

## COMPTE RENDU DES PERF 77 2 et 3



Encadrement : Grégory Barrault (CDTT 77)

Relanceurs : Rémi et Bill du COMT Ponthierry

Présents :

|                    |            |                |
|--------------------|------------|----------------|
| Bernard Guillaume  | Ozoir      | Lundi          |
| Dupuis Hugo        | Roissy     | Lundi          |
| Cervantes Axel     | Ozoir      | Lundi          |
| Devault Eric       | Combs      | Lundi et mardi |
| Moreira Théo       | Ponthierry | Lundi et Mardi |
| Nguyen Maxime      | Lognes     | Lundi et mardi |
| Borges Vincent     | Ponthierry | Lundi et mardi |
| Desaunois Guillian | Roissy     | Lundi et mardi |
| Gavet Hélian       | Ozoir      | Lundi et mardi |
| Pagnoux Thibaud    | Ozoir      | Lundi et mardi |
| Poitevin Lucas     | Roissy     | Lundi et mardi |
| Montel Juliette    | Fontenay   | Lundi et mardi |
| Boissot Gaëtane    | Serris     | Lundi et mardi |

Les PERF 77 2 et 3 se sont déroulés les 29 et 30 octobre derniers au gymnase du Paloisel à Combs la Ville de 10h à 17h.

Pour un premier essai de regroupement pendant les vacances 13 joueurs ont répondu présents le lundi 29 et 10 le mardi 30 accompagnés de nos deux relanceurs

Ces deux jours se sont déroulés dans une belle ambiance de travail et de convivialité, les jeunes ont plaisir à se retrouver.

Le lundi matin était axé sur une séance d'1h30 de rythme et déplacement, suivie d'1h de travail technique au panier avec 20 min en fin de matinée de montante descendante.

Le lundi après midi était lancé par un circuit training de 30 minutes, suivi d'1h30 de travail de schèmes de jeu, pour se finir par une compétition d'1h30.

Le mardi s'est déroulé d'une manière un peu différente avec une séance de rythme et déplacement d'1h30 suivie d'1h de schèmes de jeu pour finir par 15 minutes de montante descendante.

L'après midi était axé sur du travail personnel avec la présence de Thomas Guignat qui est venu apporter son expérience et échanger avec nos joueurs .

Nous avons donc permis sur des rotations de 30 minutes à deux joueurs de travailler avec Thomas, à 6 autres joueurs de travailler les coups techniques qu'ils souhaitaient améliorer au panier de balles et enfin à 2 autres joueurs de faire des gammes sur nos relanceurs avec les coups techniques à travailler.

L'après -midi s'est une nouvelle fois terminé sur une compétition type « coupe davis » d'1h30.

Nous vous donnons rendez vous pour le 4ème PERF 77, qui aura lieu le samedi 5 janvier à Compans afin de reprendre la nouvelle année dans les meilleures conditions .

#### Remerciements :

- Au club de Combs Sénart TT pour le prêt du gymnase et des tables sur ces deux jours
- A Rémy et Bill pour leur assiduité et leur disponibilité à la relance sur nos joueurs sur ces deux jours
- A Thomas Guignat d'être venu échanger et partager son expérience sur le deuxième après-midi
- A tous les participants pour leur investissement total sur ces deux journées

Grégory Barrault  
CTD 77

Quelques photos et liens vidéos



<https://www.facebook.com/1275733735846277/videos/740478446295650/>

<https://www.facebook.com/1275733735846277/videos/291675404782168/>

<https://www.facebook.com/1275733735846277/videos/353893792047227/>

<https://www.facebook.com/1275733735846277/videos/1908399749247391/>