

## Rapport d'activités saison 2021/2022

### 1) Activité administrative :

L'AG prévue le mercredi 6 octobre 2021 a cette année enfin pu se réaliser en présentiel après des années d'adaptabilité en raison de la pandémie Covid19.

Comme chaque année, tous les rapports ont été envoyés aux différents clubs membres pour acceptation.

Cette AG fut l'occasion de féliciter l'ittgiste sortant Dorian Girod pour ses belles années passées au sein de l'ITTG.

6 comités ITTG se sont tenus entre le 6 octobre 2021 et le 20 juin 2022.

Ces comités ont notamment validé l'organisation du programme sportif réalisé en cours d'année.

Ces comités veillent à suivre le projet en cours et le contrat d'objectifs :

- Mise en place de regroupements visant à assurer le bon développement sportif et technique des jeunes
- Organisation de 2 séances 'gestion du sommeil' reportées au début de la saison 2022/2023 avec des thèmes en relation avec les besoins des jeunes afin de les sensibiliser aux bonnes pratiques en matière de santé du sportif.
- Suivi des contrats, conventions avec les intervenants.
- Suivi des rémunérations et états d'heures, fiscalité, assurances.
- Actualisation des conventions fixant les engagements des clubs, de l'ITTG, des entraîneurs, des parents et des talents.
- Suivi du plan financier et politique de ressources.
- Suivi des programmes sportifs, collectifs, individuels.
- Management du staff technique.
- Gestion des candidatures à l'ITTG 2022/2023.

- Communications avec les parents, clubs, AGTT, SwissTableTennis, OCCS, SESAC afin d'entretenir des relations avec les instances sportives, régionales et nationales
- Communication et relations avec les doyens SAE pour surveiller le bon déroulement de la scolarité des talents

## 2) Programme sportif :

La saison 2021/2022 a marqué le retour à une vie presque normale, post covid. Le déroulement sportif n'a vu que quelques compétitions annulées dans le calendrier 2021/2022 (derniers contrecoups du Covid). Ainsi seulement le Tournoi de Classement Jeunesse AGTT tour 1 et le tournoi de Bernex ont été annulés. Toutes les autres actions programmées pour l'ITTG se sont déroulées comme prévu.

### 2.1) Organisation générale de l'entraînement collectif hebdomadaire :

L'ITTG n'a que peu changé son organisation générale car elle correspond bien aux attentes de nos jeunes sportifs pour leur permettre une progression harmonieuse. A savoir, un entraînement collectif type centre d'entraînement cantonal (qui suit les recommandations de Swiss Table Tennis). Les groupes dédiés aux U15/U18 à l'école Aimé-Stitelmann et le U21 sont désormais réunis sur le même lieu de pratique afin de favoriser la cohésion de groupe.



## 2.2) Regroupement ITTG :

Deux fois par an, un regroupement d'entraînement spécifique avec tous nos joueurs Ittgistes.



Regroupement semestriel au sein du ZZ Lancy.

## 2.3) L'individualisation du joueur :

L'individualisation reste primordiale pour assurer le meilleur développement sportif du jeune joueur. Ainsi nous avons reconduit l'enveloppe de 120 heures du suivi individuel. 60 heures sont consacrées à des leçons individuelles comme en escrime et 60 heures sont allouées à un partenaire d'entraînement qui va jouer en relance avec notre jeune sportif. Ce partenaire est souvent mieux classé et d'un niveau supérieur à notre sportif pour l'habituer au niveau supérieur.

Les séances individuelles sont un moment privilégié entre le joueur et son entraîneur. La séance individuelle suit les recommandations du suivi d'objectifs individuels mis en place entre l'entraîneur référent et le coordinateur ITTG. Le suivi d'objectifs est ré-évalué tous les deux mois. Le suivi d'objectifs repose sur le principe SMART des objectifs.



#### 2.4) Les sorties internationales :

Les sorties internationales prévues ont pu avoir lieu. Ainsi les Internationaux Jeunes du Grand Est en Lorraine en décembre et le stage à Boulogne-Billancourt à Paris ont pu avoir lieu pour le plus grand bonheur de tous.



*Internationaux >Jeunes du Grand Est, Pont à Mousson*



*Boulogne Billancourt*

### 2.5) Un entraînement estival à l'étranger :

Le stage de début de saison a changé de destination (même fonctionnement mais changement de décor à Belmont sur Rance). Constat : quelques joueurs arrivent sur ce stage de reprise sans une préparation minimale et les deux premiers jours sont difficiles. Nous envisageons un minimum de pratique autonome pré-stage de reprise, idée d'arriver en forme et de pouvoir profiter pleinement du stage.



### 2.6) Un suivi psychologique individuel avec une coach mentale :

Chaque jeune a eu droit à des sessions individualisées pour apprendre à utiliser des outils sur le plan mental. Ce partenariat a été reconduit et nous sommes dans la continuité du travail engagé depuis quelques années. Nous voyons déjà les retombées positives sur les plus grands qui suivent cette préparation mentale depuis trois ou quatre années.

### 2.7) L'accompagnement individuel / la programmation de l'entraînement et des compétitions :

L'entraîneur coordonnateur est chargé de piloter cette partie. L'entraîneur coordonnateur participe à la mise en place des entraînements individualisés. Pour cela en début de saison, une rencontre est organisée avec le jeune sportif, ses parents et son entraîneur. Les entraînements sont planifiés ainsi que les compétitions.

Chaque joueur dispose d'un dossier individualisé dans le cloud de l'ITTG. Ce dossier permet de partager l'information (compte rendu de stage, observations/objectifs, planning annuel, planification à court terme, ...). Régulièrement, les joueurs sont suivis et observés en compétition. Ce suivi en compétition est fondamental pour suivre le développement du joueur et dans la fixation de ses objectifs. Les objectifs sont mis à jour tous les deux mois.

A chaque fois que le besoin est présent, une rencontre est organisée avec les jeunes, leurs parents et tous les intervenants techniques.



2.8) Des résultats et des sélections :

Cela devient commun que nos meilleurs jeunes joueurs sont appelés par Swiss Table Tennis pour les Championnats d'Europe Jeunes. Cette année, se sont Chaitanya, Abishek et Fanny qui ont eu le privilège de défendre les couleurs de la Suisse à Belgrade.



Fanny Doutaz à gauche



championnats d'Europe Jeunes  
Belgrade 2022

Abishek Vepa



Chaitanya Vepa

### 3) Bilan et perspectives 2021/2022 :

Au niveau bilan, nous sommes restés comme sur la saison passée sur la volonté de bien gérer la récupération et d'individualiser le suivi des joueurs. Devant la lourdeur des calendriers et les engagements multiples c'est un vrai challenge qui nous fait face chaque saison.

Une attention a été de nouveau focalisée sur la récupération avec la volonté d'intégrer des plages de repos obligatoires dans le planning des joueurs afin de ne pas surcharger les jeunes joueurs et ainsi leur permettre de tenir la saison entière que ce soit sur le plan physique ou sur le plan psychique.

La saison 2021/2022 a été une année où a été mis en place dès le début de la saison un suivi des objectifs de chaque ittgiste. Ce suivi sert de monitoring sur une fréquence bimensuelle pour coller au mieux aux progrès réalisés par les jeunes. Ce suivi s'articule autour du travail de l'entraîneur du joueur, du coordinateur et de la préparatrice mentale.

Sur le plan sportif, nous continuerons ce qui a fonctionné les années précédentes :

- Des contenus spécifiques sur le travail mental, la diététique, la nutrition, l'hydratation et le rôle du sommeil dans la formation du joueur ont été effectués et seront renouvelés pour permettre aux jeunes ittgistes de mieux se connaître et mieux appréhender les diverses compétitions.
- Le suivi médical dans son ensemble (récupération, massages, régénération, prévention des blessures) est à l'étude afin de répondre encore plus aux besoins individuels. Ces prestations seront externalisées.
- La collaboration au sein du staff technique de tous les acteurs est toujours en progression avec pour but d'atteindre la meilleure façon de travailler « tous ensemble ». Une cohésion forte et durable s'installe au sein du staff. Les échanges s'améliorent entre la technique, l'administratif et le politique.
- Développer la diversité des partenaires d'entraînement et de compétition pour favoriser l'adaptation. Cet échange et la multitude des partenaires d'entraînement est un élément fondamental de la motivation et de la progression des joueurs.

#### 4) Divers/Nouveautés :

- Nous avons pu bénéficier durant la saison du plateau de musculation de l'école Aimée Stitelmann afin d'enrichir les possibilités de travail avec nos plus âgés. Un grand merci à l'établissement scolaire pour cette opportunité.
- Nous confirmons la bonne intégration d'un ancien joueur de niveau international et ex membre de l'équipe de France jeunes et élite dans le staff technique : Michel Martinez.
- Une nouvelle tenue sportive choisie par nos joueurs est venue accompagner notre rentrée.
- Passage de deux regroupements à un regroupement unique pour permettre aux jeunes de souffler (tous ont un gros volume d'entraînement) et de plus sortir en compétition.



Yannick Charmot  
Coordonnateur sportif ITTG