

TOP TECHNIQUE CENTRE

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



Publication de l'Ecole Régionale des Cadres
de la Ligue du Centre de Tennis de Table
11 rue de la Victoire - B. P. n° 5
41300 Salbris

N° 16
MAI 1994

INTERLIGUES CADETTES

CENTRE 5 - BOURGOGNE 0

| | | | |
|----------------|-----|---------------|-----------|
| RAS (45) | bat | DAUPHIN (NC) | 10,06 |
| GLADIEUX (45) | bat | LASSERRE (50) | 13,18 |
| SOUKASEUM (50) | bat | BEY (50) | 13,13 |
| RAS (45) | bat | LASSERRE (50) | 17,19 |
| SOUKASEUM (50) | bat | DAUPHIN (NC) | -12,18,11 |

Bonne entrée en matière dans la compétition sur une équipe de Bourgogne avec une blessée et une minime fille en base. Victoire 5 - 0.

CENTRE 0 - POITOU-CHARENTES 5

| | | | |
|----------------|------|--------------|------------|
| GLADIEUX (45) | perd | MARTIN (30) | 13,15 |
| BRION (50) | perd | GERVEAU (45) | 23,-09,-11 |
| SOUKASEUM (50) | perd | VILLAIN (40) | -12,-13 |
| GLADIEUX (45) | perd | GERVEAU (45) | -21,-17 |
| SOUKASEUM (50) | perd | MARTIN (30) | -13,-22 |

Equipe trop forte pour nos pongistes qui n'ont pas pour autant démérité.

La logique a été respectée même si le score semble lourd.

CENTRE 5 - LYONNAIS 1

| | | | |
|----------------|------|---------------|------------|
| RAS (45) | bat | MOREL (55) | 12,-22,07 |
| BRION (50) | bat | TONNARD (55) | 17,13 |
| SOUKASEUM (50) | bat | DELETRAZ (60) | 13,08 |
| RAS (45) | perd | TONNARD (55) | 09,-13,-18 |
| SOUKASEUM (50) | bat | MOREL (55) | 10,19 |
| BRION (50) | bat | DELETRAZ (60) | 15,18 |

Belle victoire qui nous assure la troisième place. Baisse de régime de Karine mais Christelle et Elise sont là pour assurer.

CENTRE 1 - ILE-DE-FRANCE 5

| | | | |
|---------------|------|-----------------|------------|
| GLADIEUX (45) | perd | VARNOUX (30) | -17,-17 |
| RAS (45) | perd | TRICON (45) | -25,20,-21 |
| BRION (50) | perd | GENNINASCA (35) | -18,18,-16 |
| GLADIEUX (45) | bat | TRICON (45) | -18,18,20 |
| BRION (50) | perd | VARNOUX (30) | -15,-13 |
| RAS (45) | perd | GENNINASCA (35) | -15,-07 |

Belle rencontre sur l'équipe la plus forte de la poule (GRAILLOT (35) était au repos). Les filles se sont bien battues.

Finalement l'objectif de la poule est atteint, terminant 3e.

CENTRE 4 - FRANCHE-COMTE 5

| | | | |
|----------------|------|------------------|-----------|
| SOUKASEUM (50) | bat | FATTELAY (50) | 19,17 |
| RAS (45) | perd | SCHILDKNECHT(50) | -22,-19 |
| GLADIEUX (45) | perd | PETITJEAN (50) | -08,-10 |
| SOUKASEUM (50) | bat | SCHILDKNECHT(50) | 17,14 |
| GLADIEUX (45) | bat | FATTELAY (50) | 10,-15,14 |
| RAS (45) | perd | PETITJEAN (50) | -13,-17 |
| GLADIEUX (45) | bat | SCHILDKNECHT(50) | -22,09,13 |
| SOUKASEUM (50) | perd | PETITJEAN (50) | -19,-08 |
| RAS (45) | perd | FATTELAY (50) | -15,-19 |

La rencontre des regrets !!!... Sur une équipe homogène avec notamment deux filles dans le groupe national cadettes, nos filles se sont inclinées de justesse malgré les belles victoires de Christelle et Elisabeth. Dommage que Karine rate de peu deux fois le point qui nous aurait permis de terminer entre 9 et 12.

CENTRE 5 - MIDI-PYRENEES 0

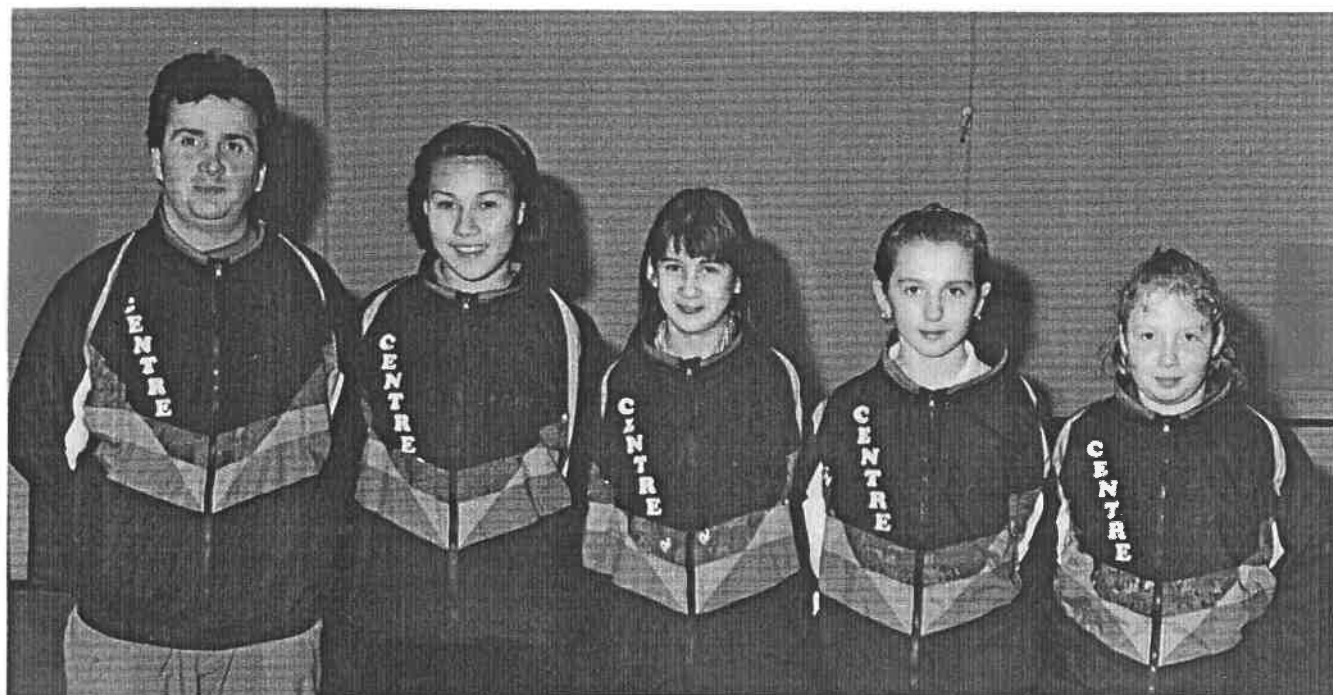
| | | | |
|----------------|-----|----------------|-----------|
| BRION (50) | bat | LACZ (50) | -12,13,11 |
| GLADIEUX (45) | bat | JEDRUZIAK (50) | -17,13,15 |
| SOUKASEUM (50) | bat | PY (55) | 14,09 |
| BRION (50) | bat | JEDRUZIAK (50) | 14,18 |
| SOUKASEUM (50) | bat | LACZ (50) | 12,-12,11 |

Victoire "sérieuse" de nos filles qui nous permet de jouer les places 13 - 14.

CENTRE 5 - AQUITAINE 3

| | | | |
|----------------|------|----------------|-----------|
| SOUKASEUM (50) | bat | DARTIGUES (40) | 19,17 |
| BRION (50) | perd | TCHONG (40) | -18,-14 |
| GLADIEUX (45) | bat | BEQUER (45) | 14,19 |
| SOUKASEUM (50) | bat | TCHONG (40) | 19,13 |
| GLADIEUX (45) | bat | DARTIGUES (40) | 14,-09,15 |
| BRION (50) | perd | BEQUER (45) | -14,-14 |
| GLADIEUX (45) | perd | TCHONG (40) | -13,14,19 |
| SOUKASEUM (50) | bat | BEQUER (45) | 18,14 |

Le dernier match des Interligues face à l'Aquitaine avec notamment Mélanie TCHONG (ex Chateaudun), mais le meilleur avec Christelle et Elisabeth dominatrices. Nous finissons 13e, place somme toute logique, mais sans plus; avec un peu plus de réussite, nous pouvions faire dans les 10.



INTERLIGUES JUNIORS GARÇONS

CENTRE 2 - LANGUEDOC-ROUSSILLON 5

CENTRE 0 - ALPES-DAUPHINE 5

CENTRE 5 - PICARDIE 4

| | | | |
|---------------|------|---------------|------------|
| LECHIEN (30) | perd | DENIS (30) | -17,13,-15 |
| DELAVEAU (25) | perd | PAPETTE (35) | 16,-16,-14 |
| GALLOU (30) | bat | NOURTIER (35) | 18,18 |
| DELAVEAU (25) | perd | DENIS (30) | -19,-20 |
| LECHIEN (30) | bat | NOURTIER (35) | 13,-17,18 |
| GALLOU (30) | bat | PAPETTE (35) | 10,-15,22 |
| DELAVEAU (25) | bat | NOURTIER (35) | 17,18 |
| GALLOU (30)) | perd | DENIS (35) | -13,-16 |
| LECHIEN (30) | bat | PAPETTE (30) | -18,16,17 |

Un match marqué par la débâcle des leaders de chacune des équipes qui abordent leur rencontre en ayant concédé 2 défaites chacun. Heureusement Régis DELAVEAU l'emporte 2 - 0 sur Vincent NOURTIER et Karl LECHIEN arrache la victoire finale à la belle à 4 - 4 au prix d'une belle détermination. Nicolas GALLOU avec 2 victoires confirme sa bonne prestation du match sur le Languedoc.

CENTRE 1 - LORRAINE 5

| | | | |
|---------------|------|-------------|-----------|
| LECHIEN (30) | perd | PUJOL (15) | -13,-09 |
| GALLOU (30) | perd | RIGONI (25) | -12,-11 |
| BERTRAND (30) | perd | JUNG (15) | -19,-16 |
| LECHIEN (30) | bat | RIGONI (25) | 17,-19,20 |
| BERTRAND (30) | perd | PUJOL (15) | -18,-14 |
| GALLOU (30) | perd | JUNG (15) | -13,-12 |

Bon comportement de nos juniors sur l'équipe favorite de la poule avec une belle perf. de Karl LECHIEN sur RIGONI.

CENTRE 5 - AUVERGNE 0

| | | | |
|---------------|-----|----------------|-------|
| LECHIEN (30) | bat | CHAUDAGNE (40) | 10,18 |
| DELAVEAU (25) | bat | JUDON (40) | 19,12 |
| GALLOU (30) | bat | PONS (25) | 16,16 |
| DELAVEAU (25) | bat | CHAUDAGNE (40) | 14,19 |
| LECHIEN (30) | bat | PONS (25) | 18,20 |

Excellent sans faute, sans perdre un set sur une équipe d'Auvergne qu'il ne fallait pas sous-estimer.

Mais le Languedoc, sûr de sa 3e place, nous enlève la 4e place de poule en retirant son meilleur joueur sur la Picardie et en perdant ce match 5 - 3.

Décevant, par rapport au comportement sans faille de nos 4 joueurs.



CENTRE 5 - FRANCHE-COMTE 2

Une contre performance de Régis et une de Karl, dans la précipitation, nous font être mené 2 - 1.

Mais les pendules sont vite remises à l'heure par un Fabien Bertrand étonnamment calme. Régis et Karl lui emboîtent le pas : 5-2.

CENTRE 5 - ALSACE 0

| | | | |
|---------------|-----|----------------|-----------|
| GALLOU (30) | bat | SCHNEIDER (45) | 15,16 |
| LECHIEN (30) | bat | LACH (40) | 17,10 |
| BERTRAND (30) | bat | LEHACAUT (35) | 17,19 |
| GALLOU (30) | bat | LACH (40) | 17,29 |
| BERTRAND (30) | bat | SCHNEIDER (45) | 13,-18,15 |

Victoire sans appel sur une équipe composée d'un 35, un 40 et un 45.

CENTRE 5 - PROVENCE 0

| | | | |
|---------------|-----|-------------|-----------|
| GALLOU (30) | bat | BOSC (40) | 12,16 |
| DELAVEAU (25) | bat | GAMET (30) | 20,18 |
| BERTRAND (30) | bat | DEVEZE (35) | -21,13,15 |
| DELAVEAU (25) | bat | BOSC (40) | 12,21 |
| GALLOU (30) | bat | DEVEZE (35) | 09,12 |

5 - 0 sur un 30, un 35 et un 40 histoire de confirmer que cette place n'est pas conforme avec la prestation des 4 joueurs sur ces 3 jours.

INTERLIGUES JUNIORS FILLES

CENTRE 5 - CHAMPAGNE ARDENNE 1

| | | | | | | | |
|-----------------|------|---------------|------------|-----------------|-----|---------------|-----------|
| PORTHEAULT (25) | perd | LASNIER (35) | 17,-18,-16 | COURSAULT (30) | bat | LASNIER (35) | 20,21 |
| COURSAULT (30) | bat | PROPHETE (40) | -09,17,17 | PORTHEAULT (25) | bat | FRAPART (35) | 13,12 |
| GUIMONT (35) | bat | FRAPART (35) | 11,-16,11 | GUIMONT (35) | bat | PROPHETE (40) | -15,11,10 |

CENTRE 5 - FRANCHE COMTE 4

| | | | |
|-----------------|------|-------------------|------------|
| PORTHEAULT (25) | bat | PETITDEMANGE (35) | 14,15 |
| GUIMONT (35) | perd | FAIVRE (15) | -18,-19 |
| JONEAU (20) | bat | COUTERET (35) | 16,09 |
| PORTHEAULT (25) | perd | FAIVRE (15) | 21,-17,-10 |
| JONEAU (20) | bat | PETITDEMANGE (35) | 04,07 |
| GUIMONT (35) | perd | COUTERET (35) | -18,10,-16 |
| JONEAU (20) | perd | FAIVRE (15) | -18,-21 |
| PORTHEAULT (25) | bat | COUTERET (35) | 24,14 |
| GUIMONT (35) | bat | PETITDEMANGE (35) | 12,18 |

C'est au bout de 3H30 que les juniors filles du Centre ont obtenu leur victoire sur les Franc-comtoises.

Avec l'entrée d'Alice JONEAU dans la compétition, c'est l'équipe type de la Ligue du Centre qui affrontait la Franche-Comté.

Nathalie FAIVRE (15) a battu nos trois représentantes avec un très beau match contre JONEAU. PORTHEAULT et JONEAU ayant battu les deux autres Franc-comtoises, COUTERET (35) et PETITDEMANGE (40), il restait à Delphine GUIMONT l'honneur de conclure cette rencontre face à PETITDEMANGE (40).

CENTRE 5 - BASSE NORMANDIE 4

| | | | |
|----------------|------|--------------|------------|
| GUIMONT (35) | perd | PELCOT (25) | -20,-20 |
| COURSAULT (30) | bat | DESVAUX (25) | 12,15 |
| JONEAU (20) | bat | BASSET (30) | 15,18 |
| GUIMONT (35) | perd | DESVAUX (25) | 19,-16,-19 |
| JONEAU (20) | bat | PELCOT (25) | 20,08 |
| COURSAULT (30) | perd | BASSET (30) | -27,-09 |
| JONEAU (20) | perd | DESVAUX (25) | -12,18,-16 |
| GUIMONT (35) | bat | BASSET (30) | 18,-17,19 |
| COURSAULT (30) | bat | PELCOT (25) | -20,14,17 |

Après un match très serré, qui dura 4H15, le Centre l'emporte sur la Basse-Normandie 5 - 4. JONEAU bat BASSET (30) et PELCOT (25) et perd DESVAUX (25). COURSAULT très en verve bat DESVAUX (25) et PELCOT (25). Quant à GUIMONT, elle n'arrive à vaincre que BASSET (30).

CENTRE 2 - ALPES DAUPHINE 5

| | | | |
|-----------------|------|----------------|------------|
| PORTHEAULT (25) | perd | BRUN (30) | -17,-19 |
| JONEAU (20) | bat | JOURDAN (30) | 16,15 |
| COURSAULT (30) | perd | LACHAMBRE (25) | -21,-21 |
| JONEAU (20) | bat | BRUN (30) | 11,14 |
| PORTHEAULT (25) | perd | LACHAMBRE (25) | -15,15,-18 |
| COURSAULT (30) | perd | JOURDAN (30) | -17,-12 |
| JONEAU (20) | perd | LACHAMBRE (25) | -08,-19 |

Le match précédent s'étant terminé à 13H15, les filles n'eurent qu'une heure pour déjeuner et elles furent "présent à la gorge" par les filles des Alpes-Dauphiné. Beaucoup plus combattantes, ce fut un match à sens unique où seule JONEAU bat JOURDAN (30) et BRUN (30). Défaites de PORTHEAULT sur BRUN (30) et LACHAMBRE (25) et de COURSAULT sur JOURDAN (30) et

LACHAMBRE (25). Enfin JONEAU perd LACHAMBRE (25) sans bien jouer.

Après cette défaite, le goal goal-average donne : 1ère Alpes-Dauphiné, 2e Franche-Comté, 3e Centre.

Les filles joueront donc contre la Haute-Normandie pour les places de 9 à 16.

CENTRE 5 - HAUTE NORMANDIE 1

| | | | |
|----------------|------|-------------|------------|
| GUIMONT (35) | bat | BLIN (45) | 09,13 |
| COURSAULT (30) | bat | LUCAS (50) | 18,-18,16 |
| JONEAU (20) | bat | ARNAUD (30) | 13,19 |
| COURSAULT (30) | bat | BLIN (45) | 12,-14,17 |
| GUIMONT (35) | perd | ARNAUD (30) | -13,19,-21 |
| JONEAU (20) | bat | LUCAS (50) | 12,16 |

Malgré la très grande déception de cette place, l'adversaire que fut la Haute-Normandie n'était pas du niveau des filles.

Les rencontres se sont enchaînées très vite : JONEAU, 2 victoires sur ARNAUD (30) et LUCAS (50), COURSAULT, 2 victoires sur LUCAS (50) et BLIN (45), et GUIMONT, 1 victoire sur BLIN (45) et 1 défaite sur ARNAUD (30) 23 - 21 à la belle.

CENTRE 3 - AUVERGNE 5

| | | | |
|-----------------|------|--------------|------------|
| PORTHEAULT (25) | bat | PACAUD (50) | 09,13 |
| GUIMONT (35) | perd | PALUT (n°36) | -08,-04 |
| JONEAU (20) | bat | CHABAUD (35) | 07,17 |
| PORTHEAULT (25) | perd | PALUT (n°36) | -08,-17 |
| JONEAU (20) | bat | PACAUD (50) | 08,-18,08 |
| GUIMONT (35) | perd | CHABAUD (35) | -17,-23 |
| JONEAU (20) | perd | PALUT (n°36) | -05,-16 |
| PORTHEAULT (25) | perd | CHABAUD (35) | 15,-19,-18 |

Encore une contre performance des filles du Centre qui malgré PALUT (n°36) 3 victoires pouvait remporter cette rencontre.

Mais la fébrilité qui les toucha profita aux Auvergnates où CHABAUD (35) bat GUIMONT et PORTHEAULT.

JONEAU bat PACAUD (50) et CHABAUD (35) et PORTHEAULT bat PACAUD (50).

CENTRE 5 - BASSE NORMANDIE 2

| | | | |
|-----------------|------|--------------|------------|
| PORTHEAULT (25) | bat | PELCOT (25) | 15,15 |
| GUIMONT (35) | bat | DESVAUX (25) | 20,-16,18 |
| JONEAU (20) | bat | BASSET (30) | 16,17 |
| PORTHEAULT (25) | bat | DESVAUX (25) | -19,18,17 |
| JONEAU (20) | perd | PELCOT (25) | -18,14,-19 |
| GUIMONT (35) | perd | BASSET (30) | -17,-13 |
| JONEAU (20) | bat | DESVAUX (25) | wo malade |

Deuxième rencontre sur la Basse-Normandie. Entrée de PORTHEAULT qui n'avait pas joué ce match et bat PELCOT (25) et DESVAUX (25). JONEAU bat BASSET (30) et perd PELCOT (25). GUIMONT bat DESVAUX (25) et perd BASSET (30). Le forfait de DESVAUX, malade, permet au Centre de terminer 5 à 2.

Classement final 11e et beaucoup de regrets.



STAGE BENJAMINS

C. R. J. S. DE SALBRIS

2 au 5 mars 1994

Au départ, il était prévu un stage de 18 jeunes encadrés par 5 entraîneurs.

A l'arrivée, il reste 13 pongistes (4 désistements et une blessure au poignet de Sylvain Henriou le premier jour) et 4 cadres (Cyrille Matenet ayant déclaré forfait).

Mis à part cela, le stage s'est déroulé dans de bonnes conditions avec les 7 benjamines et les 6 benjamins restants. Les filles et les garçons se sont entraînés séparément (différence de niveau trop importante). Mais, ils ont pu se retrouver lors d'un tournoi mixte par équipes.

THEMES DU STAGE

Le programme du stage était axé sur le renforcement revers, l'affinement des services (variations et enchaînements) et les remises pour les garçons, sur l'apprentissage des fondamentaux pour les filles.

A l'issue de ce stage a eu lieu une compétition. Les résultats (voir ci-dessous) serviront d'éléments de base pour la qualification au stage de zone (d'autres critères seront pris en compte).

NOMS DES CADRES :

| | |
|------------------|----------|
| MORIN Jean-Marie | C. T. R. |
| JARRY Françoise | B. E. 1 |
| FONTAINE Gaëlle | B. E. 1 |
| JALOUX Sébastien | 35 TK |

RESULTATS DE LA COMPETITION

FILLES

| | |
|------------------------|-----|
| 1 - NIEPCERON Virginie | 6 V |
| 2 - MILLET Aline | 5 V |
| 3 - LOUALI Tania | 3 V |
| 4 - BARATIN Sabine | 3 V |
| 5 - BERTIN Aurélie | 2 V |
| 6 - GAGE Vanessa | 2 V |
| 7 - MOUNIER Cynthia | 0 V |

GARCONS

| | |
|----------------------|-----|
| 1 - MAHUET Yohann | 5 V |
| 2 - BOISARD Bertrand | 4 V |
| 3 - DAUBRY Benjamin | 2 V |
| 4 - MATHE Florent | 2 V |
| 5 - HUGUET David | 1 V |
| 6 - ROGER Julien | 1 V |



SOMMAIRE

du numéro 16 de mai 1994

| | |
|---|------|
| Editorial | P. 1 |
| Le rôle de la main en tennis de table (suite et fin des n° 14 et 15) | P. 2 |
| Interligues à Saint Pierre du Mont | P. 9 |
| Stage benjamin à Salbris | P.13 |
| Un peu de diététique | P.14 |
| Le sauna ... et la forme | P.15 |
| Complétez votre collection ... | P.17 |

Directeur de la publication :

Claude MASSALOUX

Rédacteur en chef :

Fabrice JAI

Conception réalisation :

Marc GOULOUMÈS

Ont collaboré à ce numéro :

Jean-Marie Morin, Patrice Morellec,
Fabrice Jai, Christian Vivet, Bernard
Audin, Marc Gouloumès.

*Couverture : équipe cadets, 3e aux Interligues de Saint Pierre du Mont.
De gauche à droite : Mickaël MIJNO, Hervé DELAVEAU, Fabrice JAI,
Jean-Sébastien BOISARD, Yannick MARAIS.*

Bonjour à tous,

D'abord je dois vous dire que malgré l'appréhension que je peux ressentir confronté à une tâche et une région nouvelles, je suis heureux et fier d'assumer les responsabilités qui me sont confiées.

J'ai été accueilli parmi vous avec beaucoup de simplicité et de gentillesse et je vous en remercie. Le tennis de table est une grande famille. Chacun peut y trouver sa place et apporter sa contribution. Nous partageons la même passion et c'est elle qui nous garde unis.

Fabrice Jai vous a présenté dans le dernier Top Technique Centre la nouvelle formule que prendra le journal. J'ajouterai que j'aimerais qu'il soit accessible à tous, sans oublier les plus jeunes. La connaissance technique et l'information doit se répandre partout du plus jeune au plus ancien et du débutant au joueur confirmé.

Cette revue est "notre revue". Elle donne une partie de l'image du tennis de table dans le Centre. A nous de construire cette image.

Jean-Marie Morin
Conseiller Technique Régional

LE ROLE DE LA MAIN EN TENNIS DE TABLE

par Patrice MORELLEC.

SUITE ET FIN DES N° 14 ET 15.

S O M M A I R E

PREAMBULE.

1. ANATOMIE DE LA MAIN.

2. BIOMECHANIQUE.

3. L'UTILISATION DE LA MAIN POUR LES SERVICES

- a) Pour l'exécution des services.
- b) Pour l'exécution des flips.
- c) Pour l'exécution de la poussette.

4. TRAVAIL DE LA MAIN.

5. QUELQUES GAMMES D'EXERCICES D'ENTRAINEMENT.

50. Exercices sur le FLIP CD + R

51. Exercices sur la poussette R + CD.

4. TRAVAIL DE LA MAIN.

AVANT / APRES SCEANCES D'ENTRAINEMENT ET COMPETITION.

Afin d'amener souplesse, élasticité, contractilité des muscles de la main, il est nécessaire avant et après chaque séance d'entraînement, d'étirer ces muscles afin d'obtenir d'eux le meilleur rendement notamment dans les coups techniques cités précédemment.

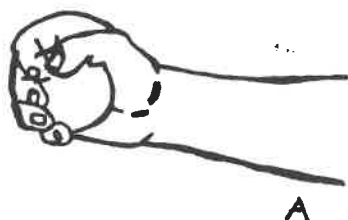
Pour ce faire, nous vous proposons les exercices tirés de l'ouvrage "Le Stretching" de Bob ANDERSON, si possible dans l'ordre chronologique qui suit.

Exercices pour les DOIGTS, la MAIN, le POIGNET et l'AVANT-BRAS.

Voici un exercice que vous pouvez exécuter pratiquement n'importe où et n'importe quand : PRESSER UNE BALLE EN CAOUTCHOUC.

L'action de presser fait travailler doigts, main, poignet et avant-bras.

Ayez toujours dans votre poche ou dans votre boîte à gants, une balle d'environ 6 cms de diamètre et profitez de vos moments perdus pour faire travailler et développer des muscles trop peu souvent entraînés.



Il y a plusieurs manières de presser une balle. La plus évidente est celle qui consiste à serrer la balle dans la paume en refermant tous les doigts sur elle. Pressez aussi fort que possible. Recommencez plusieurs fois.



Vous pouvez également presser la balle entre le pouce et un doigt. Commencez par l'auriculaire, puis passez à l'annulaire, au majeur et à l'index. Exercez 8 à 10 pressions dans chaque cas. Ces exercices développent uniformément ou séparément les muscles de tous les doigts.

Faites travailler VOS DOIGTS en pressant une balle, à chaque fois que vous en avez l'occasion. Vous pourrez créer vos propres exercices.

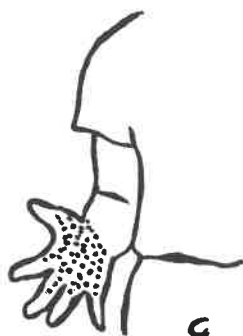
N'oubliez pas qu'il s'agit de chercher un développement de muscles généralement négligés dans le but d'accroître bien sûr, votre force mais aussi votre habileté en réduisant les risques d'accidents.

Ne faites pas qu'y penser, FAITES-LE !

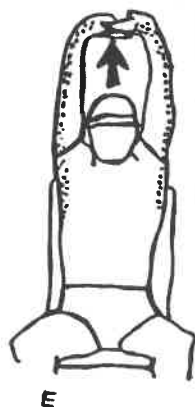
=====

Pour ETIRER votre main après avoir pressé une balle, écartez les doigts en tendant la paume pendant 5 secondes. Recommencez.

Etirez vos avant-bras en accomplissant les deux exercices ci-dessous ainsi que ceux qui suivent.



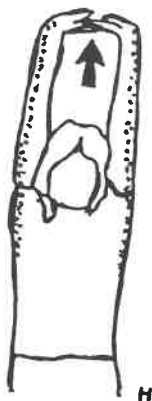
Les bras tendus devant vous à la hauteur des épaules, les paumes tournées vers l'extérieur, les doigts entre-croisés, tendez-vous légèrement pendant quinze secondes, de manière à ETIRER les doigts, les poignets, les avant-bras, les bras, les épaules, le haut de votre dos. Recommencez une deuxième fois.



Croisez vos doigts au dessus de la tête, bras tendus, paumes tournées vers le haut. Tirez légèrement sur les bras en vous courbant un peu en arrière, sans retenir votre respiration. Restez ainsi pendant 15 secondes. Cet exercice qui peut-être pratiqué n'importe où, n'importe quand, est excellent pour les personnes qui ont les épaules tombantes.



Entrecroisez vos doigts, puis tendez les bras devant vous, les paumes tournées vers l'extérieur. Sentez l'étirement dans les avant-bras, les bras, le haut de votre dos. Gardez la position 20 secondes. Répétez l'exercice, au moins deux fois.



Les doigts toujours croisés, mettez les bras au dessus de la tête, les paumes tournées vers le haut. Tirez sur les mains comme si vous vouliez allonger les bras. Ne forcez pas. Restez ainsi pendant 10 secondes, puis détendez-vous. Recommencez trois fois.

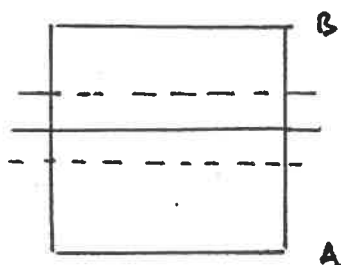
5. QUELQUES GAMMES D'EXERCICES D'ENTRAINEMENT.

50. EXERCICES SUR LE FLIP : CD & R.

+++++

A au service.

Exercice : service court de A, Remise courte de B sur toute la table, Flip cd ou R de A, avec jeu libre derrière.
NIVEAU 1.

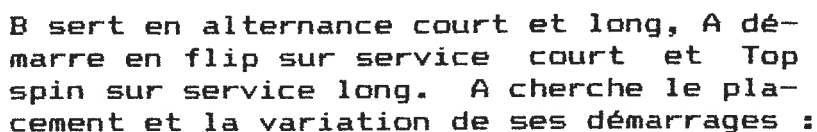


Même exercice, mais A cherche le placement de son flip : ventre ou ligne droite (NIVEAU 2).

Toujours la même base d'exercice, mais A cherche à marquer le point sur le flip (flip frotté avec placement et vitesse).
NIVEAU 3.

=====

Exercice : service court de B sur toute la table, Flip de A cd ou revers avec jeu libre derrière (Niveau 1).



Top spin frappé ou Faux top ou Top rotation sur balle longue,
Flip frappé, Porté sur balle courte,
(Niveaux 2 & 3).

Si l'exercice est réalisé facilement, monter la spécificité des coups avec recherche du gain du point.

A diagram illustrating refraction. A horizontal line separates a denser medium (bottom) from a less dense medium (top). A point source of light is located in the denser medium. Five rays of light are shown originating from this source and traveling upwards into the less dense medium. As each ray crosses the boundary, it bends away from the normal (the vertical line perpendicular to the boundary).

NIVEAU 1 : Sur balles courtes, flip cd et R (Recherche d'un accroissement du % de réussite).

NIVEAU 2 : Idem avec une augmentation de la prise de risque.

NIVEAU 3 : Idem avec enchaînement sur balles longues, 1 courte cd, 1 longue cd, 1 courte R, 1 longue R, et ainsi de suite.

NIVEAU 4 : En décroisé : 1 courte cd,
1 longue R, 1 courte R, 1 longue cd.

B l'entraîneur sert court sur cd de l'ad-
versaire A,
Flip en ligne droite,
Bloc de B en diagonale et
Enchaînement de A (en Top R, Frappe R,
Bloc,...)

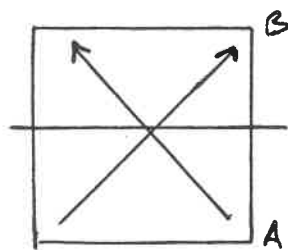
Idem service court côté revers.

NIVEAU 2 : B sert court sur CD de A.
A remet dans le coup fort de B (par exemple, son coup droit) qui accélère fort en diagonale et A relance cette balle.

B sert, A renvoie dans le coup fort de B qui remet librement.

51. EXERCICES SUR POUSETTE R & CD.

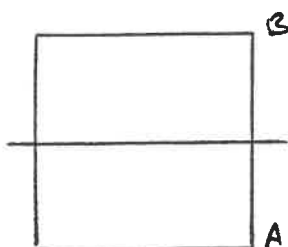
+++++



NIVEAU 1 : Poussette R/R, accélération poussette tendue ligne droite (variation : molle / frottée). Idem en coup droit.

NIVEAU 2 : B sert, A envoie poussette tendue dans les angles ou au ventre.

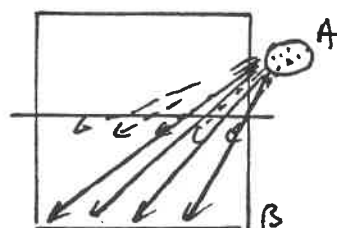
NIVEAU 3 : B sert, A alterne : remise courte et remise longue.



NIVEAU 1 : A sert, B remet court, A poussette tendue dans les angles.

NIVEAU 2 : A sert court, B remet court, A alterne poussette courte, tendue et placée.

NIVEAU 3 : A sert court, B remet court, A alterne flip et remise en poussette en variant les stratégies (balles courtes, longues, placées et variées).



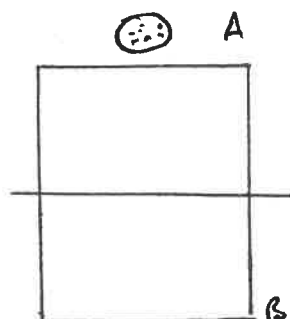
AU PANIER DE BALLES.

Alternance sur toute la table, Balles courtes de A, Remises courtes de B, Balles longues de A, Enchaînement de B. Avec étude du % de réussite. Si moins de 80 %, réduction de la vitesse de distribution ou repartir dans des exercices sans incertitude.

Parlez, ne restez pas muet dans votre coin !



EN "LECON" AVEC L'ENTRAINEUR SOUS SCHEMA DE JEU.



1. A sert court, B remet court, A pousse long tendu et B enchaîne.
(travail sur balle tendue adverse).

NIVEAU 1.

2. A sert court, B remet poussette tendue dans le coup fort d'attaque de A qui démarre toujours au même endroit.
(travail sur coup fort adverse).

NIVEAU 2.

3. A sert court, B remet poussette tendue dans le coup fort d'attaque de A qui envoie n'importe où.

B cherche la vitesse en contre top spin, frappe ou bloc appuyé sur le coup fort de A.

NIVEAU 3.



Jean-Philippe Gatien



Wang Xiao Ming



INTERLIGUES A SAINT-PIERRE-DU-MONT

du 20 au 25 février 1994

Les commentaires ont été réalisés par les capitaines d'équipes respectifs : Fabrice JAI pour les cadets, Christian VIVET pour les cadettes, Bernard AUDIN pour les juniors garçons et Marc GOULOUMES pour les juniors filles.

La photographie de l'équipe cadets est en couverture.

INTERLIGUES CADETS

CENTRE 5 - CHAMPAGNE 0

| | | | |
|---------------|-----|--------------|------------|
| MARAIS (40) | bat | DELORME (60) | 03, 18 |
| DELAVEAU (40) | bat | LEDIT (65) | 16,-21, 08 |
| MIJNO (30) | bat | LEGER (65) | 12, 15 |
| MARAIS (40) | bat | LEDIT (65) | 17, 15 |
| MIJNO (30) | bat | DELORME (60) | 09,-18, 15 |

Match sans pression, qui permet aux centristes de rentrer dans la compétition sans trop de problèmes. Un score net et sans appel.

CENTRE 5 - PICARDIE 0

| | | | |
|---------------|-----|-------------|-------------|
| DELAVEAU (40) | bat | DEVAUX (55) | 19, 17 |
| MARAIS (40) | bat | MONTEL (60) | 12, 14 |
| BOISARD (35) | bat | VENANT (55) | -17, 17, 13 |
| DELAVEAU (40) | bat | MONTEL (60) | 12, 20 |
| BOISARD (35) | bat | DEVAUX (55) | 11,-18, 12 |

Les joueurs du Centre ont négocié le second match de poule, s'imposant sur le score de 5 - 0.

Une seconde rencontre sans pression.

CENTRE 5 - CÔTE D'AZUR 0

| | | | |
|---------------|-----|--------------|--------|
| MARAIS (40) | bat | HALLIEZ (45) | 06, 12 |
| DELAVEAU (40) | bat | GERVAZ (50) | 14, 16 |
| MIJNO (30) | bat | MAGGIO (50) | 22, 18 |
| MARAIS (40) | bat | GERVAZ (50) | 17, 15 |
| MIJNO (30) | bat | HALLIEZ (45) | 16, 18 |

Match sans plus de pression que lors des 2 premiers qui permet aux jeunes joueurs du Centre d'éviter la fatigue physique et psychologique.

CENTRE 5 - HAUTE-NORMANDIE 0

| | | | |
|--------------|-----|-----------------|-------------|
| MARAIS (40) | bat | CHARLET (50) | -18, 13, 19 |
| MIJNO (30) | bat | MALOUADJIMI(60) | -16, 13, 11 |
| BOISARD (35) | bat | VOREUX (60) | 16, 11 |
| MARAIS (40) | bat | MALOUADJIMI(60) | 16, 13 |
| BOISARD (35) | bat | CHARLET (50) | 18, 05 |

Le premier match de la journée permettait aux centristes de s'imposer 5 - 0 devant les joueurs de Haute-Normandie.

Bien que le score fut net, les matches furent d'intensité supérieure à la veille, et permirent aux jeunes joueurs du Centre d'imposer la pression.

CENTRE 5 - LYONNAIS 2

| | | | |
|---------------|------|--------------|-------------|
| MIJNO (30) | bat | LAURENT (40) | -18, 12, 15 |
| BOISARD (35) | bat | KEU (50) | 19, 17 |
| DELAVEAU (40) | perd | DAUJAT (35) | -18,-16 |
| MIJNO (30) | bat | KEU (50) | 10, 16 |
| DELAVEAU (40) | bat | LAURENT (40) | 15, 16 |
| BOISARD (35) | perd | DAUJAT (35) | -21, 10,-16 |

| | | | |
|---------------|-----|----------|------------|
| DELAVEAU (40) | bat | KEU (50) | 21,-16, 19 |
|---------------|-----|----------|------------|

Un dernier match de poule pour la 1ère place et la qualification pour jouer en 1/4 de finale contre un 2e de poule.

CENTRE 5 - BRETAGNE 4

| | | | |
|--------------|------|--------------|-------------|
| MIJNO (30) | bat | QUENTEL (50) | 15, 21 |
| BOISARD (35) | perd | ABRAHAM (30) | 17,-16,-20 |
| MARAIS (40) | bat | REMY (40) | 12,-10, 18 |
| MIJNO (30) | perd | ABRAHAM (30) | -19,-11 |
| MARAIS (40) | bat | QUENTEL (50) | 08, 08 |
| BOISARD (35) | bat | REMY (40) | 18, 15 |
| MARAIS (40) | perd | ABRAHAM (30) | 23,-20,-12 |
| MIJNO (30) | perd | REMY (40) | -22, 19,-16 |
| BOISARD (35) | bat | QUENTEL (50) | 14,-19, 10 |

Match piège par définition, les joueurs du Centre et de la Bretagne se connaissant très bien. Comme le score l'indique la bataille fut rude et c'est par J. S. BOISARD au 9e match et à la belle que les centristes parvinrent à s'imposer pour les 1/2 finales.

CENTRE 3 - AQUITAINE 5

| | | | |
|---------------|------|--------------|-------------|
| DELAVEAU (40) | perd | AYHERRA (35) | -08,-10 |
| BOISARD (35) | perd | MATHIO (35) | -18,-12 |
| MARAIS (40) | perd | BADET (35) | -17,-12 |
| DELAVEAU (40) | perd | MATHIO (35) | -19,-14 |
| MARAIS (40) | bat | AYHERRA (35) | -19, 21, 10 |
| BOISARD (35) | bat | BADET (35) | -17, 15, 18 |
| MARAIS (40) | bat | MATHIO (35) | 19,-19, 17 |
| DELAVEAU (40) | perd | BADET (35) | -21,-07 |

Deception logique. Nous pouvions espérer battre cette équipe à condition d'entrer tout de suite dans le match.

Ce ne fut pas le cas, après avoir été mené 3 - 0 puis 4 - 0, les jeunes ont retrouvé leurs marques et finalement craqué après être remonté à 4 - 3. Dommage d'avoir raté le rendez-vous.

CENTRE 5 - LYONNAIS 3

| | | | |
|--------------|------|--------------|-------------|
| BOISARD (35) | bat | RAVENET (50) | 05,-19, 13 |
| MIJNO (30) | perd | DAUJAT (35) | 14,-17,-15 |
| MARAIS (40) | bat | LAURENT (40) | 16, 16 |
| BOISARD (35) | perd | DAUJAT (35) | -13,-18 |
| MARAIS (40) | bat | RAVENET (50) | 08, 19 |
| MIJNO (30) | bat | LAURENT (40) | -14, 18, 17 |
| MARAIS (40) | perd | DAUJAT (35) | -14,-19 |
| BOISARD (35) | bat | LAURENT (40) | 17, 18 |

Difficile de retrouver une motivation pour jouer les places de 3 - 4 alors que l'objectif était le titre. Il fallut se forcer, vaincre la lassitude et la déception pour s'imposer finalement sans trop de difficulté.

UN PEU DE DIETETIQUE : LU POUR ??

"Vous êtes, Messieurs (en général), les premiers visés par les problèmes de surpoids."

Quelques conseils, ne serait-ce que pour faire face aux dangers des "troisièmes" mi-temps, chères aux sportifs, pratiquants et dirigeants.

"Attention à l'alcool, sucre chocolat et graisse.

Remplacez le sucre par de l'aspartam ou du fructose qui, à la différence du sucre, ne met pas en marche le stockage des graisses.

Renoncez à la charcuterie et aux fritures = frites !

Pas d'abus sur le beurre et le fromage, et pensez aux produits frais "allégés".

Mangez du poisson, volaille, légumes sans privation de pâtes, riz et lentilles. N'oublions pas les fruits.

Et puis, faites du sport : jogging, vélo et ... cardio-training en salle, deux trois fois par semaine, pendant 30 à 60 minutes.

Buvez de l'eau pour la soif et sirotez (*) du vin pour le plaisir."

Et puis, POUR LES SPORTIFS, les PONGISTES, à l'occasion de compétitions :

"Nourissez-vous correctement.

Trois heures environ avant le début de la compétition : mangez des féculents : pâtes, riz, semoule et buvez très régulièrement (tous les quarts d'heure) jusqu'au début du match, de l'eau nature ou coupée de jus de fruits.

En cas de nervosité, fièvre, cet apport fruité régulier est de nature à combattre les méfaits de l'angoisse.

Juste après le match : buvez et mangez donc des bananes.

Pour la récupération, un produit recommandé : SPORTENINE.

Produit homéopathique de l'effort, il stimule le processus d'élimination de l'acide lactique musculaire, PRINCIPAL RESPONSABLE DES COURBATURES.

Vendu en pharmacie (35 F environ) : tablettes, sachets de boisson ou concentré de boisson à diluer, à prendre après l'effort.

L E S A U N A

E T L A F O R M E .

Devenu un mot à la mode, la dénomination "SAUNA" est employée pour une multitude d'appareils dont peu correspondent aux normes du.... SAUNA.

Il nous a donc semblé utile de vous faire savoir ce qu'est réellement le sauna et répondre aux nombreuses questions qui sont posées sur les moyens de l'utiliser et sur ses effets.

Lieu de relaxation, de soins et de convivialité le SAUNA est naturellement complémentaire à la piscine ou à la salle de gymnastique de musculation etde tennis de table.

Il apporte en effet, la touche finale à une bonne remise ou maintien de la forme.

Le sauna comporte trois actions fondamentales :

- * Transpirer,
- * Se laver,
- * Se rafraîchir.

Pour chacune d'elles, chacun peut s'y prendre à sa guise. C'est une question de goût que de préférer transpirer dans une atmosphère de chaleur sèche ou de chaleur humide. Point n'est besoin que le thermomètre monte au maximum, car il ne s'agit pas de ..."cuire à point".

Il suffit en effet que les pores de la peau s'ouvrent, car la transpiration continue ensuite, toute seule, même dans un endroit frais.

L'effet "ANTI-STRESS" constitue un des avantages principaux des bains de sauna et le résultat en est, une détente corporelle et spirituelle profonde.

Une irrigation intensive de la peau par le sang, stimule le renouvellement des cellules et un meilleur fonctionnement des pores.

Une peau saine et belle respire mieux et constitue une protection naturelle contre les maladies infectieuses.

La résistance accrue aux rhumes est une conséquence de l'augmentation des anticorps produits par le sauna.

Le métabolisme est activé par l'exsudation d'un demi-litre à un litre et demi d'humeurs de transpiration avec les déchets et l'eau tissulaire superflue.

Un stimulant extraordinaire pour la circulation sanguine et le fonctionnement du coeur, une influence favorable sur les douleurs rhumatismales et musculaires complètent un ensemble d'effets salutaires.

Ainsi, le sauna peut être considéré comme un compensateur de la vie moderne qui use l'organisme par son rythme antiphysiologique, le surmenage physique et nerveux, le manque de repos régulier et suffisant, la toxicité de l'air des grandes villes.

La séance de sauna permet à l'organisme de retrouver, durant les quelques jours qui la suivent, un équilibre biologique et nerveux qui l'aide à résister aux agressions de cette vie moderne.

Une utilisation régulière du sauna constitue donc le meilleur remède "compensateur" à ce mal de notre siècle sans présenter les graves dangers que constitue l'absorption de drogues tranquillisantes ou de somnifères.

Les effets du sauna sur le poids de l'individu sont variables selon le volume de la transpiration de chaque personne. Il est bien connu que les hommes transpirent, en général, plus que les femmes, et certains hommes plus que d'autres.

La perte de poids est donc proportionnelle à l'élimination totale de sueur (liquide ou évaporée) pendant la séance de sauna.

Une partie de ce poids est reprise par l'organisme sous forme d'absorption d'eau, entre chaque séance de sauna, mais l'utilisation régulière du sauna permet d'obtenir une perte de poids sensible et permanente.

L'IDEAL POUR UN ATHLETE : TERMINER SON TRAVAIL D'ENTRAINEMENT PAR UNE SEANCE DE S A U N A ?

ET LE SAUNA, belle invention et expérience sacandinave, ne devrait-il pas, faire de plus en plus, partie DES BONNES HABITUDES FRANCAISES, SPORTIVES ou non d'ailleurs ?

POUR VOTRE PART, ESSAYEZ DONC, ...pour voir.

Complétez votre collection

APPRENTISSAGE

| | |
|---|-------------|
| L'apprentissage des différents coups du tennis de table (1) | n° 2 p. 3 |
| L'apprentissage des différents coups du tennis de table (2) | n° 3 p. 3 |
| Notion de système de jeu et implications pour l'apprentissage | n° 4 p. 11 |
| tennis ... et de tennis de table | n° 13 p. 11 |

C. R. J. T.

| | |
|-----------------------------|-------------|
| jeunes | n° 3 p. 16 |
| En direct de la C. R. J. T. | n° 15 p. 13 |

DIETETIQUE

| | |
|-------------------------------------|-------------|
| Alimentation et compétition | n° 3 p. 18 |
| La vitamine "C" dans votre assiette | n° 8 p. 32 |
| La "L-Carnitine" | n° 9 p. 20 |
| Les boissons reconstituantes | n° 11 p. 31 |

ECOLE PRIMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Le travail en milieu scolaire | n° 1 p. 5 |
| Exemple de progression par cycles au sein des écoles | n° 5 p. 3 |

ENTRAÎNEMENT

| | |
|---|-------------|
| De l'initiation à l'entraînement | n° 1 p. 11 |
| Les orientations techniques pour un tennis de table de haut niveau : Michel GADAL | n° 4 p. 3 |
| Planification d'entraînement physique et technique pour un groupe de perfectionnement | n° 5 p. 11 |
| Fiche technique : séance de travail sur le rythme | n° 6 p. 9 |
| Entretien avec Michel Gadad | n° 7 p. 2 |
| Entretien avec Michel Gadad (suite et fin) | n° 9 p. 3 |
| Le robot : pour ou contre | n° 9 p. 15 |
| Plaidoyer pour la défense : Christian MARTIN | n° 9 p. 29 |
| Plaidoyer pour la défense : Christian MARTIN (suite) | n° 10 p. 11 |
| Plaidoyer pour la défense : Christian MARTIN (suite et fin) | n° 11 p. 5 |
| Avis autorisés venus d'ailleurs : CHEN SU | n° 14 p. 15 |
| Avis autorisés venus d'ailleurs : CHEN SU (suite et fin) | n° 15 p. 7 |

FEMININES

| | |
|------------------------------|-----------|
| L'entraînement des féminines | n° 1 p. 8 |
|------------------------------|-----------|

INITIATION

| | |
|--|-----------|
| sur des tables évolutives | n° 1 p. 3 |
| groupe de débutant | n° 3 p. 6 |
| Le travail avec les débutants : les deux premières années de formation | n° 6 p. 6 |

INSTITUTION

| | |
|--|------------|
| Réforme, développement et progrès : Ichiro OGIMURA | n° 8 p. 33 |
| Combien ils gagnent ? | n° 14 p. 4 |

INTERVIEW

| | |
|---|------------|
| Vu et entendu à la télé, ... sur Canal + : Jean-Philippe GATIEN | n° 12 p. 3 |
|---|------------|

MATERIEL

| | |
|---|-------------|
| L'utilisation de la colle en tennis de table | n° 9 p. 10 |
| L'utilisation de la colle en tennis de table (suite) | n° 10 p. 1 |
| Le matériel du joueur : un bois + deux caoutchouc = sa raquette | n° 10 p. 28 |
| L'utilisation de la colle en tennis de table (suite et fin) | n° 11 p. 2 |
| Le matériel du joueur : un bois + deux caoutchouc = sa raquette (suite) | n° 11 p. 19 |

MEDECINE

| | |
|--------------------------------|-------------|
| La mésothérapie | n° 9 p. 21 |
| La mésothérapie (suite et fin) | n° 10 p. 20 |

PHYSIQUE

| | |
|---|------------|
| Le travail physique du pongiste | n° 2 p. 11 |
| L'échauffement | n° 3 p. 9 |
| Circuit de stretching | n° 5 p. 7 |
| La préparation physique : le métabolisme aérobie | n° 5 p. 9 |
| Circuit training d'étirements et de renforcement musculaire | n° 6 p. 3 |

PREPARATION

| | |
|---|------------|
| Préparation du joueur pour une compétition individuelle | n° 4 p. 15 |
| La préparation d'un match | n° 5 p. 13 |
| Le capitaneat | n° 6 p. 11 |

RECHERCHE

| | |
|--|-------------|
| Recherche expérimentale sur la rotation en tennis de table | n° 9 p. 25 |
| Recherche expérimentale sur la rotation en tennis de table (suite et fin) | n° 10 p. 24 |
| Il est possible d'utiliser l'analyse biomécanique pour détecter les joueurs de talent en tennis de table | n° 12 p. 5 |
| Le tennis de table circulaire pour les jeunes | n° 12 p. 12 |
| De nouveaux efforts pour faire face à de nouveaux changements : Institut Chinois de Recherche | n° 13 p. 19 |
| Une introduction aux "triples" de tennis de table : équipements, règles et stratégie. | n° 13 p. 27 |
| Une introduction aux "triples" de tennis de table : équipements, règles et stratégie. (suite) | n° 14 p. 19 |

TECHNIQUE

| | |
|--|-------------|
| Les services | n° 1 p. 14 |
| Le retour de service | n° 2 p. 7 |
| Les déplacements | n° 2 p. 15 |
| Fiches techniques : travail du déplacement | n° 3 p. 12 |
| Fiches techniques : travail du déplacement chez un défenseur | n° 4 p. 8 |
| Spécial top revers, analyse des meilleurs mondiaux | n° 7 p. 4 |
| Le service en question | n° 7 p. 12 |
| Dossier : spécial défense | n° 8 p. 4 |
| Le jeu de table ou la poussette | n° 9 p. 4 |
| Un peu de technique chinoise : Qiu Honghui | n° 12 p. 24 |
| CHEN PING XIE ou un top spin venu d'ailleurs | n° 13 p. 3 |
| Le rôle de la main en tennis de table | n° 14 p. 6 |
| Le rôle de la main en tennis de table (suite) | n° 15 p. 2 |