Guide du
JEUNE PONGISTE

FFTT
Fédération Française
de Tennis de Table

SOMMAIRE

MOT DE PRÉSENTATION page 3

PRÉSENTATION DU P.E.S.
(CLUBS, COLLECTIFS, STRUCTURES, PÔLES ESPOIRS, PÔLES FRANCE) 4

L'ENTRÉE EN PÔLES
DOSSIER DE CANDIDATURE, PROCÉDURES, ÉCHÉANCIER 6

LA VIE DANS LES PÔLES
ENTRAINEMENT, VOLUME, SCOLARITÉ, INTERNAT, ÉLOIGNEMENT, COÛTS 8

LES DROITS ET OBLIGATIONS
CONVENTION SHN (SPORTIF DE HAUT NIVEAU) 10

LA QUALITÉ DES S.H.N. (MINISTÈRE DES SPORTS) 12

LES AIDES SPÉCIFIQUES AUX S.H.N. 14

LES AIDES AUX FINANCEMENTS 18

LE S.M.R. (SUIVI MÉDICAL RÉGLEMENTAIRE) 20

L'ÉTHIQUE 23

DES TÉMOIGNAGES 24

LES CONTACTS UTILES 28

Couverture : Alexandre Cassin, Pôle France Insep - photo FFTT/Rémy Gros

INTRODUCTION

Cher(e) jeune pongiste,

Votre comportement dans les compétitions, vos performances, vous ont permis d'être repéré(e) par les responsables régionaux ou nationaux de la filière d'accession au haut niveau, dans le «jargon» spécifique, le Parcours d'excellence sportive (PES).
On vous propose de rentrer dans un Pôle de la Fédération Française de Tennis de Table, Pôle espoirs, ou Pôle France.
Qu'est-ce qui vous attend dans ces Pôles, si vous décidez d'accepter cette proposition ?
Comment se déroule la vie dans un Pôle ?
À quoi peut mener ce cheminement ?
Quels sont les objectifs de cette filière ?
Quels seront vos obligations… et quels seront vos droits ?
Quelles aides pourraient vous permettre d'accomplir ce projet ?
Que peut vous apporter, à terme, cet engagement ?
Autant de questions auxquelles ce «guide du jeune pongiste» a tenté de répondre afin d'essayer de vous montrer, à vous et à vos parents tout ce qu'impliquent une décision et un engagement de votre part dans cette accession au haut niveau pongiste.

Pôle France Jeunes de Tours

PRÉSENTATION DU P.E.S.

ÉTAPE 1 — 8-11 ans
LA DÉTECTION

Recherche de talents et accompagnement (stages départementaux, régionaux, inter-régionaux, tops régionaux, interrégionaux, stage national, challenge des moins de 9 ans, suivi individualisé).

ÉTAPE 2
PERFORMANCE JEUNES — 12-15 ans

Suivi en Pôles pour la plupart, en clubs pour les autres. Le système reste «ouvert».

Modèle pour les garçons :
- les Pôles Espoirs
- le Pôle France Jeune de Tours
- le Pôle France masculin de Nantes

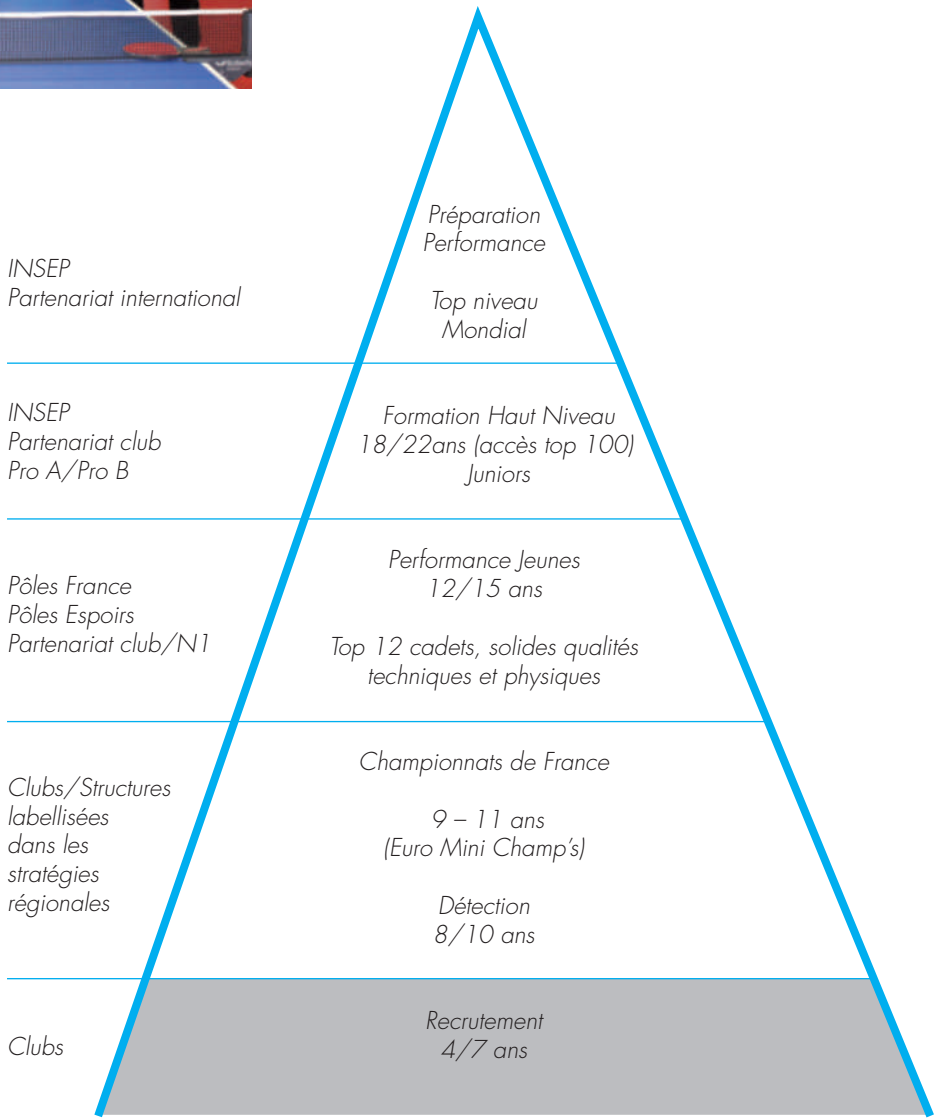
Modèle pour les filles :
- les clubs retenus par la DTN
- les Pôles Espoirs
- le Pôle France Jeune de Tours
- le Pôle France féminin de Nancy

ÉTAPE 3 — 16 ans et +
FORMATION HAUT NIVEAU ET PRÉPARATION À LA PERFORMANCE

À L'INSEP
- le niveau «Formation Haut Niveau» rassemble entre 15 et 20 joueurs, garçons et filles,
- le niveau «Préparation Performance» se compose actuellement de 10 à 15 athlètes du meilleur niveau.

La stratégie de la FFTT vise 3 objectifs :
- faire de l'INSEP un centre d'entraînement international,
- créer un partenariat fort avec les clubs de Pro A ou étrangers employeurs de joueurs du plus haut niveau mondial,
- établir des relations suivies avec les nations fortes (Asie, Allemagne).

STRUCTURE DU P.E.S.



L'ENTRÉE EN PÔLES

L'entrée dans les Pôles France et espoirs s'effectue à l'issue d'un dépôt de dossier de candidature.
Ce dossier est destiné aux pongistes candidats à l'entrée ou au maintien dans un Pôle espoirs ou un Pôle France du Parcours d'excellence sportive (PES) de la FFTT. Il comporte un questionnaire sur l'état civil, la situation sportive, scolaire, socio-professionnelle et le dossier médical.
Les Pôles sont des structures d'entraînement, de formation, et de préparation au haut niveau.
La candidature à l'entrée en Pôle suppose, de la part des candidats, un engagement réel vers un double objectif, visant à la fois la réussite, à terme, au plus haut niveau (Championnats d'Europe, du Monde, Jeux olympiques) et la préparation, au plan des études et de la formation, d'un projet professionnel futur.
Afin de démontrer cet engagement, les candidats à l'inscription devront rédiger quelques lignes sur leur motivation et leur projet sportif et de formation.
S'agissant de candidats mineurs, les parents devront également rédiger une lettre de motivation précisant leurs attentes et leur engagement dans ce double projet.
Cette accession en Pôle suppose également un engagement financier variable selon les Pôles.
Il convient, lors du dépôt de dossier, de se renseigner, auprès des responsables de ligues, pour les Pôles Espoirs ou des coordonnateurs de Pôles pour les Pôles France, du coût prévisionnel de pension pour la saison à venir dans le Pôle visé (cf. : liste des responsables en fin de document).
De manière générale, la présence d'un pongiste en Pôle s'envisage sur un cursus portant sur plusieurs années. Cependant, chaque année, cette présence peut être remise en cause en fonction de l'adaptation au projet et du comportement du sportif.
Les candidatures peuvent être spontanées ou suscitées par les cadres régionaux ou nationaux impliqués dans l'encadrement des différentes structures concernées (ligues, collectifs Pôles).
Des commissions nationales se réunissent vers mars (Pôles France) et avril (Pôles Espoirs) pour statuer sur les différentes candidatures et valider les effectifs des Pôles pour les rentrées suivantes (septembre).

DOSSIER ENTRÉE PÔLE 2016/2017 http://www.fftt.com/doc/Dossier_entree_pole_2016_2017.pdf

DOSSIER DEMANDE AIDES PERSO 2016/2017
http://www.fftt.com/doc/Dossier_demande_aides_perso_2016-2017.pdf

DOSSIER AIDES AUX SHN 2016/2017 http://www.fftt.com/doc/Aides_aux_SHN_2016_2017.pdf

TIBHAR SMASH 28/P

LA VIE DANS LES PÔLES

Organisée en internat et rythmée par la préparation du «double projet» elle obéit à un cahier des charges spécifique à la FFTT, tant pour les Pôles Espoirs que pour les Pôles France.
Selon les Pôles, les études se font en établissement traditionnel avec horaires aménagés, en présence de professeurs «dédiés» spécialement à l'enseignement pour les membres des Pôles, ou en lien avec le CNED.
Il appartient aux candidats aux différents Pôles de se renseigner sur les différentes formules.

OBJECTIFS	- Préparer les jeunes (12 - 15 ans) joueurs à intégrer un Pôle France ou - Assurer la première étape de formation vers le haut niveau (cf. PES) si l(a)e jeune reste en région.
EFFECTIF	- Liste validée par DTN (dont 2/3 listés). - Intégration ponctuelle de jeunes à potentiel (identifiés par la DTN et non permanents au pôle espoirs).
NIVEAU DE RECRUTEMENT	- Interrégional, national.
VOLUME D'ENTRAÎNEMENT	- Un volume de pratique hebdomadaire de 8 à 12 heures (hors stages et compétitions). - Entraînement varié sur la base de séances collectives avec objectifs individuels, d'un travail de panier de balles (20 à 30%), de séances individuelles (leçons), d'un travail physique (cf. programme national).
RELANCE	- Présence régulière de partenaires d'entraînement de qualité (variété des systèmes de jeu).
ÉQUIPE D'ENCADREMENT	- Responsable technique reconnu par la DTN. - Entraîneurs (1 cadre / 6 sportifs maximum) identifiés par le responsable du pôle performance jeunes.
INSTALLATIONS SPORTIVES	- Conforme aux normes fédérales (surface dépendant du nombre d'athlètes).
FORMATION SCOLAIRE	- Aménagée pour être compatible avec le programme sportif ou scolarisation CNED + tutorat.
MÉDICAL ET PARAMÉDICAL	- Sur place ou à proximité selon les textes en vigueur. - SMR coordonné par le responsable technique.
COORDINATION	- Coordination assurée par le CTR, le CTF ou le CTL.
SUIVI TECHNIQUE BILAN	- Le responsable du Pôle Performance Jeunes, le responsable du suivi des PES régionaux à la DTN.

CAHIER DES CHARGES DES STRUCTURES NATIONALES DU P.E.S. (PÔLES FRANCE, PÔLE FRANCE JEUNES)

OBJECTIFS	- Préparer le collectif Tokyo 2020 (INSEP). - Préparer le collectif relève (Pôle Performance Jeunes).
EFFECTIF	- Liste validée par DTN (dont 2/3 listés).
NIVEAU DE RECRUTEMENT	- International, national.
VOLUME D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITIONS	- Un volume annuel d'entraînement de 800 à 1.000 heures. - 150 jours de stages & compétitions en dehors de la structure d'entraînement.
RELANCE	- Présence régulière de partenaires d'entraînement de qualité (étrangers et joueurs de Pro A sur pôle INSEP ; joueurs Pro A/Pro B sur Pôles FRA & FRA Jeunes).
ÉQUIPE D'ENCADREMENT	- Un entraîneur en chef (responsable technique). - Un autre entraîneur de haut niveau reconnu par la DTN. - Une cellule de préparation (préparateur physique, préparateur mental, coach, relanceurs).
ACCUEIL	- Hébergement / restauration / salles de cours. - Transports. - Possibilités d'organiser les visites médicales SMR.
INSTALLATION SPORTIVES	- Conforme aux normes fédérales (surface dépendant du nombre d'athlètes).
FORMATION SCOLAIRE*	- Parcours de formation individualisés à la carte (EPA ou scolarisation CNED + tutorat).
MÉDICAL ET PARAMÉDICAL	- Sur place ou à proximité selon les textes en vigueur.
COORDINATION	- Coordination assurée par un EN ou un CTN.
SUIVI TECHNIQUE BILAN	- Le responsable du haut niveau, le responsable du Pôle Performance Jeunes (DTN).

LES DROITS ET OBLIGATIONS

L'entrée dans les structures du PES justifie pour chacun des pongistes sélectionné divers droits et obligations.
Les droits sont essentiellement ceux liés à la réalisation du double projet, sportif et de formation ; qualité d'entraînement, de préparation, d'encadrement ; droits à la poursuite, dans de bonnes conditions, d'un parcours de formation conforme aux aspirations du SHN ; droits à des aides financières et en «services» (cf. : infra § 7 & § 8, les aides spécifiques aux SHN et les aides aux financements).
Les obligations portent essentiellement sur l'engagement dans la recherche de la réalisation des objectifs, dans l'assiduité, la ponctualité lors des séances de travail, sportif ou de formation ; le respect des partenaires, des adversaires, de l'encadrement, et en terme général, de tous les acteurs et intervenants dans le cadre de la vie quotidienne du pongiste.
Ils sont mentionnés dans un document de référence que doivent signer tous les sportifs souhaitant bénéficier d'aide et de soutien de la FFTT : la Charte du pongiste de haut niveau.

LA CHARTE http://www.fftt.com/doc/Convention_pongiste_2016-2017.pdf

William Pessy, champion de France benjamin 2015, vient d'intégrer le Pôle France jeunes de Tours.

LA QUALITÉ DE S.H.N.

Les listes de SHN vont prochainement évoluer, toutefois, actuellement, elles sont régies par les règles suivantes :

La liste des sportifs de haut niveau : Depuis 1982, la qualité de sportif de haut niveau s'obtient par l'inscription sur la liste des sportifs de haut niveau arrêtée par le ministre chargé des sports.
Cette inscription s'effectue dans les catégories Élite, Senior, Jeune, ou Reconversion. Ces catégories ne correspondent pas de façon systématique à des classes d'âges déterminées, ni à des collectifs d'appellation homogène.

La catégorie élite : Peut être inscrit dans cette catégorie, le sportif qui réalise aux jeux Olympiques, aux championnats du Monde, aux championnats d'Europe ou dans des compétitions dont la liste est fixée par la commission nationale du sport de haut niveau, une performance ou obtient un classement significatif, soit à titre individuel, soit en qualité de membre titulaire d'une équipe de France, dans les conditions définies par la commission nationale du sport de haut

niveau. L'inscription dans cette catégorie est valable deux ans. Elle peut être renouvelée dans les mêmes conditions.

La catégorie senior : Peut être inscrit dans cette catégorie, le sportif sélectionné par la fédération délégataire concernée dans une équipe de France pour préparer les compétitions internationales officielles figurant au calendrier des fédérations internationales durant l'olympiade en cours et conduisant à la délivrance d'un titre international ou à l'établissement d'un classement international. L'inscription dans cette catégorie est valable un an. Elle peut être renouvelée dans les mêmes conditions.

La catégorie Jeune : Peut être inscrit dans cette catégorie le sportif sélectionné dans une équipe de France par la fédération concernée pour préparer les compétitions internationales officielles de sa catégorie d'âge figurant au calendrier des fédérations internationales et conduisant à la délivrance d'un titre international ou à l'établissement d'un classement international. L'inscription dans cette catégorie est valable un an. Elle peut être renouvelée dans les mêmes conditions.

La catégorie reconversion : Peut être inscrit dans cette catégorie le sportif qui a été inscrit sur la liste des sportifs de haut niveau dans la catégorie Elite ou qui a été inscrit sur cette liste dans les catégories autres que la catégorie Reconversion pendant quatre ans, dont trois ans au moins dans la catégorie Senior, qui cesse de remplir les conditions d'inscription dans les catégories Elite, Senior ou Jeune et qui présente un projet d'insertion professionnelle. L'inscription dans cette catégorie est valable un an. Elle peut être renouvelée pour la même durée dans la limite de cinq ans.

La liste des sportifs espoirs : Regroupe les sportifs présentant, dans les disciplines sportives reconnues de haut niveau, des compétences sportives attestées par le directeur technique national placé auprès de la fédération concernée mais ne remplissant pas encore les conditions requises pour figurer sur la liste des sportifs de haut niveau.

La liste des partenaires d'entraînement : Il est institué une liste de partenaires d'entraînement dans les disciplines sportives reconnues de haut niveau et pour lesquelles l'entraînement avec des partenaires est obligatoire. Ne peuvent être inscrits sur cette liste que les sportifs participant à la préparation des membres des équipes de France. Les listes des sportifs espoirs et de partenaires d'entraînement sont arrêtées pour une année par le ministre chargé des sports, sur proposition des directeurs techniques nationaux placés auprès des fédérations concernées.

Les inscriptions sont réalisées annuellement sur proposition des directeurs techniques nationaux des fédérations sportives concernées dans la limite de quotas (maximum d'inscriptions à ne pas dépasser), définis par la commission nationale du sport de haut niveau. Les inscriptions sont valables un an, sauf dans la catégorie Élite pour laquelle cette durée est de deux ans. Le sportif de haut niveau, espoir ou partenaire d'entraînement doit être âgé de 12 ans au moins dans l'année d'inscription.

LES AIDES SPÉCIFIQUES AUX S.H.N.

LES AIDES PERSONNALISÉES

Ce sont des aides financières directes attribuées par le ministère chargé des sports pour les sportifs de haut niveau dans le cadre de la convention d'objectifs ministère/fédération. Le montant global de ces aides est décidé dans le cadre des conventions d'objectifs signées entre le ministère chargé des sports et les fédérations. Elles permettent d'accompagner les sportifs dans leur parcours vers l'excellence sportive tout en préparant leur carrière professionnelle. Le versement des aides personnalisées à

chaque sportif est décidé par le directeur technique national de chaque fédération.

Les aides personnalisées sont de 5 ordres :

• **les aides sociales :** elles sont attribuées à des sportifs dont les ressources justifient temporairement l'application d'une telle mesure ;

• **les aides aux projets sportifs et de formation :** il s'agit d'une allocation forfaitaire allouée périodiquement permettant d'aider les sportifs de haut niveau à financer les coûts inhérents occasionnés par leur pratique de haut niveau dans leur discipline ou la mise en œuvre de leur double projet (formation) ;

• **la compensation du manque à gagner employeur :** celui-ci concerne la prise en charge d'une partie du salaire principal versé directement à l'employeur en contrepartie des aménagements d'emploi octroyés aux sportifs de haut niveau ;

• **les primes à la performance :** elles récompensent les sportifs de haut niveau ayant réalisé des podiums notamment à l'occasion des championnats du Monde et d'Europe seniors ;

• **le remboursement de frais :** il compense des charges réellement supportés par les sportifs de haut niveau et liés à leur pratique sportive ou à leur formation. Ces frais doivent être justifiés par la présentation d'une facture détaillée acquittée par les sportifs de haut niveau.

À noter que des aides financières peuvent aussi être obtenues auprès des directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), qui possèdent également des fonds propres mais obéissant à des politiques régionales spécifiques.
Il est donc nécessaire, pour chaque SHN de se rapprocher de ces DRJSCS pour connaître les aides régionales susceptibles d'être obtenues.

Indépendamment des aides du ministère des sports, plusieurs possibilités d'aides financières peuvent être obtenues auprès des :
• clubs, comités départementaux et ligues régionales
• collectivités locales ; communes, communautés d'agglo, métropoles, etc.
• conseils départementaux
• conseils régionaux
Ces aides ne sont cependant pas systématiques et varient selon les politiques locales.
Là aussi, il est nécessaire que chaque SHN se rapproche de l'ensemble de ces institutions pour connaître les possibilités d'aides «locales».

LES AIDES À L'ENTRAÎNEMENT
En complément des aides personnalisées la FFTT accompagne les sportifs dans leur double projet.
Sur le plan sportif elle peut prendre en charge des stages et compétitions internationales validées par le directeur du haut niveau.
Sur le plan des études elle peut prendre en charge une partie des formations (notamment post-bac).

LES AIDES À LA FORMATION ET AUX CONCOURS

Les aménagements de scolarité et d'études

Des aménagements appropriés de scolarité et d'études sont mis en œuvre au bénéfice des sportifs de haut niveau, des espoirs, des partenaires d'entraînement et des sportifs inscrits dans une structure du Parcours d'excellence sportive (PES). Ils peuvent ainsi poursuivre leur parcours sportif en bénéficiant des meilleures conditions de suivi de leurs études, qu'ils soient collégiens, lycéens dans l'enseignement général, technologique, professionnel ou encore étudiant.

Les avantages à l'inscription à certains concours

Les obligations de diplômes ou les conditions d'âge ne s'appliquent pas aux sportifs de haut niveau qui se présentent aux concours de la fonction publique.
Pour certaines formations paramédicales (à ce jour kinésithérapie, ergonomie, pédicurie-podologie, psychomotricité), un certain nombre de places est réservé pour que des sportifs de haut niveau puissent y accéder sans passer le concours d'accès.

L'examen du baccalauréat

Les sportifs de haut niveau ont la possibilité de conserver, dans la limite de 5 sessions, les notes obtenues au baccalauréat général et au baccalauréat technologique (notes d'une même série, du 1er groupe, égales ou supérieures à 10). Ils peuvent également accéder à la session de remplacement du baccalauréat qui est organisée en septembre, si le directeur technique national de leur fédération justifie leur absence à la session organisée classiquement en juin de chaque année.
Depuis la session 2013, les sportifs de haut niveau bénéficient d'un aménagement de l'épreuve obligatoire d'EPS au baccalauréat. Ils ont également la possibilité de valider leur spécialité sportive dans le cadre de l'épreuve facultative au Bac. Ils obtiennent automatiquement 16 points sur 16 à la partie pratique de l'épreuve et passent seulement un oral sur les connaissances scientifiques, techniques et réglementaires autour de la discipline. Les statistiques montrent que ces dispositions leur garantissent entre 18 et 20 points sur 20 à cette épreuve (coefficient 2 pour les points au-dessus de 10).

LES AIDES À L'INSERTION PROFESSIONNELLE ET LES AMENAGEMENTS D'EMPLOI

Les sportifs de haut niveau titulaires d'un contrat de travail peuvent bénéficier de Conventions d'aménagement d'emploi (CAE) dans le secteur public et Conventions d'insertion professionnelle (CIP) dans le secteur privé, avec un emploi du temps aménagé. Souvent, ils travaillent à mi-temps et sont mis à disposition auprès de leur fédération sportive le reste du temps tout en conservant leur rémunération à plein-temps. Ces conventions sont mises en œuvre par le ministère chargé des Sports ou les services déconcentrés (DRJSCS) sur proposition du directeur technique national de la fédération concernée.
Lorsqu'ils sont professeurs de sport, les sportifs de haut niveau peuvent bénéficier d'un emploi réservé à l'INSEP ou en DRJSCS pour lequel ils bénéficient des aménagements nécessaires à leur projet sportif.

LE DISPOSITIF DE RETRAITE DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Entré en vigueur au 1er janvier 2012, ce dispositif financé par l'État permet la prise en compte de périodes d'inscription sur la liste ministérielle des sportifs de haut niveau, pour l'ouverture de droits à pension dans le cadre du régime général d'assurance vieillesse, sous certaines conditions d'âge, de ressources et de nombre total de trimestres.

L'État compense les trimestres non cotisés par les sportifs de haut niveau pour compléter, à hauteur de 4 trimestres par an, tous régimes de retraite de base confondus, les droits à retraite des sportifs de haut niveau. La prise en charge par l'État ne peut excéder 16 trimestres par sportif de haut niveau durant sa carrière. Ce dispositif n'est pas rétroactif.

LES AIDES AUX FINANCEMENTS DANS LE CADRE DU P.E.S.

Les différents frais liés à l'accession dans les pôles – pratique sportive, formations, vie quotidienne, etc. – amèneront les sportifs à établir un budget prévisionnel sur l'ensemble de la saison.
Un tableau réalisé annuellement par la DTN précise les modalités de prise en charge financière pour les pongistes de haut niveau identifiés au sein du Parcours d'excellence sportive (PES). Ce tableau est accessible sur «dossier» aides aux SHN 2016/2017 :
http://www.fftt.com/doc/Aides_aux_SHN_2016_2017.pdf

Par ailleurs, afin de les aider à boucler leurs budgets, de nombreux organismes peuvent contribuer au soutien financier des pongistes intégrant le PES.
En premier lieu, parmi les organes déconcentrés de la FFTT, certains clubs, comités départementaux ou ligues participent au financement des pongistes de haut niveau.
Il est possible d'obtenir des renseignements sur ces aides auprès des correspondants régionaux opérant notamment au sein des ligues (cf. liste des responsables en fin de document).
Les collectivités territoriales peuvent également participer à ces financements : communes, communautés de communes, communautés d'agglomération, métropoles, conseils départementaux et conseils régionaux conduisent des politiques sportives qui peuvent apporter un soutien financier aux projets des SHN.
Il convient de se renseigner auprès des services de ces différentes collectivités afin de connaître les possibilités d'aides financières susceptibles d'être obtenues auprès d'elles.
Enfin, la plupart des directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) mettent également en place des batteries de mesures de soutien au sport de haut niveau.
Là aussi, il convient de se renseigner auprès des Pôles Sport de ces DRJSCS au moment d'établir un budget.
Enfin, en complément de l'ensemble des aides susceptibles d'être dégagées auprès de l'ensemble des partenaires potentiels, la DTN a mis en place, pour les SHN présentant des situations sociales difficiles un dossier spécifique de demande d'aides personnalisées à caractère social. Ce dossier peut être obtenu auprès du secrétariat de la DTN ou sur «dossier» demande aides perso 2016/2017 : http://www.fftt.com/doc/Dossier_demande_aides_perso_2016-2017.pdf

Leïli Mostafavi,
Pôle France INSEP

LE SUIVI MÉDICAL RÉGLEMENTAIRE (S.M.R.)

Dans le cadre des obligations des sportifs de haut niveau et des sportifs intégrés sur une structure du PES tennis de table figure le suivi médical réglementaire. La loi l'impose ; il est donc obligatoire.

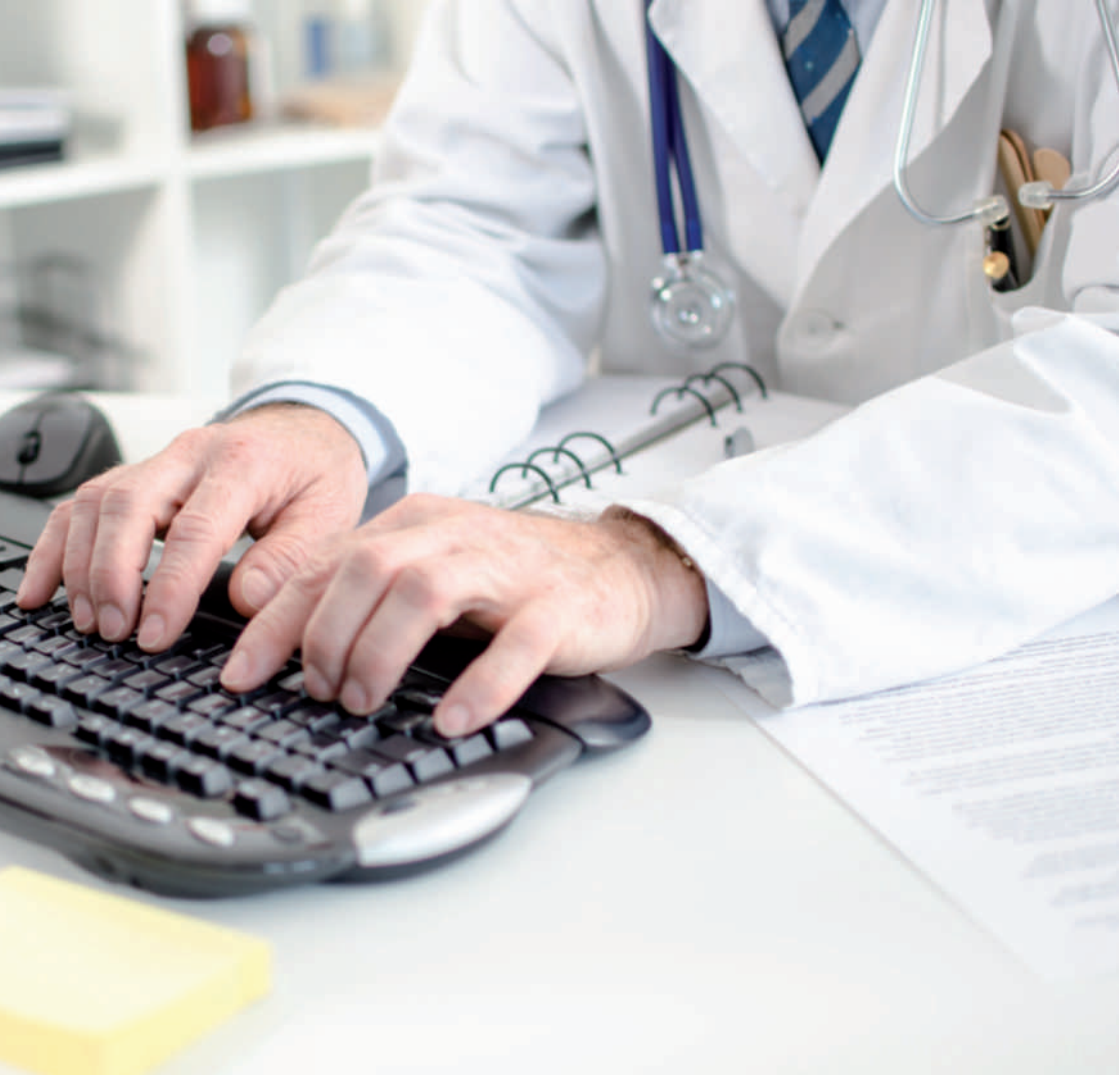
Au niveau FFTT il se décompose en deux bilans :

BILAN 1

- un examen médical (entretien, examen physique, mesures anthropométriques, bilan diététique, bandelette urinaire*, examen psychologique** et ECG** le cas échéant) effectué par un médecin du sport, pour lequel vous apporterez les résultats des examens suivants, réalisés au préalable :
- une épreuve d'effort (à réaliser tous les 4 ans) ;
- une échographie cardiaque (à réaliser une seule fois pour toute sa carrière sportive, sauf si pratiquée avant 15 ans, dans ce cas : examen à refaire entre 18 et 20 ans)
- un examen dentaire (de dépistage sans radiographie) ;
- un examen biologique bilan sanguin (NFS, réticulocytes, ferritine);
- un électrocardiogramme standardisé de repos avec compte rendu médical** ;
- un bilan psychologique**.

** si la bandelette urinaire n'est pas réalisée par le médecin du sport, elle peut être réalisée lors de l'examen biologique*

*** l'électrocardiogramme et le bilan psychologique peuvent être réalisés par le médecin du sport lors de l'examen médical. Interrogez-le lors de la prise de rendez-vous.*



BILAN 2

• Un examen médical (entretien, examen physique, mesures anthropométriques, bilan diététique, bandelette urinaire*) effectué par un médecin du sport (*protéinurie, glycosurie, hématurie, nitrites)
• Un bilan psychologique pour les mineurs (peut être réalisé par le médecin du sport lors de l'examen médical).

Si votre enfant est en structure, se rapprocher du cadre technique responsable du pôle, sinon du conseiller technique régional.

FFTT Fédération Française de Tennis de Table

Guide du JEUNE PONGISTE

Joé Seyfried,
Pôle France INSEP

L'ÉTHIQUE

L'entrée dans les dispositifs du PES suppose une éthique, un comportement et une attitude de sportif citoyen et responsable, y compris pour les plus jeunes.
Le refus des discriminations de toutes natures que ce soit, le refus des violences et du harcèlement, le fair-play, la lutte anti-dopage, tels qu'énoncés dans la «Chartre du pongiste de haut niveau» (cf. § 5 : les droits et obligations) doivent notamment dicter en permanence le comportement des pongistes inscrits dans les structures du PES.
Enfin, ces pongistes se doivent d'avoir en permanence, tant à l'entraînement, qu'en stages et en compétitions, des comportements exemplaires, en matière de respect des règlements, des arbitres et des adversaires.

Afin de mieux appréhender l'entrée dans un Pôle, expérience vécue par de jeunes pongistes actuellement au cœur de l'actualité du haut niveau, voici les témoignages de deux sportifs ayant intégré très tôt cette filière.

TÉMOIGNAGE

BENJAMIN BROSSIER

«J'ai 22 ans, je viens d'Annecy, je suis à l'INSEP depuis déjà plus de 7 ans, mais ma première expérience hors de chez moi remonte à mes... 10 ans. À cette époque, déjà très motivé par le «Ping» les responsables de la fédé m'avaient proposé de venir à Nantes. À cet âge-là, en CM2, l'éloignement était difficile ; mes parents ont cependant accepté spontanément, c'était la possibilité de progresser qui s'offrait à moi. Je logeais chez l'entraîneur et fréquentais les séances du Pôle espoirs. Au tout début, c'est la famille qui te manque le plus, mais tu as conscience que c'est ton choix et que tu as une chance particulière d'être dans les conditions optimales pour réaliser ton rêve de performances !

Au moment de rentrer en 5e, j'ai intégré le Pôle de Talence. Compte tenu du volume d'entraînement, j'ai suivi mes cours au CNED. Dès l'année suivante, je pars au Pôle de Nantes, pour la 4e, j'y reste jusqu'à la fin de la troisième. Là-bas, c'était des cours en petits groupes avec des profs particuliers pour nous, les pongistes. Je m'étais déjà endurci, ça faisait quelques années que j'étais habitué à devenir de plus en plus autonome, responsable, même si, avec du recul, je pense que j'aurais pu mûrir encore plus vite. Je m'étais adapté à des rythmes de travail contraignants. La journée commençait par un réveil musculaire à 6h30 et ne se terminait pas avant 20h. Alternance entraînement – beaucoup, études – ce qu'il fallait pour réussir, repas-nécessaires, repos-pas trop.

Tout tournait autour du Ping, mais c'est bien pour ça qu'on était là.

Pourtant, le rythme était bien adapté puisque je n'ai jamais été blessé.

Et là, je peux dire que c'étaient des années dorées. Le groupe des copains était super dans cette génération, avec les deux Robinot,

FÉVRIER 2016 ; PREMIÈRE SÉLECTION AUX CHAMPIONNATS DU MONDE POUR BENJAMIN, DÉSORMAIS CLASSÉ DANS LES 100 PREMIERS MONDIAUX ; BELLE RÉUSSITE POUR CE JEUNE JOUEUR, TOTALEMENT ISSU DE CE QUE L'ON APPELLE DÉSORMAIS LE PARCOURS D'EXCELLENCE SPORTIVE (P.E.S.). TÉMOIGNAGE DE BENJAMIN SUR CE PARCOURS AU SEIN DES FILIÈRES FÉDÉRALES ENTAMÉ IL Y A DÉJÀ 12 ANS.

Hachard, Flore, Angles, et d'autres, j'ai vécu des moments formidables. On était liés par notre passion commune, par la dynamique du succès (on gagnait tout ! on est champions d'Europe par équipes en cadets, en juniors) et par une vie en communauté pleine de petites turpitudes qui nous «éclataient». Je me souviens particulièrement d'une ruse que l'on avait mise au point ensemble. Lorsqu'on avait mal joué ou fait des bêtises à l'entraînement, on devait rentrer en footing et suivre le bus qui ramenait les copains. On s'arrangeait pour se faire rapidement distancer par le bus, et , en fait, on rentrait par le TRAM, ni vu, ni connu ! Tout comme le réveil musculaire du matin qui se transformait souvent en parties de foot sauvages, sans le regard de personne… fallait juste pas se faire «choper». On a vécu une vie d'ado particulière, mais sans regrets. Nos perfs, nos médailles, nos amitiés, ça vaut tout le reste…

Depuis, à l'INSEP, c'est encore plus sérieux. Seconde, Première Terminale, j'ai passé mon Bac STG sans trop de difficultés. Là, le sportif est véritablement au centre du système et tout lui est adapté, études planifiées en fonction des horaires d'entraînement, service médical quasi open, unités de récupération à disposition ; j'ai même repris un cycle d'étude depuis deux ans (je prépare actuellement un diplôme universitaire réservé aux sportifs de haut niveau).On a l'opportunité de travailler avec les cadres les plus performants.

Pour moi, il n'y a pas d'hésitation, si un jeune, talentueux et motivé souhaite intégrer le PES, il faut y aller à fond. Je le soulignais précédemment, c'est pour la famille le plus dur ; pour le sportif, s'il est justement bien soutenu par sa famille, ça se passera bien. Tu as la chance de côtoyer le meilleur, de progresser au top. Ce qui est sûr, c'est qu'il faut être «ouvert» aux autres, aux situations nouvelles, s'adapter toujours… Regarde, pour moi, c'est : entrée dans le Top 100, sélection aux championnats du Monde, c'est clair, c'est pas en restant à Annecy que j'aurais pu vivre tout ça !»

TÉMOIGNAGE

PAULINE CHASSELIN

18 ANS, SÉLECTIONNÉE LORS DES DERNIERS CHAMPIONNATS DU MONDE EN MALAISIE, PAULINE CHASSELIN INCARNE LA RELÈVE, CETTE JEUNE ÉQUIPE DE FRANCE QUI DOIT BRILLER DANS LES PROCHAINES ANNÉES. RETOUR SUR UN PARCOURS DE FORMATION EFFECTUÉ AU SEIN DU P.E.S. DE LA FFTT.

«Je suis à l'INSEP depuis plus de trois ans. Auparavant, depuis l'âge de 11 ans, j'ai travaillé mon «Ping» au sein de la filière du haut niveau, à Nancy de la 6e à la Seconde.

Habitant Nancy, j'ai intégré d'abord le Pôle espoirs de Lorraine, puis le Pôle France de Nancy.

Même si je rentrais chez moi tous les week-end, au début, l'éloignement avec mes parents était très dur. Je me souviens de ma première semaine, à 11 ans, des pleurs tous les soirs…

Et puis, finalement, on s'habitue assez vite. Maintenant, avec le recul, c'est un motif de plaisanterie avec mes parents.

En fait , «je kiffe mon sport» et c'est la principale motivation. On se prend vite au jeu , on a envie de progresser, d'arriver parmi les meilleures, et là, vu la qualité de l'environnement, de l'encadrement, de l'opposition, dans les pôles, on ne peut pas trouver mieux. Ça ne m'a pas empêché de faire des études, puisque j'ai passé un Bac ES et je suis maintenant en fac de sciences de l'éducation en vue de devenir professeur des écoles.

Bon c'est sûr, nos études ne sont pas traditionnelles, mais elles sont bien adaptées au système d'accès au haut niveau et donc finalement compatibles.

J'ai maintenant la chance d'avoir intégré l'équipe de France senior, je dispute les plus grandes compétitions, je monte dans les classements, je voyage beaucoup par rapport à d'autres filles de mon âge, je découvre des pays, des gens, des cultures ; c'est une expérience fantastique. Maintenant, quand je suis absente de chez moi, un mois complet, c'est devenu naturel.

Du fait de la proximité des autres disciplines dans les pôles, j'ai aussi appris à découvrir les autres, à les connaître, c'est une formidable intégration.

On n'a peut-être pas la même vie que les autres, mais on vit notre passion, on a beaucoup d'amis, de tous horizons, dans le ping et ailleurs, on fait plein de rencontres..

Et au final, les médailles, les titres, c'est notre fierté et beaucoup aussi celle de nos familles.»

WACK
TIBHAR
STAG

CONTACTS UTILES

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

NOM PRÉNOM	E-MAIL	FONCTION
BERREST Pascal	pascal.berrest@fftt.email	Directeur Technique National
BOUSIGUE Bernard	bernard.bousigue@fftt.email	DTN Adjoint
CHERRIER Jean-Luc	jl.cherrier@fftt.email	Suivi Socio Pro/ Logistique Haut Niveau
DECRET Jean-Claude	jeanclaude.decret@gmail.com	Directeur Haut Niveau
LOISEAU Damien	damienloiseauffft@free.fr	Responsable détection
THIBAUD Isabelle	isabelle.thibaud@wanadoo.fr	Responsable Secteur Performance Jeunes
DUONG Anh	anh.duong@fftt.email	Assistante Pôle Haut Niveau

COORDONNATEURS DE PÔLES

NOM PRÉNOM	E-MAIL	FONCTION
JACQUET-YQUEL Rozenn	rozenn.jacquet-yquel@insep.fr	Coord. Pôle France INSEP
RACHEZ Emmanuel	manu.rachez@free.fr	Coord. Pôle France Nantes
DUVAL Armand	armandus69@yahoo.fr	Coord. Pôle France Nancy
METAIREAU Nicolas	nmetaireau@gmail.com	Coord; Pôle France Jeunes Tours

CORRESPONDANTS DE LIGUES

NOM PRÉNOM	E-MAIL	LIGUES
BERTHELIN Pascal	pascal.berthelin@drjscs.gouv.fr	Basse-Normandie
CHANTEREAU Patricia	p.chantereau@lratt.fr	Rhône-Alpes
CHAOUAT Stéphane	stefchaouat1@gmail.com	Île-de-France
COGNET Christelle	christelle-cognet-ctlpctt@orange.fr	Poitou-Charentes
CORNILLEAU Christophe	christophe.cornilleau@wanadoo.fr	Haute-Normandie
DAVIS Fabrice	fabrice.liguepdl.tt@orange.fr	Pays de la Loire
DUONG Anne-Laure	annelaureduong@gmail.com	Nord-Pas-de-Calais
JACQUIER Yannick	yjacquier.ctd39tt@laposte.net	Franche-Comté
JOUANNEAUX Hervé	hjouanneaux@aol.com	Limousin
LABRUNE Eric	e.labrune@wanadoo.fr	PACA
LAGARDERE Xavier	lagardere.xavier@gmail.com	Aquitaine
LASNIER Malory	malory.lasnier@gmail.com	Bourgogne
LELONG Stéphane	stelelong@mac.com	Centre
MAILLARD Florian	flormyl@hotmail.fr	Languedoc-Roussillon
MARTINEZ Paul	paul.martinez@lmptt.fr	Midi-Pyrénées
MAYEUX Cyril	cyril.mayeux@hotmail.com	Champagne-Ardennes
MICHEL Matthieu	matthieumichel_3@hotmail.com	Lorraine
MOLODZOFF Philippe	philippe.molodzoff@sfr.fr	Languedoc-Roussillon
MOMMESSIN Jacques	mommessinjacques@yahoo.fr	Aquitaine
RENAUX Kenny	lbtt.technique@wanadoo.fr	Bretagne
SIMONIN Guillaume	simonin.guillaume@live.fr	Alsace
SKENADJI Olivier	skenadji.olivier@gmail.com	Languedoc-Roussillon
THUILLIEZ Claude	thuilliez.claude@orange.fr	Picardie

Fédération Française de Tennis de Table
3, rue Dieudonné Costes
BP 40348 - 75625 Paris Cedex 13