



Stage dirigé par Romain GOUGEON et Fabrice DELORY

8h45 – 9h00 : Mise en place du matériel

9h00 – 9h15 : Accueil et présentation de la journée

9h15 – 9h45 : Échauffement physique

- Circuit Training
- Jeux en coopération

9h45 – 10h20 : Échauffement à la table

- Échauffement en groupe
 - Exercices de déplacements
 - Exercices de régularités
- Échauffement libre avec le joueur de son choix

10h20 – 10h30 : PAUSE

10h30 – 11h30 : Techniques de base

- Approfondissement des fondamentaux (CD et RE) avec objectifs
- Approfondissement des touchés de balle
 - Rotation, Bloc/Amortis, Frappe

11h30 – 12h00 : Multisports

- Football, Basket-ball, Handball, Jeux de Raquettes etc.

12h00 – 13h30 : Pause déjeuner (Chacun doit emmener son repas)

13h30 – 13h45 : Échauffement à la table

13h45 – 14h30 : Travail des déplacements

- Panier de balles
- Robot
- Distribution au panier de balles

14h30 – 15h00 : Services + Remises

- CD/RE → Court/Long, Rapide, Fort, avec Rotation...

15h00 – 15h30 : Lecture du jeu et mise en situation pongiste

- Schémas de jeu
- Tactique de jeu

15h30 – 16h45 : Jeux compétitifs

- Tournoi individuel ou match par équipe

16h – 16h10 : PAUSE

16h45 – 17h : Bilan de la journée