



STAGES
2015 - 2016



LIGUE DU CENTRE



BILAN SAISON 2015-2016

- 39 jours de stage Ligue (juillet 2015 - juin 2016)
- 3 stages inter départementaux = 12 jours
- 62 journées de stage nationaux suivi par les jeunes

BILAN SAISON 2015-2016

- Des stages adaptés pour faire progresser les profils identifiés
 - Pôle = tenter l'aventure du haut niveau
 - Profils nationaux = Augmenter le niveau moyen
 - Détection = fidéliser et cibler les meilleurs profils
- Les stages ne remplacent pas l'entraînement du quotidien, mais ils ont une place importante dans la progression des meilleurs joueurs de la Ligue.
Exemple : Les stages représentent environ 30% du volume d'entraînement des athlètes des Pôles.



saiso 2015 - 2016

Mûr de Bretagne

Fontaines + Mûr de Bretagne

Reprise août

Sélection Euro minichamp's

Toussaint

Inter départemental

Inter départemental

Noël à Avoine

Sur sélection Noël à Avoine

Sur sélection Noël à Avoine

Hiver

Inter départemental

Stage détection = nouveaux profils

Pâques

Inter départemental

Inter départemental

+ stages nationaux et autres



PROGRAMME ANNUEL 39 JOURS DE STAGE

250h

Stage estival à Mûr de Bretagne	29 juin au 8 juillet
Stage de reprise n°1 à Tours	17 au 21 août
Stage de reprise n°2 à Tours	24 au 28 août
Stage Pôle de Toussaint à Tours	26 au 30 octobre
Stage régional à Avoine	27 au 30 décembre
Stage Pôle d'hiver à Tours	15 au 19 février
Stage Pôle de Pâques à Tours	12 au 15 avril

+ ACTIONS SUPPLEMENTAIRES

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT TYPE 17 A 21H PAR SEMAINE

700h

Répartition en 8 à 10 séances

Au moins 4 séances individuelle par semaine (panier ou relance)

Au moins 3h de travail physique (1 séance avec préparateur physique d'1h30 par semaine)

Au moins 2h de service par semaine (2 à 3 séquences)

Suivi médical individualisé (diététicien, médecin du sport, kiné)

Préparation mentale (séance collective et individuelle)



PROGRAMME ANNUEL 16 JOURS DE STAGE

110h

Stage Inter départemental de Toussaint à Salbris	28 au 31 octobre
Noël = stage régional à Avoine ou stage club	27 au 30 décembre (stage à Avoine)
stage Inter départemental d'hiver à Salbris	9 au 12 février
stage Inter départemental de Pâques à Salbris	5 au 8 avril

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT TYPE 10 à 15h PAR SEMAINE

500h

Répartition en 5 à 6 séances

Au moins 2 séances individuelles par semaine
Au moins 1h30 de travail physique (de 3 à 5 séquences)

Au moins 1h30 de service par semaine (2 à 3 séquences)

Au moins 1 séance avec relanceur mieux classé

+ entraînement stages comités et clubs



DETECTION

PROGRAMME ANNUEL 15 JOURS DE STAGE

100h

Stage Inter départemental de Toussaint à Salbris	28 au 31 octobre
Stage régional de Noël à Avoine	27 au 30 décembre
stage détection d'hiver à Chartres	15 au 17 février
stage Inter départemental de Pâques à Salbris	5 au 8 avril

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT TYPE 8 à 12h PAR SEMAINE

400h

Répartition en 5 à 6 séances

Au moins 1 séance individuelle par semaine

Au moins 1h de travail physique (de 2 à 4 séquences) = vitesse/corde/gainage/coordination

Au moins 1h de service par semaine (2 à 3 séquences)

1 séance de matchs avec des adultes sur système de jeu différents défenseur/picot/soft...

+ entraînement stages comités et clubs

PROJET SAISON 2016-2017

- Des stages qui réunissent l'élite régionale durant chaque vacance scolaire (Pôle + sélection + détection)
- 3 stages week-end détection programmés pour renforcer le dispositif détection
- Abandon du financement et du suivi des stages inter départementaux qui ne remplissaient plus les objectifs recherchés à leur création
- Stage à l'étranger à l'étude

Plus d'informations...

www.pingcentre.wordpress.com

Chaine youtube PING CENTRE