



# LIGUE D'ALSACE DE TENNIS DE TABLE

5, RUE DU PARC – 67300 SCHILTIGHEIM – Tél.: 03 88 33 01 33 – Fax : 03 88 81 67 42

E-mail: [tt.alsace@wanadoo.fr](mailto:tt.alsace@wanadoo.fr) site web: [www.alsacett.com](http://www.alsacett.com)

Association déclarée – Loi 1908 – Volume X V n° 684 – Tribunal d'Instance de Schiltigheim



## LE POLE ESPOIR ALSACE

# EN CHINE

DE PEKIN A NANNING

Du 05 au 19 juillet 2004



# SOMMAIRE

Introduction	page 3
1 Présentation de la filière du haut niveau chinoise par M. ZEHN	page 4
1.1 L'apprentissage (6 à 8 ans)	page 4
1.2 Bonnes bases (8 à 12/13 ans)	page 6
1.3 Progresser (de 12 à 16 ans)	page 7
1.4 Avoir des résultats	page 8
1.5 Garder le niveau	page 8
2 La Route du haut niveau chinoise	page 9
3 Les interviews	page 11
3.1 Interview de M Kang Sheng LIN	page 12
3.1 Interview de M. LI	page 14
4 L'entraînement	page 14
4.1 Les séances	page 14
4.2 Organisation du travail	page 15
4.3 Les consignes technico tactiques	page 15
4.4 Les détails qui font la différence	page 16
4.5 Les exercices	page 16
5 Conclusion	page 21



Le pôle espoir Alsace de tennis de table a toujours eu la volonté d'organiser des stages internationaux soit dans son fief à Haguenau soit à l'étranger. Ainsi, des échanges se sont multipliés avec des Belges, des Allemands et des Suédois. Ce désir de voir se qui se fait ailleurs permet non seulement aux joueurs de se confronter à des joueurs différents et d'expérimenter d'autres méthodes d'entraînement mais aussi, bien sûr, de s'enrichir culturellement.

Pour fêter ses dix ans d'existence, le staff voulait offrir aux joueurs un stage exceptionnel. Quoi de plus excitant pour un pongiste que d'aller au temple du tennis de table mondial, à savoir la Chine.

Grâce à différents appuis en Chine, il nous a été possible de visiter deux centres de haut niveau chinois, l'un au Nord-Est, à Pékin (9 jours) et l'autre au Sud à Nanning (4 jours). Ces deux structures d'entraînement sont très performantes puisque la première a vu émerger trois champions du Monde et la seconde un triple champion du Monde et un qualifié Olympique. Excusez du peu ! Ils sont dirigés par deux entraîneurs de renom à savoir M. ZHEN pour la première et M. LIM, secondé par Xie Xaïke, pour la seconde.

La délégation était composée de 15 joueurs du Pôle espoir Alsace, de 2 joueurs du groupe France détection, de 2 joueurs de la zone Est, de 5 entraîneurs et 10 accompagnateurs.

Notre objectif était triple. Premièrement, nous souhaitions que nos jeunes s'entraînent avec des Chinois dans des séances dirigées par les entraîneurs locaux. Deuxièmement, nous souhaitions étudier et comprendre l'organisation du tennis de table en Chine et notamment leur filière du haut niveau. Enfin, en marge de l'aspect pongiste, ce voyage devait aussi être l'occasion de découvrir un pays, ses habitants et sa culture.

Notre compte rendu se découpera en quatre parties. Tout d'abord, nous vous présenterons la filière du haut niveau en Chine. Après quoi, nous tenterons de présenter, à l'instar de ce qui à été fait en France par Christian MARTIN, la route du haut niveau chinoise, à l'aide d'un tableau récapitulatif. Cette analyse sera suivie des interviews que nous avons réalisées auprès de différents entraîneurs chinois. Enfin, nous vous livrerons des impressions que nous avons rassemblées tout au long de notre séjour sur l'entraînement des Chinois.

Cette étude n'a pas de valeur officielle. En effet, aucune information ne nous a été transmise par la fédération chinoise. Elle ne reflète donc que l'image de deux centres d'entraînement en Chine. Il serait sans doute dangereux de généraliser cette étude à toute la Chine.



# 1 PRESENTATION DE LA FILIERE DU HAUT NIVEAU CHINOISE

par M. ZEHN

M ZHEN est l'entraîneur responsable du centre d'entraînement de Pékin, il est également président de la commission des jeunes de la fédération. Il entraîne dans ce centre depuis 33 ans.

**Le centre de Pékin** : est une « école de ville », comme on peut le retrouver dans le tableau de la route du haut niveau chinoise.

Le groupe d'enfants est constitué principalement par des 9-12 ans, réparti entre filles et garçons (environ 1/3 de filles).

On trouve 40 tables réparties en 2 salles sur le centre. 6 à 7 entraîneurs sont présents en permanence, on peut noter également une présence constante de joueurs étrangers, venant profiter des conditions d'entraînement.

**Horaires d'entraînement :**

Du lundi au vendredi : 8 H 30 – 11 H 30 et 14 H 30 – 17 H 00

Samedi : 8 H 30 – 11 H 30

Repos samedi après-midi et dimanche (entraînement individualisé pour ceux qui le souhaite)

En général, les jeunes chinois débutent vers 6 ans, M Zhen considère qu'il faut environ entre 12 et 18 ans d'entraînement pour arriver au haut niveau.

**5 Périodes dans la formation d'un pongiste de haut niveau :**

- 1) **Apprentissage (durée moyenne 2 ans)**
- 2) **Bonnes Bases (durée moyenne 4 à 5 ans)**
- 3) **Progresser (durée moyenne 4 à 6 ans)**
- 4) **Avoir des résultats (durée moyenne 4 à 5 ans)**
- 5) **Garder le niveau + prolonger la carrière sportive**

## 1.1 - APPRENTISSAGE (6 à 8 ans)

**A - Bien sélectionner le joueur ou la joueuse**

**1-la taille normale** entre (175 et 185 cm pour les garçons à l'âge adulte)

Regarder la taille des chevilles qui ne doivent pas être trop grosses. L'enfant doit avoir une bonne musculature et une bonne accélération musculaire.

**2-Qualité de vitesse de réaction**

On doit mettre en place des jeux pour l'apprécier : réponse à un signal, duels,....

### **3 – Qualité de souplesse**

Lorsque l'entraîneur prend le bras pour accompagner un geste celui-ci doit être souple.

### **4-Qualité d'accélération**

Test en lançant un volant de badminton  
Saut de grenouille

### **5-Qualité de mimétisme (notion essentielle)**

L'enfant a-t-il des capacités pour copier et reproduire ce qu'il voit ?

### **6- Concentration**

Combien de temps peut-il rester concentré ?  
Exemple de test : être capable de fixer le plus longtemps possible un objet placé au mur.

### **7- Facilité à apprendre**

Le joueur doit être capable d'apprendre rapidement un geste ou une action nouvelle.

### **8- Adresse**

Faculté à sentir la balle avec la main. Il faut être capable de sentir son corps (mobiliser l'avant bras est différent de mobiliser le bras).

### **9- Capacité de travail**

Etant donné le volume d'entraînement, la capacité de travail est une qualité incontournable, elle doit très vite être repérée, notamment par la répétition lors du jeu à blanc.

### **10- Caractère**

Il faut repérer celui qui aime s'exprimer devant tout le monde, celui qui n'aime pas perdre.

## **B - Faire aimer le tennis de table**

Cette passion pour le tennis de table doit venir en 3 temps :

- 1 -venir à la salle
- 2 -Aimer le tennis de table
- 3 -Adorer le tennis de table

Les moyens mis en place pour atteindre cet objectif sont :

- le charisme de l'entraîneur
- l'image de l'entraîneur pour les parents
- encourager et féliciter l'enfant
- faire des concours, des exercices ludiques en variant la méthode
- changer souvent d'exercices
- discuter avec les joueurs, leur raconter des anecdotes sur les bons joueurs

## **C - Apprendre les gestes**

### **C'est le plus important !**

Apprendre bien c'est plus facile que de corriger un geste

Apprendre un geste identique : le jeu à blanc est privilégié, devant un miroir

## 1.2 – BONNES BASES (8 à 12/13 ans)

Si le joueur n'a pas de bons gestes, il ne peut pas aller plus haut.  
Le geste doit être correct et naturel.

### **Comment évaluer si le geste est correct ?**

3 points à observer :

1 - Toutes les puissances doivent aller dans la même direction (celle du placement souhaité de la balle).

2 - Le rythme doit être juste afin de transmettre toute la puissance à la balle. Accélération placée au bon moment, relâchement musculaire afin de permettre une gestuelle fluide, ...

3 - L'ordre des mouvements doit impérativement être le suivant: le corps, le bras, l'avant bras et la main (en CD et R)

Il n'existe pas de modèle de geste, mais il faut impérativement respecter ces 3 choses

### **Tenue de raquette :**

Prise CD ou R

Haut ou bas du manche

Relâcher la prise

Critères pour le choix entre orthodoxe ou porte plume :

-Caractère

-Par rapport à la construction du groupe (dans équipe de 8 au moins 5 orthodoxes, dont au moins 2 gauchers, 2 porte plume dont un gaucher et 1 défenseur ou joueur à matériel)

-Selon le caractère et la taille on décide que le joueur jouera en porte plume, européenne, en défense ou en attaque.

-Grande taille : prise européenne

-Petite taille, rapide et malin : prise porte plume

-Caractère fermé : Défenseur

### **Placement / Déplacement :**

-Le centre de gravité doit être bas

-Les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules

Si trop large le joueur est trop bas

Si trop serré le joueur est trop haut

-L'appui doit être sur l'avant et l'intérieur du pied. Les jambes doivent être fléchies et les muscles des fesses et du ventre serrés.

-L'apprentissage des déplacements est indispensable, sans cela on ne peut pas jouer, car des mauvais déplacements sont la cause de nombreuses fautes.

### **Le choix du type de jeu :**

-Selon la taille

-La capacité d'anticipation

-L'envie ou non d'attaquer

-Tests : Organiser des matchs où tu dois marquer avant le 3<sup>ème</sup> échange.

### **Quelques remarques diverses :**

-« Un joueur qui connaît toutes les techniques, qui a un point fort et pas de point faible, peut prétendre au haut niveau mondial. »

-Le CD est très largement le coup le plus important.

-M Zhen n'est pas favorable à l'utilisation de la colle durant cette période, mais les jeunes collent déjà.

-Faire environ 1 heure de services par jour

- Pour progresser au niveau du sens du jeu, il faut d'une part faire des compétitions et beaucoup discuter avec les joueurs après les compétitions

## **1.3 - PROGRESSER (de 12 à 16 ans)**

### A – Technico-Tactique

-Qualité du toucher, de la vitesse, puissance et variation de rythme.

-Travailler sur le type de jeu, les spécialités :

-Vitesse

-Variation de rythme et de rotation

-Augmenter la capacité à faire tout sur tout (plasticité et flexibilité)

- 4 niveaux de mobilisation du membre supérieur :

1) utilisation du bras (niveau maternelle)

2) utilisation de l'avant-bras (niveau collègue)

3) utilisation du poignet (niveau lycée)

4) utilisation des doigts (niveau université)

-Aspect psychologique

-Faire des choses difficiles

-Ne jamais baisser les bras

-Pas de préparateurs mentaux

-Méthodes de relaxation pour préparer les compétitions

-Respiration pour se calmer et mieux dormir avant la compétition.

-Se préparer avant de jouer, transpirer, jouer à fond tous les points dès l'échauffement,...

-Le joueur qui a perdu souhaite être isolé, à l'inverse celui qui a gagné souhaite être entouré, souhaite que l'on en parle.

-Durant cette période le joueur doit :

-Noter ses impressions sur le TT

-Apprendre dans les livres

-Comprendre ce que l'on fait, pourquoi on le fait

-Etre capable de réfléchir par lui même

-Pour mettre plus de rotation :

-Changer le contact sur la raquette

-Accélérer avant l'impact

-Trajectoire / raquette

-Utiliser l'ensemble du corps

- Pour augmenter la vitesse :
  - Prise de balle plus tôt
  - Trajectoires plus tendues

1.4 - AVOIR DES RESULTATS (pas d'information)

1.5 - GARDER LE NIVEAU (pas d'information)



## 2 LA ROUTE DU HAUT NIVEAU CHINOISE

Rq : - l'entraînement est permanent tout au long de l'année et ne comporte aucune semaine de vacances.  
 - 1 entraîneur pour 2 ou 3 joueurs maximum et souvent la possibilité le week-end d'avoir un entraîneur pour un joueur

Niveau	Type de centre d'entraînement	Age moyen	Volume d'ent. Hebdo.	Nombre moyen de compétition par an	Travail technico-tactique	Travail physique	Travail mental
6	Ecole maternelle	4-5 ans	4 heures	Aucune	Découverte du Tennis de Table grâce à l'instituteur, aucun programme précis		
5	Ecole de quartier	6-7 ans	6 h	Aucune compétition	Travail des «bases » jeu à blanc exclusivement : TK parfaite du CD, du R et des déplacements à blanc. Durée de ce travail environ 3 mois. Après travail des bases avec la balle. Pas de travail des rotations tant que les «bases » techniques ne sont pas parfaites. Dans le geste on recherche également le bon moment de l'accélération. Travail complémentaire en jeu à blanc à la maison devant un miroir. Pas de travail tactique car on ne fait pas encore de compétition.	Pas de travail physique	Tests des capacités de concentration

4	Ecole d'arrondissement	8-9 ans	12 h	Période des 1ères compétitions, peu nombreuses et uniquement sur la ville ou le quartier	Travail des services et démarrages. Ce travail est très important et représente un volume d'environ 40 min à 1 h / jour. On inclus enfin le travail tactique et celui-ci est induit par le service réalisé. Durant la compétition on identifie les problèmes pour les traiter à l'entraînement.	Le volume important de jeu réalisé à la table permet de ne pas réaliser de travail physique.	Travail sur la capacité à garder la concentration tout au long de la séance.
3	Ecole de ville	9-12 ans	22 h	6 à 7 par an. Les autres sont non officielles, mais par contre présentes lors de chaque entraînement.	3 types d'exercices : <i>A l'échauffement</i> : des exercices réguliers longs qui permettent un travail technique très précis sur les coups de base (CD, R à plat ou en Top Spin, déplacements) <i>Tactique</i> : Service imposé et ensuite jeu libre en recherchant la réponse la mieux adaptée. <i>Services</i> : Répétition au panier	Pas de travail physique, seulement à partir de juniors. Pas d'étirement car ce n'est pas encore assez intense.	Travail sur la capacité à garder la concentration tout au long de la séance.
2	Equipe de Région	+ de 12 ans	30 h	6 à 7 par an. Championnat de Chine et Championnat par équipe de club	Plus de travail technique à ce niveau, les bases sont acquises. Le travail tactique est réalisé lors des exercices qui sont relativement libres (souvent, uniquement le service est imposé). Services : Début du travail sur le service rentrant	Musculation (bras, abdos et jambes) environ 5 H par semaine.	Chaque entraîneur s'occupe de 2 à 3 joueurs maximum, cela permet une relation étroite, mais aucun travail spécifique ne semble être effectué.
1	Equipe de Chine	A partir de 16-17 ans	30 h	Aucune info.	Aucune info.	Aucune info.	Aucune info.

## **3 LES INTERVIEWS**

### **3.1 Interview de M Kang Sheng LIN**

M. Lin est l'entraîneur du centre de Nanning, ex entraîneur de Xie Zaike et de Win Qing Guang (participant aux JO de Séoul en 1988)

**Le centre de Nanning** : est une école de région, comme on peut la retrouver dans le tableau de la route du haut niveau chinoise.

Ce centre concerne principalement des 13-17 ans, il est constitué de 2/3 de garçons pour 1/3 de filles. 2 salles sont à la disposition des athlètes :

Une ancienne de 16 tables

Une plus récente de 20 tables.

Lors de notre passage, les filles étaient dans la nouvelle et les garçons dans l'ancienne.

Ce centre de tennis de table se situe à l'intérieur d'un complexe sportif d'environ la taille de l'INSEP et regroupant un certain nombre d'autres disciplines sportives (badminton, natation, Gymnastique, Trampoline, Kung Fu, Lutte,...).

Le volume d'entraînement journalier est de 5h30, hebdomadaire de 30 heures, répartie environ en 25 h de travail à la table et 5h de travail physique.

**Q : Sur le centre, quelle est la proportion entre le travail technique et tactique ?**

« Le travail est ici exclusivement tactique et compétitif, la technique est maintenant acquise et nous n'avons plus à intervenir sur cet aspect »

**Q : Quelle part réservez vous au travail physique ?**

« Nous y consacrons environ 5 h par semaine. Celui-ci est réparti entre des footings et de la musculation au niveau des bras, des abdos et des jambes ».

**Q : Et le travail mental ?**

« Avant la compétition, il est effectué en collaboration avec l'entraîneur, mais il dépend surtout du caractère de chacun des joueurs. Certains souhaitent discuter, d'autres préfèrent s'isoler et écouter de la musique. Il n'y a pas de règles strictes ».

**Q : Quelles sont les périodes de repos pour les joueurs ?**

Dans la semaine : le lundi après-midi : rien ou entraînement libre

Le mercredi après-midi : cours

Le vendredi après-midi : cours

Dimanche : libre ou entraînement individualisé

Dans la saison :

2 semaines de repos en novembre

1 semaine en janvier pour le nouvel an chinois

**Q : Nous sommes surpris à l'entraînement de ne voir presque aucune intervention de l'entraîneur, pourquoi ?**

« Les joueurs sont déjà là depuis longtemps, techniquement c'est très bien, il n'y a plus rien à dire. Tactiquement, les exercices suffisent pour les faire avancer et les faire réfléchir.».

**Q : Existe-t-il une formation spécifique pour les joueurs de double ?**

Les entraîneurs font le choix des paires, ensuite on les met en situation de jeu avant les grandes compétitions. »

**Q : Comment se passe le recrutement pour le centre ?**

« En août se déroule une compétition regroupant les meilleurs joueurs de toute la région. A cette occasion, l'entraîneur fera son choix par rapport au talent des joueurs et du déroulement des matchs (et pas uniquement sur le résultat brut). Si on se trompe et que le joueur n'est pas assez doué ou n'est pas capable de travailler assez dur, nous pouvons le renvoyer ».

**Q : Quelles sont les compétitions auxquelles participent vos joueurs ?**

Le championnat de Chine juniors une fois par an et le championnat entre clubs 2 à 3 fois par an. Le plus important, c'est l'entraînement

**Q : Quel est le statut des joueurs du centre ?**

« Ceux qui ont plus de 17 ans et sont dans l'équipe de la province du Guangxi sont professionnels, ils gagnent environ 1000 Yuans par mois (environ 100 €). Les clubs peuvent recruter les joueurs du centre pour une ou plusieurs compétitions. Nous trouvons seulement 3 clubs dans la région (taille de la France environ) ».

**Q : Comment devenir entraîneur en Chine ?**

« Nous avons une école d'entraîneurs dont la formation dure environ 2 à 3 ans et permet d'obtenir un diplôme. Par contre, elle est plutôt réservée aux anciens joueurs de haut niveau ».

**Q : Comment se passe l'initiation au tennis de table à l'école maternelle ?**

« Cette initiation est réalisée par l'instituteur qui ne possède aucune compétence particulière. Les entraîneurs de l'école primaire vont venir détecter les futurs talents ».

**Q : Quelles sont les priorités de l'apprentissage pour les 13-17 ans ?**

« L'objectif prioritaire est de beaucoup s'entraîner dans un contexte concurrentiel. Il faut que les joueurs acquièrent le goût pour l'effort et la transpiration. Il faut cultiver l'intérêt pour le tennis de table afin de pouvoir s'entraîner beaucoup »

**Q : Quelles différences principales notez-vous entre les joueurs européens et chinois ?**

« Les européens sont plus faibles dans l'axe services et remises de services. Par contre physiquement ils sont plus performants, plus puissants mais moins rapides »

**Q : Comment expliquer l'écart faible entre les garçons chinois et européens et important entre les chinoises et les européennes ?**

« La rage des filles chinoises ! »

**Q : Votre préférence entre la prise européenne et porte plume et pourquoi ?**

« Je préfère la prise européenne qui est plus efficace et laisse plus de possibilités techniques, par contre il faut faire attention d'avoir toujours des prises porte plume. Cette donnée intervient dans le recrutement des joueurs sur le centre ».

**Q : Quelles évolutions voyez vous pour le tennis de table dans les prochaines années ?**

« Une progression de l'Europe malgré le peu de reconnaissance du tennis de table dans cette région du monde ».

**Q : Un pronostic pour le titre de champion olympique ?**

« Wang Liqin ? »

### 3.1 Interview de M. LI

M. LI est un des entraîneurs de l'équipe de Chine

#### Parcours de M LI :

responsable de l'équipe de pékin de 1976 à 1988 (14 titres de champions de Chine)  
entraîneur de l'équipe de chine de 1988 à nos jours (il a suivi particulièrement WANG LIQUIN)

Champion de chine en tant que joueur

M LI, au cours d'une discussion informelle, nous a livré quelques messages :  
- dans les années quatre-vingt, les Chinois se sont inspirés de l'école russe qui privilégiait largement l'entraînement à la compétition. Dans les années 90, les Chinois ont évolué, en prenant pour modèle l'organisation allemande basée sur des clubs. Les Chinois ont alors créé quelques clubs ainsi qu'un championnat. Aujourd'hui, la fédération chinoise tente de lutter contre l'importance grandissante des clubs.

- M LI a confirmé que le tennis de table était légèrement en perte de vitesse en Chine. Il avance deux raisons principales : d'abord l'offre des sports concurrents s'est accrue et ensuite le nombre de joueurs étant très, voire trop important, il est très difficile de percer. La concurrence est tellement féroce pour accéder à l'élite nationale donc mondiale que les jeunes se détournent vers des activités moins difficiles.

- Pour lui, le moment clé dans la formation du joueur est l'acquisition des bases qui doit se faire avant 12 ans. Il s'agit d'apprendre les gestes parfaits et les déplacements. Acquérir une bonne base permettra de jouer plus vite, plus fort, avec plus de variation.

- Il met en évidence cinq clés pour réussir :

- 1) être capable de viser
- 2) être capable de deviner les possibilités de retour
- 3) être capable de se positionner par rapport à la balle et à la table
- 4) être capable de gérer le temps (moment du contact balle raquette par rapport à la trajectoire, rythme du coup, amplitude gestuelle...)
- 5) être capable de régler (choisir le contact, l'orientation de la raquette, la force)



M LI et GU YUNG FENG



## 4 L'ENTRAÎNEMENT

### 4.1 Les séances

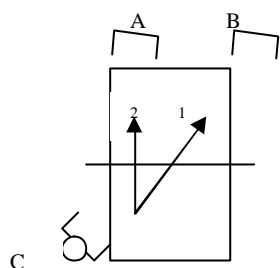
- L'échauffement hors de la table comprend une course lente en file indienne (1 mn), des mouvements de bras et de tronc en cadence avec toujours les mêmes exercices dans le même ordre (3 à 4 mn), puis des exercices statiques de mobilisation du tronc et d'étirement collectif (2 mn).



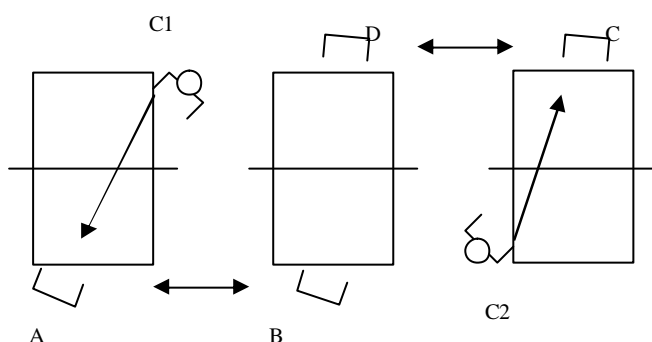
- L'échauffement à la table est toujours libre. Il dure environ 15 minutes. La moitié du temps est consacrée à du jeu libre dans la diagonale du Cd, la seconde moitié se fait dans la diagonale du Rv. Toutefois un assez long moment est accordé à l'attaque contre attaque dans la diagonale.
- Au début de l'apprentissage, les déplacements doivent se travailler avec l'entraîneur
- Pas d'étirement en fin de séance
- Le travail à 3 est très fréquent (2 joueurs A et B jouent alternativement 2 balles distribuées par un entraîneur C)
- On note beaucoup d'exercices compétitifs
- Le travail de remises de service est souvent couplé à un travail de démarrage.
- Les services rentrants sont abordés après 13 ans
- Les filles débutaient toutes les après-midi par une heure de services
- Le travail des services du revers est assez important
- Nous avons relevé l'intensité des matchs d'entraînement
- On a noté beaucoup de jeu en double

## 4.2 Organisation du travail

- Travail pour 2 joueurs avec un coach



- Travail pour 4 joueurs A, B, C et D avec 2 coachs C1 et C2. C1 distribue d'abord pour A pendant que C2 distribue pour C, B et D font en même temps un exercice. Dans un deuxième temps, D prend la place de C et B celle de A, A et C se retrouvent sur la table du milieu pour faire un exercice.



- La durée moyenne des exercices est de 2 fois 25 minutes.
- La distribution au panier se fait sans rebond initial sur la table l'entraîneur étant assez prêt du filet.
- Les filles ne s'entraînent qu'exceptionnellement avec les garçons.
- Construction d'une séance type d'une durée de 3 heures : échauffement hors de la table dirigé par les joueurs (5 minutes), regroupement en deux rangées devant l'entraîneur pour recevoir les consignes, échauffement libre à la table dans les deux diagonales (15 mn), travail de liaison et de déplacement (100 mn), match (20 mn), pause (10 mn), services remises sous forme compétitive (25 mn)
- Les jeunes savent parfaitement distribuer au panier de balles

## 4.3 Les consignes technico-tactiques

- Peu de consignes après 13 ans car la technique de base est assimilée, il faut alors beaucoup jouer.
- Beaucoup de consignes sur l'orientation des forces (vers l'avant) et sur le gainage
- Ecartement des jambes souvent trop grand chez les Européens
- Les Européens ont tendance à ne jouer qu'avec le bras. Le corps ne participe pas assez. Les joueurs sont trop face à la table au lieu d'être légèrement tournés vers la droite en Cd
- Grande attention apportée à la technique gestuelle notamment en Cd

#### 4.4 Les détails qui font la différence (au fil de nos observations):

- Une rigole entoure la salle. Elle permet de rassembler les très nombreuses balles.
- Ils regroupent les balles à l'aide d'une sangle qu'ils font glisser sur le sol tel un filet de pêche
- La salle est nettoyée après chaque entraînement
- Les revêtements chinois sont assez durs et très adhérents.
- Les joueurs s'investissent à 100% tout au long de l'entraînement (à condition que l'entraîneur soit présent)
- Les joueurs boivent du thé à l'entraînement
- Les joueurs jouent souvent torse nu



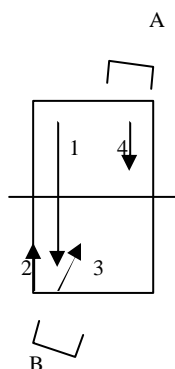
#### 4.5 Les exercices

Trois grands types d'exercices : déplacement, services et remises, compétition. Nous vous présentons ci-dessous quelques exemples d'exercices.

### **LES DEPLACEMENTS**

#### Exercice 1

- > Le joueur A topé 2x du Cd latéralement vers le Rv de B (1) qui bloque en latéral (2)
- > Sur le 2<sup>ème</sup> top B bloque dans la diagonale Rv (3), A attaque du Rv latéral (4)
- > B topé 2x du Cd latéralement et ainsi de suite...



### Exercice 2

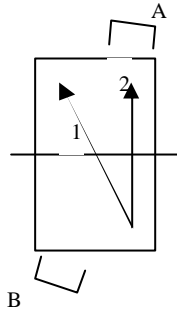
> B tope du Cd 2x latéralement dans le Rv de A (2) et 1x en diagonale (1)

> A bloqué

Variante : jeu libre en Cd pour A

jeu libre en Rv pour A

A contre tope à la 3è dans son Cd

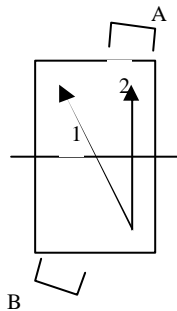


### Exercice 3

> B distribue alternativement en Cd 1 balle vers le Cd (1) et 1 balle vers le Rv (2) de A

> A tope spin du Cd

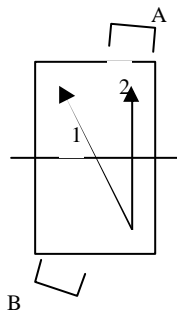
Variante : B distribue du Rv 1 balle vers le milieu et 1 balle vers le Rv de A



### Exercice 4

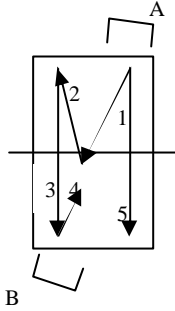
> B distribue alternativement en Cd 1 balle vers le Cd (1) et 1 balle vers le Rv (2) de A

> A effectue une liaison Rv/Cd en jeu libre



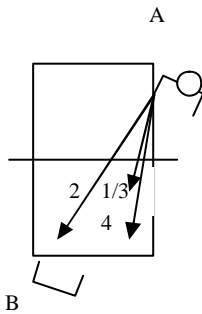
### Exercice 5

- > A sert coupé court vers le Rv (1)
- > B remet coupé long vers le Cd (2)
- > A tope du cd latéralement vers le Rv de B (3)
- > B bloque vers la diagonale Rv (4)
- > A attaque ou tope Rv en diagonale et pivote pour jouer en Cd (5)



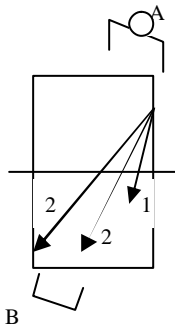
### Exercice 6 travail au panier

- distribution de 4 balles :
- 1 courte dans le Cd > flip
  - 1 longue vers le Rv > attaque cd
  - 1 courte dans le Cd > flip
  - 1 longue dans le Rv > attaque cd



### Exercice 7 travail au panier

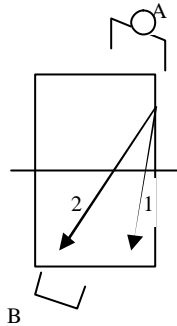
- distribution de 2 balles : 1 courte dans le Cd (1) > flip  
bloc aléatoire sur la demi table Rv (2) > top Cd
- Régulièrement le distributeur A écarte vers le Cd



### Exercice 8 travail au panier

distribution de 3 balles : 2 balles dans le Rv (1) > attaque Rv + attaque Cd en pivot  
1 balle vers le Cd (2) > top Cd

Variante : 1<sup>ère</sup> balle distribuée coupée > top Rv

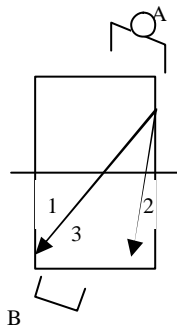


### Exercice 9 travail au panier

distribution de 3 balles : 1 balle vers le Rv (1) > attaque Cd en pivot

1 balle vers le Cd (2) > attaque Cd

1 balle vers le Rv (3) > attaque Rv



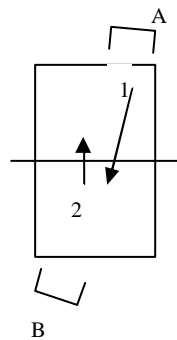
## SERVICES ET REMISES

### Exercice 1

> A sert court avec effet libre (1)

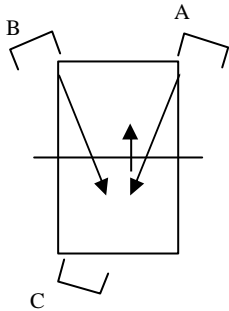
> B remet court (2)

> dès que possible, poussette agressive et démarrage



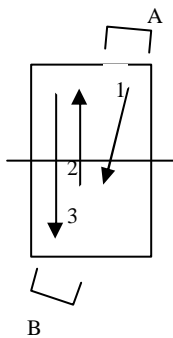
### Exercice 2

- > A et B servent alternativement court ( ils peuvent servir long quand ils le souhaitent )
- > C remet, ensuite jeu libre.



### Exercice 3

- > A sert court avec effet libre (1)
- > B remet libre long (2)
- > A démarre librement (3)
- > B contre initiative



## LES COMPETITIONS

Chaque séance est ponctuée par une phase compétitive très intense.



Salle de Nanning

## 5 CONCLUSION

Ce stage dans deux centres d'entraînement de haut niveau a été très riche. En effet, à Pékin, nous avons pu découvrir l'entraînement des joueurs de 9 à 12 ans centré sur l'apprentissage de la technique de base. A Nanning, la structure concerne les joueurs de 13 à 20 ans. C'est une période où les joueurs s'astreignent à un gros volume d'entraînement. L'objectif est alors d'endurcir le joueur.

Bien sûr, nous avons été impressionnés par le nombre de joueurs présents, leur niveau de jeu et leur investissement.

Par contre, nous avons noté que les séances et les exercices sont peu variés. Les consignes se focalisent sur deux à trois points techniques. Le reste est une affaire de volume et de concurrence eu égard au nombre de jeunes désirant emprunter la route du haut niveau. Il faut dire que le niveau sportif leur sera utile dans leur réussite scolaire et leur volonté d'ascension sociale.

Par ailleurs, nous avons été surpris par le fait que le tennis de table n'existe en Chine que dans son aspect « haut niveau ». Les discussions que nous avons pu avoir, tout au long de notre séjour, montrent que l'on est soit doué pour ce sport et on intègre la filière, soit on a moins de talent et on ne joue qu'en loisir ! Cet aspect semble identique dans l'ensemble des disciplines sportives. Contrairement aux idées reçues le tennis de table, sport national, est surtout l'affaire des enfants et des spectateurs !

A la lumière de ces remarques, il nous semble que tout n'est pas à prendre en compte au pied de la lettre dans la méthode chinoise. La copier dans un contexte européen serait une erreur. En effet, ce n'est pas parce qu'ils obtiennent les meilleurs résultats que leur organisation est la meilleure dans l'absolu. Elle est adaptée à leur mentalité, leur nombre de licenciés, leur organisation sociale...

Par conséquent, nous pensons que l'espoir est permis de pouvoir les concurrencer. Sans doute peut-on apprendre des choses de leur route du haut niveau, mais notre salut viendra avant tout de notre capacité à trouver la meilleure formule par rapport à nos caractéristiques. La formation des entraîneurs semble être une des pistes à privilégier.

Pour en savoir plus, connectez-vous sur le site de la Ligue d'Alsace : [www.alsacett.com](http://www.alsacett.com)



**Gilles ERB**  
**Damien LOISEAU**