

RETOUR DE CHINE

Pékin du 25 octobre au 6 novembre 2010



生存乒乓球



LA NAISSANCE DU PROJET...



- Une envie d'accélérer la formation des espoirs de la Ligue
- Faire naître des envies chez les jeunes, partager notre aventure
- La connaissance du centre de SHI CHA HAI
- La connaissance du responsable du Centre GU YUNFENG



MISE EN OEUVRE DU PROJET



Les partenaires financiers (Stéphane Lelong)



- Choisir des dates dans le calendrier
- Etablir une sélection de joueurs



LES JOUEURS



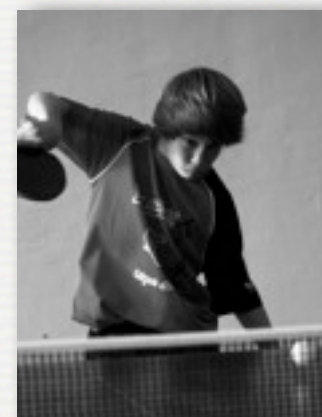
François Michon



Vladim Mermet



Corentin Herbe



Jean Olivier



Lea Cellier



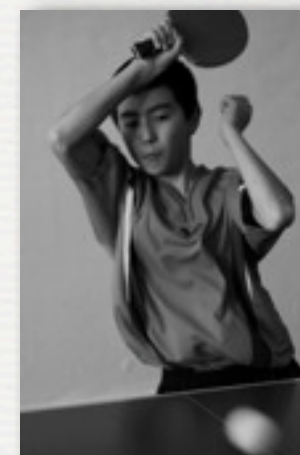
Lucas Rigault



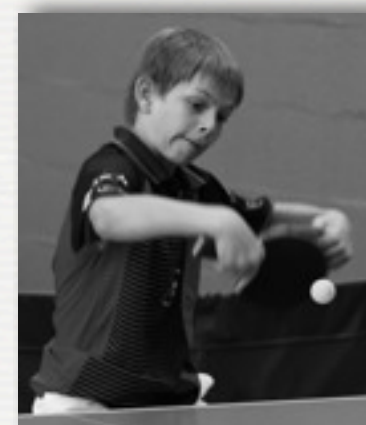
Lucas Moland



Matthieu Pigner



Thomas Lin



Lilian Bardet



LES ENTRAÎNEURS



Nicolas Métaireau
Conseiller Technique de Ligue



Nicolas Gaudelas
Animateur Technique de Ligue



PRÉSENTATION DU CENTRE



- SHI CHA HAI est situé au nord de la capitale près de la place Tian An Men
- Taekwondo, arts martiaux, boxe, gymnastique, volley-ball, haltérophilie, tennis de table
= INSEP modèle réduit
- Un centre fréquenté par la FFTT et reconnu par la fédération Chinoise (créée en 1958)
1er stage du Groupe France Détection en 2005
- Centre de formation régional spécialisé pour les 7 - 11 ans (province de Pékin)

STRUCTURATION DU T.T CHINOIS



Centre national

Situé au sud de Pékin, il regroupe les 20 meilleurs juniors et seniors.
L'entraînement est dirigé par d'anciens champions du monde

Clubs

Structures privés

Centre provincial

ex : Shi Cha Hai

Ecoles de quartiers

Privés et/ou financés par l'état ex : 14 écoles à Pékin

Ecoles primaires et maternelles

1ère Formation sportive, choix de la discipline

QUELQUES CHAMPIONS Y SONT PASSÉS...



- Plus de 100 joueurs sont devenus professionnels
- Plus de 30 ont été recrutés en équipe de Chine

Mais surtout...



MA LONG

n°2 mondial



WANG TAO

*7 x champion du monde en double
Champion olympique en double*



ZHANG YINING

*2 x championne olympique
2 x championne du monde*



LIU JIA

*n°35 mondiale
Championne d'Europe*



FONCTIONNEMENT DU T.T



- Internat pour tous les jeunes du centre (même les Pékinois)
- Visite des parents le week-end et interdiction de rentrer dans la salle de T.T
- Planification annuelle : - 47 semaines d'entraînement (lundi au samedi midi)
 - 2 à 3 semaines de vacances
 - 2 semaines de compétition
- 4h30 de ping par jour = une séance de 3h soit matin soit après midi
 - + une séance le soir de 1h30
- Ecole soit le matin soit l'après-midi + le soir = 4h/ jour
- Entraînement mixte = 7 entraîneurs pour une quarantaine de joueurs



PROGRAMME DU STAGE



Dates	Evénements
Lundi 25 octobre	Décollage à 19h de Paris
Mardi 26 octobre	Atterrissage à 10h50 à Pékin
Du 27 au 30 octobre	Entraînement = 6 h / jour sauf samedi compétition le matin de 8h à 11h15
30 et 31 octobre	Repos et visites culturelles
Du 1er au 5 novembre	Entraînement = 6 h / jour
Samedi 6 novembre	Retour en France

JOURNÉE TYPE



⊙ Pour avoir une idée du timing...

6h50	Réveil
7h15	Petit déjeuner
8h	Début de la séance
10h	Pause
11h15	Fin de la séance
11h30	Déjeuner
12h30	Sieste
14h	Début de la séance
16h	Pause
17h15	Fin de la séance
17h30	Diner
20h30	Coucher

SÉANCE TYPE



● Structure de la séance collective du matin...

8h	Présentation du programme de la matinée + attentes de l'entraîneur
8h05	Echauffement collectif en file indienne avec comptage (cf. vidéo)
8h10	Exercice n°1 - régularité = 30' à 45'
9h	1 ou 2 exercices de déplacements = 2 x 30'
10h	PAUSE = 15'
10h15	1 exercice de construction de point ou services/remises
10h45	Comptage de points (matches - montée/descente - ten/ten)
11h10	Retour sur la séance avec l'entraîneur
11h15	Fin de la séance

● Après-midi séance au panier de balles (cf. vidéo)



OBSERVATIONS SUR LES SÉANCES COLLECTIVES (MATIN)



- Des exercices très longs qui permettent :
 - de s'immerger totalement pour atteindre les objectifs visés
 - de travailler physiquement et d'être contraint à trouver du relâchement
- Un énorme travail des gammes (beaucoup de répétitions)
- Nous avons vu aucun jeune s'étirer en 2 semaines. Très peu de travail physique
- A l'opposé des exercices en circuit fermé - des situations complètement libre
- Les situations compétitives en priorité dans l'esprit des joueurs
- Un confort pour corriger les jeunes de la ligue

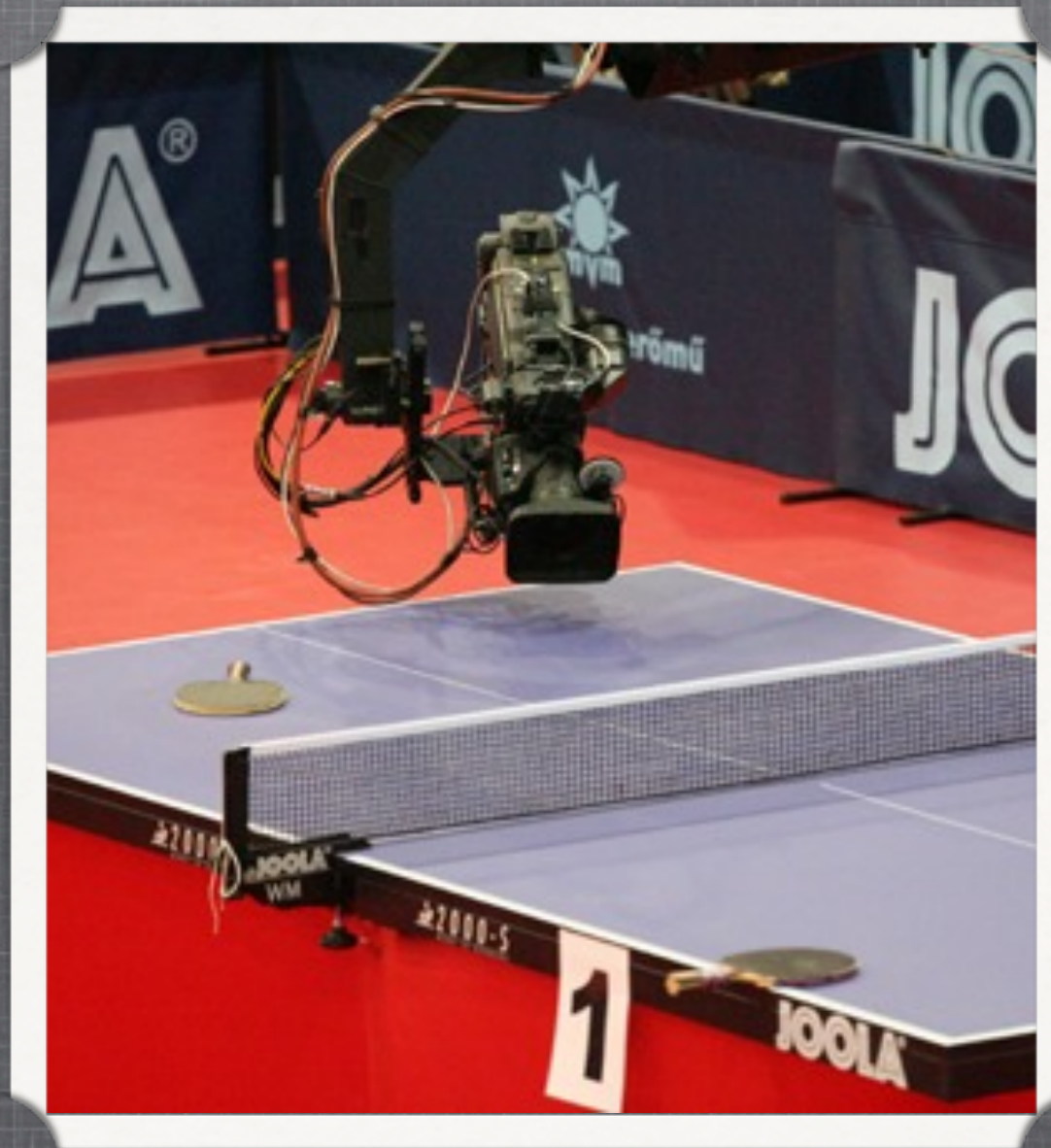
QUELQUES REMARQUES...



	Shi Cha Haï	Pôle Espoirs Centre
Entraînement	1200h / an	750 h / an
Compétition	2 semaines / an	40 journées

- Une hiérarchie bien établie dans la salle (un responsable/ des entraîneurs qui exécutent)
- Uniformité dans l'apprentissage technique = même discours, mêmes images utilisés
- Un modèle à ne pas copier/coller, mais des principes dont nous devons nous inspirer

ANALYSE TECHNIQUE



La suite avec Nicolas Métaireau...