

# Journée de Formation Continue « Détection des jeunes talents » mardi 2 mai 2017 au siège de la FFTT

Ouverture par Stéphane Chaouat (responsable de la détection en Ile-de-France)

Volonté de la ligue Ile-de-France de mettre en place 2 formations continues de ce type en place par saison.

Intervention de Damien Loiseau (responsable du programme de détection national)

## Présentation du nouveau parcours de détection

Il va y avoir moins d'actions mises en place dans ce nouveau dispositif. LE PPF (Parcours de Performance Fédéral) va remplacer le PES (Parcours d'Excellence Sportive). Il se présente de la façon suivante :

Recrutement (4-7 ans) – Détection (avant 9 ans) – Préparation à l'entraînement (9-12 ans)

(ces âges ne sont que des repères, certaines étapes peuvent être « sautées » en fonction des profils).

### Le recrutement

Il va y avoir une redynamisation du Baby Ping. Après une mise en place active et dynamique, le nombre de licenciés dans ces âges-là n'augmente pas voire diminue.

Un autre constat est fait sur le lien avec l'activité des enfants recrutés : 60 à 70% des jeunes présents sur le parcours de détection sont issus du milieu pongiste (parents, frères, sœurs, ...). Le recrutement ne se fait quasiment qu'en interne.

### La détection

A ce niveau, il va y avoir un appui plus important de la FFTT sur les nouvelles régions avec des référents nommés sur la détection.

Les ligues seront libres d'organiser leur système de détection pour amener les enfants à la préparation d'un stage Inter Régional. La nouveauté de cette saison, qui sera reconduite les saisons prochaines, est la disparition du Top Régional de Détection en tant que compétition et son introduction au sein d'un stage régional. Cela permettra de voir évoluer les enfants en situation d'entraînement et de match et ainsi diminuer l'importance de la compétition et de son résultat (pas primordial pour la suite). A travers ces stages/compétitions, il faudra identifier les qualités générales des enfants.

Les différentes étapes du parcours de détection sont :

- 1<sup>ère</sup> étape : stage Inter régional (4 stages sur tout le territoire)
- 2<sup>ème</sup> étape : stage National (Fontaines).
- 3<sup>ème</sup> étape : intégration au groupe avec la participation à 6 stages nationaux par an, la participation à diverses compétitions (Euro Mini Champ's, Masters, ...).

L'entrée sur les stages Inter Régionaux se fait à l'âge de 9 ans environ. Le passé et le vécu pongiste de chacun sont totalement différents (de 6 mois à plus de 4 ans de pratique). La moyenne d'ancienneté dans l'activité est de 4,5 ans. Afin d'harmoniser les contenus d'entraînement et le bagage technique des jeunes lors de leur arrivée sur ces stages, un guide des savoirs a été élaboré. Celui-ci sera réajusté semaine après semaine.

### Technique :

- tenue de raquette : placement des doigts, préhension, manche adapté, matériel adapté (pas de revêtement avec stockage d'énergie).
- service règlementaire : maîtriser les règles du service
- savoir jouer toutes les balles : placement, longueur (court, long, ...), évolution des conditions de jeu (filet, 2 balles, ...)
- connaître les rotations de base
- chercher à s'adapter à l'adversaire : gaucher, droitier, matériel, ...
- chercher à tenir son corps : la tête, le bassin, ...
- chercher à sensibiliser à la dynamique des appuis
- chercher à sensibiliser à bien se déplacer : d'abord les pieds, ...
- chercher à sensibiliser au changement de rythme : rythme de l'échange, rythme technique (lent/vite), ...
- chercher à sensibiliser au travail physique : savoir courir, sauter à la corde, les positions du gainage, ...
- maîtriser les termes de base du tennis de table
- maîtriser les notions d'actions sur la balle : frotter, taper, ...
- maîtriser la notion de duel et la tactique : être centré sur soi mais également sur son adversaire
- connaître les règles de base
- avoir quelques bases techniques
- la compétition : oui mais pas que !

### Savoirs être :

- autonomie : prendre soin de ses affaires, ne rien oublier, ...
- dormir sans ses parents
- savoir se laver
- savoir faire ses lacets
- savoir et être attentif, regarder les gens qui me parlent
- savoir manger de tout
- savoir préparer son sac
- avoir une montre pour gérer son temps
- savoir que de la vie en communauté demande du respect, dire bonjour, être à l'écoute des autres, ...
- savoir qu'apprendre c'est difficile et que cela demande de recommencer encore et encore
- aimer les choses difficiles
- savoir et vouloir respecter les consignes

### La préparation à l'entraînement

Les enfants entrant dans le système de détection y restent jusqu'à la fin de leur année de Minime 2.

### La structuration de l'entraînement quotidien

Il est très compliqué de mettre en place un planning d'entraînement et une planification parfaite pour chaque enfant. En effet, l'entraîneur est chargé d'entraîner tous les publics du club, il y a aussi des contraintes de mise à disposition de la salle, etc... Il faut tenter de trouver des solutions (sur le temps du midi, dans l'école de l'enfant, ...). En complément de ce que le club peut proposer, il est important et intéressant de s'appuyer sur son pôle régional.

Pour diminuer les contraintes et la complexité du calendrier quotidien/hebdomadaire, la fédération envisage des partenariats avec des écoles primaires pour mettre en place des horaires aménagés. Un recensement des écoles va être fait (la fédération de Gym a 50 partenaires).

La démarche doit être locale (faite par les parents et le club) auprès des écoles avec appuis/courriers de la ligue et de la fédération (il faut intervenir auprès du directeur d'école et le convaincre car si la demande est faite au niveau de l'académie, cela sera un refus assuré).

### Les contenus d'entraînement

Le but de ces années d'entraînement au sein du groupe détection est de préparer les enfants à entrer dans les pôles France. Le discours et la vigilance sont portés sur :

- Le plaisir : bien-être dans son projet, trouver du positif sans des choses très difficiles à faire.
- La rigueur
- Le gain de temps (par rapport à la concurrence notamment celle des asiatiques).

Il n'est pas évident à faire comprendre aux enfants l'association plaisir et rigueur.

### L'échauffement en dehors de la table

Il faut rentabiliser ce temps d'échauffement en l'adaptant aux besoins de notre activité. Ils doivent être ludiques et se faire de manière concentré (on rentre dans sa séance) :

- Intégrer le travail physique
- Le faire autour des qualités du pongiste :
  - Gainage
  - Appuis
  - Vitesse
  - Habileté
  - En opposition
  - Concentration
  - Traitement de l'information

### L'échauffement à la table

- Etre utile et dans la logique de l'activité (rapidement du mouvement)
- Coller à la spécificité du joueur
- Mettre de l'opposition
- Mettre de l'engagement physique et mental

### Les thèmes de travail

#### *Service et Remise*

5 principes importants à prendre en compte et intégrer :

- service règlementaire
- gêner l'adversaire
- prendre son temps
- s'engager physiquement (sur le service et pour la suite)
- imaginer son plan et la suite du point.

En complément :

- travailler sur la singularité (laisser des libertés)
- spécificité filles/garçons
- importance de la main (préhension, doigts, ...).

Afin de mettre ces deux thèmes au centre du jeu et de montrer leur importance dans la suite de la conduite du point, il ne faut pas hésiter à démarrer les exercices avec un service. Cela amènera de la recherche, de l'adaptation, ... de la part des deux joueurs même si cela génère également du déchet.

### *La postule / rythme / équilibre*

- Base de travail
- Prendre conscience de l'importance de bien se déplacer
- Alignement des pieds & des genoux & des épaules
- Gainage
- Séquencement des phases de déplacement et de jeu : je regarde, je me déplace, je m'arrête, j'encaisse, je joue, je rebondi
- Prise de balle

### *Les déplacements*

- Intégrer rapidement de l'incertitude
- En opposition (prise d'information)
- Qualité et précision des appuis
- Ne pas hésiter à jouer lentement
- Les différentes techniques

### *Equilibrage CD et RV*

- Prendre en compte les spécificités des balles à jouer mais également des joueurs adverses

### *La prise d'initiative et la contre initiative*

- Insister sur le service (pour quoi faire, donner ou prendre l'initiative)
- Privilégier l'ouverture du jeu
- Exercices durant lesquels les joueurs changent de rôle

### *Le volume d'entraînement*

- La longueur des séances (de 45' à 2h, alterner dans la semaine)
- La fréquence de séances (le moins de temps possible entre deux séances)
- Volume de 10h à 14h par semaine
- Utiliser les week-ends et vacances
- Privilégier les pauses durant les temps scolaires

### *Organisation de l'entraînement*

L'entraînement doit être aménagé en fonction de l'individu. Il doit rapidement être isolé et individualisé. Des moments de travail en groupe (notion de partenariat, adaptation à une balle adverse) mais avec des temps d'apprentissages individualisés.

Qualité d'une séance : relance, partenaires variés, investissement physique et mental, compréhension des consignes.

### *La compétition*

Moyen de se former mais pas une finalité : gestion du stress, résolution des problèmes, avec ou sans coaching, ... Ne pas trop en faire, privilégier une journée pleine de matchs plutôt que plusieurs demi-journées avec peu de matchs. Cela permet de mieux récupérer, de s'entraîner et de ne pas perdre trop de temps.

## Intervention de Vincent Avril (entraîneur de Clamart et Milhane Jellouli)

Partage d'expérience sur son parcours et l'entraînement de son joueur. Les points qui ressortent de son intervention :

- Un projet commun entre le joueur, l'entraîneur et le club (cela coûte de l'argent)
- Une volonté du joueur de vouloir en faire plus (s'entraîner plus souvent dans la semaine, rester après l'entraînement pour jouer, ...)
- Une occupation importante de son temps professionnel et personnel
- Un aménagement du planning d'entraînement compliqué
- Une collaboration enrichissante d'autant plus qu'elle intervient à la sortie de sa formation
- Apprendre à être détaché afin de ne pas connaître de désillusion en cas d'arrêt, ...

## Intervention de Guillaume Simonin (responsable de la préparation physique du groupe détection national)

Les pistes de travail sont faciles à mettre en place. La base de la préparation physique chez les petits se fait sur le début (échauffements) ou fin de séance (étirements). Toutes les situations doivent être faites avec poids de corps non lesté.

Les objectifs :

- Progression : avoir un socle physique, savoir faire et tenir les différentes positions de travail
- Prévention : éducatifs physiques, renforcement musculaire pour éviter les traumatismes de l'activité (répétition, ...)

### Proprioception

Situations de travail :

- Sur un pied : équilibre, yeux fermés, montée sur la pointe du pied, sur l'avant du pied ou sur le talon, bond à 90°/180°
- Grands pas : déroulé du pied, en avant, en arrière
- Coussin
- Corde à sauter

### Vitesse

Un échauffement en amont d'un travail de vitesse est obligatoire.

Situations de travail :

- Echelle
  - 1<sup>ère</sup> règle : ne pas faire de fautes (réussir sans rater, même pas vite)
  - 2<sup>ème</sup> règle : ne pas faire de bruit
  - De face, un ou deux pieds dans chaque case
  - De côté, idem
  - Consignes à faire évoluer : le 1<sup>er</sup> pied, doublé/simple, changer de sens, changer de direction, sprints en amont (accélérer, freiner, bloquer, repartir).
- Slalom :
  - en course
  - en pas chassés
  - slalom Gasquet (tour du plot avant de repartir).

## Gainage

Etre vigilant sur le placement des fesses (plutôt trop haut que trop bas, mieux pour le dos), l'écartement des pieds (largeur des épaules) et la position de la tête (tête basse, regarder ses mains).

Pour le gainage latéral, faire attention au placement du coude (près du corps).

Pour limiter les douleurs à l'épaule sur le gainage latéral, il existe une autre méthode : allongé sur le ventre, bras au sol, décollement des jambes.

## Prévention des épaules

Arrière des épaules : assis les jambes tombantes, dos droit, reculer les épaules et rentrer les omoplates.

Mission impossible : allongé sur le ventre, décoller les bras et les déplacer de devant au long du corps (frôler le sol).

## Coordination / Dissociation

Pas de travail particulier à faire sur ces âges-là. Il se fera à travers des jeux de ballons, en mouvement regard porté sur la balle, corps en mouvement

## Etirements

Il est important d'en faire même si à ces âges cela ne « sert à rien ». Ce travail servira surtout à sensibiliser les jeunes à en faire pour plus tard (apprentissage des différentes situations, compréhension de son corps et de ses muscles). Cela devient primordial à la croissance (12ans pour les filles, 13/14ans pour les garçons).

Le travail peut se faire 20 secondes par muscle soit 4 à 5 minutes au total.

Le site suisse suivant est riche de situation de travail diverses et variés : <https://www.mobilesport.ch/fr/>

## Réflexions diverses

Bien détecter, ce n'est pas s'arrêter à la technique.

## **Faire aimer, passionner à son sport !**

La comparaison entre les enfants ne doit pas être faite.

Les entraîneurs et les clubs doivent être prêts et préparés pour accueillir un « jeune talent ».