

T O P  
T E C H N I Q U E  
C E N T R E

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



COMMISSION REGIONALE JEUNES ET TECHNIQUE

N° 3

## S O M M A I R E

- 1 - EDITORIAL
- 2 - L'APPRENTISSAGE DES DIFFERENTS COUPS DU TENNIS DE TABLE (2)
- 3 - LA PLANIFICATION DU TRAVAIL SUR UNE SAISON POUR UN GROUPE DE DEBUTANT.
- 4 - L'ECHAUFFEMENT EN TENNIS DE TABLE, LA PREVENTION.
- 5 - FICHES TECHNIQUES: LE TRAVAIL DU DEPLACEMENT.
- 6 - LES OBJECTIFS RECHERCHES A TRAVERS LES COMPETITIONS JEUNES.
- 7 - ALIMENTATION ET COMPETITION.

## E D I T O R I A L

Le Top Technique Centre est lancé, et bien lancé, nous arrivons au 3ème numéro, en recensant déjà plus de 70 abonnés. Cependant ce chiffre n'est pas forcément satisfaisant. En effet doit on déduire qu'il n'y a que 70 clubs sur les 313 recensés dans la Ligue du Centre, qui s'intéressent, même un minimum, à l'accueil et l'encadrement des jeunes.

Dans un souci de "coller" encore plus à vos préoccupations, notre revue technique, à l'image de ce numéro, va s'orienter de plus en plus vers des articles vous donnant des moyens immédiats de travail. Ainsi la saison prochaine (si le nombre de lecteurs est toujours important), chaque revue vous proposera en plus des articles de fond, des fiches techniques, vous indiquant des moyens de travail.

Cependant ATTENTION, le Tennis de Table ne peut s'enseigner grâce à un livre de recettes. La connaissance de l'activité reste l'élément fondamental, les moyens de travail ne devant être utilisés qu'à bon esient: on ne peut donner le même remède à des malades différents, le diagnostic doit d'abord être juste.

Ainsi ces fiches techniques et la revue en général, sont elles un complément efficace d'une formation sur le terrain. Cette dernière donnant les bases pour une recherche des causes, vous permettant ensuite de définir les moyens justes pour y remédier.

Enfin si cette revue vous amène des suggestions, faites nous en part, nous ne souhaitons que nous améliorer.

Le CTR. Patrice DAVID.

# L' APPRENTISSAGE DES DIFFERENTS COUPS DU TENNIS DE TABLE (2)

-----

Patrice DAVID.

Dans la première partie de cet article (TTC No 2), nous avons défini les fondamentaux physiques et techniques du Tennis de Table. Nous nous proposons dans ce deuxième chapitre, de donner quelques exemples de démarche pour l'apprentissage de certains de ces fondamentaux.

Nous donnerons dans chaque cas évoqué, une progression possible ainsi que certains moyens à mettre en oeuvre pour l'atteinte d'objectifs précis.

La démarche proposée reste bien entendu un exemple, il est certainement possible d'aboutir en s'y prenant différemment.

## EXEMPLE No 1

- Thème abordé : Pousser dans la balle.
- Éléments pertinents : "Coller la raquette à la balle"  
Prolonger le contact raquette-balle (éviter le choc)  
Accélérer plus ou moins au moment où la raquette entre en contact avec la balle.
- 1er objectif : Coller la raquette à la balle.
- Moyens
- 1 : utiliser une balle plus grosse (balle de tennis ou balle mousse) qui permettra une meilleure sensation de l'action juste. Demander de lâcher la balle au dessus de la table et après le rebond d'envoyer celle-ci avec la raquette dans l'autre camp, comme si je voulais faire avancer un ballon très lourd avec mon pied.
  - 2 : même situation en se rapprochant progressivement de la balle de Tennis de Table (poids, dimension).
- 2ème objectif : Accélérer plus ou moins.
- Moyens
- 1 : Mettre des zones au sol (séparations) plus ou moins éloignées de la table, demander au joueur d'atteindre ces zones en poussant dans la balle:  
a) sur une balle qu'il fait lui-même rebondir sur la table  
b) sur une balle qui vient d'en face.
- 3ème objectif : Pousser et diriger sa balle latéralement et en profondeur.
- Moyens
- 1 : Diviser la demi-table adverse en plusieurs zones qui seront des objectifs à atteindre, puis progressivement rétrécir de plus en plus ces zones, et travailler ainsi davantage sur la précision.

- 4ème objectif : réaliser une action "pousser" et faire une balle basse
- Moyens
- 1 : Sur une balle qui vient d'en face, faire passer la balle de l'autre côté en lui donnant une trajectoire l'obligeant à passer entre le filet et un fil tendu au dessus de celui-ci.
  - 2 : En réalisant des échanges entre deux joueurs, faire descendre progressivement le fil au dessus du filet.

## EXEMPLE No 2

- Thème abordé : Taper dans la balle.
- Eléments pertinents : -choc entre la balle et la raquette  
 -orientation de la raquette  
 -amplitude courte du geste  
 -accélération au moment du contact balle-raquette

- 1er objectif : Choquer fort la balle
- Moyens
- 1 : Placer l'enfant à 2m d'un mur, lui demander d'envoyer, à l'aide de sa raquette, une balle dans ce mur, en cherchant à faire beaucoup de bruit.
  - 2 : dans la même situation, définir des zones sur le mur, afin que l'impact balle-raquette se fasse derrière la balle (zone de contact se trouvant au niveau du coude de l'enfant).
  - 3 : dans la même situation lui placer une séparation à 20cm devant lui, pour l'obliger à une orientation correcte de la raquette et de son coude.

- 2ème objectif : Orienter la raquette pour toucher la demitable adverse
- Moyens
- 1 : Faire rebondir la balle sur le sol en étant placé à environ 2m de la table, afin qu'elle dépasse le niveau de la table, et taper dedans pour atteindre l'autre côté de la table.
  - 2 : Dans la même situation, mettre un fil au dessus du filet, afin de faire passer la balle entre fil et filet, cela implique une trajectoire plus tendue, donc une orientation précise de la raquette.
  - 3 : Idem en faisant rebondir la balle sur la table au lieu du sol.

- 3ème objectif : Donner de la vitesse à la balle
- Moyens
- 1 : Faire rebondir la balle de son côté, puis taper dans celle-ci pour atteindre la demi table adverse, la balle devant ensuite arriver dans une zone de plus en plus éloignée de la table.
  - 2 : Idem à partir d'une balle venant d'en face.

### EXEMPLE No3

Thème abordé : Faire tourner une balle vers l'avant.

Éléments pertinents : -accrocher ou gommer la balle  
-avoir une raquette qui va vite pour donner beaucoup de rotation  
-avoir une direction de raquette tangentielle à celle de la balle au moment précis de l'impact.

1er objectif : Gommer la balle (accrocher, frotter)

Moyens

- 1 : Faire comprendre le sens de la rotation avec un gros ballon.
- 2 : Faire visualiser la différence de résultat entre une balle tapée et frottée ( sur une balle bi-couleur, plus la notion de bruit).
- 3 : Se placer à 2m environ derrière la table, faire rebondir la balle au sol et l'envoyer vers le haut (exagérer la hauteur) et vers l'avant en faisant le moins de bruit possible.
- 4 : Poser une balle sur le goulot d'une bouteille elle même posée sur une table, demander au joueur d'envoyer la balle vers l'avant avec sa raquette, sans faire tomber la bouteille et sans pousser la balle.

2ème objectif : faire tourner vite

Moyens

- 1 : Même situation que précédemment, mais faire passer la balle directement de l'autre côté du filet, écarter progressivement la bouteille du filet.
- 2 : Sur une balle venant d'en face, réaliser une balle avec rotation avant, qui va venir taper une raquette immobile de l'autre côté de la table. Chercher à ce que la balle monte vers le haut après ce contact (proche du rebond).

A travers ces trois exemples, il vous a été proposé quelques moyens pour apprendre 3 difficultés du Tennis de Table. Pour en arriver à une réalisation efficace, à vous d'imaginer maintenant la suite de la progression. De même pour apprendre une difficulté technique quelconque soit, définissez d'abord ce qui est important de connaître pour la maîtriser (éléments pertinents), et ensuite établissez une progression par une suite de situations permettant d'atteindre des objectifs de plus en plus élaborés.



# PLANIFICATION DU TRAVAIL SUR UNE SAISON POUR

## UN GROUPE DE DEBUTANTS

Richard FOURNIER

Afin de prévoir une progression dans l'apprentissage et un travail cohérent, il faut PROGRAMMER et PLANIFIER l'entraînement.

LE TRAVAIL NE SE SUBIT PAS, IL SE PREVOIT EN FONCTION D'OBJECTIFS FIXES PAR L'ENTRAINEUR.

### I - PROGRAMMATION D'OBJECTIFS

Pour des joueurs plus âgés ( à partir de minime 2 ), les objectifs qui vont être fixés par l'entraîneur seront des objectifs de compétitions ( finale régionale, critérium national minimes, cadets ou juniors ).

Pour les catégories d'âge qui nous intéressent dans cet article, ( poussins, benjamins, minimes 1 ) les objectifs seront des "OBJECTIFS DE REALISATION DE COUPS OU DE DIFFICULTES TECHNIQUES SOIT, DES REALISATIONS DE SAVOIR-FAIRE".

Ces objectifs vont être fixés en fonction d'un certain nombre de critères :

- niveau du joueur

- potentiel
- motivation
- volume et structure d'entraînement
- disponibilité de l'entraîneur
- compétence de l'entraîneur

En fonction de ces différents éléments, le travail de l'entraîneur va consister à IMAGINER, PREVOIR le niveau de difficultés techniques que le jeune va pouvoir atteindre dans un certain laps de temps ( par exemple : un trimestre ).

Pour des jeunes, il convient de fixer entre 3 et 5 objectifs sur une saison, les périodes de travail correspondant soit aux trimestres scolaires, soit aux périodes inter-congés scolaires :

- rentrée à Toussaint = 1
- Toussaint à Noël = 2
- Noël à Février = 3
- Février à Pâques = 4
- Pâques à été = 5

Ces périodes sont en effet très "marquées" pour les enfants ( vacances scolaires, contrôles scolaires )

Les objectifs vont maintenant pouvoir être fixés.

Pendant la période n°1 ( voir ci-dessus ), l'objectif va être de trouver ou de retrouver des sensations et des automatismes.

Les séances vont donc être orientées vers du contrôle et de la tenue de balle en régularité ou varié. Pour des joueurs n'ayant jamais joué, ce mois et demi sera une période d'apprentissage des actions les plus simples : pousser, taper la balle.

Pendant la période n°2, un nouvel apprentissage va avoir lieu tout en perfectionnant les acquis de la période n°1 ( exemple : initiation au top-spin CD et incorporation de balles sans effet )

Pendant la période n°3 : top-spin revers et liaison avec le top-spin CD ainsi que des enchaînements simples avec des balles sans effet.

Période n°4 : apprentissage d'un service et utilisation du top-spin ou de la balle sans effet sur le retour.

Période n°5 : Jeu contre l'initiative de l'adversaire et incorporation des acquis des 4 premières périodes.

Les objectifs sont maintenant fixés.

## II - PLANIFICATION DU TRAVAIL

Au cours de chaque période, il va falloir planifier le travail sur un certains nombre de séances, afin d'amener les jeunes de leur niveau initial à celui qu'on les imagine capables d'atteindre à la fin de la période.

Le travail, tout en respectant l'objectif fixé, va devoir être progressif dans la difficulté.

Dans chaque période, les apprentissages effectués pendant les cycles précédents, vont devoir être perfectionnés.

Exemple 1 : Période 1 : frapper, pousser

Période 2 : top-spin CD + frapper, pousser

Exemple 2 : Période 4 : apprentissage d'un service avec utilisation derrière des top-spin CD ( période 2 ), top-spin R ( période 3 ) et balles sans effet ( période 1

S            C            N            D            J            F            M            A            M

Taper, Pousser	Top-spin CD + Taper, pousser	Top-spin R + Top-spin CD + Taper, pousser	Service + Top CD + Top R + Frappe	Service + Contre + Top CD + Top R + Frappe
----------------	---------------------------------	--	--	--



## CONCLUSION

- 1) La progression dans chaque étape est indispensable.
  - 2) La progression sur la saison ( d'une étape à l'autre ) est également indispensable et nécessite une osmose entre une période et les autres.
  - 3) Il ne faut pas oublier que la finalité de l'entraînement est la compétition et il conviendra de toujours avoir cette préoccupation en tête. Les joueurs seront tour à tour partenaires, dans un but de travail et de progression technique, et adversaires dans un but de progression et d'efficacité par rapport à la finalité de l'activité qui est un duel face à un adversaire.
- Aussi, dès que la moindre difficulté sera maîtrisée, les jeunes devront apprendre à mettre celle-ci à profit, non pas dans un but d'efficacité immédiate, mais plutôt dans un but d'utilisation et d'efficacité maximum à moyen ou long terme ( cadet, junior ).

En sport, l'échauffement est très important. Il va servir à élever la température du corps ainsi que le rythme cardiaque, ce qui va favoriser les échanges au niveau des muscles et donc permettre un meilleur rendement. L'échauffement comprend deux parties qui sont complémentaires : l'échauffement en dehors de la table qui va agir davantage sur le physique et l'échauffement à la table qui va affiner, spécifier l'échauffement du corps et qui va permettre en même temps de se mettre en condition "technique" ( touché de balle, coups, placement, déplacement, ...) et psychologique.

Cet exposé sera davantage orienté vers l'échauffement physique en dehors de la table, son organisation et son rôle. Il faut distinguer 2 types d'échauffement : l'échauffement d'entraînement et l'échauffement de compétition.

Dans les 2 cas, l'échauffement va devoir être progressif aussi bien au niveau de l'intensité qu'au niveau de la difficulté des exercices, afin de solliciter des groupes musculaires de plus en plus nombreux et de plus en plus intensément.

L'échauffement comprend donc des séries d'exercices variés qui devront être attirants, efficaces et progressifs dans leur difficulté et leur intensité.

### L'ECHAUFFEMENT D'ENTRAINEMENT

#### - La mise en train

La mise en train est une course légère qui va durer quelques minutes. Progressivement, des petits exercices vont venir compléter cette mise en train : pas chassés, sauts, flexions, levés de genoux, talons aux fesses, courses en croissant les pieds l'un devant l'autre, pas latéraux, faire semblant de ramasser des balles à droite, à gauche,...

Retour au calme en marchant afin de retrouver une respiration normale.

#### - Echauffement sur place

Il est coutume de dire que l'échauffement sur place doit partir de la tête aux pieds ou inversement. C'est en effet un moyen simple qui permet de ne rien oublier.

Cet échauffement va permettre de solliciter tous les groupes musculaires qui ne l'ont pas été particulièrement pendant la mise en train : cou,

épaules, bras, tronc, bassin, hanches, poignets, chevilles,... Ces différentes parties vont être activées sous la forme de flexions, rotations, fentes, extensions.

#### - Assouplissements

Afin de solliciter de manière encore plus poussée les groupes musculaires et les articulations, des assouplissements peuvent être incorporés. Les assouplissements servent à améliorer ou à entretenir la souplesse des articulations. Comme cela l'a été précisé dans le dernier TOP TECHNIQUE CENTRE dans l'article sur la préparation physique, les assouplissements doivent être effectués sans temps de ressort ; ceux-ci provoquant une contraction musculaire allant à l'encontre du travail recherché.

#### - Stretching ( étirements )

Quelques exercices de stretching peuvent être incorporés à la fin des assouplissements. Ils vont servir à prévenir les accidents tendineux et articulaires. Ces exercices sont assez complexes à décrire et il vaut mieux consulter une revue spécialisée.

Une fois que tous les groupes musculaires ont été échauffés par les exercices précédents, celui-ci doit être achevé par d'autres plus dynamiques, faisant travailler des groupes musculaires nombreux et destinés principalement à élever le rythme cardiaque ; ils placeront l'organisme au même rythme cardiaque qu'en compétition ( minimum : 120 pulsations/minute ). Cette progression du rythme cardiaque n'est pas le fait de la volonté mais une réaction physiologique réflexe due à l'effort effectué ; ce qui veut dire que si l'élévation du rythme cardiaque n'est pas effectuée avant de passer à la table, elle se fera au cours des premières minutes de jeu, minutes pendant lesquelles le rendement sera loin d'être à son maximum.

Cette élévation de la fréquence cardiaque va être obtenue par une course plus rapide que lors de la mise en train à laquelle vont donc être mêlés des exercices dynamiques et saccadés : sauts, flexions, accélérations, arrêts, démarrages, etc...

Ces exercices sont très faciles à faire effectuer sous forme de jeux, ce qui peut rendre l'échauffement moins rébarbatif.

#### L'ECHAUFFEMENT DE COMPETITION

L'échauffement de compétition est un peu différent. Le travail physique "de fond" ( assouplissements ) va être moins important et l'échauffement va être plus court et plus intense afin de pouvoir solliciter l'organisme à fond dès les premiers échanges de la partie.

C'est également pendant cet échauffement pré-compétitif que la joueuse ou le joueur va se préparer psychologiquement à affronter son adversaire.

Cet échauffement, encore plus important qu'à l'entraînement, est beaucoup plus personnel qu'à l'entraînement, incluant des éléments de préparation psychologique propres à chacun ( concentration, réglage des coups, prise de marques, adaptation à la salle et au matériel ).

L'échauffement est très important à l'entraînement mais peut-être encore plus en compétition car l'organisme va être sollicité à fond dès les premières balles et c'est à ce moment là qu'il va être le plus vulnérable et que les risques d'accident seront les plus importants ( élongation, déchirures, voire même arrachement ).

Dans cet objectif de prévention, les exercices d'étirements et d'assouplissements intégrés au début et à la fin des séances seront les garants d'une bonne prévention des accidents musculaires et articulaires.

DES PLANCHES D'EXERCICES D'ETIREMENTS VOUS SERONT PROPOSEES DANS  
UN PROCHAIN NUMERO

---

# FICHES TECHNIQUES: TRAVAIL DU DEPLACEMENT

---

Patrice DAVID.

Dans un précédent article (TTC No 2), nous avons abordé la théorie des déplacements. Nous nous proposons maintenant, en fonction d'objectifs prédéterminés, de présenter un certain nombre de moyens, afin d'améliorer la technique du déplacement.

Rappelons tout d'abord les éléments pertinents du:

- déplacement court : - Equilibre (position du bassin)  
- Vitesse (au niveau des jambes)  
- Tonicité (de la plante des pieds)  
- Ligne des épaules parallèle à la table
- déplacement long : - Poussée de la jambe opposée à la direction où je veux aller  
- Qualité de la réception pour permettre une impulsion  
- Orientation des épaules vers le milieu du filet, au moment où je joue la balle  
- Equilibre (position du bassin)

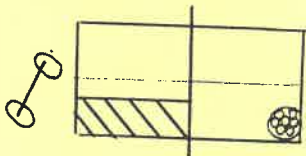
## FICHE No 1

---

**Objectif** : Amélioration de l'équilibre et de la position des épaules sur des déplacements courts.

**Moyens** :

### 1: SITUATION PROPOSEE

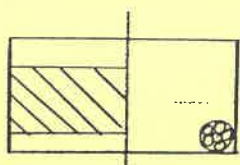


Au panier de balles, distribuer irrégulièrement des balles sur 3/4 CD du joueur. Utiliser un coup bien maîtrisé pour permettre un maximum de concentration sur le travail des pieds.

**CONSIGNES:** Rester face à la table (position des pieds), chercher à garder la ligne des épaules parallèle à la table. Avoir la sensation d'agir sur la balle uniquement avec le bras.



## 2: SITUATION PROPOSEE



Au panier de balle, distribuer des balles irrégulièrement sur 1/2 R et 1/2 CD. Le joueur prend les balles soit en R, soit en CD.

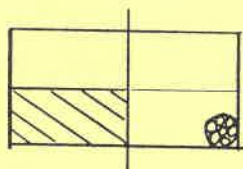
CONSIGNES: Identiques à la situation 1, veiller à ne pas trop tourner le dos au revers lorsqu'on vient jouer une balle en CD.

## FICHE No 2

**Objectif** : Amélioration de la vélocité sur des déplacements courts.

**Moyens** :

### 1: SITUATION PROPOSEE

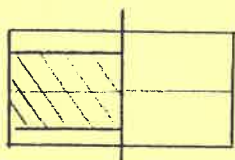


Distribuer irrégulièrement des balles sur tout le CD du joueur. Utiliser un coup technique bien maîtrisé, augmenter progressivement la fréquence d'envoi des balles.

Travailler sur des périodes courtes (10 à 20 s.) en ménageant des repos du même ordre.

CONSIGNES: Ne pas jouer trop fort, réaliser l'exercice en imaginant jouer sur un sol brûlant, nécessitant un mouvement permanent des pieds, dès que ceux-ci touchent le sol.

### 2: SITUATION PROPOSEE



Distribuer des balles irrégulièrement sur 1/2 R et 1/2 CD. Les balles venant dans le CD et sur le coude, sont jouées avec le CD, les autres avec le R. Augmenter progressivement la fréquence d'envoi des balles quand le joueur commence à s'habituer.

Possibilité comme pour la première situation d'employer des coups de plus en plus élaborés et différents.

CONSIGNES: Identiques à la première situation.

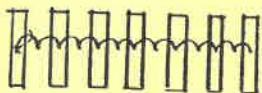
## FICHE No 3

-----

**Objectif** : Amélioration de la tonicité et de l'équilibre.  
(travail en dehors de la table, à effectuer sur un sol souple avec des chaussures type jogging)

**Moyens** :

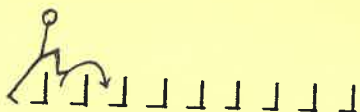
### 1: SITUATION PROPOSEE



Utiliser des bancs d'une faible hauteur au début. D'une position debout sur le banc, pieds joints, sauter vers le bas, et remonter sur le banc suivant. Enchaîner 6 à 7 bancs.

**CONSIGNES:** Remonter sur le banc en fléchissant le moins possible les genoux, utiliser uniquement les qualités d'élasticité de la plante des pieds.

### 2: SITUATION PROPOSEE



Disposer des obstacles bas (ex: petites haies), 10 à 15 proches les unes des autres. Effectuer une pose de pieds entre chaque, en faisant des montées de genoux au dessus de l'obstacle.

**CONSIGNES:** Effectuer le parcours dans le moins de temps possible. "Repousser" le sol rapidement dès que le pied entre en contact avec celui-ci.

### 3: SITUATION PROPOSEE



Sur des escaliers (tribunes), descendre les escaliers pieds joints, à chaque arrivée sur une marche, redécoller au niveau de la marche précédente avant d'atteindre la suivante.

**CONSIGNES:** Amortir et repousser sans plier les genoux, utiliser la plante du pied et la cheville.

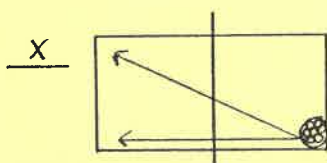
## FICHE No 4

-----

**Objectif** : Amélioration d'un grand déplacement du revers vers le plein CD.

**Moyens** :

### 1 : SITUATION PROPOSEE



Placer le joueur (droitier) derrière le trait au sol, envoyer des balles plein R puis irrégulièrement une balle plein CD.

**CONSIGNES:** Demander au joueur, dès qu'il voit la balle partir dans le CD de se lancer vers la droite (image: plongeon du gardien de but) pour toucher la balle avec la raquette.

### 2 : SITUATION PROPOSEE

Identique à 1

**CONSIGNES:** Si le joueur est maintenant capable de toucher la balle à chaque fois dans le plein CD, lui demander en plus de la mettre sur la table. obligation donc de déclencher et d'ajuster une poussée de la jambe gauche.

### 3 : SITUATION PROPOSEE

Identique à 1

**CONSIGNES:** Demander au joueur au moment où il touche la balle dans le plein CD, d'orienter ces épaules vers le milieu du filet. Conséquences: son bassin et ses jambes viendront d'eux même se positionner pour retrouver l'équilibre après le mouvement.

### 4 : SITUATION PROPOSEE

Identique à 1, en plus après la balle dans le CD, une autre balle est envoyée milieu de table.

**CONSIGNES:** La progression des situations doit maintenant permettre au joueur d'aller chercher la balle dans le CD, de se réceptionner et de se replacer, milieu de table, juste après avoir joué.

Dans un prochain numéro, exemple du travail de déplacement pour un défenseur.

# LES OBJECTIFS RECHERCHES A TRAVERS LES COMPETITIONS JEUNES

Dominique LECESTRE

Il est évident que l'objectif principal d'un joueur de Tennis de Table, est d'être fort en compétition. Pour cela ce joueur dispose de différents moyens, dont l'entraînement est l'un des plus importants. Cependant rien ne prépare mieux à la compétition que la compétition elle-même, encore faut-il les choisir judicieusement.

Actuellement bon nombre de compétitions sont proposées. Ce sont soit, des compétitions individuelles, des compétitions par équipes jeunes ou des compétitions seniors par équipes. Nous ne parlerons pas de ces dernières, nous attachant plutôt à étudier l'intérêt des compétitions jeunes, individuelles ou par équipe.

Le Tennis de table est avant tout un sport individuel, la compétition par équipe n'étant que la somme de résultats obtenus par des individus. Le rôle de l'entraîneur sera de permettre au joueur de sortir vainqueur de toute confrontation avec un individu. L'efficacité requise découlera donc principalement de l'expérience acquise dans le même genre de situation. En pratique, notre joueur aura souvent besoin de s'opposer à des adversaires, dans des circonstances les plus proches de la compétition définie comme la plus importante sur la saison.

Toutes les compétitions n'ont pas la même importance sur une saison. Actuellement il paraît intéressant de définir comme objectif prioritaire, les individuels sélectifs pour une finale régionale, elle-même sélective pour une finale nationale. Ce système basé sur une structure pyramidale (l'accession au niveau supérieur passe automatiquement par une sélection au niveau inférieur) n'autorise aucun relâchement chez le joueur. Combativité, volonté de se surpasser, deux notions fondamentales dans notre sport, peuvent ainsi être améliorées à travers ce type de compétitions.

Il ressort de tout cela que notre jeune joueur doit, le plus souvent possible, se retrouver dans une structure où il est seul face à un adversaire et où il a tout à perdre. Il apparaît donc nécessaire que les compétitions où l'on engage nos jeunes ne soient pas sans contrainte.

On peut encore renforcer la compétitivité et la rigueur chez nos jeunes en les faisant jouer plus souvent dans leur catégorie d'âge. S'il est vrai que la confrontation à plus fort est source de progrès techniques, elle ne l'est pas dans le domaine psychologique. Le joueur subit moins de pression et se sent moins responsabilisé par rapport au résultat, étant confronté à un joueur plus âgé que lui.

Les compétitions individuelles apparaissent donc fondamentales pour la progression du jeune. Mais la rigueur demandée ne permet sans doute pas de travailler sur d'autres éléments importants. Ainsi il est nécessaire d'utiliser d'autres types de compétitions, sortes de tests qui jalonneront le parcours du jeune joueur, préparant celui-ci, et indiquant le chemin qui reste à parcourir.

Les compétitions jeunes par équipe (inter-clubs, inter-comités) permettront soit d'alléger les charges psychologiques, soit d'intégrer des difficultés techniques pas tout à fait maîtrisées. Ce type de rencontre divise la responsabilité de chaque individu vis à vis du résultat, et permet d'acquérir un esprit collectif, qui serait autrement toujours absent dans la pratique d'un sport individuel.

POUR CONCLURE, TOUTE COMPETITION QUI NE REPONDERAIT PAS A UN OBJECTIF DE SELECTION POUR UN ECHELON SUPERIEUR OU DE PREPARATION, EN RESPECTANT LES CRITERES ENNONCES CI-DESSUS, NE PARAIT PAS FONDAMENTALE DANS LA FORMATION DU JEUNE PONGISTE.



# ALIMENTATION ET COMPETITION

Docteur Marc VEYSSIERE

## SI LA COMPETITION DURE UNE JOURNEE ENTIERE:

- Le petit déjeuner doit être pris, si possible, trois heures avant le début de la compétition. Ce repas doit comporter:

- . un bol de céréales au lait concentré sucré
- . une viande, hachée juste avant la cuisson, très salée, dans laquelle on incorpore un jaune d'oeuf, cuit à la poêle avec le minimum de graisse.
- . une salade crue à l'huile et au citron
- . un ou deux fruits frais
- . une tasse de thé ou de café si le sujet en a l'habitude.

- puis jusqu'à l'heure précédant la compétition, boire toutes les 1/2 heures 1/8 de litre d'un mélange à parties égales d'eau et de jus de fruit. Arrêter de boire 1/2 heure avant le début de la compétition.

- Après les matchs (poules) du matin boire immédiatement après 1/4 de litre d'eau minéralisée (vichy, perrier).

- 1/2 heure après l'ingestion d'eau faire un repas léger, sous forme liquide de préférence.

- A la fin de l'épreuve boire 1/4 à 1/2 litre d'eau minéralisée, et 1/2 heure plus tard 1/4 de litre de lait, écrémé de préférence.

- Au diner:

- . un bouillon de légumes, salé.
- . un plat de pâtes, riz ou pommes de terre, cuits à l'eau et salé.
- . une salade
- . deux tranches de pain
- . 1 ou 2 fruits frais et des fruits secs

- Au coucher:

- . 1/2 litre de lait écrémé.

## SI LA COMPETITION DURE PLUSIEURS JOURS:

- Le diner de fin de journée doit être plus copieux:

- . 1 potage de légume au vermicelle
- . 1 salade crue avec oeuf dur
- . 1 tranche de viande blanche (150 à 200 grs)
- . pates ou riz à l'eau
- . 1 portion de fromage
- . 100 à 150 grs de pain
- . 1 tartelette aux fruits et des fruits secs
- . 2 fruits frais

- Le soir au coucher, 1 verre de jus de fruit sucré.

- Le dernier jour de la compétition le repas sera léger, identique à celui prévu pour une seule journée de compétition.

Il est évident que cela ne constitue qu'un schéma que chacun devra adapter à ses habitudes alimentaires et à ses goûts.

Il est important de penser à boire régulièrement et ne pas attendre d'avoir soif. Il peut être utile également entre les matchs de manger des fruits secs, des tartelettes de riz ou de semoule.

L'alimentation est le carburant de l'activité sportive: une bonne performance se prépare aussi avec les dents....

CETTE 3ème EDITION A ETE REALISEE AVEC LE CONCOURS DE:

Richard FOURNIER : Pdt de la commission Jeunes Régionale

Dominique LECESTRE: Brevet d'état 2ème degré

Marc VEYSSIERE : Médecin, équipe régionale

Patrice DAVID : CTR. Ligue du Centre

SI VOUS AVEZ APPRECIE CETTE REVUE,

FAITES LA CONNAITRE,

FAITES LA LIRE.