

COMMUNAUTE FRANCAISE DE BELGIQUE
DIRECTION GENERALE DU SPORT
A.D.E.P.S.

EN COLLABORATION AVEC

FEDERATION FRANCOPHONE BELGE
DE TENNIS DE TABLE

TENNIS DE TABLE

**VADE-MECUM DE LA FORMATION DES
CADRES TECHNIQUES**

1. GENERALITES ET VUE D'ENSEMBLE

1.1. EXPERIENCE REQUISE

L'expérience requise dépendra du niveau de formation.

1.2 DUREE DE LA FORMATION

La formation, stages compris, sur l'ensemble des 3 niveaux - N1 (initiateur), N2 (aide-moniteur), N3 (moniteur) - peut s'étendre en fonction des programmations sur une durée minimum de 6 ans.

1.3 DEMANDE D'INSCRIPTION - DOSSIER D'INSCRIPTION

La demande d'inscription et le dossier d'inscription devront parvenir au responsable fédéral de la formation de cadre de l'Aile Francophone de la FRBTT pour :

- au niveau 1 au plus tard le 15 février de l'année de programmation de la formation.
- au niveau 2 au plus tard le 15 mars de l'année de programmation de la formation.
- au niveau 3, à déterminer au cours de l'année de programmation de la formation.

A l'adresse suivante : Aile Francophone de la FRBTT
Rue Brogniez, 41/2
1070 BRUXELLES

En fonction de la localisation des candidats, et du nombre requis, le responsable fédéral de la formation de cadre pourrait ventiler et organiser une formation dans la région d'origine des candidats.

L'absence de dossier d'inscription pour les dates mentionnées ci-dessus entraînera, de façon irrémédiable et sans appel, la non participation à la session programmée.

Le dossier d'inscription complété comprendra :

- a) un curriculum vitae concernant le profil sportif du candidat (joueur actif, classement, motivations, projets éventuels).
- b) une photocopie certifiée de la réaffiliation de l'année en cours à l'ASBL Aile Francophone de la F.R.B.T.T. ou une autre fédération reconnue.
- c) la preuve de la réussite au niveau inférieur pour les niveaux 2 et 3 ainsi que le respect des conditions d'admission et réussite des cours généraux.

Si le dossier complété par le candidat répond aux normes imposées, une lettre de validation, pour confirmation de la demande, sera envoyée au candidat accepté par le responsable de la formation de cadre.

L'inscription sera définitive lorsque la preuve du paiement des frais d'inscription et d'homologation sera validée par le responsable fédéral de la formation de cadre.

1.4 SCHEMA DE BASE DES NORMES DE FORMATION

Les cours généraux du niveau 2 et 3 ne sont pas développés dans ce document. Cependant, ils sont repris à titre d'information dans le chapitre: "poids de la formation par matières".

Les normes de formation spécifique par niveau sont développées dans les chapitres 2 à 4.

Le schéma de base de chaque norme de formation comprend les éléments suivants :

- a) champ d'application du brevet : droits et prérogatives.
- b) les conditions préalables d'accès à la formation.
- c) Les contenus.
- d) la définition des tests d'examens.
- e) les méthodes d'évaluation des connaissances et des compétences.
- f) les règles de réalisation des stages didactiques, pédagogiques ou pratiques.

1.6 NOMBRE DE COURS

Niveau 3 : un cours fédéral sera ouvert si au moins 6 candidats sont inscrits. Un deuxième cours sera ouvert à partir de 12 candidats inscrits. Cependant, les cours théoriques regrouperont tous les candidats au même endroit.

Niveau 2 : un cours fédéral centralisé sera organisé si au moins 10 candidats sont inscrits. A partir de 15 candidats, un

deuxième cours pourrait être ouvert, mais les cours théoriques regrouperont tous les candidats au même endroit. Un troisième cours pourrait être ouvert à partir de 30 candidats, mais les cours théoriques regrouperont tous les candidats au même endroit etc. ...

Si après 3 ans, aucune formation de niveau 2 n'avait pu être assurée faute de candidats, un cours pourrait être débloqué en accord commun Adeps et l'Aile Francophone/FRBTT.

Niveau 1 : un cours pourrait être organisé dans les provinces si au moins 10 candidats sont inscrits. Un deuxième cours pourrait être ouvert à partir du 15^{ème} inscrit, mais les cours théoriques regrouperont tous les candidats au même endroit. Un troisième cours pourrait être ouvert à partir de 30 candidats, mais les cours théoriques regrouperont les candidats au même endroit etc ...
Pour les provinces n'atteignant pas le quota requis, les candidats pourront être regroupés sur un cours centralisé.

1.7 POIDS DE LA FORMATION PAR NIVEAU

niveau 1	167 h
niveau 2	171 h
niveau 3	229 h

1.8 POIDS DE LA FORMATION PAR MATIERES

A COURS GENERAUX

N1 = niveau 1

		N1	N2	N3	Total
1	Anatomie	0	6	0	6
2	Physiologie	0	3	7	10
3	théorie de l'entraînement	0	5	8	13
4	Biométrie	0	2	0	2
5	aspects méthodologiques	0	3	0	3
6	mécanique humaine	0	0	2	2
7	Hygiène	0	0	2	2
8	Traumatologie	0	0	2	2
9	Diététique	0	0	2	2
10	psychologie performance sportive	0	0	3	3
11	droit sportif	0	0	2	2
12	organisation du sport	0	0	4	4
	Total	0	19	32	51H

B COURS SPECIFIQUES

		Niveau 1			Niveau 2			Niveau 3		
		Th	Pra	Did	Th	Pra	Did	Th	Pra	Did
1	présentation	2	-	-	2	-	-	2	-	-
2	psychomotricité	3	3	2	-	-	-	-	-	-
3	Préinitiation + fiches	6	3	3	-	-	-	-	-	-
4	Technique	20	20	8	30	15	5	20	15	5
5	théorie de l'entraînement	8	4	-	4	4	-	10	6	-
6	méthodologie	10	6	4	4	12	-	-	-	-
7	Psychologie	8	-	-	6	2	-	8	-	-
8	Règlements et organisation fédérale	7	-	-	8	-	-	5	-	-
9	Tactique	-	-	-	6	4	-	-	-	-
10	Coaching	-	-	-	4	4	-	20	20	-
11	Politique sportive fédérale	-	-	-	-	-	-	6	-	-
12	Conférence-Séminaire	-	-	-	-	-	-	4 x 10		
13	Tennis de Table adapté aux moins valides	8	2	-	-	-	-	-	-	-
	Total	72	38	17	64	41	5	71	41	5

C STAGES SPECIFIQUES

		Niv. 1	Niv. 2	Niv. 3
A	dans un stage de psychomotricité	5Jours		
B	dans un stage de préinitiation	5Jours		
C	Provincial élites		5Jours	
D	Elites francophones		5Jours	
E	Equipe nationale			10Jours +internat si stage en internat

La réalisation des 2 stages doit être effectuée dans la période qui précède l'examen final.

D STAGES DE MISE EN CONDITION PHYSIQUE

		Niv. 1	Niv. 2	Niv.3
A	Mise en condition physique	à revoir	à revoir	à revoir

Poids total de la formation	167H	179H	229H
------------------------------------	-------------	-------------	-------------

1.9 Qualifications et expérience utiles des intervenants

L'agrération des chargés de cours se fera par la Commission Pédagogique en fonction des critères définis ci-dessous :

1. pour les cours « Niveau 3 », le chargé de cours devra être au moins Niveau 3 et avoir au minimum 5 ans d'expérience au niveau international (opens, stages) ;
2. pour les cours « Niveau 2 », le chargé de cours devra être au moins Niveau 3 et avoir au minimum 3 ans d'expérience au niveau francophone ;
3. pour les cours « Niveau 1 », le chargé de cours devra être au moins Niveau 2 et avoir au minimum 5 ans d'expérience au niveau des élites provinciales ;
4. pour certains niveaux, des collaborateurs externes, reconnus comme spécialistes dans leur domaine, pourront être appelés à faire partie de la liste des chargés de cours ;

Le choix des chargés de cours se fera par le responsable fédéral de la formation de cadre dans la liste des chargés de cours agréés.

1.10 Critères de réussite

Pour avoir accès aux examens, 80% de présence aux cours sont nécessaires, ainsi que la réussite des 2 stages (psychomotricité et pré-initiation)

Pour réussir l'examen, le candidat devra avoir au moins 60% au total et au moins 50% dans chaque branche.

Pour les candidats ayant obtenu entre 50 et 60% au total et entre 40 et 50% dans les diverses branches, une délibération regroupant les différents chargés de cours décidera de la réussite ou de l'ajournement du candidat. Une seconde session regroupera les candidats ajournés (critères de réussite identiques à ceux définis ci-dessus).

Tout cas particulier non défini dans ce point pourra être examiné par la Commission Pédagogique.

Stage.

Le maître de stage est apte à estimer si le candidat peut satisfaire en fonction :

1. du cahier de stage dûment complété.
2. du comportement du stagiaire sur le plan humain et sur le plan technique et pédagogique.
3. de l'avis final du maître de stage.

1.11 Dispense de formation : diplôme de moniteur « spécialisé »

Le diplôme de moniteur spécialisé est accessible au joueur (ou à la joueuse) de haut niveau (être classé(e) dans le top 150 mondial) à la date de la demande.

Demande de participation

Chaque demande de participation est analysée au cas par cas par la Commission Pédagogique mixte (Adeps + Fédération)
Celle-ci déterminera les éléments de dispenses à accorder au candidat dans les différents niveaux et/ou spécifiera de façon précise un travail à effectuer par celui-ci.

Condition d'obtention du diplôme

Le candidat est tenu d'effectuer sa formation complète dans les niveaux N1, N2 et N3 à l'exception des dispenses accordées pour chaque niveau par la Commission Pédagogique Mixte. (Adeps + Fédération) et/ou la remise du travail demandé.

Les niveaux pour autant qu'ils soient mis en place, peuvent être suivis et cumulés dans la même année académique. Indépendamment des dispenses accordées par la Communauté française, le candidat demandeur devra être en ordre de réussite des cours généraux pour les niveaux N2 et N3.

2. NIVEAU 1

CHAMP D'APPLICATION DU BREVET **DROITS ET PREROGATIVES**

Le « Niveau 1 » est capable d'enseigner le tennis de table de base à tout débutant et ce dès l'âge de 4 ans et de l'amener jusqu'à un niveau de maîtrise des fondamentaux et qui lui permettra ainsi de suivre le joueur en compétition.

A l'initiative de l'Aile Francophone, dans un but d'intégration, la formation comprendra 10 heures de cours en vue d'adapter la formation à l'entraînement des moins valides.

Pour atteindre cet objectif, la formation propose :

a) La psychomotricité

- *Théorie de la psychomotricité* 2 h.
- *Organisation de leçons types* 1 h.
- *Pratique de la psychomotricité avec un groupe d'enfants* 3 h.
- *Didactique (prise en charge des enfants par le candidat)* 2 h.

L'enfant qui arrive dans une salle de tennis de table doit d'abord apprendre à se situer dans son espace, à découvrir la balle de tennis de table, la table, le contact balle raquette, les trajectoires. Le candidat devra être capable d'intéresser les enfants à cette découverte du sport.

b) La préinitiation

- *Théorie de la préinitiation et organisation de leçons types ainsi que de fiches de jeu :* 6 h.
- *Pratique (le chargé de cours organise quelques séances d'entraînement avec un groupe de débutants)* 3 h.
- *Didactique (le candidat prépare une séance d'entraînement)* 3 h.

Après avoir découvert ce que la psychomotricité lui a amené, il faut lui donner des méthodes d'entraînement qui vont amener le débutant à découvrir les différents mouvements de base, la manière de les intéresser entre autres par des exercices ludiques.

c) La technique

- *Théorie (description gestuelle des fondamentaux techniques – mouvements de base, déplacements, rotations, matériel) :* 20 h.
- *Pratique (travail aux tables réalisé par le candidat)*

<i>en fonction des fondamentaux enseignés)</i>	20 h.
- <i>Didactique (le candidat est amené à analyser les mouvements techniques de base lors de la réalisation d'exercices exécutés par les autres candidats et à découvrir les défauts – inclinaisons de raquettes, placement de jambes, erreurs gestuelles)</i>	8 h.
- <i>Adaptation aux moins valides</i>	2 h

Il est important dans notre sport de fixer des bases solides et correctes de certains mouvements de base : contre attaque coup droit, contre attaque revers, poussette revers, top spin coup droit, les services réglementaires, les principes des rotations, les différents types de déplacements spécifiques des jambes. L'expérience requise chez les chargés de cours permettra un transmis de connaissances pratiques aux candidats.

d) *Théorie de l'entraînement*

- <i>Théorie bio-énergétique</i>	2 h.
- <i>Spécificités bio-énergétiques du tennis de table</i>	2 h.
- <i>Le muscle (la contraction musculaire et la fatigue musculaire)</i>	2 h.
- <i>L'entraînement des jeunes :</i>	2 h.
- <i>Pratique (réalisation de séances types d'échauffement et d'étirements)</i>	4 h.
- <i>Adaptation aux moins valides pratique</i>	2 h
<i>théorie</i>	2 h

Ne pas commettre d'erreurs dans cette matière est primordial. Il est impératif de connaître les étapes successives de la formation de l'enfant et du débutant. Cette formation sera aussi centrée sur le stretching, la connaissance de certaines limites à ne pas ignorer (échauffements, étirements etc....)

e) *La méthodologie*

- <i>Analyse des méthodes d'organisation de séances d'entraînement en fonction de catégories d'âge et de niveau :</i>	10 h
- <i>Pratique (réalisation de leçons types et leur enseignement) :</i>	6 h
- <i>Adaptation aux moins valides</i>	2 h

Le tennis de table est en plein bouleversement. Cette partie du cours enseignera les différentes composantes d'une séance d'entraînement, l'organisation d'une séance, la préparation de leçons types et de leçons d'essais.

f) Psychologie

- Introduction à la psychologie du sport : 1 h
- La psychologie de l'enfant et de l'adolescent : 2 h
- Les principales dimensions psychologiques (la motivation, les émotions, la personnalité, l'attention et la concentration) 4 h
- L'imagerie (les objectifs) 1 h

g) Les règlements

- Connaissance des règles de base du tennis de table (dimensions de table, matériels autorisés etc) 4 h
- Vie sportive du cercle sportif (organisation de compétitions) 3 h
- Adaptation aux moins valides 2 h

Le joueur débutant a besoin de connaître les règles essentielles imposées lors de compétitions individuelles ou par équipes.

2.2 COURS SPECIFIQUES

		NIVEAU 1		
		Théorie	Pratique	Didactique
1	présentation	2	-	-
2	psychomotricité	3	3	2
3	préinitiation + fiches	6	3	3
4	technique	20	20	8
5	théorie de l'entraînement	8	4	-
6	méthodologie	10	6	4
7	psychologie	8	-	-
8	Règlements et organisation fédérale	7	-	-
9	Adaptation aux moins valides	8	2	-
Total		72	38	17

2.3 **CONDITIONS PREALABLES D'ACCES A LA FORMATION**

2.3.1 **Dossier d'inscription**

Enregistrer un dossier complet auprès des titulaires de cours pour les dates limites définies dans le paragraphe 1.3

2.3.2 Age

Etre dans sa 18^{ème} année au moment de l'inscription définitive. Le brevet ne sera délivré au candidat qu'à sa majorité légale (18 ans).

2.3.3 Affiliation à une fédération

Le candidat devra être affilié à l'ASBL Aile Francophone de la F.R.B.T.T. ou à une autre fédération reconnue à la date de la 1^{ère} session des examens.

2.2.4 Exigence technique

Aucune exigence technique n'est requise à ce niveau d'accès à la formation.

STAGES SPECIFIQUES

Le responsable fédéral de la formation de cadre orientera les candidats vers des maîtres de stages agréés afin de réaliser deux stages :

- a) un stage effectué impérativement avec un groupe de psychomotricité dans un stage où le maître de stage sera reconnu comme un spécialiste dans ce domaine.

Le candidat observera le groupe et l'entraîneur durant 2 jours et organisera en collaboration avec l'entraîneur le programme du reste de la semaine et gèrera le groupe sous les conseils de ce même entraîneur.

- b) un stage de préinitiation. Le candidat devra fonctionner dans une groupe s'occupant d'enfants qui commencent à pratiquer le tennis de table mais qui ne sont plus au niveau de la psychomotricité. Ici aussi, le candidat observera le groupe pendant 2 jours et sera, en collaboration avec l'entraîneur du groupe, l'organisateur du solde de la semaine.

2.4 Examens et test d'évaluation

Méthodologie	Oral	20 pts	
Pré-initiation	Ecrit	15 pts	
Théorie de l'entraînement	Ecrit	10 pts	
Psychologie	Ecrit	10 pts	
Psychomotricité	Oral	15 pts	
Règlements	Ecrit	5 pts	
Technique	Oral	25 pts	<ul style="list-style-type: none">• Connaissances des principes de base• Démonstration gestuelle de 2 mouvements de base• Les rotations• Les différents matériaux

3. NIVEAU 2

3.1 Champ d'application du brevet : Droits et prérogatives

Le « Niveau 2 » est capable d'enseigner le tennis de table à partir du niveau joueur débutant jusqu'au niveau national de la FRBTT.

Pour atteindre cet objectif, la formation propose :

a) La psychologie

- *Le mental et le psychologique (délimitation des champs, différences, interrelations)* 1 h
- *Les principales méthodes de préparation mentale (diagnostic, description et application spécifique au tennis de table)* 2 h
- *Les comportements émotionnels (impact sur la performance)* 3 h
- *Pratique (mise en application sur le terrain des différentes méthodes de préparation mentale)* 2 h

b) La méthodologie

- *Théorie de la méthodologie dans l'entraînement moyen et haut niveau :* 4 h
- *Pratique (les candidats doivent réaliser des séances d'entraînement et les présenter aux autres candidats – observations et réflexions)* 12 h

Organisation des différentes séances d'entraînement en fonction des nouvelles méthodes utilisées en tennis de table dans les différents pays.

c) La technique

- *Théorie des mouvements tennis de table non vus au niveau initiateur :* 30 h
- *Pratique (mise en application sur le terrain de séances de perfectionnement)* 15 h
- *Didactique (séances d'enseignement par les candidats)* 5 h

Cette partie du cours reprendra éventuellement la technique de base du cours « niveau 1 » afin de remettre à jour les éventuelles modifications techniques dans les mouvements de base.

Cette partie reprendra tous les mouvements du tennis de table : révision des ca/rs et ca/cd, du top spin cd, de la poussette rs, présentation et réalisation des autres mouvements non encore enseignés : le top spin rs, la poussette cd, les flips, les smashes, les services , la défense rs, la défense cd, les amorties.

d) La tactique

- Analyse théorique des différents styles de jeu 6 h
- Pratique (analyse vidéo de certains joueurs présentant les différents styles de jeu) 2 h
- Examen en compétition de joueurs et analyse des styles 2 h

L'examen des différents styles de jeu, (théorie et pratique)

Analyse pratique des styles et des méthodes pour les contrer :

- 1- analyse vidéo sur certains joueurs présentant les divers styles
- 2- examens en compétitions de joueurs et analyse des styles.

e) Théorie de l'entraînement

- Rapport entre performance sportive et aptitude physique 2 h
- Index d'endurance et seuil lactique : 1 h
- Règles de base de l'entraînement sportif : 1 h
- Pratique (mise en application sur le terrain de la théorie) 4 h

Théorie bioénergétique, spécificités bioénergétiques spécifiques au tennis de table, rapport entre performance sportive et aptitude physique, index d'endurance et seuil lactique, règles de base de l'entraînement sportif, la force, la vitesse, la souplesse, la coordination, l'entraînement des jeunes.

f) Les règlements

- Connaissance des règles d'organisation de compétitions (tournois, critériums) 4 h
- Connaissance des règlements sportifs et structures fédérales 4 h

g) Le coaching

- Connaissance du joueur (son jeu propre, ses qualités mentales, ses qualités physiques) 2 h
- Connaissance de l'adversaire (analyse de ses faiblesses, de ses points forts) 1 h
- Analyse de phases de jeu 1 h
- Pratique (mise en application sur le terrain par
 - analyse vidéo 2 h
 - analyse lors de matches 2 h

Connaître son joueur, le conseiller en fonction de l'adversaire, de son propre jeu, de ses qualités mentales, de ses qualités physiques.
 Connaissance de l'adversaire, de ses faiblesses, de ses points forts.
 Apprendre un système d'annotations (voir DA Yong) et à analyser des phases de jeu, des sets, des matches afin de pouvoir intervenir valablement dans le cadre d'une compétition.

3.2 Cours spécifiques

		Niveau 2		
		Théorie	Pratique	Didactique
1	présentation	2	-	-
2	technique	30	15	5
3	théorie de l'entraînement	4	4	-
4	méthodologie	4	12	-
5	psychologie	6	2	-
6	Règlements et organisation fédérale	8	-	-
7	Tactique	6	4	-
8	Coaching	4	4	-
Total		64	41	5

3.3 **CONDITIONS PREALABLES D'ACCES A LA FORMATION**

3.3.1 **Dossier d'inscription**

enregistrer un dossier complet auprès des titulaires de cours pour les dates limites définies dans le paragraphe 1.3

3.3.2 **Age**

Le diplôme de niveau 1 étant requis pour avoir accès à ce niveau, et deux années d'expérience dans le niveau 1 étant requises à la date de réussite de l'examen fédéral, le candidat aura au moins 20 ans lors de l'inscription à ce second niveau.

3.3.3 **Affiliation à une Fédération :**

Le candidat devra être affilié à l'ASBL Aile Francophone de la F.R.B.T.T. ou à une autre fédération reconnue.

3.3.4 Exigence technique

Le/la candidat(e) devra être ou avoir été classé(e) C6 (messieurs) à l'ASBL Aile Francophone de la F.R.B.T.T. ou classement équivalent d'une autre fédération reconnue.

3.3.5 Réussite des cours généraux d'aide moniteur

L'accès aux cours spécifiques est tributaire de la réussite des cours généraux dispensés par l'A.D.E.P.S.

STAGES SPECIFIQUES :

Le responsable fédéral de la formation de cadre orientera les candidats vers les maîtres de stage agréés.

Le candidat devra prêter deux stages de 5 jours **complets**.

- 1) un stage réalisé dans un groupe d'élites provinciales sous la direction d'un maître de stage agréé.
- 2) un stage réalisé à l'Aile Francophone dans un groupe d'élites francophones sous la direction d'un maître de stage agréé.

4.4 Examens et test d'évaluation

Coaching	Oral	10 pts	
Méthodologie	Oral	15 pts	
Théorie de l'entraînement	Ecrit	20 pts	
Psychologie	Oral	10 pts	
Règlements	Ecrit	5 pts	
Tactique	Oral	15 pts	
Technique	Oral	25 pts	<ul style="list-style-type: none">• Démonstration gestuelle de 2 mouvements de base• Connaissances approfondies des revêtements, des colles.• Réalisation et explication d'une panoplie d'exercices spécifiques au déplacement des jambes, au contrôle de la balle.• Variation de tempo• Temps de réaction• Anticipation• Variation de rotations• Travail de services avec ou sans retour

4. NIVEAU 3

4.1 Champ d'application du brevet : Droits et prérogatives.

Le « Niveau 3 » est capable de former les joueurs au plus haut niveau et de les accompagner dans toute compétition internationale afin de les coacher. Pour atteindre cet objectif, la formation propose :

a) la psychologie du sport de haut niveau

- Les principales méthodes de préparation mentale (2^{ème} partie) 3 h
- Observation, analyse et intervention sur les
- Comportements émotionnels en situation sportive (entraînements et compétitions, utilisation de l'outil vidéo) 2 h
- La gestion des moments pré-per-post compétitifs 1 h
- Le rôle de l'entraîneur face à la gestion de la dimension psychologique, sa collaboration avec le psychologue du sport 1 h
- Cas cliniques, réflexion et développement d'une attitude critique 1 h

Les comportements émotionnels, impact sur la performance.

La gestion des moments pré-per-post compétitifs.

Le rôle de l'entraîneur face à la gestion de la dimension psychologique, sa collaboration avec le psychologue du sport.

Les principales méthodes de préparation mentale (2^{ème} partie) : bases théoriques, indications, méthodologie et exercices, diagnostic, description et application spécifique au tennis de table (théorie et pratique)

Observation, analyse et intervention sur les comportements émotionnels en situation sportive: entraînement et compétition, utilisation de l'outil vidéo.

Cas cliniques : réflexion et développement d'une attitude critique.

b) Théorie de l'entraînement

- Planification et suivi du programme d'athlètes de haut niveau
- Théorie 10 h
- Application pratique 6 h

Spécificité bioénergétique du tennis de table haut niveau.

Rapport entre performance sportive et aptitude physique.

Index d'endurance et seuil lactique.

Règles de base de l'entraînement sportif de haut niveau.

c) Charge d'entraînement

- La force
- La vitesse
- La souplesse
- La coordination
- L'entraînement des élites
- Le surentraînement, traumatologie spécifique, diététique.

Toutes ces applications au tennis de table de haut niveau.

d) La Technique

- *Théorie d'entraînement dans des écoles étrangères (Chine, Suède, France, Allemagne, Corée, Japon, etc...)*
révision et actualisation de la gestuelle 20 h
- *Pratique (réalisation de programmes d'entraînement pour athlètes de très haut niveau)* 15 h
- *Didactique (contacts avec des joueurs de l'équipe nationale)* 5 h

Il sera surtout question ici de faire un rappel des notions vues précédemment, de réactualiser les dernières améliorations techniques, de faire des études comparatives de gestuelle dans d'autres écoles de tennis de table étrangères : Chine, Suède, France, Allemagne, Corée, Japon etc...)

e) La Tactique, le Coaching, les analyses vidéos

- *Théorie (analyse sur vidéo d'une dizaine de joueurs classés dans le top 50 mondial – styles de jeu, analyse tactique, réactions après coaching)* 20 h
- *Pratique (analyse vidéo à faire par les candidats de matches de joueurs de haut niveau – analyse tactique point par point, décomposition phases de jeu, essai de coaching personnel)* 20 h

Sur une base d'une dizaine de joueurs classés dans le top 20 mondial : étude de chaque joueur pris individuellement, analyse du style de jeu, de la tactique utilisée dans chaque set (avant et après coaching)

f) Règlements et politique sportive fédérale

- *Connaissance des règlements internationaux : opens, masters, top 12, championnats d'Europe, championnats du monde, jeux olympiques* 5 h

- *Connaissance des relations liant le sport à la Communauté française : conventions, subsides, sports études, nouveau décret.*

6 h

g) Haut niveau

Il s'agit ici d'assister à des formations concernant le haut niveau international dans le cadre de séminaires organisés par l'ASBL Aile Francophone de la Fédération Royale Belge de Tennis de Table.

Exemples :

- séminaire Gadat Michel
- séminaire Saive
- séminaire sur le fonctionnement des différentes écoles étrangères.

4.2 Cours spécifiques

		Niveau 3		
		Théorie	Pratique	Didactique
1	présentation	2	-	-
2	technique	20	15	5
3	théorie de l'entraînement	10	6	-
4	psychologie	8	-	-
5	Règlements et organisation fédérale	5	-	-
6	Coaching	20	20	-
7	Politique sportive fédérale	6	-	-
8	Conférence-Séminaire	4 x 10		
Total		71	41	5

4.3 **CONDITIONS PREALABLES D'ACCES A LA FORMATION**

4.3.1 **Dossier d'inscription**

Enregistrer un dossier complet auprès du titulaire de cours pour les dates limites définies dans le paragraphe 1.3

4.3.2 **Age**

L'âge limite minimum pour avoir accès à la formation sera d'au moins 22 ans puisqu'il faudra disposer du brevet de niveau 2 et d'au moins 2 ans d'expérience pratique.

4.3.3 **Affiliation à une fédération**

Le candidat devra être affilié à l'ASBL Aile Francophone de la F.R.B.T.T. ou à une autre fédération reconnue

Exigence Technique

Le/la candidat(e) devra être ou avoir été classé(e) au minimum B6 (messieurs) à l'ASBL Aile Francophone de la F.R.B.T.T ou assimilé à ce classement dans une autre fédération reconnue.

Avoir réussi les cours généraux

L'accès aux cours spécifiques est tributaire de la réussite des cours généraux dispensés par l'A.D.E.P.S.

STAGES SPECIFIQUES

Le responsable de la formation orientera les candidats vers les stages répondant aux critères du niveau de cours suivi.

Le candidat devra prêter deux stages dans un programme d'entraînement de l'équipe nationale belge.

- 1) un stage auquel il ne fera qu'assister afin de se donner l'occasion de connaître les joueurs et l'entraîneur de cette équipe. Si le stage de l'équipe nationale est réalisé sous forme d'internat, le candidat moniteur devra lui aussi le prêter de la même manière, à ses frais, afin de pouvoir discuter le soir avec les joueurs, les entraîneurs et parfaire ainsi sa connaissance du haut niveau.
- 2) un stage d'une semaine, obligatoirement en formule internat (à charge de l'ASBL Aile Francophone de la F.R.B.T.T.), dans lequel il interviendra en qualité d'entraîneur adjoint, sous les conseils de l'entraîneur responsable du stage. Il devra entre autres organiser lui-même quelques séances d'entraînement sous la surveillance de l'entraîneur National.

4.4 Examens et test d'évaluation

Coaching	Oral	20 pts	Vidéo analyse
Théorie entraînement et préparation saison	Oral	15 pts	
Psychologie	Oral	15 pts	
Tactique meilleurs joueurs	Oral	20 pts	Vidéo analyse
Technique	Oral	15 pts	<ul style="list-style-type: none">• Connaissances de tous les mouvements de tennis de table• Composition d'exercices pour programmes de quelques années sur des joueurs de la base à la formation haut niveau.• Questions fines sur analyse décomposée de mouvements, variations de frottés, précision sur longueur et latéralité.
Politique sportive fédérale	Ecrit	10 pts	
Règlements	Ecrit	5 pts	

LES EXAMENS ET LES TESTS D'ÉVALUATION

1° AU NIVEAU 1

Méthodologie	Oral	20 pts	
Pré-initiation	Écrit	15 pts	
Théorie de l'entraînement	Écrit	10 pts	
Psychologie	Écrit	10 pts	
Psychomotricité	Oral	15 pts	
Règlements	Écrit	5 pts	
Technique	Oral	25 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissances des principes de base • Démonstration gestuelle de 2 mouvements de base • Les rotations • Les différents matériaux

2° AU NIVEAU 2

Coaching	Oral	10 pts	
Méthodologie	Oral	15 pts	
Théorie de l'entraînement	Écrit	20 pts	
Psychologie	Oral	10 pts	
Règlements	Écrit	5 pts	
Tactique	Oral	15 pts	
Technique	Oral	25 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Démonstration gestuelle de 2 mouvements de base • Connaissances approfondies des revêtements, des colles. • Réalisation et explication d'une panoplie d'exercices spécifiques au déplacement des jambes, au contrôle de la balle. • Variation de tempo • Temps de réaction • Anticipation • Variation de rotations • Travail de services avec ou sans retour

3° AU NIVEAU 3

Coaching	Oral	20 pts	Vidéo analyse
Théorie entraînement et préparation saison	Oral	15 pts	
Psychologie	Oral	15 pts	
Tactique meilleurs joueurs	Oral	20 pts	Vidéo analyse
Technique	Oral	15 pts	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissances de tous les mouvements de tennis de table • Composition d'exercices pour programmes de quelques années sur des joueurs de la base à la formation haut niveau. • Questions fines sur analyse décomposée de mouvements, variations de frottés, précision sur longueur et latéralité.
Politique sportive fédérale	Écrit	10 pts	
Règlements	Écrit	5 pts	

PROGRAMME DES COURS : NIVEAU 1 – NIVEAU 2 – NIVEAU 3

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
PRESENTATION	2	2	2
PSYCHOMOTRICITE	8	0	0
PSYCHOLOGIE	8	8	8
PREINITIATION + FICHES	12	0	0
TECHNIQUE	48	50	40
TACTIQUE	0	10	0
METHODOLOGIE THEORIQUE	10	4	0
PRATIQUE ET DIDACTIQUE	10	12	0
THEORIE DE L'ENTRAINEMENT	12	8	16
REGLEMENTS	7	8	0
COACHING – TACTIQUE	0	8	40
REGLEMENTS INTERNATIONAUX	0	0	5
POLITIQUE SPORTIVE FEDERALE	0	0	6
SEMINAIRE - CONFERENCES	0	0	40
TENNIS DE TABLE ADAPTE AUX MOINS VALIDES	10	0	0
	127	110	157

2 stages de 2x5 jours complets	2 stages de 2x5 jours complets	2 stages de 2x5 jours complets
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

