Le Projet de Performance Fédéral 2017-2024

Emmanuel LEBESSON
Champion d'Europe Seniors 2016

Alexandre CASSIN
Champion d'Europe Juniors 2016

2017

La présentation du PPF

- L'équipe fédérale nouvellement élue a placé la réussite des pongistes dans les grands évènements (JO, CM, CE, CEJ) comme une de ses priorités pour les 8 années à venir.

- Conformément aux directives ministérielles, le **P**rojet de **P**erformance **F**édéral de la FFTT portant sur les deux olympiades 2017-2020 et 2020-2024 est bâti sur deux périodes :

1) **Le programme d'excellence sportive visant essentiellement la première olympiade**
2) **Le programme d'accession au sport de haut niveau visant l'olympiade suivante**

Les principes chez les Seniors

- Une concurrence interne, pas de place privilégiée en Equipe de France, émulation permanente.

- La protection à l'approche des compétitions de référence => stages de préparation de plus en plus longs

- La construction des parcours individualisés, mais réalisés dans un cadre collectif, à l'image des pays dominants (Chine, Japon).

Les Objectifs

- **Garçons** :

- Placer des joueurs au ranking mondial : Maintenir un joueur dans le TOP 10 mondial, un dans le TOP 20 et trois autres dans le TOP 50 (changement du règlement ITTF en 2018)
  - Viser les 1/4 de finale, voire une médaille dans les compétitions mondiales (pour cela il faut performer régulièrement)
  - Bâtir une stratégie spécifique autour des doubles (double mixte aux JO)
- Placer notre équipe de France parmi les 8 meilleures équipes du Monde et monter sur le podium

Les Objectifs

- **Filles :**

- **Reconstruction de l'équipe de France féminine** :
  - Au niveau européen :
    - par équipe, atteindre les ¼ de finale
    - et placer une de nos joueuses dans le TOP 20.
  - Viser durant cette olympiade un meilleur positionnement européen et mondial.

La FFTT vise les quotas max de qualifiés aux JO de Tokyo pour les garçons et une ou deux qualifiées chez les filles.

Le Programme d'Excellence Sportive

- **Les Effectifs :**
  - Pour **les JO de 2020** (génération 1998 à 1988),
  - **Et pour les JO 2024** (2002 à 1988),
  - tous les joueur(se)s potentiellement sélectionnables sont déjà identifiés.

- **Pour Tokyo** :
  - création progressive d'un groupe ciblé de 6 à 8 joueur(se)s.
- **L'INSEP** = le centre de préparation privilégié pour l'élite JG et SM et SD (25 à 30 SHN y seront regroupés en permanence (28 en 2016-2017)).

Les Calendriers

- **Des stages :**
  - **Pour l'élite** : partenariats renforcés avec les nations phares.
  - **Pour les plus jeunes** : stages communs en décloisonnant les catégories (Juniors/Cadets, voir meilleurs minimes).

- **Des compétitions :**
  - de référence : JO, CM, CE, CEJ
  - Plus/mieux ciblées, préparatoires aux grandes échéances.
  - En gérant les grands principes de façon rationnelle : Entraînement puis compétition puis récupération.

Une consultation nécessaire avec les clubs et les instances fédérales déconcentrées sera indispensable.

Un référentiel commun

- Sur le plan technique
  - Han Hua
  - Toilettage de la route du HN
  - Référentiel technique avec des consignes claires
- Sur le plan physique
  - Matthias CERLATTI
  - Quels sont les pré-requis pour faire du HN ?
- Un travail de développement personnel
  - Pour les athlètes
  - Pour les cadres

L'évolution du cadre « environnemental »

- **Une meilleure optimisation du calendrier en réfléchissant sur :**
  - L'évolution de certaines compétitions nationales (Critérium Fédéral notamment).
  - Le championnat Pro A et Pro B.
- Le conventionnement des sportifs de haut niveau avec les clubs et la FFTT.
  - La mise à disposition des joueurs par les clubs sur toute la phase de préparation olympique.
  - La « protection » des joueurs du groupe France, par un aménagement de leur calendrier, particulièrement en saison préolympique.
- Un renforcement de l'identité de l'Equipe de France.

Plusieurs hypothèses sont actuellement à l'étude sur ces différents dossiers.

Le programme d'accession au sport de Haut Niveau (Secteur Performance Jeunes de 4 à 18 ans)

- **De 4 à 12 ans** : Le programme national Détection
  - Damien LOISEAU
- **De 13 à 18 ans** : Accession au haut niveau
  - Isabelle THIBAUD
  - Entraîneurs des 4 Pôles France (D. Jonhson, E. Rachez, L. Rémy, A. Duval, N. Métaireau)
  - Entraîneurs des Pôles Espoirs

Le programme d'accession au sport de Haut Niveau (Secteur Performance Jeunes : de 4 à 12 ans)

- **Le diagnostic sur la détection**
  - ***Les points à améliorer :***
    - *Le coût/jeunes pour les parents, clubs, FFTT (stages nationaux, déplacements, compétitions)*
    - *L'investissement de l'entraîneur (plan de carrière ?)*
    - *Les responsabilités des échelons intermédiaires (CD et Ligues)*
    - *Équilibre : entraînement / compétitions / récupération (surperposition à tous les échelons !)*
  - ***Les points forts :***
    - *L'apprentissage plus précoce des règles d'accès vers le HN (découverte du niv. Intern. avant la cat. Cadet(te)*
    - *La qualité et la quantité d'entraînement de 10 à 18 ans*
      - *Culture de l'entraînement : physique, technique, tactique et psychologique*
    - *Une concurrence plus accrue en équipe de France Cadet(te) et junior(e)*

Les réflexions

- Observation des Eurominichamps,

des CEJ, des Championnats d'Europe Seniors

  - Possibilité d'observer les résultats pour les athlètes né(e)s après 1993-1994 (Solja, Szocs, Diaconu / Gauzy, Flore)
  - Un point de passage : titre/podium en juniors
    - **06** : Dodean-Freitas ; **07** : Samara-Paykov ; **08** : Drinkhall-Pesotska ; **09** : Pesotska-Robinot ; **10** : Eerland-Franziska ; **11** et **12** : Szocs-Flore ; **15** : Kallberg **16** : Diaconu ; **17** : Sgouropoulos
    - Podiums : Solja A., Solja P., Noskova, Madarasz, Ciobanu, Lung, Ho, Zarif, / Shibaev, Szocs, Pletea, Sipos, Dyjas, Polansky, Mutti, Levenko,
- Vigilance sur la charge de l'entraînement et des compétitions (récupération)
- Préservation de la sur sollicitation des « petits » / aux déplacements chronophages et fatigants

Le programme d'accession au sport de Haut Niveau (Secteur Performance Jeunes : de 4 à 12 ans`

- **La détection : 3 niveaux (Damien LOISEAU)**
  - *La découverte du Ping pour les petits :*
    - 4-8 ans /programme Premiers Pas Pongistes
    - Partie développement fédéral
  - *La détection des jeunes talents : 8-10 ans (implication clubs, CD et Ligue)*
  - *La préparation à l'entraînement : 10-12 ans (implication clubs, Ligues, FFTT)*

- **L'ensemble de ces missions sera intégrée à part entière dans les missions des ETR :**
  - *sous la responsabilité du coordonnateur ETR*
  - *Devenant une priorité au niveau régional.*
  - *Avec un référent régional de la détection (lien entre CTR et DL)*
  - *En associant le responsable du PE de la région, intégré dans le dispositif*

Les critères indispensables à la détection

- L'environnement (famille, club, entraîneur)
- La compétition et le duel
- Le sens du jeu et une capacité d'anticipation
- Qualité de lecture du jeu, de la balle, avec prise en compte de l'adversaire
- L'engagement physique et « la souffrance », qualités de déplacement/appuis, la « maîtrise corporelle »
- La fluidité gestuelle associée à des qualités de vitesse, le relâchement
- L'utilisation du rythme (le bon tempo)
- La capacité à apprendre vite, à écouter, à assimiler, à réfléchir

Les directives nationales

- Déclinées du club à l'INSEP
- Stipulant les rôles de(s) entraîneur(s) et de l'environnement (parents), mais aussi les notions de « respect »
- Préconisations dans les 4 domaines :
  - Physique : préparation des corps pour le HN, gestion des blessures, la balle en plastique, qualité des déplacements (ajustements, replacements), attention à l'hyperprécocité et à l'hyperspécialisation
  - Technique : la prise de raquette, une grille d'analyse nationale en cours de conception
  - Tactique : les services, les remises, les enchaînements
  - Psychologique : sujet à aborder au fur et à mesure de la progression, de la maturité,…

- **Des notions incontournables pour les plus jeunes** (mais aussi valables pour les minimes et les cadets : prise de raquette, connaissance des rotations, des actions sur la balle, des coups tk du TT, la règlementation du service
- Des notions incontournables pour les entraîneurs
  - Qualité de services/remises (travail du placement, précision, cibles)
    - Retour du service long
  - Travail des enchaînements (80% de démarrage sur la table)
  - Développement des notions d'adversité et d'adaptabilité
  - Entraînement
    - Au placement des balles en dehors de la raquette adverse (attention aux exercices de rythme)
    - À la prise de balle aux 4 moments de la trajectoire

Exemple pour la détection

- **Saison N : Etape 1** (Entraîneur du club, CTD et éventuellement Référent détection + CTS Coordonnateur)
  - Catégorie Poussin
  - De **septembre à Janvier** : découverte du ping, participation à des compétitions et/ou regroupements, locaux et/ou départementaux
  - De **janvier à avril** : participation aux actions régionales si détectés au niveau départemental (stage interdépartemental de février et stage régional en avril)
  - **Avril** : participation au stage interrégional (normalement pas en même temps que le stage régional)
  - *En parallèle, préparer les parents, les éduquer, leur expliquer, être pédagogue*
  - **TOTAL des stages à tous les niveaux : 20 à 35 jours**

- **Saison N+1 : Etape 2** (Référent détection + CTS Coordonnateur)
  - Poussins ou B1
  - De **septembre à avril** : idem saison N, mais préparation pour la participation au stage interrégional en **avril** (niveau et qualités en TT, mais aussi comportement en dehors de l'activité, respect des consignes, hygiène de vie,… et si sélection, participation en juillet au stage à Fontaines)
    - **Objectifs du stage en avril (stage/compétition) :**
      - Les référents détection et les CTS coordonnateurs = noms des jeunes préparés
      - Le stage doit être qualitatif et non quantitatif
      - Si un jeune au niveau régional n'est pas prêt, on peut attendre 1 an, notamment chez les filles ou les trop jeunes
  - **Sélection au stage de Fontaines en juillet** :
    - Environnement de l'enfant favorable (parents, club, CD, Ligue), Comportement en dehors de la table/salle, Sociable et autonome, Capacité à supporter 7 jours de stage, Accompagnement possible par son entraîneur
  - Si le niveau le permet : participation au stage de préparation aux EMC
  - **Inscription aux EMC dans la catégorie d'âge + 1 ou + 2**
  - **TOTAL des stages à tous les niveaux : 30 à 40 jours**

- **Saison N+2 et N+3 : Etape 3** (Entraîneur du club, Référent régional de détection, CTS coordonnateur, entraîneur du PE et Référent national de détection)
  - B1 ou B2 + M1 (Pour les Benjamins : Passerelle avec le PE)
  - **Pour les M1 :**
    - Suivi important du club et investissement de l'entraîneur référent et/ou intégration au PE de la région ou « Pôle Sud » ou PF de Tours
    - Intégration dans la liste « Espoirs »
  - *Planification de stages durant la saison en concertation avec le niveau national*
    - *La priorité est donnée aux actions nationales, puis le régional gère les 3 niveaux : clubs, CD et Ligue, de façon à privilégier le tryptique :* ***« entraînement, compétition, récupération ».***
    - **Stages nationaux programmés :**
      - 5 jours dans un PF, 5 jours en janvier, 10 jours à l'étranger
  - Préparation aux EMC durant l'été (12 jours à Estagel, 6 jours à Méjane, 7 jours à Strasbourg)
  - **TOTAL des stages nationaux : environ 30-45 jours**
  - Participation aux EMC dans sa catégorie ou +1
  - **TOTAL des stages à tous les niveaux 40 à 60 jours**

Le programme d'accession au sport de Haut Niveau (Secteur Performance Jeune : de 13 à 18 ans)

- les Minimes (12-13 ans), les Cadet(te)s (13-14 ans) et les Juniors (15-18 ans).

- **A partir de 11 ans**, les athlètes peuvent intégrer un Pôle Espoir ou le Pôle France Jeunes de Tours (garçons et filles), ainsi que les listes Espoirs
  - Un tuilage avec le programme détection
  - Une détection possible en minimes voire cadettes

- **A partir de 13 ans** pour les garçons

et **de 14 ans** pour les filles,

il apparaît important d'intégrer un Pôle France.

Les Pôles Espoir dans les Ligues

- Actuellement, la Fédération Française de Tennis de Table comptabilise 17 Pôles Espoir dans 12 régions.

- Dans le cadre du Projet de Performance Fédéral et d'ici la fin de l'Olympiade, **la Fédération Française de Tennis de Table réduira à 12** (1 par Ligue sauf Corse) sur site unique ou multiples (délocalisés).

- Dans chaque ligue, la qualité de « **Pôle Espoir** » et le dispositif d'accès vers le haut niveau (**P**lan de **P**erformance **R**égional) devront être présentés pour être validés par la Fédération Française de Tennis de Table au plus tard en avril 2018 .

Deux options pour le label

- De la politique sportive de Ligue dépendra l'organisation du Pôle Espoir
  - un PE fort avec hébergement
  - un PE fort avec hébergement associé à des sites d'entraînement locaux, départementaux,…
- La Ligue décide du nombre et des modalités d'organisation de chaque site.
- La FFTT impose un cahier des charges dans le PPF

Le cahier des charges du PE

- Unité de lieu (hébergement, scolarité, entraînement)
- Un entraîneur référent (qui n'est pas forcément le coordonnateur)
- Athlètes de 11 à 15-16 ans avec possibilité de garder des juniors ou de « récupérer » des juniors
- Passerelle avec la détection ou des jeunes individuels
- Une scolarité adaptée aux contraintes de l'accès au HN
- La participation aux journées CREPS ou DR ou autre sur le bizutage et les violences sexuelles dans le sport

- 15 à 18h d'entraînement, représentant 7 à 8 séances
  - 25 à 30% de travail physique
  - 25% de travail au panier
  - Séances collectives et individualisées (leçons)
  - Travail en dehors de la salle (piscine, sport collectif, autres,…)
  - Sieste
  - Récupération
- *Directives nationales sur la filière, le parcours des joueur(se)s, des préconisations pour les compétitions et les stages (cf doc IT)*

Les Pôles Espoir dans les Ligues

- **Les Pôles Espoir devront répondre à 2 objectifs :**
  - **Une volonté nationale** de faire émerger les futurs titulaires des équipes de France Jeunes et à terme de l'équipe de France Seniors, en collaborant avec les Pôles France.
  - **Une dynamique régionale :** les Pôles Espoir participent à la dynamique régionale associant d'autres structures ce qui constituera ainsi un véritable maillage du territoire tout en augmentant le potentiel de jeunes suivis.

Le rôle des entraîneurs des Pôles Espoir

- Assurer les missions inhérentes à la fonction
- Participer à la formation annuelle des entraîneurs des PE
- Accompagner ses jeunes dans les Pôles France
- Accepter les sollicitations pour les stages nationaux ou sorties internationales
- Discuter avec les entraîneurs nationaux
- Sur le plan local : déplacements dans les stages régionaux, départementaux ou clubs (si profils intéressants)

Dans l'idéal, l'entraîneur du PE doit éviter d'être le coordonnateur de la structure (CTS)

Les Pôles France

- **4 Pôles France** :
  - Le Pôle France Jeunes de Tours, mixte (6 athlètes) : M1-C2
  - Le Pôle France de Nantes, Garçons (10 athlètes) : M2-J3
  - Le Pôle France de Nancy, Filles (12 athlètes) : M2-J3
  - L'INSEP , mixte (28 athlètes) : J1-Seniors

  Possibilité d'intégration en Pôle France entre 12 et 16 ans (jusqu'à 17-18 ans pour les filles sous réserve d'une passerelle importante entre la structure d'entraînement local et le Pôle France)

- **Athlètes ciblés :**
  - 3 à 6 meilleur(e)s Cadet(te)s
  - 4 à 8 meilleur(e)s Junior(e)s
  - Elite senior garçons et filles

Les structures à missions spécifiques

- **Deux structures à missions spécifiques sont à l'étude :**
  - **Le Pôle Ultramarin de PACA :** Pour l'Olympiade à venir, ce Pôle Espoir deviendra le Pôle référent pour les sportifs issus d'Outre-Mer. (prioritaire mais pas exclusif)
  - **La création d'une structure nationale d'entraînement au Sud de la France :**
    - Potentiels du Sud apparaissant dans les listes jeunes (Damien LOISEAU)
    - Etude en cours sur Nîmes et Montpellier.

La Formation des Entraineurs

- Formation des Entraîneurs des Pôles France et des Pôles Espoirs
- Formation des entraîneurs de club
- Formation continue des entraîneurs qui détectent, forment, perfectionnent et accompagnent des jeunes sur la route du haut niveau entre 6-7 ans et 15-18 ans
  - Participation à des stages nationaux
  - Proposition d'accompagnement à des OPENS

La Grille d'Analyse de Han Hua

- **Les jambes** : pas la main en premier et pas la main ouverte, Placement/replacement
- **La fluidité** : pas trop dur dans le bras ni sur le manche, permet la sensibilité au niveau des doigts (serrer, desserrer)
- **Comment toucher la balle ?**
  - Relâchement, utiliser la force/puissance de l'adversaire pour mettre de la puissance
- **Le rythme :**
  - imposer son rythme lent/vite et canaliser la vitesse : si trop vite = se calmer ! maîtriser son rythme
- **La puissance** : attention, attaquer c'est bien mais les garçons sont trop tendus et trop de puissance tout le temps, difficile de garder ce rythme tout un match
- **Les yeux** : fixés sur la balle mais aussi prendre en compte l'intensité du regard vers l'adversaire (qui doit montrer de la concentration, de la volonté, de l'envie)
- **Le jugement** : lecture de l'effet de la balle
- **L'enchaînement des coups** : après le démarrage, ne pas regarder si le coup est réussi ou performant, il faut avoir confiance et être capable d'enchaîner aussitôt (anticipation)
- **Les Services/Remises :**
  - Intention : Définir une tactique/stratégie
  - Regarder l'adversaire avant de servir (menace, observation pour servir à bon escient et en fonction de son placement)
- **Les Schémas de point** : travail sur 5 coups
  - Service/Remises/Démarrage/Contre Initiative ou Contre TOP/5ème coup = coup terminal

Merci de votre attention