

## Article sur la journée porte ouverte du Samedi 10 janvier au Creps PACA

Du 4 au 14 janvier 2021, les joueuses des équipes de France Féminine de Tennis de Table ont effectué un stage au sein du CREPS PACA de Boulouris (83). Les joueuses des groupes U21 et Seniors, composés de 18 athlètes et encadrées par Ludovic REMY (Responsable Equipe de France Senior Dames), se sont entraînées du 4 au 14 janvier. Le groupe U15, composé de 8 athlètes et encadré par Damien LOISEAU (Capitaine Equipe de France Cadettes et coordinateur du Pôle National Sud), s'est entraîné du 3 au 9 janvier.



La ligue PACA a profité de cette occasion pour inviter tous les cadres techniques et élus de la région à une journée porte ouverte le samedi 9 janvier afin d'échanger avec les joueuses et le Staff national. Celui-ci était constitué d'Isabelle THIBAUD (Manager de la filière féminine), de Ludovic REMY, de Damien LOISEAU et de Josias NAYAGA (Préparateur physique). Une dizaine d'élus étaient présents dont le président, Thierry ALBERTIN, des membres de la commission féminine, Rosine DE WARLINCOURT et Fabienne VAGNER et également la présidente de la commission fédérale de formation, Isabelle WEGEL. Une vingtaine de cadres techniques de la Ligue PACA étaient présent dont le responsable détection, Eric MASSON le coordinateur et responsable technique du Pôle Espoir de Boulouris, Eric ANGLES.



Cette journée a commencé à 8h45 par un accueil café à la salle de Tennis de Table où des échanges ont pu avoir lieu entre le staff de l'équipe de France, les cadres techniques et les élus. Ensuite, à 9h00, les joueuses ont commencé l'entraînement par une séance de Fit Ping Tonic dirigée par Malory LASNIER (Conseiller Technique Sportif) et Josias NAYAGA en guise d'échauffement à la séance d'entraînement.



**Séance de Fit Ping Tonic dirigée par Josias NAYAGA**

Ensuite, elle s'est poursuivie par un échauffement à la table, puis des exercices ont été donnés par Ludovic REMY. La séance s'est terminée par un exercice physique sous forme de jeu à blanc en utilisant le Tabata (20 secondes d'exercice et 10 secondes de repos) et dirigée par Josias NAYAGA.



**Groupe Senior exécutant les exercices donnés par Ludovic REMY et séance de Tabata dirigée par Josias NAYAGA**

A l'issue de la séance, à 11h45, Damien LOISEAU a fait une intervention en nous présentant le projet U15 et en nous expliquant les projets individualisés. Suite à cette présentation, des échanges ont pu avoir lieu sous forme de questions-réponses avec les cadres techniques nationaux. Après cette intervention s'en est suivi un temps de pause pour le repas du midi durant lequel nous avons pu encore échanger. A partir de 14h00 et jusqu'à 17h00, nous nous sommes rassemblés pour suivre des interventions sur différentes thématiques.

Pour commencer, Isabelle THIBAUD nous a parlé de la stratégie du projet féminin dans sa globalité qui a pour objectif de positionner l'équipe de France Féminine actuellement 13ème sur le rang européen et 24ème sur le rang mondial dans les TOP 10 Européen et mondial en vue des Jeux Olympiques de PARIS 2024.



**Intervention de Damien LOISEAU et d'Isabelle THIBAUD devant les cadres techniques et les élus**

Ensuite, Josias NAYAGA nous a exposé le système de préparation physique des athlètes. Nous avons pu noter que suivant les âges les objectifs sur le travail physique ne sont pas les mêmes. En effet, les enfants se situant entre 8 et 11 ans seront dans une phase d'exploration et de découverte de leur corps, dans ces âges il ne faut pas hésiter à pratiquer de nombreux sports à vocations différentes (sports collectifs par exemple).

Entre 11 et 15 ans, ils vont apprendre les techniques de renforcement musculaire, et entre 15 et 18 ans ils vont se concentrer sur un travail physique précis avec pour objectif de se perfectionner au maximum afin d'arriver dans les catégories Senior en ayant un niveau physique capable de concurrencer les joueuses des meilleures nations.



**Le groupe des Cadettes observé par Damien LOISEAU Travail physique des Cadettes dirigé par Josias NAGAYA**

Enfin, Ludovic REMY nous a fait part de son parcours pongiste en tant qu'ancien joueur professionnel ainsi que de sa reconversion en tant qu'entraîneur puis sélectionneur de l'équipe France cadettes et aujourd'hui Senior. Il a expliqué le projet de jeu des Séniors Dames à l'horizon Paris 2024 et de son intention de mettre en place "un jeu à la française" basé sur une stratégie "anti-vitesse" en élargissant les palettes techniques et tactiques des joueuses françaises afin de concurrencer les jeux de vitesse présents chez les meilleures. Des échanges ont pu avoir lieu sur cette stratégie avec le sélectionneur à travers des questions-réponses entre les cadres techniques.

## Tennis de table : une pluie de joueuses tricolores au sein du pôle espoirs

Inlassablement, elles tapent, frottent ou cisailent la balle. Comme des poissons dans l'eau, les pongistes des équipes de France féminines seniors et cadettes tentent, avec détermination de garder leur précieuse alliée de plastique sur la table. Au cœur du Creps de Boulouris à Saint-Raphaël, dans la salle aux tons saumon du pôle espoirs de tennis de table, les joueuses donnent tout depuis une semaine lors de leur premier stage de l'année qui se terminera demain. Précision, vitesse, déplacement : un engagement physique, technique et mental de tous les instants.

### Paris 2024 dans un coin de la tête

« Il s'agit vraiment d'une bouffée d'oxygène pour nous au Creps de Boulouris et au sein de notre ligue Paris d'accueillir les Bleues. Avec cette crise sanitaire, on reçoit uniquement des jeunes et mineurs inscrits sur les listes ministérielles. Ce qui représente peu de sportifs, donc c'est très fatigant pour nos jeunes de gérer des absences de haut niveau. Et les équipes de France semblent contraintes de changer d'air », confie Eric Angles, coordinateur et responsable technique du pôle espoirs de tennis de table.

Sans nul doute, le groupe tricolore apprécie les infrastructures et le cadre mais même si tous auraient aimé quelques degrés de plus à deux pas de la



Deux équipes de France, treize seniors et huit cadettes, participent à un stage de préparation au Creps de Boulouris à Saint-Raphaël jusqu'à demain.

Grande Bleue. Pour la chaleur, les habitues de la Maison du handball à Créteil ou encore de l'Insep à Paris repassent. En attendant, elles peaufinent leur préparation à la reprise de la compétition. « L'objectif, c'est d'être en forme pour la qualification olympique européenne mi-février à Lisbonne et la Ligue Euro dans la foulée à Cadix, dans le Nord », estime Ludovic Benty, sélectionneur de l'équipe de France seniors.

Certaines joueuses, comme Jianan Yuan (lire ci-contre), ont encore un espoir de décrocher leur ticket pour Tokyo cet

été. Mais uniquement en individuel ou en double puisqu'en équipe, les Françaises ont échoué.

Même si, à moyen terme, Paris 2024 demeure la ligne de mire pour les Bleues. « Dès là, il faudrait placer trois de nos joueuses dans les 50 meilleures mondiales », conclut Ludovic.

### VINCENT BELTRAN

Les joueuses seniors du stage : Stéphanie Lacombe (13), Pauline Chavard (16), Jianan Yuan (17), Audrey Zell (19), Pauline Chavard (16), Marie-Margot Tiffet (17), Clémence Guillet (24), Léa Mouton (24), Pénélope Guillemin (24), Lutz Holzer (24), Gaëlle Charrier (24) et Lucie Malon.

## Jianan Yuan vise les JO

Elle rêve des Jeux. Jianan Yuan, 35 ans, Française d'origine chinoise, a commencé son aventure en équipe nationale récemment, après avoir été contactée par l'entraîneur des Bleues fin 2018. Depuis, la native de Zhengzhou (centre de la Chine), arrivée en France en 2003 sur les conseils appuyés de sa mère (entraîneur), essaye de concilier au mieux ses compétitions avec son club de Poitiers ou en sélection et sa vie de famille avec son mari Tianyuan Chen, joueur pro à La Romagne, et leur fils Fablio. Une chose pas forcément évidente en période de pandémie. « Le plus dur, c'est le manque de repères sur les grosses compétitions. Notamment au niveau de la gestion du stress », avoue la trentenaire. Mais Jianan, accompagnée par sa coach de Poitiers, Laure Le Mallet, s'accroche. Elle va tenter de se qualifier pour Tokyo en simple via le Tournoi de qualification olympique européen de Lisbonne mi-février. Mais elle possède plus de chances d'obtenir son ticket en double au côté d'Emmanuel Lebesson (champion d'Europe 2016). Leur paire est classée 15<sup>e</sup> mondiale, d'autant que Laura Gazviner a pris sa retraite internationale et ne fera plus équipe avec Tristan Flore. Des membres de la sélection chinoise juniors pourraient donc recruser d'anciennes compatriotes. ...



Au service, Jianan Yuan (101<sup>e</sup> joueuse mondiale) peut lancer la balle à plusieurs mètres de haut pour lui imprimer un maximum d'effet.

## Article sur le stage de l'équipe de France dans le journal VAR MATIN

Enfin, nous tenons à souligner que l'ensemble du staff et des joueuses ont globalement été très satisfaits du stage, des conditions d'accueil mais aussi des partenaires d'entraînements mis à disposition. En effet, le staff s'est montré agréablement surpris de voir autant de monde durant la journée d'échange du samedi (une trentaine de personnes) où les mesures de distanciations sociales ont d'ailleurs été bien respectées. En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, l'idée est de renouveler très prochainement un autre regroupement national (pourquoi pas avec les garçons).

Pour conclure, nous remercions l'ensemble des élus et des cadres techniques pour leurs présences et leurs participations aux différents échanges, les joueuses et l'ensemble du staff national pour leurs disponibilités et leurs interventions. Nous remercions également le directeur du CREPS PACA de Boulouris, Daniel GOURY, et également toute son équipe pour leur professionnalisme et la qualité de leur accueil. Mention spéciale à Isabelle THIBAUD et Eric ANGLES pour la coordination et l'organisation de cette journée.

Ce document a été produit par un travail collaboratif entre les services civiques de la FFTT mis à disposition de la ligue PACA (Baptiste CIF et Valentin ROMAGNA) et des membres de l'Équipe Technique Régionale PACA (ETR).