

# Le Projet de Performance Fédéral 2017-2024



Emmanuel **LEBESSON**  
Champion d'Europe Seniors 2016



2017



Alexandre **CASSIN**  
Champion d'Europe Juniors 2016





# La présentation du PPF

- L'équipe fédérale nouvellement élue a placé la réussite des pongistes dans les grands évènements (JO, CM, CE, CEJ) comme une de ses priorités pour les 8 années à venir.
- Conformément aux directives ministérielles, le **Projet de Performance Fédéral** de la FFTT portant sur les deux olympiades 2017-2020 et 2020-2024 est bâti sur deux périodes :
  - 1) **Le programme d'excellence sportive** visant essentiellement la première olympiade
  - 2) **Le programme d'accession au sport de haut niveau** visant l'olympiade suivante





# Les principes chez les Seniors

- Une concurrence interne, pas de place privilégiée en Equipe de France, émulation permanente.
- La protection à l'approche des compétitions de référence => stages de préparation de plus en plus longs
- La construction des parcours individualisés, mais réalisés dans un cadre collectif, à l'image des pays dominants (Chine, Japon).



# Les Objectifs



- **Garçons :**
  - Placer des joueurs au ranking mondial : Maintenir un joueur dans le TOP 10 mondial, un dans le TOP 20 et trois autres dans le TOP 50 (changement du règlement ITTF en 2018)
    - Viser les 1/4 de finale, voire une médaille dans les compétitions mondiales (pour cela il faut performer régulièrement)
    - Bâtir une stratégie spécifique autour des doubles (double mixte aux JO)
  - Placer notre équipe de France parmi les 8 meilleures équipes du Monde et monter sur le podium



# Les Objectifs

- **Filles :**
  - **Reconstruction de l'équipe de France féminine :**
    - Au niveau européen :
      - par équipe, atteindre les ¼ de finale
      - et placer une de nos joueuses dans le TOP 20.
    - Viser durant cette olympiade un meilleur positionnement européen et mondial.

**La FFTT vise les quotas max de qualifiés aux JO de Tokyo pour les garçons et une ou deux qualifiées chez les filles.**





# Le Programme d'Excellence Sportive

- **Les Effectifs :**

- Pour les **JO de 2020** (génération 1998 à 1988),
- **Et pour les JO 2024** (2002 à 1988),
- tous les joueur(se)s potentiellement sélectionnables sont déjà identifiés.



- **Pour Tokyo :**

- création progressive d'un groupe ciblé de 6 à 8 joueur(se)s.

- **L'INSEP** = le centre de préparation privilégié pour l'élite JG et SM et SD (25 à 30 SHN y seront regroupés en permanence (28 en 2016-2017)).

FFTT

# Les Calendriers



- **Des stages :**
  - **Pour l'élite** : partenariats renforcés avec les nations phares.
  - **Pour les plus jeunes** : stages communs en décloisonnant les catégories (Juniors/Cadets, voir meilleurs minimes).
- **Des compétitions :**
  - de référence : JO, CM, CE, CEJ
  - Plus/mieux ciblées, préparatoires aux grandes échéances.
  - En gérant les grands principes de façon rationnelle : Entraînement puis compétition puis récupération.

**Une consultation nécessaire avec les clubs et les instances fédérales déconcentrées sera indispensable.**



# Un référentiel commun

- Sur le plan technique
  - Han Hua
  - Toilettage de la route du HN
  - Référentiel technique avec des consignes claires
- Sur le plan physique
  - Matthias CERLATTI
  - Quels sont les pré-requis pour faire du HN ?
- Un travail de développement personnel
  - Pour les athlètes
  - Pour les cadres





## L'évolution du cadre « environnemental »

- **Une meilleure optimisation du calendrier en réfléchissant sur :**
  - L'évolution de certaines compétitions nationales (Critérium Fédéral notamment).
  - Le championnat Pro A et Pro B.
- **Le conventionnement des sportifs de haut niveau avec les clubs et la FFTT.**
  - La mise à disposition des joueurs par les clubs sur toute la phase de préparation olympique.
  - La « protection » des joueurs du groupe France, par un aménagement de leur calendrier, particulièrement en saison préolympique.
- **Un renforcement de l'identité de l'Equipe de France.**

**Plusieurs hypothèses sont actuellement à l'étude sur ces différents dossiers.**



# Le programme d'accension au sport de Haut Niveau (Secteur Performance Jeunes de 4 à 18 ans)

- **De 4 à 12 ans** : Le programme national Détection
  - Damien LOISEAU
- **De 13 à 18 ans** : Accession au haut niveau
  - Isabelle THIBAUD
  - Entraîneurs des 4 Pôles France (D. Jonhson, E. Rachez, L. Rémy, A. Duval, N. Métaireau)
  - Entraîneurs des Pôles Espoirs



# Le programme d'accèsion au sport de Haut Niveau (Secteur Performance Jeunes : de 4 à 12 ans)

- **Le diagnostic sur la détection**

- ***Les points à améliorer :***

- *Le coût/jeunes pour les parents, clubs, FFTT (stages nationaux, déplacements, compétitions)*
    - *L'investissement de l'entraîneur (plan de carrière ?)*
    - *Les responsabilités des échelons intermédiaires (CD et Ligues)*
    - *Équilibre : entraînement / compétitions / récupération (surperposition à tous les échelons !)*

- ***Les points forts :***

- *L'apprentissage plus précoce des règles d'accès vers le HN (découverte du niv. Intern. avant la cat. Cadet(te)*
    - *La qualité et la quantité d'entraînement de 10 à 18 ans*
      - *Culture de l'entraînement : physique, technique, tactique et psychologique*
    - *Une concurrence plus accrue en équipe de France Cadet(te) et junior(e)*



## Les réflexions



- Observation des Eurominichamps, des CEJ, des Championnats d'Europe Seniors
  - Possibilité d'observer les résultats pour les athlètes né(e)s après 1993-1994 (Solja, Szocs, Diaconu / Gauzy, Flore)
  - Un point de passage : titre/podium en juniors
    - **06** : Dodean-Freitas ; **07** : Samara-Paykov ; **08** : Drinkhall-Pesotska ; **09** : Pesotska-Robinot ; **10** : Eerland-Franziska ; **11** et **12** : Szocs-Flore ; **15** : Kallberg **16** : Diaconu ; **17** : Sgouropoulos
    - Podiums : Solja A., Solja P., Noskova, Madarasz, Ciobanu, Lung, Ho, Zarif, / Shibaev, Szocs, Pletea, Sipos, Dyjas, Polansky, Mutti, Levenko,
- Vigilance sur la charge de l'entraînement et des compétitions (récupération)
- Préservation de la sur sollicitation des « petits » / aux déplacements chronophages et fatigants



# Le programme d'accèsion au sport de Haut Niveau (Secteur Performance Jeunes : de 4 à 12 ans)



- **La détection : 3 niveaux (Damien LOISEAU)**
  - *La découverte du Ping pour les petits :*
    - 4-8 ans /programme Premiers Pas Pongistes
    - Partie développement fédéral
  - *La détection des jeunes talents : 8-10 ans (implication clubs, CD et Ligue)*
  - *La préparation à l'entraînement : 10-12 ans (implication clubs, Ligues, FTT)*
- **L'ensemble de ces missions sera intégrée à part entière dans les missions des ETR :**
  - *sous la responsabilité du coordonnateur ETR*
  - *Devenant une priorité au niveau régional.*
  - *Avec un référent régional de la détection (lien entre CTR et DL)*
  - *En associant le responsable du PE de la région, intégré dans le dispositif*



# Les critères indispensables à la détection

- L'environnement (famille, club, entraîneur)
- La compétition et le duel
- Le sens du jeu et une capacité d'anticipation
- Qualité de lecture du jeu, de la balle, avec prise en compte de l'adversaire
- L'engagement physique et « la souffrance », qualités de déplacement/appuis, la « maîtrise corporelle »
- La fluidité gestuelle associée à des qualités de vitesse, le relâchement
- L'utilisation du rythme (le bon tempo)
- La capacité à apprendre vite, à écouter, à assimiler, à réfléchir





# Les directives nationales

- Déclinées du club à l'INSEP
- Stipulant les rôles de(s) entraîneur(s) et de l'environnement (parents), mais aussi les notions de « respect »
- Préconisations dans les 4 domaines :
  - Physique : préparation des corps pour le HN, gestion des blessures, la balle en plastique, qualité des déplacements (ajustements, replacements), attention à l'hyperprécocité et à l'hyperspécialisation
  - Technique : la prise de raquette, une grille d'analyse nationale en cours de conception
  - Tactique : les services, les remises, les enchaînements
  - Psychologique : sujet à aborder au fur et à mesure de la progression, de la maturité,...



- **Des notions incontournables pour les plus jeunes** (mais aussi valables pour les minimes et les cadets : prise de raquette, connaissance des rotations, des actions sur la balle, des coups tk du TT, la réglementation du service)
- Des notions incontournables pour les entraîneurs
  - Qualité de services/remises (travail du placement, précision, cibles)
    - Retour du service long
  - Travail des enchaînements (80% de démarrage sur la table)
  - Développement des notions d'adversité et d'adaptabilité
  - Entraînement
    - Au placement des balles en dehors de la raquette adverse (attention aux exercices de rythme)
    - À la prise de balle aux 4 moments de la trajectoire



# Exemple pour la détection

- **Saison N : Etape 1** (Entraîneur du club, CTD et éventuellement Référent détection + CTS Coordonnateur)
  - Catégorie Poussin
  - De **septembre à Janvier** : découverte du ping, participation à des compétitions et/ou regroupements, locaux et/ou départementaux
  - De **janvier à avril** : participation aux actions régionales si détectés au niveau départemental (stage interdépartemental de février et stage régional en avril)
  - **Avril** : participation au stage interrégional (normalement pas en même temps que le stage régional)
  - *En parallèle, préparer les parents, les éduquer, leur expliquer, être pédagogue*
  - **TOTAL des stages à tous les niveaux : 20 à 35 jours**



- **Saison N+1 : Etape 2** (Réfèrent détection + CTS Coordonnateur)
  - Poussins ou B1
  - De **septembre à avril** : idem saison N, mais préparation pour la participation au stage interrégional en **avril** (niveau et qualités en TT, mais aussi comportement en dehors de l'activité, respect des consignes, hygiène de vie,... et si sélection, participation en juillet au stage à Fontaines)
    - **Objectifs du stage en avril (stage/compétition) :**
      - Les référents détection et les CTS coordonnateurs = noms des jeunes préparés
      - Le stage doit être qualitatif et non quantitatif
      - Si un jeune au niveau régional n'est pas prêt, on peut attendre 1 an, notamment chez les filles ou les trop jeunes
  - **Sélection au stage de Fontaines en juillet :**
    - Environnement de l'enfant favorable (parents, club, CD, Ligue), Comportement en dehors de la table/salle, Sociable et autonome, Capacité à supporter 7 jours de stage, Accompagnement possible par son entraîneur
  - Si le niveau le permet : participation au stage de préparation aux EMC
  - **Inscription aux EMC dans la catégorie d'âge + 1 ou + 2**
  - **TOTAL des stages à tous les niveaux : 30 à 40 jours**



- **Saison N+2 et N+3 : Etape 3** (Entraîneur du club, Référent régional de détection, CTS coordonnateur, entraîneur du PE et Référent national de détection)
  - B1 ou B2 + M1 (Pour les Benjamins : Passerelle avec le PE)
  - **Pour les M1 :**
    - Suivi important du club et investissement de l'entraîneur référent et/ou intégration au PE de la région ou « Pôle Sud » ou PF de Tours
    - Intégration dans la liste « Espoirs »
  - *Planification de stages durant la saison en concertation avec le niveau national*
    - *La priorité est donnée aux actions nationales, puis le régional gère les 3 niveaux : clubs, CD et Ligue, de façon à privilégier le tryptique :  
« entraînement, compétition, récupération ».*
    - **Stages nationaux programmés :**
      - 5 jours dans un PF, 5 jours en janvier, 10 jours à l'étranger
  - Préparation aux EMC durant l'été (12 jours à Estagel, 6 jours à Méjane, 7 jours à Strasbourg)
  - **TOTAL des stages nationaux : environ 30-45 jours**
  - Participation aux EMC dans sa catégorie ou +1
  - **TOTAL des stages à tous les niveaux 40 à 60 jours**



## Le programme d'accession au sport de Haut Niveau (Secteur Performance Jeune : de 13 à 18 ans)

- les Minimes (12-13 ans), les Cadet(te)s (13-14 ans) et les Juniors (15-18 ans).
- **A partir de 11 ans**, les athlètes peuvent intégrer un Pôle Espoir ou le Pôle France Jeunes de Tours (garçons et filles), ainsi que les listes Espoirs
  - Un tuilage avec le programme détection
  - Une détection possible en minimes voire cadettes
- **A partir de 13 ans** pour les garçons et **de 14 ans** pour les filles, il apparaît important d'intégrer un Pôle France.



FATT



## Les Pôles Espoir dans les Ligues

- Actuellement, la Fédération Française de Tennis de Table comptabilise 17 Pôles Espoir dans 12 régions.
- Dans le cadre du Projet de Performance Fédéral et d'ici la fin de l'Olympiade, la **Fédération Française de Tennis de Table réduira à 12** (1 par Ligue sauf Corse) sur site unique ou multiples (délocalisés).
- Dans chaque ligue, la qualité de « **Pôle Espoir** » et le dispositif d'accès vers le haut niveau (**Plan de Performance Régional**) devront être présentés pour être validés par la Fédération Française de Tennis de Table au plus tard en avril 2018 .



## Deux options pour le label

- De la politique sportive de Ligue dépendra l'organisation du Pôle Espoir
  - un PE fort avec hébergement
  - un PE fort avec hébergement associé à des sites d'entraînement locaux, départementaux,...
- La Ligue décide du nombre et des modalités d'organisation de chaque site.
- La FFTT impose un cahier des charges dans le PPF



# Le cahier des charges du PE



- Unité de lieu (hébergement, scolarité, entraînement)
- Un entraîneur référent (qui n'est pas forcément le coordonnateur)
- Athlètes de 11 à 15-16 ans avec possibilité de garder des juniors ou de « récupérer » des juniors
- Passerelle avec la détection ou des jeunes individuels
- Une scolarité adaptée aux contraintes de l'accès au HN
- La participation aux journées CREPS ou DR ou autre sur le bizutage et les violences sexuelles dans le sport



- 15 à 18h d'entraînement, représentant 7 à 8 séances
  - 25 à 30% de travail physique
  - 25% de travail au panier
  - Séances collectives et individualisées (leçons)
  - Travail en dehors de la salle (piscine, sport collectif, autres,...)
  - Sieste
  - Récupération
- *Directives nationales sur la filière, le parcours des joueur(se)s, des préconisations pour les compétitions et les stages (cf doc IT)*



# Les Pôles Espoir dans les Ligues

- **Les Pôles Espoir devront répondre à 2 objectifs :**
  - **Une volonté nationale** de faire émerger les futurs titulaires des équipes de France Jeunes et à terme de l'équipe de France Seniors, en collaborant avec les Pôles France.
  - **Une dynamique régionale** : les Pôles Espoir participent à la dynamique régionale associant d'autres structures ce qui constituera ainsi un véritable maillage du territoire tout en augmentant le potentiel de jeunes suivis.





## Le rôle des entraîneurs des Pôles Espoir

- Assurer les missions inhérentes à la fonction
- Participer à la formation annuelle des entraîneurs des PE
- Accompagner ses jeunes dans les Pôles France
- Accepter les sollicitations pour les stages nationaux ou sorties internationales
- Discuter avec les entraîneurs nationaux
- Sur le plan local : déplacements dans les stages régionaux, départementaux ou clubs (si profils intéressants)

**Dans l'idéal, l'entraîneur du PE doit éviter d'être le coordonnateur de la structure (CTS)**







# Les Pôles France

- **4 Pôles France :**

- Le Pôle France Jeunes de Tours, mixte (6 athlètes) : M1-C2
- Le Pôle France de Nantes, Garçons (10 athlètes) : M2-J3
- Le Pôle France de Nancy, Filles (12 athlètes) : M2-J3
- L'INSEP , mixte (28 athlètes) : J1-Seniors

Possibilité d'intégration en Pôle France entre 12 et 16 ans (jusqu'à 17-18 ans pour les filles sous réserve d'une passerelle importante entre la structure d'entraînement local et le Pôle France)

- **Athlètes ciblés :**

- 3 à 6 meilleur(e)s Cadet(te)s
- 4 à 8 meilleur(e)s Junior(e)s
- Elite senior garçons et filles



# Les structures à missions spécifiques

- Deux structures à missions spécifiques sont à l'étude :
  - **Le Pôle Ultramarin de PACA** : Pour l'Olympiade à venir, ce Pôle Espoir deviendra le Pôle référent pour les sportifs issus d'Outre-Mer. (prioritaire mais pas exclusif)
  - **La création d'une structure nationale d'entraînement au Sud de la France :**
    - Potentiels du Sud apparaissant dans les listes jeunes (Damien LOISEAU)
    - Etude en cours sur Nîmes et Montpellier.



# La Formation des Entraîneurs

- Formation des Entraîneurs des Pôles France et des Pôles Espoirs
- Formation des entraîneurs de club
- Formation continue des entraîneurs qui détectent, forment, perfectionnent et accompagnent des jeunes sur la route du haut niveau entre 6-7 ans et 15-18 ans
  - Participation à des stages nationaux
  - Proposition d'accompagnement à des OPENS



# La Grille d'Analyse de Han Hua

- **Les jambes** : pas la main en premier et pas la main ouverte, Placement/replacement
- **La fluidité** : pas trop dur dans le bras ni sur le manche, permet la sensibilité au niveau des doigts (serrer, desserrer)
- **Comment toucher la balle ?**
  - Relâchement, utiliser la force/puissance de l'adversaire pour mettre de la puissance
- **Le rythme** :
  - imposer son rythme lent/vite et canaliser la vitesse : si trop vite = se calmer ! maîtriser son rythme
- **La puissance** : attention, attaquer c'est bien mais les garçons sont trop tendus et trop de puissance tout le temps, difficile de garder ce rythme tout un match
- **Les yeux** : fixés sur la balle mais aussi prendre en compte l'intensité du regard vers l'adversaire (qui doit montrer de la concentration, de la volonté, de l'envie)
- **Le jugement** : lecture de l'effet de la balle
- **L'enchaînement des coups** : après le démarrage, ne pas regarder si le coup est réussi ou performant, il faut avoir confiance et être capable d'enchaîner aussitôt (**anticipation**)
- **Les Services/Remises** :
  - Intention : Définir une tactique/stratégie
  - Regarder l'adversaire avant de servir (menace, observation pour servir à bon escient et en fonction de son placement)
- **Les Schémas de point** : travail sur 5 coups
  - Service/Remises/Démarrage/Contre Initiative ou Contre TOP/5<sup>ème</sup> coup = coup terminal





# Merci de votre attention



*Partageons  
la force d'un rêve ! #Paris2024*

