image.

“La cohésion d’équipe est la clé du succès”
Au niveau des joueurs et du staff encadrant



MERCI!

**TAÛLE
BELGIUM
TENNIS**

