

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.

- Circuits Training
- Jeux Ludiques

9h45 – 10h20 : Échauffement à la table

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

10h20 – 10h30 : Pause

10h30 – 11h30 : Technique de Base

- Apprentissage des fondamentaux (CD et RE)
- Touchés de la Balle
 - Rotation, Bloc/Amortis, Frappe

11h30 – 12h00 : Multi-Sports

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

12h00 – 13h30 : Pause déjeuner (Offert par le club)

13h30 – 13h45 : Échauffement à la table (Comme le matin)

13h45 – 14h30 : Travail des déplacements

- Panier de Balle
- Robot

14h30 – 15h00 : Services

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

15h00 – 15h30 : Mise en situation pongiste (Préparation pour les matchs)

- Schémas de jeu
- Mise en place de tactique de jeu

15h30 – 16h45 : Jeux compétitifs

- Tournoi Individuel, Double

16h – 16h10 : Pause

16h45 – 17h : Bilan de la journée

