Compte-rendu

LUCIE COULON
CTR ILE-DE-FRANCE

LE MOMENT CAFÉ
NOTRE FORMATRICE SE MET AU PING

SÉANCE PRATIQUE
EXERCICES DE RESPIRATION

LES OUTILS
UNE BASE POUR DÉCOUVRIR LES TOP

FORMATION CONTINUE

« TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL »

Les 13 et 14 décembre 2018

En continuité de la formation continue « préparation mentale » organisée par la Ligue Ile-de-France de Tennis de Table la saison dernière, je souhaitais, en tant que nouvelle coordinatrice des formations continues, apporter une suite logique aux contenus et connaissances déjà abordés par les techniciens franciliens. Ainsi, j'ai souhaité proposer une découverte d'un outils pouvant être utilisé en préparation mentale: « les TOP ». Afin de pouvoir dispenser une formation de qualité, c'est Estelle CHAVARY, professeur de sport, ancienne membre de l'Equipe de France militaire de parachutisme et monitrice « TOP » qui a été sollicitée pour faire partager cet outils et ses connaissances aux douze stagiaires de la session.

"Créées par le docteur Edith Perreaut-Pierre au début des années 1990 pour aider les militaires à se préparer, faire face et récupérer, les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)® sont aujourd'hui largement adoptées dans l'armée et pour la préparation mentale des sportifs de haut niveau.

Afin de répondre au mieux aux demandes des techniciens, Estelle est moi-même avons travaillé sur un programme où les participants étaient amenés à pratiquer et donc à tester sur eux-mêmes différents outils utilisées en « TOP ».
Après une présentation des stagiaires, des leurs attentes et de leur connaissance en préparation mentale, la première matinée a permis de comprendre mieux l'origine et les utilisations des « TOP ». Dès la fin de celle-ci, les techniciens et moi-même avons pu tester et mettre en pratique des exercices de respiration afin d'apprendre à se relaxer.
La suite de la formation s'est déroulée de la manière suivante : Estelle présentait succinctement une technique puis nous la mettions directement en pratique. Cette façon de procéder était très intéressante car elle permettait de prendre conscience des outils correspondant le mieux à chacun, ce à quoi nous étions sensibles/insensibles, ce qui focalisait le plus notre attention. Les exercices pratiques et la relaxation étaient tellement intenses que certains s'endormaient (presque)… mais pas par ennui mais plutôt par besoin, comme l'a précisé notre formatrice.
Lors du vendredi après-midi, Estelle a présenté deux outils (le Signe Signal d'Ajustement Réflexe (SSAR) et le Zapping) dont les stagiaires souhaitaient connaître le fonctionnement, mais sans entrer dans la pratique car leur utilisation demande un niveau avancé de pratique. Néanmoins, cet apport complémentaire a été le bienvenu et a permis de se rendre compte que bon nombre de politiciens et personnes publiques utilisent un SSAR lors de leurs interventions !

Un groupe intéressé et intéressant

Les différentes illustrations d'Estelle, issues de sa carrière de parachutiste, mais également de certains de ses coachés ont vivement intéressés les techniciens. La découverte d'une autre discipline et de ses exigences a engendré de longues discussions, permettant ainsi de mettre en exergue les similitudes et différences entre notre sport et le sien. Les échanges entre stagiaires, nombreux et passionnés, ont été une réelle plue-value, participant grandement à la qualité de la formation.
Lors du bilan, les stagiaires ont, en grande majorité, fait ressortir qu'ils auraient aimé pouvoir prolonger la formation afin de pouvoir travailler sur des exemples encore plus concrets et pourquoi pas sur des extraits de matchs de tennis de table. Estelle et moi-même avons bien pris ces remarques en compte et réfléchissions d'ores et déjà à organiser une formation « TOP 2 » lors de la saison 2018/2019, ouverte aux stagiaires ayant suivi la première session, afin d'affiner leurs connaissances et maîtrise. Après tout, il faut optimiser les potentiels!

LISTE DES STAGIAIRES FORMATION CONTINUE « TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL »

CAYET DAMIEN	-	CD 94 TENNIS DE TABLE
COURCOL PASCAL	-	COURBEVOIE SPORT TENNIS DE TABLE
DENERIER FLORIAN	-	SPORTING 20ÈME TENNIS DE TABLE
FERHAT KARIM	-	CTT BEAUCHAMP
FILMION LUCIAN	-	CD 95 TENNIS DE TABLE
MAUSSION LOÏC	-	VGA SAINT-MAUR US
MILLOT ALEXIS	-	JS ALFORT
MONTAUBAN BENOÎT	-	VGA SAINT-SAINT-MAURE US
NIZAN JOFFREY	-	VOISINS TT
NOGARA XAVIER	-	CD 94 TENNIS DE TABLE
PAROUTOGLOU IOSSIF	-	US FONTENAYSIENNE
RENARD PATRICK	-	VGA SAINT-MAUR TENNIS DE TABLE