Formation Préparation Physique et Tennis de table

Virgil GANDON

Novembre 2017

Sommaire

I/ Introduction - Présentation

II/ Les qualités physiques

III/ Origine des Programmes

IV/ Le travail avec le Pôle Espoir IDF

V/ La travail avec le groupe Détection IDF

VI/ En direction des clubs…

VII/ Annexes

I/ Introduction – Présentation

Licence STAPS mention entraînement sportif et préparation physique

J’ai suivi la première année du Master STAPS de INSEP

DEJEPS tennis de table

Travail depuis 2008 dans le tennis de table et depuis 2012 dans la préparation physique, année de création de mon auto-entreprise.

Je suis très curieux en ce qui concerne les différents sports et épreuves qui existent (boxe, spartan, triathlon, gymnastique, crossfit, escalade...) et du coup ça m’a aidé à appréhender certains efforts d’une façon différente.

II/ Les qualités Physiques

Ils faut bien les définir car c’est ce qui orientera notre travail.

Celles directement liées au jeu :

- réactivité

- coordination (précision / agilité)

- vitesse

- force

- gainage

celles liées à la pratique intensive (20H/ semaine sans les compétitions) que l’on retrouve dans un pôle ou pour des clubs qui ont des groupes élites :

- endurance

- endurance de force

- souplesse

- gainage +++

III/ Origine des programmes

Les différents programmes sont tirés :

- soit d'études menées par des scientifiques en collaborations avec des sportifs et des entraîneurs et on y a accès en STAPS, sur des sites spécialisés et des ouvrages.

- soit par des préparateurs physique qui ont beaucoup fait de recherches

- soit par le vécu de pratiquant (pour moi si on sait ce qu'on fait, ça a une vraie valeur)

IV/ Le travail avec le Pôle Espoir

Tout au long de mes années au pôle espoir mes conditions de travail ont évolué et j'ai du donc à maintes reprises faire des choix différents.

Année 1 :

2 séances par semaine

Les stagiaires Momessin, Reuseau, Batocchi, Pfeffer, Chomis

J'ai fait le choix de travailler la puissance, la force et la vitesse car 2 séances par semaine c'est le minimum.

Les programmes utilisés sont variés : sprint, 5 x 5, 6 x 8, Lourd/Léger, Pliométries diverses, travail avec résistance ou course en pente.

Année 2 :

4 séances par semaine

Du coup j'ai intégré deux séances de renforcement musculaire et prophylaxie

Année 3 et 4 :

Pôle rajeuni (6ème / 5ème), 2 séances par semaine

J’ai du donner dans le ludique, le duel et le défi. (Crossfit) avec des vrais repères de progression pour eux

Année 5 :

1 séance par semaine et du coup j’ai crée un cahier spécial physique à l’attention des entraîneurs du pôle. Dedans il y a des directives pour faire Abdos-Gainage, endurance, des efforts durs.

Pour ma part je me suis concentré sur le renforcement musculaire et la prophylaxie.

V/ Le travail avec le Groupe Détection IDF

Les directives du pôle ont toujours été les mêmes :

Coordination, Appui, Vitesse, Gainage

Vu le nombre j'ai presque exclusivement utilisé les circuits training en essayant de peaufiner d'année en année la forme.

Pour finalement trouver une organisation de circuit. :

Atelier Dissociation haut/bas

Atelier Dissociation gauche/droite

Atelier Corde à sauter

Atelier Equilibre

Atelier de Renforcement musculaire

Atelier de réaction/vitesse

VI/ En direction des clubs

- Intégrer le physique à l’échauffement

- Faîtes vos choix

- Faire des cycles de 4 semaines au moins d’une activité (Corde, Echelle, Circuit, « Bring Sally Up Challenge) ») avec un suivi.

- Utliser les situations de duels

- Utiliser le modèle Crossfit avec vos propres exos

Coût du matériel :

- **Echelle = 19,99 Euros**
- **Corde à sauter = 2,99 Euros**
- **plateau d’équilibre = 29,90 Euros**
- **Step = 22,99 Euros**
- **Kettlebell 2kg = 9,90 Euros**
- **TRX = 19,90 Euros**
- **12 cerceaux = 29,80 Euros**
- **Cônes = 9 Euros**
- **Jalons = 2 Euros**

VII/ Annexes :

- « La bible de la préparation Physique », Reiss & Prevost, Edition Amphora
- « La préparation physique », Michel Pradet, édition INSEP collection
- « Préparation Physique, de l’école aux associations », Frédéric Aubert & Thierry Blancon, édition EPS
- Bruno Parietti