

# Top Technique Centre



*Avril 2002*

Julien AUFRERE  
Champion de France

L'interview de  
Christophe LEGOUT

Anthony MICHEL remporte  
le Top National Minime

Découverte du CA LAILLY TT

# Sommaire

	page
Editorial.....	1
Retour sur les épreuves nationales jeunes.....	2 à 7
L'interview de Top technique : Christophe LEGOUT.....	8 à 10
Le CA LAILLY TT.....	11 à 13
Bilan du second trimestre du Pôle espoirs.....	14 à 17
Un autre regard.....	18 à 19
Info Zone 1.....	20 à 23
L'écho des comités.....	24 à 25
La gazette de top technique.....	26 à 27
Retour sur le top 12 régional Benjamin Minime Cadet.....	28 à 31
Echauffement et étirements.....	32 à 35
A vos séances.....	36 à 38
Challenge Inter Club.....	39 à 40

## Ont participé à ce numéro :

Stéphane LELONG  
Nicolas METAIREAU  
Aurélien THOMAS  
Damien MICHOUX  
Gaëtan AUGER  
Georges BARBEREAU  
Charles BOURGET  
Secrétariat :  
Isabelle VOISIN  
Martine TRIPIAU

## Ligue du Centre de tennis de table

11 rue de la victoire  
BP5  
41300 SALBRIS  
Tél : 02 54 96 14 28  
Fax : 02 54 97 28 05  
liguecentre.tt@wanadoo.fr



**Timo BOLL, nouveau Champion  
d'Europe en simple et en doubles**

## Optimisme

Lors de son passage au colloque des cadres techniques à Montry en novembre dernier, David DOUILLET a répondu de la manière suivante à la question : « *N'est-il pas plus aisé de positiver après coup ?* ».

David a saisi la bouteille d'eau minérale qui se trouvait devant lui. « *Pour certains cette bouteille est à moitié vide, pour d'autres, elle est à moitié pleine. Je fais partie de cette seconde catégorie. Je suis optimiste de nature. J'ai l'habitude de toujours voir le positif.* »

A défaut d'être optimiste « de nature », on peut néanmoins s'entraîner à le devenir.

Aussi, le moment est bien choisi pour insister sur les points positifs du tennis de table dans la ligue du Centre.

### **Des résultats sportifs exceptionnels !**

4 podiums aux Interligues dont 1 victoire en Cadets.

Julien AUFRERE, Champion de France Cadet, son frère Alexis et Clément DEBRUYERES qui l'accompagnent sur le podium et dans la pré-sélection aux championnats d'Europe.

Anthony MICHEL qui remporte le top national minime

Elise DENIS, médaille d'argent individuelle aux mini-interligues benjamines.

Une troisième place provisoire au Challenge Duclos récompensant les meilleures ligues de France.

Un équipe de Superdivision féminine (Joué lès Tours) qui peut encore espérer se maintenir et qui fait salle comble à chaque rencontre.

### **Des formations techniques qui affichent complet (on refuse du monde !)**

10 candidats en formation BE

45 pilotes

50 Entraîneurs Régionaux

65 Animateurs de Club

### **Une activité qui se développe et se diversifie.**

« La traque aux tradi » menée par Gérard JACOB porte ses fruits puisque notre courbe de licenciés repart à la hausse.

Mme Geneviève LEYSSENNE-ARNAUD s'attèle au développement du tennis de table féminin, et je vous invite à répondre à son enquête, utile pour bâtir un projet régional sur ce thème.

Autre aspect du tennis de table féminin, la mise en œuvre de stages techniques 100% féminins, joueuses et cadres. 3 stages programmés en 2002-2003.

### **Une ligue qui communique**

Une revue technique trimestrielle

Un nouveau logo dès la saison prochaine

Un projet d'équipement informatique pour les clubs qui arrive à point nommé pour la mise en place du SPID.

Un site Internet prévu en 2003

Merci à tous les acteurs de ces succès et de ces projets.

Et un merci plus personnel aux deux techniciens professionnels de la ligue, Nicolas METAIREAU et Stéphane LELONG, d'abord pour leur état d'esprit et leur investissement, ensuite pour leur efficacité.

**Charles BOURGET**  
Conseiller Technique Régional

## Championnats de France Cadets Juniors

# Julien AUFRERE s'empare du titre

*Les Championnats de France Cadets Juniors à Levallois ont consacré les trois mousquetaires tourangeaux. Le titre pour Julien AUFRERE et le bronze pour Alexis AUFRERE et Clément DEBRUYERES, tous trois licenciés à la 4S TOURS TENNIS DE TABLE. Dans un tableau cadets très relevé, Mathieu BEUGRAS (CTT DEOLS) se hisse en quarts de finale en sortant Alexandre TAQUOI (IDF) futur vainqueur du top terminal.*

*Top technique retrace pour vous le film de ces championnats catégorie par catégorie.*

### Juniors filles

Des 4 engagées dans ce tableau, seule Marion ODRY (CL2P) tire son épingle du jeu en sortant ...une autre ligérienne Virginie NIEPCERON (TT JOUE). Elle s'incline malheureusement dès les 1/16<sup>ème</sup> de finales. Leïla BOUCETTA (4S TOURS), légèrement blessée, s'incline en poule sur Marion PRIGENT (NPC) qu'elle avait pourtant battue quelques semaines auparavant au critérium fédéral. Sophie ANDRE (CMPJM INGRE) ne sort pas de sa poule.

Dans ce tableau, Christelle DURAND (IDF) remporte son troisième titre consécutif devant une autre habituée des podiums Audrey MATTENET (IDF). Le bronze pour Sarah HANFFOU (NPC et Nathalie CAHOREAU (PL)

### Juniors Garçons

Encore un duel fratricide puisque David HUGUET (USM OLIVET) affronte Grégory RICHARD (TT JOUE). Le premier cité l'emporte avec autorité avant de chuter face à Fatah OURAHMOUNE (NPC) non sans avoir eu l'occasion de l'emporter. Pascal DRONNE (USM OLIVET) atteint les 1/16<sup>èmes</sup> de finale en battant en poule Alexandre HERMELINE (ASEG CHARTRES) (encore une lutte centriste !) où il s'incline face à l'un des nombreux sociétaires de LEVALLOIS, Rodolphe DESPRES. Enfin,

John BRAMARD (CHARTRES TT), repêché de dernière minute n'aura fait qu'une brève apparition en poule.

Dans ce tableau, le club de LEVALLOIS montre sa puissance en plaçant 4 joueurs en ¼ de finale. Mieux encore le jeune Nicolas CALBRIX remporte la finale contre toute attente en sortant le tenant du titre Damien PROVOST (PL). Fatah OURAHMOUNE et Jérôme PAULY obtiennent le bronze.

### Cadettes

Vous seriez dépaycé si deux cadettes de la ligue ne s'étaient rencontrées. Alors voici le duel entre Angélique DELABY (CL2P) et Sophie DELAMBILLY (ST MARCEAU) qui tourne à l'avantage de la seconde. Malheureusement aucune des deux ne sortira de cette poule préliminaire. Alexandrine AFONSIM (CTT DEOLS) se qualifie elle pour la poule qualificative mais un premier match perdu la prive de tableau final au goal-average.

Après des Interligues extraordinaires, on attendait Caroline GENDROT (4S TOURS) pour créer la surprise de ces Championnats. Après avoir passé sa poule qualificative, elle se voit opposée en 1/16<sup>ème</sup> à Céline CHEDOZEAU. Hélas, après avoir mené 2 sets à rien, Caroline se laisse finalement débordée par la joueuse du Poitou Charentes qui atteindra les ¼ de finale. Retenons quand même une



nouvelle fois les « perfs » de Caro aux Interligues sur Bérénice DEHAUT (IDF), futur finaliste des France et Solène LASCOLS (IDF) future vainqueur du Top Terminal. Enfin, notre leader Aurélie BEAUFAY (ST MARCEAU) débutait directement en 1/16<sup>ème</sup> de finale. Un match qu'elle remporte sans difficulté avant de s'incliner très nettement sur sa camarade d'entraînement au Pôle France de Nantes et future championne de France, Marlène SOP (PL).

Derrière SOP et DEHAUT, on retrouve en bronze Vanessa RIVAS (LR) et Christelle KIEHL (LO)

### Cadets

C'est la discipline où le Centre est le mieux représenté avec 9 joueurs. Anthony MICHEL (CTT DEOLS) passe à côté de la compétition et s'incline dès le premier match de poule. Mathieu RINGENWALD (RS ST CYR), malgré une victoire d'entrée, s'incline ensuite sur un puissant gaucher. Ludovic PASQUIER (TT JOUE) connaîtra le même sort en s'inclinant dès les poules préliminaires dans une poule relevée. La bonne surprise vient de Baptiste VERNEAU (TT CHINON) qui gagne sa poule préliminaire au goal-average et en montrant surtout des progrès au niveau de l'attitude. La poule qualificative le voit même inquiéter le jeune PELINGHELLI (CA) qui donnera lui-même plus tard du fil à retordre à l'un des favoris Jonathan NATIVEL (PR). On retrouve également Benjamin OUDET (4S TOURS) en poule qualificative mais celui-ci ne parvient pas à accéder en 1/16<sup>ème</sup>.

Reste donc nos quatre têtes de série dans le tableau final. Les objectifs sont élevés du côté des jeunes tourangeaux notamment. On pense au titre mais aussi à réaliser un tir groupé en vue des prochains Championnats d'Europe Jeunes de Moscou. Un premier tour sans problème sauf pour le favori Alexis qui se voit mené 1 set 0 et 7/4 avant que son coach David RIGAULT ne prenne un judicieux temps mort qui le remettra définitivement dans la partie (victoire 3/1). Les 1/8èmes de finales s'annoncent plus compliqués. Mathieu BEUGRAS crée l'exploit en sortant TAQUOI dans un match joué avec beaucoup de justesse tactique, Julien AUFRERE s'affirme

comme un prétendant en réalisant un match parfait sur le défenseur Killian MOUSSET (PL), Alexis passe sans souci. Pendant ce temps sur la table 1, Clément connaît une grosse frayeur sur le dangereux Hugo MORAND (LI). A plusieurs reprises en effet, le jeu doit être interrompu car Clément saigne du nez. Un malheur n'arrivant jamais seul, Clément est régulièrement sanctionné pour service irrégulier (7 points enlevés au total !). Il lui faudra faire preuve d'une application maximale pour se débarrasser de ce mauvais pas et l'emporter 3/1.



Et 1, et 2, et 3 médailles !

Quatre ligériens en ¼ de finale, il fallait bien que les duels fratricides surviennent. Mathieu affronte Alexis. Régulièrement, Mathieu parvient à inquiéter Alexis sur les compétitions régionales. On voulait voir si l'enjeu d'un Championnat de France allait changer la donne. Il n'en est rien, Mathieu domine même ce match avant de rater un ou deux points décisifs qui permettraient à Alexis de s'en sortir « à l'arrache ». Là encore il faut souligner les progrès d'Alexis au niveau mental et saluer la performance de Mathieu qui s'affirme comme un des meilleurs cadets français. Les autres quarts sont tout aussi alléchants. Julien affronte NATIVEL, assurément un des grands favoris doué de qualités de vitesse impressionnantes. Le match bascule d'un côté et de l'autre et on arrive naturellement au cinquième et dernier set. Jusqu'à 5, les deux adversaires sont au coude à coude. C'est le moment que Julien choisit pour élever son niveau de jeu et réaliser des points exceptionnels. Il remporte ce quart de finale, on se demande alors qui pourrait l'arrêter. Pendant ce temps Clément, toujours aussi

concentré se défait sans trop de difficultés d'Emmanuel LEBESSON (PC) un autre prétendant au titre.

Les coachs quatrésiens Bernard AUDIN, David RIGAULT et Jean Sébastien BOISARD peuvent être satisfaits, leurs trois poulains sont en ½ finale ! Reste à ne pas laisser échapper le titre au redoutable tacticien francilien Adrien MATTENET.

Le dernier duel fratricide au sens propre du mot cette fois oppose Julien et Alexis. Dans un match toujours particulier, c'est Julien qui prend finalement l'ascendant et se hisse en finale... contre MATTENET qui parvient à faire déjouer Clément en trouvant parfaitement ses points faibles.

Le titre n'est donc pas encore dans la poche. Si Julien joue sa première finale, MATTENET, lui, est presque un habitué puisque il a déjà connu la joie d'être Champion de France alors qu'il n'était que Benjamin 1 !

Néanmoins, Julien semble parfaitement dans son élément et nullement impressionné par les conditions de jeu. Le match est disputé, MATTENET compense une certaine faiblesse technique par des qualités tactiques, mais Julien paraît

légèrement supérieur. Le match se prolonge jusqu'à l'ultime set. Julien mène jusqu'à 9 mais MATTENET revient sur deux points mal négociés par Julien. C'est le moment que Jean Sébastien BOISARD choisit pour proposer un temps mort à Julien. Ce dernier hésite, s'apprête à servir, puis décide finalement de prendre ce temps mort. Bien lui en a pris, Julien revient à la table plus lucide et joue juste les derniers points. Julien est Champion de France Cadet. Il succède à son frère Alexis vainqueur en Minimes 2 ans auparavant. Du côté de la 4S, on peut espérer que le dernier mousquetaire Clément obtienne lui aussi son titre après 6 podiums consécutifs aux France !

### Doubles

La moisson de médailles en double fût moins fournie que l'an passé puisque seuls Julien et Clément remportent une médaille d'argent en Cadets. A noter le très bon match de Pascal DRONNE et David HUGUET en 1/4 de finale où ils s'inclinent face aux futurs vainqueurs BERTIN-DESPRES.



**Il faudra 5 sets à Julien pour remporter son premier titre individuel national**

## Top terminal Cadets Juniors

# On r'met ça ?

*Quinze jours après des France prolifiques, les 24 meilleurs cadets juniors avaient rendez vous avec l'autre épreuve de pré-sélection aux Championnats d'Europe dans un village dont je vous laisse le choix de la prononciation ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN. On attendait confirmation des cadets, on l'a eu. Grégory RICHARD réalise lui aussi une superbe épreuve en terminant 7<sup>ème</sup>.*

Petit retour sur la formule de la compétition. Le top terminal se déroule en trois phases. D'abord 4 poules préliminaires de 6 dont seuls les 2 premiers accèdent aux poules qualificatives. Ensuite, 2 poules de 4 dont les 2 premiers accèdent aux demi-finales.

Autant dire que la première poule agit tel un coupeur !

### Juniors Garçons

Après les France et le Critérium fédéral, David HUGUET et Grégory RICHARD étaient retenus pour ce top terminal. David HUGUET fait mieux que se défendre en terminant troisième de sa poule. Grégory RICHARD, sans aucun doute en quête de rachat après des France ratés va créer l'une des rares surprises de cette première poule en surclassant d'entrée le récent demi-finaliste des championnats de France, le nordiste Fatah OURAHMOUNE. Cette victoire lui ouvre les portes de la seconde phase où Greg fait figure de petit poucet à côté des PROVOST, BOBILLIER, CALBRIX, BERTIN, DESPRES, PAULY et PERETTI. Greg ne s'en laissera pas compter et parviendra à accrocher la 7<sup>ème</sup> place avec une victoire finale sur PAULY.

Le titre revient à Christophe BERTIN de Levallois, devant le Champion de France Nicolas CALBRIX également de LEVALLOIS. La médaille de bronze va à Anthony PERETTI (LR). A noter la nouvelle contre performance de Loïc BOBILLIER qui ne termine que cinquième après avoir également perdu en quarts de finale aux France.

### Juniors filles

Seule Marion ODRY avait obtenu son ticket pour l'épreuve. Elle a malheureusement dû déclarer forfait pour raison médicale.

Dans ce tableau, Christelle DURAND fait une nouvelle fois la preuve de sa supériorité en battant Carole GRUNDISCH (FC) en finale. Le bronze pour Sarah HANFFOU (NPC) qui confirme sa performance des France. Déception pour Nathalie CAHOREAU (PL), seulement 4<sup>ème</sup> de poule préliminaire.

### Cadettes

Aurélien BEAUFAY est notre représentante dans cette catégorie. Elle termine à sa place en obtenant la 4<sup>ème</sup> place de poule préliminaires. Elle figure également au second rang des cadettes 1 ce qui laisse présager d'une belle saison l'année prochaine.

Le titre revient à Solène LASCOLS devant Marine ZANARDI (RA). La championne de France Marlène SOP (PL) prend la troisième place.

### Cadets

Dominateurs lors des Championnats de France, les trois tourangeaux toujours accompagnés de Mathieu BEUGRAS avaient fort à faire lors d'un Top au niveau élevé et surtout très homogène. La première poule fait très peur mais finalement Clément, Julien et Alexis passent malgré 2 défaites pour Julien et Clément ! On retrouve en seconde phase tous les ténors de la saison. Mathieu



BEUGRAS n'accède pas à ce stade de la compétition, il n'aura fait qu'une brève apparition, ramenant la cuillère de bois avec une sixième place de poule...

Les secondes poules opposent d'un côté Alexis, Julien, TAQUOI et NATIVEL, de l'autre Clément, MATTENET, LEBESSON et KUKONYA. Dans la première poule, l'homogénéité du niveau se traduit par un goal average final favorable à TAQUOI et Alexis. Julien malgré deux victoires pour commencer sur son frère et NATIVEL, s'incline 3/0 dans le dernier match face à TAQUOI et se retrouve ainsi éliminé malgré une seule défaite. Dans l'autre poule, Clément débute mal en s'inclinant sur KUKONYA mais reprend ensuite la direction des opérations pour se qualifier en demi-finale où il retrouve son compère de la 4S Alexis. C'est ce dernier qui profitera de cet ultime duel pour accéder à la finale. Un juste retour des choses pour Alexis après une saison particulièrement brillante au critérium fédéral. Reste, comme aux France, à ne pas laisser

échapper le titre. L'autre finaliste est TAQUOI qu'Alexis vient de battre en poule. Tous les espoirs sont donc permis. Malheureusement, l'histoire ne sera pas réécrite, TAQUOI, aidé par un service dévastateur (20 fautes directes d'Alexis en trois sets secs) s'impose dans ce top terminal et s'affirme du même coup comme un client redoutable pour la sélection aux Championnats d'Europe. Clément et Julien ne se relâchent pas en fin de compétition et remportent chacun leur match de classement. Le classement final est donc le suivant :

- 1/ TAQUOI Alexandre
- 2/AUFRERE Alexis
- 3/DEBRUYERES Clément
- 4/LEBESSON Emmanuel
- 5/AUFRERE Julien

Reste pour les trois tourangeaux à se montrer brillants lors des prochaines sorties internationales pour espérer obtenir 3 des 4 billets pour les CEJ de MOSCOU en Juillet. Bonne chance à eux !

## Top National Minimes

# Anthony MICHEL s'affirme

*Parallèlement au top terminal, avait lieu au Mans le Top National Minimes, revue d'effectifs avant les Championnats de France du mois de mai. A cette occasion, le jeune Déolois Anthony MICHEL a créé la surprise en s'imposant devant tous les favoris.*

### Minimes filles

Suite au forfait de Virginie ROQUAIN (AL DREUX), les représentantes du Centre sont les jeunes minimes 1 Elodie BOUTEILLER (TT GERMINOIS) et Salomé KRADAoui (AMO MER). Dans un tableau de 32, la formule est identique à celle du critérium fédéral. A la lecture des participantes, on constate qu'Elodie et Salomé font partie des 5 minimes 1<sup>ère</sup> année du tableau. Rapidement, l'écart de niveau se fait ressentir et l'objectif devient pour chacune d'entre elles de gagner 1 match dans la compétition. Elodie y parviendra en fin de compétition mais pas Salomé qui n'aura pu

jouer que 2 filles abordables quoique plus fortes. Une compétition peu intéressante donc pour nos minimes qui n'avaient pas le niveau pour participer à ce type d'épreuve.

### Minimes Garçons

Après l'argent ramené des Interligues de Nantes, nous retrouvons au Mans les quatre titulaires de l'équipe : Anthony MICHEL (CTT DEOLS), David RAMOS (TT JOUE), Geoffroy CULOT (CTT DEOLS) et Mathieu PALANCHE (USM OLIVET).

Au niveau des objectifs, un podium était espéré pour Anthony, quant aux autres il



fallait marquer son territoire avant les Championnats de France, forts de la confiance acquise lors des Interligues. Le plateau présente 48 joueurs répartis en 8 poules de 6. Les trois premiers accèdent au tableau final de 1 à 24, les 4èmes, 5èmes et 6èmes se disputent les places de 25 à 48 dans un classement intégral.

Les poules apportent des fortunes diverses à nos représentants : Anthony MICHEL, sans être encore à son meilleur niveau, s'impose néanmoins sans grande difficulté. David RAMOS prend un belle 2<sup>ème</sup> place malgré une attitude annonciatrice de lendemains moins heureux. Geoffroy CULOT, entre mal dans la compétition, avec beaucoup de nervosité ...et de défaites. Mathieu PALANCHE se bat, s'applique mais ne peut décrocher que la 4<sup>ème</sup> place qui le projette du mauvais côté du tableau où il retrouvera plus tard Geoffroy dans une rencontre remportée par le dernier cité.

Le tableau final débute le dimanche matin. David, déjà inconstant la veille, passe à coté de son match contre un des meilleurs M1 français, Pierre BEZARD (PL). En abordant mieux l'épreuve, nul doute que David (comme Geoffroy) pouvait espérer une place dans les 16 meilleurs.

Anthony est donc seul en lice pour la « gagne » dans un tableau qui lui réserve des adversaires de choix. Après un 1/8ème de finale tranquille, il est en effet opposé à Abdelkader SALIFOU (CH) sur qui il s'était incliné aux Interligues. Anthony remporte ce match à l'arraché au cinquième, démontrant à cette occasion beaucoup de combativité et une faculté à élever son niveau technique dans les moments importants. L'objectif de la médaille est atteint, reste à choisir sa couleur. Pour se faire, il faut passer sur un os, le jeune Vincent BAUBET (MP), Champion de France en Benjamin, qu'Anthony n'a jamais battu. Autant le ¼ definale était captivant, autant la demi est inconstante. Anthony est largement dominé pendant deux sets et demi. C'est au moment où il lâche prise que BAUBET, un peu déstabilisé, commence à commettre faute sur faute. Anthony, qui n'en attendait pas tant, saute sur l'occasion et l'emporte 3/2. Un petit hold-up quand même !

Reste pour gagner le Top à vaincre le n°1 Maxime BOELHER (AL). Contrairement à la demi, Anthony entame le match en conquérant. Au fur et à mesure de la rencontre, il joue de mieux en mieux et réalise sur les points importants des coups magnifiques. Il remporte notamment le 3<sup>ème</sup> set après avoir accompli deux défenses consécutives et terminé le point en top spin frappé du revers en revenant à la table. La balle de match est également superbe, chacun passant successivement de l'attaque à la défense loin de la table. Anthony prend son temps et après une dizaine d'échanges parvient à déborder son adversaire. La victoire est là, l'émotion est palpable chez le coach Nicolas METAIREAU. Les premiers supporters d'Anthony, David (20<sup>ème</sup>), Geoffroy (34<sup>ème</sup>) et Mathieu (47<sup>ème</sup>) viennent le féliciter.

Charles BOURGET

# L'interview de Top Technique



## Christophe LEGOUT

*Christophe LEGOUT n'a pas failli à sa réputation de garçon professionnel et disponible. Je lui ai adressé cette interview par mail. Il a pris de son temps pour me répondre alors qu'il se trouvait en pleine préparation des Championnats d'Europe. La grande classe !*

*Cette interview arrive à un moment où Christophe vient de signer son retour à Levallois et dans l'environnement de l'Equipe de France à l'Insep. Il recherche actuellement une confiance qui l'a quitté depuis son départ en Allemagne. Cette perte de repères fait suite à une phase très positive où Chris a enfin retrouvé son rang au niveau mondial après sa blessure de 1997...*

**Top technique :** Tu fais preuve d'une motivation, disons même d'une sur-motivation pour le tennis de table. Peux-tu nous dire où elle trouve sa source ? Y as-tu réfléchi ? Comment l'expliques-tu ? Y a-t-il une ou des personnes pour lesquelles tu te bats et auxquelles tu penses lorsque tu obtiens tes meilleurs résultats ?

**Christophe LEGOUT :** C'est vrai que très jeune et dès le début de ma carrière, j'ai eu une image de battant qui me collait à la peau. En fait, je crois pouvoir dire qu'en raison de mon faible niveau technique, je compensais par des qualités physiques et mentales. J'ai toujours adoré me battre ( dans le bon sens du terme), peut-être cela vient-il du Karaté que j'ai pratiqué de 5 ans à 12 ans.

En revanche, je ne pense pas forcément à quelque chose ou bien à quelqu'un avant un match pour me motiver, mais cela peut venir en cours de match... Par exemple, si je vois que je n'arrive pas trop à m'encourager ou bien que je suis un peu en dedans, je me force à repenser à des choses positives afin de renverser la situation.

**Peux tu nous expliquer les raisons qui t'ont amené à changer d'environnement pour la poursuite de ta carrière ? (départ en Allemagne)**

Je souhaitais un jour dans ma carrière jouer en Allemagne. L'Allemagne pour les pongistes, c'est un peu comme le Calcio pour les footballeurs (toutes proportions gardées !). J'avais été approché par quelques clubs auparavant mais je trouvais que

c'était un peu tôt à l'époque, surtout que les méthodes d'entraînement me convenaient parfaitement à ce moment là (1996/1997). Lorsque les clubs allemands ont su que j'étais en fin de contrat, j'ai reçu plusieurs offres alléchantes et comme je commençais à sentir une certaine lassitude au niveau de l'INSEP, j'ai préféré faire le choix de partir. Je voudrais juste rappeler qu'à ce moment précis, lorsque j'ai pris ma décision (décembre 2000), je ne savais absolument pas de quoi l'avenir serait fait en France aussi bien au niveau de l'entraînement que du Staff.

**Présente nous ton club d'une manière globale d'abord. Puis, rentre plus précisément dans l'organisation et le contenu de l'entraînement, en le comparant avec la France.**

Le club d'Ochsenhausen, comme la majorité des clubs allemands, vit grâce aux sponsors. Dans cette petite ville de 8000 habitants se trouve le siège social et l'usine d'une grosse entreprise de travaux publics et dont les dirigeants sont pongistes... C'est vrai que ça aide beaucoup ! Le club est composé d'un Président, d'un Manager professionnel et d'un secrétaire, tous rémunérés par le club lui-même.

Deux entraîneurs (dont un spécialiste des paniers de balles) préparent les séances pour les cinq joueurs du club ainsi que pour les relanceurs qui sont en fait d'autres joueurs évoluant en Bundesliga mais dont le club ne prend pas en charge les séances quotidiennes.

Une kiné nous suit pour tous les matchs et est disponible tous les soirs de la semaine pour nos petits bobos.

Hormis l'équipe première, le club est présent dans plusieurs autres divisions mais rien à voir avec des clubs formateurs français comme Levallois, Montpellier ou bien d'autres encore.

Pour donner un exemple, ce sont les joueurs de l'équipe 2 qui montent et démontent notre salle de match.

Concernant l'entraînement, on s'entraîne absolument tous les jours (week-end compris), ce qui ne va pas sans poser des problèmes de récupération ou d'envie lorsqu'on est dans une mauvaise passe comme ce fut le cas pour moi cette année.

Les séances sont longues, 3H en tout (échauffement et stretching compris) et très intenses vu la qualité de relance.

On ne court pas beaucoup, en revanche on a pas mal de séances de musculation ou de multibonds

### **Où en sont tes ambitions individuelles au niveau international ?**

J'ai toujours dit que mon rêve était d'accrocher la première place au classement mondial. Aujourd'hui, je dois avouer que mon rêve s'éloigne et je commence à me dire qu'un grand titre suffirait à mon bonheur... Le niveau est maintenant devenu tellement homogène que progresser dans la hiérarchie devient de plus en plus difficile même si un exemple comme Timo BOLL me redonne du courage !

### **Quelle est ton analyse technique sur les changements intervenus dans le jeu depuis 2 ans (balle de 40 mm et sets en 11 pts) ?**

J'ai eu très peur après ma première séance avec la balle de 40mm... Cependant, tout est vite renté dans l'ordre et je crois pouvoir dire que ça n'a pas changé grand chose, hormis peut-être pour les défenseurs où il devenait plus facile de lire leurs variations.

En revanche, les sets en 11 points ont bouleversé pas mal de choses. Les moins forts ont forcément bien plus de chance de battre les meilleurs et cela nivelle les valeurs. Pour le spectacle, c'est un plus indéniable, mais pour le « confort » des joueurs bien classés, c'est une autre histoire. Le problème c'est que des joueurs ont mis du temps pour monter dans le classement avec l'ancien système et que leurs efforts de toute une carrière peuvent être mis à mal rapidement.

### **Quel regard portes-tu sur la prochaine règle du service ? Comment les joueurs sont-ils associés aux évolutions du jeu par l'ITTF ?**

Je pense que c'est la règle la plus absurde qu'on puisse avoir ! J'avais fait une proposition qui ne me paraissait pas mal du tout... A savoir que les

arbitres étaient en face du joueur qui servait, et que le fait de toucher la balle derrière devenait une faute plus facile à voir et indiscutable. De plus, la balle devait être lancée au dessus de la tête ce qui éliminait d'office les joueurs qui lancent la balle derrière eux. Dernière chose, les arbitres n'étant plus en face du filet, on jouait donc les « lets » comme au volley, ce qui éliminait par la même occasion pas mal de malentendus.

Malheureusement, le principal problème vient du fait qu'on n'a pas une association de joueurs assez forte et assez unie contre ces décisions. Je peux vous affirmer que rien qu'en équipe de France, les avis divergent concernant ce sujet alors imaginez au niveau mondial !

Mon point de vue est le suivant : soit on croit vraiment qu'on peut devenir un grand sport avec et grâce à la TV et on fait tout pour cela, c'est à dire qu'on dit « oui » à toutes leurs demandes, soit on reste dans notre coin et on ne touche à rien en se disant que malgré tout, on n'est pas si mal loti... Mais en aucun cas on ne fait les choses à moitié.



**Les derniers championnats du Monde individuels et les récents pro-tour (Japon Corée) ont vu apparaître au plus haut-niveau une nouvelle génération de joueurs européens et asiatiques. Vois tu des différences particulières entre ces deux écoles, et quel pronostic ferais-tu sur les prochaines années par rapport à la hiérarchie mondiale ?**

C'est vrai que beaucoup de nouveaux joueurs sont arrivés cette année. Je crois que pour l'Europe, cela vient du fait que la super génération des



Waldner, Persson, Gatien, Primorac, Roskopf, Saive etc...touche à sa fin même si certains continuent de jouer au top et que pour cette raison, les fédérations sont amenées à faire sortir de jeunes joueurs pour les aguérir au niveau international. Pour l'Asie et plus particulièrement les chinois, c'est tout autre chose puisque chaque année, ils en sortent 3 ou 4 qui sont compétitifs grâce à leur réservoir unique au monde !



**Tu devrais bientôt devenir le leader naturel de l'Equipe de France et encadrer la jeune génération française. Quel est ton sentiment sur leur potentiel et leur investissement ?**

C'est vrai que c'est une chance que je risque d'avoir et j'essayerai de prendre exemple sur Philou afin de tirer au maximum les jeunes vers le haut. Je sais (sans avoir la grosse tête pour autant) que je suis apprécié des autres joueurs et que je suis un exemple pour eux au niveau de l'investissement. J'aimerais juste leur dire que sans beaucoup de talent mais avec du travail et de la volonté, on peut vivre des choses merveilleuses ensemble, comme ce fut le cas avec Philou, Chils et Eloï !

**Revenons à toi. Tu as vécu une grave blessure alors que tu parvenais dans les 15 meilleurs mondiaux. Comment as-tu vécu cette période allant de la blessure à ton retour aujourd'hui au plus haut niveau ?**

Ca a été terrible... J'étais en train de prendre conscience que je pouvais réaliser mon rêve. Tout allait parfaitement quand j'ai glissé sur le taraflex... 6 mois d'arrêt et 13 mois avant de ne ressentir plus aucune douleur. C'est long, très long mais paradoxalement, une fois qu'on revient à la table, on a l'impression de ne pas avoir fait grand chose de plus à côté. Je m'explique : je voulais progresser en anglais, je voulais écrire pour un journal automobile, je voulais voir beaucoup de vidéo de Ping, je voulais réfléchir sur mon jeu, sur les autres... Je n'ai rien fait.

En revanche, on se rend vite compte que les autres, tous les autres ont progressé et que le retour au plus haut niveau sera difficile. J'ai mis quasiment 2 ans avant de faire véritablement le

deuil de ma blessure. A chaque fois, je comparais mon niveau de jeu par rapport à mon niveau de décembre 1997 et ça me rendait fou...

**Pour progresser encore dans la hiérarchie, quels sont les ajustements, compléments ou modifications que tu penses devoir apporter à ton jeu ?**

Je dois progresser en remise de services et en revers mais je sais aussi que lorsque je suis bien, je suis capable de battre les meilleurs. En fait pour moi le plus important maintenant est d'arriver à chaque compétition dans les meilleures dispositions possibles aussi bien physiquement que mentalement.

**Les prochains Championnats du Monde auront lieu à Paris en 2003. Te considères-tu déjà en préparation pour cette épreuve particulière ou l'échéance est-elle encore trop lointaine pour une telle démarche ?**

Pour moi la véritable préparation pour Bercy commencera après les Championnats d'Europe et lorsque j'aurai fini ma saison avec mon club allemand. Là je me sentirai vraiment prêt pour « le combat ». Penser que je vais jouer à Paris Bercy alors qu'en 1988, j'étais là avec mes copains d'Antibes et que j'étais classé 35 à l'époque me donne la chair de poule !

**Charles BOURGET**



# Le CA LAILLY TT

## Le Meilleur Club Rural

Le CA Lailly en Val TT gagne à être connu, et, à la demande du club, je suis allé leur rendre une petite visite. Leur 10<sup>è</sup> place du challenge Bernard Jeu Régional n'est pas un hasard, il provient d'un travail de longue haleine d'un groupe de bénévoles motivés et qui n'a pas envie de s'arrêter là...

Le club est créé en 1984 et fonctionne 6 ans avec une vingtaine de licenciés avant de s'éteindre doucement. Une saison plus tard, le club repart uniquement avec des loisirs. En 1991, Gérard Griveau reprend les rênes du club, relance les entraînements et les licenciés, le club s'inscrit en FFTT et accède à la D1 départementale. Il laisse sa place en 95 pour des raisons de santé. André Grosjean prend sa relève de président et l'est toujours à ce jour, entre temps l'équipe féminine a connue le niveau régional et les garçons s'y maintiennent.



*On voit ici la mobilisation du club : au fond à gauche, des membres du comité directeur dont le trésorier, et un conseiller de la mairie. Tout au fond, André Grosjean (Président) et à droite en survêtement blanc Jean-Jacques Denis, tous encadrent une majorité des jeunes du club dont les petits poussins et benjamins 1 au premier plan.*

On compte aujourd'hui 15 membres au comité directeur dont 12 y sont actifs et 5 sont des femmes. L'envie d'aller de l'avant se fait ressentir au quotidien : création d'un poste emploi-jeune sur le regroupement de commune (Meung/Loire ; Cléry St André ; Baule et Lailly en Val) occupé aujourd'hui par Xavier Périnet actuellement en formation BEES 1 et un projet renouvelé chaque année auprès de la mairie pour obtenir une salle spécifique de 12 tables qui devrait bientôt aboutir. Xavier gère les entraînements du Lundi (1 créneau) et du Mercredi (4 créneaux). Pour le reste les bénévoles s'en chargent et c'est Jean-Jacques Denis (35TK) qui depuis des années assure l'entraînement du vendredi aidé par des jeunes issus de la formation du club (il s'est occupé personnellement de la



formation de base d'Emilie Leroy jusqu'à son départ). L'entraînement s'adresse aussi le samedi soir aux loisirs, adultes et parents qui désirent associer une pratique sportive à un lieu convivial entre amis.

Le résultat est là : le club compte aujourd'hui 80 licenciés sur une commune de 2250 habitants à égalité avec le foot et devant le tennis. Sur ces 80 joueurs, 26 sont des féminines soit 30% de l'effectif ce qui en fait le meilleur club de la Ligue en représentation féminine et 60 compétiteurs de tous âges. Pour en arriver là le club s'appuie sur des actions simples : le Premier Pas Pongiste est organisé chaque année dans la seule école de la commune et dans les écoles alentours avec la volonté bientôt de faire évoluer cette épreuve pour la rendre encore plus attractive pour les écoles (mise en place d'une compétition par équipe d'école de la même manière que le Bernard Jeu). Les jeunes du club participent aux CPS organisés par le comité et bientôt au CPS de secteur mis en place sur le regroupement de communes le samedi. Et pour investir les parents, ceux-ci sont invités aux soirées d'animation et de convivialité avec les loisirs le samedi soir. La licence promotionnelle a servi dans la politique du club : elle permet aux petits de venir pratiquer leur première année de ping au club, de bénéficier des entraînements et de prêts de matériel pour seulement 150 frs. Cette année là est une année préparatoire à la compétition car tous veulent y goûter très vite.

Les filles maintenant, elles sont partout, s'entraînent avec les garçons et comme les garçons, elles sont parfois plus nombreuses même dans les séances. Cela s'explique par le fait qu'elles choisissent le tennis de table aux autres disciplines de la commune (foot, tennis...) et qu'elles y restent. Les plus grandes aident à l'entraînement ou participent au comité directeur mais rien de spécial n'est mis en place pour que ce club soit aussi féminin. Les filles dès qu'elles ne sont pas isolées dans un groupe de garçons s'épanouissent pleinement dans le tennis de table. L'objectif inavouée serait même de monter une équipe féminine au niveau national avec cette nouvelle génération... souhaitons leur du courage et de la réussite pour y arriver. Une génération issue à 100% du club comme tous les joueurs du CA Lailly en Val TT ce qui est rare aujourd'hui.



**Stéphane LELONG**

### ***Le club en résultats :***

- **5 équipes masculines** dont l'équipe fanion évolue en R1 (meilleur club de la Ligue proportionnellement à la commune)
- **1 équipe féminine** en départementale
- **4 équipes jeunes**

### ***Les titres :***

- 1994 : 2 champions régionaux la même année (Emilie Leroy et Willy Montigny)
- 1998 : 2<sup>ème</sup> meilleur club du Loiret
- 2001 : Toutes les médailles départementales gagnées en benjamines (simples et doubles)
- 2002 : Titre départemental simple et doubles benjamines, doubles cadets
- 2002 : 10<sup>è</sup> du challenge Bernard Jeu Régional
- 2002 : Elise Denis : vainqueur du Top régional et du Top de zone benjamines

### ***Objectifs :***

- Que le projet de salle aboutisse rapidement (ils sont dans la bonne voie)
- De monter une équipe féminine au niveau national
- Une médaille aux championnats de France benjamines pour Elise Denis
- Et autres...



Ci-joint, une rêverie de président qui permet d'affirmer que les espérances donnent envie d'avancer... ↘



# HISTOIRE D'UN REVE... QUOIQUE !

Bien que le temps, chaque jour, nous rappelle, pas toujours plaisamment que l'on vieillit, amusons nous et faisons un petit saut.

## Le 17 septembre 2005

C'est par une belle journée ensoleillée qu'a repris cette année le tennis de table. Le hasard du calendrier fait que les deux équipes premières jouaient à domicile.

En nationale 2, nos quatre jeunes filles ont débuté par une très belle victoire sur une équipe sur le papier supérieure. Mais Céline (n° 187) qui vient de passer senior et Perrine encore J3 (n° 161) continuent de progresser. Elles ont toutes deux battu en trois manches sèches la meilleure joueuse adverse (n° 110), bien épaulées par Nathalie (n° 285) toujours volontaire la jeune Elise (cadette 2) dorénavant 271<sup>ème</sup> joueuse française qui gagnent les deux rencontres qu'elles ont disputées.

Cette assez nette victoire (11-4) laisse espérer la présence de cette équipe dans le haut du tableau. Le déplacement dans quinze jours à ROUEN permettra de jauger le véritable potentiel de cette équipe.

Les garçons pour leur part peuvent nourrir de réelles ambitions de montée. Si l'an passé le maintien restait un objectif raisonnable, les progrès affichés par les plus jeunes doivent permettre au groupe de jouer les premiers rôles de leur poule de Nationale 3.

Ils ont ainsi assez facilement défait leurs voisins mérois par 11 victoires à 5. Bien emmenés par leur capitaine Frédéric toujours solide 30, auteur d'une très belle performance sur P... (N° 532). Les plus jeunes ont réalisé une solide prestation dans le tableau A, Maxime, jeune senior, s'il a normalement perdu sur M... (n° 94), a facilement gagné S... (n° 337) et T... (n° 261). Il devrait, cette saison encore améliorer son classement (n° 456). Damien, également senior depuis peu tire son épingle du jeu en dominant S... (n° 337) à la belle. Le troisième joueur du tableau A, le jeune junior 2<sup>ème</sup> année Nicolas, déjà classé n° 247 s'est incliné de justesse à la belle devant M... (94) après avoir enlevé facilement ses parties devant S... et T...

Dans le tableau B, Julien n° 816 et Arnaud n° 930, auteur chacun de deux victoires et d'un excellent double ont largement contribué à cette belle victoire.

Tous ces joueurs et joueuses ont été chaleureusement félicités par Monsieur le Maire venu assister à cette première journée de championnat. Une cinquantaine de spectateurs remplissait les gradins de cette très belle salle de tennis de table. Monsieur le Maire a profité de cette occasion pour confirmer l'accord du conseil municipal pour baptiser cette salle Gégé.

Auteur inconnu.



Le deuxième trimestre du Pôle Espoirs nous a réservé son lot de surprises. Parfois bonnes, quelquefois mauvaises, je commencerais par vous annoncer les nouvelles positives de ce début d'année.

Tout d'abord, au niveau des résultats sportifs, ces trois mois resteront à jamais gravés dans l'historique du Pôle.

Commençons par les Interligues. Pas moins de 12 des 24 joueurs et joueuses représentant les équipes de la Ligue font ou ont fait partie du Pôle. La rasade de médailles obtenue cette saison est donc en quelque sorte, une reconnaissance du travail accumulé durant les quatre premières saisons du Pôle Espoirs. Je saluerais tout particulièrement, la médaille d'or des Cadets et la médaille d'argent des Minimes obtenue par les trois sociétaires du Pôle : Anthony Michel, David Ramos et Geoffroy Culot associés à Mathieu Palanché. *FELICITATIONS A TOUS !*

Les Championnats de France Cadets/Juniors ont également été une source de satisfaction incroyable avec pas moins de six qualifiés. Deux ans après la victoire d'Alexis Aufrère en Minimes, c'est son frère jumeau, Julien, qui remporte la médaille d'or en Cadets, juste devant Alexis et Clément Debruyères qui se sont inclinés en demi-finale. A noter, la deuxième médaille d'argent gagnée en double par Julien A. et Clément D.. *FELICITATIONS A TOUS LES TROIS, C'ETAIT MAGNIFIQUE !*

Enfin, la dernière compétition du trimestre sur laquelle nous missions « intérieurement » beaucoup d'espoirs, a été le Top National, où nos trois Minimes cités précédemment ont réussi à se qualifier par l'intermédiaire du Top de Zone. Anthony Michel, troisième Minime français à l'issue du Critérium fédéral, s'y est illustré brillamment en remportant la médaille d'or. *FELICITATIONS A LUI, SA FINALE ETAIT FABULEUSE !*

En tant qu'entraîneurs du Pôle, nous ne pouvions rêver mieux, surtout que l'ensemble de ces résultats nous place troisième du Challenge Duclos (challenge des Ligues !) à quelques petits points des Pays de la Loire, juste avant les Championnats de France Minimes. *RENDEZ-VOUS FIN MAI !*

Dans la série des bonnes nouvelles, quelques mots sur notre salle spécifique qui devrait être livrée après les vacances scolaires, vers le 15 Avril ! Inutile de vous rappeler à quel point cela devrait nous faciliter le quotidien : trajets moins longs, vestiaires propres, plus de montage de table, des créneaux plus larges et le plaisir des yeux car la salle est superbe (venez constater par vous même !).

Choses promises, choses dues ! Voici maintenant les mauvaises nouvelles :

Dans mon dernier bilan, je vous faisais part du projet d'extension du Pôle Espoirs sur le lycée Jean Monnet. J'ai le regret de vous informer que nous devons attendre une année supplémentaire pour bénéficier d'horaires aménagés pour les jeunes scolarisés en lycée. Cet échec mérite quelques explications. Nous avons en septembre 2002 une opportunité pour intégrer le Lycée Jean Monnet du fait de l'entrée des Jumeaux AUFRERE en Seconde. La filière de haut niveau étant modifiée en septembre 2003, il s'agissait de leur trouver la meilleure solution possible, pour une année de transition. Nous avons donc proposé un partenariat aux entraîneurs des jumeaux, visant à offrir les meilleures conditions d'hébergement de scolarité et d'entraînement à Julien et Alexis. Les entraîneurs ont malheureusement préféré leur faire une proposition « uniquement club ! ». Ne pouvant compter les jumeaux dans notre effectif, nous avons donc reporté notre projet pour la rentrée 2003-2004.

Je suis navré de voir ce projet (qui me tenait à cœur) reporté d'un an, car plusieurs jeunes dont principalement Alexis et Julien A. auraient pu bénéficier d'aménagements dès la saison prochaine, pour mener de front leurs formations scolaire et pongiste (...).

Côté scolaire, nos pongistes semblent plus à l'aise derrière une table de tennis de table que derrière un bureau ! Les résultats sont en baisse par rapport à ceux du premier trimestre qui étaient déjà moyens. Je renouvelle très sérieusement ma demande auprès des jeunes pour qu'ils fassent les efforts nécessaires pour retrouver un niveau scolaire semblable à celui des années passées.



Le recrutement pour la saison prochaine connaît également certaines difficultés. La décision prise à l'initiative du Ministère Jeunesse et Sport, de ne plus accepter les jeunes de moins de douze ans (avant le 31 Décembre) au sein des structures de haut-niveau, modifie notre axe de recrutement en limitant les entrées au Pôle à partir de la 5°. Je suis sincèrement désolé pour les prétendants qui devront attendre une année supplémentaire pour postuler !

Je souhaite néanmoins que cette mesure encourage les candidatures des jeunes issus des départements voisins. Il est vrai que la décision de partir en internat est parfois difficile en classe de sixième.

Au niveau de l'entraînement, la pluralité des compétitions nationales effectuées depuis Janvier, a largement influencé son contenu. Ainsi nous avons essayé d'individualiser au maximum les séances de façon à ce que chacun des jeunes puissent se sentir opérationnel à l'heure des grands rendez-vous. En outre, ceux qui n'ont pas eu la chance de se qualifier aux compétitions nationales n'ont pas pour autant perdu leur temps. En effet, la préparation pour la saison prochaine est déjà pour eux, commencée. C'est ainsi qu'Antoine Eraud est passé d'un système de jeu offensif à un jeu de défense avec picot. Ce changement a créé une attraction au sein du groupe si bien qu'Antoine est devenu un partenaire très convoité (sauf par les filles! Rire !).

L'ambiance du groupe, globalement fort sympathique, souffre parfois d'immatunité flagrante. La différence d'âge entre les jeunes s'étant considérablement amoindrie, il est difficile de s'appuyer sur les leaders pour imposer un niveau de travail satisfaisant, régulier sur l'ensemble des séances. Les bilans individuels de fin de trimestre m'ont permis de faire le point avec les jeunes, sur leurs motivations. Il s'avère que la plupart d'entre eux souhaiteraient dynamiser les séances en limitant les excès de comportement : énervement, abandon... qui affectent considérablement l'aspect collectif. Pour le prochain trimestre, nous ferons en sorte que cette demande légitime trouve réponse et je propose à l'ensemble des jeunes de profiter de notre nouvelle salle pour instaurer des règles de vie durant les séances, dignes de notre structure. Comptez sur nous pour les faire respecter !

Avant de vous quitter, j'aimerais rappeler que le rôle des entraîneurs du Pôle ne saurait se limiter à la salle d'entraînement. Le suivi en compétition fait partie intégrante de notre mission et cela se justifie d'autant plus que la gestion de la compétition est, dans la formation du joueur, un élément primordial imposé par la complexité de notre activité (tactique, gestion du stress...). En outre, il nous est interdit de coacher les jeunes du Pôle sur les autres jeunes de la Ligue, ce qui limite énormément notre champ d'action dans ce domaine. Ainsi, je demande aux clubs d'être compréhensifs, en nous laissant organiser (en concertation avec les éducateurs de club) le coaching des jeunes du Pôle pour les compétitions nationales. Ce souhait n'a qu'un seul but : faire en sorte que le travail réalisé avec les jeunes leur soit le plus profitable possible.

Je vous donne rendez-vous fin Juin, pour le dernier bilan de la saison en espérant que les Championnats de France Minimes nous réserveront quelques bonnes surprises.

Amitiés pongistes.

**Nicolas METAIREAU, Responsable du Pôle.**

# RESULTATS DES JEUNES DU PÔLE ESPOIRS ( 2° TRIMESTRE 2001 – 2002 )

	3° T. Indiv	8° j. chpt	TOP 12 REG.	4° T. Indiv	9° j. chpt	Inter Ligues	10° j. chpt	TOP de ZONE	11° j. chpt	FRANCE Cadets Juniors	12° j. chpt	TOP NAT.
<b>DATE</b>	12.01 13.01	19.01 20.01	26.01 27.01	02.02 03.02	09.02 24.02	11.02 au 21.02	23.02 24.02	03.03	09.03 10.03	15.03 au 17.03	23.03 24.03	30.03 31.03
<b>PINOT</b> Charlène	16° N3 J	PN 2V / 4		2° REG J.	PN 0V / 3	7° 7V / 9	PN 3V / 4		PN 1V / 4		PN 2V / 4	
<b>BOUCETTA</b> Leïla	6° N2 J	N2 3V / 3		6° N2 J.	N2 3V / 4	4° 1V / 4				2° Poule Q.	N2 0V / 3	
<b>AFONSIM</b> Alexandrine	5° N2 C		4° 7V / 11	2° N2 C.						3° Poule Q.		
<b>BRUNET</b> Laura	2° REG C.		11° 1V / 11	21° N2 C.								
<b>AUFRERE</b> Julien	7° N1 C.	N3 NC		10° N1 C.	N3 NC	1° 1°	N3 NC		N3 NC	1° 1°	N3 NC	3°
<b>AUFRERE</b> Alexis	14° N1 J.	N3 NC		10° N2 J.	N3 NC	1° 1°	N3 NC		N3 NC	3° 3°	N3 NC	2°
<b>MICHEL</b> Anthony	4° N2 C	R1 B 3V / 3	3° (cad) 9V / 11	3° N2 C.	R1 B 2V / 3	2° 11V / 13		1° 5V / 5	R1 B 3V / 3	2° Poule P.	R1 B 1V / 3	1°
<b>VERNEAU</b> Baptiste	7° REG C.		5° 6V / 11	18° REG C.					R2 B 2V / 3	3° Poule Q.	R3 A 1V / 3	
<b>DESCAVES</b> Jérôme	9° REG C.	R3 A 1V / 3	WO	5° REG C.	R3 A 0V / 3		R3 A 2V / 3		R3 A 1V / 3		R3 A 0V / 3	
<b>RAMOS</b> David	5° REG C.	R3 A 2V / 3	1° 11V / 11	4° REG C.	R3 A 1V / 3	2° 6V / 12	R3 A 1V / 3	4° 3V / 6			R3 A 2V / 3	20°
<b>ERAUD</b> Antoine	1° D1 C.	PRA 0V / 3		21° REG C.			PR B 3V / 3		PR B 2V / 3		PRA 1V / 3	
<b>CULOT</b> Geoffroy	6° REG C.		2° 8V / 11	16° REG C.	R2 B 1V / 3	2° 3V / 10		5° 5V / 6	R2 B 1V / 3		R2 B 3V / 3	34°
<b>MILLET</b> Paul	10° REG C.	R1 B 0V / 3		15° REG C.	PRA 3V / 3		PR B 3V / 3		PRA 2V / 3		PR B 2V / 3	
<b>HUART</b> Wilson	2° REG M.		5° 6V / 11	29° REG C.				15° 0V / 5				
<b>VIGNEAU</b> Maxime	27° REG M.			1° D1 M.								
<b>DUPONT-FRANKLIN</b> Arthur	7° D1 M			6° D1 M								
<b>PASQUIER</b> J-Baptiste	1° D1 M.			2° REG M.								

# Un autre regard...



## Les Jeunes - Quels objectifs ?

La Ligue du Centre vient de réaliser un carton aux Interligues et nous devons saluer le travail des cadres techniques qui ont amené les sélectionnés au top, au moment où il le fallait.

Doit-on déduire nécessairement qu'on joue bien au tennis de table dans toute la ligue ? Rien n'est moins sûr. Si au lieu de considérer l'élite, nous jetons un coup d'œil sur les différents niveaux du critérium fédéral, que constatons-nous ?

1/ D'abord un manque de diversité dans les systèmes de jeu où nous sommes loin de retrouver toutes les familles de joueurs que différents auteurs distinguent :

exemple :

Près de la table

Les attaquants rapides avec coup fort

Les joueurs de contre

Les top-spineurs à la table

A mi-distance avec rotation avant (top-spineurs)

A mi-distance ou loin de la table en rotation arrière (défenseurs)

Joueurs allround

D'après Yves REGNIER « Toutes les tactiques et stratégies du tennis de table »

Les jeunes, dans la majorité, sont plutôt orientés vers un jeu d'attaque où l'on privilégie la « grosse pêche » avec peu ou prou de top-spins et rarement préparation, placement, feinte, piège etc...

2/ Ensuite, un manque de rigueur dans l'exécution gestuelle : beaucoup de points sont marqués sur faute technique, soit à cause d'un geste mal exécuté, soit à cause d'une absence d'adaptation à la balle adverse. Je relève sous la plume de MIN JIN GUILBAUD (compte rendu du stage de promotion féminine) « les techniques de base ne sont pas respectées et il n'y a pas d'investissement physique pour le travail des déplacements. Il faut être plus attentif sur les bases avec les petits, elles manquent toutes d'agressivité dans les balles qu'elles



touchent trop tardivement. Pour les petites, il faut rester plus près de la table pour apprendre à attaquer le plus tôt possible après avoir fait un bon service. »

Ces remarques valent aussi pour bon nombre de garçons. Certaines joueuses, certains joueurs donnent l'impression de ne pas progresser d'une année à l'autre et semblent reproduire éternellement le même schéma de jeu. Leur bagage technique n'évolue guère avec le temps.

3/ Enfin, beaucoup s'installent dans un système de jeu qui ne leur correspond pas :

Exemple : « si je n'ai pas de qualités de vitesse, pourquoi vouloir top-spinner à la table ? D'autres joueurs peuvent devenir exceptionnels en utilisant d'autres registres et en faisant appel à d'autres qualités. » (Yves REGNIER, toutes les tactiques et les stratégies du tennis de table).

(A noter que le 1, le 2 et le 3 sont liés et que le problème n'est pas une exclusivité de la ligue, on nous citait dernièrement une joueuse Championne de France Benjaminne avec 1 service et 2 coups.)

Au lieu d'avoir une pyramide où le niveau s'élèverait progressivement, on risque d'évoluer vers le schéma suivant : une unité d'élite (le Pôle et quelques joueurs) opérant loin de la base arrière incapable d'assurer la relève. (qu'on me pardonne cette image quelque peu militaire)

Je crois que notre tennis de table à la base est érigée sur un malentendu. Les jeunes viennent à nous pour apprendre tout le tennis de table. Dès leur arrivée, nous leur parlons compétitions, performance, résultats.

C'est pour pallier cela que la méthode française a été élaborée.

Pour détruire aussi cette idée fausse qui consiste à dire que travailler la technique est incompatible avec la recherche du résultat.

Or, l'avenir appartient à ceux qui l'ont préparé par un apprentissage complet et rigoureux.

(A suivre)

Georges BARBEREAU





# Info Zone 1

AVRIL 2002

## La Zone 1, c'est quoi ?

La Zone 1 regroupe les ligues d'Ile de France et du Centre. La coordinatrice politique de la Zone 1 est Mme Nicole COURY, membre du Bureau Fédéral, le nouveau Directeur Technique de la Zone 1 est Charles BOURGET qui succède à Philippe KERMARREC.

Au niveau technique, la Zone est le relais chargé de l'application de la politique de la Direction Technique Nationale auprès des ligues et des comités départementaux qui la composent.

Ses missions principales sont les suivantes :

### 1/ Filière d'accès au haut niveau

Suivi et évaluation des structures d'entraînement.  
Avis et propositions d'entrée dans les Pôles France.  
Suivi des joueurs sélectionnés dans les groupes France.

### 2/ Détection

Organisation de stages de détection conformément aux directives du projet général de détection.  
Organisation du Top de Zone.  
Détection des cadres ayant des talents en matière d'entraînement.

### 3/ Formation

Coordination et suivi des formations Entraîneur Fédéral 35TK.  
Formation continue des professionnels.

### 4/ Communication

Assurer la circulation des informations entre la DTN et le « terrain » et vice-versa.  
Produire des documents d'information relative à la Zone.

Pour mener à bien ces missions, une équipe technique de zone est mise en place, composée des cadres suivants : Pascale BIBAUT (CTR Ile de France chargée du Pôle Espoir de Montry), Claude SONCOURT (CTR Ile de France chargé de la Détection), Florent LEBOUCHER, (CTR Coordonnateur de l'Ile de France chargé de la Formation), Nicolas METAIREAU (CTL Centre chargé du Pôle Espoirs de Tours), Stéphane LELONG (CTL Centre chargé de la Détection) et Charles BOURGET.

Ce bulletin d'information devrait paraître 2 à 3 fois dans la saison, au gré de l'actualité technique de la zone.

Le DTZ  
Charles BOURGET

## Infos diverses :

Le premier colloque des cadres techniques de la Zone 1 se déroulera à SALBRIS (Centre) les 27 et 28 juin 2002. Les intervenants seront Jean-Denis CONSTANT sur le thème de la détection, et Thierry PRIOU, CTD de Loire Atlantique sur un exemple de Plan d'action technique départemental.

Le stage Zone Détection (P, B, M1) aura lieu du 7 au 13 Juillet à Anglet (Landes) en collaboration avec la Zone Sud-Ouest. La sélection sera annoncée courant mai. Ce stage sera qualificatif pour le stage national Détection qui se déroulera à Montry du 18 au 25 Août.

Le projet national Détection prévoit la mise en place dans chaque zone d'un panel d'expert chargé d'observer et d'évaluer des jeunes pongistes, notamment lors du Top de Zone mais aussi en stage.

Pour la Zone 1, le panel est le suivant : Marcel ELBAZ, Levallois UTT (IDF), Patrick SEMBLA, US Roissy (IDF), Christophe LAJOURNADE, CTT Déols (CE) et Jean-Pascal HUET, AMO Mer (CE).

La mise en place de ce panel étant en cours d'élaboration au moment du dernier top de zone, c'est l'occasion pour moi de remercier les personnes venues en renfort pour suppléer les experts absents : Merci donc à Arnaud SEITE, Pascale BIBAUT et Eric LEDOUAIRON.

Dès la saison prochaine, le projet national Détection prévoit la mise en œuvre du TOP REGIONAL DETECTION dans chaque ligue le Dimanche 26 Janvier 2003. Le TOP ZONE DETECTION se déroulera quant à lui les 17 et 18 Mai 2003. A cette occasion, la formule de l'épreuve Zone sera harmonisée au niveau national et comprendra un tableau par année d'âge : poussins, B1, B2 (voire M1) en garçons et filles.

La filière du Haut Niveau sera remise à plat à compter de la rentrée scolaire 2003/2004. A cette occasion, le rôle des clubs, et la cartographie des Pôles Espoirs et Pôle France seront redéfinis.

La campagne 2002 des camps d'été est lancée. Le dispositif prévoit 1 site Mer et 1 site Montagne sur chacune des deux premières semaines de Juillet (Boyardville puis Houlgate pour la Mer, Thonon les bains pour la montagne). Les inscriptions (250 Euros) étant prises dans leur ordre d'arrivée, nous vous invitons à prendre contact dès maintenant avec Laure PESTANA à la DTN au 01 46 12 43 44, ou à vous connecter au site [fft.com](http://fft.com), rubrique camps d'été.



Retour sur les Interligues et les Championnats de France Cadets Juniors

Challenge Duclos 2002

Interligues	MG	MF	CG	CF	JG	JF	Pts	FCJ	Pts
IF	1	4	5	6	3	1	175	231	406
PL	5	2	3	5	1	9	167	128	295
CE	2	12	1	4	2	7	167	103	270
NPC	7	8	10	9	4	4	138	100	238
RA	10	3	2	1	6	10	160	68	228
PC	6	1	4	7	10	5	154	62	216
LO	14	11	6	8	5	2	138	59	197
LR	4	14	14	2	8	11	132	54	186
BR	13	6	16	13	11	13	108	46	154
AQ	11	5	8	16	9	3	130	8	138
AL	19	17	7	3	14	6	116	19	135
PI	12	9	13	17	15	12	102	16	118
BO	9	19	15	15	7		85	8	93
CH	3	18			12	8	81	11	92
MP	20	7	12	14	13		84	7	91
FC	16	13	19	10		15	77	12	89
HN	8	10	17	11			74	11	85
BN	15	15	18	12			60	11	71
CA	18	20	11		16		55	8	63
AU	21	16	20		17	14	62	0	62
LI	17		9				34	7	41
PR	22						22	19	41
GU	23		21				16	0	16



Les Minimes d'Ile de France et les Cadets du Centre remportent les Interligues à Nantes



Tableau des Médailles Interligues

	Or	Ar	Br	To
IF	2		2	4
CE	1	2	1	4
PL	1	1	1	3
RA	1	1	1	3
PC	1		1	2
LR		1	1	2
LO		1		1
NPC			2	2
AQ			1	1
AL			1	1
CH			1	1

France Cadets Juniors

	Or	Ar	Br	To
IF	2	3	1	6
PL	1	1	1	3
CE	1		2	3
NPC			2	2
LR			1	1
LO			1	1



Aux Interligues Juniors filles, l'Ile de France l'emporte avec Laura BLANCO, Maguy DE ALMEIDA, Christelle DURAND et Laurence VANCAMBERG, sous la houlette du Capitaine Franck SAULNIER.

Christelle DURAND, ASC CHELLES, Championne de France Junior  
Nicolas CALBRIX, LEVALLOIS UTT, Champion de France Junior  
Julien AUFRERE, 45 TOURS TT, Champion de France Cadet



Retour sur le Top de Zone du 3 mars 2002 à Mer

Poussines



1<sup>ère</sup> : Audrey GLADIEUX  
SAINTE GENEVIEVE SPORTS

Benjamines



1<sup>ère</sup> : Elise DENIS  
CA LAILLY TT

Minimes Filles



1<sup>ère</sup> : Estelle LE LIBOUX  
ST BRICE VO

Poussins



1<sup>er</sup> : Cédric CHAPPOUX  
MARNAUDES TT

Benjamins



1<sup>er</sup> : Jean RODRIGUEZ  
ASP NEUILLY

Minimes garçons



1<sup>er</sup> : Anthony MICHEL  
CTT DEOLS

# Classement final du Top de Zone 2002

## Minimes Garçons

Cl	Nom	Prénom	Ca	Club	Li
1	Michel	Anthony	M2	CTT Déols	CE
2	Badaut	Clément	M2	Levallois UTT	IF
3	Hillairet	Florian	M2	Bondoufle AC	IF
4	Ramos	David	M2	TT Joué les Tours	CE
5	Culot	Geoffroy	M2	CTT Déols	CE
6	Formige	Thibault	M2	Asnières TT	IF
7	Rivoal	Kévin	M2	Asnières TT	IF
8	Palanché	Mathieu	M2	USM Olivet TT	CE
9	Labonne	Arnaud	M2	Draveil SC	IF
10	Léréah	Mickaël	M2	CA Combs la Ville	IF
11	Gourgand	Samuel	M2	Elancourt CTT	IF
12	Rabourdin	Thibault	M2	ADA Blois	CE
13	Bailly	Pierre	M2	Asnières TT	IF
14	Mazière	Thomas	M2	AI St Jean de la ruelle	CE
15	Huart	Wilson	M1	TT Joué les Tours	CE
abs	Pogba	Florentin	M1	US Roissy TT	IF

## Minimes Filles

Cl	Nom	Prénom	Ca	Club	Li
1	Le Liboux	Estelle	M2	St Brice VO	IF
2	Charlier	Cécile	M2	Draveil SC	IF
3	Digonnet	Mélanie	M2	AAS Fresnes	IF
4	Roquain	Virginie	M2	AL Dreux	CE
5	Bouteiller	Elodie	M1	TT Germinois	CE
6	Arquelles	Camille	M2	Fontenay ACS	IF
7	Kradaoui	Salomé	M1	AMO Mer TT	CE
8	Pernet	Audrey	M2	Berri. Chateauroux	CE
9	Sery	Gnonsieka		Fontenay ACS	IF
10	Ayrole	Blandine	M2	Viry-Chatillon ES	IF
11	Botta	Fanny	M1	Viry-Chatillon ES	IF
12	Becfevre	Nathalie	M1	CA Lailly en Val	CE

## Benjamins

Cl	Nom	Prénom	Ca	Club	Li
1	Rodriguez	Jean	B2	ASP Neuilly	IF
2	Flouquet	Henry	B2	ASP Neuilly	IF
3	Minois	Damien	B2	CP Mehun sur Yevres	CE
4	Mordelet	Hugo	B2	AMO Mer TT	CE
5	Lorentz	Romain	B1	Saint Arnoult US	IF
6	Chatard	Nicolas	B2	Guyancourt TT	IF
7	Brunet	Louis	B1	Fontenay ACS	IF
8	Tardella	Clément	B2	Guyancourt TT	IF
9	Dairon	Arnaud	B2	Clamart CSM	IF
10	Cosnard	Hugo	B2	Fontenay ACS	IF
11	Breysach	Vincent	B2	AMO Mer TT	CE
12	Le Creurer	Charles Henri	B2	Berri. Chateauroux	CE
13	Mitterrand	Alexandre	B1	CTT Déols	CE
14	Loison	Romain	B1	ASEG Chartres	CE
15	Girard	Marian	B2	AMO Mer TT	CE
16	Lange	Antoine	B1	Chartres TT	CE

## Benjamines

Cl	Nom	Prénom	Ca	Club	Li
1	Denis	Elise	B2	CA Lailly en Val	CE
2	Saul	Pénélope	B2	Elancourt CTT	IF
3	Sun	Floriane	B2	Fontenay ACS	IF
4	Bourgine	Mélanie	B2	AMO Mer TT	CE
5	Droit	Caroline	B2	Levallois UTT	IF
6	Rubio	Marine	B2	AS Voltaire TT	IF
7	Kamangu	Maeva	B2	CS Clichy sur Seine	IF
8	Erard	Carole	B2	USM Malakoff	IF
9	Placerdat	Noëmi	B1	St Brice VO	IF
10	Vatan	Manon	B1	ES Aubigny sur Nère	CE
11	Letoux	Julie	B2	Berri. Chateauroux	CE
12	Tessier	Julie	B1	US Yèvres	CE
13	Lancelot	Marion	B1	CP Buzancéens	CE
14	Ploux	Stacy	B2	US Renaudine	CE
15	Tréhondat	Laurène	B2	AMO Mer TT	CE
16	Roy	Armelle	B1	EP Isséenne	IF

## Poussins

Cl	Nom	Prénom	Ca	Club	Li
1	Chappoux	Cédric	P2	Marnaudes TT	IF
2	Beriot	Antonin	P2	Clamart	IF
3	Chappier	Nicolas	P	CTT Déols	CE
4	Gonnetan	Pierre	P	USM Saint Denis	CE
5	Chevereau	Léo	P	TT Joué les Tours	CE
6	Kennel	Titouan	P2	Chatillon	IF
7	Prior	Sébastien	P2	Asnières TT	IF
8	Henrotte	Quentin	P	ATT Luant	CE

## Poussines

Cl	Nom	Prénom	Ca	Club	Li
1	Gladieux	Audrey	P	Ste Genevieve SP	IF
2	Folliot	Claire	P	Bois Colombes S	IF
3	Lepagney	Agathe	P	CEST Tours	CE
4	Gervais	Marie	P	Luisant ACTT	CE
5	Lorillard	Marie	P	Luisant ACTT	CE
abs	Pang	Céline	P	A.S Bourg la Reine	IF

## Le PPP Berrichon

Le 20 avril prochain, les Comités du Cher et de l'Indre organisent un Premier Pas Pongiste Berrichon au Complexe Sportif Yves du Manoir à Bourges.

Cette compétition, destinée aux scolaires, réunira les 16 meilleurs joueurs de chaque département. Chacun des Comités sélectionnera les 4 joueurs ayant le profil le plus intéressant dans chaque catégorie (CE1/CE2 et CM1/CM2) durant les finales départementales. Cette compétition sera rééditée chaque année après les finales départementales et les finales Berrichonnes se feront en alternance à Bourges et à Châteauroux.

Pour les professionnels, le but de ce premier P.P.P. Berrichon est de pouvoir observer les jeunes dans des conditions différentes et de repérer les joueurs selon leur comportement et leurs aptitudes techniques et psychologiques dans des matchs difficiles.

Pour les enfants et leur encadrement, cette compétition représente une passerelle entre l'activité scolaire et la pratique compétitive du tennis de table. De plus nous espérons ainsi prolonger l'intérêt et l'investissement de chacun des acteurs de la compétition.



La compétition débutera à 14h pour toutes les catégories. Les joueurs seront répartis dans 2 poules de 4 par catégorie, avec 2 joueurs de chaque département par poule.

Par la suite, les 2 meilleurs et les 2 plus faibles seront remis dans des poules de niveau, afin d'obtenir un classement intégral.

Pour réaliser cette finale, 16 tables seront nécessaires. Ainsi, les joueurs feront leurs tours simultanément, ce qui limitera les pertes de temps. La fin estimée de la compétition sera vers 17h, ce qui représente moins de 3 h de jeu et 6 matchs par enfant.

Avec ce fonctionnement, nous espérons offrir une compétition assez courte et ludique, aussi bien pour les enfants que pour les accompagnateurs.

Les enfants étant sollicités pendant tous les tours, nous demanderont la participation des joueurs et des dirigeants du club recevant pour arbitrer.

Pour cette compétition, nous avons fait appel à la FFTT et au Conseil Régional pour offrir des lots à chaque participant. De plus, les Comités fourniront des trophées ou des médailles aux 3 premiers de chaque catégorie.

Pour la première édition du P.P.P. Berrichon, le 20 avril à Bourges, les Comités du Cher et de l'Indre espèrent attirer les jeunes ayant un potentiel intéressant et montrant leur motivation lors des compétitions.

De plus, nous désirons redonner au P.P.P. une valeur qu'il a quelque peu perdu. Nous voulons également lui faire retrouver sa fonction première qui était de détecter et d'attirer des joueurs dans nos clubs.

Aurélien THOMAS – ATD 36  
Damien MICHOUX – ATD 18



La Commission Départementale Jeunes et Techniques du Loir-et-Cher est forte de 8 membres actifs qui se réunissent régulièrement afin de mettre en avant les actions départementales qu'ils président.

Pour cette saison 2001-2002, la CDJT 41 a relancé les Centres d'Animations et de Perfectionnements Sportifs (ouverts aux licenciés promotionnels et traditionnels, pour les poussins aux cadets, garçons et filles) pour 6 samedis après-midi dans l'année, et cela sur les sites de Blois, Vendôme et Selles-sur-Cher.

La CDJT 41 possède une très bonne politique de stages départementaux puisqu'elle en propose un nombre de 6 sur cette saison : stage de reprise ouvert à tous fin Août, stage Poussins-Benjamins à la Toussaint, stage élite à Noël, deux stages en Février dont un féminin et un stage à Pâques. Ces stages sont organisés en respectant les sélections des loir-et-chériens aux stages régionaux.

Composition de la Commission Départementale Jeunes et Techniques du Loir-et-Cher :

LEBON Philippe : *Président CDJT et Responsable des stages départementaux.*

PICHON Francis : *Vice-président et Responsable de la formation de cadres.*

PERTUSA André : *Responsable des Inter-Clubs.*

CALSYN Didier : *Responsable du Premier Pas Pongiste 41.*

PINAULT Laurent : *Responsable des Inter-Comités.*

IAPICHELLA David : *Responsable du Balbutop.*

LEDOUAIRON Eric : *Responsable de la Détection 41.*

AUGER Gaëtan : *Responsable des CAPS.*

PINGUET Jean-Claude : *Responsable du Championnat Jeune 41 (hors CDJT).*

*AUGER Gaëtan*



Stage de Février au CTRO avec Stéphane LELONG à la baguette !



# La Gazette de Jop Technique

## L'écho des formations

### BE 2002

La promotion 2002 du Brevet d'Etat premier Degré est lancée. Voici l'effectif au grand complet. De gauche à droite : Pascal SACHET (profession sportt 45), Julien ALDRIN (emploi jeune sur Artannes Monts et Chambray les Tours), Anne GONZALES DEL POZZO (Profession sport 37), Sébastien CENDRIER (STAPS Orléans), Xavier PERINET (emploi-jeune de l'entente Bauloise), Florent TISSIER (STAPS Orléans), Aurélie GOBIN (STAPS Orléans), Nicolas COGNAULT (emploi-jeune à St Avertin), Alexandre MEUNIER (emploi-jeune à Chateaudun), Elodie Hippolyte (STAPS Orléans).



### Entraîneur régional Février 2002

A défaut de photos, retez les noms des nouveaux diplômés de l'Entraîneur Régional qui ont écouté avec attention leurs formateurs : Jean Robert REYNAUD et Patrice CONICELLA.

BOUDON Arnaud	USM.OLIVET	DEPAUW Cécile	FRANCOURVILLE LD
AIT MOHAND Farid	CO.VERNOUILLET	HIPPOLYTE Elodie	CH.CHATEAUDUN
PIERSON Arnaud	AS ST LUPERCE	MASSON Luc	US .YEVRES
MAIRE Guillaume	USM OLIVET	ROUAULT Wilfried	AAS.CLERY ST ANDRE
MAUPU Vincent	ASEG CHARTRES	MARIN David	ES.VILLEFRANCHE S/CHER
MOINY Agnès	LUISANT ACTT	GONZALES DEL POZO Anne	4S.TOURS TT
DEPAUW Vincent	FRANCOURVILLE LD	FLOHIC Nolwenn	A.EPERNON
BAROIS Manuel	MONTOIRE TT	CATOIRE Yann	SSS.MARTIZAY
THIERCELIN Jordan	AL.ST JEAN	LADOIRE Sylvain	US.RENAUDINE
TESTU Nicolas	CHATILLONNAISE TT	FAGARD Laure	US YEVRES
MILLIAND Mathias	4S.TOURS TT	LE BOULANGER Gaël	RS. ST CYR
MAHUET Yoann	4S.TOURS TT	CHAMBENOIT Claire	TT.JOUE LES TOURS
ANANDOUT Augustin	CH.CHATEAUDUN	TISSIER Florent	USM OLIVET



## Le point sur le Duclos 2002

Le Challenge des ligues n'attend plus que les Championnats de France Benjamins Minimes pour rendre son verdict. Avant cette échéance, le Centre occupe une remarquable 3<sup>ème</sup> place et peut rêver de rejoindre les Pays de Loire dans le sprint final.

### Challenge Duclos 2002

Interligues	1							2			
	MG	MF	CG	CF	JG	JF	Pts	FCJ	Pts	TOP	Pts
1 IF	1	4	5	6	3	1	175	231	406	167	573
2 PL	5	2	3	5	1	9	167	128	295	74	369
3 CE	2	12	1	4	2	7	167	103	270	68	338
4 NPC	7	8	10	9	4	4	138	100	238	51	289
5 RA	10	3	2	1	6	10	160	68	228	53	281
6 PC	6	1	4	7	10	5	154	62	216	32	248
7 LR	4	14	14	2	8	11	132	54	186	48	234
8 LO	14	11	6	8	5	2	138	59	197	28	225
9 BR	13	6	16	13	11	13	108	46	154	18	172
10 AL	19	17	7	3	14	6	116	19	135	33	168
11 AQ	11	5	8	16	9	3	130	8	138	26	164
12 PI	12	9	13	17	15	12	102	16	118	9	127
13 CH	3	18			12	8	81	11	92	26	118
14 MP	20	7	12	14	13		84	7	91	23	114
15 FC	16	13	19	10		15	77	12	89	19	108
16 HN	8	10	17	11			74	11	85	19	104
17 BO	9	19	15	15	7		85	8	93	6	99
18 BN	15	15	18	12			60	11	71	2	73
19 CA	18	20	11		16		55	8	63	2	65
20 AU	21	16	20		17	14	62	0	62	3	65
21 PR	22						22	19	41	8	49
22 LI	17		9				34	7	41	4	45
23 GU	23		21				16	0	16	0	16

### France Cadets Juniors

	Or	Ar	Br	To
IF	2	3	1	6
PL	1	1	1	3
CE	1		2	3
NPC			2	2
LR			1	1
LO			1	1

### Tops

	Or	Ar	Br	To
IF	4	1		5
CE	1	1	1	3
AQ	1			1
RA		1		1
FC		1		1
AL		1		1
HN		1		1
PL			2	2
LR			1	1
MP			1	1
NPC			1	1

## Mini-Interligues 2002

Nos troupes reviennent de Clermont Ferrand avec une médaille d'argent obtenue par Elise DENIS (en photo) dans le tableau Individuel.

Les benjamins, emmenés par le Capitaine Eric LEDOUAIRON se classent 6<sup>ème</sup>. L'équipe était composée d'Hugo MORDELET (AMO MER), Damien MINOIS (CP MEHUN), Vincent BREYSACH (AMO MER) et Alexandre MITTERRAND (CTT DEOLS).

Les benjamins, emmenées par le Capitaine Patrice CONICELLA se classent 4<sup>ème</sup>. L'équipe était composée d'Elise DENIS (CA LAILLY TT), Mélanie BOURGINE (AMO MER) et Manon VATAN (ES AUBIGNY).





# TOP 12 REGIONAL

## Benjamins - Minimes - Cadets

**Les 26 et 27 Janvier 2002 à Aubigny / Nère**

Aubigny nous accueillait à nouveau pour ce Top 12 régional jeunes (Benjamins/Minimes/Cadets garçons et filles). L'organisation fût très bonne, la restauration et l'hébergement fonctionnent très bien. Merci au club et aux bénévoles d'avoir soutenu cette organisation.

Dans la catégorie cadet les 3 favoris (Julien, Alexis Aufrère et Clément Debruyères étaient exemptés de la compétition, et Anthony Michel M2 a été intégré dans le tableau cadet au vu de son classement régional dans cette catégorie(5è). On notera le peu de forfaits pour la compétition (Manon Vatan en benjamines remplacée par Charline Deschamps, Thomas Gloron en benjamins remplacé par Alexandre Dardaud, Jérôme Descaves en cadets remplacé par Thomas Arnaud)tous les autres étaient là, surtout les favoris...

Voici les résultats :

### Tableaux benjamins et benjamines :

La formule était différente cette année, les 12 joueu(se)rs étaient répartis en 2 poules de 6. A l'issue de ces poules les 4 premiers rencontraient les 4 premiers de l'autre poule pour les places de 1 à 8. Les 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> jouaient les places de 9 à 12, ce qui limitait à 9 ou 7 rencontres sur le week-end et ce qui a permis à certains d'être mieux classé avec moins de victoires.

### Benjamines :

- ✓ Elise Denis remporte facilement la compétition en gagnant quand même au 5è sur sa dauphine
- ✓ Mélanie avec le bras dans le plâtre fini 2è en perdant Elise et Julie Tessier
- ✓ Julie Letoux tient sa place de 3è de la catégorie en faisant pourtant 2 contre performances
- ✓ Laurène a tenu sa place, pas de perfs, pas de contre
- ✓ Julie Tessier est la meilleure B1, et bat Mélanie
- ✓ Agréable surprise pour Marion qui a très bien jouée sur l'ensemble du week-end
- ✓ Stacy n'est pas passée loin de faire un meilleur résultat, encourageant...
- ✓ Mathilde a bien joué le samedi mais c'était un peu dur le dimanche
- ✓ Alexia, ce fût l'inverse, mais le dimanche elle était dans le tableau de 9 à 12
- ✓ Pauline, après une perf sur Julie L. n'a battu que ses suivantes
- ✓ Manon ne bat que Charline mais a gagné des manches sur les meilleures.
- ✓ Charline a montré de belles choses mais c'était un peu trop fort. Elle remplaçait Manon Vatan

### Les Poules :

Clt	Poule A	Résultats
1	Denis Elise	5V
2	Tessier Julie	3V(Deschamps/Ploux/Lancelot)
3	Lancelot Marion	3V(Deschamps/Ploux/David)
4	Ploux Stacy	2V(Deschamps/David)
5	David Alexia	2V(Deschamps/Tessier)
6	Deschamps Charline	0V

Clt	Poule B	Résultats
1	Bourgine Mélanie	5V
2	Letoux Julie	3V(Afonsim/Dugué/Tréhondat)
3	Tréhondat Laurène	3V(Afonsim/Dugué/Ledieu)
4	Dugué Mathilde	2V(Afonsim/Ledieu)
5	Ledieu Pauline	2V(Afonsim/Letoux)
6	Afonsim Manon	0V

## Classement final (victoires totales) le classement tient compte des résultats des poules et non pas du nombre de victoires

Pour le classement de la poule de 1 à 8, les résultats sur les joueurs 5 et 6 de la 1<sup>ère</sup> poule n'ont pas été comptabilisés d'où la 3<sup>ème</sup> place de Julie avec moins de victoires que Laurène.

1	Denis Elise	B2	CA Lailly en val TT	9V/9
2	Bourguine Mélanie	B2	AMO Mer	7V/9 bat Lancelot /Ploux
3	Letoux Julie	B2	B. Châteauroux	5V/9 bat Tessier/ Ploux
4	Tréhondat Laurène	B2	AMO Mer	6V/9 bat Tessier/Ploux/Lancelot
5	Tessier Julie	B1	US Yèvres	5V/9 bat Bourguine/Dugué
6	Lancelot Marion	B1	CP Buzancéens	5V/9 bat Letoux/Dugué
7	Ploux Stacy	B2	US Renaudine	3V/9 bat Dugué
8	Dugué Mathilde	B2	RC Ballan	2V/9

9	David Alexia	B2	TT Joué les Tours	4V/7 bat Ledieu/Afonsim
10	Ledieu Pauline	B2	ADA Blois	3V/7 bat Deschamps
11	Afonsim Manon	B1	CTT Déols	1V/7 bat Deschamps
12	Deschamps Charline	B1	St Marceau Arago Orl.	0V/7

## Benjamins :

- ✓ Hugo sort vaincu de la compétition
- ✓ Damien s'est fait une petite frayeur sur Marian mais a bien rétabli la barre
- ✓ Vincent a tenu son rang ne perdant que les 2 meilleurs
- ✓ Marian alterne le bon et le moins bon mais se classe 4<sup>ème</sup>
- ✓ Alexandre Mitterrand rate le coche le dimanche mais est 1<sup>er</sup> B1
- ✓ Charles-Henri se bat derrière la table mais termine dans le ventre mou du classement
- ✓ Alexandre Dardaude gagne les matchs qu'il faut mais n'accroche pas les meilleurs
- ✓ Florentin n'a pas eu toute la réussite qu'il escomptait sur certains matchs
- ✓ Martin aurait pu être dans les 8 si il était plus constant
- ✓ Romain s'est un peu emballé sur ses 2 premiers tours (5sets sur Hugo et V sur Julien), il était un peu déçu après
- ✓ Julien a été inexistant, dommage il avait montré de belles choses au critérium fédéral

## Les poules :

Clt	Poule A	Résultats
1	Mordelet Hugo	5V
2	Mitterrand Alexandre	4V (LeCreurer/Dardaude/Loison/Sapin)
3	LeCreurer Charles-Henri	3V (Sapin/Loison/Dardaude)
4	Dardaude Alexandre	2V (Sapin/Loison)
5	Loison Romain	1V (Sapin)
6	Sapin Julien	0V

Clt	Poule A	Résultats
1	Minois Damien	4V (Breysach/Huguet/Guermontprez/Fournier)
2	Breysach Vincent	4V (Girard/Huguet/Guermontprez/Fournier)
3	Girard Marian	3V (Minois/Huguet/Guermontprez)
4	Huguet Florentin	2V (Fournier/Guermontprez)
5	Guermontprez Martin	1V (Fournier)
6	Fournier Damien	1V (Girard)

## Classement final : (victoires totales) le classement tient compte des résultats des poules et non pas du nombre de victoires

1	Mordelet Hugo	B2	AMO Mer	9V/9
2	Minois Damien	B2	CP Mehun	7V/9 perd Mordelet
3	Breysach Vincent	B2	AMO Mer	7V/9 perd Mordelet
4	Girard Marian	B2	AMO Mer	5V/9 bat Mitterrand/ Dardaude
5	Mitterrand Alexandre	B1	CTT Déols	5V/9 bat Huguet
6	Le Creurer Charles-Henri	B2	B. Châteauroux	4V/9 bat Girard
7	Dardaude Alexandre	B2	TT Joué les Tours	3V/9 bat Huguet
8	Huguet Florentin	B2	AMO Mer	3V/9 bat Le Creurer

9	Guermontprez Martin	B2	TT Joué les Tours	3V bat Loison/Sapin
10	Fournier Damien	B2	Alerte St Jean	3V bat Loison/Sapin
11	Loison Romain	B1	ASEG Chartres	1V
12	Sapin Julien	B2	AMO Mer	0V

## Tableau Minimes et Cadets :

Pour ces catégories, le fonctionnement est classique, toutes les rencontres ont lieu (soit 11 matchs). 2 poules de 6 au départ, le classement de cette poule détermine l'ordre des rencontres suivantes pour permettre de voir une finale.

### Minimes Filles :

- ✓ Virginie crée la surprise en remportant ce top avec une défaite sur Salomé
- ✓ Elodie Bouteiller ne perd que Virginie mais surclasse les autres M1
- ✓ Laurène monte sur la 3<sup>ème</sup> marche en réalisant une très belle compétition
- ✓ Camille a usé de son expérience pour venir à bout des M1
- ✓ Nathalie sort vainqueur du goal average du ventre mou du classement
- ✓ Audrey rate sa compétition compte tenu de son niveau
- ✓ Salomé, malgré sa victoire sur la vainqueur ne termine que 7<sup>e</sup>
- ✓ Amélie réalise de bonnes performances en ne commettant aucune faute
- ✓ Elodie Vergnaud a gagné beaucoup de manches mais ne gagne que 4 matchs
- ✓ Elfie gagne le bas du tableau mais au dessus c'est encore dur
- ✓ Anne-laure ne bat que Maëlle. Celles-ci malgré leurs résultats, ont profité de la compétition pour apprendre

Cl	Nom Prénom	CAT	Club	Résultats
1	Roquain Virginie	M2	AL Dreux	10V perd Kradaoui
2	Bouteiller Elodie	M1	TT Germinois	10V perd Roquain
3	Foult Laurène	M2	4S Tours	8V perd Roquain/Bouteiller/Paquignon
4	Boullard Camille	M2	US Yèvres	8V perd Roquain/Bouteiller/Foult
5	Becfèvre Nathalie	M1	CA Lailly en val TT	6V perd Roquain/Bouteiller/Foult/Boullard/Vergnaud
6	Pernet Audrey	M2	B. Châteauroux	6V perd Roquain/Bouteiller/Foult/Boullard/Becfèvre
7	Kradaoui Salomé	M1	AMO Mer	6V perd Bouteiller/Foult/Boullard/Becfèvre/Pernet
8	Paquignon Amélie	M2	CL2P	5V bat Foult/Vergnaud/Jolly/Stephan/Pivert
9	Vergnaud Elodie	M1	TT Joué les Tours	4V bat Becfèvre/Jolly/Stephan/Pivert
10	Jolly Elfie	M2	CTT Déols	2V bat Stephan/Pivert
11	Stephan Anne-Laure	M2	CL2P	1V bat Pivert
12	Pivert Maëlle	M1	ASEG Chartres	0V

### Minimes Garçons :

- ✓ David n'a rien laissé à ses adversaires, que quelques manches
- ✓ Geoffroy termine 2<sup>e</sup> au goal average à trois en battant ses rivaux directs
- ✓ Thibault assure son rang sauf sur Jérôme
- ✓ Thomas gêne avec son système de jeu efficace, les 3 premiers n'ont pas été dupes
- ✓ Wilson réalise une belle compétition et se classe 5<sup>e</sup> et meilleur M1
- ✓ Kévin aurait pu être plus haut s'il n'alternait pas le meilleur comme le pire
- ✓ Jérôme s'est battu, il est sorti devant dans le match de la 2<sup>e</sup> partie de tableau avec une belle perf sur Thibault.
- ✓ Arnaud n'a pas démerité mais ne finit la compétition qu'avec 3 victoires
- ✓ Ulysse bat Wilson d'entrée mais se fait surprendre ensuite et il ne bat que Valentin
- ✓ Valentin n'a pas bien négocié les matchs qui étaient abordables pour lui, ce sera la prochaine fois
- ✓ Tom, malgré toute sa bonne volonté, a du mal à conclure en fin de set
- ✓ Et Mathieu, malade le samedi, qui s'accroche quand même, le dimanche c'est trop dur et c'est l'abandon.

Cl	Nom Prénom	CAT	Club	Résultats
1	Ramos David	M2	TT Joué les Tours	10V
2	Culot Geoffroy	M2	CTT Déols	7V perd Ramos/Huart/Ibert
3	Rabourdin Thibault	M2	ADA Blois	7V perd Ramos/Culot/Delion
4	Mazière Thomas	M2	Alerte St Jean	7V perd Ramos/Culot/Rabourdin
5	Huart Wilson	M1	TT Joué les Tours	6V perd Ramos/Rabourdin/Mazière/Gallier
6	Ibert Kévin	M2	CTT Déols	5V perd Ramos/Rabourdin/Mazière/Huart/Le Pautremat
7	Delion Jérôme	M2	AMO Mer	5V bat Louveau/Le Pautremat/Corneat/Rabourdin/Gallier
8	Le Pautremat Arnaud	M2	TT Joué les Tours	3V bat Ibert/Gallier/Corneat
9	Gallier Ulysse	M2	A Epernon	2V bat Huart/Louveau
10	Louveau Valentin	M2	CL2P	2V bat Le Pautremat/Corneat
11	Corneat Tom	M2	Alerte St Jean	1V bat Gallier
12	Palanche Mathieu	M2	USM Olivet	WO après 5 tours



## Tableau Cadettes :

- ✓ Aurélie survole son sujet et n'est que C1
- ✓ Amélie Boulay passe Caroline Gendrot mais se fait surprendre par Angélique
- ✓ Caroline Gendrot assure et ne perd que les 2 premières
- ✓ Alexandrine confirme sa place dans les 4. Une frayeur sur Caroline Nouffert
- ✓ Angélique termine 5è au goal average. 2è C1 en battant Amélie mais en perdant 2 C1 : Sophie et Marine
- ✓ Claire est à sa place, elle perd les filles du dessus et bat celles du dessous
- ✓ Sophie aurait pu mieux faire avec un peu plus de constance
- ✓ Caroline Nouffert réalise une belle compétition, elle peut encore mieux mais n'y croit pas assez.
- ✓ Marine a accroché beaucoup de matchs. Que 4 victoires. Dommage !
- ✓ Soline surprend par son jeu, mais il n'a pas été assez efficace ce week-end
- ✓ Laura continue sa progression, mais la compétition fût difficile, 1 victoire qui évite la 12è place
- ✓ Amélie Le Prince n'a surpris que sa compatriote de club et n'évite pas la dernière place

Clt	Nom Prénom	CAT	Club	Résultats
1	Beaufay Aurélie	C1	St Marceau Arago Orl.	11V
2	Boulay Amélie	C2	Vineuil SP Suèvres	9V perd Beaufay/Delaby
3	Gendrot Caroline	C2	4S Tours	9V perd Beaufay/Boulay
4	Afonsim Alexandrine	C2	CTT Déols	7V perd Beaufay/Boulay/Gendrot/Nouffert
5	Delaby Angélique	C1	CL2P	6V perd Beaufay/Gendrot/Afonsim/Delambily/Duplaix
6	Gheerbrant Claire	C2	VA Orchaie	6V perd Beaufay/Boulay/Gendrot/Afonsim/Delaby
7	Delambily Sophie	C1	St Marceau Arago Orl.	5V bat Delaby/Nouffert/Duplaix/Deneuille/Brunet
8	Nouffert Caroline	C2	ES Aubigny/Nère	5V bat Afonsim/Duplaix/Deneuille/Brunet/Le Prince
9	Duplaix Marine	C1	CP Buzancéens	4V bat Delaby/Deneuille/Brunet/Le Prince
10	Deneuille Soline	C2	Barjouville SCL	2V bat Brunet/Le Prince
11	Brunet Laura	C1	CES Tours	1V bat Le Prince
12	Le Prince Amélie	C1	St Marceau Arago Orl.	1V bat Le Prince

## Tableau Cadets :

- ✓ Mathieu remporte le Top avec 1 défaite sur le minime Anthony de son club
- ✓ Benjamin perd Mathieu et se retrouve 2è sans difficulté
- ✓ Anthony, bien que minime monte sur le podium avec de très belles perfs
- ✓ Ludovic ne perd que les médaillés et a montré de la constance
- ✓ Baptiste a de nouveau alterné le bon et le mauvais, le goal average lui permet d'être 1<sup>er</sup> C1 et 5è avec seulement 5V
- ✓ Florent a mal débuté la compétition mais s'est bien rattrapé le dimanche
- ✓ Mathieu avait le niveau pour faire mieux mais s'est fait surprendre à 2 reprises
- ✓ Romain gagne le goal average après un très bon dimanche et termine 8è.
- ✓ Franck, avec 4V, pouvait prétendre à une meilleure place
- ✓ Julien aussi, 10è avec 4V (le 5è en a 5) dont une sur Anthony laisse un goût amer
- ✓ Thomas profite de la méforme de Mathieu pour chiper la 11è, au dessus c'était trop fort
- ✓ Mathieu est en phase descendante sur le week-end. On espère le revoir dans de meilleures dispositions

Clt	Nom Prénom	CAT	Club	Résultats
1	Beugras Mathieu	C2	CTT Déols	10V perd Michel
2	Oudet Benjamin	C2	4S Tours	10V perd Beugras
3	Michel Anthony	M2	CTT Déols	9V perd Oudet/Poujade
4	Pasquier Ludovic	C2	TT Joué les Tours	8V perd Beugras/Oudet/Michel
5	Verneau Baptiste	C1	TT Chinon	5V bat Ringenwald/Buzon/Arnaud/Genre/Poujade
6	Buzon Florent	C1	AC Amboise	5V bat Ringenwald/Sollet/Arnaud/Genre/Poujade
7	Ringenwald Mathieu	C2	RS St Cyr/Loire	5V bat Sollet/Auriau/Arnaud/Genre/Poujade
8	Auriau Romain	C2	P. Vendômois	4V bat Verneau/Buzon/Sollet/Arnaud
9	Sollet Franck	C2	Barjouville SCL	4V bat Verneau/Poujade/Genre/Arnaud
10	Poujade Julien	C2	St Marceau Arago Orl.	4V bat Michel/Auriau/Genre/Arnaud
11	Arnaud Thomas	C2	CTT Déols	1V bat Genre
12	Genre Mathieu	C1	4S Tours	1V bat Auriau

# L'ECHAUFFEMENT

Nous ne pouvons pas parler d'entraînement, de séance, si l'échauffement n'est pas réalisé. Il prépare l'effort physique, il permet d'éviter les petites blessures, de chauffer les muscles et les articulations. Il s'articule différemment selon le degré d'entraînement qui suit, ou si c'est une compétition. Je vais essayer de décomposer toutes les formes d'échauffement et d'expliquer les besoins par rapport à notre activité.

## POURQUOI L'ECHAUFFEMENT ?

L'échauffement représente l'accomplissement d'exercices physiques généraux avant l'entraînement ou la compétition, ayant pour but de préparer l'athlète tant au point de vue mental qu'organique.

En augmentant la température du corps, l'intensité des processus métaboliques est accélérée. Il y a une augmentation des échanges d'oxygène entre le sang et les tissus, et les influx nerveux sont plus rapides.

C'est à dire que les muscles et le système nerveux sont prêts à des efforts plus intenses.

1. L'échauffement permet une accélération du rythme cardiaque, une activation du système cardio-vasculaire. Si le débit du sang s'accélère, il apporte plus d'oxygène aux muscles et cela permet d'éliminer plus rapidement les déchets métaboliques.
2. Une accélération du rythme respiratoire qui permet de subvenir à la demande en oxygène ce qui permet d'amener la respiration à un niveau satisfaisant pour l'effort, très proche de la compétition.
3. L'élévation de la température du corps permet une meilleure élasticité des tendons et des ligaments ce qui permet d'éviter claquages, déchirures et autres blessures musculaires. L'échauffement prépare les systèmes articulaire et musculaire. On obtient donc une meilleure qualité de l'effort produit.
4. L'échauffement met dans de bonnes conditions morales, la concentration augmente dans cette préparation individuelle en particulier avant une compétition.

L'échauffement est la mise en route de la machine humaine. Il doit être progressif, dosé et d'une durée variable de 10 à 15mn. Il est orienté en fonction du travail qui va suivre. Il faut veiller à ce que le temps entre la fin de l'échauffement et le travail n'excède pas 5 mn et jamais 15 mn. Il est recommandé de débiter l'échauffement bien vêtu, surtout s'il fait froid ; le fait que le joueur éprouve le besoin de se devêtir est un signe indiquant que l'échauffement est efficace.

## LES DIFFERENTES FORMES D'ECHAUFFEMENT

Au tennis de table on va distinguer 2 types d'échauffement : pour la compétition et pour l'entraînement.

### **La préparation à la compétition :**

Je vous propose plus loin sous la rubrique A VOS SEANCES, une séance type d'échauffement d'avant compétition.

Elle se décompose en 2 parties :

la première est à base de courses avec une intensité progressive pendant 5 mn, suivie de pas chassés, pas croisés, avec souvent des changements de direction rapides, des montées de genoux, des talons fesses... quelques flexions au sol avec des bonds. Tous ces exercices visent à améliorer l'explosivité des membres inférieurs.

Cette partie dure environ 10 mn.

Il faut ensuite assouplir le corps (les muscles, les articulations) par des mouvements. Il est conseillé d'aller de haut en bas en commençant par la tête pour finir aux chevilles et poignets. C'est surtout pendant cette phase que le joueur peut se concentrer sur son corps et rentrer psychologiquement dans la compétition.

Ensuite, après avoir mis la tenue de ping, on va s'échauffer à la table.

### **Avant la séance d'entraînement :**

Il est évident que l'échauffement ne doit pas durer aussi longtemps que pour préparer une compétition. Il s'articule pourtant de la même façon : des courses puis des assouplissements, le tout en environ 10 mn. Mais pour varier le travail et rendre ludique l'échauffement, je vous propose différents exercices :

Corde à sauter : La corde permet de travailler sur la tonicité tout en s'échauffant ; il ne faut pas oublier de garder une bonne progressivité dans l'intensité des exercices (régulier vers intensité). Quelques exercices :

Maximum de tours sans fautes

2mn avec un minimum de fautes

1mn avec un maximum de tours(rebond avec les 2 pieds décalés ou course sur place).

Maximum de double tours

Relais : 2 équipes : des allers-retours dans la salle avec différents exercices de courses. Cela permet de travailler tout en gardant une certaine compétitivité.

Le jeu du miroir : 2 personnes l'une en face de l'autre doivent exécuter les mêmes exercices. Les rôles sont régulièrement inversés.

Les circuits training : ce sont des ateliers qui enchaînent des travaux de courses, de sauts, d'exercices physiques....La mise en place est un peu longue mais elle permet une bonne variation des exercices.

Le jeu à blanc : le jeu se passe près de la table en exécutant les mouvements et déplacements du ping en essayant de trouver le bon rythme pour jouer des balles imaginaires. Avec les scolaires ou les petits en club, il est important de passer une bonne partie des séances hors de la table, il faut donc varier et multiplier les différents exercices transformés en jeu pour rendre l'entraînement ludique.

Ces différents exercices permettent de varier l'échauffement et de ne pas le laisser de côté. Ils allient aussi un renforcement musculaire et peuvent se rapprocher d'un travail spécifique à la table pour les déplacements.

Le plus important pour l'échauffement est de faire des exercices préparatoires avant d'aller s'entraîner, il faut se mettre dans de bonnes conditions pour aller jouer, et toutes les formes de mises en place sont possibles, à vous de créer des petits exercices, de les adapter et les faire évoluer.

Le matériel annexe : cerceaux, lattes de bois, medecine-ball, cordes...



# LES ETIREMENTS

## **1/ A QUOI CA SERT ?**

Les étirements permettent de soulager les muscles de l'effort. Ils leur redonnent leur taille d'origine. En effet l'effort musculaire entraîne un raccourcissement des muscles. Les étirements relaxent les muscles, permettent d'éliminer les toxines pour récupérer plus rapidement et efficacement des efforts. A long terme, ils améliorent la souplesse du corps et permettent d'éviter les blessures comme les tendinites, elongations, claquages voire déchirures...

- Les étirements font partie d'un ensemble appelé souplesse.
- La souplesse est la capacité qu'à le sportif de pouvoir exécuter des mouvements avec une grande amplitude, par lui même ou sous l'influence de forces externes dans une ou plusieurs articulations.

### **Un muscle fort est un muscle souple**

La souplesse se divise en 2 branches : la souplesse articulaire et la capacité d'étirement.

La souplesse prévient des blessures, optimise l'engagement dans l'entraînement et améliore la capacité de récupération.

Elle est limitée par :

- ✓ la structure de l'articulation
- ✓ la masse musculaire
- ✓ le tonus musculaire
- ✓ la capacité d'étirement du tendon, du ligament, de la capsule articulaire
- ✓ le degré d'échauffement musculaire
- ✓ l'âge et le sexe
- ✓ la fatigue

Donc, la souplesse associée à la force et à la vitesse est un facteur de réussite de la performance. Les étirements devront donc faire partie intégrante de la préparation physique ou sportive.

## **2/TECHNIQUE D'ETIREMENTS**

1. *Les étirements de prévention*
  - a. *Les étirements actifs*

C'est la combinaison d'un allongement musculaire inférieur aux possibilités maximales, suivi d'une contraction statique du groupe musculaire, puis, après relâchement, d'une phase dynamique.

Il est essentiel de préparer le muscle à l'effort avant toute activité sportive, ils préparent à la qualité, à la précision du geste.

Ils se situent avant l'effort. On compte 8 secondes d'étirement contraction puis la phase dynamique (x2). La position de base est debout. Durée : de 5 à 8 minutes.

#### *b. Les étirements passifs*

Les étirements passifs vont permettre à l'organisme de retrouver son état d'équilibre, de fonctionnement le plus rapidement possible. Ils aident à lutter contre les courbatures du lendemain et la tendance à l'enraidissement pour obtenir une détente physique et psychique.

Pour ces étirements, il est important de respirer lentement en essayant de gagner de l'amplitude dans la phase expiratoire. Elle sera à la fois thoracique et abdominale (poumons et ventre).

Ces étirements doivent avoir lieu dès le retour au calme faisant suite à un effort d'entraînement ou de compétition, ils seront réalisés dans une position de repos (assis, couché) en commençant toujours par les muscles les plus raides. Après l'étirement d'un muscle, on étire le muscle antagoniste. L'étirement doit durer de 25 à 30 secondes à répéter 2 fois. La séance dure environ 20 minutes.

### *2. Les étirements du mieux être*

#### *a. Les étirements activo-passifs*

C'est la combinaison d'un étirement actif suivi d'un étirement passif. Cette technique d'étirement a pour but d'acquérir une aisance gestuelle et de ré-harmoniser les raideurs installées. Ces étirements se pratiquent en dehors des séances d'entraînement ou pour des séances spécifiques. Le principe est de rester en contraction statique pendant 15 secondes sur le muscle avant de l'étirer comme un étirement passif pendant 20 secondes.

Ces étirements qui limitent la raideur et améliorent la souplesse doivent être faits régulièrement (3 à 4 fois/semaine). La durée de la séance varie de 15 à 30 minutes en fonction du nombre de muscles à étirer.

#### *b. Les étirements posturaux*

Les étirements posturaux sont des étirements de relaxation. On va à la reconnaissance de son schéma corporel, par le placement postural, par rapport à l'espace et aux différentes parties de notre corps. Ces étirements font partie de mouvements des sports de relaxation (Yoga, Tai Shi Chuan...). Ils permettent de mieux connaître son corps et ses possibilités.

## **3/ CE QU'IL FAUT FAIRE EN 2 MOTS**

- ✓ Se détendre
- ✓ Respirer profondément
- ✓ Etirer le muscle
- ✓ Gagner des centimètres en expirant l'air
- ✓ Tenir malgré la douleur pour ceux qui sont encore raides
- ✓ Vouloir progresser : **devenir plus souple**

**Stéphane LELONG**

# A VOS SEANCES

Je vous propose donc cette fois-ci, 1 séance d'échauffement et 1 séance d'étirements.

La séance d'échauffement sera une préparation pour une compétition. Cette préparation dure environ 30 minutes avant l'échauffement à la table. Elle est très exhaustive. Chacun préfère certains mouvements et certaines courses pour se sentir bien. L'objectif est toujours de vous donner une base de travail pour développer ces séances et les transformer.

La séance d'étirements se constituera de 2 planches types avec l'organisation d'une séance type de fin de séance ou de compétition.

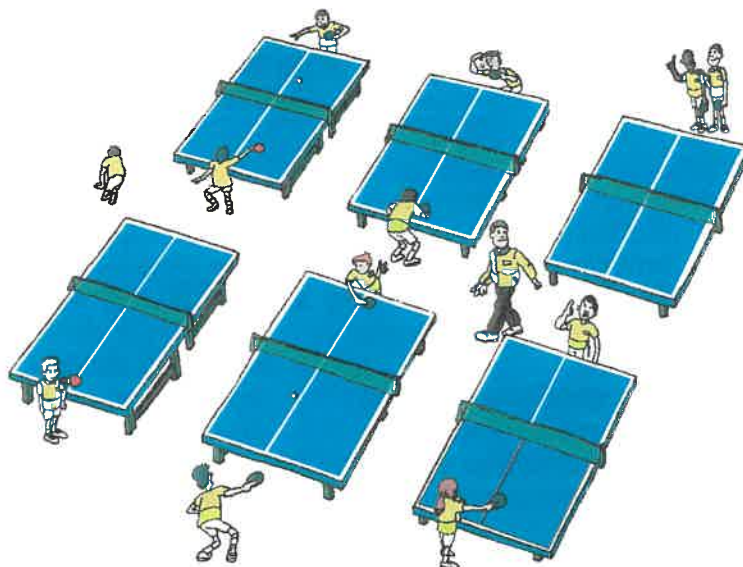
Pour cette rubrique, j'attends vos demandes en fonction de vos besoin dans les clubs pour le prochain numéro : écrivez moi à [stelelong@net-up.com](mailto:stelelong@net-up.com).

Le prochain Top Technique sera l'occasion d'approfondir un sujet très technique : Les services.



Le 1<sup>er</sup> mai à Joué les Tours se déroule les Interclubs régionaux jeunes. Cette compétition regroupe les 12 meilleures équipes Benjamins / Minimes / Cadets garçons et filles.

Venez nombreux apprécier le spectacle avec la présence des meilleurs jeunes régionaux.





Temps écoulé	exercices	consignes	évaluation
	course légère de 5 mn au même rythme assez lent	respiration: inspiration avec le nez et expiration avec la bouche	petite chaleur
5'	Accélération progressive pendant 2 mn	rester vigilant sur la respiration ( point de côté)	augmentation du rythme cardiaque
7'	Variation de pas: <b>pas chassés</b> dans les 2 sens puis <b>pas sautés</b> (les deux pieds ne se rapprochent pas) et <b>pas croisés</b>	les changements de sens doivent se faire rapidement par impulsion et de manière fréquente	
9'	enchaînements de flexion et extension des membres inférieurs: Talons / fesses Montée de genoux flexions au sol suivies de temps en temps d'extensions	être dynamique  rester droit et taper les talons sur les fesses les genoux doivent monter au dessus du bassin pousser fort pour sauter le plus haut possible lors de l'extension	
11'	enchaînements d'accéléérations et de sprints 1 sprint de 50m	accélération rapide puis relâchement rapide à réaliser à 95% de la vitesse maximale récupération en marchant	être en sueur légère fatigue physique
12'	Etirements actifs des muscles des membres inférieurs cuisses, ischio-jambiers, mollets	8s d'étirement par muscle	
15'	Assouplissements des articulations  Tête Epaules Tronc Bassin Genoux Chevilles Poignets	rotation de la tête et étirements devant/derrière/côtés rotation des épaules bras tendus avant et arrière jambes fixes et bras tendus: mvts de gauche à droite du tronc mains sur les hanches rotation du bassin (hoola hop) mains sur les genoux rotations des genoux avant/arrière/gauche/droite pointe du pied sur le sol rotation de la cheville rotations lentes en réalisant le plus grand cercle possible  les mouvements doivent être réalisés lentement en cherchant des rotations amples en étant appliqué à ce que l'on fait pour sentir son corps et se concentrer	se sentir bien et prêt
20'	petites accélérations pour rester actif	mouvements des pieds très rapides, flexions/extensions	
	Aller s'échauffer à la salle de ping		



20 secondes  
(page 46)



15 secondes  
chaque bras  
(page 46)



15 fois  
de 15 chaque bras  
(page 46)



10 secondes  
les 2 bras étendus  
(page 49)



25 secondes  
chaque jambe  
(page 49)



10 secondes  
chaque jambe  
(page 49)



20 secondes  
(page 50)



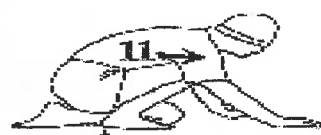
20 secondes  
chaque jambe  
(page 50)



15 secondes  
(page 50)



25 secondes  
(page 51)



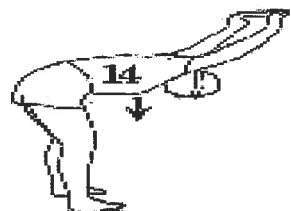
10 secondes  
chaque jambe  
(page 51)



20 secondes  
chaque jambe  
(page 51)



30 secondes  
chaque jambe  
(page 51)



15 secondes  
(page 51)



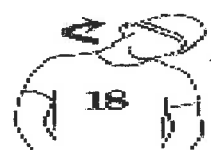
15 secondes  
chaque bras  
(page 51)



10 secondes  
(page 51)



10 secondes  
(page 51)



2 fois  
dans chaque bras  
(page 51)

# CHALLENGE INTERCLUBS 2002

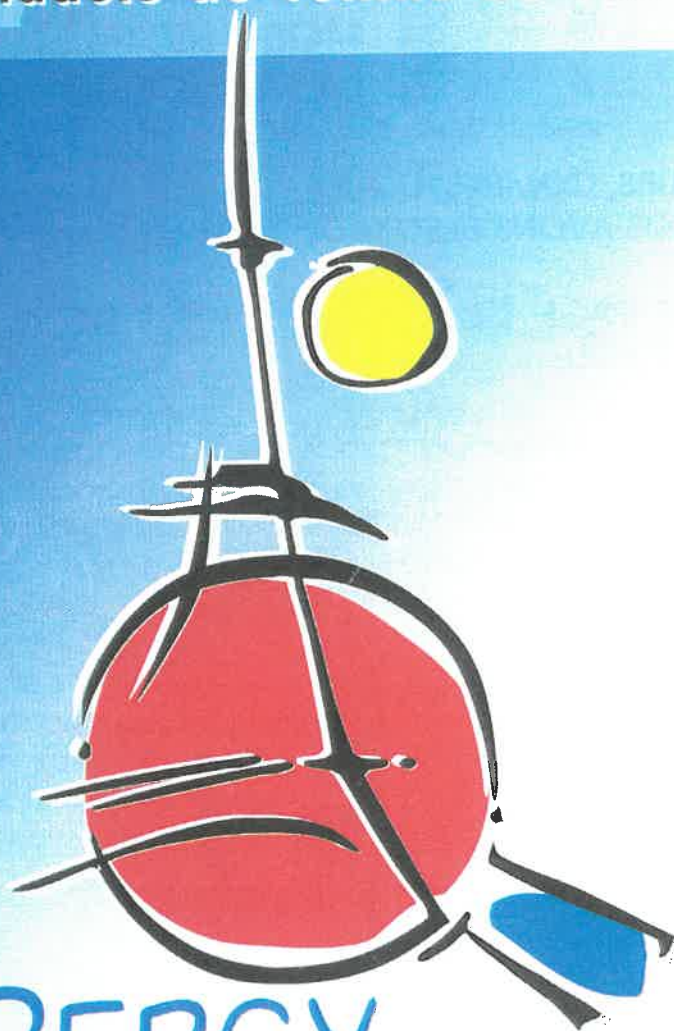
en gras les clubs et équipes représentés au niveau régional

Cl	CLUB	Total des points après l' échelon départemental							Total des points après l'échelon régional						
		BG	BF	MG	MF	CG	CF	Points	BG	BF	MG	MF	CG	CF	Points
1	<b>AMO Mer</b>	<b>200</b>	<b>170</b>	<b>55</b>	<b>95</b>	<b>67</b>		<b>587</b>							<b>587</b>
2	<b>TT Joué les Tours</b>	<b>115</b>		<b>160</b>	<b>90</b>	46	35	<b>446</b>							<b>446</b>
3	<b>CTT Déols</b>	<b>120</b>	<b>50</b>	<b>125</b>		<b>75</b>	<b>50</b>	<b>420</b>							<b>420</b>
4	<b>Berrichonne Châteauroux</b>	<b>80</b>	<b>45</b>	75	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>45</b>	<b>370</b>							<b>370</b>
5	<b>Luisant ACTT</b>	<b>95</b>	<b>75</b>	39		<b>65</b>	<b>50</b>	<b>324</b>							<b>324</b>
6	<b>4S Tours</b>	35	<b>45</b>	45		<b>134</b>	<b>50</b>	<b>309</b>							<b>309</b>
7	<b>TT Germinois</b>	<b>45</b>		95		55	<b>95</b>	<b>290</b>							<b>290</b>
8	<b>St Marceau Orléans TT</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	6	<b>75</b>	43	<b>50</b>	<b>284</b>							<b>284</b>
9	<b>USM Olivet TT</b>	<b>94</b>	35	<b>96</b>		12	<b>45</b>	<b>282</b>							<b>282</b>
10	<b>Alerte St Jean</b>	30	<b>45</b>	<b>51</b>	35	<b>99</b>		<b>260</b>							<b>260</b>
11	<b>Chartres TT</b>	<b>125</b>		55	30	44		<b>254</b>							<b>254</b>
12	<b>CES Tours</b>	15	<b>90</b>	35	30	1	<b>45</b>	<b>216</b>							<b>216</b>
13	<b>ADA Blois</b>			<b>110</b>		<b>55</b>	<b>50</b>	<b>215</b>							<b>215</b>
14	<b>Barjouville SLC</b>			40	<b>45</b>	<b>80</b>	<b>45</b>	<b>210</b>							<b>210</b>
15	<b>CL2P Ouzouer / Trézée</b>	15	30	60	<b>40</b>	3	30	<b>178</b>							<b>178</b>
16	<b>CA Lailly TT</b>	5	<b>40</b>		<b>50</b>	35	40	<b>170</b>							<b>170</b>
17	<b>ASEG Chartres</b>			<b>50</b>	<b>50</b>	29	40	<b>169</b>							<b>169</b>
18	<b>US Yèvres</b>	25	<b>75</b>		35	6		<b>141</b>							<b>141</b>
19	<b>Vineuil SP Suèvres</b>	20		36		35	<b>45</b>	<b>136</b>							<b>136</b>
20	<b>ESC Cour Cheverny</b>	35		35	<b>40</b>	20		<b>130</b>							<b>130</b>
21	<b>CH Chateaudun</b>			<b>45</b>	<b>40</b>	41		<b>126</b>							<b>126</b>
22	<b>AS St Luperce</b>		<b>40</b>	10		11	35	<b>96</b>							<b>96</b>
23	<b>Aubigny / Nere</b>			<b>95</b>				<b>95</b>							<b>95</b>
24	<b>AST Chateauf en Thymerais</b>	15	35	20	25			<b>95</b>							<b>95</b>
25	<b>CP Mehun</b>	<b>50</b>				35		<b>85</b>							<b>85</b>
26	<b>AS Fondettes</b>	40		30		5		<b>75</b>							<b>75</b>
27	<b>CP Montargis</b>	35		26				<b>61</b>							<b>61</b>
28	<b>Parçay Meslay</b>				35	25		<b>60</b>							<b>60</b>
29	<b>AS Gien</b>	25		30		1		<b>56</b>							<b>56</b>



31	<b>CJM Bourges</b>					<b>50</b>		<b>50</b>							<b>50</b>
32	La Chaussée St Victor			25		25		<b>50</b>							<b>50</b>
33	US Orléans			15		31		<b>46</b>							<b>46</b>
34	<b>FJEP La Guerche</b>					<b>45</b>		<b>45</b>							<b>45</b>
35	ABC Tours					1	40	<b>41</b>							<b>41</b>
36	Gaz Bourges					40		<b>40</b>							<b>40</b>
37	ATT Luant					40		<b>40</b>							<b>40</b>
38	Vendôme					40		<b>40</b>							<b>40</b>
39	ES Ville aux Dames					40		<b>40</b>							<b>40</b>
40	USE Avoine-Beaumont	30				10		<b>40</b>							<b>40</b>
41	TT Brenne / Le Blanc					35		<b>35</b>							<b>35</b>
42	SLD Fussy			35				<b>35</b>							<b>35</b>
43	Cercle Jules Ferry						35	<b>35</b>							<b>35</b>
44	TT Chinon						30	<b>30</b>							<b>30</b>
45	Montoire TT					30		<b>30</b>							<b>30</b>
46	US St Cyr en Val					25		<b>25</b>							<b>25</b>
47	Baule	20				5		<b>25</b>							<b>25</b>
48	CS La Membrolle	25						<b>25</b>							<b>25</b>
49	SMOC St Jean de Braye			3		21		<b>24</b>							<b>24</b>
50	St Avertin Sports					22		<b>22</b>							<b>22</b>
51	CP Bigny-Vallenay					20		<b>20</b>							<b>20</b>
52	Blois TT			10		10		<b>20</b>							<b>20</b>
53	Nogent le Rotrou			15		3		<b>18</b>							<b>18</b>
54	CMTT Meung / Loire					16		<b>16</b>							<b>16</b>
55	CJ Mont Près Chambord			15				<b>15</b>							<b>15</b>
56	RC Ballan			5		1		<b>6</b>							<b>6</b>
57	AL Dreux			5				<b>5</b>							<b>5</b>
58	CMPJM Ingré			3				<b>3</b>							<b>3</b>
59	US Chambray TT					2		<b>2</b>							<b>2</b>
60	CO Château la Vallière					2		<b>2</b>							<b>2</b>
61	Luynes					1		<b>1</b>							<b>1</b>
62	TT Artannes					1		<b>1</b>							<b>1</b>

# 47<sup>e</sup> Championnats du Monde individuels de Tennis de Table



BERCY 2003

Du 19 au 25 MAI

Billetterie réservée aux  
CLUBS, COMITES ET LIGUES

Paris Bercy s'emballe,  
ne manquons pas l'événement !



MOBILISONS NOUS !

