

PROJET DÉTECTION

à l'horizon 2024...



INTRODUCTION



Camille NOBLET
Vice-Président Pôle Technique

S'engager dans un projet consistant à « **Repérer** » les futurs talents de notre discipline est une nécessité à bien des égards.

Il s'agit en fait d'assurer le renouvellement de nos effectifs jeunes aptes à pratiquer le Tennis de Table dans une démarche axée vers la performance.

Ce projet se veut aussi mobilisateur pour les Cadres Techniques qui trouvent ainsi dans sa mise en œuvre tous les aspects de la formation de base.

Tournée vers le milieu scolaire la détection s'impose également comme un moyen d'ouverture pour la cellule club dans son environnement.

La Ligue de Tennis de Table des Pays de la Loire se donne donc les moyens de conforter ce projet et souhaite y associer tous les acteurs du territoire.



Fabrice DAVIS
Responsable Projet Détection

Le projet détection à l'horizon 2024 est le fruit d'un travail collectif composé d'entraîneurs de clubs et de Conseillers Techniques Départementaux.

C'est un projet ambitieux avec une forte volonté d'impulser une dynamique sur l'ensemble du territoire en y associant les clubs et les 5 Comités.

Les quelques points que je souhaite mettre en avant sont les suivants :

- Véhiculer les valeurs qui se dégagent du projet détection à savoir **plaisir, éducation sportive, pédagogie**
- l'animation du réseau entraîneurs détection
- la volonté d'améliorer le niveau moyen des petits en accompagnant les clubs à se structurer et formaliser un projet sportif

Le résultat en 2020 de Champion de France des Régions dans la catégorie Benjamins nous motive à continuer le travail initié depuis quelques années.



SOMMAIRE

LE PARCOURS DU JOUEUR

- 1 RECRUTER (Page 4)
- 2 DETECTER (Page 6)
- 3 ENTRAINER - ACCOMPAGNER (Page 7)

ACTIONS TRANSVERSALES

- 1 RESEAU ENTRAINEUR DETECTION (Page 8)
- 2 FORMATION CONTINUE ENTRAINEURS (Page 8)
- 3 CENTRE DE RESSOURCES (Page 9)
- 4 CLUB MODELE DETECTION (Page 9)

ANNEXES

- 1 PRECONISATIONS FEDERALES (Page 10)



Vainqueur du challenge Benjamins National 2020



Augmenter le nombre de licenciés Poussins-Benjamins

	2016	2017	2018	2019	2020	2021
POUSSINS	1339	1251	1209	1178	1110	651
PG	1094	1053	1005	977	892	525
PF	245	198	204	201	218	126
%	6,49	6,11	6,1	6	5,4	4,04
BENJAMINS	1865	1906	1839	1705	1983	1174
BG	1609	1645	1612	1510	1783	1054
BF	256	261	227	195	200	120
%	9,04	9,31	9,3	8,6	9,7	7,29
TOTAL P/B	2948	3157	3048	2883	3093	1825

2021 - licenciation au 22 mai

ACTION : DEPLOYER LE DISPOSITIF PING KIDS 2024

Description : Accompagner les clubs volontaires à organiser une action de promotion vers un public jeunes de 4 à 11 ans , dans un cadre scolaire ou hors scolaire. Temps d'échanges avec le référent club de l'action sur 4 thématiques :

COMMUNIQUER-ORGANISER-RECRUTER-ACCUEILLIR

Dotation du Kit Ping Kids 2024 personnalisé pour chaque club (flyers communication , affiches, carte séances gratuites, 50 médailles, participation kit PPP)

Outils : Centre de Ressources Ping Kids, Fiches PPP

Objectif 2024 : 60 clubs/1500 P/2000 B



ACTION : AMELIORER LE PARTENARIAT AVEC L'USEP ET L'UGSEL

Description : Recenser les conventions existantes et faire en sorte qu'une convention soit signée dans chaque Comité.

Participer à l'organisation des rencontres et des temps de formation pour les enseignants en s'appuyant sur EDUC'PING.

Outils : Educ'Ping



Objectif 2024 : 5 conventions signées/un évènement par an dans chaque comité

INDICATEURS

- Nombre de licenciés
- Nombre de clubs "Ping Kids 2024"
- Nombre d'enseignants formés
- Nombre de rencontres USGEL/USEP



Augmenter le nombre de sections 4-7 ans

Recensement des sections en 2017 : 68

- Loire Atlantique : 27
- Maine et Loire : 5
- Mayenne : 9
- Sarthe : 12
- Vendée : 8



Description des actions :

- Mettre à jour l'état des lieux en relevant les réelles sections dédiées aux 4- 7 ans
- Communiquer sur les bonnes pratiques (clips vidéo, des témoignages...)
- Solliciter les Comités à lancer "des plateaux 4- 7 ans" - un évènement annuel (exemple Comité 44 : Les Pirates)
- Profiter de ces plateaux pour organiser des temps de formation continue pour les entraîneurs
- Organiser un module de formation court (3h) avec l'intervention d'experts, proposer également un format à distance

Outils : Fiches pédagogiques 4-7 ans

Objectif 2024 : 80 sections



INDICATEURS

- Nombre de sections 4-7 ans
- Nombre de plateaux
- Nombre d'entraîneurs formés

DÉTECTER



Consolider la filière de stages Petits As du Ping

Description de l'action :

Stage de 4 jours qui se déroule pendant les vacances de Février. Les catégories d'âge sont celles préconisées par la Détection Nationale. La sélection se fait sur propositions des CTD. La journée "Petits As" viendra également conforter cette sélection. Ce stage a aussi pour finalité la sélection au stage Inter-Régional détection.

Il est souhaité pour les jeunes proposés par les CTD d'avoir participé en amont à un stage avec nuitée au sein de leur Comité.



Organiser la journée "Petits As du Ping Régional"

Description de l'action : "La fête du Ping Régionale pour les Poussins"

Journée détection organisée en Janvier si possible sur Angers. Inscriptions libres ouvertes aux Poussins.

Prévoir un système d'ateliers - temps de comptage - Démonstration joueurs Haut niveau

Associer notre partenaire Butterfly à cette action, Tee-shirt et lots à chaque participant



INDICATEURS

- Nombre de poussins à la journée Petits AS
- Nombre de jeunes sur le stage Inter-Régional
- Nombre de jeunes sélectionnés sur le stage National



Identifier un Groupe Détection Régional

Description :

Définir un groupe de jeunes en début de saison avec 3 critères indispensables :

Le **plaisir** de s'entraîner - Les qualités sportives - L'environnement ⇒ **LE POTENTIEL**

Voir au cas par cas les conditions d'entraînement (volume/qualité) et les améliorations possibles (interventions Ligue et Comité si nécessaire)

Actions :

- Stages vacances scolaires
- Stages week-end à thèmes
- Suivi entraînement avec l'entraîneur référent
- Communiquer le calendrier des actions



Noah Tessier (France Détection 2021)



Accompagner les jeunes à fort potentiel

Description de l'action :

- Accompagner les jeunes détectés sur le plan nationale et potentiels Pôle Espoir
- Aide financière sur déplacements et stages Nationaux (Forfait 500 € max)
- Leçons individuelles
- Favoriser le passage sur le Pôle Espoir (entraînement en commun)
- Sélection Euro Mini champ's - Open Benjamins à l'étranger



Romain Allaire
Médaille de Bronze Euro Mini Champ's 2019



Axel Bossis (Rentrée Pôle France 2021)



INDICATEURS

- Nombre de jeunes dit à "potentiel"
- Nombre de benjamins qualifiés aux Championnats de France
- Nombre de jeunes sélectionnés sur les stages Nationaux
- Nombre de jeunes qui intègrent le Pôle Espoir
- Médaillés aux Championnats de France Benjamins
- Nombre de benjamins au Critérium Fédéral en N2 Minimes



Animer un réseau d'entraîneurs Détection

Description :

Identifier et alimenter un réseau d'entraîneurs bénévoles et pros investis sur la détection

Actions :

- Créer un groupe WhatsApp
- Echanges de bonnes pratiques
- Rubrique sur le site : Un éducateur, un témoignage
- Newsletter détection (3 dans la saison)



Proposer des temps de formation continue aux entraîneurs

Actions :

- Inviter les entraîneurs sur les plateaux départementaux 4- 7 ans
- Inviter les entraîneurs à venir observer et échanger pendant les stages détection week-end (Faire en sorte que les stages tournent sur les Comités)
- Organiser un colloque annuel
- Financer le déplacement aux Euro Mini Champ's pour des entraîneurs qui interviennent avec des jeunes identifiés
- Organiser un temps sur le pôle espoir et pôle France (observation d'une séance et échanges avec les entraîneurs des deux structures)
- Proposer un parcours de formation Préparation mentale en lien avec Didier Romain

INDICATEURS

- Nombre d'entraîneurs présents sur nos actions de formation
- Nombre d'entraîneurs identifiés dans le réseau



Centre de ressources

Description :

Réalisation d'un site dédié au projet détection.

Actuellement son contenu est orienté sur le projet Ping Kids 2024. Ce centre de ressources a pour objectifs de recenser tous les outils, de partager les bonnes pratiques (témoignages, vidéos, fiches...). il sera régulièrement alimenté des expériences de chacun. Un espace dédié aux membres du réseau peut être envisagé.



Club Modèle Détection

Description :

Réfléchir collectivement à ce que peut être le **Club Modèle Détection** sur différents thèmes :
- la licenciation, l'équipe technique, le planning d'entraînement, le contact avec les scolaires, les différents groupes ...

Comment structurer mon organisation club afin d'être efficace sur la formation des petits?

Actions :

- Formaliser "le club détection idéal" en s'appuyant sur les bonnes pratiques existantes, rendre accessible les travaux sur le Centre de Ressources.
- Accompagner les clubs volontaires dans la construction de leur projet sportif (diagnostic, plan d'actions)
- Etudier la possibilité de mettre en place un "label Club Détection Régionale" qui aura aussi pour but de mettre en lumière le travail de l'entraîneur référent du club

INDICATEURS

- Recensement des bonnes pratiques
- Nombre de clubs qui formalisent un projet sportif



Guide des attendus - stages nationaux (DTN-2017)

SAVOIR FAIRE

- Manche adapté à sa main.
- Bien tenir sa raquette (pouce, index, préhension, prise stable en liaison).
- Matériel adapté à son niveau (pas de bois et de revêtements trop rapides - bois allround et revêtements backside allround très adhérents). L'enfant doit apprendre à produire puissance, vitesse et rotation et non compenser par le matériel.
- Savoir servir réglementairement.
- Jouer toutes les balles (placements hors des consignes, filets, bords...).
- Connaître les rotations de bases de la balle (coupé, lifté, latéral, dévié, sans effet et en sentir les variations).
- Chercher à s'adapter aux joueurs adverses, conditions de jeu, matériels différents...
- Être sensibilisé au travail physique (savoir sauter à la corde, savoir courir (déroulé du pied, tenue du corps et de la tête), proprioception, tenir quelques secondes les positions de gainage).
- Maîtriser les termes de bases du TT (Top spin, prise et contre initiative, blocs spins, remises, flips...).
- Avoir les notions des différentes actions sur la balle (taper, porter, frotter, amortir)
- Notion d'adversité et de tactique (placements, variations, ruses...). Ne pas être centré que sur soi, mais prendre également en compte l'adversaire, en le regardant.
- Connaître les règles de bases (temps mort, arêtes, serviettes, double...).
- Avoir quelques bases de technique (gainage, stabilité, accélération, touché, PER : Posture, Equilibre, Rythme)
- La compétition n'est qu'un élément de progression, pas une évaluation stricte.

ETRE SENSIBLE AUX DEPLACEMENTS

- Tenir son corps, sa tête en toute circonstance
- Etre capable de rester orienter vers le sens du jeu (ne pas laisser le poids du corps, de la tête ou encore la vitesse de déplacement créer un déséquilibre)
- Placer son corps pour que la balle atteigne la zone d'habileté
- Appuis dynamiques et précis.
- Comprendre pourquoi il est important de bouger les pieds avant le haut du corps.

ETRE SENSIBLE AU RYTHME

- Le rythme de décision (je regarde, je me déplace, je m'arrête, j'encaisse, je joue, j'enchaîne...)
 - Le rythme de l'échange (fort, lent, vite, trajectoires, prise de balles) : Laisser la balle venir dans sa zone d'habileté
 - Le rythme du coup
- Lent=>vite
Relâcher (placer la raquette), contracter (serrer la raquette) au moment de l'impact



Guide des attendus - stages nationaux (DTN-2017)

SAVOIR ETRE

- Avoir de l'autonomie
- Pouvoir dormir, plusieurs nuits, loin de ses parents
- Savoir se laver seul (douche, dents)
- Savoir-faire ses lacets
- Savoir-faire son lit
- Savoir qu'apprendre c'est difficile, qu'il faut recommencer, recommencer et recommencer encore.
- Aimer le défi, les choses difficiles.
- Savoir et vouloir respecter les consignes données.
- Regarder quand on me parle, ou au moins être très attentif.
- Lever la main avant de parler, intervenir à bon escient.
- Bien gérer ses affaires, ne pas tout oublier
- Etre capable d'être très attentif quand l'adulte, l'entraîneur parle
- Savoir manger proprement et de tout.
- Savoir préparer son sac de Ping (raquette, serviette, bouteille...)
- Avoir une montre pour gérer son temps.
- La vie en communauté demande du respect pour soi, mais aussi pour les autres.
- Dire bonjour à l'ensemble du groupe, chaque matin du stage.
- Être à l'écoute des autres et ne pas hésiter à s'exprimer sur l'environnement et sur l'entraînement.
- Savoir exprimer ce qu'on aime dans le tennis de table, ce qu'on préfère, comment on aime marquer les points.



PRÉCONISATIONS FÉDÉRALES LE JEUNE



Extrait du livret "Parcours vers la haute performance" La formation des jeunes

		POUSSINS - BENJAMINS	
INDIVIDUALISATION	ENVIRONNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> - Découverte des liens sociaux - Découverte du plaisir de jouer avec un partenaire et un adversaire - Lien avec le premier entraîneur - Notion de respect (entraîneurs, arbitres, partenaires, adversaires) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mise en place du projet « tennis de table » - Niveau scolaire satisfaisant - Entourage impliqué et bienveillant
		PLAISIR	
	TACTICO - TECHNIQUE	<ul style="list-style-type: none"> - Sens du jeu - Cultiver le côté malin - Jouer avec le placement de balle et la rotation - Observer son adversaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Acquisition des notions tactiques fines (feintes, variations...) - Jouer en fonction des qualités et défauts de l'adversaire - Vers une orientation du système de jeu
		<ul style="list-style-type: none"> - Prise de raquette - Découverte des principes biomécaniques (lier le bas et le haut du corps) - Jouer en étant mobile - Recherche de la zone d'habileté - Maîtriser les différentes actions sur la balle - Jouer la balle à différents moments de la trajectoire 	<ul style="list-style-type: none"> - Équilibrage CD et RV - Précision du placement de balles - Relâchement et rythme - Précision de l'action / la balle - Action de la main - Découverte des grands déplacements
	ESTIME DE SOI		
	MENTAL	<ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de jouer - Plaisir de gagner - Apprendre à accepter la défaite - Identifier ses émotions - Découvrir la passion du tennis de table 	<ul style="list-style-type: none"> - L'envie de se surpasser - La capacité de concentration - Commencer à analyser les matchs - Commencer à gérer ses émotions - Avoir un regard positif sur soi - Le goût pour le haut niveau (références d'athlètes) - Mise en place de stratégies de préparation à la compétition
	PHYSIQUE	<ul style="list-style-type: none"> - Coordination (adresse et agilité) - Mobilité dans le jeu (appuis, déplacements) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordination (équilibre, précision et justesse des mouvements et déplacements) - Gainage en mouvement - Vitesse (rapidité, vélocité, vivacité) - Souplesse
		SATISFACTION	

PRÉCONISATIONS FÉDÉRALES LE JEUNE



Recommandations Préparation Physique (Guillaume Simonin - Responsable Projet Détection National)

PLANIFICATION

VITESSE 2 à 3 fois par semaine, avec 48 heures d'écart entre 2 séances.

COORDINATION 2 à 3 fois par semaine au minimum.

GAINAGE Travail quotidien ou 4/5 fois par semaine minimum pour le renforcement et les étirements

AUTRES PREVENTIONS Travail quotidien pour les parties étirements
2 à 3 fois par semaine pour chaque "articulation" pour les parties renforcements
Au moins 1 fois par semaine (le WE par exemple) une séance d'assouplissements (2x45" par position)

AXE PROGRESSION

VITESSE : à faire en début de séance.

Echauffement physique :

Dans un premier temps bien vous échauffer : course ; flexion ; talons fesses ; montée de genoux ; pas chassés ; pas croisés ; course jambes tendues ; multibonds

La séance de vitesse :

Choix 1 : Faire 3 séries de 4 à 6 répétitions "d'exercices dynamiques", avec 30" de récupération entre les répétitions et 1-2' de récupération entre les séries.

Choix 2 : Faire 3 situations différentes, avec 4 à 6 passages à chaque fois, avec environ 45" de récupération entre les répétitions.

Les "exercices dynamiques" peuvent être : (à choisir - à varier - à mélanger éventuellement)

Orienté le travail vers la partie **fréquence** de la vitesse

<p>Lattes (5 à 7) :</p> <p>Passer de face Passer de profil sans croiser les pieds Passer de profil en croisant les pieds Avec 2 appuis entre les lattes</p>	<p>Echelle de rythme :</p> <p>S'inspirer de la vidéo suivante : https://www.youtube.com/watch?v=67XP-AekUoA</p>	<p>Cerceaux (6 à 8) :</p> <p>Avec les différentes dispositions (voir ci-dessous) : Sans croiser les appuis (gauche à gauche, droite à droite ...) En croisant les appuis (droite à gauche, gauche à droite ...)</p>
<p>Sans matériel :</p> <p>Pour chaque exercice soit : sur place ; en avançant "droit" ; en avançant en "zigzag" ; Typing ; Montée de genoux ; Talons fesses.</p>	<p>Relais :</p> <p>Simple mais efficace, ne pas oublier les fameux relais qui sont toujours très</p>	

COORDINATION : à faire en début de séance.

Ce travail servira d'échauffement physique.

Gammes "athlétiques" :

Varié entre :
- monter de genoux
- talons fesses
- jambes tendues
- toucher pointe de pied
- toucher intérieur pied
- toucher extérieur pied



Corde à sauter :

Varié entre :
- sauts pieds joints
- sauts cloche pied
- saut en arrière
- alternatif : G-D-G-D ...
- D'autres idées dans cette vidéo ci-dessous :
<https://www.youtube.com/watch?v=VIsksC.OlsqQ>

Penser à varier les rythmes (1 sur 2 ; 1 sur 3 ...)

Combiner les exercices :

Exemple 1 : Jambe droite = talons fesses ; Jambe gauche = montée de genoux

Exemple 2 : Jambe droite = 1/2 talon fesse et 1/2 montée genou ; Jambe gauche = normal ("rien")

Jonglages :

Sans la raquette Avec la raquette
- avec 2 balles au début - différentes hauteur de rebond
- puis avec 3 balles - avec plus ou moins d'effets

Coordination "œil-pied-main"

Voir les situations de la vidéo suivante :
<https://www.youtube.com/watch?v=V3oWMAJvqI>

Ramper :

Se déplacer en rampant au sol de différentes manières : en avant, en arrière ; coller au sol ou décoller du sol ...

AXE PREVENTION

GAINAGE : Renforcement (début ou fin) et Etirements (fin).

Renforcement

Etape 1 : Apprendre à respirer avec son ventre et utiliser son transverse, lors d'inspirations/expirations en :

- Rentrant son ventre au max à la fin de l'expiration
- Se grandir au maximum
- Contracter le plancher pelvien



Etape 2 : Puis utiliser son transverse lors des 4 positions de gainage classique.

Intention permanente sur les 3 consignes précédentes

Temps compris entre 10 et 20" environ au début (voire même des séries de 5")

Etirements



Latéral



Rotation



Face antérieure

PRÉCONISATIONS FÉDÉRALES LE JEUNE



Recommandations Préparation Physique (Guillaume Simonin - Responsable Projet Détection National)

EPAULES : Renforcement (début ou fin) et Etirements (fin).

Renforcement
2 fois 20 à 30 répétitions (poids entre 0 et 0,5 Kg)

= 1 répétition

Etirements

Coude plié

HANCHES : Renforcement / Mobilisation (début) et Etirements (fin).

Renforcement / Mobilisation
5 fois par jambe

Sauts sur place, en avançant ou en reculant
Regard/épaules fixe vers l'avant (dissociation épaules/hanches)

(1) Ouverture de hanche latérale puis fente en arrière avec les épaules // au sol et retour début (puis changement de jambe)

Etirements

Quadriceps
Ischios
Adducteurs
Fessiers
Psoas
Garder le dos droit

CHEVILLES : Renforcement (début) et Etirements (fin).

Renforcement
2 fois 10 à 20 montées sur la pointe sur 1 pied

Wall

On peut par la suite passer à des exercices "d'équilibre" sur des mini trampoline, tapis mous ...

Etirements

Mollets
Tendon d'Achille
Chevilles

Choix 1
Choix 2

DOS : Renforcement (début ou fin) et Etirements (fin).

Renforcement
2 fois 10 à 20 mouvements d'omoplates

Rester grand + épaules basses + mains glissent sur les cuisses

Etirements

Chat
Croix
Dos creux / Dos rond

expire
inspire



Les "techniques" de la bonne attitude

- **Soutenez votre enfant sans jamais intervenir durant les parties.**
La compétition est par nature une source de stress. C'est une remise en cause personnelle, un "examen" à chaque match. L'enfant a besoin de sentir que ses parents le soutiennent, et souhaitent sa réussite.
- **N'augmentez pas par votre attitude le stress de la compétition.**
Chaque attitude, chaque mot est perçu très précisément par un joueur. Une attitude nerveuse et anxieuse aura sur lui un effet néfaste. Restez serein ou n'assistez pas aux matchs...
- **Respectez les adversaires de l'enfant ainsi que leurs parents ; les enfants vous regardent et suivent votre exemple.**
Il est important d'avoir des relations « normales » avec les adversaires de ses enfants, ainsi qu'avec leurs parents. Installer un climat tendu et hostile ne ferait qu'accentuer la pression sur l'enfant, qui ne se donnerait ainsi pas le droit de perdre. Avoir une attitude désobligeante avec les gens impliqués dans la compétition inciterait l'enfant à agir de même.
- **Acceptez les décisions des arbitres ou juges arbitres.**
C'est en vivant les péripéties d'un match et en acceptant les décisions arbitrales que le caractère de l'enfant se forgera, et qu'il tirera pleinement profit de son expérience sportive.
- **Félicitez l'enfant lorsqu'il a un bon comportement.**
Ne laissez pas passer les mauvais comportements (jets de raquettes, de balles, cris, insultes, etc.), car cela suffit bien souvent à ce que cela devienne une bien mauvaise habitude.
- **Fixez des objectifs à la mesure de l'enfant.**
Un ratio victoires / défaites de 2-1 est habituellement défini comme le minimum pour entretenir confiance et motivation. Il est donc important de choisir pour l'enfant des compétitions qui lui permettent de rester globalement dans ce rapport. Par ailleurs, les objectifs de résultats et de classement, fixés avec l'entraîneur, doivent avant tout être réalistes. En effet, des objectifs trop élevés s'avèrent être une source de stress supplémentaire et de démotivation, car ils ne sont jamais atteints.



Les "comportements" de la bonne attitude

- **Développez l'esprit sportif de son enfant et adhérer aux valeurs du tennis de table.**
L'agressivité, le courage ne sont pas synonymes de haine. « L'esprit sport », doit être à la base de l'éducation sportive et le respect des autres une valeur incontournable.
- **Entretenez le plaisir de la compétition chez l'enfant. La compétition doit rester un jeu.**
L'enfant doit vivre le tournoi comme un instant privilégié. Pour entretenir la motivation, il est indispensable que l'enfant gagne plus souvent qu'il ne perd. Choisir les tournois en conséquence en accord avec l'entraîneur.
- **Faites comprendre que le jeu prime sur l'enjeu**
Chaque victoire doit être accueillie avec joie, mais lucidité, sur la performance réelle du joueur et sur la valeur de l'adversaire. Si les victoires sont trop glorifiées, il sera impossible de dédramatiser la défaite, car le joueur ressentira l'attente familiale comme pesante. Les défaites, même les plus décevantes, ne doivent pas être considérées comme des catastrophes, mais comme des étapes nécessaires à la formation du joueur. Dans tous les cas, il ne faut jamais utiliser le sarcasme pour disant "motiver" l'enfant. L'effet obtenu est en général inverse.
- **Chaque enfant est unique, évitez les comparaisons.**
Chaque enfant évolue à son rythme, et la hiérarchie sportive entre les joueurs peut sans cesse être bouleversée. Il faut préparer l'enfant à cette évolution afin qu'il ne reçoive pas comme un échec la réussite d'un camarade.
- **Développez progressivement l'autonomie de l'enfant.**
Ne pas oublier que sur une rencontre il sera seul pour faire les bons choix. Pour permettre à l'enfant de s'épanouir, le tennis de table est un moyen idéal, car il apprend à l'enfant à prendre ses propres décisions et à assumer ses forces et ses faiblesses. Il faut donc éviter de penser à sa place et le laisser évoluer à son rythme.
- **Participez à la vie du club en fonction de ses disponibilités.**
Afin d'être bien intégré au milieu dans lequel évolue son enfant, il peut être opportun de proposer ses services au club pour des animations, accompagnements d'équipe ou toute autre activité qui pourrait être utile aux dirigeants du club.
- **Restez positif après une défaite.**
Se limiter essentiellement au comportement général, le domaine technique et tactique étant du ressort de l'entraîneur. Le joueur est souvent abattu à la sortie du court après une défaite. Il n'est pas nécessaire d'en "rajouter", mais au contraire de ressortir les points positifs du match, essentiellement sur son comportement si celui-ci a été bon. Le domaine technique doit être analysé plus tard, avec l'aide de l'entraîneur.
- **Ne cherchez pas à vous réaliser au travers des performances de votre enfant.**
Le tennis de table doit être la passion de l'enfant. Si ce n'est pas le cas, la désillusion sera grande pour les parents dès qu'il sera en âge d'être autonome. Par ailleurs, il ne faut surtout pas ajouter une pression supplémentaire en insistant sur le temps et l'argent investi dans le tennis de table de son enfant. En revanche, si l'investissement de celui-ci n'est pas à la hauteur des efforts réalisés, une discussion franche s'impose.



Les "exercices" de la bonne attitude

- **Veillez à ce que votre enfant ait une bonne alimentation au quotidien.**
Elle permet d'assurer sa croissance et de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Elle doit être variée. N'oubliez pas de lui faire manger des fruits et légumes (vitamines) et de la viande rouge (fer).
- **Soyez vigilants quant à son alimentation en compétition.**
Adaptez son alimentation afin de répondre aux besoins spécifiques de l'organisme pendant et après l'effort.
- **Respectez le rythme de votre enfant.**
Chaque âge représente une étape importante dans le développement du corps humain. Il est important pour le bon développement de votre enfant de ne pas sauter les étapes.
- **Soyez à l'écoute et vigilants sur ses plaintes et remarques.**
Ne le prenez pas à la légère quand votre enfant se plaint d'être fatigué ou d'avoir mal quelque part.
- **Veillez à ce que votre enfant ait une bonne hygiène dentaire.**
Qu'il se brosse les dents 2 fois par jour. Une mauvaise hygiène dentaire peut être la cause de nombreux problèmes physiques (mal de dos, blessures, tendinites, ...). Il doit également consulter son dentiste au moins une fois par an.
- **Achetez à votre enfant un matériel adapté à sa morphologie.**
N'hésitez pas à demander conseils à son entraîneur pour l'achat du matériel (raquette, chaussures...)

PROJET DÉTECTION

à l'horizon 2024...

Merci à nos partenaires

