

Lignes directrices et informations pour les joueurs des cadres STT

Saison 2024/25



Manuel sport d'élite

Préambule

de Samir Mulabdic, Chef sport élite

Chers joueurs/joueuses de cadre, chers parents, entraîneurs de club et officiels (de club)

- Cette saison olympique a montré que non seulement chez l'élite, mais aussi chez les jeunes, les exigences envers les joueurs dans le sport d'élite sont de plus en plus grandes. Le sport d'élite commence de plus en plus tôt et dure de plus en plus longtemps. Aux Jeux olympiques, certains participants ont plus de 40 ans et depuis la dernière saison 2023/24, il existe un championnat d'Europe U13 où les jeunes talents se mesurent pour leurs premières médailles européennes. Le nombre de matchs obligatoires en club et de tournois internationaux augmentent de plus en plus. L'organisation du quotidien avec l'entraînement et l'école exige de l'autodiscipline et de la persévérance pour pouvoir réussir dans le sport d'élite. L'exemple récent de cette jeune athlète serbe qui, à 25 ans, deviendra bientôt médecin et a réussi à s'imposer dans le sport d'élite, montre que c'est possible. Depuis des années, elle joue avec succès en première division allemande et s'est qualifiée pour les Jeux olympiques de Paris.
- C'est un bel exemple qui montre qu'il est possible de pratiquer avec succès un sport de compétition en parallèle à l'école ou aux études.
- En raison du taux d'inflation de ces dernières années dans tous les domaines de la vie, le tennis de table a malheureusement aussi été touché. Les frais d'organisation des camps d'entraînement et des tournois internationaux, ainsi que les frais de déplacement qui y sont liés, n'ont cessé d'augmenter. Depuis des années, nous avons réussi à maintenir la participation financière des joueurs de l'encadrement malgré le taux d'inflation. À partir de cette saison 2024/25, nous avons malheureusement dû modifier la participation financière des joueurs de cadre (élite et jeunesse).
- Pour finir, quelques mots sur les championnats d'Europe de la jeunesse de cette année à Malmö. L'équipe des garçons U15 a offert une belle surprise, tout à fait positive. Ils ont obtenu le meilleur classement d'une équipe STT depuis plus de 15 ans. La 9e/10e place dans la compétition par équipes (le match pour la 9e place n'a pas été joué). D'autres équipes ont également montré de bonnes performances dans le cadre de leurs possibilités et nous espérons à l'avenir que de bons résultats en individuel ne se feront pas attendre.
- Je vous souhaite à tous une très bonne saison 2024/25 !

Salutations sportives

Samir Mulabdic

Manuel sport d'élite

Table de matières

1	Adresses du ressort sport d'élite	6
2	Directives de sélection des cadres STT	7
2.1	FTEM.....	7
2.2	Cadre E1, École de recrues de sport d'élite (ER)	10
2.2.1	Conditions pour l'admission dans le cadre E1	10
2.2.2	Conditions préalables pour l'admission à l'ER	10
2.2.3	Devoirs du joueur.....	10
2.2.4	Devoirs de la fédération	10
2.3	Cadre T4 relève	12
2.3.1	Conditions pour l'admission dans le cadre T4 Relève	12
2.3.2	Devoirs des joueurs du cadre T4 Relève et soutien demandé aux parents	12
2.3.3	Devoirs de la fédération	13
2.4	Cadre T3 de la relève.....	14
2.4.1	Conditions pour l'admission dans le cadre T3	14
2.4.2	Devoirs du joueur.....	14
2.4.3	Devoirs de la fédération	14
2.5	Cadre T2 de la relève.....	16
2.5.1	Conditions pour l'admission dans le cadre T2	16
2.5.2	Devoirs du joueur.....	16
2.5.3	Devoirs de la fédération	16
2.6	Programme de soutien U9 / U11	17
2.6.1	Conditions pour l'admission dans le programme de soutien U9 / U11	17
2.6.2	Devoirs des joueurs	17
2.6.3	Devoirs de la fédération	17
2.7	Volume d'entraînement pour les joueurs du cadre	18
2.8	Photos, vidéos et résultats	18
2.9	Assurances	18
2.10	Frais de voyage.....	19
3	Critères de sélection pour les Championnats du Monde et d'Europe	20
3.1	Championnats d'Europe Elite (individuel).....	20
3.2	Championnats d'Europe Jeunesse (CEJ) 2025.....	21
3.2.1	Délégation STT	21
3.2.2	Objectifs.....	21
3.2.3	Critères de sélection	21
3.2.4	Décision de sélection	21
3.3	Euro Mini Champs 2024.....	21

Manuel sport d'élite

4	Code de conduite et directives de l'équipe nationale	22
4.1	Code de conduite pour les joueurs de cadre	22
4.2	Directives de l'équipe nationale	24
4.3	Cool&Clean.....	25
4.4	Conséquences lors d'un non-respect du code de conduite ou des directives de l'équipe nationale.....	25
5	Finances	26
5.1	Participation financière des joueurs du cadre	26
5.1.1	Participation financière des joueurs de cadre (relève et élite).....	26
5.2	Primes de victoire	26
5.3	Sponsoring.....	28
5.3.1	Parrainage à la Fondation de l'Aide Sportive Suisse	28
5.3.2	I believe in you.....	28
5.3.3	Mesures d'encouragement locales ou cantonales	28
6	Accents d'entraînements pour les joueurs du cadre STT	29
6.1	Aperçu des accents d'entraînement par âge	29
6.2	Points d'entraînement essentiels.....	30
6.3	Centres d'entraînement.....	31
7	L'environnement dans le sport d'élite	32
7.1	Mesures médicales	32
7.1.1	Soutien médical	32
7.1.2	Soutien psychologique.....	33
7.1.3	Nutrition	33
7.1.4	Dopage	33
7.2	Planification de carrière : sport – école – travail – loisirs	33
7.2.1	Programmes scolaires adaptés aux talents sportifs	34
7.2.2	Apprentissages adaptés aux besoins des athlètes.....	34
7.2.3	Sport d'élite et Études.....	35
7.2.4	Conseils professionnels pour des sportifs d'élite	35
8	Directives pour les voyages des équipes nationales	36
8.1	Principes.....	36
8.2	Voyages en véhicule jusqu'à 800 km	36
8.3	Voyages en véhicule de plus que 800 km	36
9	Guidebook Social Media	37
10	Détection des talents PISTE	39



Impressum

Manuel Sport d'Elite

Parution

Langues

Editeur

Contact

Rédaction et mise en page

Photos

25.07.2024, 22ème édition

Français et allemand

Swiss Table Tennis, ressort Sport d'élite

info@swisstabletennis.ch

Commission de sport

René Zwald / ETTU / WTT

Distribution

- Joueurs et joueuses de cadre STT
- Membres du ressort Sport d'élite
- Responsables des Associations régionales
- Comité Central STT

1 Adresses du ressort sport d'élite

Fonction	Nom	Prénom	Tél. mobile	E-Mail
Chef sport d'élite, Entraîneur chef	Mulabdic	Samir	076 815 63 59	samir.mulabdic@swisstabletennis.ch
Chef de la relève, Coordinateur cadre T2, entraîneur de cadre	Pelz	Pedro	+49 7745 497 34 55	pedro.pelz@swisstabletennis.ch
Chef de formation	Aschwanden	Rahel	077 432 01 02	rahel.aschwanden@swisstabletennis.ch
Coordinateur cadre T3, entraîneur de cadre	Charmot	Yannick	+33 698 06 13 16	yannick.charmot@swisstabletennis.ch
Coordinateur cadre T2, entraîneur de cadre	Mignot	Christian	078 674 89 62	christian.mignot10@gmail.com
Directrice STT	Midali	Monica	031 359 73 90	monica.midali@swisstabletennis.ch
Administration Sport d'élite	Burren	Daniel	031 359 73 90	daniel.burren@swisstabletennis.ch
Représentant des joueurs	Hardmeier	Elias	078 761 77 14	elias.hardmeier@gmail.com

Membres de la commission de sport (CoSpo) 2024/25 :

Samir Mulabdic, Présidence (plan cadre d'entraînement, coordination des cadres E1 et T4)

Pedro Pelz (chef de la relève, coordination du cadre T2 de la suisse alémanique)

Yannick Charmot (coordination du cadre T3)

Christian Mignot (coordination du cadre T2 de la suisse romande)

Daniel Burren (Office central ; organisation, coordination générale)

Comité de sélection 2024/25 :

Commission de sport

Sans mention explicite, la forme masculine est également représentative de la forme féminine !

2 Directives de sélection des cadres STT

Les sélections des cadres sont décidées par le comité de sélection. Le comité de sélection est composé des membres de la commission de sport.

Les listes des cadres seront publiées sur le site internet de STT sous le lien :
<https://swisstabletennis.ch/fr/documents-cadre/>

2.1 FTEM

FTEM est le concept de base combiné pour le Sport d'élite et le Sport de loisirs et trace la carrière idéale de l'athlète, du débutant à l'athlète de classe mondiale en passant par le joueur amateur.

Le concept est structuré en 10 phases, réparties sur 4 niveaux :

F pour Foundation (fondement, fondation, bases) (phases F1, F2, F3)

T pour Talent (phases T1, T2, T3, T4)

E pour Elite (phases E1, E2)

M pour Mastery (élite mondiale) (phase M)

Le sport de performance de la relève est attribué aux phases T1 à T4. Le cadre élite aux niveaux E1. Un athlète n'atteint le niveau E2 que s'il a gagné une médaille à des CE ou des CM. Le niveau M est réservé à très peu d'athlètes d'exception qui dominent leur sport sur un niveau mondial pendant plusieurs années.

Dans la vue d'ensemble à la page suivante, nous te présentons, en quelques mots-clés, les niveaux du concept FTEM chez Swiss Table Tennis.



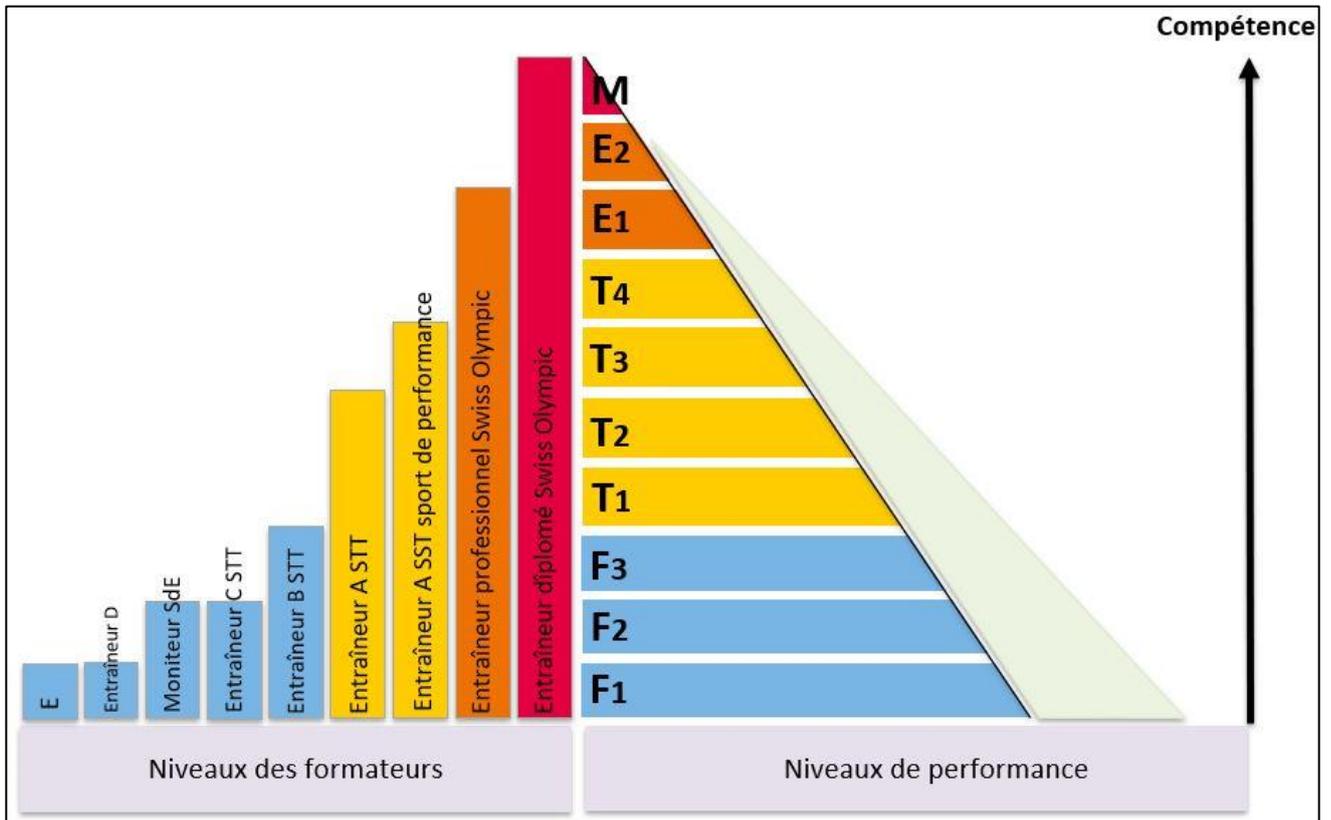
Manuel sport d'élite

Les 10 phases du FTEM tennis de table

Domaines clés	Phase	Mots clés	Courte description
Mastery	M	Dominer la spécialité sportive	Succès internationaux constants en dominant la spécialité sportive
Elite	E2	Réussir au niveau international	Participation réussie à des compétitions internationales et obtention de médailles
	E1	Représenter la Suisse (au niveau international)	Fournir d'excellentes performances pour pouvoir rejoindre l'élite internationale
Talent	T4	Percer et être récompensé	Faire partie de l'élite suisse et être compétitif en international
	T3	S'entraîner et atteindre les objectifs	Intensifier les entraînements et l'engagement afin d'atteindre des objectifs plus élevés
	T2	Confirmer le potentiel	Confirmer le potentiel en le soumettant à des critères nationaux
	T1	Démontrer le potentiel	Les talents sont identifiés par rapport à leurs capacités et compétences particulières dans les domaines physiques et psychologiques.
Foundation	F3	Engagement et / ou compétitions	Les sportifs s'engagent maintenant dans le tennis de table en entraînant des capacités et compétences permettant d'aider à participer à des compétitions.
	F2	Appliquer et varier	Les capacités et les compétences des mouvements sont élargies par l'application et la diversification des mouvements de base
	F1	Acquérir et consolider	Découvrir, Acquérir et consolider les mouvements de base fondamentaux dans le tennis de table

Manuel sport d'élite

Le parcours idéal de l'athlète selon FTEM tennis de table



Manuel sport d'élite

2.2 Cadre E1, École de recrues de sport d'élite (ER)

2.2.1 Conditions pour l'admission dans le cadre E1

- Volonté de respecter les devoirs listés sous point 2.2.2
- Potentiel pour arriver au Top 200 du ranking mondial
- Motivation et volonté de pratiquer le tennis de table comme sport élite
- Être disposé à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements et des compétitions internationales selon point 6
- Volume d'entraînement selon tableau « Volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison passée
- En dernière année U28, le potentiel pour se qualifier pour les prochains European Games (estimation de la commission de sport)
- Classement minimal A19 messieurs et A17 dames
- Être disposé à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements et des compétitions internationales selon point 6 (manuel sport d'élite).

2.2.2 Conditions préalables pour l'admission à l'ER

- Avoir été membre du cadre de la relève T4 en U19.
- Potentiel de qualification pour les prochains ou après prochains European Games et/ou Jeux Olympiques (estimation de la commission de sport).
- En tant que joueur d'élite, remplit les critères sous 2.2.1 et les devoirs sous 2.2.3

2.2.3 Devoirs du joueur

- Respecter des règles du manuel sport d'élite et d'une éventuelle convention des athlètes.
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle
- Participation à un ou deux regroupements obligatoires de STT selon la planification sport d'élite sur le [site web](#).
- Participation souhaitée aux autres regroupements pour lesquels l'athlète est convoqué
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif élite
- Informer immédiatement l'entraîneur national sur des blessures ou d'autres péripéties importantes
- Après consultation avec l'entraîneur national : Tenue d'un dossier d'athlète et remise régulière du plan hebdomadaire et du plan de compétition
- Participation, si possible, à au moins trois tournois nationaux/internationaux en Suisse
- Participation obligatoire aux CS et TC Elite (TC à partir de la saison 2025/26)
- Remplir les sondages annuels pour les joueurs du cadre

Recommandation :

- Formation de moniteur J+S (aussi après la carrière)

2.2.4 Devoirs de la fédération

- Mise en place des camps d'entraînements en Suisse et à l'étranger
- Possibilité de participer à des tournois internationaux
- Suivi médical par le docteur de la fédération (toujours : contact téléphonique possible, garantie d'un rendez-vous dans les 24h ; suivi supplémentaire payant)
- Support pour la planification individuelle de l'entraînement et des compétitions
- Accompagnement social et soutien dans la planification de la carrière par l'entraîneur national et entretiens réguliers avec lui

Manuel sport d'élite

En tant que joueur du cadre E1, Swiss Table Tennis commande pour toi une Carte Swiss Olympic Elite. Grâce à cette carte, tu reçois des rabais chez les partenaires de Swiss Olympic.

Si tu atteints les quarts de finales en simple aux CE, STT te commande une Swiss Olympic Bronze Card. Avec cette carte tu peux demander une aide importante à la fondation d'Aide sportive ainsi que différentes prestations à Swiss Olympic, par exemple pour un entraîneur mental.

Les convocations STT avec l'équipe nationale sont envoyées aux joueurs, au club et au responsable du sport d'élite de l'association régionale.

La communication personnelle sur les sélections pour les CE, CM, la planification des tournois et des entraînements se fait entre l'entraîneur de cadre STT, le joueur et son entraîneur personnel.

En raison de son âge et/ou de son potentiel à atteindre une place parmi les 120 meilleurs au classement mondial élite (évaluation par l'entraîneur national et la commission de sport), une convention d'athlète peut être conclue avec le joueur de cadre E1- élite pour des mesures individuelles.

Les joueurs du cadre E1 ont la possibilité, via formulaire sur le [site-web](#) STT (demander un mot de passe à l'office central), de s'inscrire eux-mêmes, sans convocation de STT, à des tournois internationaux qui comptent pour le ranking mondial. Les frais d'inscription sont pris en charge par STT. Les frais de déplacement et de séjour sont pris en charge par le joueur du cadre. Le joueur du cadre est soumis aux règles de la délégation STT. Les joueurs convoqués sont coachés en priorité. En cas d'intérêt, l'office central STT devra être contacté 8 semaines avant le tournoi.



2.3 Cadre T4 relève

2.3.1 Conditions pour l'admission dans le cadre T4 Relève

- Volonté de respecter les devoirs listés sous point 2.3.2
- Avoir au moins 80% des points possibles des tests PISTE (voir point 10) en 2024 et 2023¹
- Swiss-Ping raquette « or »
- Résultats internationaux
- Potentiel et volonté de pratiquer le tennis de table comme sport d'élite avec le but d'accéder aux Top 200 Elite
- Haut potentiel selon l'appréciation du comité de sélection
- Volonté de l'athlète et des parents de signer la convention d'athlète
- Parents disposés à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements et des compétitions internationales selon point 5 (manuel sport d'élite)
- Volume d'entraînement selon tableau « Volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison passée

Un joueur qui remplit pour la première fois les critères du cadre T4 Relève, reste encore pour une saison dans le cadre T3 et bénéficie d'un camp d'entraînement et d'un tournoi international gratuit.

2.3.2 Devoirs des joueurs du cadre T4 Relève et soutien demandé aux parents

- Respect des règles présentées dans ce manuel
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle
- Participation aux deux regroupements obligatoires de STT selon la planification sport d'élite sur le [site web](#)
- Participation souhaitée aux autres regroupements pour lesquels l'athlète est convoqué. Les joueurs qui ne peuvent pas participer au regroupement complet sont priés de participer soit aux premiers soit aux derniers jours du camp
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif d'élite
- Remplir les sondages annuels pour les joueurs du cadre
- Participation aux compétitions STT et tournois suivants :
 - Championnats Suisses Jeunesse et Elite
 - Tournois de classement Jeunesse STT et Elite
 - Au moins 3 tournois nationaux en Suisse
 - Des exceptions peuvent être acceptées si le joueur joue pour un club à l'étranger
- Les convocations de STT pour les tournois internationaux sont prioritaires par rapport aux convocations régionales ou locales
- Tenir un dossier d'athlète et déposer les documentations exigées par le chef sport d'élite dans les délais (plan hebdomadaire et planification des compétitions)
- Informer immédiatement le chef sport d'élite sur des blessures ou autres problèmes significatifs
- Planning : Les dates fixées dans la convention d'athlète doivent être réservées et discutées avec l'enseignant de l'école. Des problèmes éventuels ainsi que des annulations pour des raisons autres qu'une blessure ou maladie doivent être communiqués au chef sport d'élite. L'annulation d'une convocation de STT doit en plus être communiquée le plus vite possible à l'office central STT. Lorsque l'école n'autorise pas l'absence, une copie de la demande adressée à l'école et une copie du refus doivent être envoyées à l'office central STT et au chef sport d'élite.

¹ Un joueur du cadre T4 Relève qui n'obtient pas les points PISTE nécessaires est maintenu une année dans le cadre T4 Relève à condition qu'il remplisse les autres critères du cadre. Si, lors de la saison suivante, il n'obtient toujours pas le nombre de points PISTE nécessaire pour le cadre T4 Relève, il sera relégué dans le cadre T3.

Manuel sport d'élite

2.3.3 Devoirs de la fédération

Les devoirs de la fédération sont définis en détail dans le contrat d'athlète et comprennent, entre autres, les points suivants :

- Garantie d'un entraînement conforme à l'âge (entraînement dans un centre et camps d'entraînement)
- Mesures individuelles après discussion et accord entre l'athlète, son assistant/entraîneur personnel ainsi que l'entraîneur du cadre
- Organisation de la participation aux tournois et championnats internationaux
- Suivi médical par le docteur de la fédération (examen médical avec test sportif-médical avec discussion finale ; toujours : contact téléphonique possible, garantie d'un rendez-vous dans les 24h ; suivi supplémentaire payant)
- Accompagnement social et soutien dans la planification de la carrière par le chef sport d'élite et entretiens réguliers avec lui

Les convocations STT avec l'équipe nationale sont envoyées aux joueurs, au club et au responsable du sport d'élite de l'association régionale.

La communication personnelle sur les sélections pour les CEJ, CMJ, la planification des tournois et des entraînements se fait entre l'entraîneur de cadre STT, le joueur et son entraîneur personnel.

En tant que joueur du cadre T4 Relève, Swiss Table Tennis commande pour toi une Swiss Olympic Talent Card national. Grâce à cette carte, tu reçois des rabais chez les partenaires de Swiss Olympic. La Swiss Olympic Talent Card est aussi nécessaire pour les écoles de sport. En plus, tu peux demander un parrainage à la Fondation de l'Aide Sportive Suisse (voir point 6.3.1 – Manuel sport d'élite).

Les joueurs du cadre T4 Relève ont la possibilité, via formulaire sur le [site-web](#) STT (demander un mot de passe à l'office central), de s'inscrire eux-mêmes, sans convocation de STT, à des tournois internationaux qui comptent pour le ranking mondial. Les frais d'inscription sont pris en charge par STT. Les frais de déplacement et de séjour sont pris en charge par le joueur du cadre. Le joueur du cadre est soumis aux règles de la délégation STT. Les joueurs convoqués sont coachés en priorité. En cas d'intérêt, l'office central STT devra être contacté 8 semaines avant le tournoi.



2.4 Cadre T3 de la relève

2.4.1 Conditions pour l'admission dans le cadre T3

- Volonté de respecter les devoirs listés sous point 2.4.2
- Avoir au moins 60% des points possibles du test PISTE 2024 (PISTE nationale)
- Swiss Ping raquette « argent »
- Motivation et volonté de pratiquer le tennis de table comme sport élite
- Parents disposés à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements et des compétitions internationales selon point 5 (manuel sport d'élite)
- Volume d'entraînement selon tableau « Volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison passée

2.4.2 Devoirs du joueur

- Respect des règles présentées dans le manuel sport d'élite
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle
- Participation aux deux regroupements obligatoires du cadre T3 de STT selon la planification sport d'élite sur le [site web](#).
- Participation souhaitée aux autres regroupements pour lesquels l'athlète est convoqué. Les joueurs qui ne peuvent pas participer au regroupement complet sont priés de participer soit aux premiers soit aux derniers jours du camp
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif d'élite
- Remplir le sondage annuel pour les joueurs du cadre
- Participation aux activités d'au moins un centre d'entraînement à la condition que la durée du trajet n'excède pas 60 min
- Participation aux compétitions STT et tournois suivants :
 - Championnats Suisses Jeunesse
 - Tournois de classement Jeunesse
 - Recommandation : participation à 3 tournois nationaux en Suisse, cependant au plus 12 tournois en Suisse
 - Des exceptions peuvent être acceptées si le joueur joue pour un club à l'étranger
 - Participation au championnat par équipes
- Les convocations de STT pour les tournois internationaux sont prioritaires par rapport aux convocations régionales ou locales
- Informer immédiatement l'entraîneur de cadre sur de blessures ou autres problèmes significatifs
- Planning : Les dates fixées dans la convention d'athlète doivent être réservées. La planification doit être discutée avec l'enseignant de l'école. Des problèmes éventuels concernant la planification doivent être communiqués à l'entraîneur de cadre. L'annulation d'une convocation de STT doit être communiquée le plus vite possible à l'office central STT. Une annulation pour d'autres raisons que des blessures ou de problèmes scolaires est à discuter avec le chef de la relève. Lorsque l'école n'autorise pas l'absence, une copie de la demande adressée à l'école et une copie du refus doivent être envoyée à l'office central STT.

2.4.3 Devoirs de la fédération

- Offrir des entraînements dans les centres d'entraînement et au moins 2 grands camps d'entraînements du cadre national par saison
- Possibilité de participation à des tournois internationaux
- Suivi médical par le docteur de la fédération (toujours : contact téléphonique possible, garantie d'un rendez-vous dans les 24h ; suivi supplémentaire payant)
- Support pour la planification de l'entraînement et des compétitions
- Selon besoin et accord accompagnement social et soutien dans la planification de la carrière par le chef de la relève et entretiens réguliers avec lui

Manuel sport d'élite

En raison de l'âge et/ou de son potentiel (évaluation par le chef du sport d'élite et la commission de sport), une convention d'athlète pour des mesures individuelles peut être conclue avec un athlète qui obtient au moins 75% aux tests PISTE. De plus, pour les athlètes qui, lors de leur première année en U13, n'ont pas obtenu les 75% lors de la PISTE.

Les convocations STT avec l'équipe nationale sont envoyées aux joueurs, au club et au responsable du sport d'élite de l'association régionale.

La communication personnelle sur les sélections pour les CEJ, CMJ, la planification des tournois et des entraînements se fait entre l'entraîneur de cadre STT, le joueur et son entraîneur personnel.

En tant que joueur du cadre T3, Swiss Table Tennis commande pour toi une Swiss Olympic Talent Card national. Grâce à cette carte, tu reçois des rabais chez les partenaires de Swiss Olympic. La Swiss Olympic Talent Card est aussi nécessaire pour les écoles de sport. En plus, tu peux demander un parrainage à la Fondation de l'Aide Sportive Suisse (voir point 6.3.1 – Manuel sport d'élite).

Les joueurs du cadre T3 ont la possibilité, via formulaire sur le [site-web](#) STT (demander un mot de passe à l'office central), de s'inscrire eux-mêmes, sans convocation de STT, à des tournois internationaux qui comptent pour le ranking mondial. Les frais d'inscription sont pris en charge par STT. Les frais de déplacement et de séjour sont pris en charge par le joueur du cadre. Le joueur du cadre est soumis aux règles de la délégation STT. Les joueurs convoqués sont coachés en priorité. En cas d'intérêt, l'office central STT devra être contacté 8 semaines avant le tournoi.



2.5 Cadre T2 de la relève

2.5.1 Conditions pour l'admission dans le cadre T2

- Année de naissance : 2008 - 2015
- Volonté de respecter les devoirs listés sous point 2.5.2
- Motivation et disposition pour jouer le tennis de table comme sport de compétition
- Avoir au moins 40% des points possibles du test PISTE 2024 (PISTE régionale)
- Swiss Ping raquette « bronze »
- Potentiel pour une future sélection dans le cadre T3
- Potentiel et volonté d'arriver au top des joueurs Suisses (classement A)
- Parents disposés à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements et des compétitions internationales selon point 6
- Volume d'entraînement selon tableau « Volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison passée

2.5.2 Devoirs du joueur

- Respect des règles présentées dans ce manuel
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle
- Participation au camp d'entraînement obligatoire du cadre T2 de STT selon la planification sport d'élite sur le [site web](#).
- Participation souhaitée aux autres regroupements pour lesquels l'athlète est convoqué. Les joueurs qui ne peuvent pas participer au regroupement complet sont priés de participer soit aux premiers soit aux derniers jours du camp
- Participation aux activités d'au moins un centre d'entraînement à la condition que la durée du trajet n'excède pas 60 min
- Participation aux compétitions STT et tournois suivants :
 - Championnats Suisses Jeunesse (si qualifié) et tournoi de classement Jeunesse STT (si qualifié)
 - Recommandation : participation à 3 tournois nationaux en Suisse, cependant au plus 12 tournois en Suisse
 - Participation au championnat par équipes souhaitée
- Les convocations de STT pour les tournois internationaux sont prioritaires par rapport aux convocations régionales ou locales
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif d'élite
- Remplir le sondage annuel pour les joueurs du cadre
- Information de l'entraîneur de cadre sur des changements importants qui sont liés à son propre développement (école, environnement, blessures)

2.5.3 Devoirs de la fédération

- Organisation des camps et/ou journées d'entraînements
- Possibilité de participer aux tournois internationaux (décision CoSpo)
- Organisation des entraînements dans les centres d'entraînement
- Suivi médical par le docteur de la fédération (toujours : contact téléphonique possible, garantie d'un rendez-vous dans les 24h ; suivi supplémentaire payant)

Les convocations STT avec l'équipe nationale sont envoyées aux joueurs, au club et au responsable du sport d'élite de l'association régionale.

La communication personnelle sur les sélections pour les CEJ, CMJ, la planification des tournois et des entraînements se fait entre l'entraîneur de cadre STT, le joueur et son entraîneur personnel.

En tant que joueur du cadre T2, Swiss Table Tennis commande pour toi une Swiss Olympic Talent Card Régional. Grâce à cette carte, tu reçois des rabais chez les partenaires de Swiss Olympic. La Swiss Olympic Talent Card est aussi nécessaire pour les écoles de sport.

2.6 Programme de soutien U9 / U11

Afin de soutenir le renouvellement des générations et pour ne pas passer à côté de futurs talents, STT propose une mesure d'accompagnement des jeunes talents dès la catégorie U9 qui consiste en des camps d'entraînement pour les enfants du même âge et, pour les meilleurs joueurs, en un soutien individuel.

Le soutien individuel consiste en un entraînement individualisé de 60 à 90 minutes par semaine dispensé par un entraîneur diplômé reconnu Swiss Olympic ou STT A. Ces entraînements individuels sont financés par quatre parties (STT, association régionale, club, parents), dont chacune participe à hauteur de 25% des coûts.

2.6.1 Conditions pour l'admission dans le programme de soutien U9 / U11

- Année de naissance : 2014 et après
- Le joueur a une licence STT
- Volonté et disposition du joueur et des parents de respecter les devoirs mentionnés dans le point 2.6.2 ci-dessous
- Le joueur s'entraîne au moins 2 fois par semaine dans son club
- Le joueur a été détecté au travers du School Trophy ou par un entraîneur de cadre STT et a le potentiel d'être sélectionné à 11 ans dans le cadre T3
- Motivation et disposition pour jouer des compétitions de tennis de table
- Parents disposés à payer une somme forfaitaire pour des camps d'entraînements selon point 6
- Pour le soutien individuel, une convention quadripartite régissant les modalités du soutien individuel (STT, association régionale, club, parents) et son financement doit être signée

2.6.2 Devoirs des joueurs

- Respecter les règles du manuel sport d'élite
- Pratiquer le volume d'entraînement selon le tableau « volume d'entraînement », point 2.7, dans la saison actuelle (le volume demandé pour les joueurs de 10 ans du cadre T3)
- Participation aux compétitions STT suivantes :
 - Championnats Suisses Jeunesse
 - Tournois de classement Jeunesse
- Comportement exemplaire et discipliné d'un sportif de compétition

2.6.3 Devoirs de la fédération

- Offres de camps d'entraînements pour les joueurs du programme de soutien U9 / U11
- Participation financière aux entraînements individuels selon la convention de soutien individuel
- Suivi médical par le docteur de la fédération (toujours : contact téléphonique possible, garantie d'un rendez-vous dans les 24h ; suivi supplémentaire payant)

Le parcours idéal d'un joueur national, du programme de détection des jeunes U9 et U11 jusqu'au cadre national élite, est décrit dans le document FTEM ([LINK](#)). Si les critères sont remplis, il est toujours possible d'accéder aux différents niveaux du cadre.

Manuel sport d'élite

2.7 Volume d'entraînement pour les joueurs du cadre

Année de naissance	Cadre T4 / Semaine	Heures par an	Cadre T3	Heures par an	Cadre T2	Heures par an
		pour 48 semaines		pour 45 semaines		pour 40 semaines
2014 et après			6	270	4	160
2013	13	624	6	270	4	160
2012	14	672	7	315	5	200
2011	15	720	8	360	6	240
2010	16	768	9	405	7	280
2009	17	816	10	450	8	320
2008	18	864	11	495	9	360
2007	19	912	12	540	10	400
2006	20	960	12	540		
2005 et avant	20	960	13	585		

2.8 Photos, vidéos et résultats

Tous les joueurs des cadres STT acceptent que leurs résultats sportifs soient publiés dans tous les canaux de communication de STT.

Tous les joueurs des cadres STT acceptent explicitement que les photos et vidéos faites pendant des activités de tennis de table pourront être publiées dans tous les canaux de communication de STT et de ses partenaires/sponsors et utilisées pour des actions promotionnelles de STT et ses partenaires/sponsors.

2.9 Assurances

Les joueurs de cadre ne sont pas assurés par STT. STT décline toute responsabilité en cas d'accident avec l'équipe nationale en Suisse ou à l'étranger. Le joueur doit toujours avoir la carte d'assurance de sa caisse-maladie avec lui.

Nous recommandons absolument la conclusion d'une assurance d'annulation des frais de voyage pour les joueurs de cadre. Lors de non-participation à un événement – même pour maladie ou accident –, aucun frais ne sera remboursé à l'athlète.

De même nous vous conseillons de conclure une assurance complémentaire (par exemple avec la Rega). Ainsi, un rapatriement d'urgence de l'athlète en Suisse est assuré.

Manuel sport d'élite

2.10 Frais de voyage

STT couvre les frais suivants pour les athlètes de cadre à partir du lieu de départ figurant sur la convocation (aéroport, gare nationale/internationale, point de départ du bus/de la voiture) :

- Transports, restauration, hôtel, frais et taxes inclus

En général, STT organise le voyage vers les activités de l'équipe nationale. Si, après consultation de l'entraîneur du cadre responsable, l'athlète organise lui-même le voyage, les frais seront remboursés par l'office central STT sur envoi des justificatifs originaux.

STT ne participe pas aux frais de voyage pour la 1ère classe, la Business class ou la First class selon le règlement des frais en vigueur, pas même avec des montants partiels.

Les athlètes de cadre doivent organiser et payer leur voyage de leur lieu de résidence jusqu'au rendez-vous marqué dans la convocation et portent également d'éventuels frais de stationnement.



3 Critères de sélection pour les Championnats du Monde et d'Europe

La commission de sport détermine les objectifs de la fédération ainsi que les critères de sélection pour une participation aux Championnats du Monde et d'Europe (Elite et Relève). Selon ces critères, elle étudie la proposition des entraîneurs de cadre compétents et procède aux sélections.

3.1 Championnats d'Europe Elite (individuel)

15-20.10.2024, Linz (Autriche)

3.1.1 Délégation

2-3 messieurs et 1-2 dames

3.1.2 Objectifs

Réalisation du tour principal et/ou meilleur résultat personnel

3.1.3 Critères de sélection

Les critères de sélection suivants s'appliquent de manière cumulative :

- Membre du cadre de la relève ou de l'élite STT
- Potentiel d'atteindre les objectifs de l'équipe
- Décision de pratiquer le tennis de table sur haut niveau
- Participation aux mesures de préparation aux Championnats d'Europe

Les joueurs plus jeunes peuvent être sélectionnés pour raison de leur potentiel même s'ils ne remplissent pas tous les critères de sélection de manière cumulative.

3.1.4 Décision de sélection

La sélection est annoncée fin août.

3.2 Championnats d'Europe Jeunesse (CEJ) 2025

11-20 juillet 2025 à Ostrava (Tchéquie)

3.2.1 Délégation STT

Sont sélectionné une équipe U15 garçons et une équipe U15 filles ainsi qu'une équipe U19 garçons et une équipe U19 filles si les critères de sélection sont atteints.

3.2.2 Objectifs

Une équipe : Top 16
Une équipe : Top 24
Un joueur : Qualification pour la 1/16 finale

3.2.3 Critères de sélection

Les critères de sélection suivants sont valables de manière cumulative, tous les critères doivent donc être remplis :

- Participation et bons résultats aux tournois internationaux de la même saison
- Résultats exemplaires lors des compétitions nationales de la saison en cours, les résultats de la TC Jeunesse (qualification et finale) et des CS Jeunesse en simple ayant plus d'importance
- Membre d'un cadre de la relève STT (un joueur qui n'est pas dans un cadre peut être sélectionné afin de compléter une équipe)
- Remplir les critères des cadres
- Participation² à toutes les réunions de cadre STT pour lesquelles le joueur de cadre est convoqué (y compris la participation entière aux mesures de préparation des CEJ)
- Évaluation du potentiel par l'entraîneur du cadre en tenant compte de l'influence de la dynamique de groupe et de PISTE
- Améliorations visibles du joueur durant la saison en cours

Un champion suisse qui n'est pas membre d'un cadre STT ou qui ne remplit pas les critères de cadre peut être sélectionné en prenant en compte les objectifs de STT et/ou pour promouvoir la carrière sportive du joueur concerné pour l'équipe nationale.

Les joueurs plus jeunes mais faisant partie de la même catégorie d'âge peuvent être sélectionnés de façon prioritaire s'ils réalisent des résultats semblables.

Si la délégation ne peut pas complètement et objectivement être définie selon les critères susmentionnés, un tournoi de qualification interne sera joué entre tous les joueurs concernés.

3.2.4 Décision de sélection

La commission de sélection peut sélectionner un ou plusieurs remplaçants qui, en cas de désistement d'un joueur sélectionné, pourra prendre sa place à condition que ce soit possible du point de vue organisationnel. La sélection est une décision conjointe de la commission de sélection. La sélection sera communiquée à la mi-mai 2025.

3.3 Euro Mini Champs 2024

Les Euro Mini Champs sont les championnats européens non officiels pour les joueurs U13. Jusqu'à huit joueurs et huit joueuses nés entre 2012 et 2015 seront sélectionnés.

² Les absences pour des raisons importantes doivent être acceptées par l'entraîneur du cadre.

4 Code de conduite et directives de l'équipe nationale

4.1 Code de conduite pour les joueurs de cadre

Swiss Table Tennis et Swiss Olympic s'engagent en faveur d'un sport propre, fair-play, respectueux, compétitif et performant. Le présent Code de conduite destiné aux joueurs du cadre reflète cette vision. Il se fonde sur les valeurs olympiques d'excellence, d'amitié et de respect et s'aligne sur la Charte d'éthique.

Lignes directrices et valeurs

En ma qualité d'athlète...

...je respecte les principes de la Charte d'éthique du sport suisse ainsi que les règlements de ma fédération sportive et je m'y conforme.

...je suis conscient du rôle d'exemple qui est le mien, et cela également en dehors du contexte sportif, et j'agis en conséquence.

...je me comporte de manière honnête et respectueuse, je renonce à tout moyen déloyal et j'exige de toutes les parties prenantes du sport qu'elles en fassent de même.

...je renonce au dopage et aux substances illégales.

...je pratique et prône une gestion responsable de la consommation d'alcool et j'évite le tabac.

...je prends mes responsabilités en faveur d'une pratique sportive respectueuse de l'environnement et socialement acceptable.

...je respecte mes limites.

...j'adapte mon comportement aux lignes directrices et aux valeurs du présent Code de conduite.

Mes activités en tant qu'athlète du cadre

En ma qualité d'athlète...

...je vis selon les valeurs olympiques « Excellence – Amitié – Respect » et je m'engage à diffuser ces valeurs dans la société.

...je prends mes propres responsabilités, ce qui signifie concrètement que -je participe activement aux décisions qui me concernent personnellement -je prends l'initiative et je fixe des objectifs adéquats -je respecte ma santé physique et psychique et mon environnement social

...je ne tolère aucune forme de violence, de discrimination ou d'abus sexuels.

...je suis conscient qu'un rapport de confiance et de dépendance peut apparaître entre moi, ma fédération et mes entraîneurs. Je m'assure que ce rapport ne soit trahi en aucune manière.

...je protège les droits de la personnalité et les données personnelles de toutes les personnes avec lesquelles je travaille ainsi que ceux des autres athlètes.

Autres responsabilités

En ma qualité d'athlète...

...je ne me laisse pas corrompre et je ne corromps personne.

...je ne tolère aucune forme de manipulation des compétitions ou de trucage de matchs (« match-fixing »), y compris de la part de mes entraîneurs.

...je ne parie pas sur les événements auxquels je participe moi-même ou auxquels participent des personnes avec lesquelles je travaille.

...j'évite les conflits d'intérêts et de rôles. Si de tels conflits apparaissent, je les révèle, je me récusé dans la mesure du possible et je me consulte avec les personnes impliquées.

...je n'utilise pas d'informations et de données confidentielles à mon avantage personnel ou à d'autres fins non autorisées.

Manuel sport d'élite

...je prends mes responsabilités et je signale les infractions au présent Code de conduite à mon entraîneur ou à ma fédération.

De plus amples informations et explications sur le thème de la transparence dans le sport sont disponibles à l'adresse suivante : www.swissolympic.ch/fr/transparence



Manuel sport d'élite

4.2 Directives de l'équipe nationale

L'équipe nationale est la carte de visite de notre sport. Nous sommes des exemples et nous devons nous comporter en conséquence. De ce fait, nous nous engageons à présenter une image positive de notre sport envers le public.

Les joueurs de l'équipe nationale représentent notre pays et ont donc une mission

En tant que joueurs de l'équipe nationale...

... nous nous habillons lors des compétitions internationales conformément aux directives des sponsors, en fonction de l'occasion et en tant que joueurs de l'équipe nationale suisse de tennis de table. Les tenues de Swiss Table Tennis ne doivent pas être utilisées durant les loisirs.

... nous nous présentons comme une équipe unie. Nous nous comportons avec collégialité. Nous nous efforçons d'établir de bons rapports et une bonne ambiance au sein de l'équipe. Les performances de l'équipe prévalent sur les résultats individuels.

... nous témoignons du respect envers nos camarades d'équipe et nos entraîneurs. Nous nous entraînons là où c'est nécessaire.

Dans les camps d'entraînement...

... J'observe les instructions et les accords établis par l'entraîneur responsable. Je respecte notamment le temps de repos prescrit ainsi que les heures de rendez-vous fixées.

... Je respecte les heures prescrites et je suis conscient du fait qu'en cas de non-respect ou de retard sans excuse, l'entraîneur peut me renvoyer à la maison sans avertissement.

... Je veille à une alimentation suffisante et correcte du point de vue sportif

... Je n'utilise des appareils électroniques uniquement si mon entraîneur est d'accord.

Dans les compétitions...

... Je mets tout en œuvre afin que les équipes suisses et moi-même, nous puissions fournir les meilleures prestations possibles !

... Lors d'une compétition par équipes, l'esprit d'équipe doit prévaloir. Tout autre aspect est subordonné à cela. Nous faisons le footing ensemble, prenons le petit-déjeuner ensemble, allons ensemble dans la halle, faisons l'échauffement et l'entraînement ensemble, etc.

... L'esprit d'équipe est également extériorisé par un soutien actif sur le banc. Pour cette raison, je me concentre sur les matchs des coéquipiers (pas d'écouteurs ou discussions).

... J'utilise des appareils électroniques seulement si mon entraîneur est d'accord.

... Dans le cadre d'une compétition par équipes, je me prépare pour mon match qui suit à un endroit tranquille.

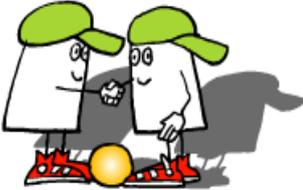
... Vis-à-vis des adversaires, arbitres, coéquipiers et entraîneurs, je me comporte sportivement avant, durant et après la compétition (donc pas d'accès de colère, pas lancer les raquettes, pas attaquer autrui verbalement ou non verbalement etc.).

... L'entraîneur du cadre responsable décide de la composition de l'équipe. Sur demande, il justifie sa décision. J'accepte la composition même si je ne suis pas sélectionné.

Manuel sport d'élite

4.3 Cool and Clean

Le programme préventif « Cool and Clean » de Swiss Olympic a pour but que les joueurs de la relève mènent une vie sans drogues et dopage. En tant que joueur du cadre je m'oblige à respecter les règles suivantes :

<p>Je veux accéder à l'élite ! Mon cœur bat pour les défis sportifs. Mon objectif est de figurer parmi les meilleurs. Pour y arriver, je suis performant et je m'engage tous les jours. Dans le sport, je peux vivre la joie, les progrès et le succès. Je sais que l'échec, la déception et la défaite font partie du sport et j'en tire des leçons.</p>	
<p>Je me comporte sportivement ! Mon comportement face aux coéquipiers, adversaires, entraîneurs, assistants et arbitres est caractérisé par le respect et la franchise ! J'accepte les règles de compétition et les décisions des juges, des arbitres et des contrôleurs ! Je suis opposé à toute forme de violence. Je suis prêt à m'intégrer au sein d'un groupe et d'accepter d'autres personnes dans mon groupe. Nous contribuons ensemble à un sport loyal.</p>	
<p>Je réussis sans dopage ! J'atteins mes objectifs grâce à mes propres efforts. Il n'y a pas de raccourci. Je prends le temps nécessaire au développement de mes capacités ! Grâce à l'entraînement, j'améliore ma condition physique, ma technique, mon sens tactique et ma force mentale. Je connais les dispositions antidopage et je renonce aux substances et méthodes interdites qui me promettent des succès sur le plan sportif. Je ne consomme pas d'excitants ou d'analgésiques de manière abusive.</p>	
<p>J'évite la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis ! Je trouve la joie et les sensations fortes, la convivialité et la détente dans le sport et dans la vie quotidienne. Pour vivre de bons moments, je n'ai pas besoin de stupéfiants qui influencent ma perception ou mon comportement.</p>	
<p>Je ...! / Nous ...! Je formule cet engagement pour moi-même ou nous le formulons pour notre équipe. Je pense à un engagement qui me tient à cœur et à ce que je dois faire pour le respecter. Tout le monde y réfléchit et nous faisons le point ensemble. Je consigne mon/notre engagement par écrit:</p> <p>.....</p>	

4.4 Conséquences lors d'un non-respect du code de conduite ou des directives de l'équipe nationale

- L'entraîneur du cadre pourra refuser de m'intégrer dans l'équipe pour la suite des compétitions (je soutiens néanmoins l'équipe depuis le banc).
- L'entraîneur du cadre et/ou le chef de la délégation peut m'exclure de l'équipe ou de la compétition et me renvoyer à la maison. Si je suis exclu de la suite des compétitions et si je dois rentrer à la maison plus tôt et à mes frais, mes parents en sont informés afin qu'ils puissent coordonner le voyage.

5 Finances

5.1 Participation financière des joueurs du cadre

STT essaie de promouvoir le mieux possible les joueurs du cadre mais ne peut pas offrir les activités gratuitement. Les joueurs du cadre ou leurs parents doivent donc payer une somme forfaitaire si le joueur est convoqué à un camp d'entraînement avec l'équipe nationale ou à un tournoi international à l'étranger.

Cette participation personnelle financière sert à couvrir partiellement les coûts globaux (hébergement et restauration des joueurs, entraîneurs et des sparrings, salaire et frais des entraîneurs ; pour les compétitions en plus le voyage en voiture, train ou avion). Les frais résiduels sont couverts par STT.

Pour les activités de plusieurs jours, les coûts forfaitaires sont calculés par nuitée. Pour un tournoi de 3 jours, par exemple, la somme globale est à payer pour 2 nuits.

5.1.1 Participation financière des joueurs de cadre (relève et élite)

- Camps d'entraînement CHF 110.00 par nuitée
- Journée d'entraînement sans nuitées CHF 60.00 la journée
- Compétitions internationales CHF 140.00 par nuitée

Si des joueurs du cadre E1 disposent d'une convention individuelle d'athlète avec STT, la contribution financière qui y est spécifiée s'applique.

La participation aux Championnats d'Europe et du monde Elite est principalement gratuite pour tous les participants.

Pour les athlètes d'élite qui sont convoqués à un camp d'entraînement ou à une compétition internationale mais qui ne sont pas membres des cadres E1, les directives du point 5.1.1 s'appliquent.

Les joueurs du cadre T4 Relève paient 50% de la participation financière des joueurs des cadres T3 et T2 :

- Camps d'entraînement CHF 55.00 par nuitée
- Journée d'entraînement sans nuitées CHF 30.00 la journée
- Compétitions internationales CHF 70.00 par nuitée

5.2 Primes de victoire

STT paie aux joueurs du cadre des primes en cas d'une victoire contre une joueuse classée 150^{ème} mondiale ou un joueur classé 250^{ème} mondial lors d'un tournoi international qui compte pour le ranking mondial et sous condition que l'adversaire a un ranking plus élevé que le joueur du cadre STT :

Dames :

Classement mondial de l'adversaire	Prime de victoire
Top 150	CHF 100
Top 125	CHF 200
Top 100	CHF 450
Top 75	CHF 600
Top 50	CHF 800
Top 25	CHF 1'000

Manuel sport d'élite

Messieurs :

Classement mondial de l'adversaire	Prime de victoire
Top 250	CHF 100
Top 200	CHF 200
Top 150	CHF 450
Top 100	CHF 600
Top 50	CHF 800
Top 25	CHF 1'000

Primes Jeux Olympiques:

Succès	prime
Qualification aux Jeux Olympiques	CHF 10'000
1/8 Finale aux JO	CHF 10'000
1/4 Finale aux JO	CHF 15'000

Manuel sport d'élite

5.3 Sponsoring

Ils existent des possibilités de sponsoring différentes pour les joueurs de cadre :

5.3.1 Parrainage à la Fondation de l'Aide Sportive Suisse

Les joueurs de la relève et ceux en première année de l'élite avec une Swiss Olympic Talent Card nationale (cadre T4 ou T3) peuvent solliciter un parrainage à la Fondation de l'Aide Sportive Suisse. Dans ce but, ils doivent remplir un formulaire sur le net avec leurs parents, au lequel doivent être notés des indications détaillées sur leur succès, leurs buts et la situation financière de leurs parents. Si la fondation peut trouver un parrainage pour eux, ils reçoivent CHF 2000 par année.
<https://www.sporthilfe.ch/fr/Qui-soutenez-vous/Instruments-de-promotion/Parrainage/Devenez-parrain.html>

5.3.2 I believe in you

I believe in you est une plateforme de récolte de fonds qui est spécialisée dans le financement de projets sportifs en Suisse. Cette fondation peut soutenir tous les sportifs : la relève, l'élite – les associations ou les organisateurs peuvent eux aussi afficher leur projet sportif sur cette nouvelle plateforme.

Pour trouver des sponsors, tu dois inscrire ton projet sur le net, par exemple l'effort que tu entreprends pour pouvoir participer à des CEJ en 20xx ou pour participer à des CE/CM d'élite ou tout autre objectif sportif. Puis il faut inscrire le montant de sponsoring requis pour atteindre ce but. Celui-ci peut être CHF 1'000 ou CHF 10'000, c'est ce tu devras décider toi-même. De plus, il faut définir des prestations qui sont offertes aux parrains, par exemple une carte postale signé du prochain tournoi pour un don de CHF 20, une photo signée pour CHF 50, un gâteau fait maison pour CHF 100, un entraînement de tennis de table avec toi pour CHF 200 etc. Si le projet est accepté et publié sur le net, il est possible de voir les personnes ayant fait un don pour concrétiser les promesses.

Lien : <https://www.ibelieveinyou.ch/>

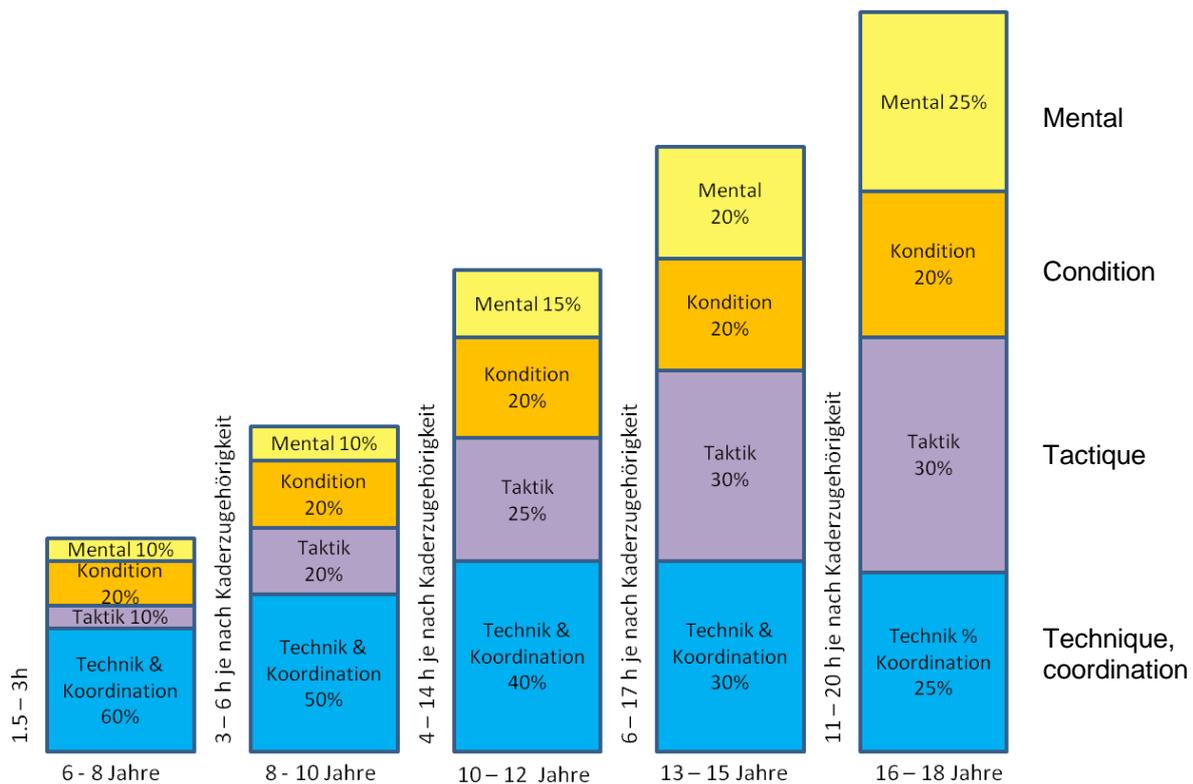
5.3.3 Mesures d'encouragement locales ou cantonales

Informe-toi auprès de ta commune s'ils existent des mesures d'encouragement pour les sportifs engagés, surtout pour la relève.



6 Accents d'entraînements pour les joueurs du cadre STT

6.1 Aperçu des accents d'entraînement par âge



6.2 Points d'entraînement essentiels

a) Condition physique

1. Sauts
2. Entraînement de la rapidité (jambes et bras)
3. Exercices de renforcement / force (ventre – dos – musculature abdominale)
4. Entraînement d'endurance de la rapidité (rapidité maximale avec des pauses courtes)
5. Régulièrement amélioration de la mobilité (au moins 2 fois par jour ou entre les exercices)
6. Améliorer la condition du tennis de table de la rapidité et du jeu de jambes (grande intensité, pauses courtes)
7. Améliorer la vitesse de réaction

b) Jeu de jambes/déplacement du poids

1. Déplacement du centre de gravité du corps en direction de frappe
2. Position basse avec le centre de gravité concentré sur l'avant des pieds
3. Apprendre et améliorer le grand jeu de jambes (pas croisé)
4. Automatiser le petit jeu de jambes
5. Améliorer les déplacements avant-arrière dans l'équilibre
6. Améliorer la coordination des jambes en général
7. Apprendre la technique à sauter

c) Service

1. Servir de manière plus réfléchie avec réflexion sur la troisième balle
2. Utiliser toute la table (longueur et largeur !)
3. Variation de la rotation avec le même geste
4. Variation de la hauteur du lancer de balle avec le même geste
5. Intégrer plus souvent le service du revers
6. Améliorer la coordination avant-bras/poignet afin de créer une rotation maximale
7. Intégrer des services rapides, surprenants dans son propre jeu
8. Intégrer les services deux rebonds sur les petits côtés

d) Retour

1. La raquette se trouve au-dessus de la table dans la position de base
2. Retourner plus souvent de manière agressive, techniques de variation et de feinte sur toute la table
3. Perfectionner les retours courts (variation de la rotation et du placement)
4. Adapter sa position en fonction de la position du serveur
5. Utiliser plus souvent la rotation du service pour retourner
6. Retourner de manière plus réfléchie avec réflexion sur les coups suivants (4ème balle)
7. Jouer plus souvent des poussettes agressives longues sur le coude de l'adversaire
8. Améliorer la vitesse de réaction

e) Ouverture du jeu

1. Améliorer le topspin coupé avec un point de départ du geste plus haute
2. Varier plus souvent consciemment la rotation
3. Jouer plus souvent sur le coude et parallèle
4. Après l'ouverture du jeu, il faut maintenir la raquette au-dessus du niveau de la table
5. Sur les balles courtes et mi-longues, il faut plus souvent monter le point de départ du geste
6. Apprendre le topspin sans rotation
7. Améliorer le démarrage du revers au-dessus du plateau sur service court
8. Améliorer l'ouverture rapide sur le coude de l'adversaire qui rapporte des points
9. Apprendre l'ouverture rapide directement après le rebond de la balle

f) En général

1. Techniques d'attaque : enseigner le coup terminal
2. Utiliser encore plus le poignet et l'avant-bras (permet une rotation/rapidité maximale)
3. Inclure plus souvent l'ensemble du corps pour tous les coups (coordination de toutes les parties du corps)
4. Appliquer les techniques de variation et de feinte également dans le jeu court-court
5. Bloc = Spinbloc (facilite l'absorption de la balle et de son effet)
6. Sur revers : utiliser la technique du topspin du revers
7. Améliorer le jeu passif avec l'objectif de reprendre l'initiative
8. Effectuer tous les coups de base en avançant
9. Améliorer la coordination yeux – jambe – bras
10. Améliorer le timing rapide dans toutes les situations de jeu, court-court, ouverture-reprise

g) Aspect mental

1. Contrôle de l'énergie négative
2. Énergie positive
3. Concentration
4. Visualisation
5. Confiance en soi
6. Motivation
7. Avoir son propre rituel entre les échanges de balles

6.3 Centres d'entraînement

Dans chaque association régionale, il y a un ou plusieurs centres d'entraînements reconnus où tu peux t'entraîner en tant que joueur de cadre. Tu y apprendras les points d'entraînement essentiels mentionnés ci-dessus au courant de l'année. Nous te conseillons de participer à plusieurs entraînements dans un centre reconnu. Les centres d'entraînements reconnus sont publiés sous le lien suivant : <https://swisstabletennis.ch/fr/centres-dentraînement-stt/>

7 L'environnement dans le sport d'élite

7.1 Mesures médicales

7.1.1 Soutien médical

En cas de problème au niveau médical, les joueurs du cadre devraient consulter un médecin qualifié, de préférence même un médecin spécialisé en médecine sportive. Cette assistance n'est pas seulement importante lors de blessures, mais également durant toute la carrière sportive de l'athlète. Par des examens médicaux sportifs et de diagnostics de performances, l'aptitude sportive peut être évaluée en respectant la santé de l'athlète.

Notre médecin de la fédération, qui est l'ancien médecin de la fédération allemande de Tennis de Table, est toujours à disposition pour chaque athlète du cadre. En cas de blessure, tu auras un rendez-vous dans les meilleurs délais :

Sabine Arentz
Médecin orthopédiste
Spéc. Médecine sportive
Swiss Sport Clinic
Sempachstrasse 22
3014 Bern
Tél : +41(0)31 332 66 77
Fax : +41(0)31 332 66 78
sabine.arentz@swiss-sportclinic.ch

Tous les athlètes du cadre pourront bénéficier des conditions spéciales pour des examens médicaux sportifs et des diagnostics de performances par notre médecin de la fédération dans la Swiss Sport Clinic. Pour les joueurs des cadres E1 et T4 jeunesse, ses examens sont obligatoires une fois par année.

Un examen médical sportif comprend les examens suivants :

- anamnèse
- électrocardiogramme de repos
- anthropométrie
- tension artérielle
- taille, poids
- petit laboratoire sportif (Hb, Hk, Ec, Ind., Lc, Tc, CRP, ferritine, MCV)
- examen médical sportif des organes internes
- examen médical sportif orthopédique

Les frais d'examen médical sportif (y compris les frais de laboratoire) des athlètes de cadre E1 et T4 qui ne sont pas remboursés par la caisse d'assurance maladie personnelle sont pris en charge par STT. A cet effet, les factures originales ainsi que les décomptes de la caisse d'assurance maladie/de l'assureur doivent être soumis à STT au plus tard le 31 mai.

Lors de blessures, un médecin devrait être consulté afin de réduire autant que possible le temps de guérison.

Grâce à une collaboration étroite avec un physiothérapeute, on peut dépister d'éventuels problèmes de manière précoce. Le médecin de famille peut envoyer l'athlète présentant certains problèmes à un physiothérapeute. La physiothérapie est une mesure prophylactique et régénératrice. En raison de la progression continue et de l'intensité des entraînements, la physiothérapie et les massages sportifs prennent de plus en plus d'importance et devraient régulièrement et continuellement faire partie du programme de régénération de l'athlète.

Manuel sport d'élite

Cela vaut la peine de se renseigner auprès de sa caisse-maladie. Les assurances complémentaires prennent en charge les frais jusqu'à 80%, pour autant que les massages et physiothérapies soient reconnus sur le plan médical.

7.1.2 Soutien psychologique

Le psychisme est un facteur très important dans le sport de haut niveau. C'est pourquoi les joueurs de tennis de table doivent être capables de développer les aptitudes psychiques nécessaires telles que : le contrôle de l'énergie négative, la capacité de concentration, la visualisation, la confiance en soi, beaucoup d'énergie positive, la motivation, l'autocontrôle ainsi que la capacité de détente. Ces capacités ne sont pas innées, on doit les apprendre. Elles influencent souvent l'issue des matchs de manière décisive (victoire ou défaite).

Seul un joueur de tennis de table à la fois décontracté et très concentré qui aborde l'échange de balle de manière très motivée avec beaucoup de plaisir et une bonne assurance – donc sans colère ni frustration – est en mesure de développer le plus grand toucher de balle en faisant preuve d'une clairvoyance tactique, pour retourner les balles rapidement et de manière réactive.

Si la psychologie sportive t'intéresse, nous te proposons la littérature suivante :

- Office fédéral de sport, « Psyché, Bases théoriques et exemplaires pratiques » (<https://www.basposhop.ch/produkt/psych-bases-thoriques-et-exemples-pratiques/?lang=fr>)

Pour toutes questions concernant le sujet ci-dessus, tu peux contacter notre médecin de la fédération, Sabine Arentz, ou l'entraîneur du cadre responsable.

7.1.3 Nutrition

Les sportifs en croissance doivent apprendre à se nourrir sainement tout en favorisant leurs performances. Pour cela il est très important de savoir comment se nourrir avant, pendant et après une dépense d'énergie lors d'entraînements ou de compétitions.

Pour toutes questions concernant le sujet ci-dessus, tu peux contacter notre médecin de la fédération, Sabine Arentz, ou ton entraîneur du cadre responsable.

7.1.4 Dopage

STT informe régulièrement sur les nouvelles dans le contexte du dopage, qui sont intéressantes pour notre association ou le sport du tennis de table. Une liste importante par exemple est celle sur laquelle sont indiqués les médicaments qui sont permis, si un athlète tombe malade. Pour toutes questions concernant le sujet ci-dessus, tu peux contacter notre médecin de la fédération, Sabine Arentz, ou le responsable du dopage de l'association.

Suisse Sport Integrity a développé une **application** pour les smartphones avec une [base de données des médicaments](#) : « **Medi-Check Global DRO** ». La liste actuelle du dopage et plus d'information sur le sujet de la prévention du dopage est disponible sur : www.sportintegrity.ch.

Contact :

Responsable anti-dopage STT – Daniel Burren (daniel.burren@swisstabletennis.ch)

7.2 Planification de carrière : sport – école – travail – loisirs

Concilier l'école/la formation professionnelle et la pratique d'un sport de haut niveau est un défi pas si facile à relever aujourd'hui. C'est ce qui a poussé Swiss Olympic à élaborer et à mettre en place, en Suisse, un certain nombre de modèles de formation. En effet, l'aide aux jeunes sportifs ne peut être optimale que si elle intègre la formation scolaire. Swiss Table Tennis soutient les talents de tennis de

Manuel sport d'élite

table pour la sélection et la procédure d'inscription pour une école adaptée ou un apprentissage adapté selon ses possibilités.

La double carrière (école/formation/profession - sport) est discutée individuellement avec les joueurs des cadres T4 et E et, si nécessaire, avec les joueurs du cadre T3 lors des entretiens semestriels des athlètes avec le chef sport d'élite, le chef de la relève ou un autre entraîneur responsable du cadre.

Vous trouverez ci-dessous quelques possibilités de double carrière :

7.2.1 Programmes scolaires adaptés aux talents sportifs

Les établissements de formation sont toujours plus nombreux à se doter d'une structure d'enseignement destinée aux jeunes talents. Pour permettre à ces derniers de choisir celui qui leur convient le mieux, Swiss Olympic confère aux établissements concernés un label de qualité. Les écoles au bénéfice d'un label sont des centres de compétences favorables au sport de performance, proposant des programmes flexibles avec mesures d'accompagnement individuelles, et disposant d'une infrastructure de qualité. Deux types de label peuvent être obtenus. Le premier qualifie de **Swiss Olympic Sport School** l'école qui assure la présence d'un environnement favorable à une formation sportive globale et la mise à disposition de classes sportives spécifiques ; le second qualifie de **Swiss Olympic Partner School** l'école qui certifie que les jeunes doués pour le sport bénéficient chez elle, dans le cadre de l'enseignement ordinaire, de possibilités élargies, souples et bien coordonnées. Les établissements au bénéfice d'un label sont régulièrement contrôlés, ce qui est un gage de qualité.

Les talents sont admis selon des critères clairs de sélection. En général, une Swiss Olympic Talent Card (national ou régional) est nécessaire pour pouvoir accéder le programme promotionnel spécifique (l'attribution des places se fait essentiellement en tenant compte de l'échelonnement national/régional).

L'école avec label dispose de programmes flexibles permettant de mettre en accord formation scolaire, entraînement sportif et compétition. Elle dispose d'un système efficace d'enseignement d'appui et de rattrapage et fait preuve de flexibilité dans le traitement des demandes de congé pour participation à des compétitions, du renvoi ou du fractionnement des examens (de diplôme), de la remise des devoirs, etc. Au programme d'enseignement ordinaire, elle intègre des sujets portant sur l'alimentation, l'entraînement mental, le dopage, le fair-play, etc.

La liste des écoles de sport et des écoles partenaires ainsi que des informations détaillées sont disponibles sur le [site Web de Swiss Olympic](#).

7.2.2 Apprentissages adaptés aux besoins des athlètes

Apprentissage ou sport ? Aucun talent de la relève ne devrait être obligé de choisir entre ces deux options. En effet, une promotion globale des jeunes sportifs de performance implique également de leur proposer une formation professionnelle coordonnée parallèlement à l'entraînement et aux compétitions. Swiss Olympic s'engage en conséquence.

Des offres de places d'apprentissage flexibles et adaptées aux besoins des athlètes permettent à ceux-ci de se concentrer sur leur carrière sportive d'une part et d'être bien préparés pour intégrer la vie professionnelle avec succès d'autre part. Swiss Olympic a lancé la vignette « Entreprise formatrice favorable au sport de performance » afin de distinguer ces établissements.

Les différents services de coordination cantonaux sont les interlocuteurs privilégiés en cas de questions relatives aux entreprises formatrices favorables au sport de performance. Ils coordonnent les intérêts des jeunes sportifs de performance, leur offrent soutien et conseils et sont en contact direct avec Swiss Olympic.

La liste des services de coordination cantonaux ainsi que d'autres informations sont disponibles sur le [site Web de Swiss Olympic](#).

7.2.3 Sport d'élite et Études

Que faire une fois son diplôme de maturité en poche ? Se consacrer aux études ou au sport ? Dans la plupart des cas, concilier le sport de performance et les études est tout à fait possible, à condition toutefois d'être bien préparé.

Pour mener de front des études et une carrière sportive, il faut en outre une grande motivation, une bonne organisation, une planification prévisionnelle et beaucoup de discipline. La perspective d'une entrée réussie dans le monde professionnel après la carrière sportive vient récompenser les efforts fournis.

Sur son site internet, Swiss Olympic te met à disposition des informations et liens au services de conseil – tu les trouves sous ce [lien](#).

7.2.4 Conseils professionnels pour des sportifs d'élite

Avec l'aide des cantons, Swiss Olympic s'efforce de mettre en place un réseau national de Centres d'information professionnelle (CIP). Les sportifs qui se trouvent au début d'une carrière sportive ou au milieu de leur développement doivent pouvoir bénéficier de cette offre. L'après-carrière sportive est également une étape importante nécessitant aide et soutien.

Tu trouves sous ce [lien](#) des informations sur les services de conseil.

8 Directives pour les voyages des équipes nationales

8.1 Principes

- 8.1.1 Dans la mesure du possible et du raisonnable, l'équipe nationale ou d'autres délégations voyagent donc en transports publics (train, bus ou avion).
- 8.1.2 Si les moyens publics ne sont pas utilisés, le moyen de transport mis à disposition par STT doit en premier lieu être utilisé.
- 8.1.3 Tout voyage avec un moyen de transport privé doit être signalé à l'office central STT.
- 8.1.4 Le conducteur est responsable d'utiliser un véhicule en parfait état.
- 8.1.5 Le conducteur doit respecter les règles de la circulation. Il doit lui-même supporter les conséquences d'une violation du code routier. Sous réserve de conséquences au niveau professionnel.
- 8.1.6 La convocation mentionne clairement le moyen de transport. Toute modification ultérieure doit être discutée avec l'office central STT et, dans la mesure du possible, communiquée au plus vite aux participants.

8.2 Voyages en véhicule jusqu'à 800 km

- 8.2.1 Lorsque la distance de voyage est supérieure à 400 km, la durée du trajet devrait, dans la mesure du possible, être répartie entre deux chauffeurs.
- 8.2.2 Chaque conducteur est responsable de conduire en étant reposé et de ne pas être sous l'influence d'alcool, de médicaments ou d'autres choses pouvant altérer son aptitude à conduire.
- 8.2.3 Toutes les deux heures, le conducteur doit faire une courte pause d'au moins 10 minutes

8.3 Voyages en véhicule de plus que 800 km

- 8.3.1 Lorsque la distance de voyage est supérieure à 800 km, le voyage se fait, dans la mesure du possible, en transports publics. Des exceptions ne seront faites qu'après discussion avec le chef sport d'élite.
- 8.3.2 Lorsque celui-ci donne son accord, les voyages de plus de 800 km sont entrepris avec deux chauffeurs qui se relaient, en règle générale au plus tard toutes les deux heures. De plus, il sera discuté de la nécessité d'une éventuelle nuitée durant le voyage.

9 Guidebook Social Media

Dans le cadre de notre mission visant à promouvoir le tennis de table suisse à travers les canaux numériques, nous souhaitons vous inviter à participer activement à la diffusion de notre sport sur les réseaux sociaux. Votre présence en ligne et votre engagement peuvent grandement contribuer à accroître la visibilité de notre fédération et à susciter l'intérêt du public pour le tennis de table en Suisse.

Les réseaux sociaux sont devenus un outil puissant pour partager des expériences, des succès et des moments forts avec les fans et amateurs de tennis de table du monde entier. Ils offrent une plateforme unique où vous pouvez interagir directement avec vos supporters, promouvoir votre jeu, et inspirer la nouvelle génération de joueurs. En tant que joueurs d'élite, vous êtes les ambassadeurs de notre sport et votre présence en ligne peut avoir un impact significatif.

Voici quelques actions que nous vous encourageons à entreprendre sur les réseaux sociaux (Instagram & Facebook) :

9.1 Partagez vos performances : Publiez des mises à jour régulières sur vos compétitions, vos entraînements, et vos résultats. Partagez vos moments de succès, vos challenges et vos progrès. Ces publications vous permettront de montrer votre dévouement et votre passion pour le tennis de table, tout en permettant aux fans de vous soutenir et de suivre votre parcours.

9.2. Publiez des contenus exclusifs : Offrez aux fans un aperçu de votre vie en tant que joueur d'élite. Partagez des vidéos d'entraînement, des séquences de match, et des coulisses de compétitions. Montrez les coulisses de votre préparation, les efforts que vous déployez pour vous améliorer et les sacrifices que vous faites pour atteindre l'excellence.

9.3 Partagez des conseils et des astuces : En tant que joueurs d'élite, vous avez accumulé une richesse d'expérience et de connaissances dans le domaine du tennis de table. Profitez des réseaux sociaux pour partager des conseils, des techniques et des stratégies avec les fans et les joueurs en herbe. Publiez des tutoriels vidéo, des articles ou des infographies pour les aider à améliorer leur jeu. Votre expertise sera très appréciée et contribuera à renforcer votre statut d'autorité dans le monde du tennis de table.

9.4 Mettez en valeur nos sponsors : En tant que joueurs d'élite, vous représentez non seulement notre fédération, mais également nos précieux sponsors. Utilisez vos plateformes de réseaux sociaux pour mettre en évidence les partenaires qui soutiennent activement le tennis de table suisse. Publiez des contenus mettant en avant les produits (raquettes, maillots, sacs, gourdes, etc..) de nos sponsors, mentionnez-les dans vos stories et utilisez leurs hashtags* officiels adaptés. Cela permettra d'accroître leur visibilité et de renforcer notre partenariat mutuel.

9.5 N'oubliez pas de taguer Swiss Table Tennis : Lorsque vous partagez des publications liées au tennis de table suisse, n'oubliez pas de taguer notre fédération. Utilisez nos hashtags* officiels et mentionnez notre compte pour nous permettre de voir et de partager vos publications/stories. Cela nous aidera à diffuser votre contenu auprès d'un public plus large et à promouvoir notre sport ensemble.

En partageant vos posts sur les réseaux sociaux et en identifiant STT, vous contribuerez à accroître notre visibilité et à renforcer l'attrait du tennis de table suisse. Vos actions inspireront les jeunes joueurs, les inciteront à se lancer dans notre sport et permettront à notre fédération de continuer à se développer.

Il est important que votre compte Instagram ne soit pas un compte privé sinon le partage de post/stories ne sera pas possible ! Si vous avez un doute avant de partager un post/story, n'hésitez pas à nous écrire directement en message privé sur les réseaux sociaux.

Nous vous remercions sincèrement de votre engagement envers le tennis de table suisse et nous avons hâte de vous voir briller non seulement sur les tables de jeu, mais aussi sur les réseaux sociaux.

Manuel sport d'élite

*#swisstabletennis #donicfamily #gubler_ch



10 Détection des talents PISTE

Les sélections pour les cadres de la relève T2, T3 et T4 sont effectuées à l'aide du système PISTE.

PISTE est l'abréviation de « Pronostic intégratif et systématique par l'estimation de l'entraîneur ». PISTE est l'instrument que Swiss Olympic oblige aux fédérations sportives d'utiliser pour découvrir les talents et effectuer les sélections dans les cadres.

PISTE évalue les talents à l'aide des critères suivants :

- Performances enregistrées en compétition (aux différents stades d'âge de la relève)
- Tests de performance (spécifiques du sport concerné) et de motricité (spécifique du sport en général)
- Évolution du niveau de performance (compétition et tests spécifiques)
- Motivation face à la performance (comportement positif et choix des objectifs)
- Données spécifiques du jeune talent (capacité de résistance aux charges, environnement direct tel que parents et école par exemple, constitution physique et stature, temps consacré à l'entraînement, âge auquel l'entraînement a débuté, etc.)
- Niveau d'évolution biologique (précoce, tardif, âge relatif)

Le fait d'avoir obtenu un nombre de points minimal lors des tests PISTE de la saison précédente est la condition pour:

1. L'admission dans un cadre de la relève STT jusqu'au cadre U19 (**T2, T3, T4**)
2. L'attribution des Swiss Olympic Talent Cards nationaux ou régionaux
3. Le soutien financier des centres d'entraînement reconnus par la promotion des espoirs

Les nombres de points minimaux à obtenir sont les suivants :

- 80% pour le cadre T4 et Swiss Olympic Talent Card nationale
- 60% pour le cadre T3 et Swiss Olympic Talent Card nationale
- 40% pour le cadre T2 et Swiss Olympic Talent Card régionale

Les tests de performance pour l'évaluation PISTE (spécifiques au sport ainsi qu'à la motricité sportive en général) ont lieu une fois par an en mai ou en juin lors d'une journée nationale centrale de détection des talents.

Si tu souhaites être (re)sélectionné/e dans un cadre STT aussi dans la saison 2025/26, tu devras participer aux tests PISTE le 15 juin 2025. Tu dois également avoir réalisé les tests SwissPing au préalable.

Nous souhaitons à tous les joueurs et entraîneurs une saison 2024/25 plein de succès !

Manuel sport d'élite



GUBLER.ch

IHR PARTNER FÜR WETTKAMPF- & FREIZEITSPORT

DONIC®