



La gazette De Salbris

Mardi 21 octobre 2014

La frustration de l'échec est la clé du succès

par Lucie COULON

LA NEWSLETTER D'INFORMATIONS DES STAGES DU CD 94 TENNIS DE TABLE !

Rien de tel pour commencer la journée qu'un petit footing matinal ! Ce ne sont pas les jeunes qui vous diront le contraire, car en plus de mettre en route l'appareil musculaire, ce dernier a le bénéfice de vous ouvrir l'appétit... une bonne chose pour nos sportifs. D'autant plus que nous avons un invité au petit déjeuner, en la personne d'Alain BERTRAND, vice-président du Comité Départemental en charge du développement. Ce dernier, intéressé par le fonctionnement et la qualité d'accueil de nos jeunes Franciliens a donc fait le déplacement depuis le Val-de-Marne et a été conquis par les installations et bien évidemment par le sérieux des stagiaires (ainsi que celui des cadres mais cela coule de source!). Nous avons donc entamé notre première journée pleine par des

séances collectives où la rigueur et le dynamisme étaient de mise. Puis nous avons enchaîné sur du travail individualisé et pour certains, l'heure du déjeuner a été salvatrice car la frustration liée à la fatigue et l'échec commençait à se faire entendre ! Afin de mettre nos stagiaires en concurrence « loyale », nous avons fait le choix de mettre la séance de comptage en début d'après-midi. Ainsi, tous sont partis sur un pied d'égalité, ce qui n'est pas forcément le cas lorsque cette dernière se fait en fin de journée. En effet, certains joueurs prennent la (mauvaise) habitude de ne pas se donner à 100 % lors de la séance d'entraînement et d'en garder sous le coude pour les matchs, défavorisant ceux s'étant « dépouillés » sur les exercices. Afin de mettre un peu de pression, les deux derniers de

CE QU'IL S'EST PASSÉ AUJOURD'HUI



Mathieu DESCAZAUX - US Créteil

Découvert grâce au championnat des jeunes poussins et aux 1ères Balles, Mathieu s'entraîne avec passion et se donne à 200 %



Mattéo LEMAÎTRE - VGA Saint-Maur

C'est avec plaisir que nous retrouvons Mattéo sur un stage départemental car son envie de s'entraîner se fait ressentir dans ses séances et son état d'esprit

« L'échec [...] permet d'apprendre et de progresser »

chaque groupe ont du affronter les deux premiers du groupe du dessous pour essayer de garder leur place ! Mais Célian et Noé en avaient décidé autrement et ont accédé au groupe 2 grâce à leur victoire respective sur Raphaël et Mathieu.

Pour calmer les esprits échauffés et sécher les larmes, rien de tel qu'un goûter, composé aujourd'hui d'un Savane et d'une crêpe au chocolat... de quoi reprendre des forces pour la fin de journée et la seconde séance collective. Pour terminer, petite séance d'étirements, permettant

également un retour au calme et une décompression mentale et physique des organismes. Puis vint l'heure des bilans de fin de journée. Sans se concerter, les cadres ont tenu le même discours à leur groupe : l'échec n'est pas une fin en soi, il permet d'apprendre et de progresser. Il est important de retenir les bonnes choses, même si, lors des comptages, le résultat ne paie pas tout de suite. Perdre un match ne veut pas dire que la séance a été ratée, il faut apprendre à prendre conscience de la valeur de ses adversaires et de ses efforts. Certes, les oreilles entendent mais les cerveaux ont encore du mal à imprimer ces principes... mais cela aussi fait parti de l'apprentissage du sportif.

Pour conclure, nous avons félicité nos stagiaires pour la qualité de cette journée et une petite veillée basée sur l'observation et le rythme a été initiée par Julien (entraîneur du CD91).

Souhaitons que l'investissement soit le même demain !



La
gazette
De Salbris

CD 94 Tennis de Table
38-40 rue Saint-Simon
94000 CRETEIL

[Destinataires]

Parents des stagiaires

Encadrement du stage

Commission Développement CD 94 TT