

# Concept de promotion de la relève



Swiss Table Tennis cadre de la relève 2024

## Contenu

# Concept de promotion de la relève

Index des illustrations.....	3
1 Objectifs de la promotion de la relève .....	4
2 Organigramme de la section sport d'élite Swiss Table Tennis.....	4
3 Chemin des athlètes .....	5
3.1 Contenu de la formation des athlètes T2-T4 par la fédération .....	5
3.2 Volume d'heures par catégorie d'âge et par promotion .....	19
3.3 Participation aux entraînements dirigés .....	19
4 Système de compétition.....	20
4.1 Compétitions nationales et régionales.....	20
4.2 Structure des compétitions internationales.....	22
5 Structure des cadres.....	23
5.1 Catégories d'âges des différents cadres .....	23
5.2 Nombre de cadre aux niveaux nationaux, régionaux et locaux.....	23
5.3 Nombre de talents qui sont promus à chaque niveau.....	23
5.4 Directives des cadres.....	24
6 Concept de sélections.....	26
6.1 Déroulement et organisation du processus de sélection .....	26
6.2 Admission à PISTE .....	27
6.3 Critères de sélection et évaluations.....	27
6.4 Communication des résultats et décisions de sélections.....	27
7 Organisations responsables.....	28
7.1 Des institutions qui assument une responsabilité .....	28
7.2 Attribution d'un label de la fédération .....	28
7.3 Critères pour les centres d'entraînements.....	29
7.3.1 Exigences relatives aux centres d'entraînements.....	29
7.3.2 Centres de promotion de la relève avec réglementation d'exception pour les associations régionales.....	30
7.3.3 Sélection des centres de promotion de la relève .....	30
7.3.4 Prestations de Swiss Table Tennis .....	31
7.3.5 Frais.....	31
7.3.6 Responsabilité .....	32
8 Coordination école et formation .....	32

# Concept de promotion de la relève

## Index des illustrations

Illustration 1	Extrait d'un aperçu des 10 phases FTEM Swiss Table Tennis
Illustration 2	Organigramme du ressort sport d'élite
Illustration 3	Obligations de la fédération pour les joueurs des cadres T2-T4
Illustration 4	Domaines d'entraînement par catégories d'âge
Illustration 5	Plan d'entraînement cadre STT
Illustration 6	Heures d'entraînement par catégorie et par cadre
Illustration 7	Structure des compétitions nationales
Illustration 8	Structure des compétitions internationales
Illustration 9	Tailles maximales des cadres
Illustration 10	Directives des cadres

# Concept de promotion de la relève

## 1 Objectifs de la promotion de la relève

L'objectif de la promotion de la relève de la fédération est de donner à un grand nombre de jeunes talents la possibilité d'exploiter au mieux leur potentiel et de se développer dans des conditions d'entraînements idéales.

Le concept actuel de la promotion de la relève constitue une base pour que les jeunes talents de tennis de table atteignent le haut-niveau européen.

Il est basé sur le concept cadre FTEM Swiss Table Tennis et décrit en particulier la promotion des athlètes dans les phases T2-T4.

<b>Talent</b>	<b>T4</b>	Percer et <u>être récompensé</u>	Faire partie de l'élite suisse et être compétitif en international
	<b>T3</b>	S'entraîner et atteindre les objectifs	Intensifier les entraînements et l'engagement afin d'atteindre des objectifs plus élevés
	<b>T2</b>	Confirmer le potentiel	Confirmer le potentiel en le soumettant à des critères nationaux
	<b>T1</b>	<u>Démontrer</u> le potentiel	Les talents sont identifiés par rapport à leurs capacités et compétences particulières dans les domaines physiques et psychologiques.

Image 1 : Extrait d'un aperçu des 10 phases FTEM Swiss Table Tennis

## 2 Organigramme de la section sport d'élite Swiss Table Tennis

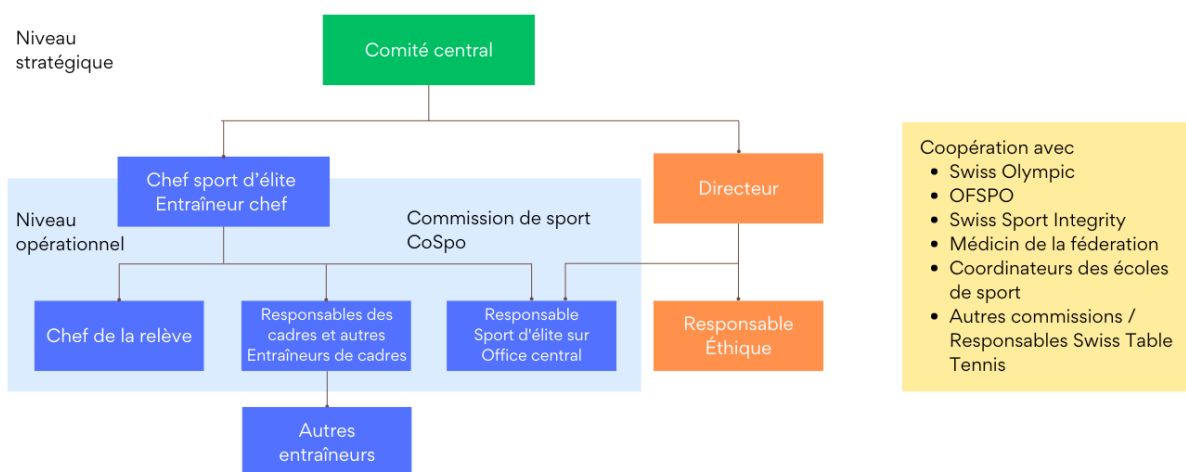


Illustration 2 : Organigramme du ressort Sport d'élite

# Concept de promotion de la relève

## 3 Chemin des athlètes

Les responsabilités des acteurs « club », « associations régionales » et « fédération » sont définies par phase dans le concept FTEM. Dans ce qui suit, la promotion de la fédération pour les athlètes des cadres T2-T4 est précisée.

### 3.1 Contenu de la formation des athlètes T2-T4 par la fédération

La fédération soutient les athlètes dans les domaines de l'entraînement, la prise en charge médicale et sociale.

La fédération s'engage à prendre les mesures suivantes concernant l'entraînement, la prise en charge médicale et sociale des athlètes T2-T4 :

Cadre T4	Cadre T3	Cadre T2
Assurer des entraînements complets adaptés à l'âge (entraînements individuels et dans les centres d'entraînements ainsi que des camps dans le pays et à l'étranger) Organisation et financement de plusieurs compétitions et championnats internationaux Mesures individuelles selon le contrat des athlètes Soutien social et planification de la carrière par l'entraîneur chef Soins médicaux par le médecin de la fédération	Proposition d'entraînements dans des centres et au moins deux grands camps d'entraînements des cadres nationaux par saison Participation éventuelle à des tournois internationaux Soins médicaux par le médecin de la fédération (contact téléphonique possible à tout moment ; garantie d'un rendez-vous dans les 24 heures ; soins complémentaires payants) Soutien à la planification des entraînements et compétitions	Proposition de camps d'entraînements pour les U11-U15 Possibilité de participation à des compétitions internationales pour les joueurs des cadres T2 qui participent aux camps d'entraînements dont ils ont reçu l'invitation Proposition et organisation d'entraînements dans les centres Soins médicaux par le médecin de la fédération (payant)

**Illustration 3** : Obligations de la fédération pour les joueurs des cadres T2-T4

#### 3.1.1. Soins médicaux

En plus du domaine de l'entraînement, les soins médicaux par le médecin de la fédération sont garantis pour tous les joueurs/-ses des cadres. Cette prise en charge est gratuite pour les joueurs/-ses des cadres T4, payante pour les joueurs/-ses des cadres T3 et T2 et continuera d'être développé à l'avenir.

Le médecin de la fédération est notamment responsable de l'organisation des prestations suivantes :

# Concept de promotion de la relève

- Contrôles annuels de médecine du sport avec test de performance et examens spécifiques des athlètes des cadres E et T4 (élite et relève)
- Propositions d'examens médicaux sportifs pour les joueurs/-ses des cadres T3 et T2
- Services de conseil tels que nutrition ou régénération axée sur le sport
- Le médecin de la fédération est à disposition en tant que conseiller pour les joueurs/-ses des cadres élites tout comme des cadres de la relève T4 et T3 dans le domaine médico-psychologique. La relation de confiance nécessaire à cet effet doit être construite et approfondie.
- Par la suite, un accompagnement par physiothérapie lors de compétitions et camps importants sera mis en place.

## 3.1.2 Soutien social

Le soutien social et l'aide dans le plan de carrière permettent d'identifier les conditions positives, les forces personnelles et les éventuels obstacles grâce à une bonne analyse et une planification cohérente de la carrière. Les entraîneurs des cadres, ainsi que les joueurs/-ses, sont chargés de veiller à ce que la documentation soit correctement gérée. L'analyse se concentre sur l'athlète avec ses objectifs sportifs d'un côté, et de l'autre sa personnalité et son environnement social et professionnel

Le soutien social est garanti par les mesures suivantes :

### **Soutien dans le domaine de la double carrière**

Voir à ce propos le point 6.3 école et sport

### **Soutien par un responsable de l'encadrement des athlètes**

Un joueur national expérimenté est désigné comme responsable de l'encadrement des athlètes, auquel les joueurs/joueuses des cadres peuvent se tourner sans formalités administratives et en toute discrétion, surtout s'ils ne souhaitent pas contacter les responsables du département sport d'élite.

### **Soutien à travers des dossiers personnels**

Une base importante pour assurer une continuité de la promotion des meilleurs joueurs est le dossier personnel du joueur dans lequel la planification, l'analyse et le contrôle de la formation sont continuellement documentés. Le dossier personnel est géré de manière électronique par les athlètes T4. Chaque joueur des cadres T4 est responsable de la tenue du dossier avec son entraîneur des cadres ou avec son entraîneur personnel. Au minimum deux fois par année, l'entraîneur des cadres responsable organise une discussion afin de faire le point avec le joueur, ses parents et, le cas échéant, les enseignants et l'entraîneur personnel. Les discussions doivent se dérouler en décembre et après l'évaluation PISTE. Les joueurs/-ses de la relève des cadres T3 et T2 peuvent remplir de manière volontaire un dossier personnel. Pour les joueurs/-ses de la relève, un entraîneur responsable sera désigné et à disposition afin de répondre aux éventuelles questions et donner des conseils aux joueurs/-ses et parents.

### 3.1.3. Entraînement

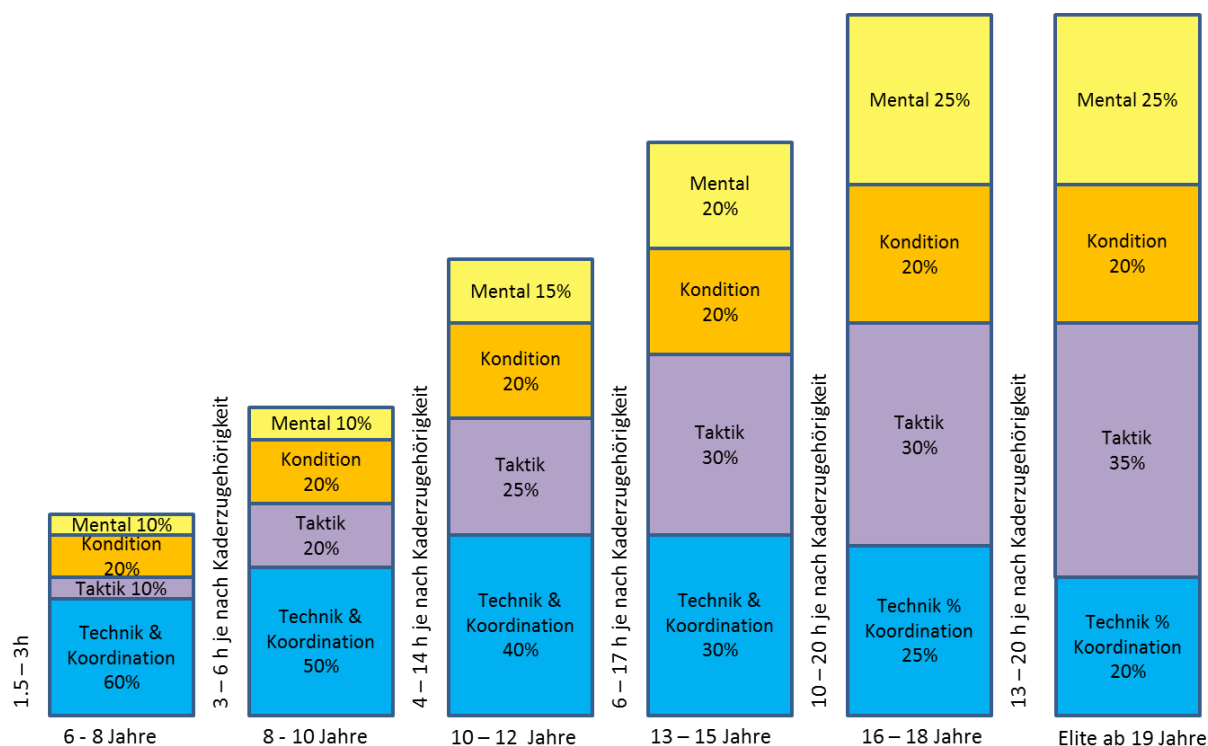
L'entraînement des joueurs/-ses de la relève comprend les domaines de la technique /

# Concept de promotion de la relève

coordination, de la tactique, de la condition physique et de l'entraînement mental. Selon la tranche d'âge, les différents domaines liés aux performances sont pondérés différemment. Ainsi, jusqu'en U13, les facteurs généraux ont la priorité étant donné qu'un grand nombre d'exercices de coordination ne sont pas spécifiques au tennis de table ; à partir de 13 ans, les domaines spécifiques au sport représentent plus de 50% de l'entraînement.

L'aperçu qui suit montre la pondération des domaines pertinents à la performance par tranche d'âge. Des informations détaillées sur les contenus, méthodes et principes d'entraînement sont décrites dans le plan d'entraînement cadre STT ci-après.

Le plan d'entraînement cadre est discuté chaque année lors des séminaires des entraîneurs des centres afin de s'assurer que ce plan constitue la base d'entraînements dans tous les centres et regroupements des cadres.



**Illustration 4** : Domaines d'entraînement par catégorie d'âge

# Concept de promotion de la relève

Plan d'entraînement cadre STT	6 – 8 Ans (U9)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	Au moins 3h
<i>Institutions</i>	Clubs Sport des écoliers Camps de détection STT pour les joueurs U9
<i>Degré de spécialisation</i>	Très général et diversifié, seulement de manière spécifique concernant la discipline sportive
<i>Principes d'entraînement</i>	Du facile au difficile Du connu à l'inconnu Du grand au petit Adapté aux enfants En mouvement
<i>Organisation d'entraînement</i>	Entraînement en groupe 80% Entraînement individuel 20%
<i>Formes d'entraînement</i>	Entraînement au panier de balles Jeu à blanc Formes d'entraînement sans et avec ou avec table transformée Formes d'entraînement sans et avec raquette / balle / partenaire
<i>Conception d'exercice</i>	Régulier simple 20% Régulier liaison 20% Demi-régulier 10% Jeu libre 50%
<i>Points forts de l'entraînement</i>	Mouvements de base (structure du mouvement) Mouvoir et observer Vue périphérique Placement Condition physique en général
<i>Technique &amp; Coordination</i> 60%	Prise de la raquette neutre Service à la table (rotation liftée et effet latéral) Jouer avec rotation arrière à côté de la table Techniques du coup droit et du revers avec de la rotation en avant Positions de base en tant que serveur et relanceur Transfert du poids du corps Technique du jeu de jambes Coordination : Priorité ! Aptitudes de coordination en général, notamment l'équilibre et la coordination yeux-jambes-bras
<i>Tactique</i> 10%	Entraînement de la tactique en différentes disciplines sportives
<i>Condition physique</i> 20%	Pas d'entraînement de la condition physique isolé Entraîner la vitesse de manière ludique (jeux de réaction, escadrons, etc.)
<i>Aptitudes mentales / Personnalité</i> 10%	Montrer du respect à l'égard de l'adversaire Traitement du succès et de l'échec Respecter les règles, créativité
<i>Compétition</i>	Collectionner des premières expériences en compétitions. Compétitions avec des règles adaptées, aussi combinées avec des manières de jeux compétitifs
	et de la coordination et des compétitions en groupe (Swiss Ping Games). Peu de compétitions orientées sur le résultat
<i>Tests</i>	Tests durant les camps de détection : PISTE facultatif



# Concept de promotion de la relève

Plan d'entraînement cadre STT	8 – 10 Ans (U11)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	3-6 h
<i>Institutions</i>	Clubs Week-ends d'entraînement avec la fédération Camps de détection STT avec les joueurs U9/U11
<i>Degré de spécialisation</i>	Thèmes spécifiques concernant la discipline sportive ainsi que thèmes globaux du sport
<i>Principes d'entraînement</i>	Apports des mouvements verbaux et optiques Permettre et favoriser ses propres solutions Transmettre les coups de base d'après la forme globale et la forme fine Entraîner le placement à l'aide d'objets cibles Entraîner la variation de la rotation (courbe, phase du contact balle-raquette) Beaucoup de répétitions, beaucoup des contacts avec la balle
<i>Organisation d'entraînement</i>	Entraînement en groupe 75% Entraînement individuel 25%
<i>Formes d'entraînement</i>	Entraînement au panier de balles Robot Jeu à blanc Avec table, sans table, avec table modifiée Avec et sans raquette / balle / partenaire
<i>Conception d'exercice</i>	Régulier simple 30% Régulier liaison 10% Demi-régulier 15% Demi-régulier liaison 15% Jeu libre 30%
<i>Points forts de l'entraînement</i>	Jeu en mouvement Stabiliser la forme globale des coups Observation de l'adversaire Estimation de la trajectoire et de la rotation Placement conscient Changement de la rotation et de la vitesse Coordination Entraînement mental (motivation) à travers des objectifs spécifiques
<i>Technique &amp; Coordination 50%</i>	Exercer des coups en forme globale et en mouvement => coordination yeux-jambes-bras Bloc du revers Bloc du coup droit Forme globale de la défense coupée du coup droit Forme globale de la défense coupée du revers Position de base correcte Transfert du poids du corps Pas tombé et pas chassé Jeu de jambes en avant et en arrière Pivot Le jeu de jambes en combinaison avec des coups (jeu à blanc) Forme globale du pas croisé en jeu à blanc  Coordination : priorité ! Aptitudes de coordination en général, surtout le rythme et la différenciation dans les articulations des poignets et des chevilles

# Concept de promotion de la relève

<i>Tactique 20%</i>	Entraînement tactique basé sur des situations de compétitions (spécifique à la discipline sportive et interdisciplinaire), le jeu et créativité
<i>Condition physique 20%</i>	Poser des bases solides dans le domaine de la force → la musculature de soutien et de maintien Vitesse (réaction et fréquence du mouvement) ludique Condition physique du tennis de table (jeu à blanc ou entraînement au panier des balles) 1 répétition < 20 secondes ou 25 balles tour à la suite Entraînement de la mobilité en général et spécifiquement pour l'épaule, la colonne vertébrale et articulation de hanche
<i>Aptitudes mentales / Personnalité 10%</i>	Sens des responsabilités Autodiscipline Initiative propre
<i>Compétition</i>	Compétitions adaptées aux enfants sélectionnés (par exemple Swiss Ping Games), majoritairement entre joueurs du même âge. Compétitions par équipes ; peu de compétitions d'après le vrai règlement du tennis de table
<i>Tests</i>	Voir test PISTE

# Concept de promotion de la relève

Plan d'entraînement cadre STT	10 – 12 Ans (U13)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	Cadre T4 : 13 – 14h Cadre T3 : 6 – 7h Cadre T2 : 4 – 5h
<i>Institutions</i>	Clubs Centres d'entraînement 2 week-ends en Suisse allemande et en Romandie 1 week-end Suisse-allemand/Romandie avec les meilleurs joueurs de leur âge Si possible participation camp d'entraînement U15
<i>Degré de spécialisation</i>	Très varié, spécifique à la discipline sportive et interdisciplinaire Périodique et ciblé
<i>Principes d'entraînement</i>	Feed-back et corrections par observation d'autres joueurs Utiliser le besoin du mouvement L'Entraîneur a aussi le rôle de conseiller Travail avec des images visuelles (montrer, visualisation des vidéos, etc.) Parcours d'apprentissage structurés et ouverts
<i>Organisation d'entraînement</i>	Entraînement en groupe 70% Entraînement individuel 30 %
<i>Formes d'entraînement</i>	Entraînement au panier de balles Robot Jeu à blanc
<i>Conception d'exercice</i>	Régulier simple 20% Demi-régulier simple 10% Demi-régulier liaison 20% Liaisons irrégulières 10% Jeu libre 20% Service et retour 20% Jeu contre différents systèmes du jeu : Orienté coup droit 50% Les deux côtés 30% Défense 20%
<i>Points forts de l'entraînement</i>	Améliorer les formes de base globales Coups spéciaux Améliorer les techniques de base globales Construction du jeu ordonné Service, retour passif, mise en jeu Service, retour actif, continuation du jeu Reconnaissance et exploitation de ses propres forces et faiblesses et celles de son adversaire Double Évaluation du matériel Entraînement mental Entraînement du service et du retour isolé
<i>Technique &amp; Coordination</i> 40%	Combiner les techniques de jeu de jambes avec les techniques et tactiques du coup Technique de base de la défense du coup droit et du revers pour défenseurs Flip du coup droit et du revers Jeu court-court sur la table Différentes variations du service (rotation et placement)

# Concept de promotion de la relève

	<p>Top-spin du coup droit et du revers sur des balles coupées et liftées Perception consciente et application des différents contacts balle-raquette</p> <p>Coordination : toujours importante Élargir les exercices de déplacements connus avec de la nouveauté Qualité avant la quantité Surtout différenciation, réaction et rythme, mais sans négliger l'équilibre et l'orientation (Formation du jet, entraînement de saut, faire du pédalo, saut à la corde, faire du jogging) Coordination yeux-bras en mouvement</p>
<i>Tactique 25%</i>	<p>Utiliser ses propres forces Utiliser les faiblesses de son adversaire Connaître les placements qui sont tactiquement les plus efficaces à l'égard de son adversaire</p>
<i>Condition physique 20%</i>	<p>Beaucoup de variation (exercices, compétitions, circuit, jeux) Poids légers Amélioration de la musculature du maintien (surtout tronc &amp; épaule) Force-vitesse des jambes Entraîner la vitesse en faisant des exercices de départ, de réaction ou de sprint Endurance aérobie (Cours à pied, jeux de balles, entraînement intervalle) Mobilité des épaules, hanche, colonne vertébrale et poignets</p>
<i>Aptitudes mentales / Personnalité 15%</i>	<p>Responsabilité propre Autodiscipline Avoir des buts Sens des responsabilités Pensée fair-play Évaluation de ses propres forces et faiblesses Concentration Confiance</p>
<i>Compétition</i>	<p>Compétitions majoritairement entre joueurs du même âge, systèmes du jeu adaptés aux enfants. Compétitions individuelles, double et en équipe, environ toutes les deux ou trois semaines</p>
<i>Tests</i>	<p>Voir test PISTE</p>

# Concept de promotion de la relève

Plan d'entraînement cadre STT	13 – 15 Ans (U15)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	Cadre T4 : 15 – 17h Cadre T3 : 8 – 10h Cadre T2 : 6 – 8h
<i>Institutions</i>	Clubs Centres d'entraînements Cadre T4 : 6-9 camps d'entraînements Cadre T3 : 2-6 camps d'entraînements Cadre T2 : 1-2 camps d'entraînements
<i>Degré de spécialisation</i>	Majoritairement contenus spécifiques à la discipline sportive
<i>Principes d'entraînement</i>	Augmentation de l'apprentissage programmé Visualisation Discussions et implication des joueurs Apprendre à analyser d'autres joueurs et à examiner leurs points forts Les entraîneurs et les joueurs créent ensemble des objectifs L'entraînement physique gagne en importance
<i>Organisation d'entraînement</i>	Entraînement en groupe 65-75 % Entraînement individuel 25-35%
<i>Formes d'entraînement</i>	Entraînement au panier de balles Jeu à blanc Sparring avec des meilleurs joueurs
<i>Conception d'exercice</i>	Régulier simple (jusqu'à la 9 <sup>ème</sup> balle) 5% Régulier liaison (7 -9 balles) 5% Demi-régulier simple (jusqu'à la 6 <sup>ème</sup> ou 7 <sup>ème</sup> balle) 10% Demi-régulier liaison (6-7 balles) 15% Irrégulier (jusqu'à la 5 <sup>ème</sup> balle) et libre (forme compétitif) 40% Service et retour 25%  Jeu contre des différents systèmes du jeu : Orienté vers l'attaque du coup droit 50% Attaque des deux côtés 30% Défense 20%
<i>Points forts de l'entraînement</i>	Coordination : consolider le connu, apprendre peu de nouvelles choses Condition physique : entraînement intramusculaire de force avec poids supplémentaires ; entraînement de vitesse par entraînement anaérobie ; exercices de mobilité sélectionnés Technique : stabiliser la forme fine de la technique de base ; développer la différenciation de la rotation, du placement et du temps individuellement ; automatiser les combinaisons des coups et du jeu de jambes adapté au jeu personnel ; plus de visualisation Tactique : élargissement de l'entraînement tactique adapté à ses propres compétences et ses forces individuelles, beaucoup d'entraînements de service et remise Intensité accrue en raison d'une fréquence et d'une dureté d'impact plus élevées
<i>Technique &amp; Coordination 30%</i>	Stabiliser la forme fine de la technique de base Développer la différenciation concernant la rotation, le placement, la vitesse et la trajectoire Aptitude de jouer sur les deux côtés avec accentuation sur le coup droit comme coup qui rapporte le point

# Concept de promotion de la relève

	<p>Stabiliser les fondements de son propre système de jeu (former le répertoire des coups et jeux de jambes nécessaires)          Automatiser les combinaisons des coups et du jeu de jambes adaptés à son propre jeu          Jeu contre des matériels différents          Entraînement de nouvelles variations du service</p> <p>Coordination : Stabiliser le connu, presque rien de nouveau ou complexe à apprendre          Réduire les exigences de qualité grâce à un rapport de transmission différent</p>
<i>Tactique 30%</i>	<p>Perfectionnement des connaissances tactiques          Amélioration de l'observation « inconsciente » de l'adversaire -&gt; anticipation          Détection des changements de la rotation          Reconnaître la stratégie de l'adversaire          Formation de la précision de ses propres frappes          Utilisation intelligente de ses propres astuces          Maîtrise de son propre matériel et jeu contre différents matériels          Changement entre le jeu actif et passif          Utilisation utile de ses propres services et remises          Variations de ses propres services pour l'obtention de point direct ou indirect          Formation des tactiques en double          Service et point jusqu'à la 3<sup>ème</sup> balle (service – démarrage – point)          Service, remise passive, ouverture libre          Service, remise active, ouverture libre          Élargissement de la formation tactique adaptée à ses propres compétences et aux forces individuelles          Beaucoup d'entraînement du service et de la remise</p>
<i>Condition physique 20%</i>	<p>Intensification d'entraînement par augmentation de la fréquence et de la dureté des coups          Entraînement de force intramusculaire avec des poids supplémentaires          Renforcement fonctionnel de la musculature de maintien          Renforcement dynamique de la colonne vertébrale          Force-vitesse          Endurance de force          Entraînement de vitesse par entraînement anaérobie          Vitesse de mouvement par répétition et formes à intervalles courts également intégrée dans l'entraînement spécifique au tennis de table          Méthode des intervalles courts (intermittent)          Endurance spécifique à la discipline du tennis de table : pulse pendant la charge environ 140-165 et pendant une pause de max. deux minutes &lt; 120</p> <p>Entraînement régulier de la mobilité (programme d'étirements)</p>
<i>Aptitudes mentales / Personnalité 20%</i>	<p>Traitement constructif de la critique          Utilisation des méthodes de relaxation          Maîtrise de soi : parler à soi-même, techniques de respiration, etc.</p>
<i>Compétition</i>	<p>Compétitions contre des joueurs du même âge et contre des joueurs U18, plus en plus de compétitions contre des joueurs adultes avec des systèmes de jeu différents. Pas trop des compétitions, mais de bonne qualité</p>
<i>Tests</i>	<p>Voir test PISTE</p>

# Concept de promotion de la relève

Plan d'entraînement cadre STT	16 – 19 Ans (U19)	
<i>Étendue de l'entraînement</i>	de	Cadre T4 : 18 – 20h Cadre T3 : 11 – 12h Cadre T2 : 9 – 10h
<i>Institutions</i>		Clubs Centres d'entraînement Cadre T4 Cadre T3
<i>Dégré de spécialisation</i>	de	Principalement spécifique au tennis de table
<i>Principes d'entraînement</i>		L'apprentissage programmé détermine les entraînements quotidiens Entraînement mental gagne en importance Augmentation de la portée, de la complexité et de l'intensité Participation de l'athlète concernant les contenus de l'entraînement Définition d'objectifs concrets par l'athlète et l'entraîneur Exigences élevées concernant la coordination Corps et psyché peuvent fortement être mis à contribution L'acquisition de la condition physique spécifiée à la discipline du tennis de table gagne en importance
<i>Formes d'entraînement</i>		Entraînement en groupe Entraînement individuel Entraînement au panier de balles Jeu à blanc
<i>Points forts de l'entraînement</i>	de	Aide à la participation aux compétitions élites Coordination : reconnaissance et consolidation rapides des mouvements difficiles de coordinations Condition physique : ciblé, très intensif, adapté au tennis de table Tactique : reconnaissance cognitive et compréhensions de différents systèmes et situations de jeu Technique : raffinement et finalisation adaptés à son système de jeu individuel Mental : maîtriser les situations difficiles et stressantes Pression du temps pression de la précision, pression de la complexité
<i>Technique</i>		Développer, entraîner et stabiliser la forme fine individuelle Augmentation de la fréquence des déplacements Plus de rotation, précision et dureté concernant les coups d'attaque qui amènent le point Développer et consolider davantage le système de jeu individuel Connexion des coups et des techniques du jeu de jambes Stabiliser le jeu contre des matériels différents Nouvelles variations de services, les consolider Affiner les remises de services et apprendre de nouvelles techniques
<i>Tactique</i>		Adapter les connaissances tactiques à son propre système de jeu Automatiser l'observation des adversaires et la reconnaissance de ses actions Reconnaître les subtilités du changement de rotation de l'adversaire, même à une haute vitesse Identifier les stratégies de l'adversaire à temps et développer des contre-stratégies Adapter la vitesse, rotation et placement précisément selon la situation tactique Utiliser ses propres trucs et astuces intelligemment et avec succès (même sous pression)

# Concept de promotion de la relève

	<p>Maîtrise de son propre matériel et développement des tactiques contre différents matériels</p> <p>Entraîner la transition entre le jeu actif et le jeu passif, même sous pression</p> <p>Entraîner les services et les remises en lien avec son propre système de jeu</p> <p>Préparer à l'entraînement des tactiques contre des adversaires spécifiques</p> <p>Jouer des compétitions à l'entraînement (parfois avec des consignes)</p>
<i>Coordination</i>	<p>Entraîner à nouveau toutes les capacités de coordination</p> <p>En général ou spécifique à la discipline du tennis de table</p> <p>Le plus variés et multiples possibles</p>
<i>Condition physique</i>	<p>Entraînement intermittent à haute intensité -&gt; augmentation du volume à haute intensité -&gt; durant la phase de préparation entraînement général, pendant la saison entraînement général et intégré -&gt; deux semaines, puis 4-6 semaines pas d'entraînement d'endurance</p> <p>Entraînement de force maximum pour les femmes</p> <p>Hommes seulement à 18-20 ans</p> <p>Augmentation continue de la charge, d'abord le volume, ensuite l'intensité</p> <p>Principalement l'endurance de force et la force maximale ainsi que les muscles de maintien</p> <p>Élargissement et stabilisation du potentiel de force des épaules, hanches et tronc</p> <p>Amélioration de la force maximale et de la force-vitesse des bras et jambes par l'entraînement hypertrophique et intramusculaire</p> <p>Augmentation de la vitesse de réaction et de mouvement grâce à un entraînement de vitesse conditionnel et coordonné</p> <p>Entraînement de la mobilité dans chaque entraînement</p>
<i>Entraînement mental / Personnalité</i>	<p>Propre initiative</p> <p>Autodiscipline</p> <p>Agir de manière responsable</p> <p>Entraînement mental gagne en importance</p> <p>Augmenter le stress et la pression psychologique durant l'entraînement</p> <p>Faire face à des situations difficiles et stressantes</p>
<i>Conception d'exercices</i>	<p>Régulier simple 0%</p> <p>Régulier liaison 10%</p> <p>Demi-régulier simple 10%</p> <p>Demi-régulier liaison 15%</p> <p>Irrégulier et libre 45%</p> <p>Service et remise 20%</p> <p>Jeu contre des différents systèmes du jeu :</p> <p>Orienté vers l'attaque du coup droit 50%</p> <p>Attaque des deux côtés 30% Messieurs, 20% Dames</p> <p>Défense/Allround 20% Messieurs, 30% Dames</p>
<i>Compétition</i>	<p>Entrée dans compétitions d'élite</p>



# Concept de promotion de la relève

Plan d'entraînement cadre STT		20 Ans (Elite)
<i>Étendue de l'entraînement</i>	de	Cadre E : 20h
<i>Institutions</i>		Clubs Centres d'entraînement Cadre E
<i>Dégré de spécialisation</i>	de	Principalement spécifique au tennis de table
<i>Principes d'entraînement</i>		L'apprentissage programmé détermine les entraînements quotidiens Entraînement mental gagne en importance Augmentation de la portée, de la complexité et de l'intensité Participation de l'athlète concernant les contenus de l'entraînement Définition d'objectifs concrets par l'athlète et l'entraîneur Exigences élevées concernant la coordination Corps et psyché peuvent fortement être mis à contribution L'acquisition de la condition physique spécifiée à la discipline du tennis de table gagne en importance
<i>Formes d'entraînement</i>		Entraînement en groupe Entraînement individuel Entraînement au panier de balles Jeu à blanc
<i>Points forts de l'entraînement</i>	de	Aide à la participation aux compétitions élités Coordination : reconnaissance et consolidation rapides des mouvements difficiles de coordinations Condition physique : ciblé, très intensif, adapté au tennis de table Tactique : reconnaissance cognitive et compréhensions de différents systèmes et situations de jeu Technique : raffinement et finalisation adaptés à son système de jeu individuel Mental : maîtriser les situations difficiles et stressantes Pression du temps pression de la précision, pression de la complexité
<i>Technique</i>		Développer, entraîner et stabiliser la forme fine individuelle Augmentation de la fréquence des déplacements Plus de rotation, précision et dureté concernant les coups d'attaque qui amènent le point Développer et consolider davantage le système de jeu individuel Connexion des coups et des techniques du jeu de jambes Stabiliser le jeu contre des matériels différents Nouvelles variations de services, les consolider Affiner les remises de services et apprendre de nouvelles techniques
<i>Tactique</i>		Adapter les connaissances tactiques à son propre système de jeu Automatiser l'observation des adversaires et la reconnaissance de ses actions Reconnaître les subtilités du changement de rotation de l'adversaire, même à une haute vitesse Identifier les stratégies de l'adversaire à temps et développer des contre-stratégies Adapter la vitesse, rotation et placement précisément selon la situation tactique Utiliser ses propres trucs et astuces intelligemment et avec succès (même sous pression) Maîtrise de son propre matériel et développement des tactiques contre différents matériels

# Concept de promotion de la relève

	<p>Entraîner la transition entre le jeu actif et le jeu passif, même sous pression</p> <p>Entraîner les services et les remises en lien avec son propre système de jeu</p> <p>Préparer à l'entraînement des tactiques contre des adversaires spécifiques</p> <p>Jouer des compétitions à l'entraînement (parfois avec des consignes)</p>
<i>Coordination</i>	<p>Entraîner à nouveau toutes les capacités de coordination</p> <p>Coordination œil-jambes-bras</p> <p>Coordination œil-bras</p> <p>En général ou spécifique à la discipline du tennis de table</p> <p>Le plus variés et multiples possibles</p>
<i>Condition physique</i>	<p>Entraînement intermittent à haute intensité -&gt; augmentation du volume à haute intensité -&gt; durant la phase de préparation entraînement général, pendant la saison entraînement général et intégré -&gt; deux semaines, puis 4-6 semaines pas d'entraînement d'endurance</p> <p>Augmentation continue de la charge, d'abord le volume, ensuite l'intensité</p> <p>Principalement l'endurance de force et la force maximale ainsi que les muscles de maintien</p> <p>Élargissement et stabilisation du potentiel de force des épaules, hanches et tronc</p> <p>Amélioration de la force maximale et de la force-vitesse des bras et jambes par l'entraînement hypertrophique et intramusculaire</p> <p>Augmentation de la vitesse de réaction et de mouvement grâce à un entraînement de vitesse conditionnel et coordonné</p> <p>Entraînement de la mobilité dans chaque entraînement</p>
<i>Entraînement mental / Personnalité</i>	<p>Propre initiative</p> <p>Autodiscipline</p> <p>Agir de manière responsable</p> <p>Entraînement mental gagne en importance</p> <p>Augmenter le stress et la pression psychologique durant l'entraînement</p> <p>Faire face à des situations difficiles et stressantes</p>
<i>Conception d'exercices</i>	<p>Régulier simple 0%</p> <p>Régulier liaison 10%</p> <p>Demi-régulier simple 10%</p> <p>Demi-régulier liaison 15%</p> <p>Irrégulier et libre 45%</p> <p>Service et remise 20%</p> <p>Jeu contre différents systèmes du jeu :</p> <p>Orienté vers l'attaque du coup droit 50%</p> <p>Attaque des deux côtés 30% Messieurs, 30% Dames</p> <p>Défense/Allround 20% Messieurs, 20% Dames</p>
<i>Compétition</i>	<p>Entrée dans compétitions d'élite</p>

**Illustration 5** : Plan d'entraînement cadre STT

# Concept de promotion de la relève

## 3.2 Volume d'heures par catégorie d'âge et par promotion

Le nombre d'heures d'entraînements par année ou par semaine pour les différents cadres est réglementé dans le tableau « Volumes d'entraînement ». Ce dernier fait partie des directives des cadres (voir 4.4). Les volumes d'entraînements requis pour les cadres correspondants doivent déjà être effectués durant la saison précédant la sélection afin de garantir que l'ardeur et l'engagement à l'entraînement soient durables. Les unités d'entraînements qui ne sont pas encadrées, telles que par exemple les entraînements physiques, peuvent être incluses dans le volume d'entraînement pour les joueurs qui ne font pas partis des cadres. Pour les joueurs des cadres, le nombre d'heures dirigées et non dirigées est décrit au point 3.3.

Age	Cadre T4 / Semaine	Période annuelle d'entraînements	Cadre T3	Période annuelle d'entraînements	Cadre T2	Période annuelle d'entraînements
		<i>Pour 48 semaines</i>		<i>Pour 45 semaines</i>		<i>Pour 40 semaines</i>
10			6	270	4	160
11	13	624	6	270	4	160
12	14	672	7	315	5	200
13	15	720	8	360	6	240
14	16	768	9	405	7	280
15	17	816	10	450	8	320
16	18	864	11	495	9	360
17	19	912	12	540	10	400
18	20	960	12	540		
19 ans et plus	20	960	13	585		
<b>Période totale d'entraînement</b>		<b>8256 jusqu'à 20 ans</b>		<b>4815 jusqu'à 20 ans</b>		<b>2360 jusqu'à 17 ans</b>

Illustration 6 : Heures d'entraînement par catégorie et par cadre

## 3.3 Participation aux entraînements dirigés

L'entraînement spécifique au tennis de table est principalement encadré, mais il devrait idéalement être complété par un entraînement individuel au panier de balles et au service. Certaines parties de l'entraînement de condition physique peuvent également être effectuées sans problème de manière individuelle selon les plans d'entraînement élaborés par l'entraîneur.

La règle fondamentale ici est que, pour les joueurs des cadre T4, le nombre d'heures minimum conformément aux directives des cadres soient toutes dirigées. Des heures supplémentaires peuvent également ne pas être encadrées (notamment condition physique et entraînement mental). Pour les athlètes des cadres T3 et T2, maximum 20% des heures d'entraînements notées chaque semaine peuvent être effectuées sans encadrement (condition physique / entraînement mental), au moins 80% du minimum d'heures doivent être dirigées. En plus des séances d'entraînements dirigées, il est nécessaire que tous les joueurs suivent un entraînement de condition physique, entraînement de service et entraînement

# Concept de promotion de la relève

mental sans encadrement. Ces domaines sont très importants dans le tennis de table moderne et peuvent être entraînés sans partenaires d'entraînement.

## 4 Système de compétition

Les systèmes de compétition au tennis de table sont très variés (équipe, simple, double et mixte) et le choix est énorme. Cela incite souvent les jeunes à participer à beaucoup trop de compétitions étant donné qu'il n'y a que rarement des restrictions (les jeunes peuvent jouer dans les catégories adultes, les femmes également chez les hommes). Par conséquent, dans les directives des cadres, il est énuméré les compétitions à jouer ; en outre, les détails exacts sur les compétitions à jouer par catégorie d'âge sont notés dans le plan d'entraînement cadre.

### 4.1 Compétitions nationales et régionales

	U11, U13, U15, U17, U19, élite	Particularités du chemin des athlètes
<b>National</b>	Championnats suisses élites et jeunesses	Pour toutes les catégories d'âge (U11, U13, U15, U17, U19 et élite), compétition en simple, double et double mixte. Restriction d'admission dès U13 (la participation exige un classement minimal) Les joueurs des cadres U19 tout comme les meilleurs joueurs U17 et U15 participent également aux CS élite en plus des CS jeunesses.
	Tournoi de classement	Après les CS, c'est le tournoi le plus important regroupant les meilleur(e)s joueurs/-ses. Il y a d'abord un tour de qualifications dans les associations régionales, ensuite le tournoi de qualification national où 16 joueurs et 16 joueuses par catégorie sont admis ; les 8 meilleurs se qualifient pour la finale.
	Coupe Suisse	La Coupe Suisse est une compétition par équipes dans laquelle tous les clubs affiliés à STT sont autorisés à inscrire une équipe.
	Championnats par équipes élite (ligue nationale)	Le championnat par équipes élite est réalisé dans les séries STTL Women et LNB chez les dames et dans les séries STTL Men, LNB et LNC chez les hommes. Tous les clubs affiliés à STT doivent avoir au moins une équipe. La plupart des joueurs des cadres U15 et plus jouent dans une équipe en ligue nationale. Cela soutient leur chemin des athlètes étant donné que beaucoup d'étrangers évoluent en STTL. Ainsi, les matchs sont de haut niveau. Le championnat par équipes jeunesses (compétition par équipes) se déroule au niveau national

# Concept de promotion de la relève

		sur une journée sous forme de tour final ; cela favorise l'esprit d'équipe dans le sport individuel dès le plus jeune âge.
	Tournois nationaux	Chaque année, il y a environ 5-6 tournois nationaux auxquels participent également des joueurs internationaux. Les joueurs des cadres T4 et T3 sont tenus de participer à 3 tournois nationaux. Cette obligation est un bon compromis entre l'intérêt des organisateurs d'avoir la présence de beaucoup de joueurs des cadres et l'intérêt de la fédération à ne pas laisser les joueurs des cadres à jouer trop de tournois (voir l'introduction ci-dessus). Lors des tournois nationaux, il y a généralement une compétition pour les catégories d'âge U13, U15, U17, U19 ainsi que les tournois élites.
	School Trophy	Le School Trophy est un tournoi pour les enfants et jeunes non licenciés qui veulent se lancer dans les compétitions de tennis de table. D'abord, des éliminations locales puis cantonales sont jouées. Les meilleurs joueurs se qualifient pour la finale suisse. Afin de maintenir les participants de la finale suisse dans la fédération, une licence gratuite leur est offerte pour la saison suivante. Toute personne qui prend sa licence gratuite ne peut donc par conséquent plus participer au School Trophy. Au School Trophy, plus de 1000 enfants entre 8 et 14 ans participent annuellement à cette compétition.
	Suisse Junior Challenge	Le Suisse Junior Challenge est la deuxième compétition non licenciée organisée par STT. C'est une compétition par équipes de deux, organisé en collaboration avec les écoles. Il n'y a qu'une seule catégorie U14. L'intérêt n'est actuellement pas aussi grand que pour le School Trophy.
<b>Régional</b>	Tournois régionaux (S / D / M) Championnats par équipes adultes (1 à 6 <sup>ème</sup> ligue) Tournoi de classement (élite et jeunesse) Championnat par équipes jeunes Coupe régionale School Trophy (non-licencié) Swiss Junior Challenge (non-licencié)	Au niveau régional, beaucoup de tours de qualifications ont lieu pour se qualifier aux compétitions nationales susmentionnées. Les événements régionaux constituent une introduction très importante à la compétition en particulier pour les débutants et les très jeunes athlètes. Dans les championnats par équipes adultes (1 <sup>er</sup> à 6 <sup>ème</sup> ligue), déjà beaucoup de joueurs U13 y prennent déjà part. Ils apprennent dès le début comment affronter des adversaires plus âgés. En plus, environ 10-15 tournois régionaux et interrégionaux ont lieu chaque année ; STT est là

# Concept de promotion de la relève

		aussi intéressé que les joueurs des cadres T4 et T3 ne participent pas à trop de manifestations.
--	--	--

**Illustration 7** : Structure des compétitions nationales

## 4.2 Structure des compétitions internationales

	U13	U15	U17	U19	Elite, U21
<b>International</b>	WTT Tournois internationaux (S / D) ETTU Tournois internationaux (XT / E / D) CE-Jeunesse (E / S / D / M)	World Championships (E / S / D / M) CE-Jeunesse (E / S / D / M) WTT Tournois internationaux (E / D / M) ETTU Tournois internationaux (XT / S / D)	WTT Tournois internationaux (E / D / M)	Youth Olympic Games (XT / S) World Junior Championships (E / S / M) EYOF (E / S / D) CE-Jeunesse (E / S / D / M) WTT Tournois internationaux (S / D / M)	Jeux olympiques (E / S / D / M) Championnats d'Europe et du Monde (E / S / D / M) WTT Tournois internationaux (S / D / M) U21 European Championships (S / D / M)

Légende : E = équipe, XT = Mixed Team, S = simple, D = double, M = mixte

**Illustration 8** : Structure des compétitions internationales

Lors des tournois internationaux pour les jeunes, les joueurs de la relève U13 devraient très vite respirer « l'air du grand large international », sans pour autant être complètement dépassés ou frustrés par le haut niveau du tournoi. C'est pourquoi les entraîneurs sélectionnent consciemment les tournois internationaux pour les jeunes joueurs de la relève dans lesquels ne participent plutôt pas les meilleures nations du tennis de table.

Chaque année, les fédérations européennes et internationales organisent, pour les meilleurs talents de la relève des fédérations nationales, des semaines d'entraînement avec un tournoi final ; en général, un garçon et une fille de maximum 12 ans peuvent participer à ces « Hopes-Weeks ». Ces semaines d'entraînement suivie de la compétition finale sont très bénéfiques pour les meilleurs joueurs de la relève.

À partir de la catégorie U11, jusqu'à 32 tournois pour jeunes joueurs sont proposés par WTT (World Table Tennis) dans le monde entier. Tous les tournois comptent pour le classement mondial. Ils réunissent des participants de tous les continents. Les joueurs U19 sont également préparés à l'élite en participant à des tournois élités.

# Concept de promotion de la relève

## 5 Structure des cadres

### 5.1 Catégories d'âges des différents cadres

L'attribution à un cadre est généralement basée sur les critères liés aux performances. Par exemple, des joueur/-ses âgé/-es de 12 ans peuvent déjà être admis dans le cadre de relève national T4 s'ils répondent aux critères de sélection et sont particulièrement talentueux.

Les catégories d'âges des différents cadres de Swiss Table Tennis sont les suivants :

**Cadre E :** U21, Elite  
**Cadre T4 :** U13, U15, U17, U19  
**Cadre T3 :** U13, U15, U17, U19  
**Cadre T2 :** U11, U13, U15

#### **Cadre de la détection : U9, U11**

Le cadre de la détection n'est pas un cadre au sens propre. Les clubs peuvent signaler leurs jeunes talents à la commission du sport. Ils seront invités à un ou plusieurs week-ends de détection organisés par la fédération et, s'ils ont du talent, seront intégrés dans la structure des cadres.

Les catégories d'âge U11, U13, U15, U17, U19, U21 et élite correspondent aux catégories d'âge des tournois nationaux et internationaux, la catégorie U21 n'existant en tennis de table que sous forme de CE U21. Il n'y a pas d'autres tournois internationaux dans cette catégorie. Le cadre T2 ne sera mené que jusqu'en U15 étant donné que le saut vers le sommet a peu de chance de réussir si, à l'âge de 15 ans, les conditions pour rejoindre le cadre T3 ne sont pas encore remplies.

### 5.2 Nombre de cadre aux niveaux nationaux, régionaux et locaux

Au niveau national, l'élite comprend les cadres E et T4. Il n'y a pas de cadre élite régional.

Dans le domaine de la relève, le **niveau national** comprend les cadres T4 et T3. Les athlètes des cadres T4 et T3 reçoivent une Swiss Olympic Talent Card nationale.

Le cadre T2 constitue le **niveau régional** : les athlètes des cadres T2 reçoivent une Swiss Olympic Talent Card régionale.

### 5.3 Nombre de talents qui sont promus à chaque niveau

Les cadres ne sont généralement pas « remplis » par un nombre précis de joueurs/-ses. Le nombre de joueurs/-ses pour les différents cadres est plutôt déterminé par le nombre de joueurs/-ses qui atteignent les points correspondants à PISTE et qui répondent aux directives des cadres. Ainsi, la constatation peut être faite que toutes les années de naissance n'ont pas forcément le même nombre de talents. Dans les années de naissance avec énormément

# Concept de promotion de la relève

de joueurs/-ses talentueux/-ses, les cadres seront plus grands tandis que dans une année de naissance un peu moins bonne, ils seront plus petits.

En cas d'augmentation du nombre de joueurs, les tailles maximales des cadres sont prévues ainsi :

Cadre	T2 (niveau régional)	T3 (niveau national)	T4 (niveau national)	E (niveau national)
U11	20		0	
U13	20	16	3	
U15	15	12	3	
U17		10	2	
U19		10	2	
Total reléve	55	48	10	
Elite				14

**Illustration 9** : Tailles maximales des cadres

Dans des situations particulières, comme par exemple le nombre faible de filles actuellement, STT peut également inviter des membres non cadres à des camps d'entraînement. Cette mesure vise à éviter que les quelques jeunes filles talentueuses ne puissent pas participer parce qu'elles seraient les seules. Cela permet également la promotion de la relève féminine.

## 5.4 Directives des cadres

Les directives des cadres contiennent les critères requis pour accéder à un cadre spécifique (critères incontournables). Il comprend des informations concernant le nombre d'heures d'entraînement par semaine, les critères de sélection selon PISTE, les entraînements et compétitions obligatoires ainsi que les contributions financières à apporter pour l'athlète dans ce contexte.

Le tableau « Volume d'entraînements » fait également partie de ces directives. De plus, les directives des cadres définissent également les obligations de la fédération. Les directives des cadres sont communiquées chaque année dans le Manuel du sport élite.



# Concept de promotion de la relève

Directives des cadres	Cadre T4 de la relève	Cadre T3 de la relève	Cadre T2
<b>Conditions</b>	<p>80% du nombre maximum de points lors des tests nationaux PISTE lors des deux dernières saisons</p> <p>Résultats internationaux</p> <p>Potentiel et volonté de jouer au tennis de table en tant que sport de performance, avec comme objectif à long terme d'intégrer le top 200 mondial.</p> <p>Meilleure évaluation du potentiel par la commission de la sélection</p> <p>Médaille au TC jeunesses et/ou CS jeunesses</p> <p>Contrat d'athlète avec STT signé par les parents</p> <p>Atteinte du nombre annuel d'heures d'entraînement au cours de la saison précédente selon le tableau « Volumes d'entraînements"»</p>	<p>60% du nombre maximum de points lors des tests nationaux PISTE.</p> <p>Résultats internationaux</p> <p>Motivation / volonté pour le TT en tant que sport de performance</p> <p>Respect des règles du Manuel du sport élite</p> <p>Potentiel pour des résultats internationaux (top 400), selon évaluation de la SPOKO</p> <p>Bons résultats au TC et CS jeunesses</p> <p>Volonté des parents d'apporter une contribution financière pour les camps + compétitions</p> <p>Exécution des tâches énumérées ci-dessous</p> <p>Atteinte du nombre annuel d'heures d'entraînement au cours de la saison précédente selon le tableau « Volumes d'entraînements"»</p>	<p>Au moins 40% du nombre maximum de points lors des tests régionaux PISTE.</p> <p>Motivation / Volonté pour le TT en tant que sport de compétitions</p> <p>Respect des règles du Manuel du sport élite</p> <p>Potentiel d'atteindre le meilleur niveau Suisse (classement A) et cadre T3</p> <p>Bons résultats au niveau régional jeunesses</p> <p>Volonté des parents d'apporter une contribution financière pour les camps et compétitions</p> <p>Atteinte du nombre annuel d'heures d'entraînement au cours de la saison précédente selon le tableau « Volumes d'entraînements"»</p>
<b>Obligations des joueurs</b>	<p>Durant la saison en cours, heures d'entraînements annuelles selon le tableau</p> <p>Compétitions : CS jeunesses et élite, TC jeunesses et élite, au moins 3 tournois (inter)nationaux en Suisse</p> <p>Comportement exemplaire / discipliné en tant qu'athlète de haut niveau</p> <p>Présentation dans les délais impartis des documents requis</p> <p>Informé l'entraîneur chef de changements dans l'environnement/santé</p> <p>Respect du calendrier</p> <p>Remplir le dossier d'athlète</p> <p>Priorité aux convocations STT sur les convocations régionales et de club par l'entraîneur chef</p>	<p>Durant la saison en cours, heures d'entraînements annuelles selon le tableau</p> <p>Filles : participation au championnat dame</p> <p>Compétitions : CS et TC jeunesses, maximum 12 tournois nationaux et régionaux en Suisse</p> <p>Participation à deux gros camps</p> <p>Comportement exemplaire / discipliné en tant qu'athlète de haut niveau</p> <p>Présentation dans les délais impartis des documents requis</p> <p>Informé l'entraîneur référent de changements dans l'environnement/santé</p> <p>Respect du calendrier</p> <p>Priorité aux convocations STT sur les convocations régionales et de club</p>	<p>Durant la saison en cours, heures d'entraînements annuelles selon le tableau</p> <p>Filles : participation au championnat dame souhaité</p> <p>Compétitions : participation au CS et TC jeunesses si qualifié</p> <p>Comportement exemplaire / discipliné en tant que joueurs des cadres</p> <p>Informé l'entraîneur du centre de changements dans l'environnement/santé</p> <p>Maximum 12 tournois nationaux et régionaux en Suisse</p> <p>Priorité aux convocations STT sur les convocations régionales et de club</p> <p>Participation à au moins un camp des centres d'entraînement.</p>
<b>Obligations de la fédération</b>	<p>Assurer des entraînements complets adaptés à l'âge (entraînements individuels et dans les centres d'entraînements ainsi que des camps dans le pays et à l'étranger)</p> <p>Organisation et financement de plusieurs compétitions et</p>	<p>Proposition d'entraînements dans des centres et au moins deux grands camps d'entraînements des cadres nationaux par saison</p> <p>Participation éventuelle à des tournois internationaux</p>	<p>Proposition de camps d'entraînements pour les U11- U15</p> <p>Possibilité de participation à des compétitions internationales pour les joueurs des cadres T2 qui participent aux camps</p>

# Concept de promotion de la relève

	championnats internationaux Mesures individuelles selon le contrat des athlètes Soutien social et planification de la carrière par l'entraîneur chef Soins médicaux par le médecin de la fédération	Soins médicaux par le médecin de la fédération (contact téléphonique possible à tout moment ; garantie d'un rendez-vous dans les 24 heures ; soins complémentaires payants) Soutien à la planification des entraînements et compétitions	d'entraînements dont ils ont reçu l'invitation Proposition et organisation d'entraînements dans les centres Soins médicaux par le médecin de la fédération (payant)
--	--	---	---

**Illustration 10** : Directives des cadres

## 6 Concept de sélections

### 6.1 Déroulement et organisation du processus de sélection

Les tests PISTE (**P**ronostique, **I**ntégratif, processus **S**ystématique et **S**tandardisé, **e**nTraîneur, **E**stimation) est la base pour la sélection dans un cadre STT de relève (cadre T4, T3 et T2) tout comme pour le niveau national et régional. Seuls les joueurs qui ont participé au test PISTE et qui l'ont réussi selon les directives des cadres, seront alors contrôlés pour voir s'ils répondent aux autres critères de sélection.

Les tests PISTE sont effectués une fois par an de manière centralisée pour l'ensemble de la Suisse.

PISTE évalue les talents selon les critères/tests suivants :

- Performance en compétition (aux différents stades d'âge de la relève)
- Tests de performance (spécifique au sport et tests généraux de la motricité sportive)
- Évolution du niveau de performances (compétitions et tests de performance)
- Motivation face à la performance (motivation exprimée par le comportement et orientation des objectifs)
- Biographie de l'athlète (capacité de résistance, environnement tel que les parents et l'école, constitution physique, temps consacré à l'entraînement, âge auquel l'entraînement a commencé)
- Niveau d'évolution biologique (développement précoce ou tardif, âge relatif)

En plus de ces critères, les performances en compétitions internationales, le développement de la performance, les prérequis psychologiques, le niveau de développement biologique selon Mirwald et la capacité de résistance sont également évalués pour les talents nationaux (cadres T4 et T3).

Pour garantir l'objectivité de l'évaluation de PISTE, au moins deux entraîneurs évaluent indépendamment chaque joueur / chaque joueuse.

Le concept de sélection PISTE est régulièrement adapté et optimisé.

# Concept de promotion de la relève

## 6.2 Admission à PISTE

Afin d'assurer un certain niveau des participants à PISTE, tous les joueurs ne sont pas admis aux tests PISTE. Afin de pouvoir participer aux tests PISTE, les conditions d'admission suivantes doivent être remplies :

- Tous les joueurs des cadres (Cadres T4, T3 et T2) jusqu'à l'âge de 16 ans inclus ainsi que tous les autres joueurs ayant atteints les huitièmes de finale (garçons) ou quart de finale (filles) lors des championnats suisses jeunesses de la saison en cours seront convoqués pour les tests PISTE ; pour les autres joueurs, les clubs/AR peuvent demander une wildcard. La demande de wildcard doit inclure une justification du potentiel du joueur concerné. Le nombre de wildcards est limité à 3 au total. La SPOKO décide de l'attribution des wildcard.
- Le document « formulation d'inscription » doit être entièrement rempli avant le test PISTE et envoyé à STT
- Volonté de respecter les directives en cas de sélections
- Le nombre d'heures d'entraînement requis selon les directives doit déjà être rempli durant la présaison.

En cours de saison, un changement dans la sélection des cadres ne peut avoir lieu que pour une exception. La distribution des Swiss Olympic Talent Card ne peut pas être modifiée en cours de saison.

Les sélections spécifiques aux compétitions pour les championnats internationaux tels que les championnats d'Europe jeunesses ne sont pas directement liées à PISTE. Les critères décisifs pour ces compétitions sont publiés chaque année dans le Manuel du sport élite.

## 6.3 Critères de sélection et évaluations

Les tests PISTE et les critères d'évaluation sont décrits en détail dans le document d'explications PISTE se trouvant sur le site internet STT. Les tests et les critères d'évaluations sont régulièrement actualisés. La version actuellement valable est publiée avant les inscriptions sur le site internet.

## 6.4 Communication des résultats et décisions de sélections

Les décisions de sélections sont prises par la SPOKO. Outre les résultats de PISTE, les directives se trouvant au point ci-dessus 5.4 sont déterminantes pour une sélection. Le comité de sélection est composé de tous les membres de la SPOKO.

Swiss Table Tennis ne veut pas utiliser les résultats des tests uniquement pour la création des listes des cadres mais veut également mettre les résultats à disposition pour les athlètes et les entraîneurs en tant qu'information utile.

# Concept de promotion de la relève

Les résultats des tests physiques (pluridisciplinaire et spécifique au tennis de table) sont publiés sur le site internet. De plus, chaque joueur reçoit par e-mail un feedback individuel avec ses résultats personnels PISTE, y compris les critères sociaux et d'environnement.

## 7 Organisations responsables

### 7.1 Des institutions qui assument une responsabilité

Tout d'abord, les clubs assument la responsabilité pour l'entraînement et la formation des talents. Les entraîneurs des clubs décident également quels joueurs de la détection doivent participer à PISTE, même si ce joueur n'a pas encore, jusqu'à-là, de résultats à des compétitions nationales.

Après que le joueur, grâce à son club, ait participé et admis à la détection de talents nationale PISTE, les centres régionaux et la fédération nationale Swiss Table Tennis, à côté du club, prennent de l'importance dans le développement du talent.

La responsabilité des clubs, associations régionales et de STT est définie pour chaque phase dans le concept FTEM.

Afin de promouvoir des clubs axés sur la performance sportive, Swiss Table Tennis attribue le label de la fédération « Centres d'entraînements ». Les centres d'entraînements reconnus sont soutenus financièrement par Swiss Table Tennis et peuvent, à condition qu'ils répondent aux critères Swiss Olympic, bénéficier de la promotion de la relève de Swiss Olympic.

### 7.2 Attribution d'un label de la fédération

Les centres d'entraînements ont été introduits lors de la saison 2012/2013 afin de promouvoir des jeunes joueurs/-ses talentueux et désireux de s'entraîner avec des personnes partageant les mêmes idées. Les critères sont uniformes et fixés par l'entraîneur national et le plan d'entraînements.

Avec le passage de la promotion de la relève de l'Office fédéral du sport à Swiss Olympic en 2018, la promotion de la relève a été réorganisée et les critères et la méthode de calcul pour les subventions pour la promotion de la relève ont été changés. Cela a également des impacts sur l'attribution du label de la fédération de Swiss Table Tennis.

Dès le 01.01.2020, les centres d'entraînements seront toujours attribués pour une période de 2 ans. En outre, contrairement au système précédent, le centre d'entraînement n'est plus défini par le nombre d'entraînements orientés vers le sport d'élite, mais par la qualification en tant qu'institution (qualification et pourcentage d'emploi des entraîneurs et appartenance des joueurs à un cadre STT).

# Concept de promotion de la relève

## 7.3 Critères pour les centres d'entraînements

### 7.3.1 Exigences relatives aux centres d'entraînements

- a) Le centre d'entraînement dirige des entraînements adaptés au sport d'élite. Il offre un entraînement de qualité d'une durée de 2.5 heures pendant au moins 35 semaines par année.
- b) Un maximum de 2 jours d'entraînement au centre d'entraînement STT par semaine est reconnu pour chaque club ou association régionale. Si l'on suppose qu'un centre d'entraînement au club et un centre d'entraînement d'association régionale sont identiques, seul un jour d'entraînement supplémentaire peut être inscrit pour l'association régionale, de sorte qu'au total, seuls 3 jours au centre d'entraînement par semaine au maximum peuvent être inscrits pour le club et l'association régionale. Un éventuel examen et sa décision sont effectués par la commission sportive STT.
- c) L'entraîneur principal doit avoir terminé avec succès une formation d'entraîneur professionnel en Suisse (formation d'entraîneur professionnel ou formation d'entraîneur diplômé) ou disposer d'une reconnaissance d'équivalence pour une formation à l'étranger.
- d) L'entraîneur doit être employé ou mandaté à hauteur d'au moins 10%. Un engagement bénévole n'est pas suffisant.
- e) Le centre d'entraînement est prêt à coopérer étroitement avec un réseau d'institutions de formation permettant la pratique du sport d'élite (par exemple Swiss Olympic Sport/Partner School, classes sportives, gymnase sportif, devoirs surveillés, etc.
- f) L'entraîneur principal ou un(e) adjoint(e) participe au forum des entraîneurs de Swiss Table Tennis qui a lieu pendant un camp de préparation aux championnats d'Europe juniors en juillet. Cette participation prolonge la reconnaissance de l'entraîneur ou de l'entraîneuse.
- g) Au moins 5 joueurs d'un cadre STT (cadres T4, T3 et T2) participent régulièrement aux entraînements axés sur le sport d'élite. Aux entraînements des associations régionales doivent participer des joueurs d'au moins deux clubs différents.
- h) Si un centre d'entraînement ne propose pas d'entraînement au centre d'entraînement durant un jour de semaine, les joueurs/joueuses de cadre de niveau T4/T3 ont la possibilité de s'entraîner dans d'autres centres d'entraînement STT reconnus. Pour ces joueurs/joueuses de cadre, la participation aux entraînements des centres d'entraînement a en principe la priorité sur les entraînements du club.
- i) Le centre d'entraînement lui-même permet aux joueurs/joueuses de cadre actuels de niveau T4/T3 qui viennent d'autres clubs ou associations régionales de participer à leurs entraînements au centre d'entraînement, à condition que les critères du point h) soient applicables. La condition est que les places disponibles le permettent et que l'inscription soit faite avant le 31 août de l'année en cours.
- j) Un joueur ou une joueuse de cadre peut être décompté(e) au maximum trois heures

# Concept de promotion de la relève

- par jour lors des séances d'entraînement des centres d'entraînement.
- k) Le centre d'entraînement s'engage à respecter [la Charte éthique de Swiss Olympic](#) et les [principes d'éthique](#) de Swiss Table Tennis.
  - l) Le centre d'entraînement oblige ses entraîneurs à respecter le [Code of Conduct pour les entraîneurs](#) de tennis de table.
  - m) Chaque centre d'entraînement reconnu par STT est prêt à collaborer avec STT. Un membre de la commission de sport visitera donc chaque centre d'entraînement une à deux fois par saison, en fonction de la taille du centre d'entraînement.
  - n) A partir d'un engagement de 30% d'un entraîneur ou entraîneuse dans le domaine du sport de compétition, le centre d'entraînement doit fournir une attestation d'activité.

## 7.3.2 Centres de promotion de la relève avec réglementation d'exception pour les associations régionales

Les associations régionales sont également reconnues comme centres d'entraînement même si elles ne remplissent pas les conditions ci-dessus concernant la formation et l'emploi des entraîneurs (critère c, d) et le nombre de joueurs de cadres (critère g). Cette exception ne s'applique que si l'association régionale ne dispose pas du tout de centres d'entraînement et si l'entraîneur a commencé le cours d'entraîneur professionnel lors du premier cours disponible. Cette exception ne peut être utilisée qu'une seule fois par formateur. Tous les autres critères pour les centres d'entraînement (a, d, e, g-m) doivent être respectés.

## 7.3.3 Sélection des centres de promotion de la relève

- Les clubs et les associations régionales qui souhaitent obtenir le label « centre d'entraînement STT » pour la période du 01.01.2024 au 31.12.2025 doivent soumettre une demande écrite («demande centre d'entraînement STT») accompagnée de toutes les informations pertinentes concernant leur(s) entraînement(s) de promotion de la relève à l'Office central STT.
- La SPOKO décide de la reconnaissance du centre d'entraînement selon les critères énumérés ci-dessus.
- Les centres d'entraînement reconnus pour la période du 01.01.2024 au 31.12.2025 sont par la suite communiqués à Swiss Olympic.
- Si un centre d'entraînement ne répond plus aux critères durant la période de deux ans, Swiss Table Tennis peut réduire ou annuler les prestations de la fédération.
- Pour l'annonce de la qualification des entraîneurs et des pourcentages de postes, la date de référence est le 30.06.2024 ; cela signifie que tous les entraîneurs professionnels seront annoncés avec leurs pourcentages de postes au 30.06.2024 sur le formulaire de demande de centre d'entraînement. Il est recommandé aux centres d'entraînement qui prévoient d'engager un entraîneur qualifié au 01.07.2024 de l'engager dès le 01.06.2024 afin de profiter des subventions accordées aux entraîneurs (pour 2 ans).

# Concept de promotion de la relève

Passé cette date, il ne sera plus possible d'annoncer d'autres entraîneurs à Swiss Olympic pendant 2 ans. Les centres d'entraînement dont l'entraîneur suit une formation d'entraîneur professionnel ou d'entraîneur diplômé ou une procédure de reconnaissance pour entraîneurs étrangers doivent également l'annoncer dans leur demande de centre d'entraînement.

- Au moment de l'annonce de l'entraîneur ou l'entraîneuse, celui-ci doit déjà être formé(e) ou avoir déjà validé une formation étrangère. Le document attestant de l'achèvement de la formation/reconnaissance doit être soumis en même temps que la demande. STT n'assume aucune responsabilité pour les procédures de reconnaissance en cours auprès d'organismes tiers.

## 7.3.4 Prestations de Swiss Table Tennis

- a) Tous les centres d'entraînement qui remplissent les critères sont inscrits dans la base de données de Swiss Olympic. Ils bénéficient des subventions « *contribution variable* » de la promotion de la relève de Swiss Olympic. Le montant de la contribution est basé sur le pourcentage d'entraîneurs professionnels employé au centre d'entraînement à une date prédéfinie (le 30.06.2024 pour la période 2024-2025). Swiss Table Tennis transmet aux centres d'entraînement la totalité de la contribution que Swiss Olympic leur attribue.
- b) Les centres d'entraînement des associations régionales qui sont couverts par l'exception ne reçoivent pas de subvention des contributions variables de la promotion de la relève.
- c) Les centres d'entraînement annoncent leurs entraînements (entraînements loisirs et élite) à J+S via leur coach J+S et reçoivent les subventions J+S directement de J+S. Les règles de J+S s'appliquent pour l'annonce et l'indemnisation.
- d) Swiss Table Tennis distribue 50% des « contributions de base » pour la promotion de la relève attribuées par Swiss Olympic aux centres d'entraînement selon les critères suivants :
  - I. Chaque centre d'entraînement reçoit un montant forfaitaire de CHF 1'000.00 par saison.
  - II. La cotisation restante est répartie proportionnellement entre les centres d'entraînement : Les critères déterminants sont la qualification et le pourcentage d'emploi des entraîneurs et le nombre d'athlètes des niveaux T3 et T4 qui ont participé à au moins 50% des entraînements organisés. Les athlètes T4 sont évalués deux fois.

## 7.3.5 Frais

- Le club ou l'association régionale organisateur décide s'il souhaite facturer aux athlètes une contribution de participation pouvant aller jusqu'à CHF 200.00 par saison.
- Dans les centres d'entraînement où STT indemnise les entraîneurs et prend en charge les frais de location de la salle et les frais pour les balles, STT demande aux athlètes une contribution de participation de CHF 200.00 par saison.

# Concept de promotion de la relève

- Dans tous les autres centres d'entraînement, STT ne demande pas de contribution aux athlètes.

## 7.3.6 Responsabilité

Responsable des centres d'entraînement de Suisse alémanique :  
Pedro Pelz, +49 1590 2340421, pedro.pelz@swisstabletennis.ch

Responsable des centres d'entraînement de Suisse romande :  
Yannick Charmot, +33 6 98 06 13 16, yannick.charmot@swisstabletennis.ch

Responsable général en tant que coordinateur des centres d'entraînement STT :  
Pedro Pelz

## 8 Coordination école et formation

Le sport d'élite et l'école ne s'excluent pas mutuellement mais peuvent être menés en parallèle, à condition d'être bien organisés. Afin de mieux soutenir les joueurs des cadres, un responsable pour le domaine « École et Sport » est désigné. Il est informé sur les écoles visitées par les joueurs des cadres tout comme les offres des écoles sportives. Les joueurs des cadres sont informés de ces offres lors de réunions d'entraînements et par mailing.

Le responsable « École et Sport » tout comme les employés de l'Office central restent à disposition pour les joueurs et les parents en cas de questions concernant les écoles de sport ainsi que pour les aider dans la procédure de candidature. Le chef du sport élite entretient des contacts avec les écoles de sport des meilleurs joueurs des cadres.

Afin de pouvoir mieux conseiller les joueurs et de pouvoir, si nécessaire, organiser des entraînements communs dans les écoles de sport pour les joueurs, les joueurs des cadres vont devoir renseigner chaque saison l'école qu'ils fréquentent tout comme le type d'école (école primaire, école professionnelle, école partenaire Swiss Olympic, école Swiss Olympic, cas spéciaux).

Les joueurs des cadres qui ne vont pas dans une école labellisée seront conseillés par la fédération en cas d'intérêt. STT peut rechercher activement une école labellisée que dans des cas exceptionnels.

La volonté de coopérer étroitement avec un réseau d'institutions de formation permettant le sport d'élite (par exemple école sport/partenaire Swiss Olympic, classes de sport, gymnase sportif, aide pour les devoirs, etc.) est également une des conditions pour l'admission à un centre d'entraînements.

L'importance d'une bonne coopération entre école/formation et le tennis de table est également pris en compte dans la sélection avec le critère de sélection « École ». La pondération augmente régulièrement avec l'âge jusqu'à ce qu'elle diminue légèrement à partir de 16 ans (voir pondération des critères de sélection 2.6.).





# Concept de promotion de la relève

Le chef du sport élite entretient des contacts réguliers avec les centres de formation des joueurs des cadres T4 afin d'assurer la meilleure collaboration possible.

Ittigen, 12.12.2023

Commission du Sport Swiss Table Tennis