

# TOP TECHNIQUE CENTRE

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE

## GAGNANTS DU TOP DE ZONE



**Sylvain GUIMONT**  
A. M. O. Mer T. T.



**Virginie NIEPCERON**  
T. T. Joué



**Pascal DRONNE**  
C. H. Châteaudun

## BONNE ANNÉE

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° 19**  
**janvier 1995**

## ENTRETIEN AVEC AGNES LE LANNIC

par Fabrice Jai



**Top Technique Centre :** A quel âge as-tu commencé le ping ?

**Agnès Le Lannic :** J'ai commencé à 6 ans, dans le garage de mes parents. Mon père étant entraîneur, c'est lui qui s'est occupé de moi et je n'ai intégré le club de Laval que vers 8-9 ans. C'était un petit club qui évoluait en régionale 3 et où il n'y avait pas de féminine. J'ai donc, dès que j'ai pu, intégré une équipe garçon. Le fait de jouer avec des garçons a représenté pour moi des avantages mais également des inconvénients, notamment l'éloignement trop important de la table. Ceci m'a posé des problèmes sur les systèmes de jeu féminins. Aujourd'hui j'ai un peu le problème de reculer trop, j'ai peur de la balle. Si j'avais commencé avec des filles, j'aurais joué plus près de la table, les balles étant moins dures que chez les garçons.

**Top Technique Centre :** A quel âge as-tu intégré une structure autre que le club ?

**Agnès Le Lannic :** A 15 ans, la section sport étude de Rennes, où j'ai fait ma seconde et ma première. Ensuite on m'a proposé par rapport à mes résultats (étant Championne de France Juniors) l'entrée à l'I. N. S. E. P., que j'ai refusée ne me sentant pas prête à assumer 4 heures d'entraînement par jour. Jusqu'à l'âge de 13 ans je m'entraînais dans mon club 2 heures par semaine, ensuite 2 heures par jour à Rennes. J'ai donc pris la décision de rester à Rennes 1 an de plus pour prendre du recul et utiliser cette année à me préparer physiquement à l'entrée à l'I. N. S. E. P. de façon à être prête à supporter une charge de travail de 4 heures par jour. L'objectif était de pouvoir à plus long terme évoluer au niveau international. C'est ce qui a motivé mon entrée à l'I. N. S. E. P.

## TOP 12 REGIONAL

**LA LOUPE - 10/11 décembre 1994**

par Jean-Marie Morin

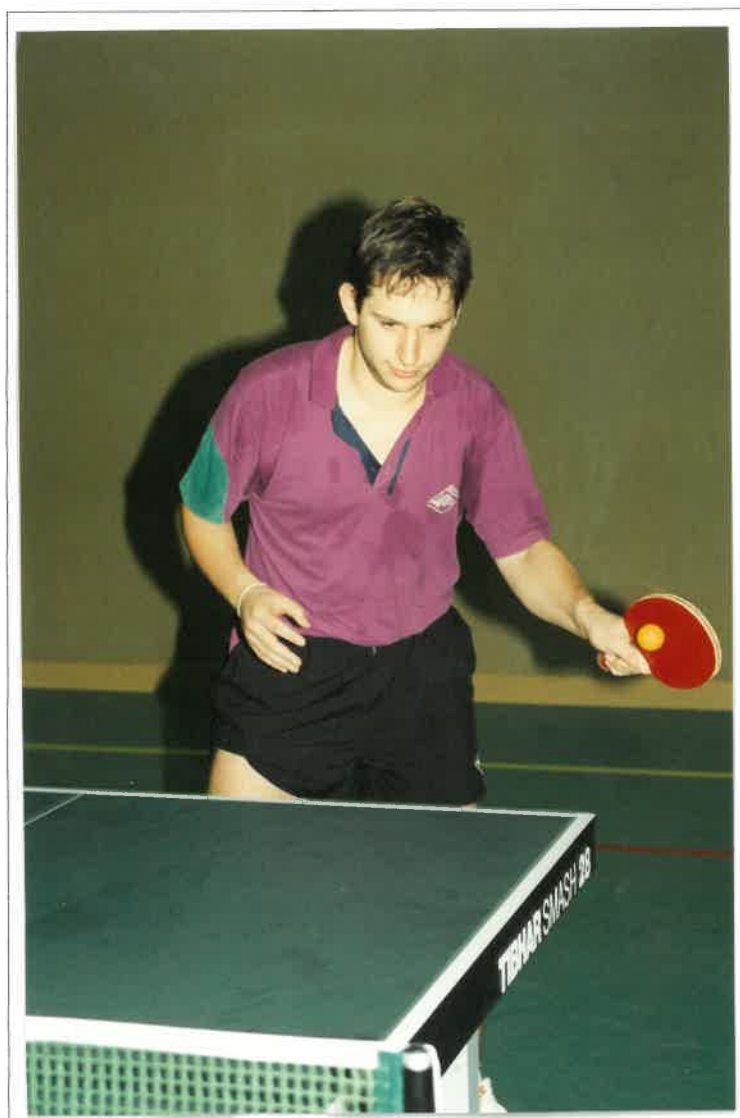
Il n'y a pas eu de Top 12 seniors dames cette année faute de candidates. Cette absence souligne le problème actuel du tennis de table féminin et pose des questions auxquelles nous essaierons de répondre lors des prochaines C. R. J. T.

### TOP 12 MESSIEURS

1 Arnaud AVOL	U. S. M. Olivet	10 V
2 David RIGAULT	4 S Tours T. T.	9 V
3 Christophe LAJOURNADE	C. T. T. Déols	7 V
4 Vincent DUBOIS	A. S. Fondettes	7 V
5 Serge LE THOREL	4 S Tours T. T.	7 V
6 Jean-Philippe PERCHERON	A. S. E. G. Chartres	6 V
7 Franck MORIN	C. T. T. Déols	6 V
8 Benoît GASNIER	C. H. Châteaudun	4 V
9 Stéphane BODIN	R. S. Saint Cyr	3 V
10 Sébastien ARETTE	C. H. Châteaudun	3 V
11 Michel CASY	C. T. T. Déols	2 V
12 Christophe RAYNAL	U. S. M. Olivet	2 V

Arnaud Avol d'Olivet, n° 48 français remporte ici son premier Top 12 régional. Il n'est battu que par David Rigault (15 - 4 S Tours T. T.), vainqueur de l'an dernier. Arnaud a du mal contre les joueurs qui jouent en contre-vitesse à la table. Sinon il semble avoir pris une autre stature cette année.

Il est au-dessus des autres joueurs du Centre et sa récente accession en Nationale 1 lors du dernier tour du Critérium Fédéral est là pour le confirmer.







## TOP 12 JUNIORS GARÇONS

1	Mickaël MIJNO	A. M. O. Mer T. T.	10 V.
2	Nicolas GALLOU	A. S. E. G. Chartres	9 V.
3	Eric MORAND	Blois T. T.	7 V.
4	Louis-Noël HERY	A. M. O. Mer T. T.	7 V.
5	Anthony BERNERON	U. S. Yèvres	6 V.
6	Fabrice JAMET	T. T. Artannes	6 V.
7	Dimitri DUBOIS	U. S. M. Olivet	6 V.
8	Sylvain THILLIER	Blois T. T.	6 V.
9	Hervé DELAVEAU	U. S. M. Olivet	5 V.
10	Stéphane LELONG	Chartres T. T.	2 V.
11	Patrice MAUPU	T. T. Joué	1 V.
12	Olivier BOURGUIGNON	A. S. E. G. Chartres	1 V.

Mickaël Mijno (A. M. O. Mer) en l'emportant devant Nicolas Gallou (22/20 à la belle) prouve que son retour à l'entraînement au sein de son club (il était au C. P. E. F. de Caen l'an dernier) lui a été bénéfique. Mickaël a retrouvé une stabilité sur le plan psychologique et gère beaucoup mieux ses rencontres. Derrière ces 2 joueurs (et Marais absent) aucun junior ne ressort ce qui dénote un niveau homogène mais moyen de cette catégorie dans la Ligue.

## TOP 12 CADETS

1	Jean-Sébastien BOISARD	4 S Tours T. T.	11 V.	7	David GELY	T. T. Joué	6 V.
2	Nicolas LIGEARD	4 S Tours T. T.	10 V.	8	Nicolas QUETARD	Alerte Saint Jean	5 V.
3	Sylvain GUIMONT	A. M. O. Mer T. T.	8 V.	9	Nicolas COGNAULT	4 S Tours T. T.	4 V.
4	Amaury BEGUIN	C. J. M. Bourges	8 V.	10	Romain DELILLE	T. T. Artannes	2 V.
5	Baptiste VAZ DA SILVA	T. T. Joué	6 V.	11	Yohann MAHUET	4 S Tours T. T.	2 V.
6	Daniel DIAS	A. M. O. Mer T. T.	6 V.	12	Vincent MAUPU	A. S. E. G. Chartres	0 V.



Jean-Sébastien Boisard l'emporte relativement facilement et confirme sa place de n° 1 français. Mais sa présence a permis à des joueurs comme Ligeard et Guimont de montrer qu'ils n'étaient pas si loin. Ils ont en effet réussi tous les deux à lui prendre une manche, la supériorité de Boisard apparaissant au niveau des services et de la contre-initiative.

Les minimes, cette année, ont eu du mal à être représentatifs.

## TOP 12 JUNIORS FILLES

1 Marie-Pierre PORTHEAULT	A. M. O. Mer T. T.	10 V.
2 Gaëlle CONZETT	T. T. Joué	8 V.
3 Bénédicte MAGRO	R. S. Saint Cyr	7 V.
4 Sonia GENTY	C. H. Châteaudun	6 V.
5 Agathe CISSE	4 S Tours T. T.	6 V.
6 Stéphanie FOLLEREAU	C. J. M. Bourges	5 V.
7 Karine RAS	C. H. Châteaudun	4 V.
8 Karen RIFFAULT	U. S. M. Olivet	4 V.
9 Céline MARTINAT	L. B. Châteauroux	3 V.
10 Christelle SOUKASEUM	E. S. Aubigny	2 V.
11 Hélène DENIS	A. S. P. T. T. Orléans	0 V.
wo Angélique COURSAULT	R. S. Saint Cyr	

Marie-Pierre Portheault l'emporte en battant en finale une étonnante Gaëlle Conzett qui lui prendra une manche. Pensionnaire la S. S. S. R. depuis cette année, Marie-Pierre a pris confiance en elle et son jeu s'est épanoui. Joueuse en top spin, elle est gênée par les contreuses à la table ce qui explique la perte d'une manche contre Gaëlle et sa récente défaite en finale du Top de Zone.

Les absences de Guimont et Coursault (arrêt sur blessure lors du deuxième tour) ont un peu décapité cette compétition.

## TOP 12 CADETTES

1 Elisabeth GLADIEUX	T. T. Joué	10 V.
2 Emilie LEROY	C. A. Lailly T. T.	9 V.
3 Mathilde MALLET	4 S Tours T. T.	7 V.
4 Solène AUBINEAU	U. S. M. Olivet	7 V.
5 Elise BRION	T. T. Joué	6 V.
6 Alexandra BRIOCHE	Alerte Saint Jean	5 V.
7 Isabelle BRARD	A. C. S. Buzançais	4 V.
8 Leïla CAMARA	E. S. Aubigny	3 V.
9 Anne GONZALEZ	T. T. Joué	2 V.
10 Delphine LANGLAIS	A. M. O. Mer T. T.	2 V.
11 Gwénaëlle CHESNEAU	S. L. C. Vierzon	0 V.
Elodie HIPOLLYTE	A. M. O. Mer T. T.	abs.

Il y a Elisabeth Gladieux et les autres ... Encore minime 2, elle a démontrée toute sa classe et ses progrès en atomisant en finale Emilie LEROY pensionnaire de la Section Régionale de Rennes 21/4, 21/6.

Son dynamisme et sa vitesse lui permettent d'être une attaquante agressive à la table et ses progrès en top spin de jouer les différents systèmes de jeu. A noter également des services très efficaces.

Derrière ces deux joueuses, aucune cadette ne s'impose réellement ce qui, comme en juniors garçons dénote un niveau homogène mais relativement moyen de cette catégorie dans notre Ligue.



## STAGE JUNIORS - CADETS

### CRJS SALBRIS DU 27 AU 30 DECEMBRE 1994

par Jean-Marie Morin



#### LISTE DES STAGIAIRES

AUBINEAU Solène	C2	U. S. M. Olivet
BRIOCHE Alexandra	C2	Alerte St Jean
BRION Elise	C1	T. T. Joué
HIPPOLYTE Elodie	C1	A. M. O. Mer
LEROY Emilie	C1	C. A. Lailly T. T.
CISSE Agathe	J3	4 S Tours T. T.
CONZETT Gaelle	J3	T. T. Joué
GENTY Sonia	J2	C. H. Châteaudun
PORTHEAULT M-Pierre	J3	A. M. O. Mer
BEGUIN Amaury	C2	C. J. M. Bourges
GELY David	C2	T. T. Joué
GUIMONT Sylvain	C2	A. M. O. Mer
LIGEARD Nicolas	C2	4 S Tours T. T.
BERNERON Anthony	J3	U. S. Yèvres
DELAVEAU Hervé	J1	U. S. M. Olivet
GALLOU Nicolas	J3	A. S. E. G. Chartres
MIJNO Mickaël	J1	A. M. O. Mer
THILLIER Sylvain	J3	Blois T. T.

#### COMPTE-RENDU DU STAGE

Le stage de Noël regroupent les joueurs et joueuses qui pourront faire partie des équipes interligues. Encore quelques absents cette année : Gladieux Elisabeth, Boisard Jean-Sébastien étaient en stage national et sont déjà qualifiés. D'autres forfaits pour raisons médicales : Guimont Delphine,

Magro Bénédicte, Quétard Nicolas et Coursault Angélique. Marais Yannick était en vacances familiales, Jamet Fabrice avait oublié de prévenir de son absence.

Amaury Béguin s'est blessé à la cheville dès la première journée et Sylvain Thillier a été appelé en remplaçant. Guimont et Ligeard, malades, ne se sont pas entraînés le dernier jour.

Sinon, peu d'entrain dans ce stage. Les joueurs étaient fatigués. Quelques problèmes de discipline le soir. L'objectif principal qui était la cohésion des équipes ne semble pas atteint. Au niveau technique, lire les rapports de stage de chaque entraîneurs.

#### CONTENU DU STAGE

Les 2 objectifs du stage étaient la cohésion des groupes et la rentabilisation du savoir faire. Les matinées étaient consacrées aux exercices de régularité et au travail technique. L'après-midi le travail de chacun était défini individuellement avec les entraîneurs au cours d'une réunion après le déjeuner : analyse du système de jeu, recherche des meilleurs schémas de jeux et mise en place des exercices. Des séances de sports collectifs terminaient les après-midis. Les soirées étaient réservées à la détente et aux réunions. Une compétition a clôturé ce stage.



## 1995 !

A n'en pas douter, une grande année pour le Tennis de Table français, Jean-Philippe Gatien, en remportant la Coupe du Monde en décembre 94 vient de se replacer pour sauvegarder son titre prestigieux de Champion du Monde. Patrick Chila s'est rapproché de ces très hautes sphères internationales et, plus récemment, Damien Eloi en remportant les Internationaux d'Angleterre de brillante façon.

Tous ces résultats ne sont pas venus sans travail, sans beaucoup de travail. Que chacun d'entre nous s'en inspire à son niveau. Les dirigeants, les entraîneurs, mais surtout avec nous tous les joueurs : un peu plus de travail aujourd'hui qu'hier, et encore un peu plus demain.

Grâce à ces récents résultats, la France possède une filière d'entraînement et de formation de cadres parmi les plus reconnues dans le monde. A l'opposé, la Belgique connaît des résultats tout aussi exceptionnels en l'absence quasi-totale de structure, fruit de l'investissement forcené de quelques uns et de l'exemple de Jean-Michel Saive.

Que chacun, studieux ou rebelle, choisisse donc sa propre voie ... Mais trouve ce regain d'implication et développe son goût du travail car ces deux valeurs là, c'est certain, on les retrouve chez tous les champions et même chez tous leurs proches poursuivants.

Avec tous mes vœux de réussite pour 1995. Que cette année s'enrichisse de dizaines de dirigeants, d'entraîneurs et de joueurs animés d'une inflexible passion qui les invite à faire encore plus et toujours mieux ... Pourquoi pas vous !

**Bernard AUDIN**  
**Président de la C. R. J. T.**



## VITESSE ET STRATEGIE

Intervention de Michel Gadal  
Entraîneur National au Canada

propos recueillis par Jean-Marie Morin  
lors de l'université d'été 1994

### PREAMBULE

Qu'est-ce que la tactique ?

Le tennis de table étant un sport d'opposition, un duel, la tactique appliquée fait référence à soi et à l'adversaire.

Tout comme s'il n'y a pas d'**armes**, il n'y a pas de **combat** ; s'il n'y a pas de **technique**, il n'y a pas de **tactique** (et réciproquement) !

L'entraînement doit donc intégrer à la fois la tactique et la technique, le rapport entre ces deux composantes variant suivant le niveau de l'entraîné (temps consacré à la tactique, débutant : 10 %, haut niveau : 90 %).

L'entraînement doit respecter plusieurs principes :

- établir une cohérence du jeu : le joueur doit comprendre les conséquences de la balle qu'il joue et à partir de cela bâtir son jeu,
- tenir compte des coups forts,
- créer son propre style,
- créer sa propre attitude de compétition (de préférence positive).

L'ensemble de ces critères permet d'élaborer une tactique.

## ANTICIPATION

Concept : - anticiper la réponse de l'adversaire (1)  
- se préparer plus tôt.

Anticiper la réponse, c'est prévoir ce que va faire son adversaire.

Pour se préparer plus tôt, il faut être capable de prendre les informations, de les gérer, et d'y répondre.

---

(1) mémoire de B. E. E. S. 3 de Christian Véronèse - 1988 FTT Magazine n° 516, 518, 520.



Selon une étude effectuée auprès des joueurs français, les informations utilisables sont dans l'ordre d'importance :

- 1 - caractéristiques de la balle précédente (vitesse, placement, trajectoire),
- 2 - direction de la balle précédente,
- 3 - placement de l'adversaire (en retard, prêt),
- 4 - connaissance des meilleures stratégies de l'adversaire,
- 5 - position de l'adversaire (épaules, tronc, jambes),
- 6 - élan et position de la raquette avant le contact,
- 7 - direction du tronc.

Les points 5 et 7 sont sujets à caution : l'adversaire pouvant facilement donner une fausse information.

On peut classer l'ensemble de ces informations en trois catégories :

- balle précédente (retour en général dans la même direction). Selon l'étude de C. Véronèse réalisé sur 1 065 balles jouées par les membres de l'équipe de France masculine :
  - \* pour 849 balles jouées en diagonale, 746 reviennent en diagonale contre 103 en latérale,
  - \* pour 216 balles jouées en latérale, 182 reviennent dans la même direction contre 34 en diagonale.
- attitude de l'adversaire,
- connaissance des meilleures stratégies de l'adversaire.

Les informations prises en compte sont différentes selon la vitesse de la balle :

- balle rapide : les informations sont prises sur la balle précédente,
- balle lente : les informations sont prises chez l'adversaire.

Cette prise d'information est propre à chaque joueur ; l'entraîneur se borne à fournir les moyens.

## VITESSE

Si la vitesse de la balle ne s'est pas accrue en 20 ans, le fait de jouer aujourd'hui la balle plus tôt (le plus tôt possible après le rebond) diminue le temps d'action, le "timing" devenant essentiel dans le jeu.

### VITESSE - PRECISION :

Utiliser les segments rapides et précis sur les critères PUISSANCE - VITESSE - PRECISION.

Pour l'apprentissage de la vitesse, il est important de créer des situations et apprendre à les reconnaître.

Trouver le meilleur rapport : vitesse/précision. Il faut aider le joueur à trouver la bonne vitesse à la bonne place.

## ADAPTER SA TECHNIQUE AU TEMPS D'ACTION :

- Trouver le meilleur compromis (biomécanique),
- Apprendre à utiliser les segments les plus rapides et précis quelque soit la position du corps.

## PRINCIPE D'APPRENTISSAGE

- 1 - Apprendre selon la progression par unités composantes,
- 2 - Apprendre d'abord le mouvement final (distal) et progresser vers le segment proximal,
- 3 - Rechercher une progression du lent au rapide,
- 4 - Haut niveau de répétition,
- 5 - Créer l'individualisme en créant des compétences uniques,
- 6 - Utiliser les segments distaux dans les situations de grande vitesse.

## ENTRAÎNEMENT

- 1 - Entraîner des situations systématiques :
  - connaître des situations,
  - trouver la vitesse et le placement,
  - systématiser l'action suivante : apprendre et comprendre les conséquences.
- 2 - Observation de l'adversaire,
- 3 - Apprendre à connaître les meilleures stratégies des adversaires.

**TENNIS DE TABLE → OPPOSITION → DUEL**

## COMPETITION / PREPARATION

Entraînement / Compétition

Analyse d'un match de tennis de table.

Gestion du temps : temps de repos - avant et après match.

## CONCLUSION

Rôle de l'entraîneur : comment concevoir le "coaching" ?

**Top Technique Centre :** Quelles ont été pour toi les conséquences de l'entrée en structure ?

**Agnès Le Lannic :** Au départ ce n'était pas facile, comme je l'ai dit, passer de 2h à 10h d'entraînement par semaine, il a fallu s'adapter à la charge de travail. J'ai eu la chance d'avoir un très bon entraîneur, Yves Régnier qui a su gérer l'emploi du temps, la charge de travail scolaire et sportive et me faire progresser sans jamais prendre de gros risque et jongler parfaitement avec mes capacités physiques et psychologiques.

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

**Agnès Le Lannic :** Mon ambition était de rencontrer des joueuses d'un plus haut niveau et ainsi de pouvoir me situer au niveau national, et pourquoi pas viser le titre de championne de France juniors (j'avais été championne de France cadette avant l'entrée à Rennes : alors ...) et me qualifier aux Championnats d'Europe des Jeunes. Je me suis effectivement qualifiée mais sans pouvoir faire de résultat à ce niveau là.

**Top Technique Centre :** Avais-tu déjà des ambitions Internationale ?

**Agnès Le Lannic :** Quand j'avais 15 - 16 ans j'étais hyper motivée, ne trouvant pas le niveau français très élevé. Je pensais qu'avec 4 heures d'entraînement par jour et beaucoup de motivation, je pouvais y arriver et atteindre le plus haut niveau français.

**Top Technique Centre :** N'as-tu jamais ressenti de lassitude ?

**Agnès Le Lannic :** Bien sur, comme tous, je crois. Après une grande compétition ou en période d'entraînement intensif de préparation à une "compét"... , il arrive d'exploser, d'avoir envie de vivre une vie normale, comme tout le monde, de pouvoir s'amuser, de sortir faire la fête. Il y a beaucoup de contraintes que l'on doit supporter, mais ceci dit, je pense que par rapport à toutes les satisfactions et les joies que l'on peut retirer du sport de haut niveau, ces petites difficultés passagères s'oublient très vite. Il existe entre les joueurs et les joueuses une complicité qui aide et qui fait avancer. Même si c'est vrai qu'il existe des frictions, je crois que c'est la concurrence normale. Pour ma part, si j'avais à nouveau le choix, je repartirai dans la même direction en connaissance de cause. Il ne faut pas oublier le plaisir de jouer, de s'entraîner. Si l'on n'éprouve plus de plaisir, les résultats baissent et là effectivement ça devient très pénible. De plus, il est important de pouvoir de temps en temps faire un "break"; il m'est arrivé de m'arrêter 1 ou 2 semaines pour me reposer et faire le point. Je pense qu'il est également important de s'ouvrir sur le monde social, regarder ce qui se passe ailleurs que dans le tennis de table, avoir d'autres centres d'intérêt qui permettent d'évacuer la pression que l'on peut ressentir, notamment lors des périodes de grandes compétitions.

**Top Technique Centre :** Quand tu te retrouves seule à l'I. N. S. E. P., qui te permet de remonter les moments de "blues" ?

**Agnès Le Lannic :** Ça dépend des périodes. A Rennes, nous formions un groupe d'entraînement, mais dans un esprit très sain où l'amitié comptait autant que le côté compétition. Aujourd'hui quand j'ai un coup de blues, je vais voir ou je téléphone à des amies que j'avais il y a quelques années à Rennes ou à Cholet et avec qui je suis toujours restée en contact. Ce sont de vraies amies, pas ceux qui sont près de vous quand tout va bien, par intérêt et qui s'éloignent quand les résultats ne suivent plus, des amies fidèles et sincères qui vous redonnent la pêche dans les périodes de doutes.

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

**Agnès Le Lannic :** Bien sur, à Rennes par exemple, nous nous fixions des objectifs en début de saison. En fin de saison nous faisions le bilan des résultats obtenus. De plus que l'on atteigne ou pas l'objectif prévu, le comportement général avait également son importance dans le maintien au centre. Le sérieux à l'entraînement mais également à l'école était primordial. En un mot, être capable de gérer l'autonomie dont on dispose. Pour ceux qui n'avaient pas les résultats escomptés, un bilan sous forme de remise en question était fait pour savoir si l'on avait vraiment la motivation et les qualités pour parvenir au haut niveau.

**Top Technique Centre :** Comment arrives-tu à concilier étude et entraînement ?

**Agnès Le Lannic :** C'est vraiment le problème auquel les sportifs sont tous confrontés. Pour ma part dans les premières années ce fut relativement difficile, je n'avais pas envie de suivre l'école et je pensais même arrêter mes études. Ma mère m'a poussée et conseillée, ce qui m'a permis d'obtenir mon bac. Aujourd'hui je suis en B. T. S. et ça marche plutôt bien. J'accorde la priorité à mes études ce qui est dommageable à mon niveau en ping. Mais il faut être lucide, en France aujourd'hui aucune féminine ne peut prétendre vivre du tennis de table. J'espère pouvoir continuer à concilier les deux, dans le cas contraire, j'abandonnerais le haut niveau pour me consacrer entièrement aux études. Ce n'est pas quelque chose dont j'ai particulièrement envie. J'ai vécu tant de moments extraordinaires dans le tennis de table que ce sera vraiment à contre coeur que j'abandonnerai, mais je crois qu'il y a des priorités pour l'avenir.

**Top Technique Centre :** Quel fut pour toi le moment le plus fort de ta carrière ?

**Agnès Le Lannic :** Le plus formidable et motivant ce fut cette médaille de bronze aux Championnats du Monde par équipe. Le fait d'être sur le podium, mais aussi et surtout la rencontre avec les gens, dans les salles, qui viennent vous féliciter, c'est très émouvant, très fort, quelque chose qu'il est difficile d'expliquer avec des mots.

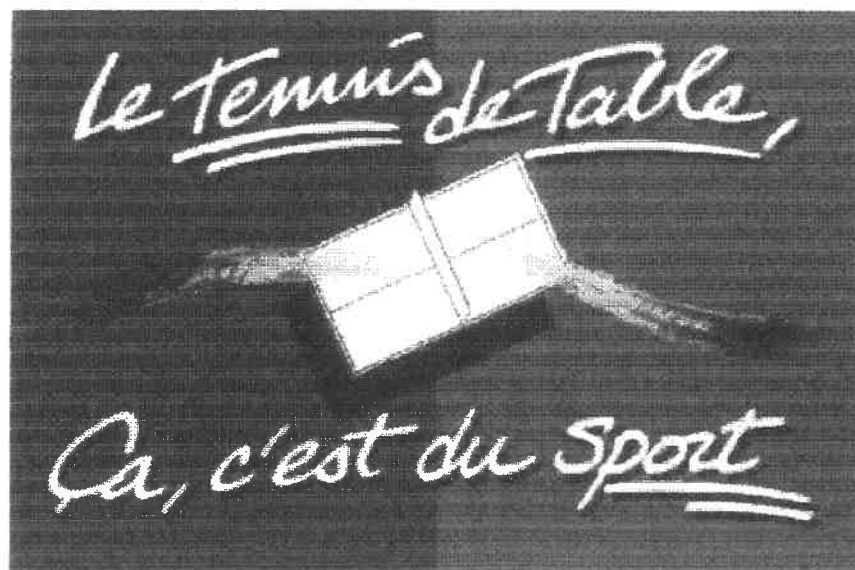
**Top Technique Centre :** Quels conseils pourrais-tu donner à des jeunes qui hésitent à entrer en structure ?

**Agnès Le Lannic :** Surtout ne pas privilégier le sport par rapport aux études. S'obliger à les mener tous les deux de front. Penser que quelque soit son niveau en fin de carrière, il faudra, à un moment ou l'autre, entrer dans la vie active. S'ouvrir aussi vers l'extérieur, s'intéresser à autre chose que le ping, avoir des relations en dehors de ce milieu, ce qui permet de ne pas trop disjoncter dans les moments durs. Et enfin avoir beaucoup de rigueur, de volonté, être capable d'analyser les défaites, de les relativiser et de les utiliser de façon positive pour construire et non détruire.

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

**Agnès Le Lannic :** Je finis mon B. T. S. action commerciale. J'aimerais si possible intégrer une école de commerce par la suite. Etant athlète de haut niveau, nous avons des avantages qu'il ne faut pas négliger. Ensuite, peut-être partir travailler à l'étranger dans le commerce ou dans le sport tout en continuant à m'entraîner.

**Top Technique Centre :** Merci Agnès et bonne chance pour la suite.





## INFORMATIONS POUR LES DIRIGEANTS

Le Centre d'Information pour la Vie Associative organise pour les dirigeants d'associations des journées de formation. Voici le programme et les dates des prochaines journées :

L'association Employeur : Application du Droit du Travail et des Conventions Collectives ORLEANS Samedi 11 février 1995 10H00/12H30 - 14H00/17H30	L'association Employeur : Les obligations Sociales et Fiscales ORLEANS Samedi 18 février 1995 10H00/12H00	Initiation aux techniques de la Comptabilité (2 journées) Inscription : 300 F. ORLEANS Samedi 25 mars 1995 ORLEANS Samedi 1er avril 1995 9H30/12H30 - 14H00/17H00
Analyser la situation financière et les comptes d'une Association ORLEANS Samedi 13 mai 1995 9H30/12H30 - 14H00/17H00	La prévision budgétaire  ORLEANS Samedi 10 juin 1995 10H00/12H30 - 14H00/17H00	La fiscalité des Associations  ORLEANS Samedi 30 septembre 1995 14H30/17H30

### INSCRIPTIONS

#### ADMINISTRATIVES :

Auprès de Jacqueline KAFFES à la  
DRDJS

Tél. : 38 77 49 04

#### FRAIS D'INSCRIPTION :

100 F par stage.

#### CLÔTURE DES INSCRIPTIONS :

10 jours avant les stages.

### Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports

#### BUREAU CIVA

122, faubourg Bannier

45042 ORLEANS CEDEX 1

## INFORMATIONS POUR LES ARBITRES

### SIGNAUX MANUELS

En plus de l'annonce verbale de la marque, l'arbitre doit faire usage de signaux manuels pour indiquer certaines de ses décisions. Les signaux actuellement reconnus par la F. F. T. T. permettent à l'arbitre d'indiquer :

- le prochain serveur, en pointant la main vers le joueur concerné.
- le fait qu'un échange est à rejouer ou qu'il faut attendre avant de reprendre le jeu, en élevant une main au-dessus de la tête.
- que le jeu doit reprendre immédiatement, en tendant la main côté du joueur concerné vers son coin de table pour éviter toute interruption de jeu.

De même, chaque fois que l'arbitre adjoint prend une décision qui tombe sous sa juridiction il doit attirer l'attention de l'arbitre et des joueurs sur son intervention en élevant la main au-dessus de la tête.

D'autre part si le niveau sonore est très élevé et seulement si il peut signaler :

- le fait qu'un point a été accordé à un joueur ou à une paire en élevant verticalement jusqu'à hauteur de l'épaule la main la plus proche de ce joueur ou de cette paire.

Information tirée du BULLETIN FEDERAL 161 - Novembre 1994 - page 25

## JUNIORS GARÇONS

- 1 PIERRE Yohann (A. S. G. E. Nantes)
- 2 LAGADEC Jean-Marie (Saint-Divy)
- 3 GEOFFROY Jean-Louis (Louannec T. T.)
- 4 NAVARRE Guillaume (C. O. P. Le Mans)
- 5 ABRAHAM Boris (G. V. Hennebont)
- 6 **MIJNO Mickaël (A. M. O. Mer T. T.)**
- 7 GUEGAN Julien (P. L. R. Brest)
- 8 **GALLOU Nicolas (A. S. E. G. Chartres)**
- 9 **MARAIS Yannick (A. S. E. G. Chartres)**
- 10 CLARET Guillaume (U. S. Arnage)
- 11 **BERNERON Anthony (U. S. Yèvres)**
- 12 CHAIGNEAU Ludovic (U. S. Ferrière)
- 13 AUBIN Guillaume (A. S. G. E. Nantes)
- 14 **JAMET Fabrice (T. T. Artannes)**

## CADETS

- 1 **GUIMONT Sylvain (A. M. O. Mer T. T.)**
- 2 LE MEROUR Sylvain (A. S. P. T. T. Brest)
- 3 **BEGUIN Amaury (C. J. M. Bourges-Marmagne)**
- 4 RICHARD Arnaud (Sucé-sur-Erdre)
- 5 ALAIN Bénédict (A. L. Herbiers)
- 6 LAGADEC Sébastien (Saint-Divy)
- 7 MERCIER Kevin (Louannec T. T.)
- 8 MAZE Philippe (Murs-Erigné)
- 9 QUENTEL Dorian (G. D. R. Guipavas)
- 10 **GELY David (T. T. Joué)**
- 11 **QUETARD Nicolas (Alerte Saint Jean)**
- 12 GUYADER Romain (G. D. R. Guipavas)

## MINIMES GARÇONS

- 1 BAHUAUD Jérôme (Sainte-Luce)
- 2 LEGAY Tanguy (Saint-Loup-du-Dorat)
- 3 DEVAUX Aurélien (C. O. P. Le Mans)
- 4 **MAUPU Vincent (A. S. E. G. Chartres)**
- 5 THEBAULT Benjamin (C. P. B. Rennes)
- 6 **HENRIOU Sylvain (A. M. O. Mer T. T.)**
- 7 **DELILLE Romain (T. T. Artannes)**
- 8 **MAHUET Yohann (4 S Tours T. T.)**
- 9 LASSERRE Nicolas (R. P. Fouesnant)
- 10 DAGORN Jean-Noël (U. S. Goudelin)
- 11 CASSARD Guillaume (Saint-Sébastien)
- 12 KERNEIS Thomas (Saint-Divy)

## BENJAMINS

- 1 **DRONNE Pascal (C. H. Châteaudun)**
- 2 FLOCH Jimmy (P. L. R. Brest)
- 3 VANDEVALLE Stéphane (La Ferrière)
- 4 ALAIN Jordan (A. L. Herbiers)
- 5 **HUGUET David (U. S. M. Olivet)**
- 6 DUPUY Jérôme (F. L. K. Lorient)
- 7 BOISSELEAU Rémy (Jarel-sur-Mer)
- 8 SCIAU Julien (A. L. Herbiers)
- 9 BOURGEAIS Fabien (C. P. B. Rennes)
- 10 **BELHOMME Julien (A. Epernon)**
- 11 **HERAULT David (C. O. Vernouillet)**
- 12 FORTIN Gwénolé (C. P. B. Rennes)

## JUNIORS FILLES

- 1 DUBUS Ophélie (A. S. P. T. T. Laval)
- 2 **PORTHEAULT M-Pierre (A. M. O. Mer T. T.)**
- 3 BREDIN Carine (E. S. S. P. Cholet)
- 4 MINOC Patricia (P. L. R. Brest)
- 5 PROVOST Virginie (E. S. S. P. Cholet)
- 6 L'HOSPITALIER Anne (Landerneau T. T.)
- 7 LE CARRET Séverine (G. V. Hennebont)
- 8 RADE Katy (C. O. P. Le Mans)
- 9 **CONZETT Gaëlle (T. T. Joué)**
- 10 GRELET Dolores (T. T. C. Nantes)
- 11 **MAGRO Bénédicte (R. S. Saint-Cyr)**
- 12 **CISSE Agathe (4 S Tours T. T.)**
- 13 **COURSAULT Angélique (R. S. Saint-Cyr)**
- 14 CADIOU Marielle (A. S. P. T. T. Brest)

## CADETTES

- 1 OGOR Katell (P. L. R. Brest)
- 2 LEGAY Estelle (Saint-Loup-du-Dorat)
- 3 BOURGET Marika (Murs-Erigné)
- 4 **LEROY Emilie (C. A. Lailly-en-Val)**
- 5 SALAUN Solen (Louannes T. T.)
- 6 GLAIS Claire (C. O. P. Le Mans)
- 7 OZANNE Sonia (Montfort T. T.)
- 8 CHARRON Marie (F. L. K. Lorient)
- 9 **BRION Elise (T. T. Joué)**
- 10 **BRIOCHE Alexandra (Alerte Saint Jean)**
- 11 GUEGAN Caroline (P. L. R. Brest)

## MINIMES FILLES

- 1 RESSE Aude (E. Pace-Saint Grégoire)
- 2 CHAUVIN Priscilla (Sainte-Jamme)
- 3 FILY Céline (Landerneau T. T.)
- 4 ESCRIBA Coralie (Les Ponts de Cé)
- 5 PACHECO Laurence (Coueron)
- 6 **GONZALEZ Anne (T. T. Joué)**
- 7 CLEDY Linda (F. L. K. Lorient)
- 8 **LANGLAIS Delphine (A. M. O. Mer T. T.)**
- 9 CLAVIER Claire (Noirmoutiers)
- 10 MERCIER Cindy (Louannec T. T.)
- 11 **STEIMES Virginie (La Berri. Châteauroux)**
- 12 **PROUST Ludivine (T. T. Joué)**

## BENJAMINES

- 1 **NIEPCERON Virginie (T. T. Joué)**
- 2 SOLER Charlotte (Saint-Médard-Doulon)
- 3 **GAGE Vanessa (U. S. Argenton)**
- 4 DUGAST Alaf (La Romagne)
- 5 TUAL Emilie (A. L. Pluguffan)
- 6 JOURDAN Elodie (E. Pace-Saint Grégoire)
- 7 QUENTRIC Pascale (C. L. L. Camaret)
- 8 VAN HEULE Delphine (T. T. Landivisiau)
- 9 **RENARD Sophie (T. T. Saint-Michel-en-B.)**
- 10 GUIOULLIER Cynthia (Pommerieux)
- 11 BASCOU Charlene (F. A. Laval)

## GRAND PRIX REGIONAL

La Commission Régionale Jeunes et Technique de la Ligue du Centre organise cette saison le GRAND PRIX REGIONAL dans les catégories benjamins, minimes et cadets (garçons et filles).

Il s'agit d'établir un classement sur plusieurs compétitions individuelles. A l'issue de la saison, lors de l'Assemblée Générale de la Ligue, un classement général sera établi et les trois premiers par catégorie seront récompensés.

Pour chaque compétition, les 20 premiers rentreront dans les points attribués pour les trois catégories.

## TABLEAU DE REPARTITION DES POINTS

POINTS	1er tour	2ème tour	3ème tour	4ème tour	Finale Régionale	Balbutop	Top 12 cadets-minimes	Top de zone
40	1er	1er	1er	1er	1er	1er	1er	1er
38	2e	2e	2e	2e				
36	3e	3e	3e	3e	2e	2e	2e	2e
34	4e	4e	4e	4e				
32	5e	5e	5e	5e	3e	3e	3e	3e
30	6e	6e	6e	6e				
28	7e	7e	7e	7e	4e	4e	4e	4e
26	8e	8e	8e	8e				
24	9e	9e	9e	9e	5e	5e	5e	5e
22	10e	10e	10e	10e				
20	11e	11e	11e	11e	6e	6e	6e	6e
18	12e	12e	12e	12e				
16	13e	13e	13e	13e	7e	7e	7e	7e
14	14e	14e	14e	14e				
12	15e	15e	15e	15e	8e	8e	8e	8e
10	16e	16e	16e	16e				
8	17e	17e	17e	17e	9e	9e	9e	9e
6	18e	18e	18e	18e				
4	19e	19e	19e	19e	10e	10e	10e	10e
2	20e	20e	20e	20e				
0	21e	21e	21e	21e				
	22e	22e	22e	22e				
	23e	23e	23e	23e				
	24e	24e	24e	24e				
	25e	25e	25e	25e				

POINTS	Top National	Finale nationale	Top terminal
150	1er	vainqueur	1
100	2e	finaliste	2
96	3e		3
92	4e		4
88	5e		5
84	6e		6
80	7e	1/2finale	7
76	8e		8
72	9e		9
68	10e		10
64	11e		11
60	12e	1/4finale	12
56	13e		
52	14e		
48	15e		
44	16e		4è poule
40	17e	1/8finale	
36	18e		
32	19e		
28	20e		
24	21e		5è poule
20	22e	1/16finale	
16	23e		
12	24e		6è poule
8	25e	1/32finale	

## CLASSEMENTS DES GRANDS PRIX

Après 7 épreuves : 3 Tours Critérium fédéral, Balbutop Régional, Top 12 Régional, Top National, Top de Zone

CADETS			
1 er	BOISARD Jean-Sébastien	4 S Tours TT	390 pts
2 e	GUIMONT Sylvain	AMO Mer TT	266 pts
3 e	BEGUIN Amaury	CJM Bourges-Marmagne	202 pts
4 e	LIGEARD Nicolas	4 S Tours	158 pts
5 e	QUETARD Nicolas	Alerte Saint Jean	142 pts
6 e	GELY David	TT Joué-lès-Tours	138 pts
7 e	DIAS Daniel	AMO Mer TT	136 pts
8 e	VAZ DA SILVA Baptiste	TT Joué-lès-Tours	130 pts
9 e	COLIN Anthony	A.M.O Mer T.T	72 pts
10 e	COGNAULT Nicolas	4 S Tours TT	68 pts
11 e	LEREBOURG Gaëtan	US Chambray	66 pts
12 e	COLAS Samuel	Montoire T.T	62 pts
13 e	AUBRY Alexandre	ABC Tours	54 pts
14 e	GIOT Amaud	Gaz Bourges	52 pts
15 e	KAYKACH Illitch	ASEG Chartres	42 pts
16 e	GUENON Baptiste	Alerte St Jean	32 pts
17 e	GRANVILLAIN Florent	TT Joué	16 pts
18 e	BAUDRY Damien	CH Chateaudun	14 pts
19 e	GOMEZ J. Louis	USM Olivet	12 pts
19 e	CHAMBENOIT Julien	AC Amboise	12 pts

CADETTES			
1 er	LEROY Emilie	CA Lailly en Val	202 pts
2 e	BRION Elise	TT Joué-lès-Tours	166 pts
3 e	MALLET Mathilde	4 S Tours TT	160 pts
4 e	BRIOCHE Alexandra	Alerte Saint Jean	158 pts
5 e	AUBINEAU Solène	USM Olivet	146 pts
6 e	CAMARA Leila	ES Aubigny	118 pts
7 e	HIPOLLYTE Elodie	AMO Mer TT	102 pts
8 e	BOSIGER Natacha	Vineuil Sport - Suèvres	80 pts
9 e	CHESNEAU Gwenaëlle	SLC Vierzon	78 pts
10 e	TROUTOT Stéphanie	CMIT Meung-sur-Loire	66 pts
11 e	BRARD Isabelle	ACS Buzançais	64 pts
11 e	BELAND Emilie	Stade Loupéen	64 pts
13 e	FEVRE Marion	CJMB Marmagne	40 pts
14 e	RODRIGUES Elodie	4S Tours T.T	30 pts
15 e	BURLAUD Audrey	TT Joué	28 pts
15 e	FOURNEAU Virginie	AMO Mer	28 pts
17 e	BELHOMME Delphine	A Epéron	26 pts
18 e	BOURGUIGNON Ariane	ASEG Chartres	24 pts
19 e	DELABROUILLE Marie Sophie	Montoire T.T	18 pts
20 e	MABILLEAU Flore	S.M.S Romantin	16 pts

MINIMES GARÇONS			
1 er	MAUPU Vincent	ASEG Chartres	176 pts
2 e	DELILLE Romain	TT Artannes	168 pts
3 e	HENRIOU Sylvain	AMO Mer TT	136 pts
4 e	MAHUET Yohan	4 S Tours TT	126 pts
5 e	ROGER Thomas	ES Aubigny	120 pts
6 e	DUBOIS Cyril	A.B.C. Tours	118 pts
7 e	BOISARD Bertrand	AMO Mer TT	102 pts
8 e	NERON Cédric	Gaz Bourges	94 pts
9 e	KERBOEUF Gaylord	RS Saint Cyr	82 pts
10 e	DAUBRY Benjamin	ASC Saint Marceau	68 pts
11 e	COUTADEUR Olivier	A Epéron	58 pts
12 e	THAUVIN Nicolas	AMO Mer TT	46 pts
13 e	TRAN Hoang	La Berri. Châteauroux	36 pts
14 e	CAILLE Kevin	Blois TT	34 pts
15 e	ODEAU Julien	E Vierzon	32 pts
16 e	AUBARD Nicolas	TT Joué	28 pts
17	PITOIS Baptiste	Alerte Saint Jean	20 pts
18	PASTOR Mickael	Alerte St Jean	18 pts
19	LAVIE Guillaume	A.S.J Bracieux	16 pts
19 e	WACHE Jonathan	AMO Mer	16 pts

MINIMES FILLES			
1 er	GLADIEUX Elisabeth	TT Joué-lès-Tours	390 pts
2 e	LANGLAIS Delphine	AMO Mer TT	208 pts
3 e	GONZALEZ DEL POZO Anne	TT Joué-lès-Tours	182 pts
4 e	STEIMES Virginie	La Berri. Châteauroux	130 pts
5 e	CHABRAND Emeline	AMO Mer TT	122 pts
6 e	PROUST Ludvine	TT Joué-lès-Tours	106 pts
7 e	MILLET Aline	CP Bigny Vallenay	100 pts
8 e	RENVOIZE Delphine	FL Saint Aignan	80 pts
9 e	LEPRETRE Caroline	US Chambray	76 pts
10 e	BASSET Claire-Lise	FL Saint Aignan	68 pts
11 e	RAVAZE Katia	ASC Saint Marceau	64 pts
12 e	DELAGE Alexandra	CTT Déols	62 pts
13 e	PAILLARD Anne	ASC Chabris	54 pts
14 e	FOURRE Elodie	AMO Mer TT	50 pts
15 e	ALBOU Adeline	SC. St Amand Monrond	42 pts
16 e	LHORTOLARY Céline	La Berri. Châteauroux	24 pts
17	AUBINEAU Lucile	USM Olivet	22 pts
18	BIND Marie-Abel	Montoire TT	14 pts
19	CHRISTOPHE Charlotte	TT Joué	12 pts
20 e	GUICHARD Aurore	CP Montargis	10 pts

BENJAMINS			
1 er	HUGUET David	USM Olivet	178 pts
2 e	DRONNE Pascal	CH Châteaudun	156 pts
3 e	BELHOMME Julien	A Epéron	136 pts
4 e	DARNAULT Antoine	AMO Mer TT	116 pts
5 e	COUVERTURE Hugo	SMOC Saint Jean de Braye	92 pts
6 e	DE BELMONT Tanguy	USM Olivet	80 pts
7 e	VALET Sylvain	St Michel / Brenne	68 pts
8 e	HERAUT David	CO Vernouillet	64 pts
9 e	HUILLARD Romain	JP Phérviers	60 pts
9 e	LAVIE Benjamin	AJS Bracieux	60 pts
11 e	GILET Tristan	US Chambray	58 pts
12 e	ROGER Julien	ES Aubigny	56 pts
12 e	CHAUVIN Christophe	A Epéron	56 pts
14 e	PETOIN Pierre Etienne	CTT Déols	54 pts
15 e	CAILLE Yohan	Blois TT	50 pts
16 e	QUETARD Julien	Alerte Saint Jean	42 pts
17 e	BOULANGER Benjamin	CTT Déols	34 pts
18 e	DALBOS Romuald	AS Ménestreau	26 pts
19 e	GUILLLOT Romain	TT Joué	24 pts
19 e	LELOUP Jordan	RS St Cyr	24 pts

BENJAMINES			
1 er	NIEPCERON Virginie	TT Joué-lès-Tours	200 pts
2 e	GAGE Vanessa	US Argenton	182 pts
3 e	PRIGENT Marion	AMO Mer TT	134 pts
4 e	RENARD Sophie	TT Saint Michel en Brenne	130 pts
5 e	SORET Pauline	E Balgentienne	122 pts
5 e	ANDRE Sophie	CMPJM Ingré	122 pts
7 e	CABARET Cécile	SMS Romorantin	92 pts
8 e	BALLANGER Aurore	FLD Fussy	86 pts
9 e	PIDANCE Hélène	TT Germinois	76 pts
10 e	MABILLEAU Lauriane	SMS Romorantin	72 pts
11 e	ROBIN Alice	La Berri. Châteauroux	58 pts
12 e	PARARD Pauline	ASC St Marceau	54 pts
13 e	PINOT Charlene	CTT Déols	50 pts
14 e	COMMUNAL Cécile	ASC St Marceau	24 pts
14 e	GODIER Adeline	TT Montoire	24 pts
16 e	GREZANLE Amandine	Gaz. Orléans	22 pts
16 e	MARSAT Emmanuelle	ASC Chabris	16 pts
18 e	PARIS Claris	ESC Cheverny	14 pts
19 e	ALLION Sophie	AMO Mer	12 pts
19 e	GODEAU Céline	TT Chailly LVM	12 pts



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

par Jean-Pierre Baudusseau

La réunion de la Commission Régionale Jeunes et Technique s'est tenue le 9 janvier 1995 au siège du Comité Départemental du Loir-et-Cher à Blois. Voici les principaux points qui ont été traités :

### Compte-rendu du Top 12 Régional

Le Top 12 senior féminin a encore été délaissé malgré une nouvelle relance de Bernard Audin. Certaines joueuses "semblent" avoir anticipé l'annulation de ce Top 12.

La C. R. J. T. décide de reconduire le Top 12 senior dames. La saison prochaine des féminines des Pays de Loire et de Bretagne seront invités pour compléter le tableau. Le Top 12 ne sera organisé que si 6 féminines de la Ligue répondent participant.

### Compte-rendu du Top de Zone (voir les résultats page 13)

Résultats moyens des juniors garçons. D'un point de vue général, la Ligue du Centre est très légèrement "en dessous" des deux autres.

A préciser que Jean-Sébastien Boisard et Elisabeth Gladieux étaient qualifiés d'office au Top Terminal. Suite au Top de Zone, Sylvain Guimont est qualifié pour le Top Terminal ; Pascal Dronne et Virginie Niepceron entrent dans le groupe France.

### Compte-rendu du stage de Noël

Il y eut beaucoup de forfaits et de malades. Sylvain Thillier a remplacé Amaury Beguin, blessé. Gaëlle Conzett a été repêchée. Sylvain Guimont et Nicolas Ligeard ont été malades à la fin du stage. Ceci donna une ambiance morose. Est-ce la fatigue entre les deux fêtes ? Faut-il redéfinir ce stage ?

Côté encadrement : 3 seulement. Les objectifs étaient : cohésion du groupe et rentabilisation du savoir-faire. Ce fut le côté intéressant du stage.

### Sélections des équipes d'Interligues

Délégué de Ligue : Fabrice Jai.

#### Juniors garçons

Berneron Anthony (U. S. Yèvres)  
Gallou Nicolas (A. S. E. G. Chartres)  
Marais Yannick (A. S. E. G. Chartres)  
Mijno Mickaël (A. M. O. Mer T. T.)  
Capitaine : Jean-Philippe Percheron  
**Objectif : 5e à 8e**

#### Juniors filles

Conzett Gaëlle (T. T. Joué)  
Coursault Angélique (R. S. Saint Cyr)  
Guimont Delphine (A. M. O. Mer T. T.)  
Portheault Marie-Pierre (A. M. O. Mer T. T.)  
Capitaine : Marc Gouloumès  
**Objectif : 4e à 8e**

#### Cadets

Boisard Jean-Sébastien (4 S Tours T. T.)  
Beguin Amaury (C. J. M. Bourges-Marmagne)  
Guimont Sylvain (A. M. O. Mer T. T.)  
Ligeard Nicolas (4 S Tours T. T.)  
Capitaine : Bernard Audin  
**Objectif : 1er**

#### Cadettes

Aubineau Solène (U. S. M. Olivet)  
Brion Elise (T. T. Joué)  
Gladieux Elisabeth (T. T. Joué)  
Leroy Emilie (C. A. Lailly T. T.)  
Capitaine : Christian Vivet  
**Objectif : 9e à 12e**

## Sélection pour le stage benjamins-minimes du 6 au 9 mars 1995 à Salbris :

DUBOIS Cyril	M2 A. B. C. Tours	CHABRAND Emeline	M2 A. M. O. Mer T. T.
MAUPU Vincent	M2 A. S. E. G. Chartres	GONZALEZ Anne	M2 T. T. Joué
ROGER Thomas	M2 E. S. Aubigny	PROUST Ludivine	M2 T. T. Joué
BOISARD Bertrand	M1 A. M. O. Mer T. T.	STEIMES Virginie	M2 La Berri. Châteauroux
DAUBRY Benjamin	M1 A. S. C. Saint Marceau	LANGLAIS Delphine	M1 A. M. O. Mer T. T.
DELILLE Romain	M1 T. T. Artannes	MILLET Aline	M1 C. P. Bigny-Vallenay
HENRIOU Sylvain	M1 A. M. O. Mer T. T.	GAGE Vanessa	B2 U. S. Argenton
MAHUET Yohann	M1 4 S Tours T. T.	NIEPCERON Virginie	B2 T. T. Joué
BELHOMME Julien	B2 A. Epernon	RENARD Sophie	B2 T. T. Saint Michel en B.
DARNAULT Antoine	B2 A. M. O. Mer T. T.	SORET Pauline	B2 E. Balgentienne
DRONNE Pascal	B2 C. H. Châteaudun	PRIGENT Marion	B1 A. M. O. Mer T. T.
HERAUD David	B2 C. O. Vernouillet		
HUGUET David	B2 U. S. M. Olivet		

### Remplaçant :

HUILLARD Romain B2 J. P. Pithiviers

### Remplaçantes :

LEPRETRE Caroline M2 U. S. Chambray  
ANDRE Sophie B2 C. M. P. J. M. Ingré  
CABARET Cécile B1 S. M. S. Romorantin

## ENCADREMENT

BARBEREAU Georges	B. E. E. S. 2	METAIREAU Nicolas	B. E. E. S. 1	Resp. du stage
BOUGRE Damien	adjoint S. S. S. R.	THEME Stéphane	B. E. E. S. 1	
ANDRIER Magali	B. E. E. S. 1	QUENAULT Grégoire	35 TK	

## Grand Prix Régional (voir page 14)

### Table de cotation des Interclubs :

Le décompte des points au niveau départemental dans chaque catégorie se fera comme suit : 1er : 50, 2ème : 45, 3ème : 40, 4ème : 35, 5ème : 30, 6ème : 25, 7ème : 20, 8ème : 15, 9ème : 10, 10ème : 5, 11ème : 4, 12ème : 3, 13ème : 2 et ensuite 1 point par équipe engagée et présente.

La répartition des points au niveau régional se fera comme suit pour les 12 équipes qualifiées dans chaque catégorie : 1er : 100, 2ème : 80, 3ème : 70, 4ème : 60, 5ème : 50, 6ème : 40, 7ème et 8ème : 30, 9ème : 20, 10ème : 15, 11ème et 12ème : 10.

### Listes de haut niveau :

Haut niveau jeunes	Partenaires d'entraînement	Espoirs
Boisard Jean-Sébastien		Brion Elise
Guimont Sylvain	Joneau Alice	Leroy Emilie
Marais Yannick	Rigault David	Mallet Mathilde
Mijno Mickaël		Portheault Marie-Pierre
		Quétard Nicolas
		Roger Thomas

### Divers :

Le stage de détection Zone du mois de mai est annulé. Il sera remplacé par un stage d'entraînement du 1 au 7 juillet 1995 à Dinard.

## STAGE BENJAMINS MINIMES

26 au 29 octobre 1994

Par Jean-Marie Morin

### LISTE DES STAGIAIRES

BERTIN	Aurélie	M1	Epernon	BELHOMME	Julien	B2	Epernon
CHABRAND	Emeline	M2	Mer	BOISARD	Bertrand	M1	Mer
GONZALES	Anne	M2	TT Joué	COUTADEUR	Olivier	M2	Epernon
LANGLAIS	Delphine	M1	Mer	DARNAULT	Antoine	B2	Mer
LOUALI	Tania	M1	Epernon	DAUBRY	Benjamin	M1	St Marceau
MILLET	Aline	M1	CP Bigny Vallenay	DRONNE	Pascal	B2	Châteaudun
MOUNIER	Cynthia	M1	4S Tours	DUBOIS	Cyril	M2	ABC Tours
NIEPCERON	Virginie	B2	TT Joué	GUILLOT	Romain	B1	TT Joué
PRIGENT	Marion	B1	Mer	HENRIOU	Sylvain	M1	Mer
RENARD	Sophie	B2	TT St Michel en B.	HUGUET	David	B2	Olivet
				MAHUET	Yohann	M1	4S Tours
				MAUPU	Vincent	M2	ASEG Chartres
				ROGER	Thomas	M2	Aubigny

### CONTENU DE STAGE

Ce stage arrivait à un moment important pour la plupart des stagiaires car il précédait la finale régionale du balbutop. L'orientation générale du stage a donc été axée sur la préparation à la compétition.

La matinée a été consacrée au travail technique : tenue de balle, liaison vitesse et déplacements réguliers mais débouchant sur du jeu libre. Amélioration des coups centrée sur la plasticité et la flexibilité. Travail du service intégré aux exercices.

L'après-midi, les exercices de tenue de balle, liaison vitesse et déplacements ont été semi-réguliers et irréguliers. Les autres exercices ont visé l'amélioration tactique.

Une compétition sur le mode du Balbutop a eu lieu le dernier jour.

Les séances ont été adaptées au niveau de chaque stagiaire.

### COMPTE-RENDU

Il est bien agréable d'avoir un stage plein. 23 stagiaires étaient présents et la seule défection a eu lieu lors de l'ouverture du stage pour raison médicale. 6 cadres présents qui ont suivi le même groupe du début à la fin du stage.

Les deux premiers groupes étaient de niveau homogène et ont effectué un stage intensif et de bon niveau technique. Les 3 autres comportaient des joueurs qui n'ont pas encore un bagage technique suffisant d'où moins d'intensité car plus de corrections techniques.

Les plus grosses lacunes se situent au niveau des déplacements (manque de tonicité, déplacements anarchiques).

Sinon l'ambiance a été bonne et tous se sont comportés remarquablement. Bravo!

Un seul point noir, la nourriture. Beaucoup d'entre eux mangeaient peu et si les repas ne furent pas tous excellents, la consommation excessive de bonbons est sûrement la véritable responsable de ce manque d'appétit.

## **Ecole Fédérale des Cadres PUBLICATION D. T. N.**

### **COLLOQUE I. N. S. E. P.**

1	Le double	55 pages	35 Frs
2	Jeu contre l'initiative	80 pages	35 Frs

### **GUIDES BREVET D'ETAT 2e DEGRE**

#### Saison 1992/1993

3	Contenu et préparation	67 pages	35 Frs
4	Le Haut Niveau	71 pages	35 Frs
5	Le Cadre Technique	83 pages	35 Frs
6	La Formation des Cadres	107 pages	35 Frs

#### Saison 1993/1994

7	Contenu et Préparation	48 pages	35 Frs
8	Le Haut Niveau	119 pages	35 Frs
9	Le Cadre Technique	73 pages	35 Frs

### **UNIVERSITE D'ETE**

#### Saison 1992/1993

10	La Planification et l'Organisation Technique de l'Activité	60 pages	35 Frs
----	--	----------	--------

Les commandes sont à adresser à la F. F. T. T. - D. T. N., 4 rue Guillot, B. P. 67, 92123 Montrouge CEDEX accompagné du règlement par chèque à l'ordre de la F. F. T. T.

---

### **PARALLELEMENT par Bernard Audin**

176 pages 85 Frs

Tout ce qui caractérise les grands champions à travers les exemples prestigieux de Jean-Philippe GATIEN et Jean-Michel SAIVE :

personnalité, préparation des matches, historiques d'entraînements ...

---



## 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
La filière sportive du haut niveau	n° 17 p. 7
En direct de la C. R. J. T.	n° 17 p. 12
En direct de la C. R. J. T.	n° 18 p. 14
Section Sportive Scolaire Régionale	n° 18 p. 19

## 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 Gadal	n° 7 p. 2
Entretien avec Michel Gadal (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
Entretien avec Jean-Sébastien Boisard	n° 18 p. 8
Entretien avec Armand Phung	n° 18 p. 17

## 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
Renforcement musculaire chez les pongistes	n° 18 p. 10

## 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
Université d'été 1994	n° 18 p. 3

## COMPLETEZ VOTRE COLLECTION

### 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
-------------------------	-------------

### TACTIQUE

Université d'été 1994	n° 18 p. 3
-----------------------	------------

### STAGE TECHNIQUE

Stage benjamins à Salbris	n° 16 p. 13
Stage cadets-minimes à Salbris	n° 17 p. 11
Stage juniors-cadets à Salbris	n° 18 p. 16

### 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

