



# Guide des parents

---

## LISTE DES MATERIELS (à prévoir lors des regroupements nationaux)

---

### ◆ Vestimentaire

- 2 paires de basket, des chaussons ou « claquettes » pour les moments de repos. 2 tee-shirts par jour, shorts, survêtements, vêtement de pluie, vêtements chauds.

### ◆ Loisirs

- Des jeux autres qu'électroniques (Jeux de cartes,...). Pas de friandises, ni de gâteaux (tout est prévu). Le téléphone portable ne sera remis aux enfants qu'un soir sur deux.

### ◆ Hygiène

- Affaires de toilettes, serviettes de bain et serviettes pour la salle de TT. Gel douche, dentifrice,...

### ◆ Médical

- La liste des médicaments et leur modalité d'utilisation (dose, fréquence), le cas échéant, doit être remise au responsable du stage.

## LA BONNE ATTITUDE A LA FEDERATION

---

### ◆ A. Les "Techniques" de la Bonne Attitude

- **Soutenez votre enfant sans jamais intervenir durant les**

La compétition est par nature une source de stress. C'est une personnelle, un « examen » lors de chaque match. L'enfant a ses parents le soutiennent et souhaitent sa réussite.



**parties.**

remise en cause  
besoin de sentir que

- **N'intervenez ou ne conseillez pas votre enfant pendant partie.**

Il est interdit par le règlement de conseiller un joueur durant la partie. De plus, la capacité à résoudre les problèmes posés par l'adversaire est un élément prépondérant dans la formation d'un joueur. Il est donc vain d'essayer d'acquiescer une ou deux victoires supplémentaires par des conseils, au détriment de la formation à long terme.

- **N'augmentez pas, par votre attitude, le stress généré par la compétition.**

Chaque attitude, chaque mot est perçu et ressenti très précisément par un joueur. Une attitude nerveuse et anxieuse de votre part aura sur lui un effet néfaste. Restez serein ou bien n'assistez pas aux matchs...



- **Respectez les adversaires de votre enfant ainsi que leurs parents : les plus jeunes vous regardent et suivent votre exemple !**

Il est important d'avoir des relations "normales" avec les adversaires de ses enfants, ainsi qu'avec leurs parents. Instaurer un climat tendu et hostile ne ferait qu'accroître la pression sur l'enfant, qui ne se donnerait ainsi pas le droit de perdre. Avoir une attitude désobligeante avec les personnes impliquées dans la compétition inciterait votre enfant à agir de même.

- **Acceptez les décisions des arbitres ou juges-arbitres.**

C'est en vivant les péripéties d'un match et en acceptant les décisions arbitrales que le caractère de votre enfant se forgera et qu'il tirera pleinement profit de son expérience sportive.

- **Félicitez votre enfant lorsqu'il a un bon comportement en compétition.**

Ne laissez pas passer les mauvais comportements (jets de raquette, de balles, cris, insultes, etc...) car cela devient souvent une bien mauvaise habitude.

- **Fixez des objectifs à la mesure de votre enfant.**

Un ratio victoires/défaites de 2-1 est habituellement défini comme le minimum pour entretenir confiance et motivation. Il est donc important de choisir pour l'enfant des compétitions qui lui permettent de rester globalement dans ce rapport. Par ailleurs, les objectifs de résultats et de classement, fixés avec l'entraîneur, doivent avant tout être réalistes. En effet, des objectifs trop élevés s'avèrent être une source de stress supplémentaire et de démotivation, car ils ne sont jamais atteints.

### ◆ B. Les "Comportements" de la Bonne Attitude

- **Développez l'esprit sportif de votre enfant et adhérez aux valeurs du tennis de table.**

L'agressivité et le courage ne sont pas synonymes de haine. "L'esprit sportif", doit être à la base de l'éducation sportive, et le respect des autres une valeur incontournable.



- **Entretenez le plaisir de la compétition chez votre enfant. La compétition doit rester un jeu !**

L'enfant doit vivre les parties comme un moment privilégié. Pour entretenir la motivation, il est indispensable que l'enfant gagne plus souvent qu'il ne perd. Il faut donc choisir en conséquence les compétitions, en accord avec l'entraîneur.

- **Faites comprendre que le jeu prime sur l'enjeu.**

Chaque victoire doit certes être accueillie avec joie, mais aussi avec lucidité quant à la performance réelle du joueur et à la valeur de l'adversaire. Si les victoires sont trop glorifiées, il sera impossible de dédramatiser la défaite, car l'enfant ressentira l'attente familiale de manière pesante. Les défaites, même les plus amères, ne doivent pas être considérées comme des catastrophes, mais comme des étapes nécessaires à la formation du joueur. Dans tous les cas, il ne faut jamais utiliser le sarcasme pour soi-disant "motiver" votre enfant. L'effet obtenu est en général inverse.

- **Chaque enfant est unique : évitez les comparaisons.**

Chaque enfant évolue à son rythme, et la hiérarchie sportive entre les joueurs peut sans cesse être bouleversée.

Il faut préparer l'enfant à cette évolution, afin qu'il ne vive pas comme un échec la réussite d'un camarade.



- **Développez progressivement l'autonomie de votre enfant.**

Ne pas oublier que, dans l'aire de jeu, celui-ci sera seul pour faire les bons choix. Pour permettre à l'enfant de s'épanouir, le tennis de table est un moyen idéal, car il apprend à l'enfant à prendre ses propres décisions et à assumer ses forces et ses faiblesses. Il faut donc éviter de penser à sa place et le laisser évoluer à son rythme.

- **Félicitez votre enfant lorsqu'il a un bon comportement.**

Le bon comportement est la première chose à souligner à la sortie du match, avant la victoire, la défaite ou même le niveau de jeu.

- **Participez à la vie du club en fonction de vos disponibilités.**

Afin d'être bien intégré au milieu dans lequel évolue son enfant, il peut être opportun de proposer ses services au club pour des animations, des accompagnements d'équipes, ou toute autre activité qui pourrait être utile aux dirigeants du club.

- **Restez positif après une défaite.**

Limitez-vous essentiellement au comportement général, le domaine technique et tactique étant du ressort de l'entraîneur. Après une défaite, un enfant peut être découragé. Il n'est pas nécessaire d'en "rajouter", mais au contraire de mettre en valeur les points positifs du match, essentiellement sur son comportement si celui-ci a été bon. L'aspect technique doit être analysé plus tard, avec l'aide de l'entraîneur.

- **Ne cherchez pas à vous réaliser au travers des performances de votre enfant.**

Votre enfant doit vivre le tennis de table comme sa propre passion. Si ce n'est pas le cas, la désillusion sera grande pour les parents dès qu'il sera en âge d'être autonome. Par ailleurs, il ne faut surtout pas ajouter une pression supplémentaire, en insistant sur le temps et l'argent investis pour que l'enfant joue au tennis de table. En revanche, si l'investissement de l'enfant n'est pas à la hauteur des efforts consentis, une franche discussion s'impose...

- **Aidez le à grandir.**

Ne l'accompagnez pas forcément sur chacune des compétitions. Laissez-le préparer son sac, c'est un cérémonial important. Laissez lui le temps de découvrir la salle, la formule de compétition, les horaires, les adversaires, la table où il va jouer,... Vous verrez, il vous surprendra très vite par sa capacité d'adaptation.

### ◆ C. Le "Physique" pour une Bonne Attitude



• **Veillez au suivi médical régulier de votre enfant.** une visite médicale deux fois par an. Vous obtiendrez ainsi la certificat de non-contre-indication à la pratique du tennis de compétition.

Faites-lui passer  
délivrance du  
table en

• **Veillez à ce que votre enfant ait, au quotidien, une bonne alimentation.** Celle-ci permet d'assurer sa croissance et de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Son alimentation doit être variée. N'oubliez pas de lui faire manger des fruits et des légumes (vitamines), ainsi que de la viande rouge (fer ; voir le document explicatif joint).

• **Soyez vigilants quant à son alimentation en compétition.** Adaptez son alimentation afin de répondre aux besoins spécifiques de l'organisme, pendant et après l'effort.

• **Respectez le rythme de votre enfant.**

Chaque âge représente une étape importante dans le développement du corps humain. Il est important de ne pas sauter les étapes. Le temps de sommeil est fondamental à cet âge de la vie.

• **Soyez à l'écoute, et toujours vigilant quant à ses plaintes**

Quand votre enfant se plaint d'être fatigué ou d'avoir mal prenez pas à la légère.



**et à ses remarques.**  
quelque part, ne le

• **Veillez à ce que votre enfant ait une bonne hygiène**

Qu'il se brosse les dents deux fois par jour. Une mauvaise la cause de nombreux problèmes physiques (maux de dos, blessures, également consulter son dentiste au moins une fois par an.

**dentaire.**  
hygiène dentaire peut être  
tendinites, etc.). Il doit

• **Achetez à votre enfant un matériel adapté à sa morphologie.** N'hésitez pas à demander conseil à son entraîneur pour l'achat du matériel (raquette, chaussures, chaussettes, etc.).

*Inspiré et adapté de « la bonne attitude » mise en place par la  
Fédération Française de Tennis*

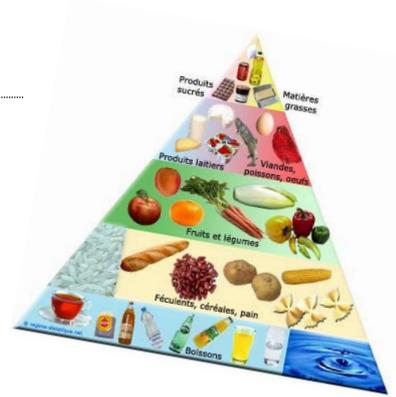
## REGLES DE VIE DU JEUNE SPORTIF

### ALIMENTATION (7 A 12 ANS)

- *Entraînement régulier et sommeil suffisant*
- *Alimentation équilibrée, variée et adaptée.*

#### ◆ DURANT LES PERIODES D'ENTRAINEMENT

*En période d'entraînement, le sportif a besoin de faire des réserves.*  
**EN PRATIQUE : les clés d'une alimentation équilibrée.**



#### UN PETIT DEJEUNER VARIE ET COMPLET

- Une boisson (chaude ou froide)
- Un produit laitier (lait/yaourt/fromage/laitage...)
- Un apport glucidique (pain, biscotte, céréales...)
- biscuits
- Beurre ou margarine (10g)
- Un fruit ou un verre de pur jus de fruit
- Confiture, miel (30 g)...



#### DEJEUNER

- Légumes crus ou cuits + huile
- Viande ou poisson ou œuf (50g)
- Féculent + huile
- 1 laitage
- 1 fruit
- Pain.



#### GOÛTER

- Une boisson (eau)
- Un fruit frais ou compote
- Pain + chocolat ou céréales ou
- + un produit laitier (à partir de 9 ans).

#### DINER

- Légumes crus ou cuits + huile
- Viande ou poisson ou œuf (50 g)
- Féculent + huile ou beurre
- 1 Laitage
- 1 Fruit ou compote
- Pain

#### ◆ AVANT LA COMPETITION

*L'alimentation doit être hyper glucidique (glucides complexes)*

*Exemple des menus (pour des enfants de 7 à 11 ans) : Boisson : eau +++*

#### MIDI

- Rôti (50g)
- Polenta + betterave
- Gâteau de riz

- Pain (1 tranche)
- Fruit
- Ou :
- Poisson au four (50g)

- Riz + salade verte
- Fromage à pâte cuite
- Compote
- Pain

Ou :

### **SOIR**

- 1 œuf coque
- Quinoa ou blé
- Courgette en gratin
- Suisse sucré
- Compote

- Escalope de dinde (50g)
- Pomme de terre + haricots verts
- Yaourt +sucre
- Fruit
- Pain

- Pain

Ou :

- Salade + thon
- Semoule (+ fruits secs)
- Fromage fondu
- Fruit (pomme/cerises)
- Pain

### ◆ **VEILLE COMPETITION**

- Carottes râpées
- Pâtes
- ½ tranche de jambon
- Gâteau de semoule/riz
- Banane
- Pain



### ◆ **LE JOUR DE L'EPREUVE**

*A chaque sport ses spécificités : tennis de table = sport intense de courte durée : une ration d'attente permet d'éviter les crampes et maintenir un taux constant de sucre dans le sang = limite les hypoglycémies ; prendre 200/250 ml d'eau toutes les 30 min entre la fin du dernier repas et jusqu' à 30 min avant le début de l'épreuve.*

Petit déjeuner (le dernier repas est toujours pris au moins 3 heures avant le début de la compétition) : aliments faciles à digérer (pas de viennoiserie, lait en fonction de la tolérance)

- Un verre de jus de fruit ou 1 verre d'eau + fruit mûr ou compote
- 1 flan/gâteau de riz ou semoule ou lait/fromage blanc/yaourt + céréales
- Pain ou biscottes + beurre ou pain au lait + confiture /miel.

La ration d'attente :

*Boisson sucrée à température ambiante (fructose) : 30 min avant début de l'épreuve (prévoir une gourde) : Exemples type :*

- jus de fruit (raisin /orange/pomme) dilué de moitié

ou eau légèrement citronnée + sucre ou fructose (15 à 30 g ou 2 à 3 c. à café de miel pour ½ litre d'eau) ou eau + sirop « Teisseire » en stick.

- Ou eau + pâte de fruit ou barre de céréales aux fruits (1 =15/20 g de sucre) ou fruits secs (abricots secs, banane séchée ou raisins secs).

Pendant l'épreuve : 10 à 20 mn = épreuve très courte : ne rien manger, boire pendant les pauses (eau ou boisson citée ci-dessus)

Déjeuner (2 heures avant la prochaine épreuve) :

Repas sandwich : privilégier pain /jambon /beurre ou pain/jambon/gruyère ou pain /gruyère, yaourt à boire ou gâteau riz /semoule, fruits secs, biscuits secs, compote à boire et boissons sucrées autorisées (voir ci-dessus).

Éviter les chips, les frites, la charcuterie, les sodas, les tartes.

Ration de récupération (dîner) : 3 objectifs :

1. Assurer la réhydratation
2. Éliminer les déchets dus à l'effort
3. Reconstituer les réserves.

***Si les épreuves durent plusieurs jours : il faut désintoxiquer le corps mais le préparer pour le lendemain.***

*Au menu (idem veille de la compétition, riche en glucides /protéines/calcium et pauvre en graisse) : jambon/rôti /poisson grillé + pâtes/riz/p.de terre + légumes + laitage + pain + fruits + eau++*

#### ◆ A LA FIN DE LA COMPETITION

***Riche en glucides et protéines, hydratation : Exemple de menu :***

- Bouillon ou potage de légumes ou crudité+huile
- Viande /poisson /œuf (50 g)
- Pâtes ou riz ou p.de terre
- Laitage/fromage/lait sucré
- Fruit frais mûr ou fruits secs
- Eau +++ (tisane sucrée ou lait sucré).