

# Manuel Sport d'Elite



## Lignes directrices et informations Pour les joueurs des cadres STT

### Saison 2017/18



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## Préface

de Georg Silberschmidt, Chef sport élite

Chères et chers joueuses et joueurs du cadre, parents, entraîneurs, coachs personnels et  
Autres personnes engagées pour le sport élite,

La saison 2017/2018 est une année de transition au point de vue de l'organisation. Cependant, pour les joueurs/ses du cadre, ce n'est bien évidemment pas le cas si ils veulent atteindre les sommets ! Pour tous, une attitude sérieuse dans le sport d'élite, de la discipline, de la persévérance et des initiatives individuelles sont déjà presque une garantie pour le succès ! J'attends de chaque membre du cadre qu'il/elle se rende compte de l'importance du service et de la remise tout comme des composantes physiques et psychiques et ainsi leur accorder suffisamment d'attention à l'entraînement ! Notre figure de proue, Rachel Moret, s'est justement considérablement améliorée dans ces domaines-là au cours des deux dernières années, ce qui explique la progression de ses performances !

Du point de vue de l'organisation, les membres de la commission du sport et du comité central sont tenus d'élaborer un nouveau concept du sport d'élite pour l'Olympiade en cours d'ici 2020. Ce concept sera basé sur les conditions générales maintenant connues pour la promotion de la relève de Swiss Olympic. Cela permettra d'atteindre les ambitieux objectifs fixés :

- Participation au minimum d'une joueuse / d'un joueur pour les Jeux Olympiques 2020 à Tokyo
- Conditions optimales pour les joueurs/ses du cadre les plus motivé(e)s et talentueux/ses
- Qualification pour les huitièmes de finale en par équipes ou quart de finale en simple / double lors des championnats d'Europe junesses d'ici 2020.

Le présent manuel contient toutes les informations importantes autour du sport d'élite. Tous doivent se tenir à ses « règles du jeu » avec un esprit sportif et fairplay. J'attends de toutes les personnes impliquées dans le sport d'élite de prendre connaissance du contenu de ce manuel et d'y suivre les règles. C'est la garantie que nous irons tous ensemble, avec succès, sur le long chemin jusqu'au sommet !

Je me réjouis d'une saison avec un grand nombre de succès sur le plan international, de sorte que je puisse suivre, chaque début de mois et avec joie, les progressions au ranking mondial.

Salutations sportives,  
Georg Silberschmidt

---

Editeur : Swiss Table Tennis – ressort Sport d'élite  
 Personne de contact : Susanne Gries / e-mail : [susanne.gries@swisstabletennis.ch](mailto:susanne.gries@swisstabletennis.ch)  
 15ème édition / 20.06. 2017  
 Rédaction et mise en page : commission de sport STT / Susanne Gries  
 Photos : René Zwald

Distribution :  
 Joueurs du cadre A, B, C  
 Membres du ressort Sport d'élite / responsables des AR / Comité Central STT

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## Table des matières

<b>Préface</b> .....	<b>2</b>
<b>1 Adresses du ressort sport d'élite</b> .....	<b>4</b>
<b>2 Directives de sélection des cadres STT</b> .....	<b>4</b>
2.1 Cadre Elite A.....	5
2.2 Cadre Elite B.....	6
2.3 Cadre A de la Relève.....	7
2.4 Cadre B de la relève .....	9
2.5 Cadre C de la Relève .....	11
2.6 Cadre U9 / U11 .....	12
2.7 Volume d'entraînement pour les joueurs du cadre.....	13
2.8 Photos et résultats .....	13
2.9 Assurances .....	13
<b>3 Critères de sélection pour les Championnats du Monde et d'Europe</b> .....	<b>14</b>
3.1 Championnats d'Europe Elite (par équipes).....	14
3.2 Championnats du monde Élite (par équipes) .....	15
3.3 Championnats d'Europe Jeunesse (CEJ) .....	16
3.4 Euro-Mini-Champs (EMC) .....	17
<b>4 Little Tokyo</b> .....	<b>17</b>
<b>5 Directives de l'équipe nationale</b> .....	<b>18</b>
<b>6 Finances</b> .....	<b>20</b>
6.1 Participation financière du joueurs du cadre .....	20
6.2 Primes de victoire .....	21
6.3 Parrainage .....	22
<b>7 Accents d'entraînements pour les joueurs du cadre STT</b> .....	<b>23</b>
7.1 Aperçu des accents d'entraînement par âge.....	23
7.2 Points d'entraînement essentiels.....	23
<b>8 L'environnement dans le sport d'élite</b> .....	<b>26</b>
8.1 Mesures médicales.....	26
8.2 Planification de carrière : sport – école – travail – loisirs .....	28
<b>9 Directives pour les voyages des équipes nationales</b> .....	<b>31</b>
<b>10 Détection des talents PISTE</b> .....	<b>32</b>

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 1 Adresses du ressort sport d'élite

Fonction	Nom	Prénom	Tél. Mobile	E-Mail
Chef sport élite	Silberschmidt	Georg	078 707 19 63	<a href="mailto:georg.silberschmidt@swisstabletennis.ch">georg.silberschmidt@swisstabletennis.ch</a>
Chef de la relève	Charmot	Yannick	+33 698 06 13 16	<a href="mailto:yannick.charmot@swisstabletennis.ch">yannick.charmot@swisstabletennis.ch</a>
Chef de formation	Seitz	Gary	044 635 51 15	<a href="mailto:Gary.seitz@swisstabletennis.ch">Gary.seitz@swisstabletennis.ch</a>
Entraîneur Chef	Mulabdic	Samir	079 657 83 01	<a href="mailto:samir.mulabdic@swisstabletennis.ch">samir.mulabdic@swisstabletennis.ch</a>
Coordinateur cadre B, entraîneur de cadre	Charmot	Yannick	+33 698 06 13 16	<a href="mailto:yannick.charmot@swisstabletennis.ch">yannick.charmot@swisstabletennis.ch</a>
Coordinateur cadre C, entraîneur de cadre	Pelz	Pedro	+49 7745 926683	<a href="mailto:Pedro.pelz@swisstabletennis.ch">Pedro.pelz@swisstabletennis.ch</a>
Coordinateur cadre C, entraîneur de cadre	Mignot	Christian	078 674 89 62	<a href="mailto:Christian.mignot10@gmail.com">Christian.mignot10@gmail.com</a>
Little Tokyo, entraîneur	Langel	Laurent	078 601 24 22	<a href="mailto:Laurent.langel@hotmail.ch">Laurent.langel@hotmail.ch</a>
Entraîneur de cadre	Rehorek	Pavel	076 463 14 14	<a href="mailto:pavel.rehorek@swisstabletennis.ch">pavel.rehorek@swisstabletennis.ch</a>
Entraîneur de cadre	Shen	Zhujun	+49	<a href="mailto:Shenzhujun0108@hotmail.com">Shenzhujun0108@hotmail.com</a>
Entraîneur de cadre	Wicki	Sonja	078 769 92 42	<a href="mailto:Sonja.wicki@swisstabletennis.ch">Sonja.wicki@swisstabletennis.ch</a>
Directrice	Gries	Susanne	031 359 73 94	<a href="mailto:susanne.gries@swisstabletennis.ch">susanne.gries@swisstabletennis.ch</a>
Collaborateur sport élite	Burren	Daniel	031 359 73 95	<a href="mailto:daniel.burren@swisstabletennis.ch">daniel.burren@swisstabletennis.ch</a>
Représentant des joueurs	Aschwanden	Rahel	077 432 01 02	<a href="mailto:Rahel_aschwanden@yahoo.de">Rahel_aschwanden@yahoo.de</a>
Représentant des joueurs	Mohler	Nicola	076 514 11 15	<a href="mailto:nicomohler@gmx.ch">nicomohler@gmx.ch</a>

### Membres de la commission sportive 2017/18 :

Georg Silberschmidt (chef de commission)  
 Samir Mulabdic (plan cadre d'entraînement, coordination du cadre A)  
 Yannick Charmot (coordination du cadre B)  
 Christian Mignot (coordination du cadre C en Suisse romande)  
 Pedro Pelz (coordination du cadre C en Suisse allemande)

Sans droit de vote :

Susanne Gries (organisation, coordination générale)

### Comité de sélection pour la relève 2017/18 :

Georg Silberschmidt  
 Samir Mulabdic  
 Yannick Charmot

### Comité de sélection pour l'élite 2017/18 :

Georg Silberschmidt  
 Samir Mulabdic

**Sans mention explicite, la forme masculine est également représentative de la forme féminine !**

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 2 Directives de sélection des cadres STT

Les sélections des cadres sont décidées par le comité de sélection. Le comité de sélection est composé du chef sport d'élite, du chef de la promotion de la relève (pour les cadres de la relève) et l'entraîneur chef. Tant que personne n'est choisi comme chef de la relève, il est remplacé par les coordinateurs du cadre B et C.

Les listes des cadres 2017/18 seront publiées sur le site internet de STT à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2017 sous le lien : <http://www.swisstabletennis.ch/fr/sport-d-elite/documents-cadre>

### 2.1 Cadre Elite A

#### 2.1.1 Conditions pour l'admission dans le cadre élite A :

- Volonté de respecter les devoirs listés sous point 2.1.2 et dans la convention d'athlète
- Figurer au top du ranking national
- Potentiel et volonté pour arriver aux Top 200 Elite
- Motivation et volonté de pratiquer le tennis de table comme sport élite
- Volume d'entraînement selon tableau „Volume d'entraînement“, point 2.7, dans la saison passée

#### 2.1.2 Devoirs du joueur

- Respect des règles présentées dans ce manuel et dans la convention d'athlète
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle
- Participation aux regroupements de STT auxquels le joueur est convoqué
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif élite
- Maintenir un contact régulier avec le chef sport élite
- Informer immédiatement l'entraîneur chef et le chef sport élite sur des blessures ou d'autres péripéties importantes
- Tenue d'un dossier d'athlète et remise régulière du plan hebdomadaire et du plan de compétition à l'entraîneur chef
- Participation à au moins 3 tournois nationaux/internationaux en Suisse

Recommandation :

- Formation de moniteur J+S (aussi après la carrière)

#### 2.1.3 Devoirs de la fédération

Les devoirs de la fédération sont définis en détail dans la convention d'athlète et comprennent, entre autres, les suivantes :

- Mise en place des camps d'entraînements en Suisse et à l'étranger
- Organisation et paiement de la participation à plusieurs tournois internationaux
- Suivi médical par le docteur de la fédération
- Mesures individuelles après discussion et accord entre l'athlète, son assistant/entraîneur personnel ainsi que l'entraîneur du cadre

En tant que joueur du cadre Elite, Swiss Table Tennis commande pour toi une Carte Swiss Olympic Elite. Grâce à cette carte, tu reçois des rabais chez les partenaires de Swiss Olympic.

Si tu atteints les quarts de finales en simple aux CEJ (en catégorie U18) ou aux CE, STT te commande une carte Bronze Swiss Olympic. Avec cette carte tu peux demander une aide importante à la fondation d'Aide sportive ainsi que différentes prestations à Swiss Olympic, par exemple pour un entraîneur mental.

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

Les joueurs du cadre élite ont la possibilité, via l'Office central de STT, de s'inscrire eux-mêmes, sans convocation de STT, à des tournois du World Tour ou à des tournois internationaux qui comptent pour le ranking mondial. Les frais d'inscription sont pris en charge par STT. Les frais de déplacement et de séjour sont pris en charge par le joueur du cadre. Le joueur du cadre est soumis aux règles de la délégation STT. Les joueurs convoqués sont coachés en priorité. En cas d'intérêt, l'office central STT devra être contacté 8 semaines avant le tournoi.

## 2.2 Cadre Elite B

### 2.2.1 Conditions pour l'admission dans le cadre élite B :

- Volonté de respecter les devoirs listés sous point 2.2.2
- Figurer au top du ranking national
- Potentiel et volonté pour arriver aux Top 500 Elite mondial
- Motivation et volonté de pratiquer le tennis de table comme sport élite
- Etre disposé à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements et des compétitions internationales selon point 6.
- Volume d'entraînement selon tableau „Volume d'entraînement“, point 2.7, dans la saison passée

### 2.2.2 Devoirs du joueur

- Respect des règles présentées dans ce manuel
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle
- Participation aux regroupements de STT auxquels le joueur est convoqué
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif élite
- Informer immédiatement l'entraîneur chef et le chef sport élite sur de blessures ou autres problèmes significatifs
- Participation à au moins 3 tournois nationaux/internationaux en Suisse

### 2.2.3 Devoirs de la fédération

- Organisation des camps d'entraînement et des entraînements dans les centres d'entraînement
- Possibilité de participer à des tournois internationaux
- Suivi médical par le docteur de la fédération (toujours : contact téléphonique possible, garantie d'un rendez-vous dans les 24h ; suivi supplémentaire payant)
- Support pour la planification individuelle de l'entraînement et des compétitions

En tant que joueur du cadre Elite, Swiss Table Tennis commande pour toi une Carte Swiss Olympic Elite. Grâce à cette carte, tu reçois des rabais chez les partenaires de Swiss Olympic.

Les joueurs du cadre élite ont la possibilité, via l'Office central de STT, de s'inscrire eux-mêmes, sans convocation de STT, à des tournois du World Tour ou à des tournois internationaux qui comptent pour le ranking mondial. Les frais d'inscription sont pris en charge par STT. Les frais de déplacement et de séjour sont pris en charge par le joueur du cadre. Le joueur du cadre est soumis aux règles de la délégation STT. Les joueurs convoqués sont coachés en priorité. En cas d'intérêt, l'office central STT devra être contacté 8 semaines avant le tournoi.

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 2.3 Cadre A de la Relève

### 2.3.1 Conditions pour l'admission dans le cadre A de la relève :

- Volonté de respecter les devoirs listés sous point 2.3.2
- Avoir au moins 75% des points possibles des tests PISTE des deux dernières saisons (saison 2016/17 et 2015/16)<sup>1</sup>
- Résultats internationaux
- Potentiel et volonté de pratiquer le tennis de table comme sport d'élite avec le but d'accéder aux Top 200 Elite
- Haut potentiel selon l'appréciation du comité de sélection
- Médaille au tournoi de classement relève et/ou championnat Suisse de la saison passée
- Volonté de l'athlète et des parents de signer la convention d'athlète
- Parents disposés à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements et des compétitions internationales selon point 6.
- Volume d'entraînement selon tableau „Volume d'entraînement“, point 2.7, dans la saison passée

Un joueur qui remplit pour la première fois les critères du cadre A, reste encore pour une saison dans le cadre B et bénéficie au moins de deux activités de cadre gratuits (ex : camp ou tournoi international).

### 2.3.2 Devoirs des joueurs du cadre A et soutien demandé des parents

- Respect des règles présentées dans ce manuel
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle
- Participation à tous les regroupements pour lesquels le joueur est convoqué
- Participation aux compétitions STT et tournois suivants :
  - Championnats Suisses Jeunesse et Elite
  - Tournois de classement Jeunesse STT et Elite
  - Au moins 3 tournois nationaux en Suisse
  - Des exceptions peuvent être acceptées si le joueur joue pour un club à l'étranger
- Les convocations de STT pour les tournois internationaux sont prioritaires par rapport aux convocations régionales ou locales
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif d'élite
- Tenir un dossier d'athlète et déposer les documentations exigées par l'entraîneur chef dans les délais (plan hebdomadaire et planification des compétitions)
- Informer immédiatement l'entraîneur chef et le chef sport élite sur de blessures ou autres problèmes significatifs
- Planning : Les dates fixées dans la convention d'athlète doivent être réservées. La planification doit être discutée avec l'enseignant de l'école. Des problèmes éventuels concernant la planification doivent être communiqués à l'entraîneur chef. L'annulation d'une convocation de STT doit être communiquée le plus vite possible à l'entraîneur chef et à l'office central STT. Une annulation pour d'autres raisons que des blessures ou des problèmes scolaires est à discuter avec l'entraîneur chef. Lorsque l'école n'autorise pas l'absence, une copie de la demande adressée à l'école et une copie du refus doivent être envoyées à l'Office central STT et à l'entraîneur chef.

<sup>1</sup> Un joueur cadre A qui n'a pas 75% des points PISTE pour l'année prochaine est maintenu une année dans le cadre A à condition qu'il remplisse les autres critères du cadre A. Si, lors de la saison suivante, il n'obtient toujours pas le nombre de points PISTE nécessaires pour le cadre A, il sera relégué dans le cadre B.

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 2.3.3 Devoirs de la fédération

Les devoirs de la fédération sont définis en détail dans le contrat d'athlète et comprennent, entre autres, les points suivants :

- Garantie d'un entraînement global et conforme à l'âge (entraînement individuel et dans un centre, camps d'entraînement)
- Organisation de la participation aux tournois et championnats internationaux
- Mesures individuelles après discussion et accord entre l'athlète, son assistant/entraîneur personnel ainsi que l'entraîneur du cadre
- Suivi social et planification de la carrière par l'entraîneur chef
- Suivi médical par le docteur de la fédération (examen médical avec test sportif-médical avec discussion finale ; toujours : contact téléphonique possible, garantie d'un rendez-vous dans les 24h ; suivi supplémentaire payant)

En tant que joueur du cadre A de la relève, Swiss Table Tennis commande pour toi une Carte Swiss Olympic Talent national. Grâce à cette carte, tu reçois des rabais chez les partenaires de Swiss Olympic. La carte Swiss Olympic Talent est aussi nécessaire pour les écoles de sport. En plus, tu peux demander un parrainage à la fondation L'Aide Sportive (voir point 6.3.1).

Les joueurs du cadre A de la relève ont la possibilité, via l'Office central de STT, de s'inscrire eux-mêmes, sans convocation de STT, à des tournois du World Tour ou à des tournois internationaux qui comptent pour le ranking mondial. Les frais d'inscription sont pris en charge par STT. Les frais de déplacement et de séjour sont pris en charge par le joueur du cadre. Le joueur du cadre est soumis aux règles de la délégation STT. Les joueurs convoqués sont coachés en priorité. En cas d'intérêt, l'office central STT devra être contacté 8 semaines avant le tournoi.



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 2.4 Cadre B de la relève

### 2.4.1 Conditions pour l'admission dans le cadre B de la relève :

- Volonté de respecter les devoirs listés sous point 2.4.2
- Avoir au moins 60% des points possibles du test PISTE 2016/17<sup>2</sup>
- Motivation et volonté de pratiquer le tennis de table comme sport élite
- Bons résultats au TC Jeunesse et aux CS Jeunesse
- Potentiel pour une future sélection dans le cadre B élite selon le comité de sélection
- Parents disposés à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements et des compétitions internationales selon point 6.
- Volume d'entraînement selon tableau „Volume d'entraînement“, point 2.7, dans la saison passée

### 2.4.2 Devoirs du joueur

- Respect des règles présentées dans ce manuel
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle
- Participation à tous les regroupements pour lesquels le joueur est convoqué
- Participation aux activités d'au moins un centre d'entraînement à la condition que la durée du trajet n'excède pas 60 min
- Participation aux compétitions STT et tournois suivants :
  - Championnats Suisses Jeunesse
  - Tournois de classement Jeunesse
  - Recommandation : participation à 3 tournois nationaux en Suisse, cependant au plus 12 tournois en Suisse
  - Filles: participation au championnat par équipes dames
  - Des exceptions peuvent être acceptées si le joueur joue pour un club à l'étranger
- Les convocations de STT pour les tournois internationaux sont prioritaires par rapport aux convocations régionales ou locales
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif élite
- Informer immédiatement l'entraîneur de cadre sur de blessures ou autres problèmes significatifs
- Planning : Les dates fixées dans la convention d'athlète doivent être réservées. La planification doit être discutée avec l'enseignant de l'école. Des problèmes éventuels concernant la planification doivent être communiqués à l'entraîneur chef. L'annulation d'une convocation de STT doit être communiquée le plus vite possible à l'entraîneur chef et à l'office central STT. Une annulation pour d'autres raisons que des blessures ou de problèmes scolaires est à discuter avec l'entraîneur chef. Lorsque l'école n'autorise pas l'absence, une copie de la demande adressée à l'école et une copie du refus doivent être envoyée à l'Office central STT et à l'entraîneur chef.

<sup>2</sup> Une exception des points PISTE peut être faite pour les joueurs en première année U18 si les autres critères sont remplis

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 2.4.3 Devoirs de la fédération

- Offrir des entraînements dans les centres d'entraînement et au moins 3 grands camps d'entraînements du cadre national par saison
- Possibilité de participation à des tournois internationaux
- Suivi médical par le docteur de la fédération (toujours : contact téléphonique possible, garantie d'un rendez-vous dans les 24h ; suivi supplémentaire payant)
- Support pour la planification de l'entraînement et des compétitions

En tant que joueur du cadre B de la relève, Swiss Table Tennis commande pour toi une Carte Swiss Olympic Talent national. Grâce à cette carte, tu reçois des rabais chez les partenaires de Swiss Olympic. La carte Swiss Olympic Talent est aussi nécessaire pour les écoles de sport. En plus, tu peux demander un parrainage à la fondation L'Aide Sportive (voir point 6.3.1).

Les joueurs du cadre B de la relève ont la possibilité, via l'Office central de STT, de s'inscrire eux-mêmes, sans convocation de STT, à des tournois du World Tour ou à des tournois internationaux qui comptent pour le ranking mondial. Les frais d'inscription sont pris en charge par STT. Les frais de déplacement et de séjour sont pris en charge par le joueur du cadre. Le joueur du cadre est soumis aux règles de la délégation STT. Les joueurs convoqués sont coachés en priorité. En cas d'intérêt, l'office central STT devra être contacté 8 semaines avant le tournoi.



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 2.5 Cadre C de la Relève

### 2.5.1 Conditions pour l'admission dans le cadre C de la relève :

- Année de naissance : 2001 - 2007
- Volonté de respecter les devoirs listés sous point 2.5.2
- Motivation et disposition pour jouer le tennis de table comme sport de compétition
- Avoir au moins 40% des points possibles du test PISTE 2016/17
- Bons résultats aux tournois et championnats régionaux
- Potentiel pour une future sélection dans le cadre B de la relève
- Potentiel et volonté d'arriver au top des joueurs Suisses (classement A)
- Parents disposés à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements et des compétitions internationales selon point 6.
- Volume d'entraînement selon tableau „Volume d'entraînement“, point 2.7, dans la saison passée

### 2.5.2 Devoirs du joueur

- Respect des règles présentées dans ce manuel
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle
- Participation à tous les regroupements pour lesquels le joueur est convoqué
- Participation aux activités d'au moins un centre d'entraînement à la condition que la durée du trajet n'excède pas 60 min
- Participation aux compétitions STT et tournois suivants :
  - Championnats Suisses Jeunesse (si qualifié)
  - Tournoi de classement Jeunesse (si qualifié)
  - Recommandation : participation à 3 tournois nationaux en Suisse, cependant au plus 12 tournois en Suisse
  - Filles: participation au championnat par équipes dames souhaitée
- Les convocations de STT pour les tournois internationaux sont prioritaires par rapport aux convocations régionales ou locales
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif de compétition
- Informer immédiatement l'entraîneur de cadre sur de blessures ou autres problèmes significatifs
- )

### 2.5.3 Devoirs de la fédération

- Organisation des camps et/ou journées d'entraînements
- Possibilité de participer aux tournois internationaux pour les joueurs du cadre C qui participent aux camps d'entraînements auxquels ils sont convoqués.
- Organisation des entraînements dans les centres d'entraînement
- Suivi médical par le docteur de la fédération (toujours : contact téléphonique possible, garantie d'un rendez-vous dans les 24h ; suivi supplémentaire payant)

En tant que joueur du cadre C, Swiss Table Tennis commande pour toi une Carte Swiss Olympic Talent régionale. Grâce à cette carte, tu reçois des rabais chez les partenaires de Swiss Olympic. La carte Swiss Olympic Talent est aussi nécessaire pour les écoles de sport.

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 2.6 Cadre U9 / U11

Afin de soutenir le renouvellement des générations et pour ne pas passer à côté de futurs talents, STT propose une mesure d'accompagnement des jeunes talents dès la catégorie U9 qui consiste en des camps d'entraînement pour les enfants du même âge et, pour les meilleurs joueurs, en un soutien individuel.

Le soutien individuel consiste en un entraînement individualisé de 60 à 90 minutes par semaine dispensé par un entraîneur diplômé reconnu Swiss Olympic ou STT A. Ces entraînements individuels sont financés par quatre parties (STT, association régionale, club, parents), dont chacune participe à hauteur de 25% des coûts.

### 2.6.1 Conditions pour l'admission dans le cadre U9 / U11:

- Année de naissance : 2007 et après
- Le joueur a une licence STT
- Volonté et disposition du joueur et des parents de respecter les devoirs mentionnés dans le point 2.6.2 ci-dessous
- Le joueur s'entraîne au moins 2 fois par semaine dans son club
- Le joueur a été détecté au travers du School Trophy ou par un entraîneur de cadre STT et a le potentiel d'être sélectionné à 11 ans dans le cadre B ou C de la relève.
- Motivation et disposition pour jouer des compétitions de tennis de table
- Parents disposés à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements selon point 6.
- Pour le soutien individuel, une convention quadripartite régissant les modalités du soutien individuel (STT, les parents, le club et l'AR) et son financement doit être signée.

### 2.6.2 Devoirs des joueurs

- Respecter les règles du manuel sport d'élite
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle (le volume demandé pour les joueurs de 10 ans du cadre B)
- Participation aux compétitions STT suivantes :
  - Championnats suisses Jeunesse
  - Tournois de classement Jeunesse
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif de compétition

### 2.6.3 Devoirs de la fédération

- Organisation des camps d'entraînements pour les joueurs du cadre U9 / U11.
- Participation financière aux entraînements individuels selon la convention de soutien individuel
- Possibilité de participer à des premiers tournois internationaux pour les joueurs du cadre détection qui participent aux camps d'entraînements auxquels ils sont convoqués.
- Suivi médical par le docteur de la fédération (toujours : contact téléphonique possible, garantie d'un rendez-vous dans les 24h ; suivi supplémentaire payant)

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 2.7 Volume d'entraînement pour les joueurs du cadre

Année de naissance	Cadre A / Semaine	Heures par an	Cadre B / semaine	Heures par an	Cadre C / semaine	Heures par an
		<i>pour 48 semaines</i>		<i>pour 45 semaines</i>		<i>pour 40 semaines</i>
2007 et après			6	270	4	160
2006	13	624	6	270	4	160
2005	14	672	7	315	5	200
2004	15	720	8	360	6	240
2003	16	768	9	405	7	280
2002	17	816	10	450	8	320
2001	18	864	11	495	9	360
2000	19	912	12	540	10	400
1999	20	960	12	540		
1998 et avant	20	960	13	585		

## 2.8 Photos et résultats

Tous les joueurs des cadres STT acceptent que leurs résultats sportifs soient publiés sur le site Web STT ou sur le site Facebook STT. Tous les joueurs des cadres STT acceptent aussi que les photos faites pendant des activités de tennis de table pourront être publiées sur le site Web STT ou sur le site Facebook STT.

## 2.9 Assurances

Les joueurs du cadre ne sont pas assurés par STT. STT décline toute responsabilité en cas d'accident survenant lors de déplacement avec l'équipe nationale, que ce soit en Suisse ou à l'étranger. Le joueur ne doit pas oublier de prendre sa carte d'assurance de la caisse-maladie lors de déplacement à l'étranger.

Nous recommandons absolument la signature d'une assurance voyage/ frais d'annulation pour les joueurs du cadre qui sont convoqués à l'étranger. Lors de non-participation suite à une maladie ou accident, aucun frais ne sera remboursé à l'athlète.

De même nous vous conseillons de conclure une assurance (par exemple avec la Rega). Ainsi, un rapatriement d'urgence de l'athlète en Suisse est assuré.



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 3 Critères de sélection pour les Championnats du Monde et d'Europe

La commission de sport détermine les objectifs de la fédération ainsi que les critères de sélection pour une participation aux Championnats du Monde et d'Europe (Elite et relève). Selon ces critères, la commission de sélection fait les sélections élite sur proposition des entraîneurs du cadre concerné.

### 3.1 Championnats d'Europe Elite (par équipes)

13.-17.09.2017, Luxembourg

#### 3.1.1 Délégation STT

STT sélectionne une équipe dames et une équipe messieurs.

#### 3.1.2 Objectives de la fédération

Dames : 18<sup>ème</sup> rang  
Messieurs : 26<sup>ème</sup> rang

#### 3.1.3 Critères de sélection

Les critères de sélection suivants sont valables de manière cumulative:

- Dames: les 3 meilleures joueuses du classement mondial de mai 2017
- Messieurs : les 2 meilleurs joueurs du classement mondial de mai 2017. 2 joueurs supplémentaires se qualifient lors d'un tournoi de qualification. Des joueurs du cadre B à partir de la catégorie U18 ainsi que le champion Suisse U18 sont invités à ce tournoi.
- Participation à tous les regroupements du cadre STT auxquels le joueur est convoqué
- Participation à la préparation des CE

#### 3.1.4 Décision de sélection

La sélection des athlètes sera communiquée le 5 juillet 2017.



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 3.2 Championnats du monde Élite (par équipes)

29.04. - 06.05.2018 Halmstad, Suède

### 3.2.1 Délégation STT

STT sélectionne une équipe dames et une équipe messieurs de 3-4 joueurs.

### 3.2.2 Objectifs de la fédération

Dames : 27<sup>ème</sup> rang  
Messieurs : 45<sup>ème</sup> rang (rester en 2<sup>ème</sup> division)

### 3.2.3 Critères de sélection

Les critères de sélection suivants sont valables de manière cumulative:

- Membre du cadre A ou B
- Dames : les 2 meilleures joueuses du classement mondial de mars 2018. 1-2 joueuses supplémentaires se qualifient lors d'un tournoi de qualification.
- Messieurs : les 2 meilleurs joueurs du classement mondial de mars 2018. 1-2 joueurs supplémentaires se qualifient lors d'un tournoi de qualification.
- Participation à tous les événements du cadre de STT, auxquels le joueur est convoqué
- Participation aux préparations pour le championnat du monde

L'entraîneur chef peut sélectionner un joueur supplémentaire du cadre STT âgé U21 pour raison de son potentiel.

### 3.2.4 Décision de sélection

La sélection des athlètes sera communiquée le 7 mars 2018.



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 3.3 Championnats d'Europe Jeunesse (CEJ)

Juillet 2018

### 3.3.1 Délégation STT

Sont sélectionné à chaque fois une équipe garçons U15, filles U15, garçons U18, filles U18 si les critères sont atteints.

### 3.3.2 objectifs

Une équipe	Top 16
Une équipe	Top 24
un/e joueur/euse	qualification pour le 3 <sup>ème</sup> tour

### 3.3.3 critères de sélection

Les critères de sélection suivants sont valables de manière cumulative:

- Participation et résultats aux tournois internationaux de la même saison
- Résultats de divers tournois (les résultats de la qualification et de la finale du TdC Jeunesse et des CS Jeunesse en simple ont plus d'importance)
- Membre du cadre Jeunesse STT (un joueur qui n'est pas dans un cadre peut être sélectionné afin de remplir une équipe)
- Remplir les conditions des directives du cadre
- Participation<sup>3</sup> à tous les regroupements du cadre STT auxquels le joueur est convoqué (y compris la participation entière aux mesures de préparation des CE Jeunesse)
- Évaluation du potentiel par l'entraîneur du cadre en tenant compte de l'influence de la dynamique de groupe et de PISTE
- Améliorations visibles du joueur dans la saison actuelle

Un champion suisse qui n'est pas membre d'un cadre STT ou qui ne remplit pas les critères du cadre peut être sélectionné tout en prenant en compte les objectifs de STT et / ou du joueur concerné.

Les joueurs plus jeunes mais faisant partie de la même catégorie d'âge peuvent être sélectionnés de façon prioritaire lors de tels événements.

Si la délégation ne peut pas complètement être définie selon les critères susmentionnés, un tournoi de qualification interne sera joué entre tous les joueurs concernés.

### 3.3.4 Décision de sélection

La commission de sélection peut sélectionner un ou plusieurs remplaçants. Si un joueur sélectionné ne peut pas participer, le remplaçant va à sa place à condition que ce soit possible du point de vue organisationnel. La sélection est une décision conjointe de la commission de sélection. La sélection sera communiquée le 20 avril 2018.

<sup>3</sup> Les absences pour des raisons importantes doivent être acceptées par l'entraîneur du cadre.

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 3.4 Euro-Mini-Champs (EMC)

25.-27.08.2017, Schiltigheim, France

Les Euro-Mini-Champs sont les championnats d'Europe non officiels pour les joueurs de moins de 13 ans. Seront sélectionnés jusqu'à 8 joueuses /joueurs des années de naissance 2005 - 2007.

Les joueurs des années 2005 et 2006 doivent s'entraîner au moins 3 semaines (60h) pendant l'été. Les joueurs de 2007 doivent s'entraîner au moins 2 semaines (40 heures). Si les joueurs ne remplissent pas ce volume d'entraînement en été, ils ne peuvent pas participer aux EMC.

Les joueurs sélectionnés s'engagent à participer au camp d'entraînement préparatoire.

## 4 Little Tokyo

L'objectif des joueurs du cadre A Elite en 2020 est de participer aux Jeux Olympiques de Tokyo 2020. STT souhaite à nouveau établir une équipe filles jusqu'en 2020. Pour y arriver, STT a lancé le projet Little Tokyo depuis la saison 2016/17 pour promouvoir les filles nées à partir de 2004.

Little Tokyo envisage de laisser les filles s'entraîner entre elles. En Suisse, toutes les filles sont entraînées comme des garçons, car s'entraînant avec des garçons. Il faut développer chez elles des caractéristiques de rythme, vitesse, propre au jeu féminin international, que nous souhaitons développer aussi en Suisse.

Little Tokyo souhaite montrer à ces jeunes filles que si elles ont l'envie de se diriger vers le sport d'élite, la fédération suisse les y aidera et les y encouragera.

### 4.1 Activités de Little Tokyo

- Mise en place de plusieurs journées entières d'entraînement le samedi ou le dimanche et dans plusieurs régions
- Mise en place d'un week-end (samedi à dimanche) sur l'année
- Prévoir des femmes comme sparrings
- Importance de créer un esprit de groupe avec plaisir de se retrouver; par exemple en venant dormir les unes chez les autres pour les journées d'entraînement
- Suivi individualisé de l'entraîneur responsable STT: communication avec le club et les parents
- Participation aux Euro-Mini Champs à la fin de la saison



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 5 Directives de l'équipe nationale

### 5.1 En général

L'équipe nationale est la carte de visite de notre sport. Nous sommes des exemples et nous devons nous comporter en conséquence. De ce fait, nous nous engageons à présenter une image positive de notre sport envers le public.

#### **Les joueurs de l'équipe nationale représentent notre pays et ont donc une mission**

Nous nous comportons de manière respectueuse et sûre tout en faisant preuve de modestie et de fair-play. Lors de compétitions internationales, nous nous habillons conformément aux directives des sponsors, en fonction de l'occasion et en tant que joueurs de l'équipe nationale suisse de tennis de table. Les tenues de Swiss Table Tennis ne doivent pas être utilisées durant les loisirs.

#### **Les joueurs de l'équipe nationale ont un esprit d'équipe**

En tant que joueurs de l'équipe nationale, nous nous présentons comme une équipe unie. Nous nous comportons avec collégialité. Nous nous efforçons d'établir de bons rapports et une bonne ambiance au sein de l'équipe. Les performances de l'équipe prévalent sur les résultats individuels.

#### **Les joueurs de l'équipe nationale sont là pour l'autre**

En tant que joueurs de l'équipe nationale nous témoignons du respect envers nos camarades d'équipe et nos entraîneurs. Nous nous entraînons là où c'est nécessaire.

#### **Les joueurs de l'équipe nationale sont incorruptibles**

En tant que joueur de l'équipe nationale, je ne me laisse pas acheter. Si quelqu'un me promet de l'argent ou d'autres avantages pour que je perde un match, je refuse de manière claire et informe l'entraîneur du cadre.

### 5.2 Dans le camp d'entraînement

- J'observe les instructions et les accords établis par l'entraîneur responsable. Je respecte notamment le temps de repos prescrit ainsi que les heures de rendez-vous fixées.
- Je respecte les heures prescrites et je suis conscient du fait qu'en cas de non-respect ou de retard sans excuse, l'entraîneur peut me renvoyer à la maison sans avertissement.
- Je veille à une alimentation suffisante et correcte du point de vue sportif
- Je n'utilise des appareils électroniques uniquement si mon entraîneur est d'accord.

### 5.3 Dans les compétitions...

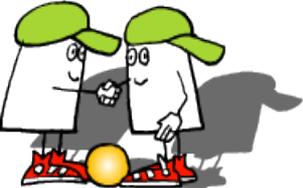
- Je mets tout en œuvre afin que les équipes suisses et moi-même, nous puissions fournir les meilleures prestations possibles !
- Lors d'une compétition par équipes, l'esprit d'équipe doit prévaloir. Tout autre aspect est subordonné à cela. Nous faisons le footing ensemble, prenons le petit-déjeuner ensemble, allons ensemble dans la halle, faisons l'échauffement et l'entraînement ensemble, etc.
- L'esprit d'équipe est également extériorisé par un soutien actif sur le banc. Pour cette raison, je me concentre sur les matchs des coéquipiers (pas d'écouteurs ou discussions).
- J'utilise des appareils électroniques seulement si mon entraîneur est d'accord.
- Dans le cadre d'une compétition par équipes, je me prépare pour mon match qui suit à un endroit tranquille.
- Vis-à-vis des adversaires, arbitres, coéquipiers et entraîneurs, je me comporte sportivement avant, durant et après la compétition (donc pas d'accès de colère, pas lancer les raquettes, pas attaquer autrui verbalement ou non verbalement etc.).
- L'entraîneur du cadre responsable décide de la composition de l'équipe. Sur demande, il justifie sa décision. J'accepte la composition même si je ne suis pas sélectionné.

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 5.4 Cool&Clean

Le programme préventif « Cool&Clean » de Swiss Olympic a pour but que les joueurs de la relève mènent une vie sans drogues et dopage. En tant que joueur du cadre je m'oblige à respecter les règles suivantes :

<p><b>Je veux accéder à l'élite !</b>          Mon cœur bat pour les défis sportifs. Mon objectif est de figurer parmi les meilleurs. Pour y arriver, je suis performant et je m'engage tous les jours. Dans le sport, je peux vivre la joie, les progrès et le succès. Je sais que l'échec, la déception et la défaite font partie du sport et j'en tire des leçons.</p>	
<p><b>Je me comporte sportivement !</b>          Mon comportement face aux coéquipiers, adversaires, entraîneurs, assistants et arbitres est caractérisé par le respect et la franchise ! J'accepte les règles de compétition et les décisions des juges, des arbitres et des contrôleurs ! Je suis opposé à toute forme de violence. Je suis prêt à m'intégrer au sein d'un groupe et d'accepter d'autres personnes dans mon groupe. Nous contribuons ensemble à un sport loyal.</p>	
<p><b>Je réussis sans dopage !</b>          J'atteins mes objectifs grâce à mes propres efforts. Il n'y a pas de raccourci. Je prends le temps nécessaire au développement de mes capacités ! Grâce à l'entraînement, j'améliore ma condition physique, ma technique, mon sens tactique et ma force mentale. Je connais les dispositions antidopage et je renonce aux substances et méthodes interdites qui me promettent des succès sur le plan sportif. Je ne consomme pas d'excitants ou d'analgésiques de manière abusive.</p>	
<p><b>J'évite la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis !</b>          Je trouve la joie et les sensations fortes, la convivialité et la détente dans le sport et dans la vie quotidienne. Pour vivre de bons moments, je n'ai pas besoin de stupéfiants qui influencent ma perception ou mon comportement.</p>	
<p><b>Je ...! / Nous ...!</b>          Je formule cet engagement pour moi-même ou nous le formulons pour notre équipe. Je pense à un engagement qui me tient à cœur et à ce que je dois faire pour le respecter. Tout le monde y réfléchit et nous faisons le point ensemble. Je consigne mon/notre engagement par écrit:          .....</p>	

## 5.5 Conséquences lors d'un non-respect des points susmentionnés :

- L'entraîneur du cadre pourra refuser de m'intégrer dans l'équipe pour la suite des compétitions (je soutiens néanmoins l'équipe depuis le banc).
- L'entraîneur du cadre et/ou le chef de la délégation peut m'exclure de l'équipe ou de la compétition et me renvoyer à la maison. Si je suis exclu de la suite des compétitions et si je dois rentrer à la maison plus tôt et à mes frais, mes parents en sont informés afin qu'ils puissent coordonner le voyage.

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 6 Finances

### 6.1 Participation financière du joueurs du cadre

STT essaie de promouvoir le mieux possible les joueurs du cadre mais ne peut pas offrir les activités gratuitement. Les joueurs du cadre ou leurs parents doivent donc payer une somme forfaitaire si le joueur est convoqué à un camp d'entraînement avec l'équipe nationale ou à un tournoi international à l'étranger.

Cette participation personnelle financière sert à couvrir partiellement les coûts globaux (hébergement et restauration des joueurs, entraîneurs et des sparrings, salaire et frais des entraîneurs ; pour les compétitions en plus le voyage en voiture, train ou avion). Les frais résiduels sont couverts par STT.

Pour les activités de plusieurs jours, les coûts forfaitaires sont calculés par nuitée. Pour un tournoi de 3 jours, par exemple, la somme globale est à payer pour 2 nuits.

#### 6.1.1 Participation financière des joueurs du cadre B et C (relève et élite)

- Camps d'entraînement CHF 90.—par nuit
- Journée d'entraînement CHF 40.—par journée
- Compétitions internationales CHF 110.—par nuit

La participation aux Championnats d'Europe et du monde Elite est gratuite pour les participants.

#### 6.1.2 Participation financière des joueurs du cadre A

Les joueurs du cadre A de la relève paient 50% de la participation financière des joueurs du cadre B et C, donc:

- Camps d'entraînement CHF 45.—par nuit
- Journée d'entraînement CHF 20.—par journée
- Compétitions internationales CHF 55.—par nuit

Les joueurs du cadre A Elite sont dispensés de la participation financière.



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 6.2 Primes de victoire

STT paie aux joueurs du cadre des primes en cas d'une victoire contre une joueuse classée 150<sup>ème</sup> ou un joueur classé 250<sup>ème</sup> mondial :

### Dames:

Classement mondial de l'adversaire	Prime de victoire
Top 150	CHF 100
Top 125	CHF 200
Top 100	CHF 450
Top 75	CHF 600
Top 50	CHF 800
Top 25	CHF 1'000

### Messieurs:

Classement mondial de l'adversaire	Prime de victoire
Top 250	CHF 100
Top 200	CHF 200
Top 150	CHF 450
Top 100	CHF 600
Top 50	CHF 800
Top 25	CHF 1'000



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 6.3 Parrainage

Ils existent des possibilités de parrainage différentes pour les joueurs du cadre :

### 6.3.1 Parrainage à la fondation « Aide Sportive »

Les joueurs de la relève et ceux en première année de l'élite avec une « Swiss Olympic Talent Card » nationale (cadre A ou B STT) peuvent solliciter un parrainage à la fondation « Aide Sportive ». Dans ce but, ils doivent remplir un formulaire sur le net avec leurs parents, au lequel doivent être notés des indications détaillées sur leur succès, leurs buts et la situation financière de leurs parents. Si la fondation peut trouver un parrainage pour eux, ils reçoivent CHF 2000.- par année.

<http://www.sporthilfe.ch/fr/Qui-soutenez-vous/Instruments-de-promotion/Parrainage/Devenez-athlete-parraine.html>

### 6.3.2 I believe in you

« I believe in you » est une Plateforme de récolte de fonds qui est spécialisé sur le financement des projets du sport en Suisse. Cette fondation peut soutenir tous les sportifs : la relève, l'élite – aussi des associations ou des organisateurs peuvent afficher leur projet sportif sur la nouvelle tribune.

Pour trouver des parrains, le joueur doit inscrire son projet sur le net, par exemple l'effort qu'il pratique pour pouvoir participer au championnat du monde, ou un but sportif différent. Puis il faut inscrire le montant requis pour atteindre ce but. Celui-ci peut être CHF 1'000.- ou CHF 10'000.-, c'est ce que le joueur doit décider lui-même. De plus, il faut définir des prestations qui sont offertes aux parrains, par exemple une carte postale signé du prochain tournoi pour un don de CHF 20, une photo signée pour CHF 50.-, un gâteau fait maison pour CHF 100.-, un entraînement de tennis de table avec le joueur concerné pour CHF 200.- etc. Si le projet est accepté et allumé sur le net, il est possible de voir qui a fait un don pour matérialiser les promesses.

<http://www.ibelieveinyou.ch/ibiy/src/#/>

### 6.3.3 Mesure d'encouragement locale ou cantonale

Les joueurs peuvent s'informer auprès de la commune s'ils existent des mesures d'encouragement pour les sportifs engagés, plutôt de la relève.

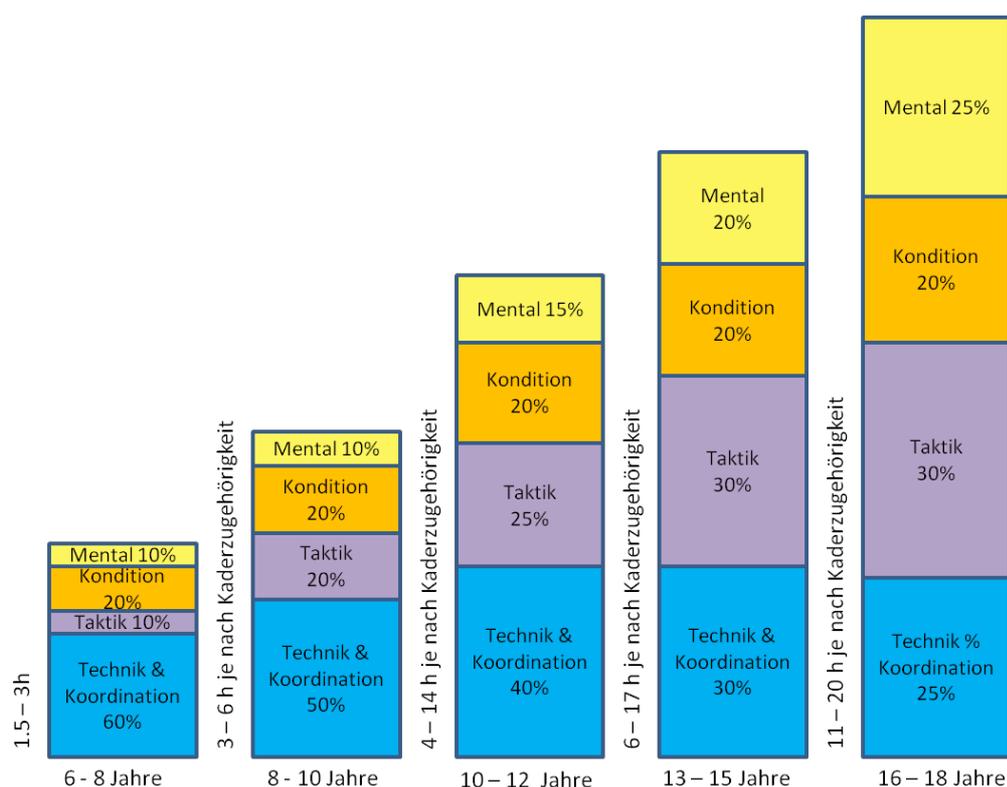


# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 7 Accents d'entraînements pour les joueurs du cadre STT

### 7.1 Aperçu des accents d'entraînement par âge



### 7.2 Points d'entraînement essentiels

#### a) Condition physique

1. Sauts
2. Entraînement de la rapidité (jambes et bras)
3. Exercices de renforcement / force (ventre – dos – musculature abdominale)
4. Entraînement d'endurance de la rapidité (rapidité maximale avec des pauses courtes)
5. Régulièrement amélioration de la mobilité (au moins 2 fois par jour ou entre les exercices)
6. Améliorer la condition du tennis de table de la rapidité et du jeu de jambes (grande intensité, pauses courtes)
7. Améliorer la vitesse de réaction

#### b) Jeu de jambes/déplacement du poids

1. Déplacement du centre de gravité du corps en direction de frappe
2. Position basse avec le centre de gravité concentré sur l'avant des pieds
3. Apprendre et améliorer le grand jeu de jambes (pas croisé)
4. Automatiser le petit jeu de jambes
5. Améliorer les déplacements avant-arrière
6. Améliorer la coordination des jambes en général

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

7. Apprendre la technique à sauter

## c) Service

1. Servir de manière plus réfléchie avec réflexion sur la troisième balle
2. Utiliser toute la table (longueur et largeur !)
3. Variation de la rotation avec le même geste
4. Variation de la hauteur du lancer de balle avec le même geste
5. Intégrer plus souvent le service du revers
6. Améliorer la coordination avant-bras/poignet afin de créer une rotation maximale
7. Intégrer des services rapides, surprenants dans son propre jeu
8. Intégrer les services deux rebonds sur les petits côtés

## d) Retour

1. La raquette se trouve au-dessus de la table dans la position de base
2. Retourner plus souvent de manière agressive, techniques de variation et de feinte sur toute la table
3. Perfectionner les retours courts (variation de la rotation et du placement)
4. Adapter sa position en fonction de la position du serveur
5. Utiliser plus souvent la rotation du service pour retourner
6. Retourner de manière plus réfléchie avec réflexion sur les balles suivantes
7. Jouer plus souvent des poussettes agressives longues sur les adversaires
8. Améliorer la vitesse de réaction

## e) Ouverture du jeu

1. Améliorer le topspin coupé avec un point de départ du geste plus haute
2. Varier plus souvent consciemment la rotation
3. Jouer plus souvent sur le coude et parallèle
4. Après l'ouverture du jeu, il faut maintenir la raquette au-dessus du niveau de la table
5. Sur les balles courtes et mi-longues, il faut plus souvent monter le point de départ du geste
6. Améliorer consciemment les variations de la trajectoire
7. Apprendre le topspin sans rotation
8. Améliorer le démarrage du revers au-dessus du plateau sur service court

## f) En général

1. techniques d'attaque : enseigner le coup terminal
2. Utiliser encore plus le poignet et l'avant-bras (permet une rotation/rapidité maximale)
3. Inclure plus souvent l'ensemble du corps pour tous les coups (coordination de toutes les parties du corps)
4. Appliquer les techniques de variation et de feinte également dans le jeu court-court
5. Bloc = Spinbloc (facilite l'absorption de la balle et de son effet)
6. Sur revers : utiliser la technique du topspin du revers
7. Améliorer le jeu passif avec l'objectif de reprendre l'initiative
8. Effectuer tous les coups de base en avançant
9. améliorer la coordination yeux – jambe – bras
10. privilégier le contre top spin coup droit au bloc coup droit

## g) Aspect mental

1. Contrôle de l'énergie négative
2. Énergie positive
3. Concentration
4. Visualisation
5. Confiance en soi
6. Motivation
7. Avoir son propre rituel entre les échanges de balles

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 7.2.1 Points essentiels Camps d'entraînement pour U13 et U15

1. Capacités de coordination
2. Rapidité
3. Structure et forme d'un mouvement
4. Tactique (théorie et pratique – match)
5. Service - ouverture du jeu – réflexion sur les balles suivantes
6. Retour – bloc – réflexion sur les balles suivantes
7. enseigner le jeu actif-passif-actif
8. Esprit combatif/développer la concurrence entre les joueurs du cadre; se battre pour sa propre place au sein de l'équipe nationale
9. Fonction de modèle vers l'intérieur et l'extérieur
10. Élargir la mobilité du corps entier et développer ses sensations corporelles
11. En plus des coups d'attaque enseigner les coups de défense

## 7.2.2 Points essentiels Camps d'entraînement pour U18 et l'élite

1. Tactique (individuelle et en général)
2. Promouvoir le jeu actif, axé sur la décision
3. Adapter régulièrement la technique individuelle à la tendance internationale et l'élargir
4. Intégrer le jeu de jambes et la technique des sauts dans le jeu actif
5. Entraînement mental général dans chaque unité d'entraînement
6. Entraîner le service/retour avec des enchaînements individuels
7. Esprit combatif/développer la concurrence entre les joueurs du cadre; se battre pour sa propre place au sein de l'équipe nationale
8. Fonction de modèle vers l'intérieur et l'extérieur
9. Maintenir la mobilité et l'élargir, en particulier en ce qui concerne les muscles des jambes (test)
10. Améliorer la détente musculaire (test méthode intermittente)
11. Améliorer la stabilité du tronc (test)

## 7.3 Centres d'entraînement 2017/18

Dans chaque association régionale il y a un ou plusieurs entraînements dans des centres d'entraînements auxquels tu peux participer en tant que joueur du cadre STT. Dans ces entraînements, tu apprendras les points d'entraînement essentiels mentionnés ci-dessus au courant de l'année. Nous te conseillons de participer à plusieurs entraînements dans un centre d'entraînement. Les centres d'entraînements et les horaires des entraînements de la saison 2017/18 seront publiés en août sous : <http://www.swisstabletennis.ch/fr/sport-d-elite/centres-d-entrainement-stt>



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 8 L'environnement dans le sport d'élite

### 8.1 Mesures médicales

#### 8.1.1 Soutien médical

En cas de problème au niveau médical, les joueurs du cadre devraient consulter un médecin qualifié, de préférence même un médecin spécialisé en médecine sportive. Cette assistance n'est pas seulement importante lors de blessures, mais également durant toute la carrière sportive de l'athlète. Par des examens médicaux sportifs et de diagnostics de performances, l'aptitude sportive peut être évaluée en respectant la santé de l'athlète.

Notre médecin de la fédération, qui est l'ancien médecin de la fédération allemande de Tennis de Table, est toujours à disposition pour chaque athlète du cadre. En cas de blessure, tu auras un rendez-vous dans les meilleurs délais :

Sabine Arentz  
médecin orthopédiste  
Swiss Sport Clinic  
Sempachstrasse 22  
3014 Bern  
Tél : +41(0)31 332 66 77  
Fax +41(0)31 332 66 78

Tous les athlètes du cadre pourront bénéficier des conditions spéciales pour des examens médicaux sportifs et des diagnostics de performances par notre médecin de la fédération dans la « Swiss Sport Clinic ». Pour les joueurs du cadre A, ses examens sont obligatoires une fois par année.

Un examen médical sportif comprend les examens suivants :

- anamnèse
- électrocardiogramme de repos
- Anthropométrie
- tension artérielle
- taille, poids
- petit laboratoire sportif ( Hb, Hk, Ec, Ind., Lc, Tc, CRP, ferritine, MCV )
- examen médical sportif des organes internes
- examen médical sportif orthopédique

Lors de blessures, un médecin devrait être consulté afin de réduire autant que possible le temps de guérison.

Grâce à une collaboration étroite avec un physiothérapeute on peut dépister d'éventuels problèmes de manière précoce. Le médecin de famille peut envoyer l'athlète présentant certains problèmes à un physiothérapeute. La physiothérapie est une mesure prophylactique et régénératrice. En raison de la progression continue et de l'intensité des entraînements, la physiothérapie et les massages sportifs prennent de plus en plus d'importance et devraient régulièrement et continuellement faire partie du programme de régénération de l'athlète. Cela vaut la peine de se renseigner auprès de sa caisse-maladie. Les assurances complémentaires prennent en charge les frais jusqu'à 80%, pour autant que les massages et physiothérapies soient reconnus sur le plan médical.

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 8.1.2 Soutien psychologique

Le psychisme est un facteur très important dans le sport de haut niveau. C'est pourquoi les joueurs de tennis de table doivent être capables de développer les aptitudes psychiques nécessaires telles que : le contrôle de l'énergie négative, la capacité de concentration, la visualisation, la confiance en soi, beaucoup d'énergie positive, la motivation, l'autocontrôle ainsi que la capacité de détente. Ces capacités ne sont pas innées, on doit les apprendre. Elles influencent souvent l'issue des matchs de manière décisive (victoire ou défaite). Seul un joueur de tennis de table à la fois décontracté et très concentré qui aborde l'échange de balle de manière très motivée avec beaucoup de plaisir et une bonne assurance – donc sans colère ni frustration – est en mesure de développer le plus grand toucher de balle en faisant preuve d'une clairvoyance tactique, pour retourner les balles rapidement et de manière réactive.

Si la psychologie sportive t'intéresse, nous te proposons la littérature suivante :

- Office fédéral de sport, „Psyché, Bases théoriques et exemplaires pratiques“ ([https://www.basposhop.ch/index.php/?\\_store=main\\_fr&\\_from\\_store=main\\_fr](https://www.basposhop.ch/index.php/?_store=main_fr&_from_store=main_fr))

Pour toutes questions concernant le sujet ci-dessus, tu peux contacter notre médecin de la fédération, Sabine Arentz, ou l'entraîneur du cadre responsable.

## 8.1.3 Nutrition

Les sportifs en croissance doivent apprendre à se nourrir sainement tout en favorisant leurs performances. Pour cela il est très important de savoir comment se nourrir avant, pendant et après une dépense d'énergie lors d'entraînements ou de compétitions.

Pour toutes questions concernant le sujet ci-dessus, tu peux contacter notre médecin de la fédération, Sabine Arentz, ou ton entraîneur du cadre responsable.

## 8.1.4 Dopage

STT informe régulièrement sur les nouvelles dans le contexte du dopage, qui sont intéressantes pour notre association ou le sport du tennis de table. Une liste importante par exemple est celle sur laquelle sont indiqués les médicaments qui sont permis, si un athlète tombe malade. Pour toutes questions concernant le sujet ci-dessus, tu peux contacter notre médecin de la fédération, Sabine Arentz, ou le responsable du dopage de l'association.

« Antidoping Schweiz » a développé une **application** pour les smartphones avec une base de données des médicaments : **antidoping.ch**. La liste actuelle du dopage et plus d'information sur le sujet de la prévention du dopage est disponible sur : [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)

Contact : Responsable du dopage STT : Hansueli Schaad (hansueli.schaad@swisstabletennis.ch)

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 8.2 Planification de carrière : sport – école – travail – loisirs

Concilier l'école/la formation professionnelle et la pratique d'un sport de haut niveau est un défi pas si facile à relever aujourd'hui. C'est ce qui a poussé Swiss Olympic à élaborer et à mettre en place, en Suisse, un certain nombre de modèles de formation. En effet, l'aide aux jeunes sportifs ne peut être optimale que si elle intègre la formation scolaire. Swiss Table Tennis soutient les talents de tennis de table pour la sélection et la procédure d'inscription pour une école adaptée ou un apprentissage adapté selon ses possibilités.

### 8.2.1 Programmes scolaires adaptés aux talents sportifs

Dans la brochure „Programme scolaire adapté aux talents sportifs “ ([www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) -> formation et école -> brochure actuelle) Swiss Olympic montre les possibilités des écoles adaptées pour les jeunes athlètes de haut niveau en Suisse. La brochure est actualisée chaque été.

Les établissements de formation sont toujours plus nombreux à se doter d'une structure d'enseignement destinée aux jeunes talents. Pour permettre à ces derniers de choisir celui qui leur convient le mieux, Swiss Olympic confère aux établissements concernés un label de qualité. Les écoles au bénéfice d'un label sont des centres de compétences favorables au sport de performance, proposant des programmes flexibles avec mesures d'accompagnement individuelles, et disposant d'une infrastructure de qualité. Deux types de label peuvent être obtenus. Le premier qualifie de «Swiss Olympic Sport School» l'école qui assure la présence d'un environnement favorable à une formation sportive globale et la mise à disposition de classes sportives spécifiques; le second qualifie de «Swiss Olympic Partner School» l'école qui certifie que les jeunes doués pour le sport bénéficient chez elle, dans le cadre de l'enseignement ordinaire, de possibilités élargies, souples et bien coordonnées. Les établissements au bénéfice d'un label sont régulièrement contrôlés, ce qui est un gage de qualité.

**Les talents sont admis selon des critères clairs de sélection.** En général, une Swiss Olympic Talent Card (national ou régional) est nécessaire pour pouvoir accéder le programme promotionnel spécifique (l'attribution des places se fait essentiellement en tenant compte de l'échelonnement national / régional).

L'école avec label dispose de programmes flexibles permettant de mettre en accord formation scolaire, entraînement sportif et compétition. Elle dispose d'un système efficace d'enseignement d'appui et de rattrapage et fait preuve de flexibilité dans le traitement des demandes de congé pour participation à des compétitions, du renvoi ou du fractionnement des examens (de diplôme), de la remise des devoirs, etc. Au programme d'enseignement ordinaire, elle intègre des sujets portant sur l'alimentation, l'entraînement mental, le dopage, le fair-play, etc.



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 8.2.2 Conseils professionnels pour des sportifs d'élite

Avec l'aide des cantons, Swiss Olympic s'efforce de mettre en place un réseau national de Centres d'information professionnelle (CIP). Les sportifs qui se trouvent au début d'une carrière sportive ou au milieu de leur développement doivent pouvoir bénéficier de cette offre. L'après-carrière sportive est également une étape importante nécessitant aide et soutien.

Dans beaucoup de cantons, il y a une personne de contact pour les sportifs de haut niveau. Tu peux contacter cette personne pour tout conseil sur des formations ou emplois:

Canton	Contact	Canton	contact
AG	Daniel Ernst Berufs- und Laufbahnberatung ask! Baden Tel. 062 832 65 10 <a href="mailto:daniel.ernst@bdag.ch">daniel.ernst@bdag.ch</a>	GR	Andreas Zuber BIZ Ilanz Tel. 081 257 62 01 <a href="mailto:andreas.zuber@afb.gr.ch">andreas.zuber@afb.gr.ch</a>
AG	Sibylle Gebert (Studienberatung) Berufs- und Laufbahnberatung ask! Aarau Tel. 062 832 64 36 <a href="mailto:sibylle.gebert@bdag.ch">sibylle.gebert@bdag.ch</a>	GR	Daniele Raveglia BIZ Thusis Tel. 081 257 53 02 <a href="mailto:daniele.raveglia@afb.gr.ch">daniele.raveglia@afb.gr.ch</a>
AG	Martin Ziltener Berufs- und Laufbahnberatung ask! Aarau Tel. 062 832 64 19 <a href="mailto:martin.ziltener@bdag.ch">martin.ziltener@bdag.ch</a>	SH	Simone Wipf-Bösch BIZ Schaffhausen Tel. 052 632 77 84 <a href="mailto:simone.wipf@ktsh.ch">simone.wipf@ktsh.ch</a>
BE	Mattias Rubin Berufs- und Laufbahnberatung BIZ Biel-Seeland Tel. 031 635 38 52 <a href="mailto:mattias.rubin@erz.be.ch">mattias.rubin@erz.be.ch</a>	SG	Eveline Dirren Berufs- und Laufbahnberatung See- Gaster Tel. 058 229 05 40 <a href="mailto:eveline.dirren@sg.ch">eveline.dirren@sg.ch</a>
BE	Marion Rieder-Spilker Berufs- und Laufbahnberatung BIZ Biel-Seeland Tel. 031 635 38 32 <a href="mailto:marion.rieder@erz.be.ch">marion.rieder@erz.be.ch</a>	SZ	Philipp Straessle Berufs- und Studienberatung Pfäf- fikon SZ Tel. 055 417 88 99 <a href="mailto:hans-peter.landert@sz.ch">hans-peter.landert@sz.ch</a>
BE	Jasmin Eng Berufs- und Laufbahnberatung BIZ Biel-Seeland Tel. 031 635 38 16 <a href="mailto:jasmin.eng@erz.be.ch">jasmin.eng@erz.be.ch</a>	TG	BIZ Frauenfeld Tel. 058 345 59 55 <a href="mailto:biz-frauenfeld@tg.ch">biz-frauenfeld@tg.ch</a>
BE	Rachel Chervaz OP Bienne Tél. 031 635 38 40 <a href="mailto:rachel.chervaz@erz.be.ch">rachel.chervaz@erz.be.ch</a>	TG	BIZ Amriswil Tel. 058 345 59 80 <a href="mailto:biz-amriswil@tg.ch">biz-amriswil@tg.ch</a>

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

<b>BE</b>	Renato Galasso BIZ Langnau Tel. 031 635 34 25 <a href="mailto:renato.galasso@erz.be.ch">renato.galasso@erz.be.ch</a>	<b>TG</b>	BIZ Kreuzlingen Tel. 058 345 59 70 <a href="mailto:biz-kreuzlingen@tg.ch">biz-kreuzlingen@tg.ch</a>
<b>BE</b>	Martin Grundbacher BIZ Thun Tel. 031 635 59 28 <a href="mailto:martin.grundbacher@erz.be.ch">martin.grundbacher@erz.be.ch</a>	<b>UR</b>	Josef Renner BIZ Altdorf Tel. 041 875 20 58 <a href="mailto:josef.renner@ur.ch">josef.renner@ur.ch</a>
<b>BE</b>	Chantal Wantz Zumstein BIZ Bern-Mittelland Tel. 031 633 80 00 <a href="mailto:chantal.wantz@erz.be.ch">chantal.wantz@erz.be.ch</a>	<b>ZG</b>	Bruno Ruoss BIZ Zug Tel. 041 728 32 18 <a href="mailto:bruno.ruoss@zg.ch">bruno.ruoss@zg.ch</a>
<b>BL</b>	Nicole Fiechter-Weisskopf BIZ Liestal 061 552 28 27 <a href="mailto:nicole.fiechter@bl.ch">nicole.fiechter@bl.ch</a>	<b>ZH</b>	Marlies Zuber BIZ Oerlikon Tel. 043 259 97 07 <a href="mailto:marlies.zuber@ajb.zh.ch">marlies.zuber@ajb.zh.ch</a>
<b>BS</b>	Terence Graf Berufs- und Laufbahnberatung Basel Tel. 061 267 86 79 <a href="mailto:terence.graf@bs.ch">terence.graf@bs.ch</a>	<b>ZH</b>	Elisabeth Rothen Laufbahnzentrum der Stadt Zürich Tel. 044 412 79 28 <a href="mailto:elisabeth.rothen@zuerich.ch">elisabeth.rothen@zuerich.ch</a>



# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 9 Directives pour les voyages des équipes nationales

### 9.1 Principes

- 9.1.1 Dans la mesure du possible et du raisonnable, l'équipe nationale ou d'autres délégations voyagent donc en transports publics (train, bus ou avion).
- 9.1.2 Si les moyens publics ne sont pas utilisés, le moyen de transport mis à disposition par STT doit en premier lieu être utilisé.
- 9.1.3 Tout voyage avec un moyen de transport privé doit être signalé à l'Office central STT.
- 9.1.4 Le conducteur est responsable d'utiliser un véhicule en parfait état.
- 9.1.5 Le conducteur doit respecter les règles de la circulation. Il doit lui-même supporter les conséquences d'une violation du code routier. Sous réserve de conséquences au niveau professionnel.
- 9.1.6 La convocation mentionne clairement le moyen de transport. Toute modification ultérieure doit être discutée avec l'Office central STT et, dans la mesure du possible, communiquée au plus vite aux participants.

### 9.2 Voyages en véhicule jusqu'à 800 km

- 9.2.1 Lorsque la distance de voyage est supérieure à 400 km, la durée du trajet devrait, dans la mesure du possible, être répartie entre deux chauffeurs.
- 9.2.2 Chaque conducteur est responsable de conduire en étant reposé et de ne pas être sous l'influence d'alcool, de médicaments ou d'autres choses pouvant altérer son aptitude à conduire.
- 9.2.3 Toutes les deux heures, le conducteur doit faire une courte pause d'au moins 10 minutes. Si la distance dépasse 500 km, une pause d'au moins 60 minutes doit être faite après la moitié du trajet.

### 9.3 Voyages en véhicule de plus que 800 km

- 9.3.1 Lorsque la distance de voyage est supérieure à 800 km, le voyage se fait, dans la mesure du possible, en transports publics. Des exceptions ne seront faites qu'après discussion avec le Chef Sport d'élite.
- 9.3.2 Lorsque celui-ci donne son accord, les voyages de plus de 800 km sont entrepris avec deux chauffeurs qui se relaient, en règle générale au plus tard toutes les deux heures. De plus, il sera discuté de la nécessité d'une éventuelle nuitée durant le voyage.

# Manuel Sport d'Elite

Lignes directrices et informations du département Sport d'Elite | Saison 2017/18

## 10 Détection des talents PISTE

Afin que tu puisses être sélectionné dans un cadre de la relève, recevoir une carte de talent Swiss Olympic et que ton centre d'entraînement puisse profiter des subventions PE J+S, tu dois avoir passé les tests PISTE la saison dernière.

PISTE est l'abréviation de « Pronostic intégratif et systématique par l'estimation de l'entraîneur ». PISTE est l'instrument que Swiss Olympic oblige aux fédérations sportives d'utiliser pour découvrir les talents et effectuer les sélections dans les cadres.

PISTE évalue les talents à l'aide des critères suivants :

- Performances enregistrées en compétition (aux différents stades d'âge de la relève)
- Tests de performance (spécifiques du sport concerné) et de motricité
- Évolution du niveau de performance (compétition et tests spécifiques)
- Motivation face à la performance (comportement positif et choix des objectifs)
- Données spécifiques du jeune talent (capacité de résistance aux charges, environnement direct tel que parents et école par exemple, constitution physique et stature, temps consacré à l'entraînement, âge auquel l'entraînement a débuté, etc.)
- Niveau d'évolution biologique (précoce, tardif, âge relatif)

Afin de garantir l'objectivité de l'évaluation PISTE, au moins deux entraîneurs du team PISTE jugeront chaque joueur de manière indépendante. Le team PISTE contient 6 entraîneurs des différentes régions de la Suisse et le chef de la relève.

Pour la sélection dans le cadre A et B de la relève, une appréciation indépendante de deux entraîneurs sur plusieurs questions liées à l'athlète est nécessaire en plus des tests PISTE (« PISTE nationale »).

Dans la saison 2017/18, le test PISTE aura lieu le:

**Dimanche 17 juin 2018**

Si tu souhaites être sélectionné dans un cadre STT aussi dans la saison 2018/19, la date doit déjà être réservée.

La participation de PISTE est donc condition préalable pour plusieurs encouragements :

1. L'intégration au cadre
2. La demande pour une « Swiss Olympic Talent Card » régionale ou nationale
3. L'encouragement du centre d'entraînement par la fondation de la relève STT

**Nous souhaitons à tous les joueurs et entraîneurs une saison 2017/18 plein de succès !**