

GDANSK

Centre National de Tennis de Table Andréi Grubba
Stage du 4 au 11 mai 2010



6 joueurs : Loïc Bresson (ASGEN), Pierre Busson (ASGEN), Dorian Callet (Nantes Saint Médard Doulon), Hugo Davis (Nantes Saint Médard Doulon), Victor Guyomard (Saint Nazaire Léon Blum), Alexis Métaireau (Nantes Saint Médard Doulon)

3 cadres : Gaël Charrier, Xavier Fortineau, Thomas Le Mansec

Le lieu

Nous sommes accueillis dans le centre national, propriété de la Fédération Polonaise. Ce centre créé en 2002 fonctionne en structure privée sous contrôle de la fédération.

Il comporte : un internat (une vingtaine de chambres de trois ou quatre lits), une restauration, une salle de musculation, une salle spécifique TT, une salle de détente avec TV, un restaurant privé et un espace sauna/jacuzzi loués au public.

La salle de tennis de table a 18 tables dans de très bonnes conditions, des gradins environ 200 places, des gradins amovibles et un local matériel richement doté. Sol en parquet recouvert d'un linoléum, éclairage par lampes sodium.

Cette salle accueille en priorité le centre d'entraînement national pour les cadets et juniors. Un club y réside également. Enfin une importante activité privée y a lieu puisque les tables

sont louées aux particuliers qui souhaitent venir jouer et des entraîneurs donnent des cours particuliers, parfois dès 7h30 et jusqu'au soir.

En face du centre un bâtiment beaucoup plus ancien accueille un autre club dans une salle de 15 tables offrant également de bonnes conditions de jeu. A côté se trouve le magasin de la société Gasport, distributeur de matériel Butterfly en Pologne.

Nos conditions étaient excellentes à tous les niveaux et l'accueil a été très bon. Maciek (le directeur du centre) s'est rendu disponible et a cherché à nous faciliter le déroulement du stage.

Le programme

Nous sommes partis sans en savoir beaucoup sur le déroulement du stage en termes d'entraînement et de partenaires. A notre arrivée nous avons rapidement compris qu'il faudrait avant tout compter sur nous même.

De nombreux joueurs et entraîneurs du centre étaient en sortie, d'autres préparaient leurs championnats nationaux, nous n'avons donc pas pu échanger beaucoup avec eux, ni voir vraiment leur façon de faire. Nous avons surtout profité des joueurs du club. Mais la présence de très bons joueurs et joueuses comme Natalia Partyka (N°50 mondiale) a été motivante pour les jeunes.

Nous nous sommes donc préparé un programme afin de profiter au mieux des très bonnes conditions.

6h45 Réveil musculaire - 30 à 45 min.

Toujours sous forme de jeux, grâce notamment au matériel disponible, et tous les matins différent. Hockey, parcours « Koh Lanta » sur les agrès dans un parc à côté du centre, travail de sauts et d'appuis avec des haies, jeux loup/roche/mouton, vitesse de réaction...

7h30 Petit Déjeuner

8h30 Séance - 45 min. puis repos.

Petite séance à base de jeux, individuels ou par équipe : travail des trajectoires, placements, directions, appuis... Thème différent tous les matins.

10h00 Séance - 2h00

Séance collective avec une alternance de travail individuel, relance et panier de balles.

Quelques partenaires Polonais venaient parfois se joindre à nous, et nous avons eu quelques moments où les jeunes ont pu s'échauffer ou jouer avec les grands du centre.

12h30 Déjeuner

13h00 Sieste/temps calme

14h30 Service - 45 min. puis temps libre

16h00 Séance - 2h00

Séance collective. Des joueurs du club, garçons et filles cadets/juniors, sont venus tous les jours relancer.

18h30 Diner

19h45 Ping libre

21h30 Extinction

Bilan du collectif

Nous avons passé une semaine très agréable, sans complication. Les conditions du centre sont idéales pour un stage avec des petits, nous sommes donc bien tombés.

Au niveau de la nourriture nous avons dû être vigilants et insister pour qu'ils mangent de tout, mais ils ont compris et ont fait des efforts.

Nous avons choisi de ramasser tous les bonbons et gateaux pour les mettre en commun et que tous soient à égalité. Nous avons acheté des gouters pour compléter.

Autre détail les lacets sont trop souvent défaits ou mal faits ce qui peut engendrer des blessures.

Un certain esprit collectif s'est peu à peu instauré.

Technique et entraînement

Les gars ont bien travaillé toute la semaine et nous n'avons eu que très peu de séances moins bonnes. L'investissement a été globalement bon et tous ont trouvé leurs limites à un moment, que ce soit physiquement ou mentalement. Mais après du repos ils sont bien repartis.

Nous avons cherché à optimiser le temps en faisant de nombreuses séquences de jeu dans la journée. Nous avons pu prendre le temps de faire des choses qu'on fait trop peu en temps normal.

Le seul regret sera de n'avoir pas pu profiter d'entraîneurs polonais.

Ce stage a été très profitable sur le plan pongiste et les gars ont vécu une expérience riche sur le plan collectif et personnel. Nous avons pu mieux les connaître.

L'expérience est très intéressante car nous avons pu offrir un temps de jeu très important sur une période scolaire, le temps disponible nous a permis de travailler des choses trop peu abordées en temps normal. En vue des championnats de France ce moment de préparation sera nous l'espérons très bénéfique.