

PARCOURS VERS LA HAUTE PERFORMANCE :

JUNIORS : POLE FRANCE JUNIORS

- **Les attentes du responsable (à l'entrée, en structure)**
 1. faire rentrer un joueur à potentiel > bien sélectionner : que le joueur soit un bon choix pour entrer à l'insep, en d'autres termes qu'il ait les capacités d'entrer à moyen terme en Equipe de France senior (communication avec le pôle de Nantes); un "mauvais choix" ou un joueur qui ne rentre pas dans la dynamique collective peut être néfaste pour le groupe
 2. savoir s'entraîner = goût de l'effort, compréhension de la dureté du haut niveau, écoute, tenir le rythme et l'intensité de l'entraînement de haut niveau
 3. solide physiquement = pas de blessure
 4. une base technique = une technique à améliorer plutôt qu'à refaire
 5. un environnement familial stable (élément facilitant)
 6. le club derrière le projet du joueur (élément facilitant)

- **Les contraintes du haut niveau** : « éléments à prendre en compte » (calendrier, période de croissance...)
 1. "grosse contrainte" du calendrier notamment des matchs par équipe en club; il est souvent négocié que les juniors ne jouent pas tous les matchs (notamment pour faire des compétitions internationales) mais il faut qu'ils jouent car ce sont des pièces maîtresses en ProB (compréhension des besoins du club) et qu'ils sont « payés » pour jouer (même si ce n'est pas une grosse somme), argent qu'ils vont réinvestir dans leur ping; les matchs le mardi ne sont pas très bien placés pour le scolaire et pour le rythme de la semaine (parfois des matchs le week end, c'est bien); en même temps la Pro est formatrice, jouer seule sur une table devant du monde = ça responsabilise et ça donne de l'expérience; par contre concernant la N1 tous les matchs ne sont pas intéressants
 2. concernant la croissance les juniors sont en plein dedans quand ils arrivent à l'Insep> beaucoup de travail de prophylaxie, travail de hanche (lié aux pathologies de hanche), leur corps change donc il faut faire attention; travail en collaboration avec Matthias

3. le scolaire > beaucoup d'absences chez les pongistes (autonomie et organisation nécessaire des jeunes) ; la scolarité n'est pas encore assez flexible pour l'instant (même si c'est mieux avec des cours parfois le samedi matin et DS l'après-midi, pas assez de cours le weekend end et pendant les vacances)
4. changement de système de classement ITTF > faire la course au point ou se former? > les étrangers font beaucoup d'open donc marquent plus de points, ça ouvre parfois des portes sur d'autres choses intéressantes (sélections stages, compétitions...), ça place également mieux dans les tableaux et ça donne plus d'expérience des matchs; nos juniors manquent parfois de science du match donc il est nécessaire d'en faire dans leur formation > trouver l'équilibre entre les périodes d'entraînement, les périodes de match et le travail scolaire... point positif du changement de système > plus de chinois sur les WJC, intéressant de se confronter à eux
5. la concurrence= contrainte et force; c'est bien pour l'émulation mais on a tendance parfois à saupoudrer les moyens ; il est aussi difficile de miser tôt sur un joueur
6. Etat d'esprit > nos juniors sont pour l'instant meilleurs dans l'approche de l'entraînement qu'en match> il faut donc qu'ils fassent plus de compétitions intéressantes et donc formatrices (problème des quotas pour les Opens seniors (peu de place) et problème financier pour la fédération (budget non extensible)> il faut donc qu'ils investissent (ce qui a également des côtés positifs)
7. beaucoup de joueurs à faire sortir > d'une part les meilleurs joueurs titulaires Equipe de France souvent les J3 voir J2 (pour qu'ils prennent également des points), d'autre part les plus jeunes des générations en dessous qu'il faut aguerrir, responsabiliser et faire grimper aussi au classement > pas toujours les moyens humains mais surtout financiers (parfois les joueurs paient de leur poche et peuvent se greffer à un groupe dans l'organisation (ex Dorian avec Pôle Nantes en Espagne))> mutualisation

- **Les objectifs (technico-tactique, attitude, performance / classement, scolaire, autres)**

1. préparer à la catégorie senior sur la philosophie de l'entraînement> investissement, rien lâcher, en faire plus
2. en placer un par génération dans les équipes de France senior
3. ping = jouer moins forts mais tenir plus d'échanges, mieux se placer
4. qualité de balle surtout les 3ères, conception du jeu > ça doit rester possible avec le point 3 au-dessus ; on peut être plus incisifs sur les 3ères (conception) mais tenir quand même plus l'échange
5. travailler les jambes, le cardio, le COURAGE
6. gros travail sur l'attitude > concentration, gestion des émotions
7. travail sur la perception > de l'environnement, appréhension du duel > nos jeunes sont parfois trop centrés sur eux et ne prennent pas assez conscience de ce qui se passe autour d'eux

8. objectifs de performance mesurés > il faut être bien placé mais pas gagné à tout prix (parfois en gagnant on perd de la capacité d'écoute et de travail), surtout progression dans la gestion des matchs et du duel
9. faire découvrir le monde senior > niveau, expérience, qualité de balle, observation senior dans la salle échauffement = faire des challenger ou des tournées (cf WJC et challenger en Thaïlande en mai dernier)
10. points forts de juniors : capacité de travail, méticuleux sur préparation et la récupération, écoute
11. points faibles : parfois fragiles dans le duel, tactique, manque de folie > ce point est en progrès, on y travaille
12. notre objectif en ce moment > les responsabiliser encore plus, qu'ils soient acteurs de leur ping, qu'ils aillent chercher les choses

. Les moyens (stages à l'étranger ou pas, horaires d'entraînement, organisation scolaire, autres).

1. stages à l'étranger notamment en Chine ou autres pays asiatiques : immersion dans l'entraînement de très haut niveau, observation, intensité importante de l'entraînement qui pousse un peu plus les limites des joueurs
2. stages ITTF ou ETTU > participer un peu plus à ce genre d'actions; s'ouvrir et échanger
3. regroupement junior avec compétition à l'intérieur (ex : stage annuel en janvier à Ceyrat avec TOP)
4. horaires d'entraînement plutôt bien à l'Insep
5. plus de cours pendant weekend end et vacances scolaires, cours particuliers, liens avec profs plus prononcés (tutorat) pendant absences pour stages par exemple; c'est mieux mais il faut encore progresser
6. plus de moyens pour faire sortir encore plus les meilleurs éléments
7. faire plus pour les meilleurs (remarques valables surtout en senior)