

LES ROLES DE L'ENTRAINEUR

Les lignes qui suivent s'appuient sur l'expérience d'un entraîneur de base * . Elles ne prétendent pas exprimer la vérité, mais la sienne.

Est-il possible d'entraîner pendant plusieurs saisons sans avoir l'impression de proposer les mêmes exercices, sans tomber dans la routine ? Les joueurs qui s'improvisent entraîneurs sont rapidement confrontés à ce problème. Les professionnels, eux aussi, ont quelquefois la sensation de ne plus pouvoir innover. Sans pourtant autant tomber dans l'esprit "Sport pour tous" dépourvu de toute compétition, nous devons néanmoins nous inspirer de quelques méthodes de types "BEESAPT" (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Activités Physiques pour Tous) pour nous ressourcer et offrir à nos jeunes pongistes une pratique de l'activité ping moins austère.

Nous n'avons plus un rôle unique de technicien, nous devons dorénavant être polyvalents et surtout plus ouverts et imaginatifs sur les formes de travail, sans pour autant oublier notre but : former de bons joueurs. Bien sûr, enseigner efficacement une discipline aussi technique impose l'application de règles d'apprentissage strictes. Pour que la méthode prenne, l'entraîneur doit jouer ces différents rôles en fonction de son caractère, en réagissant de trois façons différentes :

En parent → en donnant beaucoup d'injonctions, d'ordres

En adulte → en utilisant le raisonnement pour argumenter ses opinions

En enfant → en privilégiant le plaisir dans tous les choix que la vie lui propose

De cette façon, l'entraîneur sera tour à tour ou en même temps, animateur, éducateur (sportif), technicien, conseiller.

(* Souvent le 1^{er} entraîneur du joueur, il travaille dans la salle, enseigne (le top, le bloc, le ping... quoi!))

• L'Animateur

1. « accrocher les gosses »

Lors de ses débuts au ping, l'enfant de 6 ans va faire des efforts, s'appliquer non pas en fonction des finalités pédagogiques qui lui échappent complètement mais surtout pour "faire plaisir" à son entraîneur. Chez le jeune joueur, le cœur de la motivation est basé sur l'affectif. Lors d'un exercice, le joueur va réclamer l'approbation de son entraîneur pour être content. En fait, c'est surtout la satisfaction de l'adulte qui lui plaît. Cette réaction est normale, on la retrouve dans le milieu scolaire dans les relations élèves-instituteurs. Le bon animateur doit être capable de trouver un maximum de stratégies de séduction dans les premiers mois d'apprentissage, pour accrocher ses joueurs; séduction par les mots, par ses références au vécu, son exigence, sa conduite de séance, voire par ses pitreries diverses de façon à faire envie: de venir, de rester, de jouer, d'apprendre. (Après la période d'apprentissage la motivation du joueur doit être beaucoup plus centrée sur lui-même, pour le rendre autonome et éviter 5 à 6 ans plus tard des problèmes de rapports humains lors d'éventuels passages dans des structures différentes.

2. « intéresser » les gosses »

L'enfant doit venir à la salle avec joie et empressement. La séance doit être un laps de temps vivant durant lequel l'ennui n'a pas sa place. L'échauffement doit se rapprocher le plus possible du jeu, le principal étant de bouger. Organiser un "loup" ou un "épervier" sera beaucoup plus apprécié qu'une course en file indienne classique avec flexion, extension et talons-fesses. Il ne faut pas tomber non plus dans la pratique du sport collectif à outrance. La comparaison de l'intérêt ludique par rapport à notre discipline est pour le débutant à notre désavantage. Il faut donc rechercher des jeux variés développant les qualités physiques nécessaires au ping.

Au cœur de la séance, les situations purement pongistes imposent un aménagement matériel suscitant l'intérêt par le comptage ou la mise en place de cibles. (cf, services, N° précédent d'info- TK).

Pour être intéressé, l'enfant doit sentir que l'on s'occupe de lui. Le déplacement de l'animateur sera par conséquent très important. Nous avons trop, dans notre culture pongiste, une attitude que j'appellerais "quai de gare" les bras croisés, immobiles. Bien sûr, le but n'est pas de bouger pour bouger, mais il faut que les joueurs "sentent" la présence du Directeur... de séance, toujours vigilant sur l'évolution de chacun, stimulant les timorés, les timides, modérant les plus excités. Il faut essayer d'avoir le plus souvent possible, le groupe entier dans son champ de vision. Les consignes collectives doivent être données en regroupant tous les enfants, de façon à obtenir une attention maximale pour une compréhension satisfaisante de la tâche à accomplir.

Les Trucs de l'Entraîneur :

- *Le langage est simple, clair, drôle*
- *Les références au vécu (compétitions diverses) sont importantes*
- *L'attitude et le comportement doivent être sympathiques*
- *La présence physique doit se faire sentir*
- *La priorité est le plaisir du jeu*
- *La gestion de l'équipement doit être variée et originale :*

Ex :

- *toutes les tables font le même exercice*
- *toutes les tables ont une situation différente et les joueurs tournent*

La séance doit comprendre des phases de mouvement (bruit) en début et en fin de séance et phase plus calme, avec plus de concentration en milieu de séance (peu de bruit).

• L'Educateur

Voilà un terme lourd de responsabilités. Nous pouvons agir sur 2 plans : l'éducation morale de l'individu et l'éducation de la pratique du ping.

1. « inculquer des valeurs morales aux gosses »

Chacun a une vision différente de ce rôle suivant son ancienneté dans la profession. En effet, une expérience importante a forcément produit plus d'échecs, de déceptions, entraînant une modification non pas de la qualité mais du degré d'investissement de l'éducateur. Nos rapports avec les enfants ne doivent pas se limiter à la pratique du ping. En les côtoyant quasi quotidiennement, il faut les garder dans

l'apprentissage de la vie de groupe, leur fixer des limites pour qu'ils deviennent des individus adultes équilibrés.

Bien sûr, nous ne sommes que le maillon d'une chaîne qui a bien du mal à se souder. Les difficultés que nous rencontrons souvent avec les parents limitent notre influence sur l'état d'esprit de chaque enfant. Néanmoins, tout en étant conscients de notre faible efficacité, notre mission reste de ne pas capituler devant l'évanescence des qualités telles que l'humilité, l'honnêteté et la reconnaissance.

2. Inculquer aux gosses nos valeurs du Ping

Le Ping n'a pas contrairement à certains sports de combat de vertus spirituelles, de "code Moral", et manque énormément de crédit. Dès la période d'apprentissage, l'éducateur doit se montrer intransigeant sur le comportement à la table. En compétition, si l'agressivité est nécessaire, elle ne doit en aucun cas être dirigée vers l'adversaire, l'arbitre ou le public. Notre rôle s'étend d'ailleurs aux proches du joueur qui font souvent preuve d'une attitude ridicule. Nous devons enseigner le respect de notre activité en veillant à une multitude de "détails" (cf. Les Trucs). Les meilleurs joueurs, qui doivent être des exemples pour les plus petits, suivent en général la filière Club → SSD → CHN, indispensable pour une progression notable et accrue. Ceci implique des contacts avec des entraîneurs différents, qui bien qu'étant souvent adversaires doivent fonctionner selon des règles "déontologiques" communes. Le joueur s'y retrouvera mieux et notre Ping améliorera son image.

Les Trucs de l'Educateur :

Il faut veiller à :

- L'Environnement de la pratique
 - *agencement de salle correct*
 - *tables propres et alignées*
 - *balles ramassées en fin de séance*L'aspect de la salle doit inciter à la pratique du ping

- L'Aspect sportif pur :
 - *échauffement systématique*
 - *engagement physique (« mouiller le maillot »)*
 - *respect des consignes et des objectifs*
 - *respect des règles d'hygiène (boisson, propreté)*

- L'application d'un code de bonne conduite :
 - *arriver à l'heure à l'entraînement*
 - *avoir une tenue vestimentaire sportive*
 - *respecter le matériel (tables, séparations, balles)*
 - *respecter l'adversaire en compétition*
 - *perdre (cela arrive forcément) dignement*

- La formation de l'Entraîné :
 - *connaître et respecter les règles du jeu (services)*
 - *faire de la recherche personnelle dans les séances (services)*
 - *travailler aussi pour l'autre (partenaire)*
 - *analyser ses points faibles*
 - *travailler ses lacunes*
 - *avoir une idée du haut-niveau (assister à des rencontres internationales).*

- Le Conseiller

Tu me « coaches » ?

Comme souvent dans le vocabulaire sportif, notre langue pourtant riche en nuances fait appel aux anglicismes. Je vais donc utiliser le terme de "Conseiller" et déterminer deux terrains d'action.

1. « hors compétition »

C'est un secteur très large qui concerne l'activité en salle d'entraînement et la vie personnelle du joueur. Les conseils prodigués concernent le jeu du pratiquant, le matériel utilisé, pour les plus vieux la planification de leur saison et les objectifs sportifs. Tout ce qui concerne les compétitions, préparation mentale et tactique, doit être sujet de discussions, d'échanges, pour établir un projet commun. Il est souhaitable que le joueur comprenne la cohérence entre ce qu'il fait à l'entraînement et ce qu'on attend de lui en compétition. Les objectifs doivent aussi aborder le très long terme, l'essentiel étant d'atteindre la 1^{ère} année Sénior au plus haut niveau possible.

Durant la dizaine d'années qui précède ce moment, il y aura des hauts et surtout des bas qu'il faudra prévenir et négocier patiemment le moment venu (symbiose avec les parents indispensable).

Lors de nombreux déplacements, l'entraîneur passera de conseiller à confident mais veillera toujours à « servir » le joueur et non l'inverse.

Le système des filières l'y aidera puisqu'il n'y a aucune possibilité de former un benjamin et de le suivre jusqu'aux compétitions internationales en Cadets-Juniors.

2. « en compétition »

Une question revient souvent : quel est le pourcentage d'influence du Conseiller sur un match ? Il est difficile de répondre, car trop de paramètres rentrent en ligne de compte : la capacité d'analyse du Conseiller, l'adaptation du joueur.

Le rôle de l'entraîneur est envié, convoité, car il s'opère sous les yeux de tous et peut être très valorisant, le joueur vainqueur venant toujours par gratitude serrer la main de son conseiller. C'est donc un rôle que chacun, parent, dirigeant ou autre joueur peut s'octroyer avec plus ou moins de bonheur. Or, cette fonction demande un bon esprit d'analyse et un certain recul afin d'être le plus objectif possible.

Il est indispensable pour bien réussir dans ce domaine de connaître le caractère et les possibilités pongistes du compétiteur. En effet, élaborer des schémas tactiques avec des joueurs n'ayant aucune tenue de balle est ridicule : Pas de tactique sans un minimum de technique, et seul l'entraîneur connaît le niveau de son joueur dans ce domaine. Regarder évoluer ses joueurs d'assez loin en leur laissant un maximum d'autonomie sur la gestion de leurs matchs est très intéressant. Mais, cela implique une conception du rôle de l'entraîneur pendant les compétitions assez nouvelle, car, pour beaucoup de gens, celui-ci ne travaille que lorsqu'il est assis derrière la séparation.

Les Trucs du Conseiller :

1- Hors Compétition.

- Se former en permanence
 - voir des compétitions
 - connaître les niveaux
 - s'informer sur le matériel, les structures
 - connaître l'environnement du ping
- Formuler des objectifs
- Soigner l'aspect relationnel : apprendre à connaître son joueur

2- En Compétition

- Pendant les manches :
 - afficher calme et sérénité (sécuriser le joueur)
 - se manifester sur les points cruciaux (applaudir, encourager)
 - savoir adapter son attitude selon le caractère du joueur
 - se servir du regard
- Entre 2 manches :
 - ne pas refaire toute la technique du joueur et écrire un bouquin
 - donner des consignes précises, claires et courtes
 - tempérer l'ardeur ou motiver
 - être positif sur les derniers mots
 - donner des pistes permettant de gagner des points rapidement
 - aiguiller, mais laisser des possibilités de choix tactiques à son joueur

• Le Technicien

Ce 4ème rôle de l'entraîneur est celui qui demande le plus de travail. Etre un bon technicien est la qualité essentielle car elle conditionne la carrière du joueur, représente les fondations qui lui donneront ou non la possibilité d'évoluer. Contrairement au suivi en compétition (conseiller) ou chacun aime « paraître », dans ce cas précis on ne peut tricher : il suffit de regarder des enfants évoluer à la table pour sentir de suite si le cadre en place dans le club est rigoureux et pointu.

Rigoureux et pointu, deux adjectifs qui caractérisent un entraîneur digne de ce nom. Notre discipline demande à la base un certain effort sur le plan technique. Enseigner cette technique c'est avoir la capacité à appliquer des méthodes de travail complémentaires, jadis incompatibles (pour les techniciens de l'époque) : la méthode analytique (travail gestuel isolé sorti du contexte du jeu) ou globale (intégration dans des exercices de liaison). L'entraîneur a en tête la représentation du top spin et sans tomber dans la rigueur gestuelle d'il y a 25 ans, il doit connaître les paramètres biomécaniques incontournables.

L'exécution gestuelle ne doit pas être déconsidérée pour éviter des blessures diverses et parce qu'elle peut nuire au toucher de balle. Des indications purement techniques pourront alors être données d'une façon plus directive dans le but d'améliorer

les sensations kinesthésiques du joueur. A l'inverse, un "beau geste" peut s'avérer inefficace s'il ne se module pas en fonction des retours volontaires ou non de l'adversaire. Voilà l'avantage d'un exercice au panier par rapport au travail au robot.

Pour être efficace, le geste doit impliquer une action sur la balle de bonne qualité. L'action sur la balle doit correspondre à un terme précis que le joueur doit pouvoir se représenter. Il faut effacer le décalage entre les concepts et les actions qu'ils déterminent. La variété des coups techniques évoqués dans le N°21 (les blocs) renforce cette idée. Après plusieurs années de Ping, il est encore fréquent de rencontrer des joueurs qui croient faire un service coupé alors que l'effet produit est latéral. C'est donc pour éviter ce genre d'erreur que le technicien ne doit rien laisser passer et donc faire preuve d'exigence dans son travail quotidien. D'une façon plus générale, il est dangereux d'enfermer un jeune joueur dans un style de jeu précis.

Il vaut mieux lui donner les bases générales pour qu'ensuite après 5 ou 6 ans de pratique (Cadet), il s'oriente vers un style particulier. Dans le travail du service, dès l'apprentissage, le règlement doit être appliqué (lancer de balles). Le Ping n'est pas qu'un jeu, c'est aussi un sport codifié que ses pratiquants doivent respecter.

Les Trucs du Technicien :

1. Privilégier l'action sur la balle, mais surveiller l'aspect gestuel
2. Effectuer un travail sur le déplacement
3. Effectuer un travail sur le gainage
4. Elargir la panoplie des styles de jeu
5. Connaître le matériel existant s'y rapportant
6. Diversifier le type d'exercices et les expliquer
 - opposition pure => duel => tactique
 - coopération => régularité
7. Etre précis sur les termes
8. Utiliser la vidéo (filmer les joueurs) - (montrer des grandes compétitions)
9. Etre attentif à l'entraînement aux petits défauts purement techniques et trouver une méthode pour y remédier rapidement
10. Répéter et répéter encore et toujours les mêmes consignes (ne pas « lâcher »).

CONCLUSION

L'objectif de cet article est d'insister sur la polyvalence que l'on attend des entraîneurs du Ping moderne. Néanmoins, la multiplicité des rôles ne doit pas occulter ce qui reste la base : la capacité à bien enseigner le Tennis de Table sur le plan technique.

La polyvalence est à double tranchant. L'aspect animateur devient peu à peu prioritaire devant l'émergence de l'esprit « sport pour tous ». Dans de nombreux clubs, on ne forme plus des pongistes, mais on anime des groupes qui pratiquent le Ping-pong. Il n'y a pas de honte à vouloir former des joueurs forts. Par contre, pour atteindre l'objectif, nos méthodes de travail doivent s'adapter à l'état d'esprit si particulier des joueurs actuels, et cela sans rejeter les « détails » correspondant à nos valeurs d'enseignement.

Tony SEYMOUR