

La formation vers le haut niveau de benjamins à cadets (synthèse des questionnaires)

Emmanuel Rachez, Nicolas Métaireau

Séminaire du 9 et 10 mai 2019

Contenu de la matinée

- Ⓢ **Présentation du contexte**
- Ⓢ **Retour sur les questionnaires**
- Ⓢ **Qualités et conditions préalables pour le haut niveau**
- Ⓢ **Pause**
- Ⓢ **Questions / réponses**

Le contexte

@ **Pourquoi ces questionnaires**

@ **Objectifs**

Synthèse des questionnaires

- ② **Les prérequis pour le haut niveau**
- ② **Les priorités par catégorie**
- ② **Les aspects techniques**
- ② **Le travail des trois premières balles**
- ② **Impliquer l'athlète dans son projet**
- ② **La place de la préparation mentale**
- ② **Quels sont les freins ?**
- ② **L'environnement favorable**
- ② **Conclusion**

Les prérequis pour le haut niveau

Au niveau du mental

- Le plaisir / la passion
- La confiance en soi
- La personnalité (ne pas vouloir être et faire comme les autres)
- Le goût de l'effort, l'abnégation, le courage face aux difficultés
- La capacité de concentration

Au niveau du physique

- Rester adroit en situation de déséquilibre (Michel Pradet prône le gainage en mouvement)
- Il faut transférer rapidement les qualités physiques développées, dans le Ping

Au niveau tactique

- Avoir un système de jeu cohérent avec sa personnalité
- Savoir jouer autrement que sur ses points forts

Au niveau de l'environnement

- Entourage bienveillant
- Fiabilité financière du projet
- Hygiène de vie

Le talent

- Capacité à innover
- Aptitude à faire face à l'incertitude
- Agilité stratégique et opérationnelle
- Capacité de travail

LES PRIORITES PAR CATEGORIES

Eva JELER : « Les bases éducatives doivent se faire jusqu'en cadet et les qualités pour faire du Haut Niveau se détectent en junior.

Benjamins :

- Base technique complète (déplacements compris)

Minimes :

- Optimisation de l'utilisation du bas du corps
- Début de l'autonomie dans l'entraînement

Cadets :

- Mise en place du système de jeu
- Qualité des services remises

Juniors :

- Travail physique plus pointu
- Développement de l'autonomie

Il faut chercher à détecter en prenant davantage en compte les prérequis comme la persévérance, la détermination, le talent, la passion, l'envie de gagner, par rapport à la recherche de talents purement techniques et de résultats immédiats.

LES ASPECTS TECHNIQUES

Les défauts techniques récurrents qui sont difficiles à corriger :

- Les techniques de déplacements : 15 / 21
- La technique du CD : 11 / 20
- La prise de raquette et le rôle de la main : 9 / 20
- La notion de globalité du geste (Bas du corps, gainage, haut du corps) : 6 / 20
- La qualité posturale : 5 / 20
- La technique du RV : 4 / 20
- Le flip du CD : 3 / 20

Les qualités à développer davantage :

- La coordination / Le ressenti du corps
- L'explosivité / Le relâchement
- La notion de rythme / timing
- La capacité à produire des variations (effet, vitesse, placement)
- Jouer sur toute la table
- La prise d'information sur la balle adverse

Quelques généralités sur l'entraînement :

- Il est plus facile d'apprendre que de corriger
- Il n'est pas évident de savoir dans quel ordre corriger les choses
- La variation des balles distribuées au panier de balles est essentielle pour limiter la « robotisation »
- Il faut d'abord rechercher et valoriser le ressenti plutôt que l'efficacité et le résultat immédiat

LE TRAVAIL DES TROIS PREMIERES BALLEES

- Proportion à adapter en fonction, de l'athlète, de l'âge et de la période
- Intégrer les services / remises plus tôt dans l'apprentissage
- Favoriser le duel à tous les niveaux
- Augmenter le niveau d'exigence, de précision et pas uniquement le volume
- En fonction de la période :
 - Non-compétitive (2/3 du temps : rythme, 1/3 du temps : 3 premières balles)
 - Compétitive (l'inverse)

- Proportion par catégorie :
 - En benjamin : 30% (avec services longs en priorité)
 - En minimes : 50%
 - En cadets : 60%
 - A partir de juniors : 70%

COMMENT AMELIORER L'ENTRAÎNEMENT DES TROIS PREMIERES BALLEES

- Organiser un séminaire avec un expert
- Créer des clips vidéo avec une approche technique poussée :
 - Ouverture de la raquette, pression sur la raquette, utilisation des différents segments
 - Déplacement, remplacement en remise, conséquence des remises
- Créer un outil numérique pour analyser rapidement un match en vidéo
 - Taux de réussite
 - Statistique points gagnés / points perdus, zone de jeu

- Faire prendre conscience aux athlètes de l'intérêt essentiel de ce secteur du jeu
 - Statistique, vidéos de haut niveau,
 - Diversifier l'adversité
 - Promouvoir l'efficacité
 - Innovation : Caldérano, Gauzy, Ovtcharov

IMPLIQUER L'ATHLETE DANS SON PROJET

Définir un projet clair

- Cibler des objectifs à court, moyen et long terme (résultats, système de jeu, technique, physique, mental)
- Valoriser les progrès et montrer le chemin déjà parcouru

L'athlète :

- Être acteur
- Apprendre à analyser son entraînement et ses matchs
- Être conscient de l'influence du « hors Ping » (hygiène de vie)
- Garder la notion de plaisir et d'estime de soi
- Garder à l'esprit qu'il s'agit d'un projet collectif autour de soi

L'entourage :

- Avoir un regard bienveillant
- Trouver le bon niveau d'investissement
- Accepter les périodes de doute

L'entraîneur :

- Donner du sens aux efforts demandés
- Prendre le temps d'expliquer pourquoi on fait les choses
- Associer les athlètes dans le choix des contenus d'entraînement
- Développer la curiosité des athlètes (HN, méthodes d'entraînement)
- Assurer la transmission de la culture du haut niveau / Faire la promotion du HN
- Chercher à rendre les athlètes autonomes
- Développer la confiance entre le joueur, les parents et les entraîneurs
- Individualiser et accompagner

LA PLACE DE LA PREPARATION MENTALE

Olivier Krumbholz : « Je suis convaincu que le 21 siècle dans le sport sera mental, car on touchera tôt ou tard aux limites du corps et de la préparation physique »

L'entraîneur reste le premier préparateur mental. Le travail spécifique avec un préparateur mental n'est pas forcément nécessaire dans les petites catégories.

En dehors de l'entraînement

- Impliquer l'entourage (parents, entraîneur référent) en expliquant les objectifs et le cap à tenir
- Entretiens individuels + discussions informelles
- Faire écrire le joueur sur ses ressentis (en compétition et à l'entraînement)
- Quelle est la place du préparateur mental ! Avec l'athlète ? avec l'entraîneur ? avec les deux ?
- Analyser des matchs avec l'athlète
- Cultiver la culture du challenge même en dehors du Ping

A l'entraînement

- Questionner le joueur pour l'amener à réfléchir sur ce qu'il produit
- Inciter à jouer avec l'intention du gain du point
- Faire des exercices de concentration à l'entraînement (contrats...)
- La rigueur de l'entraînement forge le caractère

En compétition

- Avoir un discours qui incite le sportif à se surpasser
- Retrouver toujours un nouvel objectif dans la compétition
- Développer des rituels d'échauffement physiques et mentaux
- Développer des pensées-parade et la respiration ventrale
- Parfois laisser le sportif se gérer seul pendant les matchs.
- Dédramatiser la défaite et l'utiliser pour rebondir

QUELS SONT LES FREINS

Notre système de compétition

- Les jeunes font plus de matchs que les seniors ! Est-ce logique ?
- Le système qui parfois privilégie l'observation des résultats instantanés plutôt qu'une vision à plus long terme
- L'obligation d'être performant régulièrement en compétition / Disposer de temps pour fixer les choses à l'entraînement
- L'importance que les joueurs (mais aussi les sélectionneurs) accordent aux points classement
- Trouver des compétitions adaptées (niveau de jeu, style d'opposition, nombre de matchs, déplacement, ...)
- Établir des critères de sélection pour favoriser la concurrence interne

Difficultés structurelles :

- Le manque de temps pour arriver à utiliser les nouvelles technologies (vidéo, statistiques)
- La gestion des domaines ultra sportifs (suivi scolaire, médical, structure)
- Le niveau de relance
- Arriver à individualiser dans le collectif
- Le nombre important d'intervenants auprès du sportif

L'environnement scolaire et l'entourage :

- Arriver à convaincre les parents et les athlètes qu'on peut concilier une pratique intensive et une scolarité satisfaisante
- Le bon niveau d'implication et la confiance de l'entourage de l'athlète (surtout dans les moments difficiles)
- La rigidité du cadre scolaire

Difficultés générationnelles :

- Les caractéristiques liées à l'évolution de la société (Tel portable, réseaux sociaux)
- Les valeurs, le respect
- La persévérance, la détermination

L'ENVIRONNEMENT FAVORABLE

L'environnement fédéral :

- La coopération : club – comité – ligue – structure d'entraînement - FFTT
- Le lien sain entre structure d'entraînement – club – parents : discours commun
- Des entraîneurs qui laissent de la place à la créativité, à la personnalité de l'athlète et qui transmettent à la fois de la rigueur et de l'autonomie

Des parents impliqués et confiants :

- Un entourage qui croit et qui s'implique dans le projet du joueur tout en relativisant les résultats
- Des parents qui font confiance à l'encadrement (attitude positive)
- Une stabilité familiale et un équilibre de vie (temps libre...)
- Une éducation fondée sur des valeurs citoyennes, sportives et de travail

Un entraîneur référent :

- Un entraîneur référent qui accompagne le projet à long terme
- Une recherche des petits plus en dehors de la structure (en accord avec le staff) pour développer une démarche professionnelle et personnelle

Un club qui est plus qu'un club :

- Un club qui soutient le projet et dans lequel le joueur se sent bien
- Une répartition saine et équilibrée du financement

Un contexte organisé :

- Une planification anticipée et équilibrée (entraînement / compétition / récupération)
- Un nombre de compétitions adapté pour garder du temps d'entraînement ou de repos
- Des conditions de jeu qui ne doivent pas être toujours optimales pour habituer le joueur à s'adapter
- Des habitudes d'entraînement :

La culture de la gagne

La précocité de l'apprentissage de la prise d'information

Sortir de sa zone de confort

CONCLUSION

Prévoir la création d'un outil de suivi longitudinal et d'outils d'analyse statistique des matchs

Ce n'est pas en s'entraînant plus qu'on gagnera mais c'est en s'entraînant mieux (compétences, savoir pourquoi on s'entraîne, plaisir).

Chez les petits (jusqu'à minimes) :

- Il faut prendre du temps pour expliquer toutes les subtilités techniques et tactiques et pour développer le plaisir de faire mal jouer (feintes, variations, trajectoires)
- A cet âge, ce qui est important c'est surtout la capacité à se surpasser sur certaines séquences plus que la rigueur et la régularité de l'investissement qui peuvent s'acquérir plus tard.
- Un arbre qui tombe fait plus de bruit que la forêt qui pousse ! On a souvent tendance à se focaliser sur celui qui dévie que sur tous ceux qui avancent.

Florent Manaudou : Champion olympique à Londres en 2012 à 22 ans alors qu'il n'avait jamais été champion de France. « Je sais que je ne fais pas tout bien (diététique ...) mais si j'avais une hygiène de vie irréprochable j'aurais arrêté la natation depuis longtemps.

Ce qui limite le plus l'accès au haut niveau ce sont les barrières que l'on se met par rapport à l'ordre établi.

Personnaliser son propre jeu en étant créatif (Caldérano, Gauzy, Ovtcharov, Koki Niwa), Comme les guitaristes virtuoses que l'on reconnaît au premier coup de guitare.

Vu le contexte économique, il faut d'autant plus rester ouvert sur les différents modèles d'entraînement (clubs, pôles) et sur les parcours atypiques.

LE MODELE DE LA PERFORMANCE: En senior (C. Gaubert)

**CARACTERISTIQUES
DU JOUEUR**

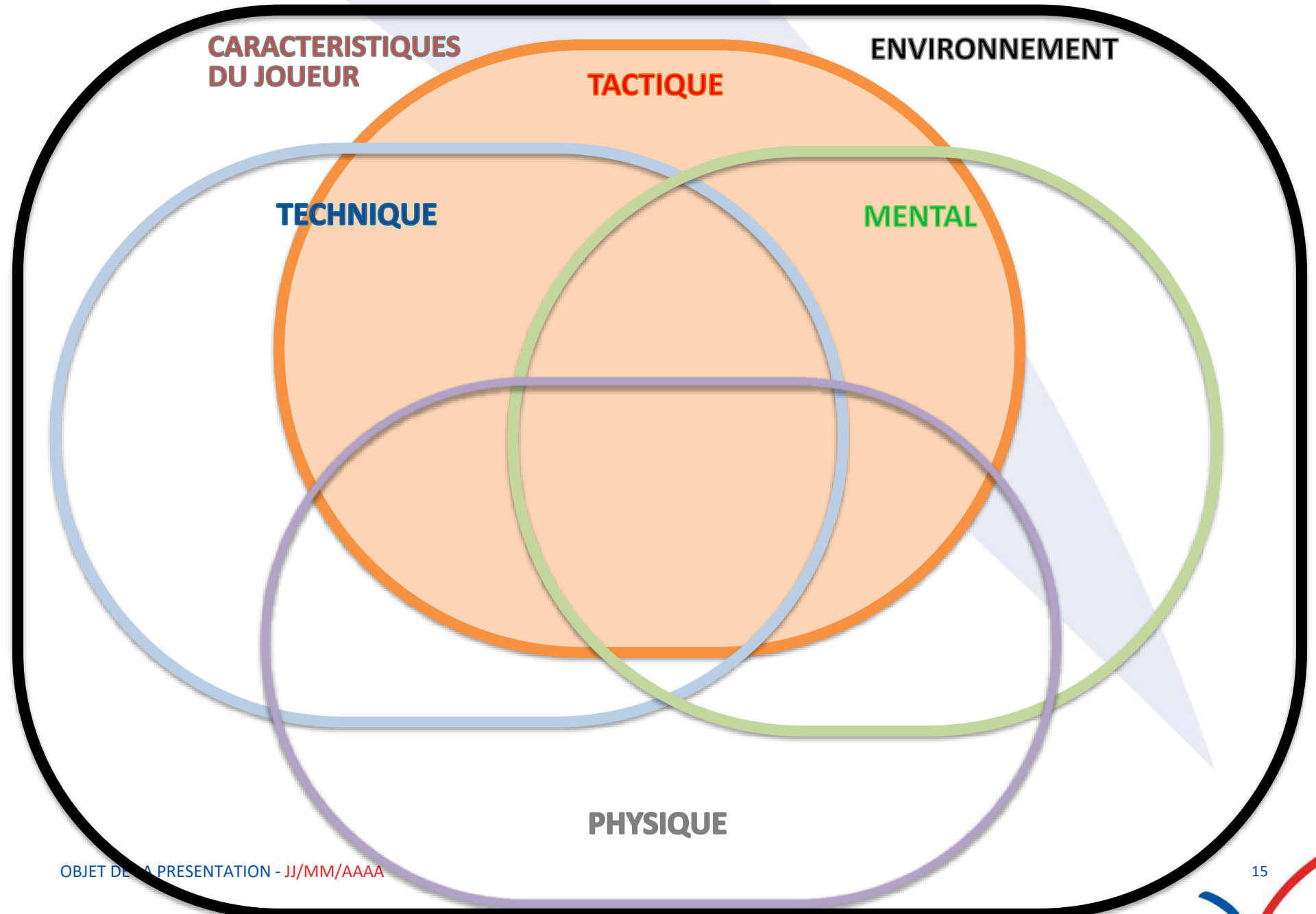
ENVIRONNEMENT

TACTIQUE

TECHNIQUE

MENTAL

PHYSIQUE



LE MODELE DE LA PERFORMANCE: En jeunes

**CARACTERISTIQUES
DU JOUEUR**

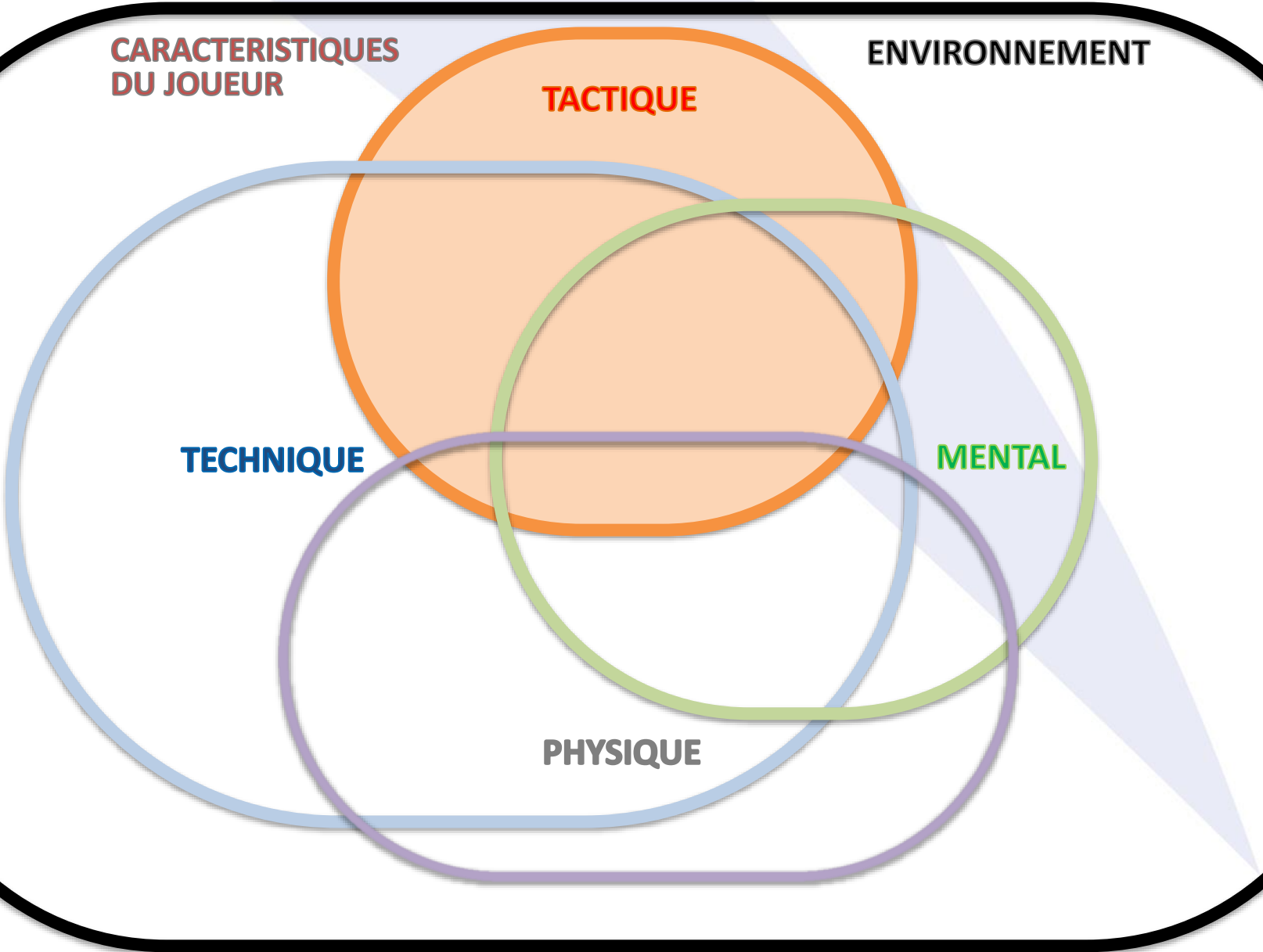
ENVIRONNEMENT

TACTIQUE

TECHNIQUE

MENTAL

PHYSIQUE





www.fftt.com