



Détection Nationale

*Les principaux éléments techniques à acquérir en
Poussin / Benjamin*

20 juin 2023

Colloque Technique Ligue Auvergne Rhône Alpes

SOMMAIRE

- Philosophie générale et Identité « Détection »
 - Philosophie générale
 - L'identité de la « Détection » explicitée
- Implications pratiques dans les 4 domaines « classiques » de la performance
 - Technique
 - Tactique
 - Physique
 - Psychologique
- Questions diverses / Echanges

Guillaume SIMONIN
40 ans, marié, 2 enfants
Titulaire du Permis de conduire B.

21b rue du Général de Gaulle, 67170 GEUDERTHEIM
☎ 06 88 68 07 85 (Portable)
Email : guillaume.simonin@fft.fr



FORMATION

2022 : Niveau 1 Pros du Sport et Préférences® - Volodalen (e-learning)
2021 : « Mieux se connaître pour intégrer la dimension mentale à l'entraînement et en compétition » - INSEP.
2019 : MOOC « Le mouvement humain » - Université de Nantes
2018 : « Management et animation d'équipe » - SGARE Grand Est.
2018 : « Manager une équipe avec des profils différents pour développer l'efficacité collective » - INSEP.
2017 : « Méthodologie de projet » - INSEP.
2015 : « Postures et gainages, les bases du renforcement musculaire » - INSEP.
2009 : Réussite au concours externe de « Professeur de Sport – option CTS ».
2007 : Obtention du B.E.E.S. 2^{ème} degré, spécialité « Tennis de Table ».
2006 : Obtention du Master II Professionnel « Entraînement, Préparation Physique et Management du Sportif ».
2005 : Obtention de la Maîtrise S.T.A.P.S., option « Entraînement Sportif ».
2004 : Obtention du B.E.E.S. 1^{er} degré, spécialité « Tennis de Table ».
2003 : Obtention de la Licence S.T.A.P.S., option « Entraînement Sportif ».
2000 : Obtention du baccalauréat série Scientifique, option biologie, avec mention AB, anglais en 1^{ère} langue. Obtention du B.A.F.A.

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES et ASSOCIATIVES

Sept. 2013 - ... : CTN de la Fédération Française de Tennis de Table, affecté à Strasbourg, avec diverses missions territoriales et nationales.
Sept 2019 - ... : Chef de Projet Détection Nationale.

Sept 2015 - 2021 : Coordinateur de l'Equipe Technique Régionale du Grand Est.
Sept 2010 – Sept. 2013 : CTN de la Fédération Française de Tennis de Table, affecté à Bordeaux, au Pôle France de Talence.
Mai 2012 – Juillet 2013 : Responsable de la catégorie Junior Fille
Sept. 2009 – Sept. 2010 : CTR de la Ligue d'Aquitaine de Tennis de Table.
Sept. 2007 – sept 2009 : Coresponsable du Pôle Espoir Alsace.
2006 – 2007 : Entraîneur à mi-temps pour la Ligue d'Alsace de Tennis de Table.
2004 – 2009 : Membre de l'Equipe Technique Régionale de la Ligue d'Alsace de Tennis de Table.
Entraîneur des Centres Espoirs Départementaux, regroupant les meilleurs jeunes pongistes alsaciens (de 6 à 10 ans) dans chaque département.
Aide hebdomadaire au club d'Obernai pour l'entraînement des jeunes.
2003-2009 : Responsable de la préparation physique au Pôle Espoir de Tennis de Table à Haguenau.
2002 – 2009 : Entraîneur des équipes d'Alsace jeunes (stages et compétitions).
Saison 2002/2003 : Joueur semi professionnel de tennis de table en Allemagne (3^{ème} division).
2004 : Réalisateur d'un CD-ROM sur le « Travail d'appui » en tennis de table, vendu à 85 exemplaires au 01.09.19.

COMPETENCES

Anglais : scolaire, écrit, lu et parlé.
Informatique : Office Pro.

CENTRES D'INTERETS et LOISIRS

Actualités sportives, scientifiques et politiques.
Voyages (Chine, Croatie, Angleterre, ...), Cinéma et informatique.

inception
sherlock
pippen
beatles curieux
papa procrastinateur
henin
shiwen persson

Philosophie générale « Détection Nationale »

- Chacun son rythme et accepter de faire différemment en fonction des profils
 - Ne pas comparer les enfants entre eux
 - Volonté de faire en fonction d'un contexte particulier, de besoins spécifiques
 - Trouver les éléments clés pour faire avancer le joueur
- Faire plus pour les meilleurs, nivellement par le haut, système élitiste
 - Accepter de faire plus pour certains dont un potentiel a été détecté
 - Trouver un équilibre entre le développement à long terme et à court terme
 - Il faut prendre le temps pour former des joueurs, mais ce n'est pas une raison pour perdre du temps, pour ne pas commencer tôt. « Alors, allez vite en vous donnant du temps... Le tennis de table est un sport à éclosion précoce mais à maturité lente... » J-N. Barelier
- « Avoir un rêve, travailler dur et faire des efforts, cela ne peut pas être une mauvaise chose » *Tsugumi Ōba*
 - Cette aventure sera probablement difficile, mais elle est également source de grandes émotions et de valeurs positives
 - Au-delà de la réussite sportive, les valeurs dégagées par ce projet se veulent importantes à incarner, à transmettre comme le plaisir, le travail, le respect
 - L'Identité qui va suivre est une application pratique de celles-ci

DETECTION

Qualités recherchées

TALENT

Toucher de
balle

Capacité à
aller vite

TÉNACITÉ

Passionné par
le ping

Jouer tous les
points

Identité « Détection Nationale »

- Par la notion de « Talent », on entend :
 - Toucher de balle :
 - *Autrement dit la qualité du contact balle raquette, c'est-à-dire*
 - Vitesse transmise au moment du contact
 - Capacité à produire une forte quantité de rotation dans la balle
 - Capacité à aller vite :
 - *Physiquement : avec les jambes et le bras*
 - *Mentalement : réagir vite et comprendre vite*
- Par la notion de « Ténacité », on entend :
 - Passionné par le ping :
 - *Le fait d'aimer le tennis de table, s'y intéresser, même dans la difficulté*
 - *Le fait pour le joueur et son entourage, de rester positif malgré les épreuves DANS LE TEMPS*
 - Jouer tous les points :
 - *Je me bats sur toutes les balles : balles chanceuses, « faciles ou difficiles »*
 - *Je joue avec la même volonté de marquer le point quel que soit le score.*

DETECTION

Pistes de travail

MOBILITE

(mouvement)

MALIN

(adaptation)

Jeu en
mouvement

Pression
physique

Jouer juste
Trajectoire / Vitesse

Gêner l'adversaire
Placement / Rotation

CD sur toute
la table

Spécial

Pieds
chauds

Identité « Détection Nationale »

- Par la notion de « Mobilité », on entend :
 - Le jeu en mouvement :
 - *Utiliser tout son corps dans ses coups, ses déplacements*
 - *Avoir la volonté de se replacer, d'enchaîner de manière permanente*
 - Mettre la pression à son adversaire :
 - *Par son engagement physique dans l'échange*
 - *Par son attitude (« body language ») entre les points*
- Par la notion de « Malin », on entend :
 - Le fait de jouer juste :
 - *Avec une trajectoire (tendue / courbe) cohérente par rapport à la balle adverse*
 - *Avec une vitesse (lente / rapide) cohérente par rapport à la situation (dominant / dominé)*
 - Gêner l'adversaire :
 - *Avec mes rotations de balles, mes variations d'effets*
 - *Avec mes placements de balles, ma précision par rapport au placement de l'adversaire*
- Les 3 exemples du bas sont des rituels illustrant les 2 grandes catégories :
 - *CD sur toute la table (Mobilité) : <https://youtu.be/sMaLYI81a2k>*
 - *Spécial (Mobilité + Malin) : Jeu libre sur toute la table. Sans vitesse et sans effet. Recherche du placement pour les 2 joueurs en même temps*
 - *Pieds chauds (Malin) : <https://youtu.be/3YcO0dZ5VY8>*

Technique (1/2)

- Le but est de préparer les joueurs pour le futur, à être **P.R.E.T.**, c'est-à-dire :
 - P pour **Position** :
 - Sur les 2 appuis
 - Bassin fermé (ligne d'épaules en avant de la ligne du bassin)
 - Coude fixé
 - Raquette « haute », c'est-à-dire légèrement au-dessus du coude et pointe vers l'avant
 - Vidéo d'illustration : <https://www.youtube.com/watch?v=HITsrzBfN5s>
 - R pour **Rythme** et **Relâchement** :
 - Respecter le « lent – vite » dans le déroulé du geste
 - Avoir un contact « balle-raquette » à l'endroit et à la vitesse souhaitée. Par exemple à la vitesse maximale lorsque l'on veut prendre l'ascendant
 - Dans le même ordre d'idée avoir un rythme de déplacement et de remplacement, avec les bonnes parties de son corps actives et relâchées

Technique (2/2)

- Le but est de préparer les joueurs pour le futur, à être **P.R.E.T.**, c'est-à-dire :
 - E pour **Energie** – **Efficiency** – **Equilibre**
 - Energie : mettre de l'intensité physique dans son tennis de table
 - Efficiency : mélange équilibré entre l'énergie et le relâchement
 - Equilibre : d'un point de vue physique ; au moment de l'impact ; point fixe solide même si en mouvement
 - Equilibre : également dans le jeu à acquérir entre tous les paramètres du jeu :
 - **CD / R**
 - **Prise / Contre initiative**
 - **Diagonal / Latéral**
 - **Service / Remise**
 - **3 premières balles / Fond de jeu**
 - **Court / Long terme**
 - **Etc.**
 - T pour **Temps** :
 - Pour apprendre, répéter, découvrir sa technique.
 - Pas trop de détails tout de suite, respecter les « grandes lignes » précédentes
 - Ce n'est pas parce que cela prend du temps, qui faut perdre du temps.

Tactique

- Bien entendu fortement liée à la technique, car c'est l'intention qui guide le mouvement.
- L'apprentissage de la tactique chez les plus jeunes pourrait se résumer par le fait de rendre le joueur « malin », c'est-à-dire :
 - Prendre en compte l'adversaire
 - Et jouer avec une intention
 - Cf. *La Route du Haut-niveau, partie 2.*
- Afin de permettre la mise en place de ces 2 paramètres, nos situations d'entraînement doivent permettre :
 - Des possibilités multiples, c'est-à-dire pas uniquement un placement et une nature de balle
 - Laisser la place à la « variation », en jouant sur les différents paramètres (vitesse, placement, rotation, trajectoire, lignes de sol ...)
 - Donner un rôle, des intentions aux 2 partenaires si possibles avec des choix multiples (plus ou moins de choix en fonction de l'expertise)
 - Laisser également la place à la « surprise », en permettant de sortir de l'exercice de manière imprévisible, tout en continuant la recherche du gain du point. Par exemple : permettre qu'1 balle sur 5 soit « libre »

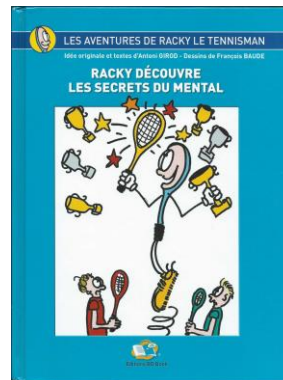
Physique

- Le principe de base est déjà de former des sportifs avant des pongistes, mais en prenant en compte notre discipline :
 - Pour les qualités à développer
 - Pour contrer les déséquilibres engendrés par la pratique
- Ressources à disposition :
 - Programme physique type de la détection
 - Tests physiques de la FFTT pour les jeunes
 - Document sur la diététique

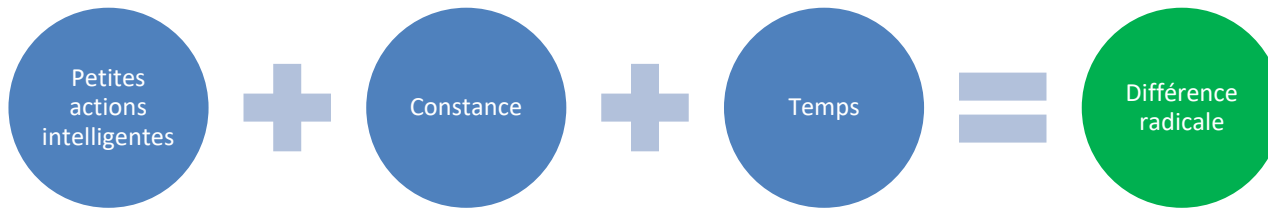
Implications pratiques dans les 4 domaines « classiques » de la performance

Psychologique

- Orienté sur la partie :
 - Concentration
 - Attitude – Body Language
- Découverte de la compétition sous toutes ses formes (individuelle, double, par équipe, tournoi, ...). Afin de connaître ses premiers contacts avec la gestion des émotions et également de relâchement sous pression (lien avec la TK)
- Ressources à disposition :
 - Poster sur les conseils en compétition



Une **grande discipline** personnelle
est un élément clé de l'effet cumulé

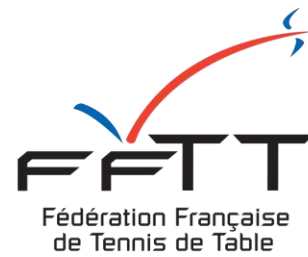


Des questions ?

Je vous remercie pour votre attention

Remerciements

Jean-Denis Constant, Damien Loiseau, Régis Canor et Michel Gadat



www.fftt.com



guillaume.simonin@fftt.email



@Simguillaume



@zimonin

