



Formation continue des entraîneurs de la Zone Est

Liège du 21 au 23 octobre 2005

Coordination : Philippe PERRIN et Damien LOISEAU

Liste des participants :

GENIN	Benjamin	CTF FC	JACQUES	Patrick	CTD 71
MEVELLEC	Mickael	CTR LO	GILLET	Laurent	Club
MICHEL	Mathieu	LO	DRUEZ	Bruno	CA
CLEMENT	Pascale	CTD 67	SIMONIN	Guillaume	LATT
GUIGON	Nicolas	CTD 67			

Emploi du temps :

Vendredi 21 octobre

14h-14h30

Ouverture du colloque

Damien LOISEAU DTZ

Le programme

L'analyse permanente des parties

Les « débriefings » des parties

Yves DOUIN Président de la province de Liège

Accueil

Présentation du projet de Top 12 Minimes

Présentation de leur future salle à Blégny

14h30-22h00

Coupe du Monde : Eliminatoires

Samedi 22 octobre

9h00-11h00

Paul NOEL Entraîneur Belge

Le parcours de formation des frères SAIVE

L'organisation du Tennis de Table en Belgique

11h-17h00

Coupe du Monde : Eliminatoires

17h00-19h00

Peter SARTZ Entraîneur de Michael MAZE

Points importants de technique et de « jeu de jambes »

Points importants pour un entraîneur et un coach de Haut niveau

19h00-22h30

Coupe du Monde ¼ de finale

Dimanche 23 octobre

9h00-11h30

Philippe PERRIN CTF de Bourgogne

Débriefing d'une partie de la veille

Mise en commun des fiches d'observation

Bilan du colloque

11h30-13h00

Coupe du Monde ½ finale

15h00

Match pour la 3^{ème} place

16h15

Finale

Les différents lieux :

L'hébergement:

Hôtel IBIS

Route du Condroz, 15 -

4100 Boncelles

Tél 00.32.43.38.53.97 Fax 00.32.43.38.45.11

La Coupe du Monde

Country hall du Bois Saint Jean

Allée du Bol d'Air, 13

4031 Angleur

La salle d'entraînement Stages Détection Zone Est et Alsace + délégation de Liège (à 800m de la coupe du monde)

Avenue du Centenaire

Hall de l'IPES d'Ougrée

Seraing (Ougrée)

Compte rendu de l'intervention de Peter SARTZ (entraîneur de Michael MAZE) par Benjamin GENIN CTF Franche-Comté



- points importants de technique
- points importants pour un coach et un entraîneur de haut niveau

Introduction :

P. SARTZ a une quarantaine d'années et fut entraîneur des équipes jeunes et féminines en Suède de 1991 à 1995.

Il arrive ensuite au Danemark (centre de formation national) où il avait remarqué une bonne équipe jeune en 1995 et notamment M. MAZE.

Distinction entre coach et entraîneur.

L'entraîneur :

Tout d'abord, il souligne l'importance de la planification à court et à long terme. Cependant il est indispensable d'être capable de changer régulièrement ces plans en fonction de ce qui se passe réellement sur le terrain : **c'est l'adaptabilité et la flexibilité.**

Comparaison avec le golf car ce sont deux sports où les détails techniques, entre autre, ont une grande importance.

En ce qui concerne les objectifs d'entraînement :

P. SARTZ insiste tout d'abord sur le fait qu'il faut être le plus complet possible, avoir le maximum d'armes pour évoluer à Haut Niveau.

Pour l'entraîneur, il importe donc de savoir agencer de manière efficace le travail des points forts et celui des points faibles. Le travail des points faibles entraînera une baisse des résultats à court terme alors que celui des points forts doit être effectué durant les périodes de compétition pour la confiance notamment.

Les discussions/bilans après les entraînements et les compétitions permettent d'expliquer ceci et se doivent d'être positive à ses yeux. En effet, on rencontre souvent des difficultés avec les jeunes joueurs qui ont tendance à être négatifs. Il faut les faire progresser sans dire que l'on travaille un point faible.

Remarque : Le temps écoulé entre le début du travail d'un point faible et le moment où le joueur est efficace en compétition varie de 6 à 9 mois.

Il met aussi l'accent sur le fait que l'entraîneur doit avoir un maximum de contrôle sur son ou ses joueurs notamment en ce qui concerne l'alternance des entraînements et des matchs en club. Ex : M. MAZE s'entraîne en moyenne un jour/ deux avec P. SARTZ ; le reste du temps il évolue dans le championnat allemand.

P. SARTZ insiste également sur le fait qu'il faut avoir la possibilité de s'entraîner à l'étranger afin d'avoir des partenaires toujours différents (plus proche de la réalité compétitive).

Exemple au Danemark : stages avec des clubs allemands ou des pays étrangers.

Ceci permet également d'éviter la routine...

Remarque : importance des camps d'été pour faire la différence avec les autres nations (3 semaines minimum)

Enfin, il souligne l'importance de la mise en place d'une équipe de spécialiste pour s'occuper de ce qui n'est pas du ressort de l'entraîneur : kinésithérapeute, psychologue, préparateur physique...

L'entraîneur chef doit avoir le contrôle de cette équipe et faire le lien entre ces spécialistes pour un bon travail.

Le coach :

P. SARTZ souligne le fait qu'il faut un lien entre l'entraînement et le capitaneat. En effet, le travail à l'entraînement doit être en relation avec la tactique en compétition ; il met en place un travail particulier sur la tactique avant les grandes compétitions et en fonction des adversaires principaux et potentiels.

Cependant, à ses yeux, le plus important reste le « mental » en compétition. Le coach doit donc avoir un bon « feeling » avec son joueur, agir différemment en fonction du tempérament et de l'état d'esprit du joueur au moment *t*.

Pendant le match, le coach ne doit pas être en décalage avec son joueur : il ne doit pas « s'enflammer ».

De plus, à haut niveau, le joueur doit se concentrer uniquement sur son match, le coach doit donc s'occuper de tout ce qu'il y a autour : horaires, repas, sommeil... ce qui doit permettre de diminuer l'inquiétude du joueur - le stress.

Formation d'un joueur de haut niveau : 3 étapes selon P.SARTZ

- 10 à 13 ans :

« Prendre du plaisir et développer toutes les qualités nécessaires pour jouer à haut niveau ».

Entraînement : 2h par jour – 70% sur le jeu de jambe et appuis – 30% sur la technique du haut du corps. La préparation physique se fait à base d'éducatifs et de jeux.

- 13 à 15 ans :

Entraînement : une fois par jour minimum – 50% sur le jeu de jambe – 50% sur la technique du haut du corps. Importance de l'agencement du travail des points forts et des points faibles. Véritable préparation physique et travail de la puissance au niveau des jambes. Travail psychologique (spécialiste) notamment pour les jeunes qui ont des « problèmes »...

- **15 à 18 ans :**

Entraînement : volume (20 h par semaine). Apprendre ce qu'est le niveau senior : explication et confrontation (pro tours senior). Préparation physique de plus en plus importante (périodes de récupération...)

Questions :

- En ce qui concerne le coaching : « Quelle préparation avant un match contre un adversaire que ton joueur n'a jamais battu ? » :

Calmer mon joueur qui est excité tellement il a envie de le battre.

Conseils tactiques habituels – déjà connus par le joueur (ex : Samsonov mais aussi autres joueurs du top 10) :

1. Fermer le jeu en général mais être capable d'ouvrir de temps en temps pour surprendre et reprendre l'initiative fort en contre top.
2. Pour marquer les points il faut souvent attendre le 5^{ème} ou 6^{ème} échange et non systématiquement le 2^{ème} ou 3^{ème}.

Conseils par rapport à la gestion des moments importants (psychologique) : être fort en fin de manche notamment en appliquant la tactique au bon moment

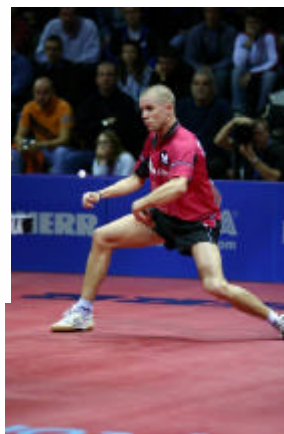
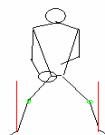
- En ce qui concerne la détection en France et au Danemark :

« Le système de détection en France est bien car plus les joueurs sont détectés tôt, plus ils ont de chance de réussir ».

« Il n'y a pas de programme pour les jeunes de moins de 10 ans au Danemark. »

Points techniques importants d'après P. SARTZ (et S. BENGTSON) :

- Positionnement de la raquette entre le CD et le RV (position d'attente, position de relâchement entre chaque coup...).
- Transfert du poids du corps (de l'arrière vers l'avant)
- Le poignet en RV : phase « armer » pas trop grande ; phase d'accélération/ « extension » plus importante. Différence entre le bloc, la CA et le blocspin.
- Remise de services courts : placement du corps, bras fléchi, placement du coude...
- Sommet du rebond : la plupart du temps mais surtout être conscient du moment d'impact.
- Energie du corps dans la balle.
- Jeu de jambe : Le genou ne doit jamais passer à l'extérieur de l'axe vertical passant par l'appui/pied de la même jambe. But : pouvoir transférer le poids du corps lors des différents coups et déplacements.



Compte rendu de l'intervention de Paul Noël

Ex entraîneur de Jean-Michel SAIVE

Par Pascale CLEMENT CTD 67

1 Parcours de Paul Noël :

Etudes et parcours de joueur et d'entraîneur

- Licencié et agrégé en Education Physique.
- A été le premier et le seul entraîneur professionnel belge à exercer à l'étranger.
- Est issu du même club que Jean-Michel Saive (Ans)
- Classé 15 dans les années 1980.
- Entraîneur du TTC Julich (Allemagne), vainqueur (90) et finaliste (91) de la coupe d'Europe Nancy Evans
- Entraîneur en chef du Spvg Steinhagen (hommes et dames), vainqueur de la coupe d'Europe des clubs champions (dames, 92&93), 1/2 finaliste coupe Nancy Evans (hommes, 92&93)
- Entraîneur de l'équipe nationale hommes des Pays Bas (95-96)
- Entraîneur privé de Jean-Michel Saive avant les Jeux Olympiques de Sidney
- Entraîneur de G. Michely, médaille d'argent au FOJE de Paris (03)

2 Parcours de Jean-Michel Saive :

L'évolution

- Est né en 1969
 - A commencé à jouer en 1978 et s'est entraîné jusqu'en 1982 dans son club avec Mr Durello
 - De septembre 1982 à décembre 82, entraîné par Hubert Hustache
 - De janvier à juin 1983, pas d'entraîneur
 - De 1983 à 1985 : joue à Julich (Allemagne) entraîné par M. Heckwolf
 - De 1985 à 1989 : entraîné par Milan Stencil
 - De 1990 à 2005 : entraîné (en structure) par M. Wang et en parallèle
 - o En 1991 et 1992 : entraîné (en privé) par Hubert Hustache
 - o En 1999 et 2000 : (en privé) par Paul Noël
 - Classement : NC → D2 → C2 → B2 → A4 → en 1983 (1ers Championnats du Monde seniors à 13 ans)
- Classements belges : NC – D6 – D4 – D2 – D0 – C6 – C4 – C2 – C0 – B6 – B4 – B2 – B0 – A (10 meilleurs joueurs belges)

Les débuts des frères Saive :

- Jean-Michel et Philippe ont commencé par jouer au football. En novembre, ils arrivent, accompagnés de leurs parents, pour jouer au tennis de table.
- Entraînement en club avec Durello + entraînements fédéraux + stage
- Arrivée d'Hubert Hustache au club
- Jean-Michel part au club allemand de Jülich (à 80 km de Liège) où il trouve un bon groupe d'entraînement
- De 1985 à 1989 : début d'un entraînement organisé en Belgique (centre à Gend avec une séance tous les soirs menée par Milan Stencel). Jean-Michel n'y était pas présent chaque soir.
- Il part jouer à Tours, en France puis revient en Belgique au club de Charleroi.

3 principes ont marqué l'évolution de Jean-Michel Saive :

1. Il a toujours bénéficié d'un club performant :
 - a toujours eu des entraîneurs d'excellent niveau
 - Hubert et moi avons eu un rôle moins important que Milan Stencel et M. Wang
2. Il a toujours bénéficié d'un bon groupe d'entraînement (regroupement de joueurs voulant progresser)
Les parents ont investi dans un minibus pour permettre à Jean-Michel et Philippe de pouvoir se reposer pendant les déplacements.
3. Jean-Michel habitait à proximité de la salle (100 m). le club était ouvert en permanence et leur mère en avait la clé également.

Des moments-clés dans l'entraînement de Jean-Michel : à partir de 1985, Jean-Michel est entraîné par Stencel puis par Wang

- Le processus de progression logique : être entraîné par Stencel puis par Wang. Le contraire n'aurait peut-être pas aussi bien fonctionné.
- La 1^{ère} étape de construction avec Stencel auprès de la Fédération, aux côtés du D.T.N. J. Maçon et de « l'homme de dossiers » C. Evrard.
- Cette équipe de 3 a été gagnante. Même si la méthode de J. Maçon a été un peu ferme, beaucoup d'aspects ont avancé. Un changement

de discours est né « Petit pays = petit résultat » est transformé en « Je veux que l'on sorte pour battre les meilleurs »

- Entraînement quotidien à Jambes (près de Namur) avec un groupe formé de joueurs talentueux (Jean-Michel Saive, Philippe Saive, Thierry Cabrera, Leroy, Frédéric Sonnet, Dany Christophe, Podpinka (réfugié politique, il a servi de sparring partner et de locomotive au groupe, au début ; d'appuis par après).

Les grandes dates de la carrière de Jean-Michel Saive :

- De 1978 à 1988 : 10 années de préparation
- 1981 : Jean-Michel fait un stage à Vittel avec Ch. Roesch qui lui dit qu'il est trop lourd et qu'il ne fera jamais rien. Du coup, Jean-Michel, parti avec son esprit de revanche, supprime une séance à la table au profit d'une séance de physique.
- 1983 : 1ers Championnats du Monde seniors à 14 ans
- 1983 : Champion d'Europe cadets en simple
- 1985 et 1986 : Vice Champion d'Europe Juniors
- 1988 : facteur déclencheur : qualification pour les Jeux Olympiques. Il gagne le match décisif contre Carl Prean qu'il n'avait jamais battu auparavant. Il rentre dans un groupe d'entraînement de joueur européen pour la préparation aux jeux, grâce aux contacts de M. Stencil.
- 1989 : 1^{ère} victoire de l'équipe belge contre l'équipe d'Allemagne
- 1992 : finale de Coupe d'Europe.
- 1993 : Finaliste du simple messieurs des Championnats du Monde à Göteborg
- 1994/1995 : n°1 mondial
- 1999 : Jean-Michel (15 mondial) rappelle Paul Noël pour réorganiser et réorienter ses entraînements .But : le remettre en confiance en mettant l'accent sur –démarrage en flip
 - -démarrage sur service long
 - -travail du service
 - -maximisation du temps d'entraînement. (les sparrings chinois rétribués ne faisaient pas d'exercices pour eux. Cela a représenté environ 30 min de jeu inutile épargné par séance.

- Programme de musculation. Même si Jean-Michel a été n°1 mondial sans travail spécifique, il fallait maintenant le mettre en place.

En août à Eindhoven Jean mi bat Tan RIU (33), le premier chinois depuis 15 mois ; Liu goliang fut le 2ème en novembre, puis tous ont suivi.

- 2001 : finaliste du Championnat du Monde avec l'équipe de Belgique
- 2002 : il gagne le tournoi du Qatar, (31 des 32 premiers étaient présents).

3 7 facteurs ayant permis la réalisation de la carrière selon Paul Noël :

1. Attitude extrêmement positive en réussissant à se focaliser sur un objectif.

La qualité de sa concentration à l'entraînement faisait qu'il était capable de reproduire en match ce qu'il faisait pendant ses séances. Je savais que si les 10 premières minutes d'entraînement étaient bonnes, alors le reste de la séance l'était également. C'est ce qui a fait probablement la différence entre Jean-Michel et Philippe. Il a toujours cherché à rentabiliser le temps imparti : « si on est à l'entraînement, alors on s'entraîne ».

Anecdote : en février 1989, Jean-Michel avait demandé de l'entraîner le matin en attendant les stages de prépa pour le mondial de Dortmund. Nous avons fait

- De la course
- Du panier de balles
- Mais il voulait, en plus de l'entraînement, du jeu. Comme la différence de jeu était assez importante (même si mon niveau de jeu était encore bon), je commençais le match à 13/0. Si je gagnais, j'avais 1 point en moins au prochain set et 1 point en plus si je perdais. On est monté jusqu'à 17/0 ! Cela signifie qu'il y avait plus d'une heure de jeu quand il a gagné à 16/0.

Ces matchs avaient des objectifs particuliers :

- Obligation de toujours se battre : apprendre à jouer le point, à jouer le 1^{er} et le dernier point avec la même intensité
- Éviter le stress de fin de match
- Éviter des débuts de set catastrophiques.

En résumé, l'objectif était de ne jamais lâcher.

Cette manière d'aborder l'entraînement m'a servi dans ma carrière d'entraîneur avec d'autres joueurs en prenant conscience des aspects suivants : comment rentabiliser mon temps ? Quelles sont les meilleures infos à rechercher ?

2. Entouré d'une bonne équipe et de bons coachs aux moments importants

Milan Stencel :

Est un leader et connaît bien le tennis de table notamment chez les juniors et les jeunes seniors. Il inculque une discipline et une méthode de travail. Philippe ayant davantage un côté « artiste », l'expérience s'est moins bien passée que pour Jean-Michel.

M. Wang (entraîneur chinois) :

Excellent technicien, mais moins meneur d'hommes.

3. Groupe d'entraînement

- A recherché un groupe de sparring partners(privé ,Club comme Charleroi, Julich, Steinhagen, équipe nationale avec T. Cabrera, F. Sonnet, P. Saive, Podpindka.

4. Parents

Les parents de Jean-Michel ont été d'autant plus importants lorsqu'il n'y avait pas de structure.

Ils ont essayé de faire les meilleurs choix en fonction des objectifs sans se mêler du travail de l'entraîneur.

5. Proximité de la salle d'entraînement

La salle était à côté de chez lui et disposait de partenaires d'entraînement. De même, la maman étant joueuse, cela constituait un facteur de renvoi de balle (gain de temps dans l'efficacité du renvoi) pendant les 2/3 premiers mois.(important pour les 4 premières années)

6. Chance d'être dans une région riche et dense en tennis de table

- 6000 à 7000 joueurs dans la région de Liège dont la superficie correspond à celle d'un département français. Beaucoup de clubs et de salles (4 à 8 tables) existent mais pas de salle spécifique.
Les joueurs disputent environ 88 matchs par saison ; à cela s'ajoutent les tournois.
Le père des frères Saive partait du principe que les joueurs belges s'entraînant 2 fois par semaine, son fils aurait davantage de chances d'être compétitif s'il en faisait 2 fois plus.
- La proximité avec l'Allemagne et la France est un atout supplémentaire.
- Jean-Michel a joué dans de bons clubs et a donc joué beaucoup de matchs de qualité.
- Il a pu « vagabonder » et avoir un circuit parallèle, ce qui lui a permis :
 - De s'adapter à des situations, entraîneurs et analyses différentes
 - D'être autonome
 - D'être concentré

- De savoir ce qu'était un projet, de prendre des initiatives et des responsabilités, de s'investir dans un projet.

4 Le niveau scolaire :

- Jean-Michel a passé le bac (« Humanités ») sans encombre en passant l'examen en juin bien qu'il préparait les Championnats d'Europe.
- De juniors aux 50 premiers mondiaux, Jean-Michel s'est donné 2 ans. S'il n'atteignait pas cet objectif, il reprenait ses études.
- Pour les autres membres du groupe, Philippe n'a pas réussi son bac, mais se débrouille très bien comme manager et organisateur. Thierry Cabrera est professeur d'Education Physique. Il était doué en tennis de table et dans les études.

5 Avis de Paul Noël sur différentes conditions d'entraînement se retrouvent et sur le haut niveau en Europe :

Il n'y a pas une solution, mais un ensemble de paramètres à ajuster : par ex.

- Pologne : un centre à Gdansk. Par exemple, Gorak n'était pas au centre car il ne correspondait pas aux critères de Kucharski.
- Des joueurs n'ayant pas de structure ont des résultats.
- Des joueurs en centre d'entraînement (Duisbourg) appuyé par un club, ce qui était le cas de J. Roskopf

- Avantages / inconvénients :

- En Allemagne, la tendance est de rester dans le contexte national.
- En France, les bons joueurs sont pris en structure et soustraits des clubs. La structuration de tennis de table français permet d'avoir beaucoup d'entraîneurs bien formés et ayant une sécurité d'emploi. Paul pense qu'on ne peut pas faire des Champions avec des « gentils » et qu'il ne faut pas offrir trop de confort (ce qui est le cas dans nos civilisations). Il faut être prêt à investir sur soi, sur son joueur et qu'il est important d'apprendre à surmonter un problème.
- Des joueurs de bons niveaux sont coachés par des joueurs de haut niveau. Un danger existe car certains joueurs entraînent comme ils jouaient et sont plutôt fermés. Selon moi, Christer Johanson qui est à la base de la formation des entraîneurs actuels pense que « le cerveau doit être comme un parachute, c'est-à-dire qu'il faut le laisser ouvert pour qu'il fonctionne ».
- Nécessité « d'aller chercher les infos à l'extérieur », ceci étant valable autant pour le joueur que l'entraîneur. Aller chercher son expérience soi-même a été une chance pour Paul.

6 Que faire avec un bon jeune ?

- Pour moi, entraîneur, je me dois de rester en avance par rapport à mon joueur.
- Apprendre à garder les enfants pour le ping, ce qui est une tâche difficile pour les entraîneurs.
- Essayer de rester ouvert.
- Il vaut mieux avoir les enfants dans la salle que dans les rues ! (rôle social)

- Chercher à être à la hauteur entre la facilité et la progression du joueur. Les objectifs doivent être calibrés en fonction des joueurs.
- Il faut faire en sorte que les bons joueurs aillent en structure et aussi que, vous, l'entraîneur, y aille également.

7 Le tennis de table peut encore évoluer : 2 domaines expliqués par Paul

Enjeux :

- Trouver des solutions pour faire la différence (exemple : s'entraîner au service dans un coin de la salle). Il est nécessaire d'être créatif et travailler beaucoup.
- Se remettre en question pour s'adapter à la réalité et anticiper sur le futur ; être toujours intéressé.

1. La diététique.

- On ne peut laisser l'issue d'un Championnat à la merci d'un cuisinier étranger(ex.en Inde en Chine..)
- Pour avoir un entraînement efficace, l'alimentation doit être bonne.
- La qualité (en vitamines, etc) des produits ingérés au quotidien étant en baisse, on doit prendre des compléments alimentaires.

2. La préparation mentale et l'utilisation des nouvelles découvertes dans le fonctionnement du cerveau humain.

- Ce thème pourrait faire l'objet d'un autre séminaire(tout en sachant que même si les progrès sont énormes, la pensée féminine est un sujet qui pour moi reste on ne peut plus inexplicable)

8 Quelques pensées et principes chers à Paul :

Loi n° 1 : « ce qui résiste persiste ». Trouver la clé qui va tout ouvrir paie plus que des entraînements répétitifs

Loi n° 2 : loi de l'attraction « être positif et constructif afin d'amener les autres à l'être»

Mettre la balle sur la table !

Renvoyer la balle une fois de plus que l'adversaire !

Faire le dernier point. Voilà ma règle de trois

9 Conclusion : « Tout est possible dans la vie si l'on y croit »

Compte-rendu réalisé par Pascale CLEMENT

CTD Bas-Rhin - Alsace