



RIGUEUR
TOUS LES STAGIAIRES
À L'ÉCOUTE



DES JEUNES AU TOP
SÉRIEUX, DISCIPLINÉS ET
DE BONNE HUMEUR



PANIERS DE BALLE
RIEN DE MIEUX POUR
PROGRESSER...

BULLETIN #1



Un premier stage au bilan positif

Pour sa première année d'existence, le club du LMTT a décidé de montrer son dynamisme en organisant un stage de perfectionnement durant les vacances scolaires de janvier 2022, pour les jeunes et les moins jeunes... Prévu sur cinq journées, l'intensité était au rendez-vous, mais tout le monde a tenu bon !

250 balles de prévues, des paniers, des chasubles et un robot (merci à nos sponsors); deux salles, les repas du midi, 7 stagiaires et un entraîneur au top ! Tout a été prévu pour réaliser un stage dans les meilleures conditions possibles !

Un premier stage organisé au sein de notre club afin de perfectionner nos niveaux.

Les exercices ont été nombreux et efficaces !

Première partie : Au Lycée

Avec l'autorisation de notre partenaire, le Lycée Saint-François-Xavier, la semaine de stage a débuté dans le petit gymnase du lycée. Malgré un temps pluvieux (et c'est peu de le dire), les activités ont pu être menées dans la salle (échauffements, renforcement cardio, schémas de jeux, paniers de balles, ...).

Le midi, tout est prévu : repas, boissons, et même des jeux en détente (bon, un peu de console vidéo pour certains, mais vous savez ce qu'on dit... après l'effort...).

Après les collations du midi, retour à l'entraînement... non sans mal ! Et plus les jours passent, et moins c'est facile... Mais bon, après tout, on a payé pour ça ! On tient bon jusqu'à 16h30, heure de la libération des muscles pour un repos bien mérité !

Seconde partie : Au Gymnase de la Montagne

Autre cadre, même ambiance ! Exercices préparés par notre Willy national, du rythme, de la rigueur et des fois un peu (trop) de décibels de la part de notre jeune génération... mais ça fait partie du jeu !

Un grand merci aux services de la Mairie de Saint-denis pour leur gentillesse et la réservation de la salle. Toujours sous une pluie battante, les entraînements ont continué avec un rythme soutenu. Pas de retardataire, tout le monde est prêt à en découdre, quel que soit le jour, le temps ou les exercices... Mention spéciale à Willy qui vient de l'Ouest, avec une route du Littoral basculée... pas facile !

Courses, jeu du morpion (en plaçant des plots sur une grille tout en courant), jeu à blanc, courses en pas-chassés autour de la table, ... ce ne sont pas les idées qui manquent ni l'énergie mise par nos stagiaires qui ont tenu tous les exercices !

Une belle progression a été notée en fin de stage sur les paniers de balles et nos jeunes espoirs ont passé un cap leur permettant désormais de tenir la balle et de faire une frappe en coup droit ! Le revers arrive, mais son perfectionnement fera l'objet d'un... prochain stage ?

*Un stage intensif,
mais apprécié de
tous !*



Une ambiance détendue, mais un travail soutenu, voici ce que nous pourrions retenir de ce stage ! Notre entraîneur a su tirer le meilleur de tous les joueurs présents en travaillant leurs qualités, mais également leurs défauts. Du physique, de la technique, un peu de stratégie, ... tous les ingrédients étaient présents pour un succès.