

ANNEXES

TABLEAU 1

PHASE 1 : 6 à 12 ANS
INITIATION (PARTIR DU BON PIED)
DUREE APPROXIMATIVE : 6 MOIS A 1 AN
ÂGE CONSEILLE (6 A 7 ANS)

| | TECHNIQUE - TACTIQUE | MENTAL | PHYSIQUE |
|------------------|---|---|---|
| OBJECTIFS | <ul style="list-style-type: none"> • Découverte de l'activité. • Cultiver le côté "malin" et "combatif" du joueur. • Recherche de la zone d'habileté⁽⁵⁾. • Utiliser les placements de balle. • Renvoyer la balle en la jouant à différents moments de la trajectoire. • Identifier l'espace de jeu en coup droit et l'espace de jeu en revers. | <ul style="list-style-type: none"> • Attention focalisée. • Plaisir du jeu. • Apprendre à se concentrer. | <ul style="list-style-type: none"> • Mobilité à la table. • Échauffement basé sur les jeux de poursuite et d'opposition. • Proprioceptivité⁽⁶⁾ : découverte |
| REMARQUES | <p>Veiller à la qualité du matériel. Vigilance pour une bonne prise de raquette. Veiller à jouer la balle sur le côté en coup droit et devant soi en revers.</p> | <p>Séances courtes entrecoupées de pauses. Exercices courts : environ 5' Jouer dans le calme et le silence.</p> | <p>Veiller à la sécurité des pratiquants.</p> |
| VOLUME | 2 à 3 séances par semaine de 45' à 1 h 15. | | |

TABLEAU 2

PHASE 1 : 6 à 12 ANS

APPRENTISSAGE (BATIR LES FONDATIONS)

DUREE APPROXIMATIVE : 1 A 2 ANS

ÂGE CONSEILLE (7 A 9 ANS)

| | TECHNIQUE - TACTIQUE | MENTAL | PHYSIQUE |
|------------------|---|--|--|
| OBJECTIFS | <ul style="list-style-type: none"> Maîtriser les actions sur la balle : -porter, taper, amortir, frotter- Aborder l'apprentissage des coups techniques. Équilibrage CD et R. Maîtrise et identification des effets. Tenue de balle. Conscience tactique⁽⁷⁾. Jouer sur différentes lignes de sol. Utilisation de la main⁽⁸⁾. Moment de l'impact et rythme de la raquette. | <ul style="list-style-type: none"> Concentration accrue. Apprentissage de la compétition. Aimer la compétition. L'enfant s'implique dans son entraînement. | <ul style="list-style-type: none"> Goût de l'effort. Comprendre l'importance de la préparation physique. Souplesse. Coordination. Proprioceptivité (éducatifs). |
| REMARQUES | <p>Varier les séances d'entraînement. Varier les partenaires d'entraînement.</p> | <p>Séances plus nombreuses. Durée des exercices en fonction de la concentration.</p> | <p>Assouplissement. Coordination. Relâchement musculaire.</p> |
| VOLUME | 4 à 5 séances par semaine de 1 h 15 à 1 h 45. | | |

TABLEAU 3

PHASE 1 : 6 à 12 ANS

PERFECTIONNEMENT (RENFORCER LES FONDATIONS)

DUREE APPROXIMATIVE : 2 A 3 ANS

ÂGE CONSEILLE (9-10 A 12 ANS)

| | TECHNIQUE - TACTIQUE | MENTAL | PHYSIQUE |
|------------------|---|---|--|
| OBJECTIFS | <ul style="list-style-type: none"> Maîtriser tous les coups du tennis de table en situation d'opposition. Travail de l'adaptabilité. Travail important de tous les déplacements. | <ul style="list-style-type: none"> Être positif. Garder la concentration de plus en plus longtemps. Analyser ses prestations en compétition. Développer les capacités de concentration. Développer le goût de l'effort associé au plaisir. | <ul style="list-style-type: none"> Commencer à travailler certaines qualités requises pour la pratique du tennis de table: <ul style="list-style-type: none"> # <i>vitesse</i> # <i>souplesse</i> # <i>gainage</i> Prise de conscience musculaire. |
| REMARQUES | Travail égalitaire en temps : <ul style="list-style-type: none"> # <i>du coup droit et du revers.</i> # <i>des coups "avec" et "contre initiative".</i> Travail des différents systèmes de jeu : <ul style="list-style-type: none"> # <i>offensifs (attaque, topspin, etc.).</i> # <i>défensifs (défense coupée, défense liftée, etc.).</i> Pour tous les coups, veiller : <ul style="list-style-type: none"> # <i>au rythme ;</i> # <i>au moment de l'impact ;</i> # <i>à l'utilisation de la main.</i> Découverte (initiation) par séquence des différents matériaux spécifiques et de la colle rapide. Jouer régulièrement face à des joueurs de niveau supérieur. Leçon individuelle. Panier de balles. | Compétition: <ul style="list-style-type: none"> # <i>avant match ;</i> # <i>gestion psychologique du match ;</i> # <i>après match.</i> Apprentissage des fondamentaux : <ul style="list-style-type: none"> # <i>Savoir se détendre ;</i> # <i>Savoir visualiser.</i> | Travail de la vitesse. Amélioration des temps de réaction. Assouplissement (recherche de grande amplitude). Stretching (récupération musculaire). Travail de la posture. |
| VOLUME | 5 à 6 séances par semaine de 1 h 30 à 2 heures. Profiter des vacances scolaires pour augmenter sensiblement le volume d'entraînement. | | |

TABLEAU 4
PHASE 2 : 13 A 17 ANS
INDIVIDUALISATION (APPRENDRE L'AUTONOMIE)
DUREE APPROXIMATIVE : 5 ANS
ÂGE CONSEILLE (CATEGORIE CADETS ET JUNIORS)

| | TECHNIQUE - TACTIQUE | MENTAL | PHYSIQUE |
|------------------|---|---|---|
| OBJECTIFS | <ul style="list-style-type: none"> • Individualisation de l'entraînement. • Utilisation de la technique comme un outil. • Approfondir le travail de développement des fonctions anticipatrices. • Commencer à développer sa technique personnelle. | <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance de soi et de l'autre. • Développer sa propre philosophie du jeu. • S'entraîner comme on joue en compétition. | <ul style="list-style-type: none"> • Bonne base d'endurance. • Excellente souplesse. • Explosivité. • Individualisation en fonction du système de jeu. • Proprioceptivité : travail des appuis. • Travail postural : renforcement et gainage (notamment du bassin). • Musculation (apprentissage du geste). |
| REMARQUES | Travail des gammes (répétitions). Technique spécifique. Paramètres de la balle : <ul style="list-style-type: none"> # <i>Effet</i> ; # <i>Vitesse</i> ; # <i>Placement/direction</i> ; # <i>Hauteur</i>. Capacité à varier. Technique depuis différentes zones de jeu. Anticipation. Adaptabilité. | Préparation des matches. Concentration. Gestion des temps morts. Maîtriser les situations tendues. Contrôler le niveau d'activation. Apprendre des défaites. Fixer des objectifs. | Connaissance de la périodisation de l'entraînement. Notions de diététique. Travail de vitesse et de vélocité. Puissance des jambes. Puissance et endurance musculaire. Endurance. Étirements comme faisant partie intégrante de l'entraînement. (prise de conscience). Musculation : du bâton à la charge modérée (petites haltères – barre de musculation 10 à 15 kilogrammes maximum). |
| VOLUME | 7 à 12 séances d'entraînement par semaine de 1 h 30 à 2 h 30. Profiter des vacances scolaires pour augmenter sensiblement le volume d'entraînement. | | |

MODÈLE DE LA PERFORMANCE

| VOLUME ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT COMPÉTITIONS | | NIVEAU DE JEU RÉSULTATS | |
|--|----------------|----------------------------|--|
| Environ 800 heures/an 14 – 16 heures/semaine Stages réguliers Compétitions au cœur de l'entraînement | 22 ans et plus | 1 | Vainqueur de grandes épreuves Figurer parmi les 30 premiers mondiaux |
| Environ 1000 heures/an 20 – 25 heures/semaine Stages réguliers Importance de la compétition | 18 – 21 ans | 30 | Capable de battre des joueurs parmi les 30 premiers mondiaux Appartenance au groupe France senior |
| Environ 900 heures/an 18 – 20 heures/semaine Stages réguliers pendant les vacances Compétitions de référence | 15 – 17 ans | 80 | Capable de battre des joueurs parmi les 150 premiers mondiaux Top 20 seniors en France Podiums européens dans la catégorie |
| Environ 800 heures/an 14 – 16 heures/semaine Rentabiliser week-ends et vacances scolaires Compétitions de référence | 13 – 14 ans | | Niveau français : 300 premiers seniors pour les garçons et 100 premières pour les filles Groupe France cadets - cadettes Podiums européens dans la catégorie |
| Environ 500 heures/an 10 – 12 heures/semaine Rentabiliser week-ends et vacances scolaires 1 compétition toutes les 3 semaines environ | 9 – 12 ans | | Minimale 2 : classé 35 à 25 Minimale 1 : classé 45 à 35 Benjamin : classé 70 à 45 Groupe France détection |
| Entre 150 et 300 heures/an Nombreuses séances courtes Aimer la compétition | Moins de 9 ans | | Figurer parmi les meilleurs de sa catégorie au niveau de la zone |

!!

Classement mondial

"# \$% & ' (!) & !* # & ' !+ , - (# & !) (!.# + !/* ,", // (! # ' , (+ !

!

| VOLUME D'ENTRAÎNEMENT COMPÉTITIONS | ÂGE | CLASSEMENT MONDIAL | | PRINCIPAUX RÉSULTATS |
|---|----------------|--|--------------------|--|
| Environ 800 heures/an. 16 – 18 heures/semaine. Travail foncier pendant les vacances d'été (1 x 3 semaines). | 22 ans et plus | Numéro 1 (1992) | 1 ↑ 30 80 | Champion du Monde simple messieurs (1993) Médaille d'argent simple messieurs aux J.O. (1992) Médaille de bronze double messieurs aux J.O (2000) Vainqueur de la Coupe du Monde (1994) Vainqueur du TOP 12 Européen (1997) Champion d'Europe double messieurs (2000) |
| Environ 1000 heures/an. 20 – 22 heures/semaine. Stages longue ou moyenne durée (Chine – Suède - Corée du Sud – Taiwan). Stages "équipe de France" une semaine/mois à l'extérieur de l'I.N.S.E.P. Travail foncier pendant les vacances d'été (2 x 15 jours). <i>Mutation au club de Levallois (1986).</i> | 18 – 21 ans | Numéro 13 (1989) Numéro 29 (1988) Numéro 30 (1987) Numéro 56 (1986) | Classé mondial | Championnats d'Europe Seniors (1990) : <i>Médaille de bronze en simple messieurs.</i> <i>Médaille d'Or en double mixte.</i> Championnats de France Seniors (1988) : <i>Vainqueur en simple messieurs, double messieurs et double mixte.</i> Open des U.S.A : <i>Vainqueur en simple messieurs.</i> |
| Environ 900 heures/an. 18 – 20 heures/semaine. Stages pendant les vacances: regroupements fréquents avec des nations étrangères (Chine – Suède, etc.). Compétition omniprésente. <i>Mutation au club de la S.S.S.S. Tours (1983).</i> | 15 – 17 ans | Entrée dans les 100 premiers (1985) | | Championnats d'Europe Seniors (1986) : <i>Médaille d'argent par équipe.</i> Championnats d'Europe Juniors (1986) : <i>Médaille d'argent par équipe.</i> Champion de France Juniors (1985). Euro-Asie : <i>Victoire contre TENG YI (Chine) numéro 5 mondial.</i> |
| Environ 900 heures/an 18 - 20 heures/semaine. Entrée à l'I.N.S.E.P. en septembre 1981. Stages pendant les vacances (début des regroupements avec les nations étrangères). Compétition omniprésente. | 13 – 14 ans | | | Championnats d'Europe Cadets : <i>Médaille de bronze par équipe.</i> <i>Médaille de bronze en double messieurs.</i> Champion de France Juniors (1983). Championnats de France Cadets : <i>Nombreux podiums dans les différentes catégories (simple et double).</i> |
| 2 séances par semaine au <i>club de Salindres</i> . 1 séance par semaine avec le cadre technique régional (entraînement individualisé). Défis et matches le soir à la maison. Stages pendant toutes les vacances scolaires. Nombreuses compétitions diverses (tournois, championnats/équipe, etc.). | 9 –12 ans | | | Championnats de France minimes : <i>Médaille de bronze en simple.</i> <i>Vainqueur du Premier Pas Pongiste Régional.</i> |
| 2 séances par semaine au <i>club de Salindres</i> . Nombreuses séances courtes avec son frère et son père (presque tous les jours, sous la forme de jeu, de défis et de matches). | Moins de 9 ans | | | |