

*Guide des attendus
avant de venir en stage
de détection interrégional,
puis national*



Damien LOISEAU
*Responsable
du programme
détection*



Ce guide se veut un outil à destination, principalement, des responsables régionaux de détection. Il pourra être également transmis aux responsables départementaux, entraîneurs de clubs, mais également aux dirigeants et aux parents.

Il n'a pas de prétention particulière si ce n'est de fournir quelques références, quelques points de passage obligés, techniques et organisationnels permettant d'appréhender au mieux les premiers stages pongistes. On sait à quel point il peut être difficile pour un enfant de 8 ou 9 ans de partir loin de chez soi et de s'engager dans un parcours de haut niveau, dont il entend parler, mais dont il n'a aucune idée. Ce guide n'est pas figé, il évoluera au fil des demandes, des observations faites par les experts, des remarques des uns et des autres. Ce sont des conseils de bon sens, des références de savoirs pongistes, mais également de savoirs êtres, afin de s'intégrer au mieux dans le cadre fixé par la fédération depuis de longues années.

Je vous en souhaite un bon usage et surtout n'hésitez pas à faire remonter vos différentes remarques et propositions.

Bien sportivement.

Savoirs Pongistes

- Bien tenir sa raquette (pouce, index, préhension, prise stable en liaison).
- Manche adapté à sa main.
- Matériel adapté à son niveau (pas de bois et de revêtements trop rapides - bois allround et revêtements backside allround très adhérents). L'enfant doit apprendre à produire puissance, vitesse et rotation et non compenser par le matériel.
- Savoir servir réglementairement.
- Jouer toutes les balles (placements hors des consignes, filets, bords...).
- Connaître les rotations de bases de la balle (coupé, lifté, latéral, dévié, sans effet et en sentir les variations).
- Chercher à s'adapter aux joueurs adverses, conditions de jeu, matériels différents...

Être sensibilisé aux déplacements :

Le déplacement :

- **Tenir son corps**, sa tête en toute circonstance
- Être capable **de rester orienter vers le sens du jeu** (ne pas laisser le poids du corps, de la tête ou encore la vitesse de déplacement créer un déséquilibre)
- **Placer son corps** pour que la balle atteigne la zone d'habileté
- **Appuis dynamiques et précis.**
- **Comprendre** pourquoi il est important de bouger les pieds avant le haut du corps.



Être sensibilisé au rythme :

Le rythme, c'est :

- Le rythme de décision (je regarde, je me déplace, je m'arrête, j'encaisse, je joue, j'enchaîne...)
- Le rythme de l'échange (fort, lent, vite, trajectoires, prise de balles) :
Laisser la balle venir dans sa zone d'habileté
- Le rythme du coup
Lent=>vite
Relâcher (placer la raquette), contracter (serrer la raquette) au moment de l'impact.

- Être sensibilisé au travail physique (savoir sauter à la corde, savoir courir (déroulé du pied, tenue du corps et de la tête), proprioception, tenir quelques secondes les positions de gainage).

- Maîtriser les termes de bases du TT (Top spin, prise et contre initiative, blocs spins, remises, flips...).

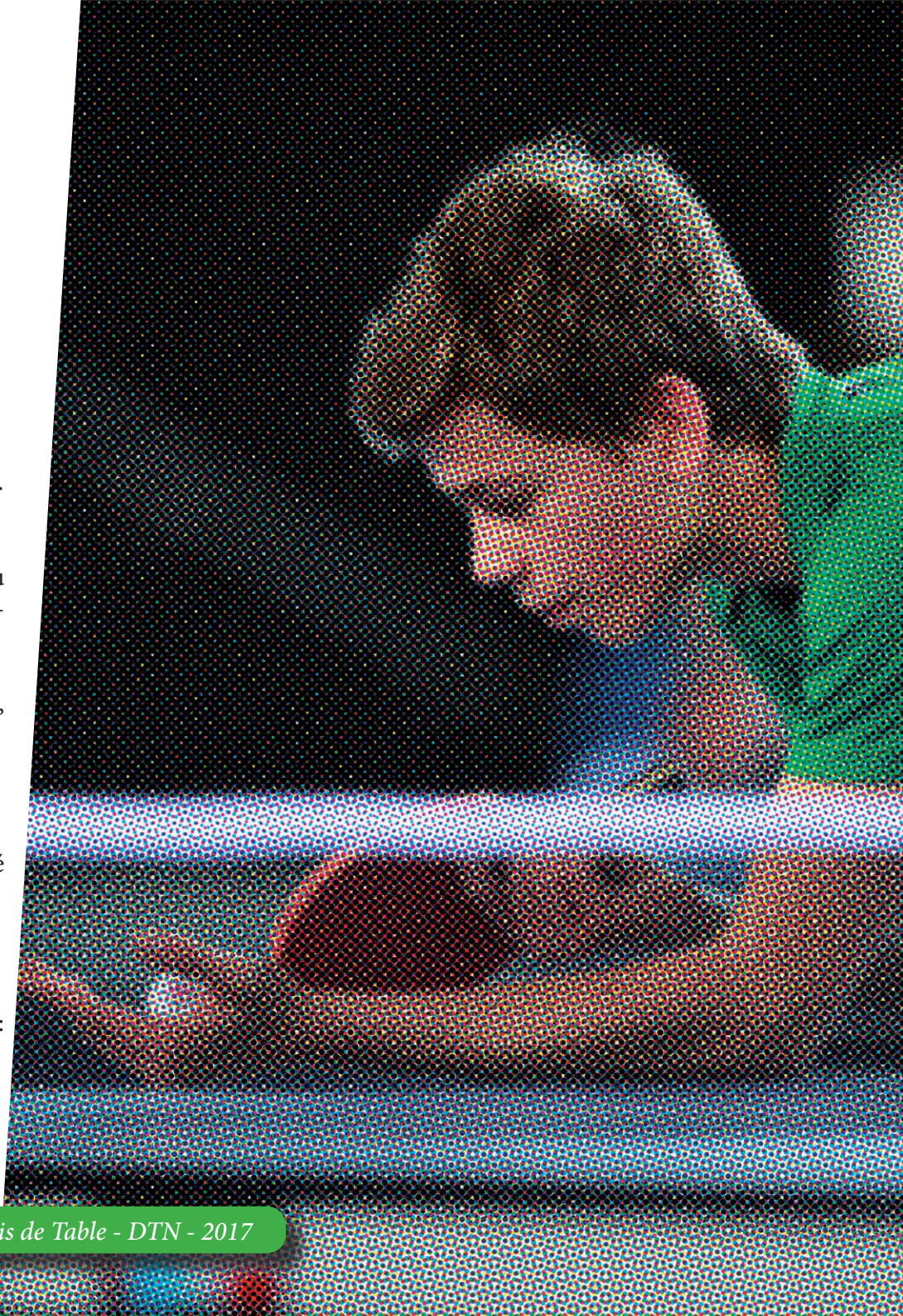
- Avoir les notions des différentes actions sur la balle (taper, porter, frotter, amortir)

- Notion d'adversité et de tactique (placements, variations, ruses...). Ne pas être centré que sur soi, mais prendre également en compte l'adversaire, en le regardant.

- Connaître les règles de bases (temps mort, arêtes, serviettes, double...).

- Avoir quelques bases de technique (gainage, stabilité, accélération, touché, PER : Posture, Equilibre, Rythme)

- La compétition n'est qu'un élément de progression, pas une évaluation stricte.



Savoir être

- Avoir de l'autonomie
- Pouvoir dormir, plusieurs nuits, loin de ses parents
- Savoir se laver seul (douche, dents)
- Savoir-faire ses lacets
- Savoir-faire son lit
- Savoir qu'apprendre c'est difficile, qu'il faut recommencer, recommencer et recommencer encore.
- Aimer le défi, les choses difficiles.
- Savoir et vouloir respecter les consignes données.
- Regarder quand on me parle, ou au moins être très attentif.
- Lever la main avant de parler, intervenir à bon escient.
- Bien gérer ses affaires, ne pas tout oublier
- Être capable d'être très attentif quand l'adulte, l'entraîneur parle
- Savoir manger proprement et de tout.
- Savoir préparer son sac de Ping (raquette, serviette, bouteille...)
- Avoir une montre pour gérer son temps.
- La vie en communauté demande du respect pour soi, mais aussi pour les autres.
- Dire bonjour à l'ensemble du groupe, chaque matin du stage.
- Être à l'écoute des autres et ne pas hésiter à s'exprimer, sur l'environnement et sur l'entraînement.
- Savoir exprimer ce qu'on aime dans le tennis de table, ce qu'on préfère, comment on aime marquer les points.



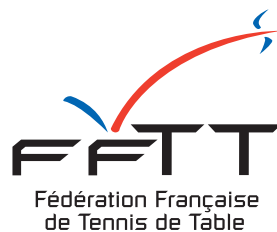
À savoir pour les parents

- Prévoir des affaires en nombre suffisant
- Par jour : 2 tee-shirt, 2 slips, 2 paires de chaussettes, un short, des claquettes, 2 paires de baskets (intérieure et extérieure)...
- Une montre faisant réveil.
- Pas de chips, confiseries, ils sont suffisamment nourris et nous souhaitons les sensibiliser à une alimentation équilibrée, correspondant à une pratique sportive intensive.
- Pas de jeux vidéo et autres tablettes, par contre des jeux de sociétés, de cartes, pour les temps libres
- Ils auront le téléphone, un soir sur deux, mais on peut très bien venir sans.
- Je ne mets pas le nom de mon enfant sur le dos de son maillot, il n'est pas encore un champion.
- Je sais raison garder quant à la valorisation de l'image de mon enfant et fait très attention à la diffusion de l'information, surtout sur les réseaux sociaux.
- Être positif et encourageant pour le stage, parler des progrès, des apprentissages et non des résultats dans les différents moments de compétitions.

Vous pouvez lire le guide des parents pour de plus amples conseils :
www.fftt.com



@ffttofficiel



3, RUE DIEUDONNÉ COSTES - 75013 PARIS
WWW.FFTT.COM - fftt@fftt.email