



**LIGUE
NORMANDIE
BADMINTON**

**Stage jeunes de la Toussaint
29-30-31/10/2019
CSN d'Houlgate**

**Edition du :
07/11/2019**



	Stage jeunes de la Toussaint 29-30-31/10/2019 CSN d'Houlgate	Edition du : 07/11/2019
---	---	------------------------------------

Bilan

Rappel :


- Les séances du stage régional jeunes de la Toussaint étaient axés notamment sur :
 - **Le rythme du déplacement et le premier pas de remplacement ;**
 - **La fixation en particulier sur les frappes en main haute au Fond du court.**

Le programme :

	Mardi 29 Octobre 2019	Mercredi 30 Octobre 2019	Jeudi 31 Octobre 2019
Matin	. Echauffement (articulations, gammes athlétiques, gainage et shadow) . Séance collective sur le thème du remplacement après un lob ou un lift . Matches à thèmes	. Echauffement (déverrouillage + Travail de coordination motrice) . Séance par ateliers en 2V1, Matches à thèmes tactiques, techniques individuelles . Matches rapides mélangés	. Echauffement (déverrouillage et parcours de vivacité) . Séances semi individuelle . Matches rapides mélangés
Après-midi	. Echauffement (gammes athlétiques, disponibilité motrice) . Séance par groupe sur Relâché/Serré et Fixation en Fond de court . Machs	. Echauffement (renforcement musculaire) . Séance par groupe sur rythme de déplacement et Retard en Fond de court . Séance de distribution autonome	. Echauffement (jeux) . Matches complets
Soir	Jeux de sociétés	Echauffement + Matches	

Les participants :

Filles		Garçons	
Heïdi Letourneur (BADADONF 61)	M2	Elie Burgot (MDMSA 76)	M1
Manon BOCQUET (ASHB 76)	C1	Martin Catel (FVB 14)	M1
Philine MORISAN (PAB 14)	P2	Gabriel Challos (UBCB 50)	C1
Clotilde Lecavelier (PAB 14)	C1	Bastien Chevallier (PAB 14)	B2
Noan PAQUET (BABA 61)	B2	Arthur Shanmugarajah (BABA 61)	B2
Maëlle Ollivier (ALCL 76)	M1	Paul PILLARD (CAB 61)	P2
		Augustin Houssart (FVB 14)	B1
		Gildas Le Secq (PAB 14)	M1
		Martin ANQUETIL (BBC 76)	P2
		Timéo Ternon (HAC 76)	M1
		Lucas Tribouillard (BCD 14)	B1
		Noam BOUTRY (ESF 14)	B2
		Eliott ANTONY (UCBB 50)	M1

	Stage jeunes de la Toussaint 29-30-31/10/2019 CSN d'Houlgate	Edition du : 07/11/2019
---	---	------------------------------------

Ainsi, ils ont été 19 jeunes encadrés par Arnaud Hingant (3 jours), Yann Boulet (3 jours) et Hugo Baran (3 jours). 14 clubs étaient représentés. Parmi ceux-ci, nous retrouvons les 5 clubs normands labellisés « Avenir », à savoir le BABA, le CAB, le HAC, le MDMSA et le PAB. 4 des 5 départements étaient représentés par au moins un jeune.

Le bilan :

L'effectif du stage s'est considérablement rajeuni par rapport aux années passées. Pas de junior et seulement 3 cadets présents. Présence également de 3 poussins ayant eu de bons résultats sur le CIJ 1. L'ambiance générale dans le groupe est bonne et les jeunes sont bien investis sur les séances. Il faut toutefois augmenter encore la rigueur et l'investissement (notamment sur la concentration) durant toute la durée des entraînements. A part quelques uns, les jeunes n'utilisent pas les temps hors badminton pour récupérer (sieste) et pouvoir s'investir d'avantage et plus longtemps dans les séances.

Sur les aspects technico tactique :

- Même si dans l'ensemble la maniabilité est plutôt correcte, certains jeunes ont encore des défauts de prises de raquette qui les limitent dans leurs possibilités de frappe. Il est urgent de corriger cela. Pour l'ensemble le relâché serré reste perfectible aussi bien sur l'intention de raccourcir leurs gestes, que sur l'utilisation des doigts pour accélérer la tête de raquette.
- L'armé est présent mais demande à être plus marqué pour être plus efficace sur la fixation des frappes. Les jeunes ont encore tendance à chercher l'amplitude du geste pour envoyer loin plutôt que la vitesse de raquette et les gestes courts.
- Sur les déplacements, la qualité des démarrages doit être travaillée, notamment en marquant d'avantage la reprise d'appui et en ayant l'intention de partir vite sur la première poussée. Les déplacements et les replacements se font trop souvent sur le même rythme.

Sur les aspects physiques :

- Le travail sous forme de circuit de vivacité, en cherchant la vitesse maximale, doit être mise en place de façon régulière sur les entraînements en clubs (ex : parcours de 7 à 8 sec avec 45 sec de repos minimum). Le but est de rechercher la plus grande vitesse d'exécution possible.
- De la même manière tous les exercices de coordination et de dissociation (disponibilité motrice) doivent prendre place dans les protocoles d'échauffement pour permettre aux joueurs de mieux maîtriser leur corps.

PROCHAIN STAGE LIGUE DE NOEL
A HOULGATE
Les jeudis 26, vendredis 27 et samedi 28 Décembre