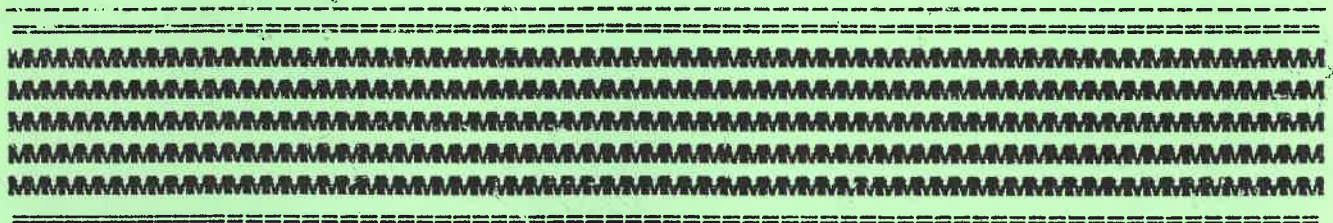


E. R. C.
CENTRE



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

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



COMMISSION REGIONALE JEUNES ET TECHNIQUE

N° 5

TOP TECHNIQUE N° 5

SOMMAIRE

- 1/ Introduction***
- 2/ Découverte du Tennis de Table en milieu scolaire.
Projet pédagogique en 10 leçons.***
- 3/ Circuit de stretching après entraînement.***
- 4/ La préparation physique.***
- 5/ Exemple de planification pour un groupe de perfectionnement***
- 6/ La préparation d'un match.***

1. INTRODUCTION

Voici donc le n° 5 de la Revue Technique de la Ligue du Centre.

Le pari que nous avions lancé voici 2 ans, de faire paraître une revue exclusivement technique, et ceci assez régulièrement, est donc tenu.

Cependant, il est de plus en plus évident qu'il n'est pas toujours facile de transmettre par l'écriture les connaissances techniques acquises sur le terrain.

Nous maintiendrons malgré tout l'édition de 2 numéros par an. (fin novembre 90 et mai 91 pour les n° 6 et 7).

Mais afin de répondre essentiellement à vos besoins d'hommes de terrain, faites nous part des thèmes que vous aimeriez voir traités dans cette revue, et mieux encore, si vous voulez faire bénéficier les pongistes d'une expérience que vous avez menée, n'hésitez pas à nous écrire et nous vous ferons paraître.

Cette revue doit continuer d'exister, le nombre d'abonnement en est la preuve, mais c'est avant tout votre revue.

Le C.T.R.

Patrice DAVID

Envoyez toutes vos suggestions à :

**Ligue du Centre
Top Technique Centre
11 rue de la Victoire
B.P. 5
41300 SALBRIS**

2. EXEMPLE DE PROGRESSION PAR CYCLES AU SEIN DES ECOLES

= = = = =

Jean - Pascal HUET

Il est intéressant pour un club d'avoir une action au sein des écoles. Non seulement pour faire connaître notre sport, mais également parce que l'école est l'endroit privilégié de recrutement pour un club.

Dans cette optique, il est important de prévoir des cycles suivant les différents niveaux allant du CE1 au CM2, afin de proposer une progression qui ne soit ni trop dure, ni trop simple pour les enfants, afin qu'ils gardent leur motivation.

Dans le tableau 1, six niveaux sont proposés. Le tableau prend en compte une progression au niveau du physique, de la psycho-motricité et de la technique. C'est en fait une progression à mettre en place dans un club. En fait, mis à part les très bons éléments de CM, seuls les trois premiers niveaux nous intéressent pour les classes de CE1, CE2, CM1 et CM2. Les trois autres niveaux relèvent plus de l'entraînement proprement dit.

Dans le tableau 2, trois cycles de 7 séances sont proposés avec progression d'objectifs par rapport au niveau de la classe. Il va de soi que cela peut être plus de 7 séances et que selon les enfants, certains passeront d'un niveau à l'autre plus ou moins vite.

Quelque soit l'objectif, la séance doit toujours comprendre des éléments essentiels qui reviennent constamment :

- l'objectif de la séance => ce à quoi on veut arriver, il faut l'exposer en début de séance, en accord avec les enfants.

- Les moyens de la séance => ce sont les exercices proposés en rapport avec l'objectif poursuivi.

- Les moyens pédagogiques => ce sont les petits plus qui motiveront les enfants (comptage des points, cibles, ...).

Exemple : Si on demande simplement de mettre le plus possible de CD sur la table, les enfants seront beaucoup moins intéressés que si on place une cible sur la table et c'est à celui qui mettra le plus de CD dans la cible.

- Le jeu libre => prévoir un laps de temps en fin de séance où l'enfant pourra jouer librement sans contraintes, sauf celles des règles de Tennis de Table.

Enfin, ne pas oublier que ces cycles au sein des écoles ont un but : la découverte du Tennis de Table, ce n'est donc pas à concevoir comme un entraînement de club.

TABLEAU 1

	PHYSIQUE	PSYCHO - MOTRICITE	TECHNICO - TACTIQUE
I	VITESSE d'exécution et de réaction DYNAMISME	ADRESSE EQUILIBRE COORDINATION	Familiarisation balle - raquette Lancer de balle arrêtée avec la main, raquette. dosage.
II	VITESSE DYNAMISME	ADRESSE INTEGRATION TEMPS ESPACE COORDINATION	Lancer de balle avec un rebond par terre sur balle arrêtée (précision) et lancée. Placement du corps/trajectoire déplacement.
III	VITESSE DYNAMISME SOUPLESSE	COORDINATION NOTIONS DE TRAJECTOIRE / RYTHME	Action sur la balle POUSSER en Revers et Coup Droit sur toutes les balles. Service Placé.
IV	VITESSE SOUPLESSE	COMBINAISON DES DEUX OBJECTIFS PRECEDENTS	Action sur la balle Frapper - Amortir - Frotter Service rotation
V	FORCE SOUPLESSE ENDURANCE	COMBINAISON DE PLUSIEURS OBJECTIFS = > PARCOURS	Perfectionnement Construction de point
VI	SOUPLESSE ENDURANCE FORCE	COMBINAISON DE PLUSIEURS OBJECTIFS = > PARCOURS	Perfectionnement Automatisation Construction du point

TABLEAU 2

PROGRESSION SUR 7 SEANCES

NIVEAU 1 : CE1 – CE2

NIVEAU 2 : CE2 – CM1

NIVEAU 3 : CM1 – CM2

OBJECTIF DES SEANCES			
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
1ère SEANCE	Familiarisation balle – raquette	Maîtriser l'envoi de la balle arrêtée sur la table en s'écartant en CD	Explication des règles du T.T. Pousser la balle en CD sans rebond par terre
2è SEANCE	Maîtriser l'envoi de la balle. Le dosage	Maîtriser l'envoi de la balle arrêtée dans un plan horizontal.	Pousser la balle en R
3è SEANCE	Avec la main et la raquette, maîtriser la direction de l'envoi de la balle.	Maîtriser l'envoi de la balle arrêtée sur un plan vertical.	Pousser la balle sur toute la table. Explica- des positions.
5è SEANCE	Maîtriser le rebond de la balle reçue.	Déplacement latéral et en profondeur avec un rebond par terre.	Le déplacement latéral et en profondeur en T.T.
6è SEANCE	Envoi d'une balle arrêtée Direction.	faire un service correct. Règles du T.T.	Compétition pour bien comprendre les règle du T.T.
7è SEANCE	Envoi de la balle arrêtée. Hauteur.	Renvoyer la balle en CD sans faire rebondir la balle par terre.	Rotation avant et arrière. Essais.

EXEMPLE D'UNE SEANCE de 40 MN.

OBJECTIF : Maîtriser l'envol de la balle arrêtée dans un plan horizontal.

1/ Explication de l'objectif et rappel de quelques consignes (tenue de raquette, s'écarter de la balle avant de la laisser rebondir par terre, organisation de la séance...) 10 mn

2/ Viser soit à droite, soit à gauche du trait du milieu de la table.

Un des enfants pose sa raquette d'un côté du trait. Si celui qui lance la balle touche la raquette : 5 pts, s'il touche le rectangle de la raquette : 2 pts, s'il touche le rectangle où il n'y a pas la raquette : 1 pt. Faire 3 séries de 5mn.

15 mn

3/ Compter le record CD sur CD avec un rebond par terre sur une balle en s'écarter de la balle.

10 mn

4/ Jeu libre sur toute la table

5 mn

CIRCUIT DE STRETCHING

1. CONTRACTER (10 à 30 s.)
2. DECONTRACTER (2 à 3 s.)
3. TENDRE ou STRETCH (10 à 30 s.)

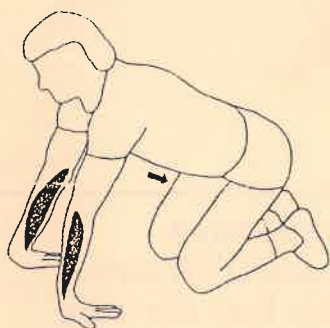
• TEMPS DE STRETCH = TEMPS DE CONTRACTION

1. Musculature de l'avant-bras « partie interne » (Fléchisseurs)

Fonction : Plier le poignet (vers l'intérieur) et plier les doigts.

A. Contraction musculaire

A genou, tourner les mains, les appuyer au sol sur la même ligne que les genoux en prenant soin que les doigts pointent en arrière et que les pouces soient à l'extérieur. Appuyer les doigts au maximum vers le bas et en avant contre le sol en essayant de soulever le corps pendant 20 secondes environ.



B. Stretching

Rester à genou et placer les mains, doigts pointés vers l'arrière, pouces vers l'extérieur, devant les genoux. Faire glisser le corps légèrement vers l'arrière de sorte qu'on sente un étirement dans la partie intérieure de l'avant-bras. Tenir la position 20 secondes.

2. Musculature de la partie antérieure de la cuisse, de l'abdomen et des reins

M. quadriceps femoris, m. iliopsoas.

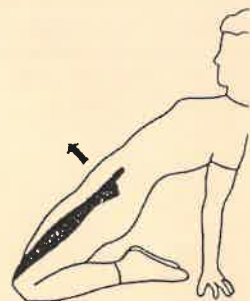
Fonction : Flexion de l'articulation de la hanche et extension (quadriceps) de l'articulation du genou

Observation : Tout l'exercice s'exécute dans la position de stretch pour les jambes (partie antérieure) et peut aussi se combiner avec les exercices 43 et 44.



A. Contraction musculaire

A genou, les chevilles dirigées en arrière (doigts de pieds également). Descendre vers l'arrière, le dos plat, et tenir la position en sentant la contraction des muscles antérieurs des cuisses pendant 20-30 secondes.



B. Stretching

Laisser descendre le haut corps vers l'arrière et prendre appui sur les mains, bras tendus. Avancer les hanches vers l'avant aussi haut que possible et se l'étirement dans la partie antérieure des cuisses. Garder la position 20-30 secondes.

3. Musculature de l'aîne et de la cuisse « interne » (Adducteurs)

Fonction : Porte vers l'intérieur (flexion et rotation interne) au niveau de l'articulation de la hanche « stretching du tailleur »

A. Contraction musculaire

Assis par terre, les genoux pliés, les pieds l'un à côté de l'autre, l'angle de flexion des genoux doit permettre de pouvoir atteindre les chevilles avec les mains. Placer une balle ou l'avant-bras en travers. Presser au maximum 20-30 secondes.



B. Stretching

Placer les talons l'un contre l'autre et tenir les chevilles avec les mains. Appuyer doucement avec les coudes de sorte que les genoux s'écartent jusqu'à une position extrême. Plier le torse vers l'avant au-dessus des jambes et conserver la position. On doit sentir la traction le long de la partie interne de la cuisse.



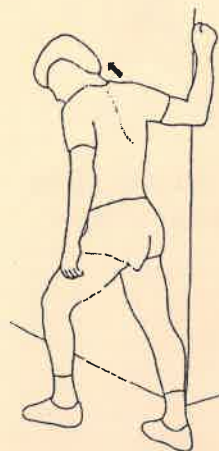
4. Le grand pectoral

Fonction : Tirer le bras en avant de l'articulation de l'épaule



A. Contraction musculaire

Se tenir debout près d'un coin de porte et appuyer la main ou l'avant-bras au maximum contre ce coin de porte, 20 secondes environ.

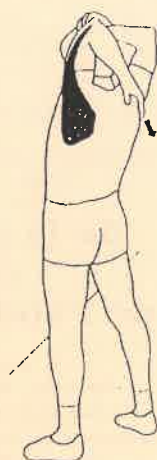


B. Stretching

Conserver la même position de l'avant-bras ainsi qu'un appui stable des pieds. Pencher le corps en avant et en montant de sorte que la poitrine tire le plus possible en avant. On doit sentir la traction vers l'avant de l'épaule et tenir la position pendant 20 secondes.

5. Musculature dorsale du bras et de la partie supérieure et latérale du dos

Fonction : Permettre l'élévation et l'abaissement du bras en partant de la position coude en haut



A. Contraction musculaire

Debout face à un mur le coude élevé en appui sur celui-ci. Presser au maximum le coude contre le mur (ou l'espalier) pendant 15 secondes environ. *Alternative* : On peut également utiliser l'autre main comme support, de même que pour la phase de stretching.

B. Stretching

Pousser le bras vers l'arrière avec l'aide de l'autre main qui appuie sur le coude en arrière et vers le bas. Tenir la position pendant 15 secondes et sentir la traction dans la partie dorsale de l'avant-bras et dans la partie supérieure et latérale de la cage thoracique.

6. Mollets

Fonction : Fléchir (vers le bas) au niveau de toutes les articulations du pied et dans le pied

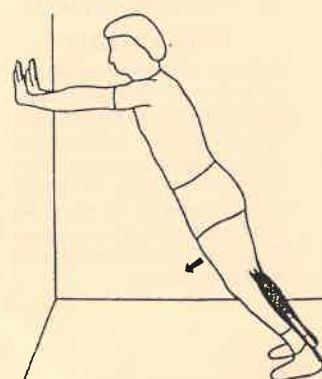


A. Contraction musculaire

Se tenir sur la pointe des pieds aussi haut que possible avec appui des mains pour garder l'équilibre, pendant 20-30 secondes. Pour avoir une contraction maximale, appuyer vers le bas à l'aide des bras qui utiliseront un bord de porte ou l'équivalent.

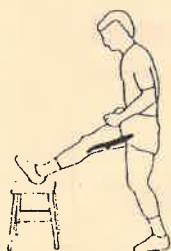
B. Stretching

Debout, les pieds plaqués au sol, l'un à côté de l'autre, se laisser tomber en avant, en gardant le corps droit, contre un mur, un arbre ou l'équivalent. Descendre jusqu'à ce que la tension se sente dans les mollets et garder la position 20-30 secondes.



7. Musculature de la partie postérieure de la cuisse

Fonction : Allonger (et conduire vers l'intérieur) au niveau de l'articulation de la hanche et plier le genou



A. Contraction musculaire

Debout, une jambe tendue en appui sur un tabouret ou l'équivalent. Garder le corps relativement droit, jambe d'appui légèrement pliée. Appuyer au maximum le talon contre le tabouret en essayant de « l'enfoncer dans le sol » pendant 20-30 secondes. On doit sentir la contraction dans la partie postérieure de la cuisse.



B. Stretching

Se pencher en avant en conservant le dos droit, l'opération est facilitée si l'on regarde devant soi et si l'on garde les mains dans le dos. Le stretching s'accroît si l'on fléchit la jambe d'appui, garder la position 20-30 secondes.

Remarque : L'exercice peut s'exécuter avec la jambe à différentes hauteurs en employant différents supports tels qu'espalier, etc., jusqu'à la hauteur de la hanche.

8. Musculature de la partie postérieure de la cuisse, du bas du dos et des fesses

Fonction : Allonger au niveau de l'articulation des hanches

A. Contraction musculaire

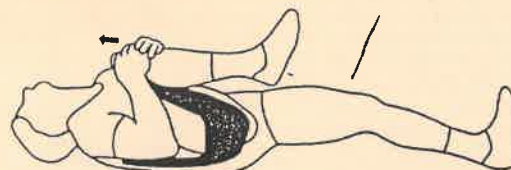
Allongé sur le dos avec la tête sur le sol. Fléchir la jambe et tenir le genou à l'aide des bras tendus. Appuyer au maximum le genou contre les mains jointes qui servent de support, pendant 20-30 secondes.



B. Stretching

Tirer la jambe pliée aussi près que possible de la tête avec l'aide des mains jointes. Garder le dos droit et la tête en contact avec le sol. Tenir la position 20-30 secondes.

Variante : On peut modifier l'exercice en appuyant la jambe en travers vers le côté opposé.



4 — LA PREPARATION PHYSIQUE

Marc GOULOUMES

1ère partie : LE METABOLISME AEROBIE

Le Tennis de Table nécessite du point de vue physique des qualités de vitesse et d'endurance. Ces capacités sont imposées par la rapidité des échanges et la durée des compétitions.

Cet article va traiter de l'aptitude physique aérobie, autrefois appelée endurance.

1/ Qu'est-ce-que l'aérobie?

L'énergie musculaire provient de l'A.T.P. (adénosine triphosphate). Cette substance chimique est stockée en faible quantité dans l'organisme.

Mais notre corps est capable d'en fabriquer assez rapidement. Pour cela, il a besoin de l'oxygène (O₂) contenu dans l'air.

2/ Mesure de l'aérobie

On estime l'aérobie par la mesure de la VO₂ max. (volume d'oxygène maximum — C'est la quantité d'oxygène que l'on est capable de capter au maximum en 1 minute.

Cette mesure est une évaluation globale du transport de l'oxygène. On peut la déterminer à l'issue du test Cooper (distance parcourue en 12 minutes) ou plus précisément après le test Léger (navette sur 20m). Cette mesure permet d'estimer l'aptitude aérobie d'un sujet et de suivre les effets de l'entraînement.

3/ Mesure de la capacité aérobie

Mais cette seule mesure ne donne que la valeur maximum de la VO₂.

Il est encore plus intéressant de connaître la possibilité du sportif à utiliser longtemps cette VO₂ max. C'est ce qu'on appelle la capacité aérobie. On peut la mesurer en laboratoire pendant un exercice à charge croissante en calculant les seuils anaérobie (effort sans oxygène).

Pour cela, il est nécessaire de tracer les courbes des lactates en fonction de l'effort. Ils sont présents dans le sang en très petite quantité et augmentent avec l'effort.

Le tracé des courbes permet de déterminer le seuil d'augmentation des lactates, (en théorie, niveau d'effort qui pourrait être supporté sans limite de temps), ainsi que le seuil d'accumulation des lactates (limite où les lactates augmentent très vite et sans provoquer l'arrêt de l'effort). Ces seuils sont aussi appelés aérobie et seuil anaérobie.

4/ Utilisation pendant l'entraînement

La mesure de la VO₂ max. n'est pas significative d'un élément de la chaîne respiratoire. Des études récentes ont montré que la limitation de la VO₂ max n'est due ni à l'appareil ventilatoire (volume des poumons), ni au nombre de cellules (lieu de la transformation de l'oxygène), mais au système cardio-vasculaire (transporteur de l'oxygène des poumons aux cellules).

L'amélioration de la VO2 max se fera donc par le système cardiaque.

Quant à la capacité d'endurance, son augmentation se fera en retardant le seuil d'augmentation des lactates (seuil aérobie). Pour y parvenir, il faudra s'entraîner au niveau de l'effort correspondant au seuil d'accumulation des lactates (seuil anaérobie). En effet, l'organisme s'adaptant en permanence, c'est en s'entraînant avec une quantité de lactates élevée que l'on pourra résister longtemps à des intensités d'efforts plus importantes.

5/ Evaluation pratique

La courbe d'évolution de la VO2 augmente de la même manière que la courbe d'évolution de la fréquence cardiaque en fonction de l'intensité de l'effort.

Nous connaissons un point intéressant (juste inférieur au seuil d'accumulation des lactates) qui nous permettra de déterminer une fréquence cardiaque correspondante, facilement mesurable. Un autre fréquence cardiaque intéressante est celle du seuil d'augmentation des lactates. En effet, s'entraîner en-dessous de celle-ci n'apporte aucun progrès.

Il suffira donc de contrôler la fréquence cardiaque de nos sportifs pour connaître l'effort qu'ils sont en train de fournir. Toutefois, il ne faudra pas oublier que l'entraînement modifie les capacités physiques (heureusement!).

Les tests d'évaluation devront donc être assez fréquents (3 ou 4 par an) afin d'être sûr du travail effectué à l'entraînement.

6/ Quelques valeurs pongistes

Etude suédoise en 1973 (moyenne pour 7 athlètes d'âge moyen de 24 ans)

VO2 max = 65 ml/kg/min

Etude française en 1988 (moyenne pour 8 athlètes d'âge moyen de 18 ans)

VO2 max = 61 ml/kg/min

Seuil d'augmentation des lactates = 64% de VO2 max.

Il semble donc que le Tennis de Table, pour résister aux charges d'entraînement du Haut Niveau et à la durée des compétitions nécessite une VO2 max d'au moins 60 ml/kg/mn.

= = = = =

MAI	JUIN
<u>Interclubs Régionaux</u> <u>Finale Régionale</u>	<u>Finale nationale Interclubs</u>
<p><u>Technique :</u></p> <p>60% Travail sur les coups faibles ou l'apprentissage de coups.</p> <p>40% de contrôle – sûreté.</p> <p>Les 2 semaines qui précèdent la finale régionale, refaire le même travail qu'entre le 23 février et le 4è tour d'individuels.</p> <p><u>Physique :</u></p> <p>Continuer une pratique régulière mais avec des sports différents (vélo, piscine, sport – co, etc...)</p>	<p><u>Technique :</u></p> <p>Travail uniquement sur les secteurs faibles du jeu (en cherchant une liaison sur ce qui est déjà bien su).</p> <p>Apprentissage de coups nouveaux</p> <p><u>Physique :</u></p> <p>Idem mai.</p>

La planification que vous avez sous les yeux n'est peut-être pas à prendre au pied de la lettre, il s'agit de donner des axes de travail en fonction des grands rendez-vous de la saison, pour les préparer au mieux.

Il s'agit d'un minimum de travail, qui prend en compte :

- 2 séances dirigées de 2 heures à la table,
- 1 séance physique de 30 minutes par semaine.

Si vous souhaitez vous aider de cette planification pour organiser le travail de vos joueurs sur la saison, elle a été conçue pour ça. Mais n'oubliez pas de l'adapter à chaque joueur qui est un cas particulier, et au calendrier.

Sinon, n'oubliez quand même pas qu'une compétition ne se prépare pas par un entraînement unique 2 jours avant, mais que le résultat est souvent le fruit d'un travail à très long terme.

Je vous engage en plus à demander à vos joueurs de noter sur un petit carnet, dans la mesure du possible, tout ce qu'ils font à l'entraînement. Cela vous permettra d'effectuer un meilleur suivi au cours de la saison et d'adapter au mieux le contenu des séances en fonction des résultats enregistrés.

Patrice DAVID

**PLANIFICATION D'ENTRAINEMENT PHYSIQUE (P) et TECHNIQUE (T)
POUR UN GROUPE DE PERFECTIONNEMENT**

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
<p>Technique :</p> <p>70% de travail en contrôle - sûreté, en jouant sur les paramètres : vitesse - précision et en déplacement. ... 20% de service essentiellement au panier de balles.</p> <p>10% de construction de point à base de jeu en vitesse.</p> <p>Physique :</p> <p>1 footing lent par semaine 20' à 30'</p> <p>2 séances d'assouplissement par semaine de 20' (avant ou après une séance d'entraînement)</p> <p>-----</p> <p>Minimum : 2 séances de 2heures par semaine à la table.</p> <p>1 séance physique.</p>	<p>Individuels : mi - octobre. 1er tour.</p> <p>Technique :</p> <p>60% de contrôle - Sûreté (augmenter la vitesse)</p> <p>30% de Service. La moitié avec relance.</p> <p>10% construction de point avec les coups forts</p> <p>Physique :</p> <p>1 footing par semaine 20' à 30' augmenter le rythme, mais pouvoir parler durant le footing.</p> <p>2 séances d'assouplissement par semaine.</p> <p>-----</p> <p>La semaine avant les Individuels :</p> <p>40% de contrôle - sûreté en finissant les échanges en jeu libre.</p> <p>30% de service au panier.</p> <p>30% de construction de point et jeu libre.</p>	<p>Individuels : fin du mois</p> <p>Technique :</p> <p>40% de contrôle - sûreté, essentiellement en déplacement.</p> <p>20% service au panier (prendre le service qui s'intègre le mieux dans le jeu et travailler sur sa variation : vitesse, placement, camouflage.</p> <p>20% de perfectionnement sur le coup fort (vitesse, placement, variation).</p> <p>20% jeu libre à partir du service.</p> <p>Physique :</p> <p>1 footing par semaine en changeant le rythme de course. 20' à 30'.</p> <p>1 circuit training de renforcement musculaire (sauf la semaine avant les Individuels) (bras, jambes, abdo, dorsaux).</p> <p>-----</p> <p>La semaine avant les Individuels :</p> <p>40% de contrôle - sûreté - liaison de coups. Jouer fort.</p> <p>40% service et retour plus jeu libre.</p> <p>20% de matchs d'entraînement.</p>	<p>TOP 12 : mi décembre</p> <p>Technique :</p> <p>Même travail qu'en novembre la 1ère semaine.</p> <p>Refaire la même semaine qu'avant le 2è tour d'Individuels avant le TOP 12.</p> <p>Semaine après le TOP 12 :</p> <p>60% de contrôle sûreté en déplacement. Jouer sur l'intensité de la séance.</p> <p>20% service au panier</p> <p>20% jeu libre et matchs.</p> <p>1 semaine de repos entre Noël et 1er janvier.</p> <p>Physique :</p> <p>Toujours 1 footing par semaine.</p> <p>En plus :</p> <p>1ère semaine : Travail par intervalle courir 15 sec. marcher 15 sec pendant 10 mn.</p> <p>2ème semaine : Vitesse 20m - 30m 40m. Enchaîner les distances en récupérant sur la longueur. Faire 3 séries.</p>

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL
<p>Individuels : vers le 19.01</p> <p>-----</p> <p>Du 1er au 11.</p> <p>Technique :</p> <p>60% de contrôle - sûreté (vitesse, intensité, finir les échanges en jeu libre).</p> <p>20% de service au panier.</p> <p>20% construction à partir du coup faible et liaison avec coup fort.</p> <p>Physique :</p> <p>1 footing par semaine 20' à 30'</p> <p>1 séance d'assouplissement.</p> <p>Semaine avant les Individuels</p> <p>Même semaine qu'avant le 2è Tour.</p> <p>Du 19 au 31 :</p> <p>Technique</p> <p>30% contrôle - sûreté en déplacement et jeu libre.</p> <p>30% de service et de retour dans les domaines les plus faibles.</p> <p>30% de travail sur les secteurs faibles du jeu. Mais en faisant varier les paramètres.</p> <p>10% de jeu libre. Liaison coups faibles - coups forts.</p> <p>Physique</p> <p>1 footing par semaine. Rythme rapide. 20 mn.</p> <p>1 séance d'abdominaux et dorsaux - lombaires par semaine. 30 mn.</p>	<p>Jusqu'au 22</p> <p>Technique :</p> <p>Même travail que du 19 au 31.01</p> <p>Physique :</p> <p>1 footing par semaine. Rythme rapide. 20 mn.</p> <p>Plus :</p> <p>1ère semaine : Vitesse Idem DEC.</p> <p>2è semaine : Circuit training</p> <p>3è semaine : Séance d'assouplissement.</p> <p>A partir du 23</p> <p>Technique</p> <p>30% de contrôle - sûreté</p> <p>40% de services et remises orientées.</p> <p>20% de construction de points orientés sur 2 ou 3 échanges puis jeu libre.</p> <p>10% de match d'entraînement.</p> <p>Physique</p> <p>1 footing par semaine. Diminuer la vitesse mais allonger le temps. 30 à 40 mn.</p>	<p>Individuels : Mi-mars</p> <p>-----</p> <p>Jusqu'aux Individuels</p> <p>Idem qu'à partir du 23 février</p> <p>La semaine avant les Individuels, augmenter le pourcentage de match à l'entraînement.</p> <p>A partir de Mi-mars (Jusqu'à la semaine des Jeunes)</p> <p>Technique</p> <p>20% de contrôle - sûreté (vitesse et placement) en jeu libre complet.</p> <p>20% de service au panier.</p> <p>30% de jeu à partir du service (en jouant avec l'initiative ou contre) sur des exercices dirigés, semi-dirigés ou libre ou sur des matchs.</p> <p>30% de jeu contre le service avec les mêmes consignes.</p> <p>Les 10 jours précédant la semaine des Jeunes</p> <p>Augmenter le pourcentage de matchs à l'entraînement.</p>	<p>Semaine des Jeunes Stage Cadets : 27 au 30</p> <p>-----</p> <p>Physique :</p> <p>1 footing par semaine. Chaque semaine raccourcir le temps de 5' mais augmenter le rythme de course (partir à 40')</p> <p>Plus :</p> <p>1ère semaine : (16 au 22.03) intervalle 15" de course, 15" marche pendant 10 mn.</p> <p>2è semaine : 1 circuit training. Renforcement musculaire.</p> <p>3è semaine : 1 séance au panier de balle ou déplacement. 20" de travail. 30" repos</p> <p>4è et 5è semaine : 1 séance d'assouplissements.</p> <p>-----</p> <p>Dernière semaine d'avril :</p> <p>Pour les participants à la semaine des Jeunes : Repos.</p> <p>Pour les autres : Stage.</p>

6 – LA PREPARATION D'UN MATCH

Patrice DAVID

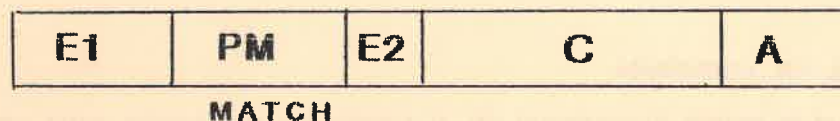
Comment gagner ? voilà sans doute une question à laquelle bon nombre de joueur aimerait trouver une réponse. Hélas, il n'existe pas de solution miracle. Par contre, il est assurément possible de mettre le maximum de chance de son côté pour obtenir ce résultat.

La solution : **Préparer ses matchs.**

Trop souvent le joueur considère que sa partie débute à 0-0 à la première manche et qu'elle se termine dès qu'un joueur a atteint 21 lors de la dernière manche. C'est sans nul doute déjà hypothéquer ses chances de victoire que d'aborder un match avec cet état d'esprit.

Un match se décompose en fait dans le temps en plusieurs périodes (schéma 1) durant lesquelles le joueur devrait systématiquement avoir un rôle à jouer.

Schéma 1



- E1 Période d'échauffement
- PM Période de préparation mentale
- E2 Période d'échauffement (2mn de balles)
- C Période de comptage
- A Période d'analyse

La période d'échauffement (E1)

C'est donc la première partie du match, le joueur doit donc déjà être dans le match durant cette période ou tout au moins s'y mettre progressivement. Elle peut elle-même être partagée en 3 :

- Echauffement physique en dehors de la table,
- Echauffement à la table. Rythme contrôle,
- Echauffement à la table. Construction de point (condition de match).

Chacune de ces périodes peuvent durer par exemple 15mn, entrecoupées de quelques minutes de pause à chaque fois.

Pour un premier match, il sera nécessaire de reproduire cette période dans son intégralité, il est évident que pour la suite de la journée, les 2 premières étapes pourront être écourtées.

La période de Préparation Mentale (PM)

Il s'agit, durant cette courte période (5 à 10mn maximum), d'acquérir l'état mental nécessaire à la performance. Le plus souvent on recherchera l'isolement d'un vestiaire, et tout en se maintenant échauffé de manière dynamique, on essaiera de penser à son match en se concentrant et se répétant les choses qu'il y aura à faire, par exemple :

- Débuter le match comme si on était à 20 – 20 dans la manche décisive.
- Ne pas penser à la fin du match où à ce qui s'est passé 4 ou 5 points auparavant, mais jouer point après point.
- Mettre la pression sur la pression de l'adversaire, si j'arrive à marquer quelques points consécutivement en allant chercher rapidement la balle et en m'encourageant.
- temporiser quand cela est nécessaire en prenant son temps, et en évitant de montrer mon état mental à l'adversaire quand cela ne va pas.

Cette période pourra être reproduite avant chaque match.

On s'aperçoit déjà à travers ces 2 périodes qu'il est nécessaire d'arriver dans la salle 1 heure avant le début de la compétition pour être performant dès le début, et donc mettre toutes les chances de son côté, et non 15mn avant le début du match !!

La période d'échauffement – 2 mn de balle

Même s'il s'agit là de faire quelques balles en régularité avec son adversaire, le joueur n'a pas normalement besoin de cette période pour s'échauffer, il doit arriver prêt. Il faut donc mettre à profit ces 2 minutes pour rentrer totalement dans la partie. Les 2 minutes de balles doivent être jouées avec dynamisme et combativité, comme si l'on voulait déjà marquer les points.

La période de comptage

C'est le match proprement dit. Il s'agira de reproduire alors ce que l'on a répété durant la phase de préparation mentale. Chaque temps de non jeu (entre 2 points ou 2 sets) doit être occupé afin de ne perdre à aucun moment le fil du match.

La période d'Analyse

Chaque match (gagné ou perdu) doit servir à mieux aborder le suivant. Selon le joueur, on pourra analyser, juste à la fin du match ou quelques minutes après, ce qui vient de se passer. Il s'agira bien sûr d'être le plus objectif possible, et surtout de repartir de l'analyse, avec en tête les éléments positifs qu'on essaiera de reproduire et donc d'évacuer tout ce qui pourrait être perturbant.

On voit donc qu'un match, c'est beaucoup plus que 2 ou 3 sets de 21 points. La différence, à valeur sensiblement égale, se fait plus souvent sur la volonté, la combativité et la concentration, que sur l'unique aspect technique.

= = = = =