

Compte rendu du module de formation « La préparation physique » (29.11.04 au 03.12.04).

- Le Programme :

	8H00	10H	12H	14H	15H30	18H
LUNDI					Ouverture du stage Directeur du Creps Philippe CHAUSSIER – Gilles CORBION La route du haut niveau Ses objectifs Christian MARTIN Présentation des objectifs du module Gilles CORBION – Alain ROUSSELLE	Préparation physique générale – Préparation physique spécifique Leurs rôles, leurs intérêts, leur importance Alain ROUSSELLE
MARDI	Analyse de l'activité du point de vue des qualités physiques Alain ROUSSELLE	Le travail des qualités physiques Apports théoriques Alain ROUSSELLE			Le travail des qualités physiques Mise en place pratique sur le terrain Alain ROUSSELLE	Bilan Retour en salle Alain ROUSSELLE
MERCREDI	Tests de terrain Apports théoriques Alain ROUSSELLE	Tests de terrain Mise en place pratique sur le terrain Alain ROUSSELLE			Le travail du pied : aspect théorique et mise en place sur le terrain Guillaume SIMONIN	Bilan Retour en salle Alain ROUSSELLE
JEUDI		Les étirements Leur place – les modalités pratiques Sylvain LETENDRE			Analyse de l'activité du point de vue des qualités techniques, tactiques Carole SEVE	De la PPG à la PPS Yann LOISEAU Alain ROUSSELLE
 VENDREDI	Notions de planification d'une saison sportive Articulation préparation physique et préparation technique Alain ROUSSELLE	Bilan du stage Gilles CORBION Alain ROUSSELLE				

- Le Contenu :

- Préparation physique générale, préparation physique spécifique : leurs rôles, leurs intérêts, leur importance :

On y aborde la notion de programmation de l'entraînement, avec toutes ses nuances car programmer c'est : « Tout prévoir dans l'imprévisible ».

La préparation physique générale se fait loin des compétitions et à un impact sur l'ensemble des qualités physiques. On y travaille également les points faibles.

La préparation physique auxiliaire se fait à l'approche des compétitions et se focalise sur le développement des qualités physiques au service de l'activité en prenant compte de l'individu et des choix technico-tactiques. On y travaille également les points forts.

La préparation physique spécifique se fait avant les compétitions et veille à l'harmonisation de l'ensemble des facteurs de la performance. On y recherche de l'optimum (pas toujours du « maximum »).

Elles sont toutes les trois liées l'une à l'autre et se doivent se suivre, comme on doit mettre d'abord la première vitesse d'une voiture pour la faire avancer avant d'aller en cinquième.

- Analyse de l'activité du point de vue des qualités physiques :

Après avoir fait une analyse simplifiée de l'activité, donc de ses exigences, il en découle l'activité du joueur.

Cette dernière est découpée en 2 domaines prépondérants : les déplacements et les frappes.

Les déplacements vont alors solliciter des qualités : de vitesse, d'endurance et d'appuis. Les frappes faisant plutôt appel aux qualités : de puissance, coordination, fréquence gestuelle.

- Le travail des qualités physiques, aspect théorique :

Cette partie dresse un catalogue des qualités physiques à travailler en tennis de table, et plus particulièrement de quelles sous parties travailler à l'intérieur de ces grandes familles.

La force devra s'aborder dans un premier temps par la force explosive, puis la force vitesse, pour finir par de la force endurance.

La vitesse se décline en 3 aspects : la vitesse de réaction, la vitesse gestuelle, et la fréquence gestuelle.

L'endurance quant à elle intervient dans chacune des qualités physiques, lorsque ces dernières s'inscrivent dans la durée. L'endurance de vitesse, de force ...

L'adresse et la souplesse ont également été abordées.

- Les tests de terrain :

Les tests physiques pour être utiles doivent dans un premier temps remplir certaines conditions. Ils se doivent d'être reproductible à l'identique, et ainsi être repassé dans les mêmes conditions à chaque fois, puis correspondre un minimum à l'activité.

Les tests de terrain sont utiles pour prendre « une photographie » à un moment donné d'une ou plusieurs qualités physiques de l'athlète, pour ensuite comparer l'évolution de ces dernières au courant de la saison.

Ils permettent aussi de ce fait de rendre compte de l'efficacité de l'entraînement au cours de la saison, des progrès (ou non) qu'il a engendré chez l'athlète.

- Les étirements :

Ce cours a été effectué par le kinésithérapeute du Stade Malherbe de Caen, et ancien kinésithérapeute du Pôle Espoir de Basse Normandie.

Nous avons ainsi abordé les différents types d'étirements existants, car les étirements n'ont pas pour fonction unique de favoriser la récupération. Ils servent également à l'amélioration de la souplesse et à la préparation du muscle à l'effort.

Les différents types d'étirements sont :

- Etirements dynamiques : avec temps de ressort ? à oublier, ne pas faire.
- Etirements Tension Actives (statique) : préparation du muscle à l'effort.
- Etirements Tension Passive (statique) : récupération après l'effort.
- Couple Tension Active / Tension Passive (Stretching) :
- Etirements Posturaux (statique) : pour étirer un ensemble de muscle, une chaîne musculaire.

Pour bien s'étirer, il faut passer par une phase d'apprentissage des étirements, surtout chez les jeunes pour qu'ils puissent en profiter tout le long de leur vie sportive (photos disponible).

- Notion de planification d'une saison sportive :

La planification de l'entraînement est l'organisation systématique des activités de préparation et de compétition dans le temps.

Cette planification est faite à travers 3 types de perspectives : à court terme (microcycle, une semaine par exemple), à moyen terme (mésocycle, un ou deux mois par exemple), ou à long terme (macrocycle, plusieurs mois voire une année).

Chaque période étant imbriquée l'une dans l'autre, elle forme un tout qui se doit d'être logique et cohérent, allant vers un objectif final, et passant donc par des objectifs intermédiaires.

- En résumé :

Pour ma part, les grandes idées directrices à retenir de ce module de formation sont :

- Il faut faire du travail individualisé sur le plan physique, et ceci est réalisable.
- Le travail physique des jeunes doit être de plus en plus présent. Leur travail physique doit se trouver dans l'échauffement.
- Si on a peu de temps pour faire du travail physique, alors il faut faire du travail de qualité, sur ce qui nous permet d'être explosif : le travail d'appui, la vitesse, la force.
- Pour être un bon préparateur physique en tennis de table, il faut connaître le tennis de table sous un autre angle, plus scientifique, mais aussi et surtout avoir l'œil extérieur de l'entraîneur, du technicien.

- Pour en savoir plus :

Pour les gens intéressés par ce sujet, je suis disposé à diffuser l'ensemble des présentations Power Point faites par Alain Rousselle (avec son accord) lors de ce module de formation, ainsi que des documents Word illustrant ces propos.

N'hésitez pas à me contacter.

Guillaume Simonin
Simoninguill@aol.com