

# SEMINAIRE DE FORMATION CONTINUE

**TOP 10 EUROPEEN JEUNES ( C/J)  
à TOURS samedi 04 et dimanche 05/10/2014**



## **Samedi 04/10 a 10h00**

Mot de bienvenue et ouverture du séminaire par Mr André QUIGNON, Pdt de la ligue du Centre qui profite de l'occasion pour inaugurer ainsi pour cette action son nouvel organisme de formation.

## **Intervention du DTN, PASCAL BERREST**

Le Tour de France des ligues a été entamé afin de rencontrer les personnes chargées de mettre en oeuvre le plan d'action technique.

le DTN présente brièvement son parcours sportif: Ancien sportif de l'aviron, prof EPS et prof de sport, aujourd'hui appartenant au corps de l'inspection JS ; 15 ans sur le pôle France de Nantes (résultats personnels en tant qu'athlètes et entraîneur : multimédailleurs aux JO et aux Champ. du Monde - DTN jusqu'au JO Londres (2012).

rappel : Les "**Directives Techniques Nationales**" ont été écrites pour 4 ans !

l'organisation de la DTN autour de 3 axes traditionnels

- le Haut Niveau avec comme DTN adjoint, Bernard BOUSIGUE et un Directeur de la performance avec Jean Claude DECRET
- le DEVELOPPEMENT, avec la DTN adjointe, Béatrice PALIERNE
- la FORMATION ET l'EMPLOI, avec le DTN adjoint, GILLES CORBION

## Intervention N°1 de Béatrice PALIERNE (DTN Adite) sur le Développement

Retour sur le focus pour dépasser les 200 000 licenciés ... qui datent depuis plus de 30 ans et qui n'est toujours pas atteint !

Nb: selon la source Ministère des Sports > Le Tennis de Table est la 3ème APSA\* en France

\* :Activités Physiques Sportives et Artistiques

La politique fédérale FFTT a élaboré 1 **Schéma Directeur de Progrès** avec 2 notions fondamentales qui sont : le développement Quantitatif et Qualitatif suivant 2 axes identifiés :

- **Axe interne:** féminisation /labels / équipements /conventions avec les ligues /accueil nouveaux publics
- **Axe externe :**Educ 'ping /Aménagement des Rythmes Scolaires / Politique de la ville / événementiel (Ping Tour...)

### **Structuration du pôle développement:**

Recherche de transversalité pour plus d'efficacité > RH(élu/cadre technique/secrétariat FFTT) ET RE ; vifs remerciements aux cadres techniques pour leur implication sur tous les dossiers...

**Analyse sociologique:** *la pratique sportive compétitive est devenu minoritaire (évolution majeure !)*

Pour Exemple, la politique de la ville menée dans le département du 93 : classé pour 85% en zones sensibles

En bref, chercher à décliner et déployer nos outils sur les territoires : chaque ligue choisit un axe éducatif  
*En parler c'est bien ...Le faire c'est encore mieux!*

### **Nos chantiers en cours :**

- Développer de nouveaux produits (FPT/Ping, Ping santé bien-être : Conventions, Formation, Séances Ping'Santé, stages Ping labellisés santé pour les adultes seniors...
- Convention avec les ligues: faire du prêt à porter /embauche de Martin MATTHIEU
- Le Ping féminin: obligation pour les fédérations avec le Ministère des Sports via sa Convention d'Objectifs
- (Anne BOILEAU porte ce dossier / chiffre de licenciées = effectif critique de 16%!!! - mais aussi sur ce thème le club des dirigeantes , plateforme « Partage ton ping au féminin » !( échanges, dépôt de dossiers...) - Fit Ping Tonic : Malory LASNIER réforme du projet FPT



ex : projet CD13

- La communication et ses outils : Morgan LE GALL (kit de communication :Affiches, flyers, kakémonos...)
- Labels Clubs:( suivi par Jacques SAUVADET) 11 labels et 11 critères - tous les clubs doivent pouvoir s'identifier et rentrer dans cette dynamique

- Educ Ping: Ping loisirs/ Equipe Ping...etc
- Aménagement des Rythmes Scolaires : la « loi » périscolaire s'applique à tous ! : (suivi par Patrick CANNET) - stratégie d'accompagnement pour nos clubs – enjeux : 6 000 000 enfants sont concernés  
Soutien FFTT les dossiers les plus pertinents des clubs (nb enfants accueillis et nbre de séances animées) La FFTT offre un kit de bienvenue directement aux clubs - **date limite de dépôt jusqu'au 15 octobre 2014**  
Espace dédié / site web FFTT >>> boîte à outils : dossier de démarches, contenus pédagogiques, ...) - Kit bonus pour le club qui fait plus (complément) - Faciliter la formation des encadrants du périscolaire

**ATTENTION** : le périscolaire étant différent des interventions durant le temps scolaire, il y a un distinguo à faire entre chaque contenu pédagogique.

### **L'ADHESION !?**

***Vote historique d'une licence événementielle au Congrès d'Agen en juin 2014 !!!***

### **Questions/constats :**

Pourquoi trop peu de PASS'PING ?

Comment répertorier les enfants qui passent sur l'activité TT ?

- tps péri, tps scolaire , tps club (l'objectif)

NB : cependant, faire attention à ne pas perturber le modèle économique de la Licence promo !?

- Evaluation et bilan en fin de Saison (14/15...16)

### **LA LICENCE EVENEMENTIELLE :**

les licences sont affectées au **comité départemental** local (lieu d'habitation de la personne) et peuvent être transformées en promo ou tradi au titre d'une association (l'instance gestionnaire de licence établit les modalités de transformation)

coût : gratuité mais couverture assurance RC au minimum exigée par la loi

**durée limitée à la participation à 4 manifestations pongistes pendant la saison**

NB : concernant les statuts : il faut 500 licences événementielles pour avoir 1 voix ( !)

### **AUTRE : « TITRE DE PARTICIPATION » :**

Ces « titres de participation » sont attribués à des personnes et sont attachées à **une association**

Coût : 1.00€ avec Assurance RC de base

**durée limitée à la participation à un cycle de découverte et d'initiation de**

**4 séances pendant une période d'1 mois (Pass'ping)**

**ou**

**4 tournois homologués sur une période d'1 mois (Pass'tournoi)**

PS : regrette que 40 min pour traiter tous ces domaines (superficiellement), c'est trop peu !

---

## Intervention N° 2 de Pascal BERREST sur "LE HN / LA PERFORMANCE"

Analyse des médailles chez les seniors et les jeunes (1 ère nation pour les CEJ)  
Analyser ce qui bouge et ce qui ne bouge pas.... !

Travailler sur 2020/2024...

Du temps pour construire....restons raisonnables ( classement des français aux derniers championnats d'Europe: 7ème en garçons et 10ème en filles)

### **Objectifs en chantier :**

- Associer les anciens sportifs de HN ( judo, Kayak...)
  - Programme de préparation
  - développer les CIP....(peu voire pas en TT)
  - Le TT féminin et sa stratégie
  - Renforcer le PES , la filière , le trajet du club à la médaille ( rte du HN)> reconduire le PES précédent avec les principes: individualisation des parcours, valeur plus que l' âge , précocité du début dans l'activité...
  - Focus de Préparation pour les preuves de référence: JO, CM, CE.
  - INSEP tête de réseau après 15 ans( vainqueur aux CEJ en JUN filles en 2014!!!)
  - Réouverture du PF de Nancy (7 filles en 2014/2015)
  - Pas de dispersion en terme de HN (fermeture de Talence)-ouverture d'un centre national d'entraînement à Tours- disparition des SA (structures associées)-
  - baisse du nbre de SHN
  - Savoir qui fait quoi? En droit et en devoir ( charte que les sportifs aidés devront signer)
  - Quantifier ce que font les sportifs( 50% des sportifs en pôle sont blessés ?)
  - Les planifications, les temps de travail, de compétition, de repos... [ex en Allemagne: 5 demi jr de travail puis 3 demi jr à l'approche des compétitions...]
  - Sélections se gagnent tout le temps: ce schéma doit servir la performance !?
  - Educateur Sportif du Club impliqué "Du club à la médaille "
-

### **Intervention N° 3 de Gilles CORBION sur la "FORMATION EMPLOI"(priorité )**

- Présentation de l'équipe ( chacun a des missions et des responsabilités)
- besoin de la réflexion de tous (tous concernés),
- Essayer de ne pas rater les bons profils (entraîneur/animateur/développeur)
- Faire passer l'information qu'il y a sûrement quelque chose pour les cadres techniques qui se forment (formations qualifiantes ou diplômantes)
- Beaucoup de travail effectué sur la filière fédérale (réforme, OS)

#### **Le métier s'apprend :**

- par alternance : spiral CONNECT
- en face à face pédagogique
- en rencontrant des experts...

**C'est un parcours individualisé de formation !**

#### **Evolution de la formation vers les compétences des métiers (en évolution permanente...)**

- Poursuite des DE , DES , -malgré le nombre de stagiaires formés et diplômés, tous les postes ne sont pas couverts !
- Ouverture d'un nouveau CS (14 candidats) sur l'animation en NPC
- Cibler les contenus avec précision : « en savoir peut être moins mais en savoir sans doute mieux ! »
- exploiter aussi le champ de la VAE
- Le champ de la FPC ( 10 modules )

#### **Point sur l'emploi dans le TT en 2014 :**

- 770 emplois cadres techniques ( au moins à mi temps), dont 50 emplois avenir (EA)
- Besoin d'avancer sur : Les conflits, les salaires...beaucoup échanger et discuter pour convaincre
- Les OPCA souffrent et les caisses sont vides...la nouvelle campagne venir mais négocier localement( 40% 50% ... Le 100% impossible!!!) avec les collectivités locales  
Difficultés pour AGEFOS (l'organisme collecteur des fonds de la formation professionnelle pour le TT)? Pas d'autre organisme pour financer pour le moment...?

Enfin Bernard BOUSIGUE vous invite à visiter régulièrement le BLOG DTN ( PES), informations régulières

---

## 1<sup>ère</sup> TABLE RONDE : intervention de Mr HUA HAN

### ➤ chez les garçons son analyse du HN français (Insep, Nantes, Nancy)

- Formation des jeunes est très important pour les équipes nationales FR!
- Après 1 an: il y a beaucoup de choses positives – beaucoup de gens aiment le TT et sont passionnés!
- très bonne ambiance et très bonnes conditions de travail (parmi les meilleures dans le monde...!)

### ➤ Pts négatifs :

Entraînement > les joueurs ne sont pas assez professionnels

Aujourd'hui la technique a beaucoup changée avec chaque les réformes successives ( taille de la balle, règlementation et matériel )

## 5 facteurs à intégrer :

Vitesse / Force / Rotation / Trajectoire / Placement

Aujourd'hui : il y a beaucoup d'échanges !

Ceci implique que le TT requiert d'être équilibré

- en CD et RV
- en ATTAQUE et DEFENSE (avec et contre initiative)
- en SERVICES et REMISES + ENCHAINEMENTS
- + DE TRAVAIL PHYSIQUE ( Echanges sont plus nombreux....)

### Questionnement ?

**Pourquoi les joueurs français sont si fragiles ?**

- Nombreuses mauvaises habitudes : jouer trop loin de la table, trop relâché ...
- manque de rigueur, état esprit et comportement inadaptés !!!!

**Pour les joueurs : qu'est-ce que veut dire être à l'INSEP?**

- être en équipe nationale ?
- ou chercher à devenir champion du monde / la haute performance ?
- Chaque joueur doit être acteur de son projet vers le HN et rechercher ses propres lacunes !!!

**réflexion** : Les conseils des experts Chinois sont ils exportables ?( pour les jeunes français )

**CTD : comment faire pour intégrer le travail physique !?**

**HH:** faire du travail physique dès le début et régulièrement avec les jeunes (Souplesse et Vitesse : vitesse navette), car il faut développer les qualités pour être un joueur souple et vite, rapide et fort – le travail doit être axé sur la coordination, le travail de pieds et de main (sauts à la corde, jeu à blanc...)  
Musclature avec charges légères – faire régulièrement des séquences de 30 à 40 min

le manque de solidité explique les blessures chez les joueurs

Ex pour Salifou: ok physiquement mais pas de vitesse force et souplesse transmises au TT

Ex pour Ouaihe: pas travail dans le dur!

Toutes les choses importantes ne sont pas faites ...

**Apport du Panier de balles** : technique intéressante pour le travail technique et physique - 30%

Important faire un travail régulier

20% de travail physique linéaire chez les jeunes donc en continu sur l'année (sans rupture ! il ya bcp trop de compétitions et il convient de faire des choix)

### **1er objectif renforcer les épaules, les bras et la solidité musculaire**

les Français ne sont pas assez solides dans l' échange ( ?):

- Impression d'avoir trop « Gatienniser »
- on constate qu'il y a aussi de nombreux changements de prise de raquette ce qui empêchent un bon équilibre du jeu décrit ci-dessus !!!

**Est-ce la faute à notre formation initiale ?** (qualité , durée et absence de transmission par les anciens ...)

- **Remettre le goût de l'effort au début de la formation**
- **Penser : Qualités et approche psychologique pour le HN**

**Le mental français :**

- Trop dangereux de jouer pour la galerie loin et trop relâché
- Jouer tous les points à l'entraînement ...puis cela devient automatique!!!
- Les situations doivent être jouées en situation de compétition (difficiles)

anecdote avec Ma Lin : analogie perte de points avec perte d'argent

**JC Brault:** difficile de comparer les systèmes : pbm culturel, vie facile, ...argent et concurrence au quotidien!

**Isabelle THIBAUD :** concernant la prise de raquette différente en CD et RV chez les jeunes, quand et comment faut-il intervenir ?

- exo 2/2 régulier en vitesse puis idem mais libre
- introduire souvent la notion incertitudes dans l'entraînement

nb : C'est pas grave s'il y a des légères différences mais pas trop de changements de prises

Si le joueur a pris de mauvaises habitudes, devenues des automatismes : alors c'est très difficile de corriger !

**Quelle évolution avec la Balle Plastique ? :**

- plus lourde et moins épaisse : ➔ encore plus d'échanges qu'avant = donc augmenter la charge physique !
- Tactique : travail accru des 3 premières balles
- Grande évolution : aujourd'hui on peut tout attaquer à la remise – la position est devenu plus centrale pour prendre initiative le premier.

**Réflexion !?:**

*les experts de l'entraînement ne doivent-ils pas réécrire ou retoileter ( le cadre rond de la formation technique du joueur ?) afin d'avoir une homogénéité de la FORMATION DE BASE du pongiste sur l'ensemble du territoire (niveau hétérogène d'une ligue à l'autre, d'un formateur à l'autre) laisser la place à la créativité pédagogique mais en ayant pris le soin de mieux baliser certaines étapes ( SAVOIR FAIRE)*

*le classeur de « La route du haut niveau », document fondateur, est-il à retoileter ?*

**Relativement au matériel ?**

Comparaison entre Les plaques chinoises et européennes qui sont différentes !  
Que conseillerez vous pour la formation du jeune pongiste (très épais = moins de contrôle)

**HH** : il ne faut pas se retrancher derrière la question du matériel : ce n'est pas la bonne question !  
La technique demeure plus importante que le matériel  
Préférence pour jouer avec du matériel chinois en CD ( car plus économique !) – l'auditoire n'est pas convaincu!!!

### **Comment gérer Les blessures et la carrière ?**

Partout dans le HN, il y a bcp de blessures...c'est inévitable !  
il faut travailler au maximum, en prévention avec des massages  
A sa connaissance, chez les chinois, un seul a été opéré du genou : Liu Guo Liang !  
**JCD** : Interroger les staffs pour reconsidérer la philosophie de la formation du joueur (quantité , contenu, qualité , ...)

### **Blessures et formation du joueur?**

- faire attention particulièrement aux périodes de croissance?
- être attentif à la « sur fatigue » et au « burn out »
- Principes de rigueur d'apprentissage : respecter la bonne exécution technique de base ???

Exemple Apprentissage large de la technique chez les allemands!!! Pour éclore vers 21 ans (Patrick Franziska)

### **Quelle part compétitive dans la séance ?**

- les garçons recherchent toujours à faire des matchs tandis que les filles, c'est plutôt l'inverse !
- travailler souvent la concentration, la combativité en fin de sets et en configuration réelle ...ou ce que l'on veut voir ou attend du joueur (objectifs travaillés)
- 3 exercices = programme et fin de SET ( relais par équipes)

Pour l'équipe nationale (100 joueurs/ses ==>>>> unique objectif : JO, CM, CE

### **Système de jeu ?**

Encore plus équilibré que chez les anciens joueurs...

### **Comment travailler le mental ?**

Les joueurs français sont fragiles dans la difficulté, car ils calculent trop, se projettent dans le gain ou la perte du match)

Insister sur l'aspect éducation, état d'esprit ...

Gauzy S : avant les CE> quelle réelle préparation mentale pour performer

### **Comment conserver la motivation entre des joueurs qui se jouent fréquemment au quotidien ?**

variété des séances (contenus, horaires, objectifs, programmation...)- surprendre -

### **L'avenir féminin français ?!**

**Pascale Bibaut** : oui le titre aux CEJ a apporté de la confiance...Il règne une bonne ambiance et il n'y a pas de jalousie...Comme il n'y a peu de seniors filles devant, la concurrence reste plus ouverte et l'envie d'être dans les meilleures se ressent .... !



HH : C'est toujours de la faute de l'entraîneur car manque de travail suffisant sur l'éducation, l'état d'esprit....etc

**Christian PALIERNE, Président FFTT**

**Le mot de la fin**

Le projet est basé sur le développement mais il nous faut une vitrine...

Il faut évoluer et se remettre en question en permanence ( joueurs/ encadrement/ structure)

Rupture dans la transmission : les anciens champions ne sont pas systématiquement intégrés (venue d'un expert chinois)

La formation et le développement sont transversaux avec le HN

Le confort du HN : hélas il est présent aussi dans autres sports - Contexte français de confort induit ce type de problème(de riches!)

Il faut donc être plus vigilance et pratiquer dans un certain inconfort!

L'enfant n'est pas un petit homme mais le petit d'un homme!

On voit poindre des pathologies chez les jeunes qui étaient présentes jadis chez des joueurs plus matures.

Il convient de chercher sans doute à mieux planifier les périodes de travail, de compétitions et de repos

---

## Intervention de Mr WANG , ex coach de JM Saive

Apprendre le TT c'est apprendre:

1. d'abord la technique de base puis la technique du haut niveau
2. la Tactique
3. le Physique

nb : Malgré une « formation de base insuffisante », des modifications demeurent, toutefois, toujours possibles ....

### Quelques conseils Techniques de Mr WANG:

#### le COUP DROIT

- Apprendre bonne technique : jouer avec tout le corps sans forcer ( ne pas être trop léger ni trop haut, être sur l'avant des pieds pas sur les pointes de pieds)
- Attention à la distance corps / balle (devant soi) et au toucher (point d'impact sur la balle) dessus sauf sur balle coupée
- Ouverture du bras / tronc de 45°
- correction gestuelle → Educatif geste CD: l'intérieur du bras vient toucher la joue, le visage
- Puissance : par les jambes (1er) avec sol et rotation tronc (2ème)
- en prise top CD → rôle et importance de l'index qui « suit » le mouvement vers l'avant ou vers le haut + touche relax ou contraction (et pouce)
- Moment de prise de balle dans l'échange lancé : autour de la ligne au niveau du nombril
- FLIP porté (raquette ouverte) ou FLIP frotté (raquette fermée)...
- le coup d'aujourd'hui : le « FAUX FLIP » amener poignet raquette ouverte pour cacher son intention jusqu'au dernier moment (poussettes ou flips...)
- Moment de prise de balle : prise plus tôt sur balle molle ou liftée et plus tard si coupée
- Schèmes avec service top et contre top spin ( toucher dessus et environ 2 cm après sommet ) pas de bloc CD sans action sinon subir et reculer...
- masquer au maximum les signaux : Jouer diago ou // ( bien avancer bras avant bras main)
- Contre top cd geste court puis plus grand balle suivante...
- Frappe Sur balle haute = descendre sur les jambes (en 1er) et jouer ensuite en se redressant (2<sup>ème</sup> temps) pour sentir le « tomber-traverser » sur la balle
- souvent proposer au joueur : « de changer geste "un petit peu" plus court
- Transfert rotation pour plus de puissance (poids de la balle différent)

#### Conseils pour l'entraînement, conseils tactiques :

- Insister sur le « bien exécuté » (les 7 enchaînements du pied jusqu'à la raquette)
- Mentalité : être positif ; (ne pas perdre de temps avec des personnes toujours négatives)
- Quantifier les erreurs, comprendre, chercher, apprendre à se concentrer
- Technique (1<sup>er</sup> : être régulier, « pas ou peu de fautes directes » - voir :flexibilité-plasticité d'un coup)...puis rechercher la qualité de balle (2ème), sa variation (3ème), être malin au niveau des placements, ventre ou petit côté -
- travail tactique ... penser anticiper la circulation des 3 balles (plan de jeu)
- Equilibrer le temps travail exercice et compétition
- travail de la mobilité :préférer le travail en simultané (les déplacements )
- chercher a jouer sur le côté faible adverse (analyse, lucidité, intelligence, malin)

## le REVERS

- apprentissage plus facile car raquette devant soi,
- la fermeture de la raquette doit être proportionnelle à la taille du joueur (morphologie)
- « Fixer » le coude, en avant puis rotation autour jusqu'à la hauteur de la ligne des épaules
- En prise RV → rôle et importance du pouce (comme en CD) qui « suit » encore le mouvement vers l'avant ou vers le haut
- Exercice de base : enchaîner 1 Bloc à la table + 1 top rv à 1m50 env
- Après exercice ( travail sur 1 point, 2 points et 3 points ), toujours introduire dans le jeu avec variation puis placement libre...
- respecter toujours les temps (1) bouger (2) jouer...se replacer...

Remarques : homme passionné et passionnant, il a été dit qu'il serait intéressant de programmer une intervention de Mr Wang plus longue ( sur une journée ... avec un temps raquette en main)

---

## **Intervention de la Directrice du HN Judo, Mme Martine DUPONT**

### **le Judo en quelques chiffres !!!**

- PES FFJDA = pour le JUDO il n'y a qu'une seule équipe de France = masculin + féminin
- 603. 896 lic 73% masculins /27% féminines ?(140 000): pourquoi autant de femmes pratiquent le judo? : parce qu'on leur laisse « la place » !
- Philosophie : >>>laisser de la place aux femmes et à tous les postes responsabilités- équité parfaite masc/fem. - en nombre et en moyens alloués
- 5708 clubs
- 4800 diplômés
- 163 CTS (66) et fédéraux
- 6-8 ans = 30% des licenciés
- Difficulté à garder les licenciés
- 15% plus de 35 ans!
- Bons résultats : 2ème rang au niveau mondial
- Chez les jeunes on ne cherche pas à être parmi les meilleurs mais c'est pas grave si on ne brille pas en jeunes

**le Champion du monde JUNIORS est un positionnement  
le Champion du monde SENIORS = ABOUTISSEMENT**

### **Filière d'accès au HN :**

- 1 centre par région (26x)
- 4 PF jeunes(CD/JUN) +1 centre national Jiu-jitsu HN
- 1 PF Insep - collectif Insep pour les combats (partenaires d'entraînement)
- Rien n'est fermé , tout le monde s'entraîne avec tout le monde, on passe beaucoup par la pratique,
- Motivation suprême : Avoir sa photo sur le mur des champions du monde ou olympiques
- Souhait de rentrer sur le pôle géographique mais dérogation possible
- Suivi post bac difficile - PES >>>>2017

### **la politique fédérale :**

- 1 DOJO avec 1 prof judo qui est minimum Ceinture Noire 2ème Dan

### **Rester dans la vie de fédérale !?:**

- création d'une Ceinture noire « technique » pour garder les adultes (pas de combat)
- ou bien l'option de devenir futur enseignant, arbitre, dirigeant
- On ne perd jamais son grade...(même après un arrêt de 20 ans !)
- le Club d'origine figure dans la fiche de l'athlète mais pas de valorisation particulière

### **Objectifs et principes :**

- filière :Classes départementales (6eme, 5eme) / PE / PF / IJ / INSEP
- 905 judokas dans le PES sur 7 catégories de poids !
- Système des « poupées russes »
- L'individu prime sur la structure - 3 niveaux : international, national et régional

- début de la pratique vers 5 ou 6 ans, différents profils... on se fie encore à l'oeil de l'entraîneur pour détecter .
- Pas de critères véritables de détection ...mais peu passent au travers
- Le maintien en structure est conditionné aussi par l'expérience des entraîneurs
- Maintien sur les PE et PF (garder les seniors) différents parcours sont possibles...
- Compétitions de Janvier à décembre....2 journées de qualification pour les France!
- Le résultat est réellement important !!! Les progrès aussi...
- Envoyer les meilleurs sur les PF
- 10/15h semaine avec montée en gamme sur chaque structure....
- entraînement bi-quotidien sur l'INSEP
- Trouver sa place dans le judo français / on utilise les personnes qui ne sont pas champions
- Le parcours du judoka ? → Se confronter avec les meilleurs (cadets avec les juniors et juniors avec seniors et les seniors avec les étrangers )
- Recrutement : dans les 5ème-7ème aux France et sur les tournois nationaux (brassage)
- Triple projet: la performance France dans les meilleures nations
- gestion de l'alimentation au quotidien >>> C'est pour assumer la charge d'entraînement quotidienne
- Tous les dirigeants sont Ceinture Noire - DTN 6<sup>ème</sup> Dan
- Les champions sont tous dans le staff, les encadrants sont tous des SHN (culture)

#### **Les aides financières, les bourses individuelles :**

- Pas d'aides particulières en Pôle Espoir
- Dès le passage à l'INSEP tout est gratuit
- CIP: Conventions avec les douanes, ministères, RATP ...etc sans beaucoup de contre parties mais
- Critères de participation à l'international