

# LA 4S, LE ROYAUME DE LA PETITE BALLE

*La 4S est actuellement deuxième du championnat de Pro B de tennis de table. Ce jeudi, les Tourangeaux affrontent Levallois, lanterne rouge du championnat. L'occasion d'une plongée au cœur de ce club mythique du sport tourangeau.*

## 3 QUESTIONS À DAVID RIGAULT, COACH DE L'ÉQUIPE PREMIÈRE



### La Pro A, vous y pensez vraiment ?

Bien sûr qu'on y pense. Mais il faut bien comprendre que la Pro A, c'est une toute autre aventure. C'est un projet global. Notre équipe fanion actuelle, elle s'est construite autour d'un joueur formé à club, Lilian Bardet, qui a été trois fois champion de France en individuel et trois

fois en équipe dans les catégories jeunes et que nous voulons accompagner le plus loin et le plus longtemps possible. Pour constituer cette équipe de Pro B et la rendre performante, bien sûr, nous sommes allés chercher d'autres joueurs ailleurs, Michel Martinez ou Grégoire Jean, mais le projet, c'était qu'ils soient impliqués dans la vie du club, ce qui ne se retrouve pas forcément ailleurs.

**Impliqués jusqu'à échanger des balles avec les joueurs amateurs ?**  
Oui, ça arrive souvent. Les matchs ont lieu, le plus souvent, le mardi soir. Les joueurs arrivent le lundi et on passe tous un peu de temps ensemble, pour échanger quelques balles, parler de la stratégie, se préparer. Mais souvent, les joueurs restent le mercredi et viennent donner quelques conseils aux jeunes qui s'entraînent.

### Comment repère t-on un jeune prometteur ?

On peut détecter assez vite un jeune qui sera bon. Il y a l'aspect technique, ceux qui savent dès le début jongler avec la balle, la contrôler et ceux aussi qui savent se maîtriser et écouter ce qu'on leur dit. Car dans ce sport, le mental est très important. Les échanges sont très tendus, très courts et on peut très vite sortir d'un match si on s'énerve. Il faut apprendre à perdre et l'accepter. C'est aussi un sport qui exige une grande discipline dans le travail.

Après, il y a tout un système de détection qui commence au niveau départemental et dès les benjamins. Ca se passe sous forme de journées, avec des activités le matin et matchs l'après-midi. On retrouve le même principe au niveau régional et national.

### GREGOIRE JEAN, JOUEUR L'ÉQUIPE DE PRO B

## « LE PING PONG, ÇA SERT DANS LA VIE ! »

### On fait comment pour devenir joueur de ping pong professionnel ?

On travaille ! Pour maîtriser parfaitement un coup, il faut le répéter un million de fois. Moi, je m'entraîne six heures par jour, tous les jours. Et puis, en plus, j'ai un programme physique à base de musculation et de course à pied. Il faut savoir garder une très bonne hygiène de vie aussi, faire attention à ce que l'on mange et ne pas trop faire la fête. Mais pour devenir un bon joueur, il faut surtout beaucoup aimer ça et prendre du plaisir à jouer.

### À quel âge avez-vous commencé à jouer ?

J'ai commencé à quatre ans. Mes parents jouaient et mon frère aussi. Au début, je faisais en même temps du foot et j'étais assez bon aussi, mais quand je suis entré dans le groupe France, on m'a demandé de choisir et j'ai choisi le ping. Parce que là, je gagnais !

### Un souvenir de votre première compétition ?

J'avais cinq ans. C'était un balbutien départemental, une compétition d'initiation réservée aux enfants de moins de 11 ans, à Prades-le-Lez, à côté de Montpellier où j'habitais. J'ai fini 3e après une défaite cinglante contre mon frère en demi-finale...

### Quelles sont les qualités à avoir pour devenir un bon joueur ?

80 % de la performance, au ping pong, elle est dans le mental. Il faut savoir se contrôler, ne pas perdre ses moyens quand on est en difficulté. Il faut savoir écouter les consignes aussi et les appliquer. Ce sont des choses qui sont aussi très utiles dans la vie. D'ailleurs, bien souvent, les bons joueurs de ping pong sont aussi de bons élèves.



### LA FICHE DE GREG

Date de naissance : 09/09/92

Taille :

1,77 m

Gaucher

Lissons :

le grand air, sport en général (pétanque incluse), certains jeux vidéos ou mangas, prendre le soleil, une bonne sieste aussi.

Langues parlées : français, anglais.

Meilleur classement mondial : 220<sup>e</sup>.

Meilleur classement fttt : 62<sup>e</sup>.



## COMMENT ÇA MARCHE ?

Le principe du ping pong, on connaît : faire en sorte de faire rebondir la balle sur la partie de table adverse en espérant que l'autre joueur ne pourra pas la renvoyer. Un match se joue au meilleur des cinq manches, comme au tennis. Pour gagner une manche, il faut gagner 11 points et avoir deux points d'avance sur son adversaire. Une rencontre de championnat comme celle qui se disputera jeudi contre Levallois, se décompose en cinq matchs. Une rencontre s'arrête dès que l'une des deux équipes a atteint 3 points. On peut donc avoir les scores suivant : 3-0, 3-1 ou 3-2. Et c'est le score qui indique le nombre de points attribué finalement à l'équipe. Pour un 3-2, le vainqueur prend 3 points et le vaincu en récolte quand même 2. Limpide, non ?

## PRO B : GROS ENJEU

Nous jouons ce jeudi la 13<sup>e</sup> journée de la Pro B. Face à la lanterne rouge, Levallois, les Tourangeaux doivent s'imposer à domicile. Ainsi, ils resteraient sur le podium avant le sprint final des cinq dernières rencontres. Pour mémoire, le champion de Pro monte directement en Pro A et le vice-champion dispute un barrage contre l'avant-dernier de Pro A.

## TOUT LE MONDE AU PING !

**LES BÉBÉS** Eh oui, dès 4 ans, on peut s'initier sous forme de jeux d'adresse, d'équilibre, de mobilité. Ça se passe le samedi matin et ça dure une heure.

**LES ENFANTS** Certains découvrent le "ping" (ben oui, c'est comme ça qu'on dit quand on en est) à la suite d'une cession scolaire, d'autres parce qu'ils connaissent quelqu'un qui... Les séances ont lieu tous les jours de la semaine avec une grosse pointe le mercredi. Initiation, détection, élite, il y en a pour toutes les raquettes.

**EN LOISIR** Pour les adultes qui ont envie de taper la balle, juste pour le plaisir ou un peu en compétition. Deux séances par semaine.

**POUR LES COLLÉGIENS MOTIVÉS** Un partenariat avec l'Institution Notre-Dame-la-Riche permet à des collégiens doués et qui veulent faire de la compétition, d'aménager leurs horaires scolaires.



## LES AUTRES JOUEURS

### MICHEL MARTINEZ

Mitch, comme on l'appelle dans le milieu, c'est LE joueur d'expérience. Il a 38 ans, dont 22 ans dans en tant que joueur pro de tennis de table. Il a été vice-champion de France en simple et six fois champion de France en double. Le métronome de l'équipe...



### LILIAN BARDET

C'est le régional de l'étape. Formé au club, à seulement 17 ans, c'est un des espoirs du Ping français et aussi du club tourangeau. Il a déjà été trois fois champion de France en simple et trois fois en double, en jeunes.



### LUCAS MOLAND

Cet Orléanais de 20 ans tout pile fut un des artisans de la montée de la 4S en Pro B la saison dernière. Il a été deux fois médaillé de bronze en double aux championnats de France jeunes et a participé deux fois aux championnats du monde scolaires et a ramené une médaille de bronze en équipe.



## LES GRANDES HEURES



La 4S a déjà connu les honneurs du plus haut niveau national. Plusieurs fois champion de France par équipe, le club a remporté de nombreux titres nationaux et vu passer dans ses rangs l'élite française de la discipline. En 1984, Jean-Philippe Gatien devient Tourangeau et permet au Club de se classer troisième club de France. Il partira ensuite pour Levallois, où il restera jusqu'à la fin de sa carrière, en 2004. Gatien reste à ce jour le seul Français sacré champion du monde, en 1993. Lors de cette finale mythique disputée à Göteborg, le meilleur joueur français de tous les temps affrontait Jean-Michel Saive, autre gloire du ping-pong européen (il est Belge) et également ancien tourangeau.