

# SPORT'ÉT38

Sport études Tennis de Table de l'Isère  
en partenariat avec la ligue Auvergne Rhône-Alpes

## SAISON 2021-2022



Alain Bourdariat – Directeur Technique CD38

# POURQUOI UN SPORT ETUDES ?

- Pour atteindre le niveau national, notamment par équipe
- Pour regrouper les meilleurs jeunes, s'entraîner ensemble, créer une dynamique.
- Pour envisager des études professionnalisantes dans le sport : BPJEPS, DEJEPS
- Pour aider à atteindre le haut niveau

# L'EXCELLENCE SPORTIVE

Le meilleur niveau que chacun puisse atteindre

Pour espérer l'atteindre, la règle des 3 T est nécessaire

- Talent
- Temps
- **Travail**



Le joueur/la joueuse a un projet sportif.

Chacun doit s'efforcer de l'aider à s'entraîner pour atteindre ses objectifs : Comité (Sport études + stages), club (stages + groupe), ligue (stages) ...

# TALENT

Le joueur, la joueuse est au centre du dispositif.  
II/Elle est sélectionné(e) sur ses résultats mais aussi sur son immense motivation et son potentiel.

II/Elle doit avoir des qualités physiques importantes (vitesse, endurance, souplesse, force, puissance,...) et surtout avoir **le goût de l'effort.**

Des qualités d'adresse supérieures à la moyenne : habileté motrice, coordination, réflexes, ...

Des qualités mentales excellentes, aimer le duel

# LE TEMPS

Il faut 10 000 heures d'entraînement entre 8 et 18 ans pour pouvoir espérer faire du haut niveau.

A noter que **le seul haut niveau est celui des seniors.**

On peut s'entraîner moins mais suffisamment pour atteindre le niveau national (Pro A, Pro B, Nationale 1, 2 ou 3) – 8 à 15 heures/semaine en cadets – juniors selon les joueurs.

# LE TRAVAIL



Chaque joueur doit être motivé, autonome et sérieux à l'entraînement.

Il doit être capable de faire certains exercices seul (échauffement hors table, échauffement spécifique, étirements,..)

Sa motivation est intrinsèque. L'entraîneur ou les parents ne le « poussent » pas sans cesse pour en obtenir le meilleur. Il a **plaisir à jouer et à s'entraîner**.

Le joueur est **toujours concentré. Sans qualité**

# ENCADREMENT

Alain Bourdariat – BEES 2° - Directeur Technique  
Départemental

Responsable du Sport'éTT38

+ une équipe d'entraîneurs diplômés

Charly Baron – BPJEPS TT

Matéo Coatmeur – Stagiaire BPJEPS TT

Mathias Perli – Stagiaire BPJEPS TT

# OBJECTIFS DU COMITE DE L'ISERE



1 – Aider les jeunes joueurs qui veulent atteindre le haut niveau

puis les orienter vers un pôle France ou centre de formation

2 – Aider les joueurs qui veulent atteindre le niveau national par équipe.

---

-----

Pour cela, nous proposons 12 heures d'entraînement du lundi au jeudi.

Le vendredi soir, les joueurs/joueuses retournent dans leur club pour garder le lien

# ORGANISATION 21-22

Lundi, mardi, jeudi de 15h30-18h ou 18h30 selon le jour

Mercredi 8h-9h30

Mercredi 13h45-16h30 – Alain Bourdariat

Vendredi soir en club

hors vacances scolaires, environ 35 semaines.

Les vacances scolaires sont réservées aux stages.

Lieu : Campus de la Brunerie – Boulevard de

# **GROUPE DES POLISTES**

**2021-2022**

**Demande de renouvellement**

Cadet 1° - Paul-Camille Davreux Burger

Cadets 2° - Achille Tronquit, Mewen Couvert

Junior fille 3° - Chloé Tronquit

**Nouveaux**

Minime fille 1° - Salomé Dal pan

Minime garçon 1° - Sacha Roudet

Minime garçon 2° - Célian Perney

# CAHIER DES CHARGES

- S'inscrire au Critérium Fédéral
- Participer au championnat départemental individuel 2021-2022 dans sa catégorie au minimum.
- Participer au championnat AURA 2021-2022 dans sa catégorie au minimum.
- Participer à tous les stages départementaux, régionaux, nationaux auxquels le joueur/la joueuse est sélectionné(e)
- Participer aux intercomités et championnat de

# COMMUNICATION - INFORMATION

Le comité 38 diffusera directement les informations pongistes aux familles (stages, entraînements, informations TSF, etc...)

Les familles devront prévenir Alain Bourdariat de toutes les sorties scolaires, visites, voyages, etc... mis en place, par Notre Dame des Victoires.

Les familles doivent aussi prévenir si l'enfant est malade, s'il part en stage, s'il est en retard à un entraînement, s'il manque un entraînement en raison d'un rendez-vous médical ou en cas de

# FONCTIONNEMENT

## REGLES DE VIE

Quelques règles de comportement sont mises en place :

- Manque de sérieux, de respect, de civisme, « gros mots » à l'entraînement = carton jaune / 1 entraînement de pénalité minimum selon l'importance.
- Manque d'investissement, de motivation, jet de raquette, coup sur le matériel à l'entraînement = carton jaune / 2 cartons jaunes = 1 entraînement de pénalité
- Mot dans le carnet au collège-Lycée ou mot à l'internet = 1 entraînement de pénalité