

TOP TECHNIQUE CENTRE

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



Elisabeth GLADIEUX
(TT. Joué-lès-Tours)

**Médaille d'Argent en Double Mixte
Cadets
aux C.E.J. 1997 à TOPOLCANY
(Slovaquie)**



Yannick MARAIS
(ASEG. Chartres)

**Médaille de Bronze en Double Juniors
Garçons
aux C.E.J. 1997 à TOPOLCANY
(Slovaquie)**

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° 23

Septembre 97

SOMMAIRE

3 Les Services
 7 L'Entraînement de l'Equipe de France
 10 Nous avons lu pour vous
 11 Interview

Directeur de la publication
Jean-Claude LACOUR
 Rédacteur en chef
Georges BARBEREAU
 Conception - réalisation
 Georges BARBEREAU
 Arnaud AVOL
 François BUYS
 Yves REGNIER

RESULTATS**Championnat d'Europe à TOPOLCANY en slovaquie (18 au 27/07/97)**

Elisabeth GLADIEUX (TT.Joué-lès-Tours)

Par Equipes : 6ème

En simple : perd en 1/8è de finale sur VAIDA (Rom) 17-17

En double Cadettes : Perd en ¼ de finale sur PAOVIC/SANDOROVA (Cro/Svk) 11-18

En double mixte Cadettes : Perd en Finale sur URABLITE/PAOVIC (Cze/Cro) 15-16

Yannick MARAIS (ASEG.Chartres)

Par Equipes : 9ème

En simple : perd en 1/16è de finale sur Chen Yu Wei (Ira) 19-13

En double Juniors Garçons : Perd en ½ finale sur Tosic/Jusbasic (Croatie) 17-22

En double Mixte Juniors : Perd en 1/32è de finale sur Guisado/Alonso (Esp) 15-12

Championnat de France Benjamin(e)s / Minimes Garçons/Filles à PONT DE CE (49) les 14 et 15/06/97

Minimes Garçons : Médaille de Bronze de David HUGUET (USM.Olivet)

En doubles Minimes Filles : Médaille d'Argent de Virginie NIEPCERON (TT.Joué-lès-Tours) associé à SOLER (PL).

Inter-clubs à CUSSET (03) les 21 et 22 Juin 1997

Cadets : 4S.Tours TT. 3è
 TT.Joué-lès-Tours 11è

Minimes Garçons : USM.Olivet 9è+

Cadettes : TT.Joué-lès-Tours 2è
 USM.Olivet 9è
 Montoire TT. 21è

Minimes Filles : CMPJM.Ingré 18è
 TT.Joué-lès-Tours 20è

CHALLENGE BERNARD JEU à SAINT-EGREVE les 31 et 1er Juin 1997

TT.Joué-lès-Tours 6è
 AMO.Mer TT. 20è

CTT.Déols 26è
 AMO.Mer TT.2 43è

CHAMPIONNAT DE FRANCE CADET(TE)S DU 18 au 20 AVRIL A THIONVILLE

Juniors Garçons : Yannick MARAIS, Médaille de Bronze

En double Juniors Garçons : Yannick MARAIS, Championnat de France (associé à MARTINEZ)

En double Mixte Juniors : Mickaël MIJNO, Médaille de Bronze (associé à K.OGOR)

Yannick MARAIS, Médaille d'Argent (associé à A.Costes)

En Cadettes : Elisabeth GLADIEUX, Championne de France

En double Cadettes : Elisabeth GLADIEUX, Médaille de Bronze (associée à GONZALES Anne)

Pour terminer cette série sur les services, nous vous proposons un article de Yves REGNIER, Entraîneur National. Il nous expose son point de vue sur les services court et « 2ème rebond », au niveau technique, et tactique. J'espère que tous ces différents articles vous auront aidé pour une meilleure démarche d'apprentissage. Vous n'ignorez donc plus l'importance des services dans le jeu actuel, ainsi que ses principaux savoirs techniques.

LES SERVICES (Y. Régnier)

Dans le Tennis de Table actuel, le service a une importance capitale; il permet de marquer le point directement, ou de se mettre en situation favorable pour conclure plus ou moins rapidement.

Tout point commence par un service; le serveur est donc le décideur de l'orientation qu'il veut donner au jeu sur toutes ses composantes : physiques, techniques, stratégiques et psychologiques. Il décidera donc de donner le placement, la vitesse, la rotation pour optimiser ses stratégies par rapport à lui et par rapport aux informations puisées chez l'adversaire.

1 : Choix du serveur par rapport à lui

Il va donc s'appuyer sur : **1-a : ses « savoir faire » techniques**

La cohérence de son système de jeu et la possibilité d'utiliser ensuite ses coups forts.

Exemple : servir court dévié sortant pour anticiper une prise de balle avec le pivot ou avec une attaque revers.

1-b : ses « savoir faire » physiques

Est-ce que le joueur est en pleine possession de ses moyens physiques ou commence-t-il à ressentir une certaine fatigue ?

1-c : son « état psychologique »

Est-il en confiance ou en période de doute ?

1-d : la situation, le score

Faut-il « courir » après les points, ou gérer l'avance, ou est-on dans une situation de score serré ?

1-e : le moment

Est-ce le début de la manche, de la partie, ou au contraire une manche décisive et des points cruciaux ?

2 : Choix du serveur par rapport au duel avec l'adversaire

Il va s'appuyer sur : **2-a : les « savoir faire » techniques de l'adversaire**

La prise en compte de son système de jeu, éviter les points forts ou donner des balles difficiles à négocier dans le coup fort.

2-b : les « savoir faire » physique de l'adversaire

Il utilise les informations qui lui permettent de vérifier l'état physique (fraîcheur ou fatigue).

- Si fatigue :
- faire durer l'échange
 - écarter le jeu
 - varier le rythme pour jouer en profondeur

2-c : l'état psychologique de l'adversaire

Le doute, ou la confiance.

2-d : la situation, le score (voir ci-dessus)

2-e : le moment dans la partie (voir ci-dessus)

REMARQUE

Compte tenu du fait que notre discipline est un sport d'opposition, c'est dans le duel que se livrent les deux adversaires qu'il faut décider des choix pertinents.

Cependant, en fonction des différents systèmes de jeu mis en présence, quelques règles générales peuvent être énoncées :

➤ Rappel des principaux systèmes de jeu :

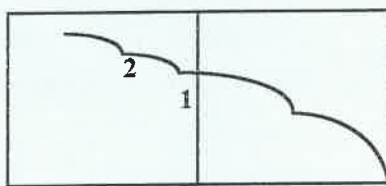
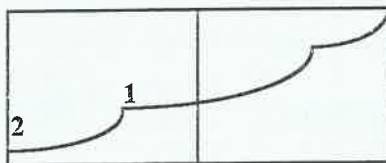
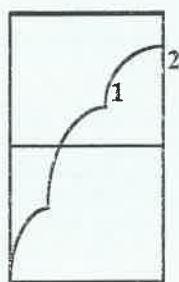
- joueurs en top-spin à la table (Gatien J. P)
- joueurs en vitesse avec coup fort (Liu Guoliang)
- joueurs en top-spin à mi-distance (Chila P - Saive J. M)
- joueurs de contre (Wang Tao)
- les défenseurs (Ding Song)
- les jeux mixtes : joueurs complets, avec ou contre l'initiative (Kong linghui - Waldner J. O)
- joueurs ou joueuses à système particulier (Prean C - Chen Zihe)

Ainsi le top spineur à la table ne servira évidemment pas de la même manière s'il rencontre un autre top spineur ou s'il joue sur un défenseur.

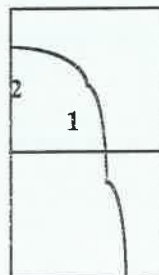
Dans le premier cas, ce sera une lutte pour l'initiative, donc, il faudra impérativement servir court pour se donner les possibilités de démarrer et de diriger le jeu par la suite.

Dans le second cas, une des stratégies possibles est d'utiliser un service un peu plus long pour simplement engager le jeu puis préparer méthodiquement le point.

Globalement, on peut affirmer que les services courts sont très utilisés et indispensables dans le tennis de table actuel.

LES SERVICES COURTS**1 : les différentes sortes de services courts****1-a : courts (2 ou plusieurs rebonds sur la ½ table adverse)****1-b : 2ème rebond ligne de fond****1-c : 2ème rebond lignes latérales**

sortant



rentrant

Ces services (1-b, 1-c) sont de plus en plus utilisés car ils permettent à des joueurs qui sont forts en jeu contre l'initiative de recevoir une balle en rotation, avec peu de vitesse. Ceci permet au serveur de pouvoir attaquer ou « contre-toper » violemment. Dans cette optique, il faut donner l'initiative à l'adversaire dans de mauvaises conditions (sur la ligne de fond ou les lignes latérales) afin de pouvoir être très actif sur le démarrage lent (comme le font Kong ou Waldner).

2 : Stratégies élémentaires du service « 2ème rebond-ligne »

voir tableau en annexe

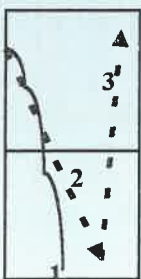
3 : Remarques particulières

Accélérer sur l'initiative adverse nécessite des qualités de puissance que ne possèdent pas tous les joueurs; je pense en particulier à certains systèmes de jeu féminins. Dans cette hypothèse, le service 2ème rebond-ligne ne servira qu'à recevoir une balle en rotation avant, qu'il faudra négocier en vitesse-placement (prise de balle tôt et placement judicieux) pour mettre l'adversaire en difficulté.

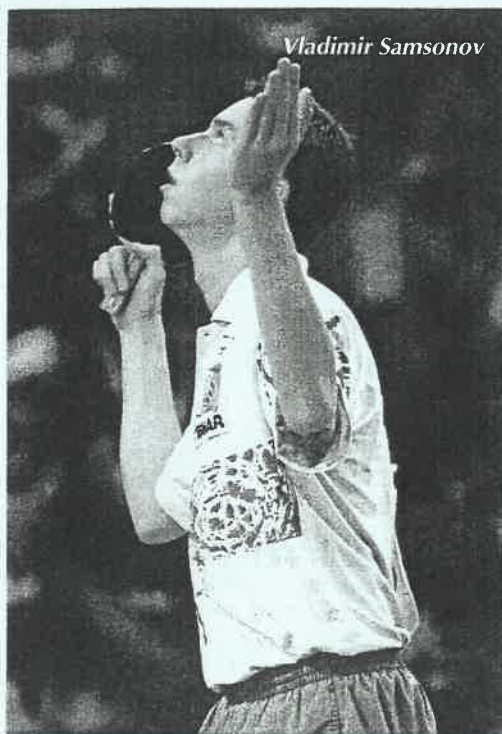
4 : Quelques schémas simples



Le service « sortant-dévié » permet de parier sur un retour dans le pivot. Je peux donc anticiper :
 - m'excentrer et rechercher l'attaque ou le top-spin en pivot
 - attendre la balle avec mon revers et accélérer en ligne droite suivant mes possibilités et intentions tactiques



Le service « rentrant-dévié » permet de parier sur un retour dans le corps ou dans le coup droit donc une possibilité d'accélération en diagonale ou coup décroisé avec fausse information



Vladimir Samsonov

REGNIER Yves
Entraîneur National

STRATEGIES ELEMENTAIRES DU SERVICE "2ème REBOND - LIGNE"

SERVICES	NATURE	RELANCES PROBABLES	INTENTION DE JEU	REMARQUES
Placement	Rotation			
Court, 2 rebonds sur la table	Coupé, pour diminuer les possibilités d'accélération	Poussette courte 2 rebonds ou 2ème rebond ligne de fond Flip porté Top-spin avec prise de balle sur la table	Prise d'initiative avec le coup fort	Anticipation de relance pour une utilisation maximale du coup fort
Court, 2 rebonds sur la table	Mou, pour varier	Poussette Flip frappé	Coup terminal, frappe ou top frappé	Service mou pour faire monter la balle
2ème rebond en ligne de fond	Coupé Latéral coupé Dévié coupé	Poussette Top rotation (variation) Faux-top	Démarrage top rapide Contre top frappé Frappe terminale, ou contre top frappé, ou bloc actif	Veiller à ce que la rotation latérale permette un retour probable dans le point fort
2ème rebond en ligne de fond	Mou, pour varier	Top rotation Poussette	Coup terminal, ou frappe, ou contre top frappé	

**BILAN DE L'INTERVENTION DE L'ENTRAÎNEUR DE L'EQUIPE DE FRANCE MASCULINE
(C. MARTIN, accompagné de C. LEGOUT)**

Cette intervention fut organisée par le Comité d'Indre et Loire, associé au club de Joué-lès-Tours. Ceux-ci ont invité tous les cadres désirant assister à ce « petit colloque » à la salle de Tennis de Table du T. T. Joué, le Vendredi 6 Juin.

Christian MARTIN avait prévu 2 grands thèmes dans son allocution du jour. Le premier lui tenait particulièrement à coeur, puisqu'il s'agissait de **LA DEFENSE**. Le second portait sur **L'ENTRAÎNEMENT DE L'EQUIPE DE FRANCE MASCULINE**. Sur ce dernier point, Christophe LEGOUT, se proposait d'intervenir pour exprimer et expliquer son vécu de ces entraînements. Dans ce 23ème numéro, nous évoquerons le dernier des thèmes cités (I L'entraînement de l'équipe de France). La suite de cet article (II La défense) sera publiée dans le prochain numéro.

I L'ENTRAÎNEMENT DE L'EQUIPE DE FRANCE

Tout d'abord, C. Martin fait remarquer que parmi les 10 premiers mondiaux chez les hommes, il y'avait 5 asiatiques, et 5 européens. Les 3 premiers (Waldner, Samsonov, et Kong Ling Hui), ont un système de jeu complet (services, remises, jeu avec et contre l'initiative). Avec ces 10 joueurs, tous les systèmes de jeu sont représentés. L'avantage revient aux joueurs qui sont les plus complets.

BILAN DES ANNEES 86-92 : Permanence d'entraînement à l'INSEP

Le travail était réalisé autour de 4 axes principaux :

① La vitesse

- ⇒ Prise de balle au rebond
- ⇒ Déplacements courts et précis
- ⇒ Vitesse des enchaînements

② La précision

- ⇒ Faire attention aux trajectoires de balles (démarrer le plus possible au ras du filet)
- ⇒ Placement le plus près des lignes, et recherche du ventre pongiste
- ⇒ Varier la longueur des balles

③ La variété des coups

- ⇒ Utilisation d'une grande palette de coups, voir création de nouveaux coups.

④ Equilibrage des coups

- ⇒ Renforcer le coup « faible »

BILAN DES ANNEES 92-97 : Réorientation du travail

Le chapitre de la vitesse ne suffit plus. Tout en continuant à travailler les 4 axes précédents, il faut introduire d'autres éléments :

⇒ Travail en contre initiative (donner l'initiative volontairement)

- Utilisation plus dures et camouflées des remises.
- Utilisation des services et des remises dites « 2 rebonds » (le 2ème rebond se trouverait sur la ligne de fond, d'où la difficulté pour l'adversaire de définir une stratégie). De plus, on a observé que sur ce type de remises ou de services, le démarrage était toujours en diagonal.
- Contrôle de balle et reprise d'initiative dans l'échange.
- Jeu à mi-distance (optimiser cette ligne de jeu).

⇒ Travail de la prise d'initiative

- Réintroduction des différents démarrages (faux tops, utilisation des petits côtés, etc...).

⇒ Travail des services, notamment ceux effectués avec le revers

L'ENTRAÎNEMENT A L'I. N. S. E. P

L'INSEP, c'est un groupe de 16 garçons, de 12 filles, encadrés par 5 entraîneurs nationaux.

Les entraînements se déroulent 2 fois par jour : une première séance de 11h à 13h, la seconde se situant de 16h30 à 18h30. A cela il faut ajouter 30 à 45 minutes de physique par jour. **La motivation doit être forte, et le plaisir de jouer doit rester intact.**

Le nombre d'heures annuelles pour les athlètes en progression (Legout, Chila, Eloi, Lebrun, ...) est de 1300. Pour les joueurs qui ont de la « bouteille » comme Gatien, ce nombre tendrait plus vers 1000.

C'est la raison pour laquelle l'entraîneur doit être pointu, pour éviter la lassitude, conserver la forme de ses athlètes (maximum de longévité). Les exercices se font en groupe pour obtenir une dynamique de groupe. Celle-ci serait cassée s'il n'y avait que des exercices individualisés.

Programmes d'entraînement d'une saison

JUILLET-AOÛT : 10 à 12 jours de stages avec un gros volume d'entraînement (séance de 2h30). Il faut que le fond de ce stage puisse maintenir l'athlète en forme durant toute une partie de la saison (retrouver les sensations, acquérir une bonne condition physique).

- Matin : Exercices de gammes et de rythmes (environ de 15 minutes).
- Après-midi : Aspect tactique (1 heure).
Travail de panier de balles, couplé avec le travail physique spécifique (1 heure).
Travail des services.

SEPTEMBRE : Ce mois de septembre sert de préparation à la compétition, avec l'utilisation des différents schèmes de jeu.

DEBUT OCTOBRE : Préparation spécifique (exercice de 7'30, avec beaucoup de comptage de point).

OCTOBRE - MI-DECEMBRE : Compétitions.

MI - DECEMBRE : 15 jours de stage d'oxygénation (ski, ski de fond). Le but du stage est d'essayer de « recharger les batteries », pour repartir de plus belle sur la 2ème de saison.

MI - JANVIER : 15 jours de stage qui seront identiques à ceux de Juillet. C'est en quelque sorte une remise à niveau physique, parfois technique.

FEVRIER : 15 jours de stages avec des exercices de 10 minutes avec utilisation de nouveau schèmes de jeu, ou le perfectionnement de ceux qui sont déjà mis en place.

MI-FEVRIER : Repréparation aux compétitions qui deviennent plus nombreuses.

MARS - MAI : Compétitions (souvent les plus importantes: Championnats d'Europe ou du Monde).

JUIN : Période de récupération.

CONCLUSION

Il faut continuellement opérer une réajustement (technique, physique, tactique ou psychologique) entre les entraînements et la compétitions. C'est à la suite des différentes observations que l'on peut tirer des enseignements pour faire progresser le joueur, les entraînements.

Christophe Legout terminera sur le fait qu'il est très difficile de gérer une saison. Il faut réussir à se ménager des temps de repos qui sont parfois difficiles à trouver au milieu de toutes les sollicitations.





**AU CENTRE DE DOCUMENTATION
DE L'ECOLE REGIONALE DES CADRES
LIGUE DU CENTRE**

TENNIS DE TABLE - « LA ROUTE DU SUCCES »
de Michel GADAL - Editions Edisport

Vouloir résumer en une page le livre de celui qui fut à la fois entraîneur des équipes de France et par la même coach de Jean Philippe GATIEN semble être une gageure tant l'auteur va à l'essentiel : retirer un mot c'est presque trahir son auteur.

D'entrée, Michel GADAL annonce la couleur : l'ouvrage s'adresse à ceux dont l'ambition est de pousser leurs joueurs le plus loin possible vers les sommets.

- Les chapitres :
- Le haut niveau comme référence
 - Analyse des qualités des joueurs de haut niveau
 - Philosophie de l'entraînement
 - Principes d'efficacité
 - Implications pratiques des principes de base
 - Les exercices
 - Le travail physique
 - Le mental
 - Planification et programmation
 - Evolutions du tennis de table
 - Le point de vue des champions (Gatien-Chila) conclut l'ouvrage en rappelant la **nécessaire symbiose joueur - entraîneur.**

Il s'agit de l'ouvrage d'un homme de terrain, tourné vers la compétition et le résultat : l'objectif est de s'entraîner pour vaincre et ce souci est omniprésent dans le livre.

Certains mots reviennent à intervalles réguliers : « adaptabilité, anticipation, vitesse, précision, concentration, ... » et sont là pour nous rappeler la réalité du terrain.

Michel GADAL a un grand respect (pour ne pas dire amour) des joueurs et tout est mis en oeuvre pour leur perfectionnement individuel. L'aspect entraînement mental trouve ici sa juste place.

Un livre que l'on parcourt d'une traite car écrit dans un français précis, concis et sobre, mais qui invite à des relectures attentives.

Georges BARBEREAU



Eric VARIN

Par Arnaud AVOL

Age : 21 ans

Droitier, joue en Top Spin

Classement Français : 09

Classement Mondial : 155

Club : CAEN T. T. C

Palmares : -1991 : Médaille de Bronze par équipe aux Championnats d'Europe Juniors
 -1992 : Médaille d'Or simple Juniors Garçons aux Internationaux Jeunes du Portugal
 -1993 : Champion de France simple et double Juniors Garçons
 -1997 : ¼ de finaliste aux Championnats de France séniors à Marseille
 1/16ème de Finale contre KONG Linghui aux Internationaux du Brésil
 Médaille d'argent par équipe (associé à J. S Boisard) aux Internationaux du Vietnam

Cette interview fut réalisée à la suite du match de Ligue Européenne qui opposait la France à l'Autriche. Eric Varin perdit son premier match face au sino-autrichien Quian Quian Li (N° 36 européen), puis remporta le match décisif à 3 partout contre Lengerov (N°44 européen) .

Arnaud : Est-ce ta première sélection en Ligue Européenne ?

Eric VARIN : Non, c'est ma 3ème. J'ai joué deux fois la saison dernière, en finale de la Ligue, face à la Suède (Eric avait notamment prit un set au futur champion du Monde, J. O Waldner).

Arnaud : Comment as-tu abordé cette compétition ? Q'est-ce qu'elle t'a apporté?

Eric : Je l'ai abordé un peu différemment des autres compétitions, ce n'est pas la même préparation.

Cela m'apporte beaucoup d'expérience car il y a des matchs très très durs. Notamment ce dernier match à 3 partout qui apporte de l'expérience avec un maximum de pression. Il y a aussi beaucoup de public.

Arnaud : Pour toi qui est jeune dans l'équipe de France, est-ce que tu ressens une certaine pression ?

Eric : Non, pas vraiment. Dans cette équipe, je n'ai rien à perdre. J'ai déjà la chance de pouvoir jouer, donc je joue libéré.

Arnaud : Comment vit-on un match comme celui-ci, entouré de deux « anciens » de l'équipe de France, que sont Christophe (Legout) et Patrick (Chila) ?

Eric : Je le vit plutôt bien. Je les connais bien, depuis longtemps, donc je n'ai aucun mal à m'incorporer dans le groupe. Ils m'apportent leurs expériences. Cela me permet de copier un peu sur eux, donc d'apprendre plus rapidement.

Arnaud : Quels sont tes objectifs de la saison ?

Eric : Le plus important, c'est ma qualification au Top 12 National. Et puis, cela peut paraître grand, mais j'espère me qualifier pour les championnats d'Europe.

Arnaud : Je crois que tu as changé d'entraîneur (Eric fait désormais parti du groupe dirigé par le nouvel entraîneur national, d'origine croate, Mr Stencil), comment cela se passe-t-il ?

Eric : Pour l'instant, je ne l'ai vu que très peu de fois. Sinon je pense qu'il faut le temps que tout cela se mette en place, que l'on s'habitue. On verra bien par la suite.

Arnaud : Penses-tu que cette journée te permet de rentrer un peu plus en Equipe de France, ou est-ce juste une expérience supplémentaire ?

Eric : Disons que, j'espère de cette expérience qu'elle va me permettre de faire à nouveau des matchs comme celui-ci. De plus, cela me ferait très plaisir d'être à nouveau dans cette équipe.

Arnaud : Comment situes-tu ta marge de progression au niveau européen ?

Eric : En ce moment, je commence à gagner quelques matchs, donc c'est déjà bien. Auparavant, je perdais souvent au premier tour des tournois. Je dois encore progresser en service/remise pour pouvoir faire peur aux autres joueurs.

Arnaud : Est-ce que la dynamique de l'équipe de France te motive plus pour progresser ?

Eric : D'un côté, c'est bien d'avoir une équipe de France forte, car si on est sélectionné, on sait que l'on est quand même pas trop mauvais. D'un autre côté les places sont chères. Cela est donc très dur de faire partie de cette équipe.

Arnaud : Quel est ton objectif principal des années futures ?

Eric : J'aimerais bien participer aux grandes compétitions comme les championnats d'Europe et les championnats du Monde. Et puis, rêvons un peu, pourquoi pas un jour les Jeux Olympiques.

Top Technique Centre tient à remercier Eric pour sa gentillesse et sa disponibilité. Il peut ainsi, nous faire partager les quelques sensations d'un athlète de haut niveau.

PROCHAIN NUMERO → Sortie le 27 Novembre 1997

Sommaire :

- ☛ La préparation mentale
- ☛ Les Tops-Spins
- ☛ La Défense
- ☛ Interview etc...