

L'ÉCHAUFFEMENT

'facultatif ou obligatoire'



Sommes-nous tous et toutes sensibilisés à l'échauffement et à son importance avant de débiter une séance d'entraînement, une compétition, une pratique en loisir ?

Quand je dis « nous » je parle de l'ensemble des acteurs pratiquant l'activité Tennis de Table, petits et grands, jeunes, adultes et seniors, les occasionnels et les réguliers, compétiteurs et loisirs, mais également les cadres techniques bénévoles et professionnels qui enseignent et animent dans nos salles essonniennes.

Pour la plupart d'entre nous, l'échauffement est l'un des éléments constitutifs incontournables de l'activité Ping (et bien sûr de toutes autres activités physiques et sportives), mais pour quelques un(e)s, il y a peut-être quelques préjugés, un soupçon de négligence, une pointe de désamour pour ce moment paraissant futile, antagoniste au plaisir que doit procurer l'activité sportive, voire néfaste.

Ce sport serait-il à part, où l'obsession de la petite balle occulterait les fondamentaux tel que l'échauffement ? La frénésie, dès que l'on est rentré dans une salle, d'enfiler un short, prendre sa raquette et se jeter, tel le serpent sur sa proie, sur une table afin de croiser le bois (de la raquette) avec un partenaire et adversaire tout autant déterminé à en découdre. Deux, trois moulinets du bras qui tient la raquette, deux, trois flexions devant la table et le tour (de rein) est joué...bon Ping Messieurs, Mesdames !!!

Essayons par quelques messages et supports de sensibiliser les pongistes et encadrants récalcitrants, pour lesquels l'échauffement peut être considéré comme facultatif dans l'activité Tennis de Table.

Force est de constater que l'échauffement n'est pas toujours invité à la table « Ping »



L'entraînement libre (public loisir et compétiteurs)

Il serait intéressant, lors d'une pratique libre, de connaître le nombre de pongistes (tous publics confondus) qui commence à jouer à la table sans aucun échauffement au préalable.

Vous en faites peut-être partie ? Si oui, je vous rassure, vous n'êtes malheureusement pas les seuls.

Pourquoi je ne m'échauffe pas avant de jouer ?

Le Tennis de Table à mon niveau n'est pas vraiment un sport

À tous les niveaux cela reste un sport qui sollicite l'ensemble du corps qu'il est nécessaire d'échauffer

Vu mon niveau de jeu, je ne vais pas beaucoup me dépenser

Fausse idée reçue, à tous les niveaux nous avons envie de renvoyer la petite balle de l'autre côté du filet... il faut être vif, alerte, dynamique et bon nombre de débutants ou de niveau départemental « mouillent le maillot » pour y arriver

De toutes les façons je ne bouge pas à la table

Un seul déplacement avec de mauvais appuis, un geste ou un engagement un peu plus soutenu qu'un autre et un manque de préparation au préalable peut entraîner une blessure

Je suis là pour m'amuser

Même dans l'amusement, cela reste un sport qu'il ne faut pas négliger

Je n'ai vu personne s'échauffer quand je suis arrivé au club

Si personne ne s'échauffe, il est grand temps de montrer l'exemple

Vu mon niveau de jeu, je ne risque pas de me blesser

Même pour le débutant, la pratique du tennis de table sollicite certaines parties du corps qu'il ne faut pas négliger. Les articulations telles que le poignet (au service) ou l'épaule (lors d'une frappe coup droit), si elles ne sont pas échauffées, peut entraîner des blessures et/ou limiter l'efficacité à la table...

Je ne m'entraîne pas vraiment, je fais des matchs

Un match, c'est de l'engagement et un niveau d'intensité qui nécessite forcément un échauffement au préalable

Je vais m'échauffer directement à la table

Ça, c'est la dernière étape de l'échauffement. Commencer par la table fait intervenir de suite, certaines parties du corps pour lesquelles un échauffement au préalable et progressif est important

Ex : le Top Spin est un geste qui nécessite une grande vitesse d'exécution et c'est souvent un coup technique rapidement utilisé lors de l'échauffement à la table. Entre autres, Les articulations et muscles du membre supérieur sont sollicités avec une intensité extrême. Donc sans aucune préparation à l'effort et donc sans un échauffement hors table, les risques de blessures sont réels et le pratiquant ne peut être à son meilleur niveau de performance





L'entraînement encadré

Que l'encadrement soit bénévole ou professionnel, il est de son devoir de s'assurer d'un échauffement en autonomie ou dirigé selon les différents publics

La durée (10' à 30' selon séance club ou ½ journée stage) et l'intensité de l'échauffement dépendront du moment dans la journée (plus soutenu et plus long le matin), du temps de séance, du contenu de séance

Général et spécifique

Progressif et adapté

Varié et ludique chez le jeune public

Approche pédagogique



Hors table et mises en situation à la table (ex : jeu blanc)

Se rapprocher des caractéristiques du Tennis de Table :

- jeux d'opposition
- éducatifs d'habileté, d'adresse, de concentration
- travail de proprioception (équilibre, ...) et de vitesse (temps de réaction, vélocité, fréquence)
- Situations instables (spatiales, temporelles, évènementielles)

Véhiculer la « culture de l'échauffement »

Répondre aux questions et objections

(Voir ci-après **MisterPing** et **MisterCoach**)

L'échauffement hors table avant une compétition

Nos compétiteurs adultes

- Championnat de France par équipes
Combien de compétiteurs s'échauffent avant une rencontre ?...Si vous en connaissez, appelez « Alerte Echauffement » afin que nous puissions les identifier...
- Critérium Fédéral
Combien de compétiteurs s'échauffent avant de débiter un tour du critérium fédéral à 9h00 le dimanche matin ? N'oubliez pas « Alerte Echauffement » si vous en apercevez ...

Nos jeunes compétiteurs

Malheureusement, il en est de même pour bon nombre de jeunes sur le circuit des compétitions.

Fort heureusement, certains et certaines de notre élite départementale, prennent en considération l'importance de l'échauffement et de ses bienfaits pour aborder la compétition dans les meilleures conditions possibles (corps et esprit en alerte, concentration et combativité au zénith)



Sur nos compétitions départementales de masse

- L'échauffement hors table est inexistant
- Absence de communication autour de l'échauffement

Les propositions de la commission technique

Afin de pallier ces quelques manquements et faire changer un peu les mentalités, nous utiliserons la communication sur nos différents supports, dans les salles et entre acteurs responsables

Initier « la culture de l'échauffement » auprès des plus jeunes (détection)

En parallèle, afin d'accompagner les structures et publics en déficience sur cette thématique, nous proposerons quelques fiches descriptives et pédagogiques déclinant différentes situations d'échauffement

Peut-être quelques vidéos pour étayer les documents techniques

Peut-être quelques informations d'ordre médical et paramédical (sous contrôle)

À suivre ...

Ci-après quelques messages à partager...et peut-être à afficher dans vos salles



L'ÉCHAUFFEMENT

Prépare psychologiquement à l'activité

En toutes circonstances et pour tous les publics

Permet d'augmenter la température corporelle

Il doit couvrir toutes les parties du corps

Une dynamique de groupe

Se préparer avant pour être plus performant pendant (physiquement, physiologiquement et mentalement)

Progressif et adapté

Faire prendre conscience dès le plus jeune âge (pédagogie)

De 10' à 30'

Général et spécifique

La durée et l'intensité varient selon le moment dans la journée

Sensibiliser nos pongistes seniors (loisirs, compétiteurs)

Prépare le système cardiovasculaire et respiratoire

Prépare les muscles et les articulations à l'activité

Réduit les risques de blessures et améliore la performance

MisterPing



et

MisterCoach



et l'échauffement...

*Mais j'ai fait
un cross ce
matin*

*Je suis
fatigué*

*Si tu es fatigué pour
l'échauffement, tu es
fatigué également pour
t'entraîner à la table*

*Un Cross le matin ne
te permet pas d'être
exempt de ton
échauffement d'avant
séance*

*Ça sert à
rien*

MisterCoach

MisterPing

*Je suis venu à
la salle de
Jennis de
Table en vélo*

*L'échauffement est
indispensable avant toute
activité physique et
sportive pour les
Petits et grands, du
débutant au champion*

*J'ai mal au
dos, à un pied,
à l'épaule, ...*

*Il faut savoir d'où vient ce
mal...le mieux est que tu te
reposes, pour cette fois-ci et
j'en parlerai à tes parents afin
que tu consultes un médecin si
besoin*

*En vélo tu as échauffé
certaines parties de ton
corps, mais il manque des
mouvements à réaliser pour
que tu sois complètement prêt
à t'entraîner et je dois te voir
t'échauffer avec le groupe*

Le n'est pas à 55 ans que je vais commencer à m'échauffer

mais pourquoi ?

L'échauffement est une obligation pour préparer à l'effort physique, favoriser la performance et la concentration, limiter les risques de blessures

C'est encore plus important quand on avance dans l'âge

Je suis venu en courant de chez moi

l'échauffement doit se faire à la salle avec le groupe et sous le contrôle de l'entraîneur

On fait toujours la même chose

MisterCoach

MisterPing

Mes devoirs m'ont retardés, je suis donc exempt d'échauffement

*Il y a les fondamentaux et les variantes
S'efforcer d'avoir des temps d'échauffement diversifiés et selon les publics*

On a déjà pas beaucoup de temps pour s'entraîner

Vaut mieux une courte séance avec un échauffement plutôt qu'une séance sans échauffement

Très important les devoirs, mais tu devras quand même t'échauffer avant la séance

