

Rapport d'activités Saison 2023/2024

09 Octobre 2024 – OCCS Conches



1) Activité administrative :

L'AG s'est tenue cette année le mercredi 11 octobre 2023.

Une seule sortie celle d'Ella Delvecchio est à noter pour cause de changement complet d'activité sportive.

Comme chaque année, 6 comités ITTG se sont tenus entre début septembre 2023 et mai 2024.

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 2023/2024 dans la continuité de la saison 2022/2023:

- Moins de suivi sur les tournois mineurs (participation conseillée mais sans suivi)
- Plus de sorties internationales pour les plus grands (WTT Turquie)
- Reprogrammation d'une sortie de cohésion (sortie parapente) pour le plus grand bonheur des jeunes.

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 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 :

La forme des fiches de suivi a été modifiée passant de ce format :



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

Suivi d'objectifs individuels :

Au nouveau format :

**SUIVI D'OBJECTIFS 2023 2024**
Yanni Andriani
MAI/JUIN
idem mars avril



S M A R T



Objectifs recherchés :

- Avoir une attitude ouverte à l'apprentissage (si je rigole et je parle tout le temps, je perds mon temps à l'entraînement). La rigolade avec les copains c'est avant ou après l'entraînement, pas pendant.
- Avoir conscience de mon taux de réussite (je ne m'autorise pas à faire 5 fautes de suite sans réagir par exemple).



Objectifs de progression à l'entraînement :

- Rester focus sur la séance le plus longtemps possible (90% en indiv et 75% en collectif)
- Jouer vers l'avant sur les premières balles, léger sur les appuis pour rebondir plus vite (75%)
- Le dosage sur les coups terminaux (s'adapter, réduction des amplitudes en CD + utilisation de l'énergie de la balle) 70%, pas d'évolution les 2 derniers mois.
- Chercher davantage le CD sur les balles infirmes
- Cibler des zones en remises pour exploiter derrière
- Améliorer les services longs et améliorer la variation du lancer de balle au service



Objectifs de progression en compétition :

- Réfléchir avant le service et reproduire les schémas travaillés à l'entraînement (70%)
- Serrer le jeu en retour pour imposer sa première balle en démarrage (70%)
- Avoir une attitude positive malgré les fautes directes, erreurs (75%), s'encourager avec lucidité (70%)
- Rester rigoureux même si il n'y a plus rien à jouer
- Aborder chaque rencontre avec le même sérieux
- Plus de variation entre service court et infirmes
- Serrer le jeu sur service et remise

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
- 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 Me	2 Sa N2		2 Je			2 Me	2 Ve		2 Me
3 Sa	2 Lu	3 Je		2 Lu	3 Ve	2 Di	2 Di LNA	3 Je	3 Sa N2	2 Lu	3 Je
	3 Ma	4 Ve	3 Di	3 Ma	4 Sa			4 Ve		3 Ma	4 Ve
4 Di	4 Me	5 Sa LNA		4 Me		3 Lu	3 Lu	5 Sa N2	4 Di	4 Me	5 Sa
	5 Je Jeûne GE		4 Lu	5 Je	5 Di	4 Ma	4 Ma			5 Je	
5 Lu	6 Ve	6 Di LNA	5 Ma	6 Ve		5 Me	5 Me	6 Di	5 Lu	6 Ve	6 Di
6 Ma	7 Sa		6 Me	7 Sa	6 Lu	6 Je	6 Je		6 Ma	7 Sa	
7 Me		7 Lu	7 Je		7 Ma	7 Ve	7 Ve	7 Lu	7 Me		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 Me Prague	9 Sa		9 Je			9 Me	9 Ve		9 Me
10 Sa	9 Lu	10 Je		9 Lu	10 Ve	9 Di	9 Di	10 Je	10 Sa	9 Lu Pentecôte	10 Je
	10 Ma	11 Ve	10 Di	10 Ma	11 Sa LNA			11 Ve		10 Ma	11 Ve
11 Di	11 Me	12 Sa Tournoi de Bernex	11 Lu	11 Me	12 Di LNA	10 Lu	10 Lu	12 Sa	11 Di	11 Me	12 Sa
12 Lu	12 Je		12 Ma	13 Ve		12 Me	12 Me	13 Di	12 Lu	13 Ve	13 Di
13 Ma	13 Ve	13 Di	13 Me	14 Sa LNA/N2	13 Lu	13 Je	13 Je		13 Ma	14 Sa	
14 Me	14 Sa	14 Lu	14 Je	15 Di LNA	14 Ma	14 Ve	14 Ve	14 Lu	14 Me		14 Lu
15 Je	15 Di	15 Ma	15 Ve		15 Me	15 Sa	15 Sa	15 Ma	15 Je	15 Di	15 Ma
16 Ve		16 Me	16 Sa LNA/N2	16 Lu	16 Je			16 Me	16 Ve		16 Me
17 Sa	16 Lu	17 Je	17 Di LNA	17 Ma	17 Ve	16 Di	16 Di	17 Je	17 Sa N2	16 Lu	17 Je
	17 Me	18 Ve		18 Me	18 Sa N2			18 Ve		17 Ma	18 Ve
18 Di	18 Me	19 Sa N2 ?	18 Lu	19 Je	19 Di	17 Lu	17 Lu	19 Sa	18 Di	18 Me	19 Sa
	19 Je		19 Ma	20 Ve		18 Ma	18 Ma			19 Je	
19 Lu	20 Ve	20 Di	20 Me	21 Sa	20 Lu	19 Me	19 Me	20 Di	19 Lu	20 Ve	20 Di
20 Ma	21 Sa N2	21 Lu WTT Italy	21 Je		21 Ma	20 Je	20 Je	21 Lu	20 Ma	21 Sa	21 Lu
21 Me		22 Ma WTT Italy	22 Ve	22 Di	22 Me	21 Ve	21 Ve	22 Ma	22 Je	22 Di	22 Ma
22 Je	22 Di	23 Me WTT Italy	23 Sa WTT		23 Je	22 Sa ETTU Top 16 à Montreux	22 Sa N2 / STT CS Elite	23 Me	23 Ve		23 Me
23 Ve		24 Je WTT Italy	24 Di Portugal	23 Lu	24 Ve	23 Di		24 Je	24 Sa	23 Lu	24 Je
24 Sa	23 Lu	25 Ve WTT Italy	25 Me	24 Ma	25 Sa			25 Ve		24 Ma	25 Ve
25 Di	24 Ma	26 Sa LNA	25 Lu	25 Me		24 Lu	24 Lu	26 Sa	25 Di	25 Me	26 Sa
	25 Me		26 Ma	26 Je	26 Di	25 Ma	25 Ma			26 Je	
26 Lu	27 Ve	27 Di LNA	27 Me	27 Ve	26 Di	26 Me	26 Me	27 Di	26 Lu	27 Ve	27 Di
27 Ma	28 Sa		28 Sa	28 Sa	27 Lu	27 Je	27 Je		27 Ma	28 Sa	
28 Me Reprise ITTG		28 Lu	28 Je	28 Sa	28 Ma	28 Ve	28 Ve	28 Lu	28 Me		28 Lu
29 Je	29 Di	29 Ma	29 Ve	29 Di	29 Me			29 Ma	29 Je Ascension	29 Di	29 Ma
30 Ve		30 Me	30 Sa N2		30 Je			30 Me	30 Ve Jour Pont		30 Me
31 Sa	30 Lu	31 Je		30 Lu	31 Ve				31 Sa	30 Lu	31 Je
				31 Ma							
							31 Lu				

2.3) De belles sélections pour nos joueurs :



Championnats d'Europe
des moins de 13
Bucarest 2024

Charlie Hurtado



CEJ MALMÖ, SUEDE



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 les IJGE décembre 2023



Retour en images sur le stage à Metz Fevrier 2024

Stage à Metz
5 au 9 février 2024



2.5) TEAM BUILDING ITTG :

Sortie Parapente à Orcier- 25 mai 2024

Encore une fois, un feedback très positif de l'ensemble des participants, parents compris.



Sortie parapente ITTG
25 mai 2024
Thonon Orcier

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, 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...

