

TOP TECHNIQUE CENTRE

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



Jean-Sébastien BOISARD



**Equipe de France cadets
Médaille d'argent aux C. E. J. 1994**

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

N° 18
OCT. 1994



Il est de tradition que la une de ce document soit motivée par un fait circonstanciel, je me devais donc de respecter ce principe et je m'en acquitte d'autant mieux que le tennis de table en région Centre ne se porte pas si mal.

Nos résultats n'ont jamais été aussi honorables, nos effectifs sont en augmentation sensible, nos finances sont saines, c'est un bilan d'ensemble très satisfaisant auquel les techniciens ont largement contribué, qu'ils en soient ici remerciés au même titre que tous les dirigeants.

Nous sommes sur la bonne voie ce qui ne signifie pas qu'il ne reste pas d'efforts significatifs à faire pour améliorer encore nos prestations. Afin de poursuivre dans cette voie une stratégie s'impose : l'envie de réussir par un travail d'équipe où les indispensables compétences des uns doivent enrichir l'incontournable bénévolat des autres, où la concertation doit rester le liant privilégié.

La concertation et la communication doivent rester les deux axes obligés qui précèdent les choix politiques de la Ligue.

La Commission Jeunes et Technique a déjà plusieurs atouts pour réussir dans ces objectifs ; des joueuses et joueurs de bon niveau, une équipe de techniciens confirmés, une enveloppe de moyens, des structures d'accueil et un outil de communication avec Top Technique Centre. Il lui reste à activer cet ensemble, à anticiper l'évolution de notre organisation pour mieux faire le Tennis de Table de demain.

Pour réussir ces enjeux, notre confiance repose sur les managers mis en place : Bernard Audin, Jean-Marie Morin et Marc Gouloumès ainsi que sur tous les animateurs qui composent l'équipe. Nous sommes persuadés que l'évaluation des résultats de l'année sportive sera de qualité et que Top Technique Centre y apportera sa précieuse contribution.

Jean-Claude LACOUR
Président de la Ligue



Jean-Sébastien BOISARD

Sélectionné pour les Championnats d'Europe des Jeunes 94

par Bernard Audin

Top Technique Centre : Les C. E. J. ?

Jean-Sébastien Boisard : C'est une grande compétition, impressionnante d'entrée par le nombre de nations, la taille de la salle, le faste de l'organisation. J'avais déjà eu cette sensation lors de mes premiers Championnats de France (benjamins), mais là c'était encore décuplé.

Top Technique Centre : Peux-tu nous parler de la compétition ?

Jean-Sébastien Boisard : Par équipe, je n'ai pas beaucoup joué, je n'ai fait que trois doubles avec Michel Franquebalme. Les individuels, c'est vraiment une deuxième "compét", une autre compétition qui commence après les moments intenses de notre parcours par équipe. Globalement, je trouve que j'aurais pu mieux jouer, j'ai fait trop de fautes directes.

Top Technique Centre : Tu es souvent considéré comme un joueur assez mûr, assez lucide pour ton âge, te souviens-tu aujourd'hui de la façon dont tu as mené tes matches ?

Jean-Sébastien Boisard : Je ne me rappelle pas du nom de mon premier adversaire, c'était un anglais. Je gagne 22-20 à la belle. Au premier set je me sentais assez "stressé", c'était en fait mon premier match en simple de ces Championnats d'Europe. Après les 10 premiers points, j'ai commencé à me sentir mieux. Je pense que j'ai bien servi, bien démarré mais derrière j'avais trop tendance à reculer, je me suis souvent retrouvé à 2 mètres de la table en balles mi-hautes. J'avais également un problème en plein coup droit que je n'ai résolu que tard dans le match. Heureusement avec le service rentrant lifté court, j'ai marqué 7 à 8 points par set ce qui me permettait de garder confiance.

J'ai ensuite rencontré le hongrois Klampar. Je perds 16 et 19. Au début, je me sentais beaucoup mieux que lors de la première rencontre. Je mène 14-11 en étant vraiment bien dans le match et là, j'ai laissé filer quelques points faciles. Je perds 5 points sur ma série de services et dans la foulée, je perds 21-16. Je débute le second set aussi mal que j'avais fini le premier, je crois que je n'étais pas remis de mon trou de concentration. Je suis mené 8-2 puis 14-6, je crois que c'est à moi de servir (pas sûr). Je gagne 2 points en servant court et en démarrant sur le coude. Je le fais reculer et fini par une balle ligne droite. Pendant le

match, j'ai dû faire les trois quarts des points en ligne droite, mais je n'en ai pris conscience qu'à la fin du deuxième set, c'est dommage, je perds 21-19.

Au troisième match (consolante) j'ai rencontré un joueur de Bosnie-Herzégovine. C'est complètement anormal mais je ne me suis pas bien et pas suffisamment échauffé pour ce match. J'entame le match sans trop y penser, les points défilent très vite. A aucun moment je n'ai réussi à vraiment réagir. Je me prends 13 et 11.

Je suis vraiment très déçu de mes simples aux C. E. J. et je pense que je n'en ai pas trop et surtout pas assez profité.

Top Technique Centre : Et la médaille d'argent par équipe, ce doit être un grand moment de bonheur ?

Jean-Sébastien Boisard : Oui, même si j'ai finalement bien peu joué et que Michel Martinez et Dominique Pétron y sont pour beaucoup plus que Michel Franquebalme et moi. Mais j'étais content d'y être ; d'autant plus qu'il y avait très peu de cadets première année sur l'ensemble des nations et que c'est encourageant pour la saison à venir.

Top Technique Centre : Tu vois d'autres choses à ajouter sur ces C. E. J. d'autres satisfactions ou des regrets ?

Jean-Sébastien Boisard : Un regret, oui. J'aurais bien voulu jouer plus par équipe. En poule, ça aurait certainement été possible mais Philippe (Molodzoff) nous a expliqué qu'avec l'éclatement de l'U. R. S. S., on ne pouvait pas connaître la valeur des joueurs de chacun des nouveaux états et il a préféré ne pas prendre de risque. Dans les satisfactions, il y a l'ambiance qui règne au sein de l'équipe de France. C'était super.



STAGE JUNIORS - CADETS

C. R. J. S. DE SALBRIS DU 1 AU 4 SEPTEMBRE 1994

par Jean-Marie Morin



COMPTE-RENDU DU STAGE

Le stage était prévu pour 20 jeunes encadrés par 6 entraîneurs. Quelques absences notamment celles des joueurs de l'A. M. O. Mer TT en garçons l'ont réduit à 18 stagiaires et le forfait de Cyrille Matenet à la dernière minute à 5 cadres.

Nos jeunes avaient tous soif de taper dans la balle. Ils se sont donné à fond et ce dès le premier jour. Le programme étant chargé, quelques signes de fatigue sont apparus le troisième jour.

L'ambiance du stage a été excellente. De la bonne humeur tout le temps quelque soient les activités et une sérieuse auto-discipline.

Des stages comme celui-ci, on en redemande malgré la nuit agitée que nous firent passer des stagiaires en athlétisme arrivés la veille de notre départ.

Au plaisir de vous revoir tous dans un prochain stage.

CONTENU DU STAGE

Ce stage étant synonyme de reprise, l'accent a été mis sur le travail foncier.

La matinée (3 heures) a été consacrée à la tenue balles, exercices de liaisons, fondamentaux, services et une grosse partie aux déplacements.

L'après-midi (2 heures) a vu un travail par ateliers avec dans certains groupes les entraîneurs comme relanceurs. Beaucoup de travail technique, peu de travail tactique.

Les trois thèmes étaient :

- amélioration du jeu court
- jouer sur et avec une raquette combi
- la défense basse (variations).

Après le travail physique (jogging, jeux collectifs) chaque fin d'après-midi était réservée à la compétition (groupe, double, coupe Davis).

Le sauna en soirée a fait beaucoup d'adeptes (ainsi que les films vidéo).

Le dernier jour a vu une compétition en élimination directe qui a permis un classement intégral. A souligner la surprenante place de deux cadets 2 en finale (Beguin Amaury et Ligeard Nicolas) et la belle victoire de ce dernier sur son camarade. Félicitations !



ENTRETIEN AVEC ARMAND PHUNG

par Fabrice JAI

Top Technique Centre : A quel âge et dans quel club as-tu commencé le ping ?

Armand Phung : A 7 ans à l'A. S. P. T. T. Toulouse.

Top Technique Centre : As-tu changé de club durant ta période de formation ?

Armand Phung : Non, je suis resté à Toulouse durant toute ma formation. J'ai ensuite intégré le Centre d'Entraînement de Haut Niveau de Talence, j'avais alors 14 ans.

Top Technique Centre : Quelles sont les différentes structures dans lesquelles tu as évolué ?

Armand Phung : Talence, que j'ai quitté pour l'I. N. S. E. P. où je suis depuis.

Top Technique Centre : Quelles ont été les conséquences de ton départ en structure ?

Armand Phung : Je ne peux pas dire m'être retrouvé face à de gros problèmes. Il est vrai que l'éloignement des parents et du milieu familial en général n'est pas facile mais avec de la volonté et du temps on s'adapte.

Du côté ping, là aussi, il y a un temps d'adaptation mais tout s'est passé sans gros problèmes à force de volonté et de motivation.

Top Technique Centre : Quelles étaient tes ambitions lors de ta première entrée en structure ?

Armand Phung : D'être Champion de France cadets.

Top Technique Centre : Tu n'avais pas d'objectif à plus long terme ?

Armand Phung : Non, je voulais d'abord avoir ce titre et réussir ma première année dans le centre ?

Top Technique Centre : As-tu ressenti des moments de lassitude dans ta vie dans le centre ?

Armand Phung : J'ai eu plusieurs fois la désagréable impression de tomber dans une routine qui devenait ennuyeuse : entraînement, école, entraînement et il est vrai que c'est parfois un peu usant, mais j'avais la chance d'être entouré de copains, avec les mêmes motivations et donc de me retrouver dans un milieu favorable. Je pense que c'est indispensable d'avoir des gens autour de soit qui vous aident à remonter les coups durs.

Top Technique Centre : Ton maintien en structure était-il lié à des résultats ?

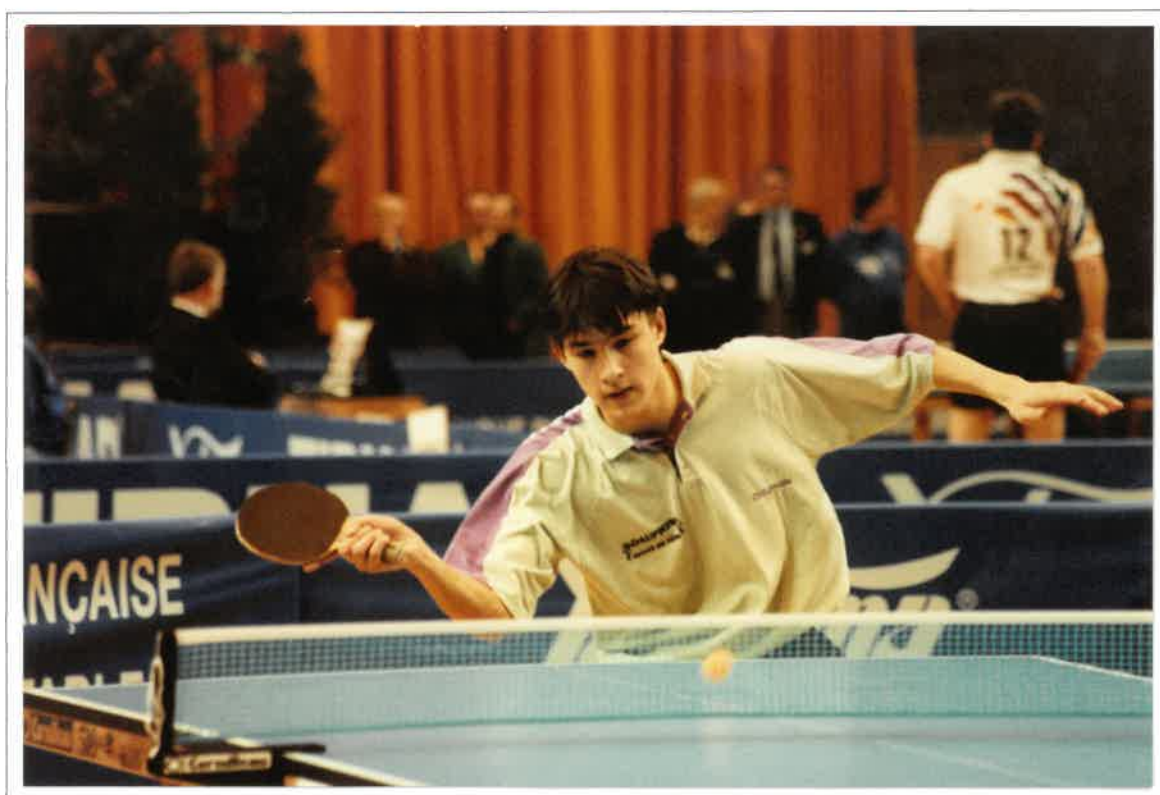
Armand Phung : Non pas vraiment, mais il est vrai qu'il fallait néanmoins faire ses preuves, prouver à l'entraîneur que l'on peut aller loin et qu'il peut nous faire confiance. Les débuts n'étaient pas évidents, car je n'étais pas habitué à avoir un entraîneur personnel, mais là encore on s'y fait.

Top Technique Centre : Comment envisages-tu ton avenir professionnel ?

Armand Phung : Pour l'instant je n'est pas d'idée précise sur le sujet. Je vais tenter de poursuivre mes études et m'investir à fond dans le tennis de table, c'est un choix que j'ai fait et que je souhaite assumer le plus loin possible.

Top Technique Centre : Arrives-tu à lier facilement études et sport de haut niveau ?

Armand Phung : Dans l'ensemble, nous profitons d'aménagements horaires qui nous permettent de parvenir à concilier assez facilement études et sport. Je ne sais pas si ça paiera un jour, mais il est certain que nous avons de bonnes conditions de travail. J'espère poursuivre mes études et peut-être ensuite m'orienter dans une formation paramédicale.



SECTION SPORTIVE SCOLAIRE REGIONALE

par Marc Gouloumès



De gauche à droite : Marc Gouloumès, Marie-Pierre Portheault, Dimitri Dubois, Pascale Percheron, Karine Ras, Baptiste Boutin, Hélène Denis, Stéphanie Follereau, Damien Bougré.

1 - EMPLOI DU TEMPS

Le Lycée Voltaire a aménagé les cours des élèves de la section pour qu'ils soient libres à partir de 16h00. Cela donne l'emploi du temps suivant :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H20 à 12H00	Scolarité	Scolarité	Scolarité	Scolarité	Scolarité	Scolarité
13H00 à 15H55	Scolarité	Scolarité	<i>Entraînement de 14H00 à 17H00</i>	Scolarité	Scolarité	
16H10 à 18H10	<i>Entraînement</i>	<i>Entraînement</i>		<i>Entraînement</i>	<i>Entraînement</i>	
18H30	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	

SOMMAIRE du numéro 18 d'octobre 1994

Sommaire	P. 1
Editorial	P. 2
Université d'été 1994	P. 3
Entretien avec Jean-Sébastien Boisard	P. 8
Renforcement musculaire chez les pongistes	P. 10
En direct de la C. R. J. T.	P. 14
Stage juniors - cadets à Salbris	P. 16
Entretien avec Armand Phung	P. 17
Section Sportive Scolaire Régionale	P. 19
Complétez votre collection ...	P. 21

Directeur de la publication :

Jean-Claude LACOUR

Rédacteur en chef :

Fabrice JAI

Conception réalisation :

Marc GOULOU MÈS

Ont collaboré à ce numéro :

Jean-Claude Lacour, Jean-Marie Morin, Bernard Audin, Philippe Massiot, Fabrice Jai, Marc Gouloumès.

Couverture : Jean-Sébastien BOISARD, 4 S Tours TT, l'équipe de France cadets des Championnats d'Europe des Jeunes à Paris en juillet 1994, de gauche à droite : Philippe Molodzoff (capitaine), Michel Martinez, Dominique Pétron, Michel Franquebalme et Jean-Sébastien Boisard.

UNIVERSITE D'ETE

1994

par Jean-Marie Morin

Cette année, l'université d'été s'est déroulée à l'I. N. S. E. P. en parallèle des Championnats d'Europe des Jeunes. Pour la première fois, elle regroupait les trois branches de l'Ecole Fédérale des Cadres : les dirigeants, les arbitres et les techniciens. L'horaire était aménagé afin que les stagiaires puissent participer aux différents travaux des branches respectives.

Le thème retenu pour les techniciens était la "tactique" et nous avons profité des C. E. J. pour analyser, à l'aide de grilles, les différentes composantes des stratégies de nos voisins européens.

Pour cette première partie du compte-rendu je vous propose donc un exemplaire des grilles que nous avons mises au point et expérimentées ainsi que les premières constatations générales.

La première grille (page 4) permet de suivre l'évolution du score. Elle met en évidence le moment où le joueur marque plus volontiers ses points (sur son service ou sur service adverse) et les moments cruciaux de la manche (quand le joueur fait-il le trou ? A-t-il "peur" de terminer ?). Pour l'utiliser il suffit de noter, après avoir repéré le serveur du début de manche, les points de chacun à gauche ou à droite de la colonne graduée. Elle est facile d'utilisation.

La deuxième grille (page 5), plus difficile à manier (il faut être deux), permet de noter la circulation de la balle à l'aide de flèches. Pour une meilleure lisibilité nous nous sommes contentés de noter les trois premières balles.

La troisième grille (page 6) sert à comptabiliser soit les coups utilisés soit les points gagnants. On peut la gérer seul si l'on se contente de noter les points gagnants. Sinon, il vaut mieux être deux.

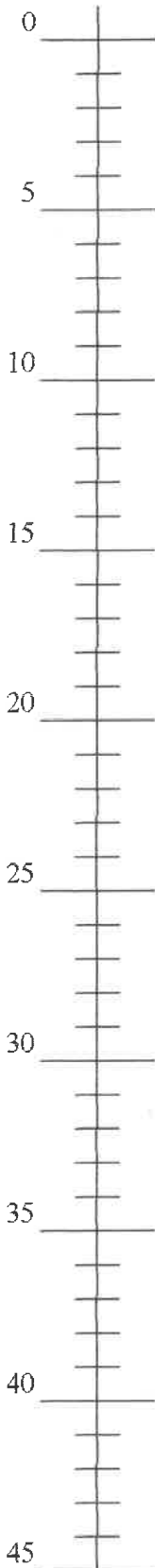
Après trois jours d'observations et une mise en commun nous avons pu faire ressortir les tendances générales des nations fortes en présences (Suède, Russie, Allemagne, Roumanie, Hongrie). Les services courts coupés sont les plus utilisés et les joueurs emploient de fortes rotations sur les premières balles. Peu de changement de direction sauf pour les coups terminaux (résultats plus détaillés sur le tableau page 7).

Lors d'un prochain article, je vous ferai part de l'intervention de Michel Gadat, entraîneur national du Canada, pendant cette université qui traitait de "vitesse et stratégie".

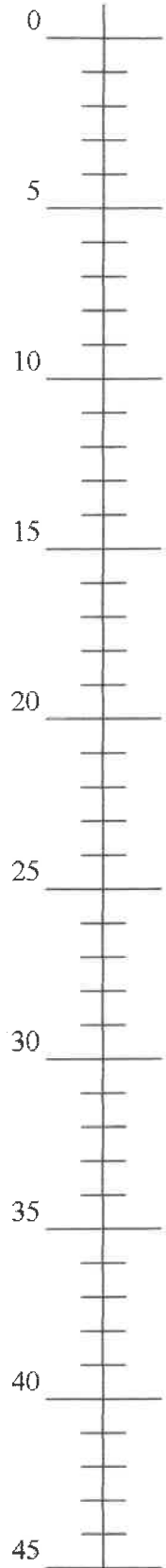
Rappelons pour terminer la belle médaille d'argent obtenue par l'équipe des cadets français à ces Championnats d'Europe des Jeunes dans laquelle figurait Jean-Sébastien Boisard. Encore bravo !

L'EVOLUTION DU SCORE

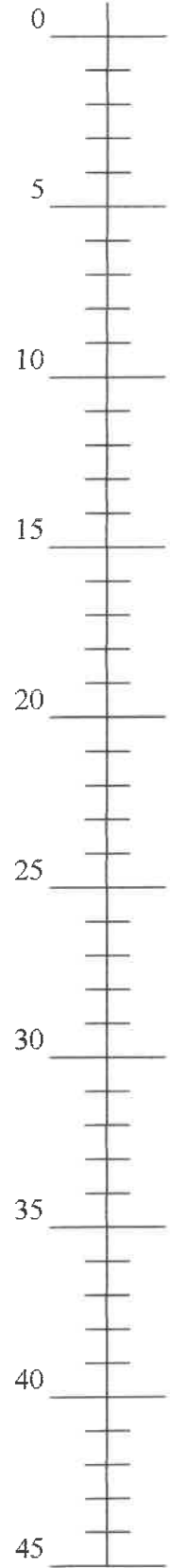
1ère manche



2ème manche



3ème manche



Important : repérer le serveur du début de manche

UTILISATION DE LA TABLE

<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>												
<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>												
<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>												
<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>												
<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>												
<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>													<table border="1"><tbody><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>												

COUPS UTILISES (1) POINTS GAGNANTS (1)

(1) Rayer le thème inutilisé

REVERS				COUP DROIT		
			SERVICE COUPE			
			SERVICE LIFTE			
			SERVICE MOU			
			SERVICE RAPIDE			
BALLE COUPEE	BALLE sans effet	BALLE LIFTEE		BALLE COUPEE	BALLE sans effet	BALLE LIFTEE
			REMISE COURTE			
			REMISE TENDUE			
			FLIP			
			TOP ROTATION			
			TOP TAPE			
			COUP TERMINAL			
			CONTRE TOP			
			BLOC			
			DEFENSE			
			AUTRES			

Catégories & Pays		Dominantes	Services	Remises	Prise d'initiative	Circulation de balle	Coup terminal	Particularités
JG		RUSSIE	Coupés courts	Equilibrées : court ou tendu	Top rotation CD/R	1 direction sauf coup gagnant	Rotation	Top revers très utilisé
		ROUMANIE	Coupés/lifté en alternance (points directs)	Remises + efficaces que services	En R au ventre ou en ligne Bloc actif			Prédominance R Pas de pivot
		SUEDE	Forts	Top rotation	Recherche top CD rapide	Même direction	Rotation	Pivot
CG			Dominante court/R petit côté	remise longue tendue CD courte du revers		recherche petit côté		
		ALLEMAGNE	Court coupé ou mou (variations)		Top rotation (CD)	1 seule direction		
JF		ALLEMAGNE			Vitesse R	Diagonale R Coup fort écart		
CF		SUEDE	Grandes variations	Longues : tendues au ventre	Démarrage top CD diagonale			
		2 système de jeu	(pts directs : 4/set)	démarrage CD rot. diag				
		HONGRIE	Courts coupés	tendues du R courtes du CD	Top CD rotation bloc R	1 direction	Frappe	
		ALLEMAGNE	Courts coupés qq longs liftés	Courtes ou tendues		Diagonale	Equilibre CD/R	

TENDANCES GENERALES : SERVICES COURTS COUPES

ROTATION AVANT FORTES SUR LES PREMIERES BALLE

JEU DANS LA MEME DIRECTION

* POUR LES JUNIORS FORTS : utilisation + forte du service long & jeu sur la petite diagonale

RENFORCEMENT MUSCULAIRE CHEZ LES PONGISTES

d'après Rodolphe Deslandes
professeur agrégé de l'UFR STAPS de Rennes I

propos recueillis par Philippe Massiot, entraîneur au CPB Rennes

La musculation a changé depuis quelques années déjà, mais les idées préconçues perdurent généralement : la musculation c'est très répétitif, des charges lourdes, bref "soulever de la fonte".

Il faut bien se convaincre que ceci a changé.

La musculation maintenant, c'est tout d'abord une analyse de l'activité, puis une adaptation de la méthodologie d'entraînement au sport concerné à l'aide de l'analyse effectuée.

Par exemple, comparons le saut en hauteur et le volley-ball, deux sports où il est nécessaire d'avoir une bonne détente. Mais au volley, il s'agira d'une répétition intempestive de sauts pendant tout un match, alors que le sauteur en hauteur effectuera simplement quelques sauts par concours.

Il est évident que pour ces deux sports de "détente", il ne faudra pas la même préparation physique.

Parlons maintenant du tennis de table, ou plus spécialement du déplacement en tennis de table : c'est une suite d'appuis percutés au sol.

Le pongiste doit être explosif : un déplacement rapide, un blocage puis un remplacement très rapide.

Le joueur doit être monté sur deux ressorts très raides.

L'analyse étant faite, il est nécessaire, avant d'aborder la méthodologie, de savoir ce que peut nous apporter la musculation.

1 - LA PROGRESSION

Elle est basée sur trois notions qui doivent s'interpénétrer :

- le SAVOIR (la technique)
- le VOULOIR (le mental)
- le POUVOIR (le physique).

C'est souvent sur ce troisième domaine que bute le sportif, d'où le rôle du préparateur physique.

En effet, le physique doit être au service de l'activité, c'est à dire servir à augmenter le potentiel physique spécifique. Cette condition est nécessaire pour passer d'un palier technique à un autre. Il y a alors progression.

2.4 - ASPECT PHYSIOLOGIQUE

Après l'aspect musculaire macroscopique, passons au microscopique.

Le muscle est constitué de fibres. Il en existe 3 types : les fibres lentes, intermédiaires (lentes ou rapides) et rapides.

Le pongiste a besoin d'un maximum de fibres rapides (il doit développer une force explosive durant un certain temps).

On a naturellement plus de fibres lentes car, même si on s'entraîne 2h par jour, pendant 2h on recrute des fibres rapides, mais pendant les 22h restantes, on va recruter du lent.

Mode de recrutement : lorsque l'on crée une tension (charge) :

- légère, on recrute du lent (50% du maximum)
- moyenne, on commence à recruter de l'intermédiaire
- maximum, on recrute du rapide.

Pour travailler le jeu de jambes, il faut recruter des fibres rapides, et tout de suite mettre les fibres recrutées en application pour que la travail soit efficace. Il doit alors y avoir alternance des tensions (des charges) et des régimes dans la séance.

REMARQUES :

- alternance des charges dans la séance signifie : série - repos - série.
ex. : (6 x 80% de la charge maximum) - 3 min - (6 x 40% de la charge maximum)

- alternance des régimes dans la série signifie :
lourd (recrutement) - léger (application) - sans repos dans la série
ex. : 1 x (6 x 80% : lourd + 6 x 40% : léger) + 1 x (6 x 80% + 6 x 40%) - 3 min

Il doit aussi y avoir une logique de travail : excentrique (renforcement musculaire), puis isométrique (recrutement), puis pliométrique (mise en application), et enfin concentrique (prise de volume).

Mais attention, après une période d'inactivité, il est nécessaire d'effectuer un cycle de travail concentrique avant tout travail de musculation.

De plus, sur un cycle de travail, le nombre de diminution diminue tandis que les charges augmentent.

De même, sur une année, le volume diminue, alors que l'intensité augmente.

Après avoir acquis quelques bases indispensables, il est nécessaire d'aller se documenter afin d'approfondir ses connaissances, surtout en musculation qui est loin d'être une science exacte, mais plutôt le fruit de l'expérience des autres qui profite à chacun.

Voici donc une liste de livres, paru après 1990, qui ira dans le sens des propos précédents :

"Les méthodes modernes de musculation" de Gilles Cometti : - tome 1 : théorie
- tome 2 : pratique
(à commander à l'UFR STAPS de la faculté de Bourgogne).

"La pliométrie" de Gilles Cometti

"La biologie du sport" de Jurgen Weinech.

EN DIRECT DE LA C. R. J. T.

par Jean-Marie Morin

La réunion de la Commission Régionale Jeunes et Technique s'est tenue le 3 octobre 1994 à la 4 S Tours. Voici les principaux points qui ont été traités :

- Sélection au stage benjamins -minimes du 26 au 29 octobre 1994 à Salbris :

CHABRAND Emeline	M2	AMO Mer TT	COUTADEUR Olivier	M2	A Epernon
GONZALEZ DEL POZO Anne	M2	TT Joué	DUBOIS Cyril	M2	ABC Tours
STEIMES Virginie	M2	L B Châteauroux	MAUPU Vincent	M2	ASEG Chartres
BARATIN Sabine	M1	TT Chailly LVM	ROGER Thomas	M2	ES Aubigny
BERTIN Amélie	M1	A Epernon	BOISARD Bertrand	M1	AMO Mer TT
LANGLAIS Delphine	M1	AMO Mer TT	DELILLE Romain	M1	TT Artannes
LOUALI Tania	M1	A Epernon	HENRIOU Sylvain	M1	AMO Mer TT
MILLET Aline	M1	CP Bigny Vallenay	MAHUET Yohan	M1	4 S Tours TT
GAGE Vanessa	B2	US Argenton	DARNAULT Antoine	B2	AMO Mer TT
NIEPCERON Virginie	B2	TT Joué	DRONNE Pascal	B2	CH Châteaudun
RENARD Sophie	B2	TT Saint Michel	HUGUET David	B2	USM Olivet
PRIGENT Marion	B1	AMO Mer TT	GUILLOT Romain	B1	TT Joué
Remplaçantes			Remplaçants		
PAILLARD Anne	M2	ASC Chabris	BELHOMME Julien	B2	A Epernon
MOUNIER Cynthia	M1	4 S Tours TT	DAUBRY Benjamin	M1	ASC Saint Marceau
			WACHE Jonathan	M1	AMO Mer TT
			THAUVIN Nicolas	M2	AMO Mer TT
			NERON Cédric	M2	Gaz Bourges

ENCADREMENT

MORIN Jean-Marie	C. T. R.	THEME Stéphane	B. E. E. S. 1
BOUGRE Damien	adjoint S. S. S. R.	MABILLEAU Bernard	B. E. E. S. 1
FONTAINE Gaëlle	B. E. E. S. 1	JALOUX Sébastien	35 TK

- Encadrement des stages de la saison 94-95 :

Du 26 au 29 octobre 1995 :	MORIN Jean-Marie FONTAINE Gaëlle	BOUGRE Damien JALOUX Sébastien	THEME Stéphane MABILLEAU Bernard
Du 6 au 9 mars 1995 :	GASNIER Benoît QUENAULT Grégoire	BOUGRE Damien THEME Stéphane	BARBEREAU Georges ANDRIER Magali
Du 2 au 6 mai 1995 :	MORIN Jean-Marie JARRY Françoise	BOUGRE Damien BESTEL Karine	THEME Stéphane LEBON Philippe
Du 1 au 8 juillet 1995 :	MORIN Jean-Marie GASNIER Benoît	BOUGRE Damien ANDRIER Magali	THEME Stéphane DENIZON Stéphane
Du 31 août au 3 septembre 1995 :	MORIN Jean-Marie GASNIER Benoît	BOUGRE Damien ANDRIER Magali	THEME Stéphane

- Compte-rendu des stages :

Le stage longue durée a eu 18 participants. Les jeunes ont pu aller aux Championnats d'Europe des Jeunes.

Le stage de rentrée s'est déroulé dans une très bonne ambiance et beaucoup d'intensité (voir compte-rendu page 16).

Le stage espoir a regroupé 14 participants. Il a été encadré par Marc Gouloumès et Arnaud Avol.

Du 25 au 31 juillet avait lieu un stage national à Mèze. Deux joueurs de la Ligue du Centre avaient sélectionnés : Virginie Niepceyron du T. T. Joué-lès-Tours qui termine 17e/20 et Bertrand Boisard de l'A. M. O. Mer T. T. qui termine 16e/29.

Marc Gouloumès rappelle que Jean-Sébastien Boisard avec l'équipe de France cadets est médaillé d'argent aux Championnats d'Europe des Jeunes.

Pour le stage national de reprise Bernard Audin précise qu'il y a une bonne intensité de travail mais que les cadets étaient faibles. Pas mal de défection de joueurs de l'Ile-de-France.

Christian Vivet décrit de bons minimes de niveau homogène avec des qualités différentes. Beaucoup de rythme et de prise de risque au niveau féminin.

- Info D. T. N. :

Liste des qualifiés au Top National cadets - minimes :

CADETS : BOISARD Jean-Sébastien, GUIMONT Sylvain, COLIN Anthony, QUETARD Nicolas, BRION Elise, LEROY Emilie

MINIMES : DELILLE Romain, GLADIEUX Elisabeth, LANGLAIS Delphine.

En outre, Elisabeth GLADIEUX et Yannick MARAIS sont qualifiés pour les Internationaux de Lorraine qui se dérouleront les 5 et 6 novembre.

- S. S. S. R. :

8 élèves ont été acceptés et déjà le départ de Céline Martinat pour des raisons d'emploi du temps. 4 ont été refusés pour des raisons de niveau scolaire. Damien Bougré a été embauché comme adjoint.

La section bénéficie de 8 000 Frs versés par la D. R. D. J. S. au titre de pôle sportif.

Marc Gouloumès précise qu'il y aura un suivi des joueurs avec les entraîneurs de club, qu'il a eu un entretien individuel avec chaque jeune pour définir un objectif de saison et que le suivi médical sera assuré par le Docteur Bernardie. Enfin Marc espère obtenir une labélisation de la section au niveau 3.

- D. R. D. J. S. :

La mise en place des pôles sportifs est effective au Lycée Voltaire à Orléans.

Rappel est fait des nouvelles réglementations concernant les déclarations des associations accueillant du public (pratiquant), des entraîneurs rémunérés, et de la législation sur les rémunérations annexes (renseignements auprès des D. D. J. S.).

- Divers :

Christian Vivet annonce qu'il ne souhaite plus s'occuper du Grand Prix Régional. C'est Françoise Jarry qui dorénavant en sera responsable.

Marc Gouloumès nous informe qu'il y a un pongiste à l'U. F. R. S. T. A. P. S. : Hervé Lebreton, que le poste de Directeur de Salle à Châteauroux n'a pas été couvert et de la création d'Intercomités entre le Cher, l'Indre et le Limousin (le 8 mai 1995).

Le Lycée essaie de ne pas mettre de cours le samedi matin, mais ce n'est pas toujours possible. Cette année, les élèves de la section qui sont en seconde n'ont pas cours le samedi matin.

Les séances d'entraînement se déroulent dans la salle de l'A. S. P. T. T. Orléans tous les jours sauf le mercredi où nous utilisons la salle de La Bolière.

2 - SUIVI SCOLAIRE

Le suivi scolaire sera assuré par Madame Nicole Coury, membre du Comité Directeur de la Ligue et Proviseur adjoint du Lycée Paul Gauguin à Orléans-la Source (lycée jouxtant le lycée Voltaire).

De plus, je serais présent à tous les conseils de classe pour connaître le parcours scolaire des élèves de la section.

Enfin, des cours de soutien sont organisés pour les élèves des Sections Sportives : 1 heure de mathématique et 1 heure de français alternativement tous les mardis à 19h30.

3 - SURVEILLANCE MEDICALE

Elle est assurée par le Docteur Bernardie. C'est lui qui effectue les contrôles trimestriels au Centre Medico Sportif d'Orléans-la Source (face au Lycée Voltaire).

Il peut aussi faire le suivi médical des élèves de la S. S. S. R. puisque son cabinet est situé en face du Lycée Voltaire.

4 - RATION SUPPLEMENTAIRE

Dans le cadre des aides apportées aux sportifs, le Lycée Voltaire donne une ration alimentaire supplémentaire pour chaque interne ou demi-pensionnaire.

Elle est donnée pour le goûter sous forme de barres de céréales, pain d'épice, fromage, ...

5 - ENCADREMENT

La responsabilité de la section m'a été confiée. Je prends donc en charge la conception des séances d'entraînement.

La Ligue a également engagé un adjoint en la personne de Damien Bougré, employé du Comité Départemental du Loiret et détaché à l'encadrement des séances et au suivi des joueurs en compétition.

6 - PARTENAIRES D'ENTRAÎNEMENT

Les partenaires d'entraînement (ou relanceurs) permettent aux joueurs de la section et en particulier les meilleurs, d'avoir une opposition d'un niveau supérieur.

Ils sont présents par roulement à chaque séance. Jusqu'à présent cette année, nous avons eu comme partenaire : Arnaud Avol, Thierry Laborde, Magali Andrier, Karine Bougrain, Hervé Portheault, Hervé Lebreton, Philippe Landais.

APPRENTISSAGE

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

C. R. J. T.

Les objectifs recherchés à travers les compétitions jeunes	n° 3 p. 16
En direct de la C. R. J. T.	n° 15 p. 13
Interligues à Saint Pierre du Mont	n° 16 p. 9
Stage benjamin à Salbris	n° 16 p. 13
La filière sportive du haut niveau	n° 17 p. 7
En direct de la C. R. J. T.	n° 17 p. 12

COMPETITION

Championnat d'Europe des Jeunes 1994	n° 17 p. 5
--------------------------------------	------------

DIETETIQUE

Alimentation et compétition	n° 3 p. 18
La vitamine "C" dans votre assiette	n° 8 p. 32
La "L-Carnitine"	n° 9 p. 20
Les boissons reconstituantes	n° 11 p. 31
Un peu de diététique	n° 16 p. 14

ECOLE PRIMAIRE

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

ENTRAÎNEMENT

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

E. R. C.

En direct de l'Ecole Régionale des Cadres	n° 17 p. 9
---	------------

FEMININES

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

INITIATION

Le tennis de table avec des 5 - 7 ans : expériences sur des tables évolutives	n° 1 p. 3
Planification du travail pour une saison pour un groupe de débutant	n° 3 p. 6
Le travail avec les débutants : les deux premières années de formation	n° 6 p. 6

INSTITUTION

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

ENTRETIEN

Vu et entendu à la télé, ... sur Canal + : Jean-Philippe GATIEN	n° 12 p. 3
Entretien avec Jean-Philippe Gatien	n° 17 p. 3

MATERIEL

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

MEDECINE

La mésothérapie	n° 9 p. 21
La mésothérapie (suite et fin)	n° 10 p. 20
Le sauna ... et la forme	n° 16 p. 15

PHYSIQUE

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

PREPARATION

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

RECHERCHE

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

STAGE DE FORMATION

Stage Pilotes à Salbris	n° 17 p. 10
-------------------------	-------------

STAGE TECHNIQUE

Stage cadets-minimes à Salbris	n° 17 p. 11
--------------------------------	-------------

TECHNIQUE

Les services	n° 1 p. 14
Le retour de service	n° 2 p. 7
Les déplacements	n° 2 p. 15
Fiches techniques : travail du déplacement	n° 3 p. 12
Fiches techniques : travail du déplacement chez un défenseur	n° 4 p. 8
Spécial top revers, analyse des meilleurs mondiaux	n° 7 p. 4
Le service en question	n° 7 p. 12
Dossier : spécial défense	n° 8 p. 4
Le jeu de table ou la poussette	n° 9 p. 4
Un peu de technique chinoise : Qiu Honghui	n° 12 p. 24
CHEN PING XIE ou un top spin venu d'ailleurs	n° 13 p. 3
Le rôle de la main en tennis de table	n° 14 p. 6
Le rôle de la main en tennis de table (suite)	n° 15 p. 2
Le rôle de la main en tennis de table (suite et fin)	n° 16 p. 2

