



Compte rendu technique stage détection national filles Du 23 au 26 octobre 2006 - Lyon

Onze filles nées entre 1994 et 1998 étaient réunies avec leurs entraîneurs à Lyon pour un stage détection national sous la direction du responsable de projet Jean Denis Constant.

Sur un plan général d'organisation 2 aspects sont à souligner.

Tout d'abord la volonté de poursuivre les regroupements joueurs + entraîneurs afin de transmettre un certain nombre de messages importants. Le travail réalisé en 4 jours ne représente qu'une goutte d'eau dans la mer et il est indispensable de le poursuivre au quotidien.

Le fait de disposer des entraîneurs sur place permet de « caler » les orientations pour la suite de la formation et JD Constant s'applique en collaboration avec chaque entraîneur à définir les forces et carences de chaque joueuse ainsi que ses perspectives de travail.

Ensuite il faut souligner la volonté affirmée de proposer un regroupement spécifiquement féminin.

S'il est un fait que les filles doivent s'entraîner comme les garçons : investissement, engagement, volume d'entraînement, approche du duel etc..., il est également impératif de tenir compte d'un certain nombre de leurs spécificités.

On peut penser que si, à engagement égal, les résultats actuels de nos filles (Euro Mini Champ's en référence) ne sont pas aussi probants que ceux des garçons (même s'ils sont en net progrès) c'est peut être qu'une donnée particulière n'a pas été prise en compte chez les filles, et il faut s'appliquer à faire évoluer notre système.

Au plan technique on constate des caractéristiques spécifiques dans les systèmes de jeu des filles qui doivent impliquer une adaptation de nos entraînements :

- On constate qu'il y a beaucoup de jeu « à plat » en placement vitesse. Les quelques joueuses qui utilisent beaucoup le top spin démarrent en CD et R puis enchaînent le plus souvent en top CD et attaque R.
- les démarrages sont plus basés sur la sécurité et le placement que sur la force et la rotation
- on observe peu de changement de ligne de sol au cours de l'échange
- la poussette est très utilisée et constitue une arme tactique

A la lumière de tout cela il est indispensable, en fonction des qualités de chaque joueuse, d'adapter l'entraînement pour espérer devenir plus performant. Ainsi par exemple il ne paraît pas judicieux de passer beaucoup de temps à l'apprentissage du jeu sur différentes lignes de sol avec une joueuse qui s'orienterait visiblement vers un système de jeu en vitesse alors que c'est un travail quasiment incontournable chez les garçons...

Au plan psychologique il faut apporter aux filles plus de confiance en elles et même un certain culot qu'elles occultent trop souvent quand elles doivent partager la vedette avec les garçons.

Entre filles elles osent plus, elles s'épanouissent mieux.

Enfin au-delà de tout cela, ces 4 jours permettent également aux entraîneurs de bénéficier d'autres regards sur leur joueuse ce qui leur permet bien souvent de prendre un peu de recul.

Ils peuvent également côtoyer d'autres passionnés comme eux pour discuter technique autour d'une vidéo ou d'un café.

Pour faire suite à toutes ces remarques générales quelques points techniques apparaissent clairement primordiaux dans la formation du joueur et ont fait l'objet de toutes les attentions.

Au début de la formation du jeune joueur (garçon ou fille) l'entraîneur doit être attentif à ce que les bases techniques et biomécaniques soient respectées. On sait qu'un défaut qui n'est pas corrigé à cette étape de la formation ne le sera ensuite probablement jamais et ce qui au départ n'était qu'une petite imperfection deviendra sans doute une lacune importante.

Quelques points incontournables :

- **la mobilité permanente du bas du corps :**

→ allègement du poids du corps pour déclencher les déplacements

→ sursaut entre chaque touche de balle

→ utilisation de petits ajustements avec les pieds (par exemple il suffit parfois de bouger un seul appui pour jouer la balle en revers)

→ position du corps avec la ligne des épaules en avant du bassin

→ être en appui sur l'avant et l'intérieur des pieds (décoller les talons)

- **la dissociation du travail du bas du corps avec celui du haut du corps**

→ travail du bas du corps en mobilité permanente

→ gainage du bassin pour permettre la fixation du bas du corps

→ travail du haut du corps dans le rythme de l'échange (rythme qui nécessite de marquer un temps d'arrêt plus ou moins important avant de déclencher l'action sur la balle).

- **la réalisation des coups techniques**

→ fléchir les jambes pour déclencher le geste dessous la balle en top spin

→ ne pas hésiter à ouvrir un peu la raquette pour améliorer la réussite en top spin

→ jouer en donnant une impulsion à la balle tout en respectant le rythme (jouer juste)

- **le jeu et ses aspects féminins**

→ rechercher toujours un placement de balle efficace, par rapport

1. aux données générales du tennis de table (les « classiques » ventre, petits côtés)

2. aux qualités de la joueuse et à son système de jeu

3. à la situation de jeu (côté malin du joueur)

→ adapter le travail des services et des remises aux qualités de la joueuse et à son système de jeu.

Travailler sur une base de services longs et de remises en poussettes longues tendues pour les joueuses de contre.

→ en jeu, avoir toujours l'intention d'aller vers l'avant

Quoi qu'il en soit je suis sûre que chaque entraîneur est reparti avec plein de perspectives d'entraînement et une motivation décuplée...

A noter qu'un regroupement du même type pour les garçons aura lieu du 9 au 12 novembre 2006 à Lyon.

C'est je pense l'occasion pour les entraîneurs qui n'habitent pas trop loin de venir observer ce qui se fait de mieux dans les petites catégories (de 96 à 99) et de se faire une idée précise du niveau national garçon.

De plus JD Constant explique beaucoup de choses et aborde de nombreuses notions sur la formation des jeunes.

Il ne verra probablement aucun inconvénient à ce que vous profitiez pour un temps de ses explications.

Patricia BERGE
CTS Rhône Alpes

Pour info...

Direction du stage : Jean Denis Constant – Responsable Programme Détection

Encadrement : Patricia Berge – CTR Rhône-Alpes

Participant·es et entraîneurs :

Marie Migot (98) – Magalie Noirault (club de Périgné – PC)

Margot Perret (97) – Stéphane Vigoureux (club du Côteau – RA)

Solène Haushalter (97) – Damien Loiseau (club de Schiltigheim – AL)

Pauline Chasselin (97) – Gérald Didier (club de Dombasle – LO)

Claire Lelievre (96) – Arnaud Lefebvre (Club de Nevers – BO)

Marie Grimaud (96) – Rémi Devendeuil (club de Poitiers – PC)

Julie Kuy (96) – Laurentiu Dirment (club de Rillieux – RA)

Cassandra Gerfanion (96) – Nicolas Royet (club de Corbas – RA)

Laura Pfefer (96) – Hocine Morad (club d'Anthony – IDF)

Alyssia Perrin (95) – Michel Scappaticci (club de Chaponnay – RA)

Marion Remault (94) – Rémi Devendeuil (club de Poitiers – PC)

PROGRAMME REGROUPEMENT GROUPE FRANCE DETECTION STAGE « FEMININ »

Lundi 23 octobre :

14h00 – 15h00 : Accueil et installation dans les chambres
15h00 : Présentation du stage aux entraîneurs
15h15 – 18h30 : Entraînement (pause 16h45 – 17h15)
19h00 – 19h30 : Dîner
20h30 : Dormir...

Mardi 24 octobre :

7h45 – 8 h15 : Réveil musculaire
8h15 – 8h30 : Petit déjeuner
9h15 – 11h45 : Entraînement (pause 10h30 – 10h45)
12h30 – 13h00 : Déjeuner
13h30 – 14h30 : Sieste
15h00 – 18h00 : Entraînement (pause 16h30 – 17h00)
18h45 – 19h15 : Dîner
20h00 – 20h45 : Entraînement
21h30 : Dormir...

Mercredi 25 octobre :

8h15 – 8h30 : Petit déjeuner
9h15 – 11h45 : Entraînement (pause 10h30 – 10h45)
12h30 – 13h00 : Déjeuner
13h30 – 14h30 : Sieste
15h00 – 18h00 : Entraînement (pause 16h30 – 17h00)
18h45 – 19h15 : Dîner
20h00 – 20h45 : Entraînement
21h15 : Dormir...

Jeudi 26 octobre :

7h45 – 8 h15 : Réveil musculaire
8h15 – 8h30 : Petit déjeuner
9h15 – 11h30 : Entraînement + bilan
12h00 – 12h45 : Déjeuner
Fin du stage

INFOS CADRES...INFOS CADRES...INFOS ...

La finalité de ce rassemblement est d'aborder des spécificités du tennis de table féminin. Au delà de la conception générale du TT féminin qui sera abordée lors de discussions (images en support) avec les entraîneurs, 5 thèmes seront principalement traités :

- l'identification des effets et ses conséquences sur les choix technico – tactiques
- l'utilisation tactique de la poussette
- le travail de la vitesse (réaction, fréquence)
- « impulsion » dans la balle et variation de rythme
- le démarrage (et/ou le pivot) en zone revers

Ces différents objectifs nous amèneront à un retour « individualisé » sur la technique. Ce stage n'a pas pour prétention immédiate de « faire progresser » les joueuses mais de leur donner et surtout à leurs entraîneurs des éléments pour prolonger le travail ultérieurement...d'où le choix d'aborder un nombre conséquent de thèmes différents.

FONCTIONNEMENT

- en dehors de la salle, vous veillerez à assurer un suivi de votre joueur (douche, nourriture, respect des consignes...)
- l'échange entre nous (et entre vous) est essentiel pendant ce stage...des périodes de discussions seront programmées en commun mais les périodes de pause ou de repas doivent être utilisées au maximum.
- à la salle, une fois la présentation des situations, vous intervenez directement sur votre joueuse...vous pouvez (c'est très intéressant) aussi avoir des réflexions vers les autres participantes mais dans ce cas là, il est préférable de passer par le cadre de la joueuse.
- n'hésitez pas à prendre la raquette en relance