

FICHE D'IDENTITE DE LA FEDERATION

Nom de la Fédération	Fédération Française de Tennis de Table
Déclaration en préfecture	le 30/09/1927 à Paris
Publication au Journal Officiel	le 04/10/1927
Reconnue d'utilité publique	le 23/07/2008
Agrément du ministère chargé des sports	le 22/01/2005
Délégation du ministère chargé des sports	le 04/02/2005
Affiliation au CNOSF	
Affiliation à la fédération internationale	1927

- 185 000 Licenciés
- 3800 clubs
- 37 cadres techniques d'Etat
- 8 CTF
- 600 emplois (ligues, CD, Clubs)

ANALYSE DE L'OLYMPIADE 2005 – 2008

Pour avoir une analyse objective il est important d'avoir en mémoire le diagnostic effectué dans les mois qui ont suivi ma prise de fonction (juillet 2001) et le projet qui a été mis en place en 2002.

Diagnostic

La FFTT venait de vivre une décennie faste avec 4 athlètes messieurs classés dans les 15 meilleurs mondiaux, 1 titre de champion du monde, 2 médailles olympiques, des victoires dans quasiment toutes les grandes épreuves. La France était, chez les hommes, le grand rival de la Chine. Chez les dames, malgré une densité moins importante, les meilleures joueuses avaient maintenu la France parmi les meilleures équipes européennes.

Pendant cette période l'objectif de la FFTT a été de maintenir ce niveau en mettant toutes les ressources au service de ce groupe très restreint et de multiplier les emplois grâce à une utilisation massive des contrats aidés, cette volonté s'est appuyée sur une stratégie de « multiplication » des BE au détriment de la qualité.

Pendant cette période faste c'était, un peu, comme si l'on pensait que les meilleurs joueurs étaient éternels et que la relève arriverait toute seule. Quasiment aucune opération de recherche de talent n'a été mise en place pendant ces 10 ans (budget de moins de 6000 € par an pendant plusieurs années)

Le dernier constat concernait la filière de haut niveau basée sur la mise en place de pôles en nombre important, ces pôles avaient perdu de vue leur mission première, la performance, et étaient devenus des bons centres d'entraînement préparant à des carrières sportives nationales...

Compte tenu de cette situation sportive, d'un manque de dynamique évident des cadres techniques pour l'entraînement (leurs missions étaient essentiellement centrées sur le développement) la stratégie présentée à l'Assemblée générale de décembre 2001 proposait sur un plan de 10 ans et s'appuyait sur quelques points essentiels tels que :

- Mettre la performance au cœur de notre projet
- Passer d'un système basé sur le collectif à un système centré sur l'individu
- Faire progresser la connaissance de l'ensemble des entraîneurs en les associant à leurs joueurs dans leur parcours vers l'excellence et en écrivant un document de référence (La route du haut niveau)
- Mettre en place une stratégie nationale de recherche de talents dont le premier niveau s'appuierait sur les clubs et le recrutement sur des nouveaux publics pour le tennis de table (4 à 7 ans)

Compte tenu de la durée de formation d'un athlète de haut niveau dans notre sport (10 ans et 10 000 heures de travail), ce plan a été conçu sur 10 ans avec pour premier objectif les Jeux de 2012 et surtout les Olympiades suivantes.

BILAN

Ce plan s'appuyant principalement sur un concept d'éducation il est important d'avoir une évaluation par rapport aux populations qui ont été prioritairement au centre de cette action et des joueurs qui, même s'ils n'ont pas suivi l'ensemble du processus, ont suivi durant une période significative le travail mis en place.

Ces deux populations peuvent se répartir comme suit :

- Athlètes qui sont issus de l'ensemble du processus : nés en 1994 et 95 (premières années cibles du programme détection)
- Athlètes de 11 à 15 ans en 2003

Pour ce premier groupe outre les nombreuses victoires dans les différentes épreuves de leurs catégories d'âge les classements européens et mondiaux sont significatifs de leur niveau :

- Classement européen des moins de 15 ans :
 - o Garçons : 6 athlètes dans les 12 premiers européens (dont 1, 4,5)
 - o Filles : 1 athlète
- Classement mondial :
 - o S Gauzy n°4 mondial
- Classement européen juniors (moins de 18 ans)
 - o Garçons : 3 dans les 12 (1 athlète de 16 ans et 2 de 17ans)
 - o Filles : 1 athlète (n°4) 18 ans
- Classement mondial
 - o Garçons : Places : 19, 24, 30
 - o Filles : Places : 23

Les plus âgés progressent régulièrement et au dernier classement A Mattenet a intégré le Top 100 mondial (n° 76).

La densité du groupe actuel chez les garçons a créé une concurrence interne d'un niveau jamais atteint, les résultats obtenus sont conformes au tableau de marche fixé dans le document « La route du haut niveau ».

La problématique féminine est différente dans la mesure où d'une part le nombre de féminines est très inférieur au nombre de garçons en tennis de table et que les projets sportifs et professionnels n'ont rien de commun avec ce que nous pouvons envisager pour les garçons.

Si les résultats dans les catégories jeunes sont satisfaisants et supérieurs à ce qu'ils étaient auparavant (régulièrement des médailles aux championnats d'Europe des jeunes) le système actuel ne permet pas d'espérer des résultats au plus haut niveau mondial. Même si l'arrivée de 2 joueuses chinoises naturalisées nous permet d'espérer des résultats honorables il est clair que notre stratégie, pour les féminines, doit s'appuyer sur un système différent du précédent et différent de celui des garçons.

PROJET HAUT NIVEAU 2009-2016

Avant toute chose il est important de définir la philosophie sur laquelle repose la stratégie que nous souhaitons mettre en place pour le PES tennis de table :

Il s'agit de bâtir une stratégie qui repose sur les joueurs.

- Sélectionner les joueurs (liste nominative)
- Identifier les différentes étapes du parcours
- Définir le contenu de chacune de ces étapes
- Identifier le coût annuel par joueur en fonction des différentes étapes et de leurs contraintes dans l'ensemble des domaines qui font le projet de performance
- Identifier les outils qui peuvent être utilisés et définir leur cahier des charges
- Planifier l'utilisation des différents outils
- Attribuer les aides en fonction de l'utilisation des outils

ACCES A LA PRATIQUE COMPETITIVE – ACCES AU SPORT DE HAUT NIVEAU

Le PES tennis de table s'appuiera sur **trois étapes initiales** qui constituent le socle de notre stratégie :

1) **Recrutement d'un public très jeune (4 à 7 ans)** : Cette action intégrée dans le plan de développement fédéral fait l'objet d'un travail très important afin de créer une pratique et un accueil adaptés à cette population très jeune.

Une collaboration, déjà en cours avec une société privée, devrait nous permettre, à brève échéance, de proposer une nouvelle approche de notre sport avec des matériels plus adaptés, balles plus grosses et plus lentes, raquettes plus maniables avec des revêtements permettant de mieux contrôler la balle, surface de table ralentissant le rebond...

Ces nouveaux outils associés à la mise en place d'une formation spécifique aux compétences requises pour encadrer ces très jeunes pratiquants nous permettront de proposer un outil « clé en main » au service des clubs.

Cette compétence à ce nouveau métier intègrera bien entendu la qualité de l'accueil indispensable, la pédagogie adaptée mais aussi des notions de techniques du tennis de table qui peuvent s'acquérir très tôt : le rythme, le relâchement, la maîtrise corporelle... Autant de qualités de base qui sont dès le départ un point fort de nos adversaires chinois.

2) **Programme de recherche de talent** : en place depuis 2002 ce programme nous permet d'identifier les athlètes qui vont faire partie de notre programme vers le haut niveau.

Ce programme s'adresse aux enfants de **8 à 10 ans**.

Le processus actuel se déroule sur un cycle d'une saison sportive en commençant du niveau local pour se terminer au niveau national.

Annuellement ce processus rassemble environ 3 000 à 3 500 pongistes pour en sélectionner un nombre qui varie entre 20 et 30 en fin de cycle.

Ces athlètes (9/10ans) composent réellement la base de notre recrutement. Une fois le processus de sélection terminé les athlètes identifiés (entre 20 et 30 annuellement) forment le Groupe France Détection (GFD).

3) **Le Groupe France Détection** : Le suivi de ce groupe, premier niveau de notre accès au sport de haut niveau, s'articule autour des principes suivants :

- Programme individuel, les joueurs s'engagent sur un programme annuel
- Mise en place et accompagnement du projet vers le haut niveau
 - o Intégration de l'entraîneur
 - o Définition d'un cahier de charges de l'entraînement (volume, savoir faire, type d'entraînement)
 - o Contrôle du planning (entraînement, compétitions, repos) en partenariat avec le club
 - o Intégration du suivi scolaire (contacts avec l'école et les parents pour la mise en place d'une stratégie d'anticipation sur les absences notamment)
 - o Rassemblements nationaux réguliers (présence obligatoire des entraîneurs)
 - o Evaluation basée sur les marqueurs décrits dans la Route du Haut Niveau (voir documents en annexe)
 - o Evaluation par rapport au meilleur niveau international (compétitions, stages)
- Priorité donnée à la qualité de l'éducation de nos jeunes athlètes
 - o Formation continue de nos cadres
 - o Clarification des principes de base du tennis de table
 - o Information permanente de la réalité du haut niveau (référence unique au haut niveau senior, « le seul haut niveau »)

Pour ce groupe d'athlètes (garçons et filles) le suivi s'effectue donc en club avec l'organisation régulière de stages nationaux.

A la fin de la deuxième année de formation les meilleurs athlètes suivent un stage d'une vingtaine de jours en Chine (partenariat avec le centre de Shi Sha Hai (Pékin)) afin de permettre une évaluation par rapport aux athlètes de l'une des meilleures écoles chinoises.

L'expérience des saisons précédentes montre qu'annuellement, une dizaine d'athlètes présente le potentiel nécessaire pour intégrer l'aventure du haut niveau. Bien évidemment ce mode d'accès ne peut être le seul, **notre système doit rester ouvert et vigilant** pour intégrer des athlètes aux parcours différents.

L'évaluation des athlètes se fait tout au long de leur parcours grâce d'une part aux résultats des premières compétitions qui leur sont réservées et d'autre part à l'évaluation de leur savoir faire par rapport aux différentes étapes indiquées dans les documents en annexe (Tableaux 1, 2 et 3).

LE PES TENNIS DE TABLE

Pour tenir compte de l'évolution des meilleurs pongistes mondiaux et des niveaux à atteindre à différentes étapes de leur progression nous avons divisé ce parcours en 3 niveaux :

- **Formation Jeunes** (12-15 ans)
- **Formation Haut Niveau** : A partir d'un niveau de résultat évalué à atteindre au plus tard à 15 ans : Classements européens cadets : Top 30
- **Préparation Performance** : Niveau minimum à un âge maximal (21 ans), classement mondial ou performances de pointe

Identification des différents collectifs

Si l'on fait une projection sur la prochaine saison sportive les nombres dans ces groupes seront les suivants :

- ✚ Formation jeunes : 22 athlètes (12 garçons et 10 filles)
- ✚ Formation haut niveau : 14 athlètes (10 garçons et 4 filles)
- ✚ Préparation performance : 7 athlètes (4 garçons et 3 filles)

Compte tenu de l'évolution de notre programme de formation vers une qualité de plus en plus grande de nos athlètes et d'une déperdition beaucoup moins importante que dans le passé on peut considérer que les nombres ci-dessus sont des indicateurs a minima et qu'à la fin de l'Olympiade 2012 la population de nos athlètes de haut niveau devrait se stabiliser autour de :

- ✚ Formation jeunes : 50 athlètes (30 à 35 garçons et 15 à 20 filles)
- ✚ Formation haut niveau : 30 athlètes (20 garçons et 10 filles)
- ✚ Préparation performance : 18 athlètes (12 garçons et 6 filles)

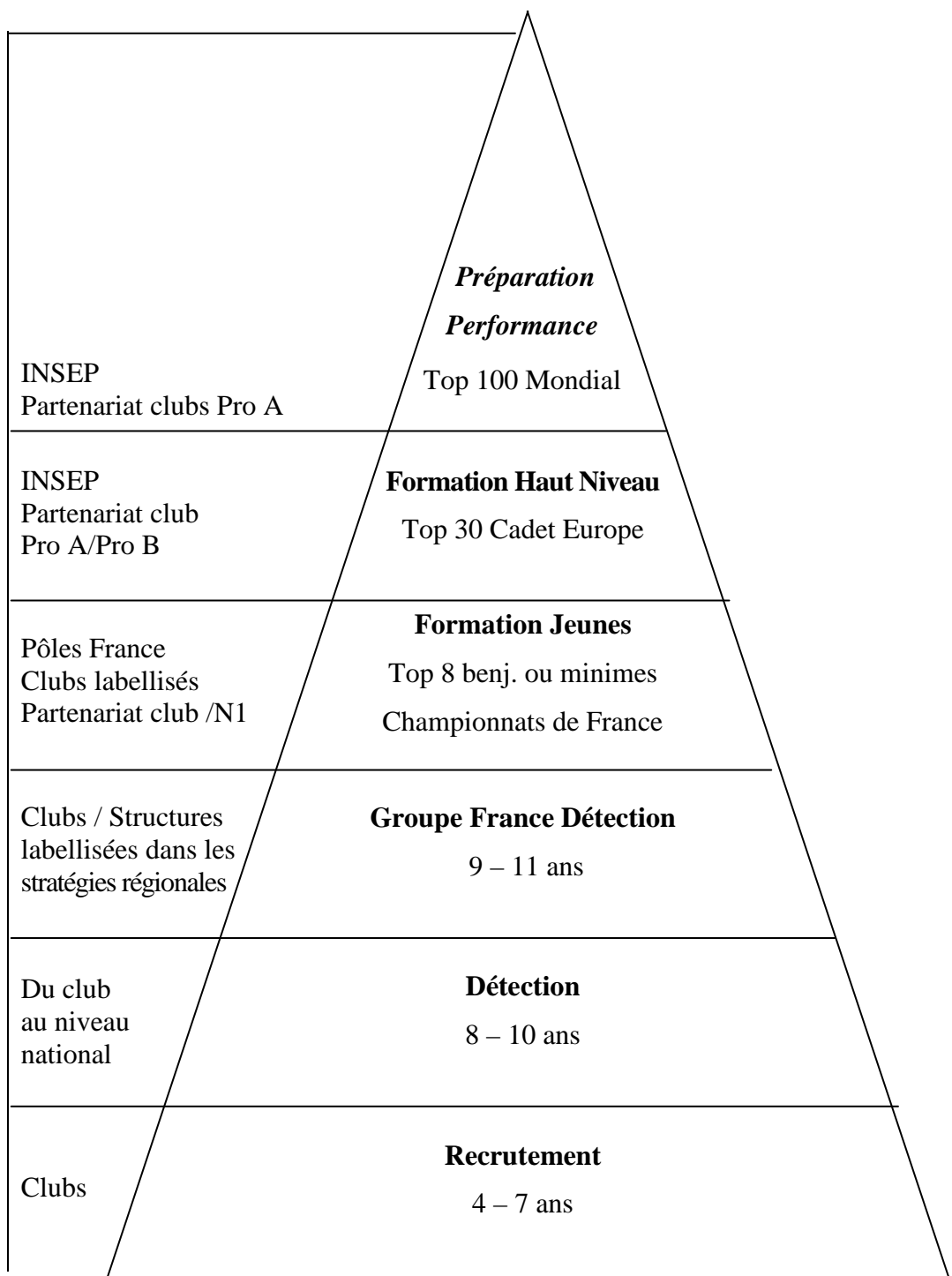
L'évaluation des athlètes se fera de manière permanente par rapport aux critères d'entraînement et de performances indiqués dans le tableau « Modèle de la Performance » situé dans les annexes.

Evaluation du coût annuel d'un athlète

Profil	Intitulé	Coût par sportif
1 Préparation Performance	Hébergement	3 000 €
	Déplacements stages et compétitions	12 000 €
	Scolarité-études	2 000 €
	Interventions experts	3 000 €
	Partenaires d'entraînement	2 000 €
	Total profil 1	22 000 €
2 Formation HN	Hébergement	8 000 €
	Déplacements stages et compétitions	12 000 €
	Scolarité-études	6 000 €
	Interventions experts	1 500 €
	Total profil 2	27 500 €
3 Formation Jeunes	Hébergement	6 000 €
	Déplacements stages et compétitions	8 000 €
	Scolarité-études	6 000 €
	Interventions experts	5 00 e
	Total profil 3	20 500 €

- ✚ Le coût des experts a été calculé sur une base de 150 € net par jour soit :
 - 140 journées pour les groupes Préparation Performance et Formation HN
 - 73 journées pour le groupe Formation Jeunes
- ✚ Le coût des partenaires d'entraînement a été calculé sur une base de 85 € par jour (pension et frais de déplacement). Le total représente une présence de 2 partenaires 10 jours par mois.

STRUCTURE DU PES



ORGANISATION DU PARCOURS

Détection

L'opération est pilotée par la Direction Technique Nationale sous la conduite d'un chef de projet qui s'appuie sur le collectif des cadres techniques, le territoire étant découpé en 6 zones techniques chacune placée sous la responsabilité d'un cadre responsable de l'opération détection.

L'action dure un an et démarre du niveau club pour se terminer par un stage national pendant les vacances d'été, ce stage regroupe tous les ans une cinquantaine de joueurs et joueuses dont est issue la sélection qui constitue le Groupe France Détection.

Le Groupe France Détection

L'opération est pilotée par le chef de projet détection qui s'appuie sur les entraîneurs de clubs, sélectionnés avec les joueurs, et une équipe technique (5 cadres) composée de CTS, CTF et experts recrutés parmi les entraîneurs reconnus.

Le cahier des charges de l'entraînement étant bâti autour d'un entraînement individuel quotidien et de stages les structures utilisées sont :

- Les clubs d'appartenance
- Des clubs voisins en fonction des besoins et des capacités du club d'appartenance
- Les pôles d'entraînement de ligue
- Les établissements d'Etat (INSEP, CREPS...) pour les stages

Afin de conforter notre politique de suivi des jeunes athlètes et s'assurer que les efforts de formation ne se limitent pas au seul GFD il est demandé à **chaque ligue** de mettre en place une stratégie de suivi de leurs athlètes détectés au niveau zone afin de créer un groupe régional.

Chaque ligue **proposera son modèle de fonctionnement** qui devra intégrer des clubs ciblés ou/et des centres d'entraînement régionaux qui serviront de centre de ressource pour ces jeunes et l'entraînement des meilleurs régionaux des catégories supérieures.

La validation de cette stratégie régionale sera faite par le DTN.

PES : MODELE POUR LES GARÇONS

Formation Jeunes

Compte tenu de la diversité de la situation de nos athlètes vis-à-vis des conditions d'entraînement et de leur capacité à remplir le cahier des charges de la préparation au haut niveau il est proposé que l'organisation de ce niveau se fasse autour :

- **d'un pôle France Jeunes**
 - o Organisation basée sur le principe actuel en améliorant les points suivants :
 - Suivi scolaire individualisé en utilisant le CNED épaulé par un tutorat permettant une année scolaire de 11 mois (à compter d'Août) et un programme scolaire adapté aux contraintes sportives (modèle INSEP)
 - Renforcement du réseau du pôle en incluant les clubs évoluant en division Pro de la région (garantie de partenaires d'entraînement de qualité)
 - Accueil régulier d'athlètes extérieurs
 - Renforcement du secteur préparation physique et suivi médical
- **d'un réseau de clubs supports.**

Notre conception repose sur le partenariat avec des clubs labellisés qui réunissent plusieurs conditions :

- Présence de partenaires d'entraînement dont le niveau et le nombre sont adaptés à la population d'athlètes du groupe (joueurs classés dans les 150 premiers français)
- Présence d'un entraîneur dont la compétence est validée par la FFTT
- Conditions d'entraînement conformes
- Hébergement
- Possibilité de mettre en place le suivi scolaire (salles, connexion Internet)

Ces clubs pourront accueillir soit :

- Des athlètes de manière permanente
- Un athlète sans cadre de manière ponctuelle
- Un petit groupe (3 ou 4 joueurs) avec 1 cadre
- Un groupe de 8 joueurs avec 1 ou 2 cadres

Ils percevront une subvention directement liée au nombre de joueurs et au nombre de jours d'accueil en fonction d'un tarif journalier fixé par la FFTT, cette organisation fera l'objet d'une convention entre le club et la fédération.

L'objectif est, à terme, de compter au moins un club support par ligue afin d'avoir un maillage cohérent du territoire national. Bien entendu les **subventions liées au PES** ne seront accessibles à ces clubs que s'ils sont prestataires de service **pour les joueurs identifiés dans le PES**.



Formation Haut Niveau et Préparation Performance

Notre stratégie est de regrouper, dans un premier temps, les athlètes garçons de ces deux programmes dans notre centre national d'entraînement (INSEP).

A l'heure actuelle les conditions d'entraînements pour nos meilleurs sont excellentes car nous pouvons bénéficier de la présence des plus anciens ayant encore un niveau adapté.

Cette situation quasi parfaite pour nos jeunes ne va pas durer très longtemps car ils vont devenir à très court terme les meilleurs et auront donc besoin de partenaires d'entraînement d'un niveau supérieur.

Notre stratégie repose sur 2 objectifs :

-  **Faire de l'INSEP un centre d'entraînement international**
-  **Créer un partenariat fort avec les clubs de Pro A employeurs de joueurs du plus haut niveau mondial**

Améliorations ciblées à l'INSEP:

- Mise en place effective pour tous les athlètes entrants d'un modèle individuel de scolarité basé sur le CNED et une équipe de tuteurs dédiés au tennis de table afin de nous permettre d'instituer un enseignement se déroulant au **rythme de l'athlète** et non au rythme d'une classe traditionnelle.
- Mise en place d'un système d'accueil flexible pour les partenaires d'entraînement
- Renforcement du staff : apport d'experts extérieurs au collectif d'entraîneurs permanents, préparation physique, spécialiste de la vidéo
- Création d'un service de recherche

Dans ce nouveau modèle proposé le rôle des clubs deviendrait beaucoup plus important que dans le passé, notre objectif est ici double :

- renforcer notre parcours de formation de nos athlètes en utilisant mieux les ressources que sont nos clubs (même organisation que celle indiquée pour le niveau précédent)
- aider les clubs à se structurer dans le domaine de l'entraînement afin de multiplier les lieux de bonne pratique et de faire en sorte qu'à long terme (10 ans) la FFTT ait un réseau de clubs capable de détecter, éduquer et accompagner les joueurs vers l'excellence.

ECHEANCIER

Septembre 2009

Mise en place de la contractualisation avec les clubs partenaires, notre objectif étant de finaliser la structure du réseau en Juin 2010.

Maintien de l'organisation actuelle avec :

- Pôle INSEP : centre international (accueil ponctuel des meilleurs étrangers évoluant en France, accord avec la Chine, la Corée et la Fédération Européenne)
- 1 pôle France (Nantes)
- Réseau club
- Un établissement d'accueil (CREPS) pour les regroupements des athlètes des différents groupes

Septembre 2010 (saison 2010/2011)

- Pôle INSEP : centre international (accueil ponctuel des meilleurs étrangers évoluant en France, accord avec la Chine, la Corée et la Fédération Européenne)
- 1 pôle France (Nantes)
- Réseau club
- Un établissement d'accueil (CREPS) pour les regroupements des athlètes des différents groupes

Septembre 2011

- Pôle INSEP : centre international (accueil ponctuel des meilleurs étrangers évoluant en France, accord avec la Chine, la Corée et la Fédération Européenne)
- 1 pôle France (Nantes)
- Réseau club
- Un établissement d'accueil (CREPS) pour les regroupements des athlètes des différents groupes

MODELE POUR LES FILLES

La problématique du tennis de table féminin se différencie de celle des garçons essentiellement par les points suivants :

- Nombre d'athlètes inférieurs
- Moindre intérêt des clubs et des entraîneurs
- Potentiel professionnel moindre
- Concurrence asiatique encore plus dense que chez les hommes avec l'arrivée massive de joueuses qui monopolisent les ressources financières des clubs et dominant les compétitions européennes

Cet ensemble de facteurs ouvre que très peu de perspective aux jeunes filles de faire une carrière de haut niveau susceptible de leur permettre de gagner correctement leur vie avec le tennis de table et « d'acheter » du temps avant de se former professionnellement et de trouver un emploi.

Jusqu'à maintenant nous avons fonctionné avec le même modèle de filière que chez les garçons, la création de pôles strictement féminins a amené une nouvelle dynamique et a permis de constater une progression dans les résultats au niveau européen jeunes (médaillées aux 3 derniers championnats d'Europe des jeunes).

Cette amélioration, satisfaisante sur le plan du niveau des jeunes, n'est certainement pas suffisante car elle ne résout en rien le problème de choix auquel se trouvent confrontées les filles après l'obtention du baccalauréat.

Toutes, sans exception, choisissent de se consacrer aux études au détriment du tennis de table.

Notre ambition est aujourd'hui de mettre en place une nouvelle stratégie qui aura pour objectifs de :

- Mieux prendre en compte le tennis de table féminin sur le plan technique
- Mieux prendre en compte la problématique de l'insertion professionnelle
- Créer une dynamique et un élan autour du tennis de table féminin

Description de la stratégie proposée :

Les 3 premières étapes : recrutement, identification de talent et suivi du groupe détection resteront **identiques** à celles utilisées aujourd'hui qui incluent déjà la mise en place d'un **groupe de suivi spécifique pour les filles**.

Il est intéressant de noter que dans ces tranches d'âge le nombre de filles a nettement augmenté pour atteindre plus de 30% des participants (contre 17% de licenciées au global)

Notre stratégie pour les étapes suivantes est de créer un réseau rassemblant des clubs pour lesquels le tennis de table féminin est une priorité.

Pour prendre en compte la spécificité de nos clubs qui sont, de manière schématique, divisés en 2 catégories :

- Des clubs « riches » qui possèdent des joueuses de haut niveau international mais ont des problèmes pour mettre en place de véritables centres d'entraînement
- Des clubs « formateurs » qui fournissent régulièrement des athlètes aux groupes France détection et aux équipes de France jeunes mais ne peuvent garder ces athlètes faute de moyens financiers suffisants.

Nous souhaitons mettre en place un réseau qui intègrera ces deux profils de clubs.

Les critères de sélection pour ces clubs seront, sur le plan organisationnel, les mêmes que ceux retenus pour le PES garçons.

Afin de s'assurer de mettre en place un partenariat fort qui amènera une nouvelle dynamique pour le tennis de table féminin ces clubs seront **aussi sélectionnés** en fonction de leur engagement sur le projet global qui au-delà de l'entraînement devra inclure :

- L'intégration des athlètes dans des équipes féminines de niveau adapté
- La mise en place d'un environnement éducatif de qualité correspondant aux contraintes du tennis de table de haut niveau
- La recherche de partenariat avec des entreprises locales qui seront susceptibles de proposer un soutien aux athlètes pour leur assurer une formation et une intégration professionnelle.

En contrepartie de ces engagements la FFTT s'engagera à fournir un soutien à ces clubs dans les domaines de l'entraînement, intervention directe de cadres de la DTN et formation spécifique de leurs entraîneurs ainsi qu'un soutien stratégique pour développer l'image du tennis de table et asseoir les relations avec le milieu de l'entreprise.

ECHEANCIER

Septembre 2009

Mise en place de la contractualisation avec les clubs partenaires, notre objectif étant de finaliser la structure du réseau en Juin 2010.

Maintien de la l'organisation actuelle avec :

- Un centre national d'entraînement INSEP (pôle France)
- 2 pôles France (Nancy, Talence)
- Pôles Espoirs
- Un établissement d'accueil (CREPS) pour les regroupements des athlètes des différents groupes

Septembre 2010 (saison 2010/2011)

- Pôle INSEP où seront regroupées les meilleures joueuses préparant les JO 2012
- 2 pôles France regroupant les joueuses du niveau formation haut niveau déjà identifiées n'appartenant pas à des clubs susceptibles d'intégrer le réseau du PES.
- Réseau club
- Un établissement d'accueil (CREPS) pour les regroupements des athlètes des différents groupes

Septembre 2011

- Pôle INSEP où seront regroupées les meilleures joueuses préparant les JO 2012
- 1 autre pôle France regroupant les joueuses du niveau formation haut niveau déjà identifiées n'appartenant pas à des clubs susceptibles d'intégrer le réseau du PES
- Réseau club
- Un établissement d'accueil (CREPS) pour les regroupements des athlètes des différents groupes

AMENAGEMENTS MIS EN PLACE POUR ASSURER UNE FORMATION SCOLAIRE DE QUALITE

Depuis quelques années l'organisation de l'année sportive des pongistes de haut niveau a considérablement évolué avec la création de compétitions mondiales pour les catégories jeunes :

- Championnats du Monde Juniors (- de 18 ans)
- JOJ (16 et 15 ans)
- Compétition inter continentale cadets (- de 15 ans)
- Pro Tour des moins de 21 ans
- Circuit mondial juniors et cadets

L'année sportive s'étale sur 12 mois et les jeunes pongistes (dès 13 ans) sont devenus des « nomades » pour qui le rythme scolaire traditionnel mis en place depuis plusieurs années n'est plus adapté.

Depuis 2 saisons nous avons instauré une nouvelle organisation qui prend en compte la réalité de la vie des pongistes de haut niveau, cette organisation s'appuie sur les principes suivants :

- Année scolaire étalée sur 11 mois (Début en août, fin en juin)
- Cours par correspondance avec inscription au CNED
- Suivi des athlètes par des tuteurs qui permettent d'organiser le travail scolaire au rythme des sportifs
- Planification du temps scolaire en fonction des contraintes sportives

Les premières évaluations de cette expérimentation mise en place depuis 2 ans avec l'INSEP sont très positives, elles permettent d'instaurer une stratégie d'anticipation et d'adapter le rythme du parcours de formation à celui de l'athlète qui dans le système précédent était la plupart du temps dans une logique de rattrapage.

Cette stratégie va être amplifiée afin de pouvoir être proposée à l'ensemble des athlètes à partir du niveau « Formation Jeunes ».

ORGANISATION DE LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

Cette nouvelle stratégie sera accompagnée par une réforme de l'organisation de la DTN et du mode de fonctionnement traditionnel, les éléments essentiels de cette réorganisation sont les suivants :

- Concernant l'entraînement proprement dit :
 - o Création d'une équipe technique nationale qui ne se limitera plus aux cadres d'Etat en intégrant les meilleurs entraîneurs de clubs
 - o Intégration d'experts étrangers qui seront sollicités en fonction de nos besoins spécifiques et de leur expertise
- Concernant l'ensemble du collectif technique
 - o Mise en place de pôles de compétences dans lesquels chacun des cadres techniques régionaux se verra confier des missions nationales spécifiques en fonctions de ses compétences. Cette nouvelle organisation permettra de mettre en place un suivi de qualité pour l'ensemble des athlètes et des clubs faisant partie du PES
 - o Nomination de deux entraîneurs nationaux responsables l'un du PES masculin, l'autre du PES féminin, ces deux responsables seront chargés de :
 - Mettre en place le réseau
 - Animer l'équipe de cadres chargés du suivi
 - Assurer une cohérence dans les domaines de l'entraînement spécifique et de la préparation physique entre les différentes structures.
 - Collaborer avec le médecin du suivi afin de faciliter la mise en place du suivi médical.

COMPETITIONS DE REFERENCE 2009 – 2012

COMPETITIONS DE REFERENCE SENIORS HOMMES				
	2009	2010	2011	2012
Compétitions	Chpts du Monde Individuels et Chpts d'Europe	Chpts du Monde par équipes et Chpts d'Europe	Chpts du Monde Individuels et Chpts d'Europe	JO Londres Chpts Monde Individuels Chpts d'Europe
Résultats attendus	Place dans les 32 meilleurs en simple 1 médaille aux chpts d'Europe	Place dans les 12 2 médailles aux chpts d'Europe	Place dans les 16 1 titre de chpt. D'Europe	Qualifier 3 hommes, 1 place dans les 8 meilleurs

COMPETITIONS DE REFERENCE SENIORS DAMES				
	2009	2010	2011	2012
Compétitions	Chpts du Monde Individuels et Chpts d'Europe	Chpts du Monde par équipes et Chpts d'Europe	Chpts du Monde Individuels et Chpts d'Europe	JO Londres Chpts Monde Individuels Chpts d'Europe
Résultats attendus	Une place dans les 8 aux chpts d'Europe	Une place dans les 16 aux chpts du Monde Une médaille aux chpts d'Europe	Une fille dans les 32 en simple Une médaille aux chpts d'Europe	Qualifier 3 athlètes aux JO Une médaille aux chpts d'Europe

CRITERES D'INSCRIPTION EN LISTE

Elite : Athlètes obtenant des médailles dans les épreuves de référence suivant les résultats retenus pour l'éligibilité :

- JO et championnats du Monde individuels : 1 à 8
- JO et championnats du Monde par équipes : 1 à 4
- Championnats d'Europe individuels : 1 à 4 (épreuves de simple et de double)
- Championnats d'Europe par équipes : 1 à 2

Seniors : Athlètes parvenant en 32^e de finale d'un Pro Tour, athlètes sélectionnés pour représenter la France dans les compétitions internationales de référence

Quota : En fin d'Olympiade le quota pour les athlètes Elite et Senior devrait se situer à : 40

Jeunes : Athlètes classés dans les 30 meilleurs européens dans les classements juniors ou cadets, athlètes atteignant les 1/4 de finale des épreuves européennes réservées aux 13 et moins, athlètes sélectionnés pour représenter la France dans les compétitions internationales de référence

Quota : En fin d'Olympiade le quota pour les athlètes jeunes devrait se situer à : 60

Espoirs : Athlètes faisant partie des groupes détection du niveau national et du niveau zone.

Quota : En fin d'Olympiade le quota des athlètes Espoir devrait se situer à : 100

Partenaires d'entraînement : Athlètes identifiés comme « relanceurs » des sportifs faisant partie du PES. Ces athlètes seront inscrits en fonction de leur niveau et de leur capacité à participer de manière régulière à l'entraînement des athlètes.

Quota : Aujourd'hui 30, en fin d'Olympiade le quota devrait se situer à 50

ANNEXES

TABLEAU 1

PHASE 1 : 6 à 12 ANS
INITIATION (PARTIR DU BON PIED)
DUREE APPROXIMATIVE : 6 MOIS A 1 AN
ÂGE CONSEILLE (6 A 7 ANS)

	TECHNIQUE - TACTIQUE	MENTAL	PHYSIQUE
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Découverte de l'activité. • Cultiver le côté "malin" et "combatif" du joueur. • Recherche de la zone d'habileté⁽⁵⁾. • Utiliser les placements de balle. • Renvoyer la balle en la jouant à différents moments de la trajectoire. • Identifier l'espace de jeu en coup droit et l'espace de jeu en revers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attention focalisée. • Plaisir du jeu. • Apprendre à se concentrer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilité à la table. • Échauffement basé sur les jeux de poursuite et d'opposition. • Proprioceptivité⁽⁶⁾ : découverte
REMARQUES	Veiller à la qualité du matériel. Vigilance pour une bonne prise de raquette. Veiller à jouer la balle sur le côté en coup droit et devant soi en revers.	Séances courtes entrecoupées de pauses. Exercices courts : environ 5' Jouer dans le calme et le silence.	Veiller à la sécurité des pratiquants.
VOLUME	2 à 3 séances par semaine de 45' à 1 h 15.		

TABLEAU 2
PHASE 1 : 6 à 12 ANS
APPRENTISSAGE (BATIR LES FONDATIONS)
DUREE APPROXIMATIVE : 1 A 2 ANS
ÂGE CONSEILLE (7 A 9 ANS)

	TECHNIQUE - TACTIQUE	MENTAL	PHYSIQUE
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser les actions sur la balle : -porter, taper, amortir, frotter- • Aborder l'apprentissage des coups techniques. • Équilibrage CD et R. • Maîtrise et identification des effets. • Tenue de balle. • Conscience tactique⁽⁷⁾. • Jouer sur différentes lignes de sol. • Utilisation de la main⁽⁸⁾. • Moment de l'impact et rythme de la raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentration accrue. • Apprentissage de la compétition. • Aimer la compétition. • L'enfant s'implique dans son entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Goût de l'effort. • Comprendre l'importance de la préparation physique. • Souplesse. • Coordination. • Proprioceptivité (éducatifs).
REMARQUES	Varier les séances d'entraînement. Varier les partenaires d'entraînement.	Séances plus nombreuses. Durée des exercices en fonction de la concentration.	Assouplissement. Coordination. Relâchement musculaire.
VOLUME	4 à 5 séances par semaine de 1 h 15 à 1 h 45.		

TABLEAU 3

PHASE 1 : 6 à 12 ANS
PERFECTIONNEMENT (RENFORCER LES FONDATIONS)
DUREE APPROXIMATIVE : 2 A 3 ANS
ÂGE CONSEILLE (9-10 A 12 ANS)

	TECHNIQUE - TACTIQUE	MENTAL	PHYSIQUE
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser tous les coups du tennis de table en situation d'opposition. • Travail de l'adaptabilité. • Travail important de tous les déplacements. 	<ul style="list-style-type: none"> • Être positif. • Garder la concentration de plus en plus longtemps. • Analyser ses prestations en compétition. • Développer les capacités de concentration. • Développer le goût de l'effort associé au plaisir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Commencer à travailler certaines qualités requises pour la pratique du tennis de table: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>vitesse</i> <input type="checkbox"/> <i>souplesse</i> <input type="checkbox"/> <i>gainage</i> • Prise de conscience musculaire.
REMARQUES	Travail égalitaire en temps : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>du coup droit et du revers.</i> <input type="checkbox"/> <i>des coups "avec" et "contre initiative".</i> Travail des différents systèmes de jeu : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>offensifs (attaque, topspin, etc.).</i> <input type="checkbox"/> <i>défensifs (défense coupée, défense liftée, etc.).</i> Pour tous les coups, veiller : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>au rythme ;</i> <input type="checkbox"/> <i>au moment de l'impact ;</i> <input type="checkbox"/> <i>à l'utilisation de la main.</i> Découverte (initiation) par séquence des différents matériaux spécifiques et de la colle rapide. Jouer régulièrement face à des joueurs de niveau supérieur. Leçon individuelle. Panier de balles.	Compétition: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>avant match ;</i> <input type="checkbox"/> <i>gestion psychologique du match ;</i> <input type="checkbox"/> <i>après match.</i> Apprentissage des fondamentaux : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Savoir se détendre ;</i> <input type="checkbox"/> <i>Savoir visualiser.</i> 	Travail de la vitesse. Amélioration des temps de réaction. Assouplissement (recherche de grande amplitude). Stretching (récupération musculaire). Travail de la posture.
VOLUME	5 à 6 séances par semaine de 1 h 30 à 2 heures. Profiter des vacances scolaires pour augmenter sensiblement le volume d'entraînement.		

TABLEAU 4

PHASE 2 : 13 A 17 ANS
INDIVIDUALISATION (APPRENDRE L'AUTONOMIE)
DUREE APPROXIMATIVE : 5 ANS
ÂGE CONSEILLE (CATEGORIE CADETS ET JUNIORS)

	TECHNIQUE - TACTIQUE	MENTAL	PHYSIQUE
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Individualisation de l'entraînement. • Utilisation de la technique comme un outil. • Approfondir le travail de développement des fonctions anticipatrices. • Commencer à développer sa technique personnelle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance de soi et de l'autre. • Développer sa propre philosophie du jeu. • S'entraîner comme on joue en compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne base d'endurance. • Excellente souplesse. • Explosivité. • Individualisation en fonction du système de jeu. • Proprioceptivité : travail des appuis. • Travail postural : renforcement et gainage (notamment du bassin). • Musculation (apprentissage du geste).
REMARQUES	Travail des gammes (répétitions). Technique spécifique. Paramètres de la balle : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Effet</i> ; <input type="checkbox"/> <i>Vitesse</i> ; <input type="checkbox"/> <i>Placement/direction</i> ; <input type="checkbox"/> <i>Hauteur</i>. Capacité à varier. Technique depuis différentes zones de jeu. Anticipation. Adaptabilité.	Préparation des matches. Concentration. Gestion des temps morts. Maîtriser les situations tendues. Contrôler le niveau d'activation. Apprendre des défaites. Fixer des objectifs.	Connaissance de la périodisation de l'entraînement. Notions de diététique. Travail de vitesse et de vélocité. Puissance des jambes. Puissance et endurance musculaire. Endurance. Étirements comme faisant partie intégrante de l'entraînement. (prise de conscience). Musculation : du bâton à la charge modérée (petites haltères – barre de musculation 10 à 15 kilogrammes maximum).
VOLUME	7 à 12 séances d'entraînement par semaine de 1 h 30 à 2 h 30. Profiter des vacances scolaires pour augmenter sensiblement le volume d'entraînement.		

TABLEAU 5
PHASE 3 : 18 A X ANS
RENTABILISATION (METTRE A PROFIT)
ÂGE CONSEILLE (CATEGORIE SENIORS)

	TECHNIQUE – TACTIQUE	MENTAL	PHYSIQUE
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondir sa technique personnelle. • Développer des stratégies liées à la connaissance des adversaires et de l'évolution du jeu. • Continuer l'amélioration des fonctions anticipatrices. • Réussir ses compétitions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance de soi. • Connaissance des adversaires. • Avoir des projets personnels (au-delà du tennis de table). • Développer sa propre préparation mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualisation en fonction des besoins. • Entretien et perfectionnement de toutes les qualités personnelles de base. • Stretching postural de renforcement et de récupération.
REMARQUES	Continuer le travail technique effectué lors de la phase précédente en rentabilisant tous les paramètres de la balle. Travailler fréquemment contre des adversaires différents. Travailler à partir de sa zone d'habileté. Recherche fréquente des placements stratégiques et de la direction et/ou trajectoire de la balle sur la moitié de table adverse : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ventre – coude ; <input type="checkbox"/> petits côtés. 	Planification et programmation. Fixer des objectifs individuels. Analyser ses adversaires sur le plan mental.	Connaissance de soi. Connaissance des règles de diététique. Haut niveau des diverses qualités requises pour la pratique du tennis de table. Hygiène de vie.
VOLUME	10 à 12 séances par semaine de 2 h à 2 h 30. Stages réguliers.		

MODÈLE DE LA PERFORMANCE

VOLUME ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT COMPÉTITIONS		NIVEAU DE JEU RÉSULTATS	
Environ 800 heures/an 14 – 16 heures/semaine Stages réguliers Compétitions au cœur de l'entraînement	22 ans et plus	1	Vainqueur de grandes épreuves Figurer parmi les 30 premiers mondiaux
Environ 1000 heures/an 20 – 25 heures/semaine Stages réguliers Importance de la compétition	18 – 21 ans	30	Capable de battre des joueurs parmi les 30 premiers mondiaux Appartenance au groupe France senior
Environ 900 heures/an 18 – 20 heures/semaine Stages réguliers pendant les vacances Compétitions de référence	15 – 17 ans	80	Capable de battre des joueurs parmi les 150 premiers mondiaux Top 20 seniors en France Podiums européens dans la catégorie
Environ 800 heures/an 14 – 16 heures/semaine Rentabiliser week-ends et vacances scolaires Compétitions de référence	13 – 14 ans		Niveau français : 300 premiers seniors pour les garçons et 100 premières pour les filles Groupe France cadets - cadettes Podiums européens dans la catégorie
Environ 500 heures/an 10 – 12 heures/semaine Rentabiliser week-ends et vacances scolaires 1 compétition toutes les 3 semaines environ	9 – 12 ans		Minime 2 : classé 35 à 25 Minime 1 : classé 45 à 35 Benjamin : classé 70 à 45 Groupe France détection
Entre 150 et 300 heures/an Nombreuses séances courtes Aimer la compétition	Moins de 9 ans		Figurer parmi les meilleurs de sa catégorie au niveau de la zone

Classement mondial

LA ROUTE DU HAUT NIVEAU DE JEAN PHILIPPE GATIEN

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT COMPÉTITIONS	ÂGE	CLASSEMENT MONDIAL		PRINCIPAUX RÉSULTATS
Environ 800 heures/an. 16 – 18 heures/semaine. Travail foncier pendant les vacances d'été (1 x 3 semaines).	22 ans et plus	Numéro 1 (1992)	1	Champion du Monde simple messieurs (1993) Médaille d'argent simple messieurs aux J.O. (1992) Médaille de bronze double messieurs aux J.O (2000) Vainqueur de la Coupe du Monde (1994) Vainqueur du TOP 12 Européen (1997) Champion d'Europe double messieurs (2000)
Environ 1000 heures/an. 20 – 22 heures/semaine. Stages longue ou moyenne durée (Chine – Suède – Corée du Sud – Taiwan). Stages "équipe de France" une semaine/mois à l'extérieur de l'I.N.S.E.P. Travail foncier pendant les vacances d'été (2 x 15 jours). <i>Mutation au club de Levallois (1986).</i>	18 – 21 ans	Numéro 13 (1989) Numéro 29 (1988) Numéro 30 (1987) Numéro 56 (1986)	30	Championnats d'Europe Seniors (1990) : <i>Médaille de bronze en simple messieurs.</i> <i>Médaille d'Or en double mixte.</i> Championnats de France Seniors (1988) : <i>Vainqueur en simple messieurs, double messieurs et double mixte.</i> Open des U.S.A : <i>Vainqueur en simple messieurs.</i>
Environ 900 heures/an. 18 – 20 heures/semaine. Stages pendant les vacances: regroupements fréquents avec des nations étrangères (Chine – Suède, etc.). Compétition omniprésente. <i>Mutation au club de la S.S.S.S. Tours (1983).</i>	15 – 17 ans	Entrée dans les 100 premiers (1985)	80	Championnats d'Europe Seniors (1986) : <i>Médaille d'argent par équipe.</i> Championnats d'Europe Juniors (1986) : <i>Médaille d'argent par équipe.</i> Champion de France Juniors (1985). Euro-Asie : <i>Victoire contre TENG YI (Chine) numéro 5 mondial.</i>
Environ 900 heures/an 18 - 20 heures/semaine. Entrée à l'I.N.S.E.P. en septembre 1981. Stages pendant les vacances (début des regroupements avec les nations étrangères). Compétition omniprésente.	13 – 14 ans			Championnats d'Europe Cadets : <i>Médaille de bronze par équipe.</i> <i>Médaille de bronze en double messieurs.</i> Champion de France Juniors (1983). Championnats de France Cadets : <i>Nombreux podiums dans les différentes catégories (simple et double).</i>
2 séances par semaine au <i>club de Salindres</i> . 1 séance par semaine avec le cadre technique régional (entraînement individualisé). Défis et matches le soir à la maison. Stages pendant toutes les vacances scolaires. Nombreuses compétitions diverses (tournois, championnats/équipe, etc.).	9 – 12 ans			Championnats de France minimes : <i>Médaille de bronze en simple.</i> <i>Vainqueur du Premier Pas Pongiste Régional.</i>
2 séances par semaine au <i>club de Salindres</i> . Nombreuses séances courtes avec son frère et son père (presque tous les jours, sous la forme de jeu, de défis et de matches).	Moins de 9 ans			