FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS DE TABLE
LIGUE REGIONALE DE L'ILE-DE-FRANCE
Institut Régional de l'Emploi et de la Formation
1-3 Rue de la Poterie - 93200 SAINT-DENIS
Tél. : 01 55 87 26 92 - Mail : formation@fftt-idf.com
web : www.fftt-idf.com

Formation Continue « LA PREPARATION MENTALE »
Ile de France – les 22 et 23 Mars 2018

18 stagiaires s'étaient inscrits à cette première formation historique sur ce thème, jusqu'à présent peu connu du microcosme pongiste.
Stéphane CHAOUAT, coordinateur de l'Equipe Technique Régionale francilienne et Philippe MOLODZOFF, Conseiller Technique National intervenant sur le sujet, ont organisé cette formation professionnelle continue sur un format de deux journées sans hébergement, de 9h à 17h. Trois mois auparavant, la plupart des stagiaires avaient également participé à un module de formation dispensé par Matthias CERLATTI, sur la préparation physique.

Le programme, construit en progressivité, partait du général (le fonctionnement du cerveau du point de vue des récentes recherches en neurosciences) pour aboutir au spécifique (incluant une part de pratique en salle) tant du point de vue de l'entraînement que de la compétition (préparation et gestion).

Devant un parterre aussi nombreux et passionné par le sujet, il s'est avéré impossible de traiter tous les contenus prévus, tant les échanges et interactions avec le public présent ont été nombreux et riches.

Les attentes des stagiaires ont été globalement satisfaites de l'avis général, les outils présentés leur ayant paru utiles et pragmatiques. Ils ont particulièrement apprécié les séquences de pratique (entraînement et compétition) en salle de tennis de table ; la théorisation du fonctionnement du cerveau, actualisée au travers des recherches neuroscientifiques ; les apports réalisés sur l'apprentissage pour la formation des jeunes.

Un certain nombre d'idées pour enrichir le contenu ont également été apportées au cours du bilan de cette formation :

- Relater un cas concret de suivi d'un joueur
- Faire intervenir un joueur pour délivrer son vécu
- Délivrer des fondamentaux sur le coaching au cours d'une compétition, thématique peu abordée apparemment au cours des formations initiales
- Faire une analyse de pratique autour de la préparation d'une séance compétitive plutôt que de la réaliser réellement en salle, ce qui est chronophage
- Utiliser une compétition de haut-niveau pour actualiser les observations réalisées sur le comportement des joueurs

A l'issue de cette formation, on peut dénombrer environ 50% du public des cadres techniques présents (pour la plupart DEJEPS ou DESJEPS), volontaire pour constituer un groupe de réflexion participatif autour du travail sur le mental en tennis de table.
La ligue Ile-de-France a donc dorénavant les moyens, si elle le souhaite, d'impulser une dynamique nouvelle dans ce domaine.

Un second module de ce type sera organisé au niveau fédéral, à l'INSEP du 14 au 16 juin prochain. Je suis certain d'y retrouver un nouveau public élargi et tout aussi passionné, permettant à la Fédération de jeter les bases d'une recherche appliquée et d'une dynamique de progrès pour ce qui concerne un pilier essentiel de recherche de la performance sportive.

J'informe tous les pongistes intéressés, qu'à la suite de l'ouverture d'un site public sur la préparation physique, un nouveau site internet sur la préparation mentale vient également d'être créé.
Un certain nombre de documents sont accessibles à tous, d'autres sont réservés aux personnes participant ou ayant participé aux modules de formation professionnelle continue. Bien entendu, ce site est évolutif et se construira progressivement avec l'apport de nouvelles informations… en provenance, je l'espère de sources de plus en plus nombreuses au fil des années. L'adresse en est facile à retenir : www.fftt.com/prepamentale

Bien sportivement,

Philippe MOLODZOFF
Conseiller Technique National FFTT
DRJSCS Occitanie