



STAGE DEPARTEMENTAL ELITE

A LA ROCHE SUR YON (85)

DU 2 AU 6 JANVIER 2013

Après une première expérience de stage commun avec la ligue du Centre l'année dernière qui s'est révélée très enrichissante pour les jeunes, le Comité de Paris a renouvelé l'opération en se déplaçant dans la ligue de Pays de Loire. Du 2 au 6 janvier 2013 nous avons pas mal voyagé sur toute la région des Pays de Loire.

En tout 6 jeunes, un entraîneur, un relanceur et un entraîneur en formation DEJEPS se sont retrouvés en internat pour un stage intense et individualisé. Notons le désistement de dernière minute d'un autre jeune sur blessure.

LISTE DE JOUEURS ET JOEUSES PRESENTS

CADRES				
Nom	Prénom	Classement	Qualité	Diplôme
FRI CKER	Xavier	16	Entraîneur / Responsable	BEES 1 / DEJEPS / DESJEPS
SADRZADEH	Ali	N°778	Animateur / Relanceur	BAFA / Entraîneur Régional
DENERIER	Florian	18	Animateur / Relanceur	Entraîneur Fédéral / DEJEPS en formation

FILLES					
Nom	Prénom	Cat.	Club	Class	Pts
VALET	Marie	J2	PARIS 13 TT	15	1531

GARCONS					
Nom	Prénom	Cat.	Club	Class	Pts
DENIAU	Alfred	J1	US METRO	18	1858
CHAN	Rémi	C2	PARIS 13 TT	18	1813
TRAN	Kevin	J1	PARIS 13 TT	18	1811
PHI LIPPE	Paul	C2	PARIS 13 TT	16	1643
PI MONT-NI SHI MURA	Louis	M1	PARIS IX ATT	9	961

Tous se sont retrouvés le mercredi 2 janvier 2013 au matin à la salle spécifique de Carpentier. Après avoir accueilli tout le monde, nous avons pris le mini bus direction Nantes.

Avant même que le stage commence, nous prenions un peu de temps avec les jeunes pour réfléchir à leur pratique du tennis de table et à leur jeu. Chaque jeune a dû remplir une petite fiche en répondant à quelques questions :

- Quel est mon système de jeu ?
- Quels sont mes points forts ?
- Quels sont mes points faibles ?
- Quels sont mes schémas de jeu préférentiels ?
- Quels sont mes objectifs à plus ou moins court termes ? (aussi bien d'un point de vue technique que les résultats au critérium fédéral ou bien même de classement).

En lisant ces fiches, nous pouvions constater que si certains avaient une idée précise de leur jeu et des objectifs clairs, d'autres étaient beaucoup plus confus et avaient du mal à se fixer des objectifs cohérents. Nous allions reprendre ça avec les jeunes tout au long du stage afin que chacun puisse en sortir avec une pratique plus intelligente de leur ping.

Après quelques heures de route et une petite collation, nous avons été accueillis à Nantes sur la salle de Mangin Beaulieu par le club du TTCNA. Un groupe de 8 joueurs nous attendait pour un entraînement en commun. Leur groupe était composé de 7 jeunes classés de 20 à 10 auquel est venu s'ajouter Julien PIETROPAOLI (n°85 français). Nous avons fait une séance de reprise en commençant par un peu de touché de balle, suivi de tenu de balle et de rythme avant de rajouter de la liaison. Aucune situation compliquée pour commencer le stage car tous sortaient d'une période de fêtes pas vraiment marquée par l'activité physique et le tennis de table... Surement remplacé par les petits fours et les friandises.

Après une nuit passée à Nantes, nous prîmes la direction de La Roche Sur Yon en Vendée pour rejoindre le stage du pôle espoir de la ligue des Pays de Loire.

Très bien accueilli par Xavier FORTINEAU, responsable du pôle espoir, nous avons commencé dès le jeudi matin par une séance de rythme et de tenue de balle. Toutes les séances étaient communes et les joueurs étaient mélangés. Les parisiens n'ont que très rarement joué entre eux et c'était bien là l'un des gros intérêts de ce stage : de nouveaux partenaires d'entraînement rigoureux et de nouvelles pratiques d'entraînements afin de s'ouvrir l'esprit.

Le groupe du pôle des Pays de Loire était au complet hormis la jeune Océane GUISEL sélectionnée pour un stage national féminin à Talence. Nous pouvions compter sur la présence des relanceurs locaux tels que Clément PINEAU (n°242), Simon SOULARD (n°390), Hadrien RAULET (n°536) et Lucas CHARPENTIER (20).

Après un bon repas sur notre lieu d'hébergement et une petite sieste, nous reprenions l'après midi d'entraînement par 30 minutes de footing. Après les fêtes cela ne faisait pas de mal aux jeunes, même si certains n'avaient pas prévus leurs chaussures de running... Dès le footing terminé, les jeunes avaient juste le temps de prendre leurs affaires de ping et nous prenions la direction de la salle qui n'était qu'à 5 minutes de l'hébergement en voiture.

Cette après midi fut consacrée à des exercices individuels et à des matchs. Nos joueurs n'ayant pas d'exercice individuels, j'ai défini avec chacun d'eux un exercice individuel avec le service et un autre contre le service. Ces exercices avaient pour but d'essayer de mettre en place des schémas de jeu efficaces avec ou contre le service. La séance fut très intéressante et des automatismes commençaient à se mettre en place chez certains. Après une petite pause gouters, nous repartions pour une petite séance... de gainage et renforcement du haut du corps. Après quelques minutes de souffrance indispensable pour sauvegarder l'intégrité physique de nos joueurs, ils ont pu se relaxer avec une bonne séance d'étirements.



Alexandre à la baguette du gainage

Après un repas bien mérité, nous retournions à la salle pour une pratique très individualisée. Chacun a pu choisir ce qu'il voulait faire (service, remise, travail au panier de balle ou étirements et relaxation). Nous étions à leur disposition pour les aider et pour surveiller le sérieux de la séance.

Après une bonne nuit de sommeil, nous commençons cette troisième journée par un réveil musculaire suivi d'un bon petit déjeuner. Le troisième jour étant généralement le plus dur pour les organismes, nous avons longuement insisté sur le fait de s'accrocher et résister à ces premières fatigues.

En ce vendredi matin, je menais la séance pour l'ensemble du groupe. Après un temps d'échauffement physique et à la table, j'avais choisi de faire une séance sur des enchaînements simple de deux balles derrière le service en insistant énormément sur la qualité de ces premières balles, aussi bien pour le serveur que pour le joueur en remise. Pour mettre les jeunes dans les meilleures conditions, je choisisais de leur laisser le choix pour un premier exercice de déplacement. Chacun devait choisir un exercice de déplacement fermé où il se sentait à l'aise, autrement dit, son exercice de déplacement préféré. Après cela, nous avons passé la séance à faire des exercices en deux temps permettant de réviser des

schémas de jeu très simple. Un premier temps réservé au déplacement spécifique mis en place derrière le service proposé dans le schéma de jeu du deuxième temps. Après une très bonne séance de l'ensemble du groupe, nous laissons à nouveau la place à Alexandre DOLEUX, CTD du 44 et entraîneur sur la ligue, pour une nouvelle séance de gainage. Le repas et la sieste qui suivirent fut fort appréciés de tous.



Tout le groupe avec les jeunes du pôle des Pays de Loire

Le stage étant situé dans une période de fœnicier, nous repartions pour une séance déplacements et de schémas de jeu dirigée par Xavier F. La fatigue commençait à se faire sentir sur les organismes. Il devenait de plus en plus dur de se faire violence et de résister à cette fatigue. Les premiers craquages nerveux arrivèrent, mais ceux-ci ont été bien contenus jusqu'à la fin de la journée. Initialement prévu au programme, nous devions terminer cette après-midi par du fractionné, à savoir un 15'' 15'' de deux fois 6 minutes. Au vu de l'état de fatigue du groupe, nous avons décidé de remplacer celui-ci par un circuit training de travail des appuis. Sur les cinq ateliers présents, nous avons pu constater la différence de qualité des appuis avec nos homologues Nantais. Nous devons vraiment insister là-dessus dans nos clubs.

Les jeunes ont pu se venger sur les frites du soir. Même si ce n'est pas ce qu'il y a de meilleur, il n'y a pas de mal à se faire du bien de temps en temps. Après quoi nous nous retrouvons pour réunion entre parisiens ou nous faisons miroiter aux jeunes le programme de la journée du lendemain qui serait très physique avec des séances de déplacement, du fractionné, du physique et tout ce qui aurait pu bien leur faire mal... Après quelques tentatives de négociations pour adoucir le programme, nous sentions leurs regards apeurés par la charge de travail à venir et le découragement se faisait sentir... Après une mise en scène magistrale digne de Molière, c'est le moment que j'ai choisi pour leur annoncer le véritable programme des deux derniers jours. Un grand « ouf » de soulagement s'entendit, certains même laissèrent exploser leur joie en sautant de leur chaise le sourire aux lèvres !!

Effectivement, je leur annonce que nous partirons le lendemain, pour le tournoi national de la Chapelle sur Erdre au nord de Nantes où chacun était inscrit dans deux tableaux. Je leur annonce également que nous dormirons sur Nantes le samedi soir et que nous enchaînerons dimanche matin avec une séance commune avec le groupe du PES masculin en stage à Nantes sur cette même période. Après toutes ces émotions, il était l'heure de sortir la galette des rois, le cidre et le jus de fruits pour fêter comme il se doit les 16 ans d'Alfred. Rémi a tiré la fève mais n'a pas assumé sa couronne.

Le tournoi commençant le samedi vers 10h, nous avons eu le temps de faire un petit réveil musculaire et un bon petit déjeuner avant de partir. Après avoir énormément insisté sur le fait qu'ils allaient entamer un tournoi dans un état de fatigue important et qu'il nous intéressait de voir comment ils allaient résister à cette fatigue aussi bien physiquement que nerveusement. Nous insistions également énormément sur la préparation de la compétition avec une bonne gestion de son effort et sur la concentration. On sait bien qu'il est difficile de se concentrer quand on est fatigué mais un match ou une compétition ça peut être long et il faut réussir à garder malgré tout un niveau de concentration élevé malgré tout afin d'éviter les fautes bêtes. Dans l'ensemble ce fut un très bon tournoi avec quelques craquages en début de compétition mais bien repris par la suite. Notons les perfs de Kévin qui fait 1/4 du tableau toutes séries avec une perf à 19 et a même battu notre relanceur Ali (n°778). Paul fait final du tableau 16 avec une perf à 18 et une autre à 17. Après un début difficile Marie fait tout de même quelques bons matchs et une perf à 16. Rémi a également connu des débuts difficiles mais reste à son rang dans les deux tableaux. Alfred, le métronome, tient son rang avec pas de perf et pas de contre, et seulement deux matchs perdus contre le même joueur. Louis fait 1/2 du tableau 9 et termine la compétition avec une perf à 12 et des matchs très accrochés sur des joueurs avec plus de 200 points de plus que lui. Dans l'ensemble, nous étions satisfaits du contenu aperçu lors du tournoi et nous rentrons tard à l'hôtel à cause des bons résultats de certains.

Après une nuit relativement courte, nous nous retrouvons le dimanche à 8h à la salle de Nantes pour une matinée en commun avec les jeunes du PES masculin. Ces jeunes nés en 2000 à 2002 sont parmi les meilleurs français de leur catégorie. Cette matinée était dédiée au match ainsi qu'à un débriefing du tournoi de la veille et du stage en général. Cela m'a permis également de faire un retour individuel avec les jeunes sur les fiches remplies en début de stage. 4 joueurs faisaient des matchs, un était en indiv avec moi. 5 rotations dans la matinée, tous sont passés avec moi. Seul Louis n'a pas

fait les matchs car trop juste en niveau, il est resté la matinée avec Ali ou Florian pour travailler sur des exercices spécifiques. Tous les jeunes ont pu se rendre compte du niveau d'exigence qu'ont ces joueurs malgré leur jeune âge. La rencontre fut enrichissante pour tous.



Tout le groupe avec les jeunes du PES masculin

Après cette matinée et une petite collation, nous repartions sur La Roche Sur Yon pour une dernière séance commune avec le pôle des Pays de Loire. Nous retrouvions tout le groupe pour une séance basée sur la répétition d'enchaînements assez simple derrière le service mais avec un système de comptage qui forçait à l'exigence et à la concentration. Effectivement, tant que le joueur n'avait pas atteint un certain objectif, il restait sur la même situation. Cela pouvait durer longtemps...

Nous partîmes après la séance vers 17h pour rentrer sur Paris. Tout le monde fut déposé chez lui avant 22h. Merci tout de même au père de Kevin qui a pu venir le chercher sur Paris nous évitant par la même occasion un petit détour dans la Seine et Marne.

Le stage fut apprécié de tous, nantais, parisiens, joueurs, relanceurs, entraîneurs,... Il nous a permis d'individualiser ce stage à chacun des joueurs. Cela nous à également permis de leur montrer le degré d'exigence et de concentration que demande le haut niveau, même dans les catégories jeunes. Tous ont pu apprendre de ce stage et ont beaucoup progressé durant celui-ci. C'est notre deuxième expérience sur une structure de haut niveau et nous rééditerons cela tant que cela sera aussi enrichissant pour les jeunes. D'autres pistes sont d'ores et déjà à l'étude pour de nouveaux stages de ce genre.

Je terminerai par un grand nombre de remerciements.

Merci à Xavier et à Alexandre pour leur accueil tout au long de la semaine sur le stage de la Ligue. Merci aux joueurs et aux relanceurs présents.

Merci à Julien et Ludovic, les entraîneurs du TTCNA, pour leur accueil du vendredi sur le club de Nantes ainsi qu'aux joueurs de Nantes qui ont partagé cette après midi avec nous.

Merci à toute l'organisation du tournoi de la Chapellaine pour leur accueil.

Merci à Damien et Etienne, entraîneurs nationaux, qui nous ont accueillis le dimanche matin sur le stage national du PES masculin.

Merci également à Ali pour sa relance de qualité, son sérieux et sa bonne humeur tout le long de la semaine. Merci également à Florian, notre stagiaire DEJEPS, pour son aide tout au long de la semaine.

Pour plus de renseignements sur les actions techniques du département n'hésitez pas à me contacter à ctd@paristt.com

Xavier FRICKER
CTD du Comité de Paris