

Rapport d'activités Saison 2022/2023

11 Octobre 2023 – OCCS Conches



1) Activité administrative :

L'AG s'est tenue cette année le mercredi 5 octobre 2022.

Elle a permis de mettre en valeur Loïc Stoll, Ittgiste sortant.

Nous le remercions pour toutes les années passées au sein de l'ITTG. Sa progression démontrée par ses diverses participations à des épreuves internationales et son exemplarité en tant que jeune talent sont très appréciées.

Comme chaque année, 6 comités ITTG se sont tenus entre le 5 octobre 2022 et le 19 juin 2023.

Ces comités servent notamment à contrôler le respect des 6 prestations du tableau de bord des objectifs du contrat de prestations 2022-2025 entre l'Etat de Genève et l'ITTG.

- 1) Former la relève élite du tennis de table féminin et masculin genevois en répondant aux critères de la fédération
- 2) Garantir un encadrement médical de qualité
- 3) Assurer un suivi des talents intégrés dans le dispositif sport-art-études (SAE) en collaboration avec le département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse (DIP)
- 4) Sensibiliser les talents aux bonnes pratiques en matière de santé du sportif et d'éthique
- 5) Assurer le suivi administratif et l'équilibre des finances de l'ITTG
- 6) Accompagner les clubs genevois dans leur mission de promotion de la relève

2) Programme sportif :

Des adaptations ont été apportées au programme sportif sur la saison 2022/2023:

- Moins de suivi sur les tournois mineurs
- Plus de sorties internationales (pour les plus grands)
- Suppression du regroupement au profit d'une sortie de cohésion (sortie parapente).

Date	Intitulé compétition				Abishek	Chaitanya	Fanny	Luca	Ludvine	Madhav	Charlie	Siddharth	Yanni	Ella
24/09/2022	TCJ AGTT N°1	x	10h/18h	Sans suivi	Qualif	Qualif	Qualif	X	J	X	Qualif	Qualif	X	X
01/10/2022	Tournoi national de Bernex	x	10h/18h	Sans suivi	X	X	X	X	X	X	X	J	X	X
02/10/2022	Tournoi national de Bernex	x	10h/18h	Sans suivi ANNULATION DU PAR EQUIPES										
26/11/2022	Champ. Genevois Actifs	x	10h/18h	Sans suivi										
27/11/2022	Champ. Genevois Actifs	x	10h/18h	Sans suivi										
04/12/2022	TCJ STT - Qualification	NC	10h/18h	Observation générale + coaching	X	X	X	X	J	X	X	X	X	X
17/12/2022	International du Grand Est	YC	10h/18h	Coaching				X		X	X		X	X
18/12/2022	International du Grand Est	YC	10h/18h	Coaching				X		X	X		X	X
/01/2023	Stage Metz	YC	Journée	Observation générale + entraînement	X	X	X		X					
/01/2023	Stage Metz	YC	Journée	Observation générale + entraînement	X	X	X		X					
/01/2023	Stage Metz	YC	Journée	Observation générale + entraînement	X	X	X		X					
/01/2023	Stage Metz	YC	Journée	Observation générale + entraînement	X	X	X		X					
/01/2023	Stage Metz	YC	Journée	Observation générale + entraînement	X	X	X		X					
28/01/2023	Champ. GE Jeunesse âge	x	10h/18h	Sans suivi										
12/02/2023	TCJ STT - Finale	NC/MM	10h/18h	Observation générale + coaching	X	X	X	X	J	X	X	X	X	X
19/03/2022	Regroupement ITTG	NC/MM	9h30/16H00	Entraînement collectif										
25/03/2023	Champ. Suisse Elite	YC	10h/18h	Observation générale	X	X	X		X					
18/03/2022	Rapperswil	NC	10h/18h	Observation générale + coaching à choisir quelle jour	X	X			X					
06/04/2023	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching				X			X		X	
07/04/2023	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching				X			X		X	
08/04/2023	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching				X			X		X	
09/04/2023	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching				X			X		X	
10/04/2023	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching				X			X		X	
22/04/2023	Champ. Suisse Jeunesse	YC	10h/18h	Observation générale + coaching si besoin	X	X	X	X				X		X
23/04/2023	Champ. Suisse Jeunesse	YC	10h/18h	Observation générale + coaching si besoin						X	X		X	
06/05/2023	Tournoi de classement Elite	x	10h/18h	Observation générale + coaching										
14/05/2023	WTT Platja d'Aro	MM	10h/18h	WTT platja d'A	X	X								
15/05/2023	WTT Platja d'Aro	MM	10h/18h	WTT platja d'A	X	X								
16/05/2023	WTT Platja d'Aro	MM	10h/18h	WTT platja d'A	X	X								
17/05/2023	WTT Platja d'Aro	MM	10h/18h	WTT platja d'A			X							
18/05/2023	WTT Platja d'Aro	MM	10h/18h	WTT platja d'A			X							
19/05/2023	WTT Platja d'Aro	MM	10h/18h	Observation générale			X							
20/05/2023	Tournoi de classement Elite	x	10h/18h	Observation générale + coaching										
27/05/2023	Tournoi de Sierre	x	10h/18h	Sans suivi	X			X						
28/05/2023	Tournoi de Sierre	x	10h/18h	Sans suivi				X		X		X	X	

2.1) L'entraînement collectif hebdomadaire :

Un entraînement collectif type centre d'entraînement cantonal est maintenu (qui suit les recommandations de Swiss Table Tennis).

Les groupes dédiés aux U15/U18 à l'école Aimé-Stitelmann et le U21 sont toujours réunis sur le même lieu de pratique afin de favoriser la cohésion de groupe.

Cet entraînement regroupe les meilleurs joueurs du canton.



2.2) L'individualisation du joueur /programmation:

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 et 60 heures sont alloués 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.

Suivi d'objectifs individuels :



SUIVI OBJECTIFS Yanni Andriani 2021/2022 Janvier Fevrier



1) Objectifs d'équipe:



Chaque mercredi, au centre d'entraînement je passe 15 ou 20 minutes en début de séance à m'échauffer avec un joueur moins fort (non Ittgiste).
J'accepte de donner un peu de mon temps et de partager mon niveau, mon expérience avec un camarade de la sélection cantonale.
Je contribue ainsi à développer une identité genevoise solidaire.

2) Objectifs de fin de saison:

Augmenter la sécurité en démarrage CD et R

- 1) Plus utiliser l'avant bars et diminuer l'utilisation de l'épaule
- 2) Ajuster le placement des jambes

Développer le jeu en contre initiative

- 1) en contrôle , passif (sans poids), en liaisons
- 2) Améliorer le placement en contre initiative (latéral et profondeur)

Se préserver des blessures

Tri pertinent des balles

3) Objectifs de progression à l'entraînement en Janvier/Fevrier:

Trier les balles et poser quand cela est nécessaire
Intégration de la sécurité constatée à l'entraînement en compétition
Continuer le travail en bloc, appuyer la balle en restant en avant et la contrôler
Renforcement et gainage
Servir court et rasant
Optimiser l'utilisation du pivot

Evaluations en pourcentage de la réussite, de la tenue de mes objectifs:

A ATTEINT 80 % de réussite en démarrage CD sans incertitude en sept/oct
A ATTEINT 80 % de réussite en bloc passif sans incertitude en sept/oct et bas sur les jambes

Bravo
Bravo

Un planning individuel

Calendrier 2022-2023

Entraînement	Compétition	Divers	Récupération
--------------	-------------	--------	--------------

Fanny DOUTAZ

Mois	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
1	1 Je	1 Sa <i>Tournoi de Bemex</i>	1 Ma WTT	1 Je	1 Di	1 Me	1 Me	1 Sa Champ. Fr J5-ph2	1 Lu Fête travail	1 Je	1 Sa
2	2 Ve		2 Me Lignano	2 Ve		2 Je	2 Je	2 Ma	2 Ma	2 Ve	2 Di Camp de prép. CEJ
3	3 Sa <i>Camp féminin multisport à Onex</i>	2 Di	3 Je	3 Sa <i>STT Finland Open</i>	2 Lu	3 Ve	3 Ve	2 Di	3 Me	3 Sa	3 Sa WTT Havirov (CZE)
4			4 Ve		3 Ma	4 Sa Champ. Fr J2-ph2	4 Sa Champ. Fr J3-ph2	3 Lu	4 Je		
5	4 Di	3 Lu	5 Sa Anancy vs Fontenay2	4 Di	4 Me <i>STT Camp E/T4/T3</i>	5 Di	5 Di	4 Ma	5 Ve	4 Di	3 Lu
6		4 Ma			5 Je			5 Me	6 Sa		4 Ma
7	5 Lu	5 Me	6 Di	5 Lu	6 Ve	6 Lu	6 Lu	6 Je	7 Di	5 Lu	5 Me
8	6 Ma	6 Je	7 Lu <i>WTT Senec (SVK)</i>	6 Ma	7 Sa	7 Me	7 Ma	7 Ve	8 Lu	6 Ma	6 Je
9	7 Me	7 Ve	8 Sa <i>IgnyAP vs Anancy</i>	7 Me	8 Di	8 Me	8 Me	8 Sa	8 Lu	8 Je	8 Sa <i>STT Camp prép. CEJ</i>
10	8 Je <i>Jeûne GE</i>	8 Sa	9 Me	8 Je	9 Ve	9 Je	9 Je	9 Di	9 Ma	9 Ve	
11	9 Ve	9 Di	10 Je	9 Ve	10 Sa <i>Elancourt vs Anancy</i>	10 Ve	10 Ve	10 Me	10 Me	10 Sa	9 Di
12	10 Sa	10 Lu	11 Ve	10 Sa	11 Me <i>STT Camp E/T4/T3</i>	11 Sa	11 Sa	11 Di	11 Je	11 Sa	10 Lu
13		11 Ma	12 Sa	11 Di	12 Je	12 Di	12 Di	10 Lu	12 Ve	11 Di	10 Lu
14	12 Lu	12 Me	13 Di	12 Lu	13 Ve	12 Di <i>STT TCJ finale Wädenswil</i>	12 Di	11 Ma	12 Ve	11 Di	11 Ma
15	13 Ma	13 Je	14 Lu	13 Ma	14 Sa	13 Lu	13 Lu	12 Me	13 Sa Champ. Fr J7-ph2	12 Lu	12 Me
16	14 Me	14 Ve	15 Ma	14 Me	15 Di	14 Ma	14 Ma	13 Je	14 Di	13 Ma	13 Je
17	15 Je	15 Sa	16 Me	15 Je	16 Ve	15 Me	15 Me	14 Ve	15 Sa Champ. Fr J8-ph2	14 Me	14 Ve
18	16 Ma	16 Di	17 Je	16 Me	17 Sa	16 Je	16 Je	15 Sa	16 Ma	15 Je	15 Sa
19	17 Me	17 Sa	18 Ve	17 Je	18 Di	17 Ve	17 Ve	16 Di	17 Me	16 Ve	16 Di
20	18 Je	18 Di	19 Lu	18 Ve	19 Sa	18 Sa	18 Sa Champ. Fr J4-ph2	17 Lu	18 Je	17 Sa	17 Sa
21	19 Ve	19 Me	20 Di	19 Sa	20 Di	19 Me	19 Di	18 Ma	19 Ve	18 Di	17 Lu <i>STT</i>
22	20 Sa	20 Je	21 Lu	20 Di	21 Me	20 Ve	20 Ve	19 Me	20 Sa	19 Lu	18 Ma
23		21 Me	22 Ma	21 Me	22 Je	21 Me	21 Ma	20 Je	21 Di	20 Ma	19 Me
24	22 Lu	22 Je	23 Ma	22 Ma	23 Je	22 Di	22 Me	21 Ve	22 Sa	21 Me	20 Je
25	23 Ma	23 Ve	24 Je	23 Me	24 Sa	23 Lu	23 Ve	22 Sa	23 Lu	22 Je	21 Me
26	24 Me	24 Sa	25 Ve	24 Je	25 Sa	24 Ma	24 Ve	23 Sa	24 Me	23 Ve	22 Sa
27	25 Je	25 Di	26 Lu	25 Ve	26 Sa	25 Me	25 Sa	24 Di	25 Je	24 Sa	23 Di
28	26 Ve	26 Me	27 Di	26 Sa	27 Di	26 Je	26 Di	24 Lu	26 Ve	25 Di	24 Lu
29	27 Sa	27 Je	28 Ma	27 Di	28 Ma	27 Ve	27 Sa	25 Ma	27 Sa	26 Me	25 Ma
30	28 Di	28 Ve	29 Ma	28 Ma	29 Ma	28 Sa	28 Di	26 Me	28 Di	26 Lu	26 Me
31	29 Lu	29 Sa	30 Me	29 Me	30 Je	29 Di	29 Di	27 Je	29 Sa	27 Ma	27 Je
	30 Ma	30 Ve	31 Sa	30 Ve	31 Sa	30 Lu	30 Lu	28 Sa	30 Sa	28 Me	28 Ve
	31 Me <i>ITTG Reunion</i>	31 Lu		31 Sa	31 Ma	31 Me	31 Ve	29 Sa	31 Me	29 Sa	29 Sa
								29 Sa	30 Di	30 Ve <i>STT</i>	30 Di
								30 Di			31 Lu

2.3) De belles sélections pour nos joueurs :



Championnats d'Europe
des moins de 13

Yanni Andriani
Charlie Hurtado



CEJ 2023

Gliwice, Pologne

ORLEN EUROPEAN YOUTH CHAMPIONSHIPS

14-23 JULY 2023, GLIWICE (POL)



CEJ 2023

Gliwice, Pologne

2.4) Les sorties internationales :

Les sorties internationales prévues ont pu avoir lieu :

- Les Internationaux Jeunes du Grand Est en Lorraine en décembre
- Le stage au centre d'entraînement de Metz

Retour en images sur le stage à Metz Janvier 2023

Stage avec le centre d'entraînement de Metz



Retour en images sur les IJGE décembre 2022



2.5) TEAM BUILDING ITTG :

Sortie Parapente à Orcier- 6 mai 2023

- Suppression du regroupement annuel au profit de cette sortie
- Besoin de fraîcheur et de renouveau
- Se côtoyer dans un autre environnement
- Au final, un feedback très positif de l'ensemble des participants, parents compris.



2.6) Un entraînement estival à l'étranger



Une bien meilleure
préparation de tous à ce
camp !!!

Avant beaucoup de
problème de forme et
préparation insuffisante.

2.6) Un entraînement estival à l'étranger



Des moments importants de convivialité avec la sortie Karting pour nos joueurs.

2.7) La préparation physique :

Tout au long de la saison, des séances de physique ont été menées à bien.

Séances en distanciel.

Séances conçues par le préparateur physique de l'Equipe nationale de Belgique.

RENFORCEMENT BAS DU CORPS + PREVENTION EPAULE

LOURD LÉGER

5 répétitions lourd suivi de 8 répétitions légères (diminuer de moitié concernant la charge)

RENFORCEMENT BAS DU CORPS

1A - Développé jambe Sumo / Dumbbell Sumo Squat



- Garder le dos droit, tête haute et les abdos tendus. Positon large des jambes.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	4	5+8	2 0 2 0

1B - Extension de jambe alterné sur machine



- Garder le dos droit et la tête haute. Faire des extensions de genou alternativement.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	4	5+8	2 0 2 0

1C - Leg curl excentrique 1 jambe alter



- 1. Flexion de genoux des 2 jambes, maintenir la position. 2. Descendre une jambe libre. 3. Descendre doucement, contraction excentrique, la jambe en maintenant une contraction. 4. Répéter le mouvement en descendant l'autre jambe. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep
1	4	5+8

1D - Leg Press incliné appui moyen



- Placer les pieds parallèles à la largeur des épaules. Faire des extensions et des flexions de genou en gardant le dos appuyé sur le dossier. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	4	5+8	2 0 2 0

1E - DB Goblet Split Squat



- Debout, les pieds en écart, tenir un dumbbell devant la poitrine en plaçant les mains jointes sous le dumbbell. Descendre verticalement, genoux à environ 90°. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	4	5+8	2 0 2 0

2.8) La préparation psychologique :

Des interventions en fonction des demandes et des besoins:

Le suivi en préparation mentale est une proposition non-obligatoire de l'ITTG pour les membres, elle s'appuie sur la capacité des joueuses et joueurs à vouloir développer leurs compétences. Durant les saisons précédentes, certains membres ont acquis une bonne base de connaissances et ne font appel à ce service que quelques fois dans l'année. D'autres au contraire sont assidus et progressent d'autant plus vite.

Les axes de travail abordés:

Le travail peut concerner la gestion des erreurs, l'analyse vidéo de la performance en match, les tendances perfectionnistes, la pose d'objectifs efficaces et sans pression, le focus et le contrôle des distractions par exemple. Ce sont les changements perçus par les joueuses et joueurs, ainsi que par les entraîneurs, qui viennent confirmer les améliorations discutées.

Depuis une coordination plus marquée avec les entraîneurs et particulièrement l'abandon des objectifs de classement, les joueurs et joueuses témoignent de moins de pression et d'anxiété.

MERCI DE VOTRE ATTENTION

