

MODÈLE DE LA PERFORMANCE VERS LE HAUT NIVEAU

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	23 ans	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		Minime 2 : classé 35 à 25 Minime 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

TABLEAU 1

PHASE 1 : 6 à 12 ANS

INITIATION (partir du bon pied)

Durée approximative : 6 mois à 1 an

Âge conseillé (6 à 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 1h15.		

TABLEAU 2

PHASE 1 : 6 à 12 ANS

APPRENTISSAGE (bâtir les bonnes fondations)

Durée approximative : 1 à 2 ans

Âge conseillé (7 à 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 1h15 à 1h45.		

TABLEAU 3

PHASE 1 : 6 à 12 ANS

PERFECTIONNEMENT (renforcer les fondations)

Durée approximative : 2 à 3 ans

Âge conseillé (9-10 à 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"> <input type="checkbox"/> vitesse <input type="checkbox"/> souplesse <input type="checkbox"/> gainage Prise de conscience musculaire.
REMARQUES	Travail égalitaire en temps : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> du coup droit et du Revers. <input type="checkbox"/> des coups "avec" et "contre initiative". Travail des différents systèmes de jeu: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> offensifs (attaque, topspin, etc.) <input type="checkbox"/> défensifs (défense coupée, défense liftée, etc.) Pour tous les coups, veiller: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> au rythme <input type="checkbox"/> au moment de l'impact <input type="checkbox"/> à l'utilisation de la main. 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.	Compétitions: Gestion psychologique du match : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> avant match <input type="checkbox"/> après match Apprentissage des fondamentaux du mental: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Savoir se détendre <input type="checkbox"/> Savoir visualiser 	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 h30 à 2 heures. Profiter des vacances scolaires pour augmenter sensiblement le volume d'entraînement.		