

Rapport d'activités Saison 2024/2025

08 octobre 2025 – Service cantonal du sport Conches



1) Activité administrative :

L'AG s'est tenue cette année le mercredi 09 octobre 2024.

Comme chaque année, 6 comités ITTG se sont tenus entre début septembre 2024 et mai 2025.

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, à savoir:

- 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 dépt 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 :

Dans la continuité des années précédentes et la saison 2023/2024, nous avons conservé les adaptations suivantes:

- Moins de suivi sur les tournois mineurs (participation conseillée mais sans suivi). C'est l'occasion de développer une certaine autonomie en tournoi et l'entraide au coaching.
- Plus de sorties internationales pour les plus grands et les mieux placés dans la hiérarchie nationale et internationale (WTT Turquie)
- Reprogrammation d'une sortie de cohésion (sortie parapente) pour le plus grand bonheur des jeunes
- Ajout d'une après midi sport de raquettes (badminton et squash) pour clore la saison sportive

Date	Intitulé compétition				Abishek	Chaitanya	Fanny	Luca	Livia	Samuel	Charlie	Yanni	Basile	
11-16/08/2024	Stage Belmont	MM	10h/18h	Observation générale + entraînement	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11-16/08/2024	Stage Belmont	MM	10h/18h	Observation générale + entraînement	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11-16/08/2024	Stage Belmont	MM	10h/18h	Observation générale + entraînement	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x
11-16/08/2024	Stage Belmont	MM	10h/18h	Observation générale + entraînement	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11-16/08/2024	Stage Belmont	MM	10h/18h	Observation générale + entraînement	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11-16/08/2024	Stage Belmont	MM	10h/18h	Observation générale + entraînement	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
01/12/2024	TCJ STT - Qualification	YC	10h/18h	Observation générale + coaching	✓	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14/12/2024	International du Grand Est	YC	10h/18h	Coaching	x	x	x	x	x	x	✓	✓	✓	
15/12/2024	International du Grand Est	YC	10h/18h	Coaching	x	x	x	x	x	x	✓	✓	✓	
04/02/2025	WTT Doha	MM	10h/18h	Coaching	x	✓	x	x	x	x	x	x	x	
05/02/2025	WTT Doha	MM	10h/18h	Coaching	x	✓	x	x	x	x	x	x	x	
06/02/2025	WTT Doha	MM	10h/18h	Coaching	x	✓	x	x	x	x	x	x	x	
07/02/2025	WTT Doha	MM	10h/18h	Coaching	x	✓	x	x	x	x	x	x	x	
08/02/2025	WTT Doha	MM	10h/18h	Coaching	x	✓	x	x	x	x	x	x	x	
09/02/2025	TCJ STT - Finale	YC	10h/18h	Observation générale + coaching	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
22 ou 23/03/2025	Champ. Suisse Elite	YC	10h/18h	Observation générale	✓	✓	✓	x	x	x	x	x	x	
15/03/2025	Rapperswil /Obersee Cup	NC	10h/18h	Observation générale + coaching à choisir quel jour	✓	✓	✓	✓	x	✓	x	✓	x	
06/04/2025	WTT Metz	MM	10h/18h	Observation générale + coaching	✓	x	✓	x	x	✓	x	x	x	
07/04/2025	WTT Metz	MM	10h/18h	Observation générale + coaching	✓	x	✓	x	x	✓	x	x	x	
08/04/2025	WTT Metz	MM	10h/18h	Observation générale + coaching	✓	x	✓	x	x	✓	x	x	x	
09/04/2025	WTT Metz	MM	10h/18h	Observation générale + coaching	✓	x	✓	x	x	✓	x	x	x	
10/04/2025	WTT Metz	MM	10h/18h	Observation générale + coaching	✓	x	✓	x	x	✓	x	x	x	
11/04/2025	WTT Metz	MM	10h/18h	Observation générale + coaching	✓	x	✓	x	x	✓	x	x	x	
16/04/2025	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching	x	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
17/04/2025	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching	x	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18/04/2025	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching	x	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
19/04/2025	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching	x	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
20/04/2025	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching	x	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
21/04/2025	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching	x	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
22/04/2025	Tournoi international de Linz	NC	10h/18h	Observation générale + coaching	x	x	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
03/05/2025	Champ. Suisse Jeunesse	YC	10h/18h	Observation générale + coaching si besoin	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	x	
04/05/2025	Champ. Suisse Jeunesse	YC	10h/18h	Observation générale + coaching si besoin	x	x	x	x	x	x	x	x	✓	

✓

action réalisée

x

action non réalisée

2.1) L'entraînement collectif hebdomadaire :

Un entraînement collectif type centre d'entraînement cantonal est maintenu (qui suit les recommandations de Swiss Table Tennis). Cet entraînement constitue la colonne vertébrale de notre organisation de sport de performance.

Les Ittgistes sont réunis sur le même lieu de pratique afin de favoriser la cohésion de groupe (salle du CTT Bernex)



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.



Objectifs recherchés :

- Changer la gestuelle en TOP CD (75%)
- Essaie de plus t'investir physiquement sur joueur supérieur (70%)



Objectifs de progression à l'entraînement :

- Placement des premiers démarrages (80%)
- Biomécanique Revers: utilisation de la main et améliorer le timing entre fin et dur, **réduction des segments (80%)**
- Améliorer l'explosivité des jambes et les déplacements lat (70%)
- Technique du Top CD (trop axée sur l'épaule, blessure). Travail du transfert et gainage à renforcer pour mieux tourner (80%)
- Service rentrant (75%), varier avec du court maintenant
- **Contrôler la rotation adverse en bloc revers**
- **Travail du jeu de jambes (ajustements)**



Objectifs de progression en compétition :

- Placer les premiers démarrages (plus de sortant diago 75%)
- **Utilisation du pivot dans le jeu (80%), il faut percuter !!!**
- Rester petit avec le corps
- Serrer davantage les doigts sur plus fort en bloc
- **Rester proche de la table**
- **Intégrer le démarrage revers en matchs**

Un planning individuel:

Chaque joueur reçoit en début de saison un calendrier avec:

- Les compétitions régionales obligatoires
- Les compétitions phares de Swiss Table Tennis (TOP 16, TOP 8, CSJ)
- Les tournois régionaux conseillers auxquels participer
- Les stages nationaux
- Les sorties internationales ITTG
- Les différents regroupements
- La sortie Team Building
- Le stage de reprise
- TOP 16 Montreux
- Les Championnats d'Europe Jeunes

Un planning individuel

Calendrier 2024-2025

Entraînement Compétition Divers Récupération

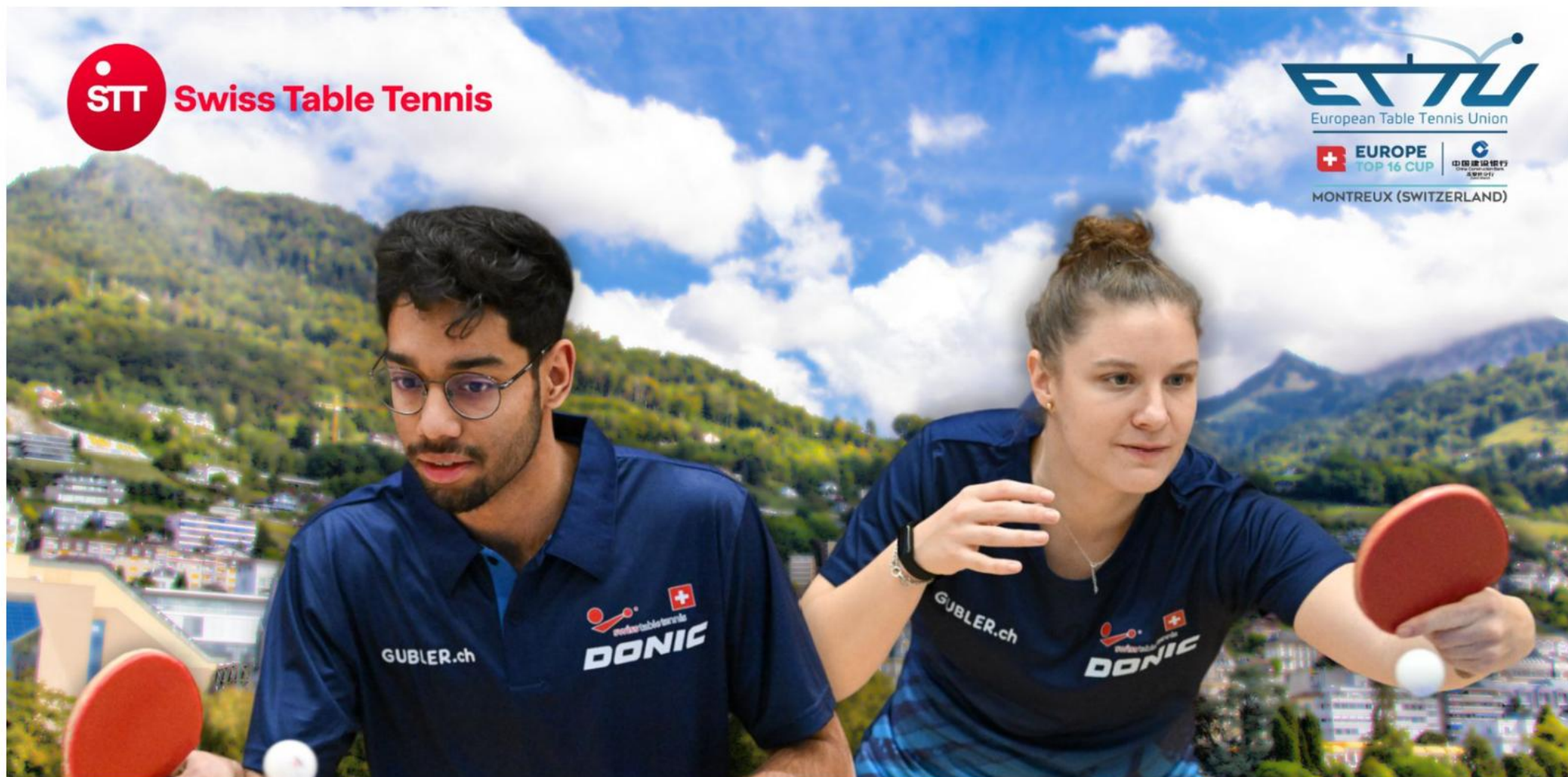
Chaitanya Vepa

Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
1 Je	1 Di	1 Ma	1 Ve	1 Di	1 Me	1 Sa N2	1 Sa LNA	1 Ma	1 Je	1 Di	1 Ma
2 Ve	2 Lu	2 Me	2 Sa N2	2 Lu	2 Je	2 Di	2 Di LNA	2 Me	2 Ve	2 Lu	2 Me
3 Sa	3 Ma	3 Je	3 Di	3 Ma	3 Ve	3 Lu	3 Lu	3 Je	3 Sa N2	3 Ma	3 Je
4 Di	4 Me	4 Ve	4 Lu	4 Me	4 Sa	4 Ma	4 Ma	4 Ve	4 Di	4 Me	4 Ve
5 Je	5 Je Jeûne GE	5 Sa LNA	5 Ma	5 Je	5 Di	5 Me	5 Me	5 Sa N2	5 Lu	5 Je	5 Sa
6 Lu	6 Ve	6 Di LNA	6 Me	6 Ve	6 Lu	6 Je	6 Je	6 Di	6 Ma	6 Ve	6 Di
7 Ma	7 Sa	7 Lu	7 Je	7 Sa	7 Ma	7 Ve	7 Ve	7 Lu	7 Me	7 Sa	7 Lu
8 Je	8 Di	8 Ma Challenger	8 Ve	8 Di	8 Me	8 Sa	8 Sa N2	8 Ma	8 Je	8 Di	8 Ma
9 Ve	9 Lu	9 Me Prague	9 Sa	9 Lu	9 Je	9 Di	9 Di	9 Me	9 Ve	9 Lu Pentecôte	9 Me
10 Sa	10 Ma	10 Je	10 Di	10 Ma	10 Ve	10 Lu	10 Lu	10 Je	10 Sa	10 Ma	10 Je
11 Di	11 Me	11 Ve	11 Lu	11 Me	11 Sa LNA	11 Ma	11 Ma	11 Ve	11 Di	11 Me	11 Ve
12 Lu	12 Je	12 Sa Tournoi de Bernex	12 Ma	12 Je	12 Di LNA	12 Me	12 Me	12 Sa	12 Lu	12 Je	12 Sa
13 Ma	13 Ve	13 Di	13 Me	13 Ve	13 Lu	13 Je	13 Je	13 Di	13 Ma	13 Ve	13 Di
14 Me	14 Sa	14 Lu	14 Je	14 Sa LNA/N2	14 Ma	14 Ve	14 Ve	14 Lu	14 Me	14 Sa	14 Lu
15 Je	15 Di	15 Ma	15 Ve	15 Di LNA	15 Me	15 Sa	15 Sa	15 Ma	15 Je	15 Di	15 Ma
16 Ve	16 Lu	16 Me	16 Sa LNA/N2	16 Lu	16 Je	16 Di	16 Di	16 Me	16 Ve	16 Lu	16 Me
17 Sa	17 Ma	17 Je	17 Di LNA	17 Ma	17 Ve	17 Lu	17 Lu	17 Je	17 Sa N2	17 Ma	17 Je
18 Di	18 Me	18 Sa N2 ?	18 Lu	18 Me	18 Sa N2	18 Ma	18 Ma	18 Di	18 Di	18 Me	18 Ve
19 Lu	19 Je	19 Sa	19 Ma	19 Je	19 Di	19 Me	19 Me	19 Sa	19 Lu	19 Je	19 Sa
20 Ma	20 Ve	20 Di	20 Me	20 Ve	20 Lu	20 Je	20 Je	20 Di	20 Ma	20 Ve	20 Di
21 Me	21 Sa N2	21 Lu WTT Italy	21 Je	21 Sa	21 Ma	21 Ve	21 Ve	21 Lu	21 Me	21 Sa	21 Lu
22 Je	22 Di	22 Ma WTT Italy	22 Ve	22 Di	22 Me	22 Sa	22 Sa	22 Ma	22 Je	22 Di	22 Ma
23 Ve	23 Lu	23 Me WTT Italy	23 Sa	23 Lu	23 Je	23 Di	23 Di	23 Me	23 Ve	23 Lu	23 Me
24 Sa	24 Ma	24 Je WTT Italy	24 Di	24 Ma	24 Ve	24 Sa	24 Sa	24 Je	24 Sa	24 Ma	24 Je
25 Di	25 Me	25 Ve WTT Italy	25 Lu	25 Me	25 Sa	25 Lu	25 Lu	25 Ve	25 Di	25 Me	25 Ve
26 Lu	26 Je	26 Sa LNA	26 Ma	26 Je	26 Di	26 Me	26 Me	26 Sa	26 Lu	26 Je	26 Sa
27 Ma	27 Ve	27 Di LNA	27 Me	27 Ve	27 Lu	27 Je	27 Je	27 Di	27 Ma	27 Ve	27 Di
28 Me	28 Sa	28 Lu	28 Je	28 Sa	28 Ma	28 Ve	28 Ve	28 Lu	28 Me	28 Sa	28 Lu
29 Je	29 Di	29 Ma	29 Ve	29 Di	29 Me	29 Sa	29 Sa	29 Ma	29 Je Ascension	29 Di	29 Ma
30 Ve	30 Lu	30 Me	30 Sa N2	30 Lu	30 Je	30 Di	30 Di	30 Me	30 Ve Jour Pont	30 Lu	30 Me
31 Sa	31 Me	31 Je	31 Ma	31 Me	31 Ve	31 Lu	31 Lu	31 Sa	31 Sa	31 Je	31 Je

2.3) De belles sélections pour nos joueurs :



CEJ 2025
Ostrava, Tchéquie



Chaitanya Vepa, selectionné pour le TOP 16 Européen à Montreux, février 2025

2.4) Les sorties internationales :

Les sorties internationales prévues ont pu avoir lieu :

- Les Internationaux Jeunes du Grand Est en Lorraine en décembre
- Le tournoi international de Linz en avril



Retour en images sur les IJGE décembre 2024



LINZ 2025



2.5) TEAM BUILDING ITTG :

Sortie Parapente à Orcier- 25 mai 2024



2.6) Un entraînement estival à l'étranger



2.6) Un entraînement estival à l'étranger



Des moments importants
de convivialité avec la
sortie restau 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 présentiel avec les entraîneurs de club.







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. Cette préparation s'appuie sur la capacité des joueuses et joueurs à vouloir développer leurs compétences mentales. 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:

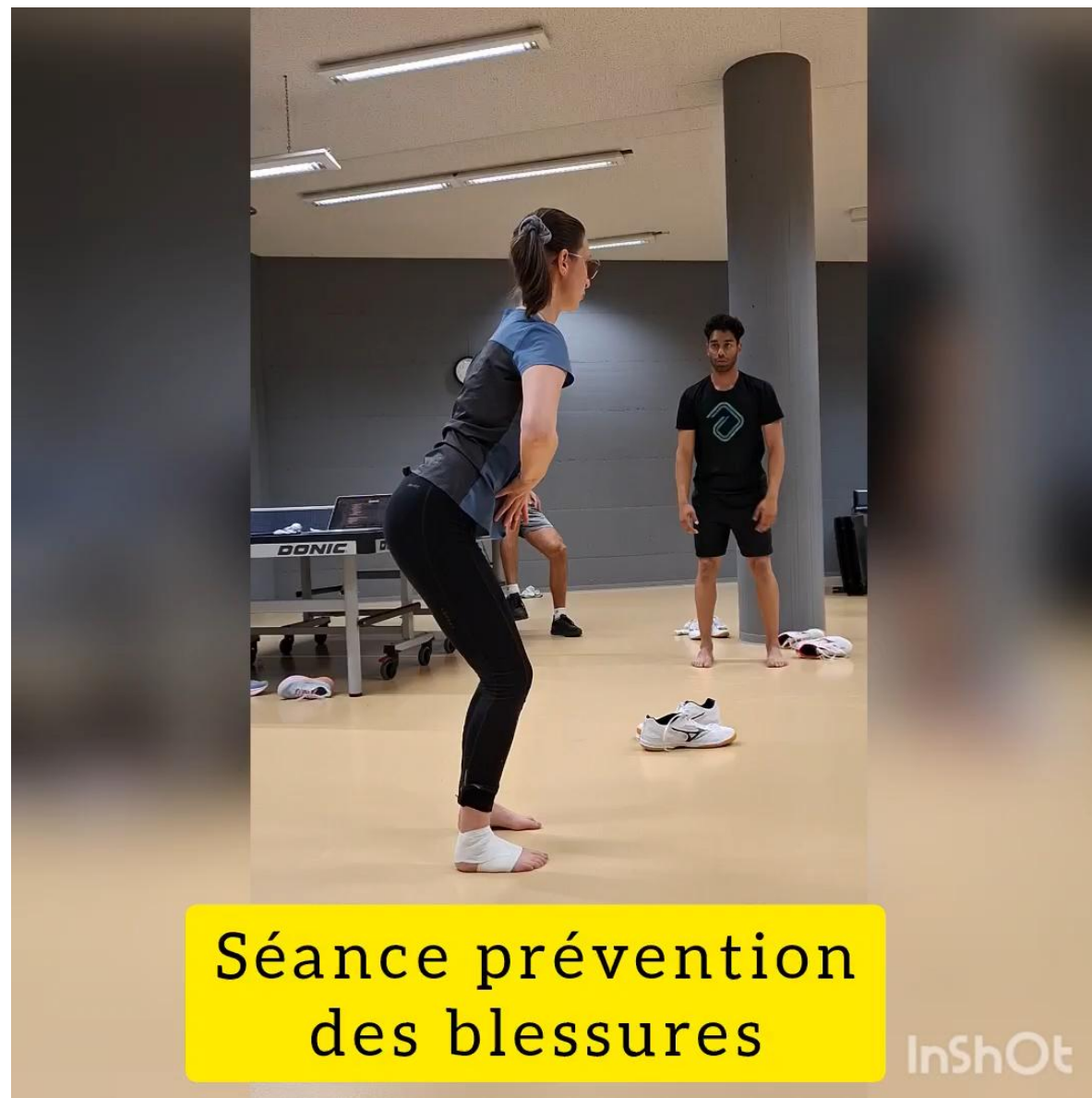
Le travail peut concerner la gestion des erreurs, l'analyse vidéo de la performance en match, les tendances perfectionnistes, la pose d'objectifs efficaces et sans pression, le focus et le contrôle des distractions par exemple. Ce sont les changements perçus par les joueuses et joueurs, ainsi que par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

2.9) La prévention des blessures :

Une conférence sur la prévention des blessures a été organisée.

Pour cette édition, un format plus pratique a été choisi avec des mises en situations pratiques.



Petit clin d'œil à Chaitanya Vepa

Après 9 années passées au sein de l'ITTG, Chaitanya va nous quitter pour la saison 2025 2026.

Chaitanya est un bel exemple de parcours sportif. De simple cadre régional il a su passer toutes les étapes vers le meilleur niveau national. Il termine son parcours Ittg avec des sélections marquantes au Championnat du Monde en mai 2025 à Doha et est le seul joueur masculin suisse à représenter son pays au Top 16 européen à Montreux en février 2025.

Une cérémonie lui sera dédiée lors de notre prochaine assemblée générale à Conches en octobre.



Merci de votre attention...

