

FORMATION CONTINUE

Chine - Nanjing

Du 24 juillet au 03 août 2008

5 grammes de plumes, des tonnes d'émotion

> Direction Technique Nationale

Présents : Patrice Delabrouille, Vincent Laigle, Eric Silvestri

L'objectif de notre venue en Chine était de mieux connaître leur "pré-filière" jeune, organisation, méthodes pédagogiques et priorités techniques.

Hébergés au centre sportif régional de Nanjing, nous avons visité à plusieurs reprises deux "écoles de jeunes" même si cette appellation est loin de correspondre à la représentation que nous en avons en France. En effet, il n'existe pas de club de badminton sous la forme associative qui développerait des créneaux pour les adultes ou les jeunes. Chaque école de jeunes recrute donc sur une ville entière, peut proposer un hébergement et s'apparente en fait plus à ce que nous qualifierions de centre régional.

L'école de jeunes de Nanjing

Nous avons visité la seule école de badminton de Nanjing, ville de 8 millions d'habitants, créée il y a trente ans, elle est entièrement subventionnée par l'état (matériel, salaire des cadres, pension des joueurs...). Cette école est réputée pour avoir formé de nombreux joueurs qui ont intégré l'équipe nationale : Sun Jun et Chen Jin notamment.

Elle regroupe environ 70 jeunes de 6 à 12 ans qui sont détectés (sélectionnés ?) à l'école dès le plus jeune âge par les entraîneurs de la structure. Les enfants et les parents sont très motivés par la discipline badminton, le centre refuse donc de nombreuses candidatures spontanées et s'oblige à ne pas prendre d'enfant de moins de 6 ans. Depuis deux ans, il est demandé une participation financière relativement symbolique aux parents.

Les jeunes s'entraînent tous les jours sauf le dimanche et arrivent après l'école. Ils sont répartis en groupe, les petits qui ne savent pas jouer (6/7 ans) dans une salle et les autres par groupe de niveau et de sexe dans la salle principale. Dans le centre, 6 entraîneurs et 4 assistants encadrent et se spécialisent dans un groupe d'âge/niveau bien défini, certains coachs sont très renommés et ont eu une expérience internationale : encadrement de l'équipe de Singapour, coaching de champion du Monde...

Les entraîneurs du centre régional de Nanjing passent dans l'année pour voir les jeunes de 11/12 ans et sélectionner les futurs entrants au centre. Ce qui correspond bien à la filière de formation chinoise, découverte de l'activité 5 à 7

ans, apprentissage et formation jusqu'à 12 ans, puis entrée dans un centre régional et pour les meilleurs, intégration d'un des deux centres nationaux.

Nous avons assisté trois jours durant, de 15h à 17h30 aux entraînements des joueurs, ce qui nous a permis de distinguer des dominantes pour chaque journée :

Le mardi c'est technique; même si la part technique reste toujours très importante à chaque séance.

▪ **GROUPE 1 FILLES**

- 40 min de frappes en main haute à vide, guidées par un joueur plus "expérimenté".
- Multi volants, fait par le même joueur qui guidait le shadow, il sert à droite et à gauche et les deux joueurs en face dégagent droit.
- Shadow fond / filet sur demi terrain pour finir.

▪ **GROUPE 2 FILLES, DEUX ATELIERS ET LES JOUEURS ONT CHANGE AU COURS DE LA SEANCE**

- Répétitions à vide de frappes en main haute
- Un atelier multi volants sur grand terrain, fait par un coach, environ 6 joueurs avec elle, environ 25 volants distribué par série/joueur.
- Un atelier en multi volants au filet pour le travail du spin et du lob, rotation sur l'autre atelier après 40 minutes.
- Match en double

Le mercredi, la dominante est physique mais la séance a été troublée par la présence de journalistes qui faisaient des photos pour un article sur l'école avant les JO... et un peu par nous qui avons fait photos et discussions avec les enfants.

- Shadows guidés puis avec flexion préalable au déplacement, puis avec reprise d'appuis.
- Des burpees.
- Multi fond / filet sur demi terrain.

Le jeudi, la dominante est plus sur les matchs

- Match de simple avec retour tactique (? , c'était en Chinois) en fin de set,
- les autres, frappes à vide et multi volants service long/dégagement.
- Un atelier en multi volants au filet pour le travail du spin et du lob.

Pour ce groupe de filles que nous avons suivi pendant trois jours, l'organisation de la séance est très souvent par atelier avec des groupes de niveau. Les joueurs peuvent rester très longtemps sur un exercice (40 minutes de shadow de frappes main haute sans déplacement autre que la rotation...) et ne pas forcément passer sur tous les ateliers durant la séance. La programmation, l'équilibre du travail s'envisagent plus sur la durée de la semaine que sur la durée de la séance. Toutes les séances se font dans la discipline et la bonne humeur, les pauses peuvent atteindre une dizaine de minutes. La salle grouille d'enfants, les parents assistent à l'entraînement et sur les terrains non réservés à l'école de jeunes, des joueurs font des matchs, un stage se déroule ou une maman sino/chinoise ex championne du Monde donne une séance individuelle à sa fille...

A noter que c'était la période des vacances pour les enfants mais qu'ils arrivaient tous les jours à 15h comme en période scolaire.

Pour les plus jeunes 5/6/7 ans qui ne savent pas jouer, l'entraînement se déroule dans une autre salle de quatre terrains dans le même bâtiment. Sur trois jours, même si les exercices se répètent, nous pouvons distinguer une progression pédagogique.

- Position de frappe fond de court sans mouvement (les jeunes peuvent "garder la pose" 5 / 10 minutes...).
- Frappes fond de court à vide décomposés.
- Frappes avec déplacement vers l'avant.
- Shadow de déplacement.
- Multi volant en main haute, le lanceur, souvent un parent, est à côté du joueur et lance le volant à la main.
- Multi volant de lob, le lanceur est souvent un parent.

Gros travail technique sur la construction de la frappe main haute (et sûrement main basse) très analytique. Beaucoup de shadow puis avec mouvement, puis avec frappe, multi très simple ou les parents peuvent envoyer les volants. Nous n'avons pas vu d'échanges ou de match sur ces trois jours. En effet, très peu de jeu à 1 volant est organisé à cet âge pour éviter de renforcer une technique approximative. L'école chinoise développe à outrance la technique (prises de raquette, posture, plan de frappe, déplacement, ...). Dans l'apprentissage de la technique de frappe, l'accent est mis sur le relâchement et l'amplitude des mouvements. Le raccourcissement des gestes viendra plus tard avec le développement de la puissance. À noter, les très nombreuses régulations techniques de la part des entraîneurs qui sont très précis sur les gestes et les attitudes à développer.



De l'extérieur



de l'intérieur



Salle des petits



15 jours avant les JO

L'école de jeunes de Sunzhou

Visite d'une autre école de jeunes à Sunzhou qui se trouve sur le chemin pour rejoindre Shanghai. L'école utilise une salle de 6 terrains et est réputée pour avoir formé Zhang Jun et Cai Yun. L'école comprend une cinquantaine de jeunes dont une vingtaine de filles. Les enfants s'entraînent tous les jours, 2h en semaine après l'école, 6h le samedi et 3h le dimanche soit près de 19h hebdomadaire. Les meilleurs joueurs de l'école intègrent le centre régional de Nanjing, soit un autre centre dans la ville (difficile d'en être sûr, l'entraîneur ne parlait pas du tout anglais), soit deviennent coachs.

Nous assistons à une séance avec une vingtaine de garçons âgés de 10 à 14 ans. Pas la même ambiance qu'à Nanjing, les jeunes s'échauffent en silence et sont très sérieux tout au long de la séance. Très impressionnant : quelques mots à peine suffisent au coach pour organiser les ateliers, placer les jeunes ou lancer un exercice différent... Il apparaît à l'observation qu'il y a en fait deux séances dans une, un groupe sur quatre terrains et un autre sur les deux terrains du milieu.

▪ GROUPE 1

- Shadow (10').
- Répétition de coups : dégagements, amorti croisé (20').
- Routine 2 contre 1 : le joueur seul ne peut faire que des dégagements ou amortis et au filet que des Lobs (20' de travail mais pas de rotation entre les joueurs).
- Même exercice avec changement du joueur qui est seul, sauf pour un joueur qui reste seul : c'est le plus jeune, il a besoin de travailler (10').
- Pause.

▪ GROUPE 2

- Frappes fond de court à vide sans déplacement.
- Multi travail main haute, le lanceur est à côté du joueur et lance le volant à la main (même exercice qu'à Nanjing avec des joueurs plus âgés).
- Shadow.
- Par deux, dégagements droits puis croisés.
- Pause.
- Reprise en 2 contre 1 avec de la répétition de coups : amortis droits ou croisés pour celui qui est seul (10').
- Routine 2 contre 1 : le joueur seul ne peut faire que des dégagements ou amortis et au filet que des Lobs (20').
- Idem plus smash (15').
- Travail du CA au filet (pour finir ?).
- Corde à sauter : plusieurs fois 2' de doubles tours.

L'organisation pédagogique et les contenus sont relativement similaires de ceux de Nanjing : trois exercices par séances, entrecoupés de pauses de dix minutes.

Pendant que la séance se déroulait un autre coach (une femme) s'occupait des plus jeunes 6/9 ans à l'extérieur du gymnase, au programme renforcement musculaire :

- Frappes main haute à vide sans déplacement et avec des raquettes de squash puis des raquettes de badminton.
- Shadows sur la piste d'athlétisme.

Les enfants n'auront donc pas, ce jour là, mis un pied dans le gymnase.
A noter que chaque joueur à un casier personnel pour mettre ses affaires à l'entrée du gymnase.



Salle de 6 terrains



Renforcement avec raquette de squash pour les petits 6/8 ans

Le Centre Sportif de la province de Jiangsu à Nanjing

Comme nous étions hébergés au centre sportif régional de Nanjing, nous avons pu assister aux entraînements des meilleurs joueurs de la Province (tous issus des "écoles de jeunes") auxquels se mêlaient des jeunes joueurs français des Pôles espoirs ou France, en stage sous la responsabilité de Manuel Dubrulle et Zhou.

Le centre régional est un grand complexe sportif qui présente un ou deux bâtiments par activité. L'on y trouve le tennis de table, le trampoline, la gymnastique, le plongeon, la natation synchronisée, la GRS, le tennis, le cyclisme, l'athlétisme. Les sports collectifs se sont déjà installés dans un nouveau centre à quelques kilomètres de là. Les installations sont spacieuses et très fonctionnelles même si l'humidité et le climat tropical leur donnent parfois un aspect un peu vétuste.

Tous les champions qui sont passés par le centre sont mis fortement en valeur : photos présentes dans chaque gymnases, places dédiées aux sportifs, affiches tout du long de l'allée principale...

En ce qui concerne le Badminton, on trouve trois salles, deux de 4 terrains et une de 8 terrains ainsi qu'une petite salle de musculation. Dans une salle, les benjamins et les minimes filles, dans une autre, les filles juniors plus les deux meilleures minimes, dans la troisième salle, les garçons cadets et juniors.

À la période où nous étions là (les vacances scolaires) les joueurs s'entraînaient deux fois par jour, du lundi au samedi : 8h15-11h et 14h45- 18h. Ce qui représente de 25 à 30 heures hebdomadaire. Horaire des repas : 12h et 18h30.



Salle filles de 4 terrains



Salle garçons de 8 terrains



Unité de musculation entre les deux salles



Le palmarès international des joueurs du Centre affiché dans le gymnase

Ci-dessous, un descriptif d'un des entraînements auquel nous avons pu assister :

Début de l'entraînement à 8h15. Rapide échauffement, (il fait chaud dans la salle), puis présentation de la séance par les coachs.

▪ **LES GARÇONS :**

Pour le Double

- Match de 40' sans compter les points pour Sylvain et son partenaire Irlandais, Sam Magee.
- 1 en défense contre 4, 20' par joueur (40').
- 1 en défense contre 2 proches du filet (2 x 15').

Pour le Simple

- match à thème : un joueur qui du fond ne peut que rejouer au fond, l'autre amorti ou dégagement (20' puis changement des rôles).
- un joueur qui du fond ne peut que rejouer au fond, l'autre amorti, dégagement ou Smash, (2 x 20').
- Répétition de coups de fond de court avec un point fixe au filet (2 x 15').

▪ **LES FILLES**

- "Matches" sans compter les points (40').
- Attaque-défense en double (20' par paire) + matchs de double et de simple (45').
- Répétition de frappes en fond de court en 2vs 1 (amorti, slice en simple ; attaque et amorti et double) 15' par joueur (45').

Chaque séance semble se décomposer à peu près toujours de la même manière, en trois parties. Par exemple : match mais sans compter les points/exercice en 2 contre 1/répétition de frappes, ou, routines simples/matches/circuit physique. Là encore même si les exercices ne sont pas toujours les mêmes, on retrouve des dominantes par jour qui se répètent d'une semaine à l'autre.

Nous avons pu rencontrer le responsable technique du centre, Sun Zhi An (ex-joueur de l'équipe nationale dans les années 80) :

Le centre de Nanjing fait partie des 20 centres provinciaux du pays. Ils sont composés de 20 à 50 joueurs selon le niveau de la région.

Sun Zhi An nous présente le centre comme étant l'un des meilleurs de Chine notamment pour les garçons. De nombreux champions Chinois sont passés par Nanjing : Sun Jun (actuellement entraîneur), Zhang Jun, Cai Yun, Ge Fei, Liu Yong, Chen Jin, Lu Lan, ...

Quotidiennement, 50 joueurs s'entraînent dans cette structure. La sélection se fait à partir de 12 / 13 ans, essentiellement sur le niveau de jeu et l'investissement à l'entraînement. Pendant une ou deux saisons, les jeunes sont suivis dans les écoles de jeunes et peuvent ensuite intégrer le centre provincial. Cette détection se repose sur 11 écoles de jeunes, répartis dans toute la province du Jiangsu.

A partir de 14 ans, les joueurs ont la possibilité de stopper l'école pour se consacrer entièrement au badminton. Chaque année, le maintien dans la structure est remis en cause. Une sortie est motivée par l'un des critères suivants : niveau de jeu insuffisant, blessure, mauvaise discipline et/ou âge trop important. Les meilleurs sont maintenus au sein du groupe quelque soit leur âge. Ils doivent former l'équipe qui représentera la province lors des Jeux Olympiques Nationaux qui ont lieu tous les 2 ans et qui représente une énorme échéance pour ce genre de structure. En effet, de nombreuses subventions sont liées aux résultats de ces "JO".

Les frais sont entièrement pris en charge par la structure et les joueurs bénéficient d'une assurance en cas de blessure qui leur assure un soutien financier en cas de problème physique.

Comme dans les écoles de jeunes, les filles et les garçons s'entraînent toujours séparément.

Les joueurs de double et de simple sont également séparés. Sun Zhi An nous explique qu'en Chine, le mixte n'est jamais travaillé avant le centre national !

Ce centre est réputé pour former des joueurs très compétitifs et forts physiquement. On remarque ces orientations avec le contenu des séances toujours très proche du match et la constance d'une grande intensité.

Aujourd'hui, sur les 90 joueurs des centres nationaux, 15 garçons et 4 filles viennent de la province du Jiangsu.

Nous avons ensuite évoqué avec Sun Zhi An quelques sujets ne concernant pas le centre.

- Sur le niveau de jeu Européen, il pense que la technique des joueurs est tout à fait correcte mais que la différence se fait sur leur difficulté à maintenir la vitesse de jeu des Chinois. Il l'explique par un volume d'entraînement insuffisant.

- La génération actuelle est pour lui, la meilleure que la Chine ait connue. Lin Dan représente le joueur le plus complet des 30 dernières années.
- Le système de formation chinois devra évoluer dans les prochaines années. Il dépend trop aujourd'hui du gouvernement qui finance à 100% toute la filière (des écoles de jeune aux centres nationaux). Sun Zhi An voit ce changement avec la mise en place d'un système de league à l'européenne, financé également par des sponsors privés. Il évoque l'émergence du « Market Badminton made in China ».

Une compétition de la province du Jiangsu

Nous sommes allés voir une compétition locale jeune qui concernait les catégories poussin à cadet. La compétition qui se déroule dans le gymnase du club, (un peu vétuste sans tribune ni climatisation mais neuf terrains), dure cinq jours; d'abord par équipes puis en individuelle.

Par équipes, les joueurs représentent leur club, les garçons et les filles sont séparés (pas de mixte donc), cinq matchs pour les poussins et benjamins (3 simples, 2 doubles) et 3 matchs pour les minimes, cadets (2 simple, 1 double). Tous les matchs sont arbitrés et des juges de lignes officient.

Même si, sur ces premiers tours, il y avait des différences importantes de niveau entre les joueurs d'un même âge, on note, dès la catégorie poussin, une très bonne technique : pas de problème de changement de prise, de bonnes reprises d'appuis, des positions d'attente orientées, une grande vitesse de bras.



Le nouveau centre sportif de la province

Nous avons également visité le nouveau centre d'entraînement vers lequel le badminton devrait se déplacer l'année prochaine. Toutes les installations sont neuves et très grandes, des immeubles avec des salles de sports aux étages. On retrouve les sports de l'ancien centre plus les sports de combat et l'haltérophilie ainsi que tous les sports collectifs. Une salle de 24 terrains, actuellement utilisée par la gymnastique, attend les joueurs de badminton. Les moyens alloués paraissent énormes pour un centre régional : chaque discipline bénéficie de ses propres installations, hébergement de qualité... Les conditions de préparations de la performance y sont donc optimales.



Piste d'athlétisme couverte



Salle d'haltérophilie

Conclusion

- Un gros volume dès le plus jeune âge : un minimum de 12h par semaine pour les débutants, plus de 15 heures en "école de jeune" et 30 heures dans le centre régional.
- Une pédagogie très analytique ou les plus jeunes (6/8 ans) réalisent beaucoup de mouvements dans le vide, parfois des séquences de 45 minutes. Cette pédagogie, pas forcément la plus efficace, est compensée par le nombre d'heures passées sur le court. Des entraînements plus variés pour les plus âgés : multi-volants, routines, matchs, séances physiques.
- La durée des exercices est très longue : 45 minutes. Dans une situation à trois, c'est parfois le même joueur qui travaille toute la durée de l'exercice. Le rééquilibrage dans les rôles se fait naturellement dans la semaine.
- Culture de l'effort, du travail et de la discipline. Mais les enfants ne sont pas pour autant des robots, ils bougent, rient, se chamaillent, sont heureux.
- Un culte du champion : photos, palmarès affichés dans les gymnases. Tous les enfants veulent être champion olympique.
- Début de l'apprentissage technique par l'amplitude et le relâchement de la frappe.
- Peu de jeu avant une bonne maîtrise technique.
- Aucune séance individuelle dans la formation du jeune joueur.
- Pas de mixité à l'entraînement.

- Intensité lors des multi-volants (distribution très rapide) avec des séries de 20 à 25 volants pour les enfants. Sans doute un impact sur la filière lactique pour les jeunes ; mais cela importe peu lorsqu'il s'agit de construire un physique hors norme et un mental à toutes épreuves. Finalement, le corps s'adapte ; les entraîneurs chinois nous le montrent empiriquement.
- Des entraîneurs reconnus, spécialisés sur une catégorie d'âge, avec des compétences adaptées.
- Une organisation et des contenus badminton : exercices types, trois séquences dans la séance... commun à toute la Chine ?
- De bonnes conditions d'entraînement (salle spécifique, hébergement, encadrement important,...). L'Etat prend en charge 99% des frais de la filière badminton : installation, cadres, joueurs... avec un enjeu intéressant pour une famille qui a un enfant dans un centre badminton.



Pub Badminton pour la banque de Chine



Les photos des athlètes formés par l'école au mur du gymnase



Une publicité Adidas bien trouvée : toute la Chine supporte ses athlètes