



### **Entretien avec Christophe Legout**

Christophe Legout a fait partie de l'âge d'or du tennis de table français, avec Jean-Philippe Gatien, Patrick Chila et Damien Eloi (Champion d'Europe par équipe en 1994 notamment). Au cours d'une carrière de plus de 20 ans au plus haut niveau, il a été 14<sup>e</sup> mondial en 1999, trois fois champion de France en simple, dix fois en double, et a participé trois fois aux jeux olympiques.

#### **A l'échelle de ta longue carrière de pongiste, qu'est-ce qui s'est le plus transformé dans le tennis de table à haut niveau ?**

Il faut d'abord souligner un processus d'homogénéisation du niveau de jeu. Au début des années 90, quelques nations seulement étaient engagées dans une réelle logique d'entraînement, alors que cela s'est généralisé aujourd'hui. Il y a eu aussi beaucoup de chinois naturalisés dans de nombreux pays, ce qui a participé à la densification du haut niveau. Avant tu avais quelques joueurs qui se dégageaient très nettement en termes de performance, mais ce n'est plus du tout le cas. La concurrence est plus forte.

Il y a aussi une uniformisation du jeu, en lien avec les différentes évolutions réglementaires (taille de la balle, service clair, sets plus courts, alternance des services tous les deux points). Alors que les défenseurs ont progressivement disparu, la prise de risque est également moins importante. Ces changements font que tout le monde joue un peu de la même manière. Par contre, la vitesse de jeu continue à augmenter, malgré une balle plus grosse, notamment grâce aux évolutions techniques des chinois et à l'élévation de l'engagement physique. Il faut désormais être très explosif, et la préparation physique est devenue incontournable. Le jeu s'équilibre aussi entre coup droit et revers pour s'adapter à cette accélération des échanges, car il est plus difficile de pivoter pour contourner son revers. Enfin, l'apparition de « la virgule » en 2005 a totalement bousculé le rapport de force entre le serveur et le receveur. Cette technique permet d'agresser l'adversaire sur des balles courtes dès le retour de service. C'est la plus grosse avancée du « Ping » lors de ces trente dernières années. Aujourd'hui, la grande majorité des joueurs le font très bien et posent de gros problèmes au serveur.

**Alors que dans les années 90, la France et l'Europe ont réussi à engager un rapport de force avec la Chine, comment expliques-tu le retour de la suprématie asiatique sur le tennis de table mondial ?**

Nous avons eu une génération incroyable en Europe (Suède, Allemagne) et en France, dans une période où les chinois se sont moins entraînés. Mais cela n'est effectivement plus le cas. Ils ont des moyens « de dingue », comme par exemple un entraîneur pour deux joueurs. Tu trouves des vidéos avec des gamins qui s'entraînent à trois ans en faisant du « panier de balles » à genou sur la table. Ils ont une connaissance du « Ping » qui est ahurissante. J'ai été 14e mondial, donc à très haut niveau et quand je parle de mon sport, je me considère comme un expert, mais en fait, il y a encore des subtilités qu'un chinois « Champion de sa Province » connaît bien mieux que moi. Celui avec lequel j'ai joué à Istres, une solution que tu cherches depuis le début de carrière, il te l'explique et te la fait comprendre en deux minutes. Et il te montre en fait ce qu'est véritablement le « Ping ». Il y a une vraie maîtrise culturelle, une connaissance qui fait vraiment la différence, au-delà du nombre de pratiquants qui est énorme. Mais c'est aussi la principale difficulté du tennis de table, cette domination écrasante de la Chine. Ils gagnent tellement que ça devient ennuyant, et eux-mêmes sont bien conscients du risque de tuer la « poule aux œufs d'or ».

**Toujours à l'échelle de ta carrière, est-ce que les conceptions de l'entraînement ont évolué au plus haut niveau dans le tennis de table ?**

Ecoute, ça va aller vite : non. Le tennis de table a évolué dans de nombreux domaines (technique, tactique, physique, mental), mais finalement la seule chose qui n'ai pas réellement évolué, c'est l'entraînement. Aujourd'hui, tu me donnes un chrono, je peux te faire exactement la même séance que je faisais il y a vingt ans, et qu'ils font toujours lorsque je vais observer des joueurs. Je me dis que ce n'est pas normal, en particulier parce que le tennis de table à haut-niveau s'est profondément transformé. La séance type, c'est un échauffement physique, un exercice de déplacement, un exercice de liaison (par ex. alternant coup droit / revers), avec incertitude la majeure partie du temps, un exercice de service / remise (majoritairement je sers, l'autre remet court coup droit ou long dans le revers), et puis un exercice de service libre ou des sets en jeu libre. Voilà, ça c'est 90% des séances réalisées pendant mes 20 ans de carrière. Il y a une inertie incroyable. A mes yeux, au-delà du temps de travail collectif, il faudrait aller vers davantage d'individualisation, dans l'échauffement notamment, mais aussi lors des exercices de rythme. Je trouve aussi que l'on gagnerait à s'inspirer de ce que font les chinois, qui réduisent les incertitudes dans les situations pour augmenter la quantité de répétition des frappes, et donc les progrès. Ils intègrent des alternatives et de l'incertitude, mais une fois de temps en temps, comme en match. Cela revient à privilégier des situations beaucoup plus fermées, en tous les cas dans les premiers coups de raquette, pour après arriver sur du « jeu libre ». Enfin, il faut faire attention à ce que la préparation physique et mentale ne se développent pas au détriment du travail à la table. La performance est une question d'équilibre.

**Que peux-tu nous dire concernant l'enseignement du tennis de table en EPS ?**

Je trouve que c'est une activité difficile pour les élèves parce que la balle arrive vite sur le joueur. Elle peut aussi être frustrante pour ceux qui ont envie de taper fort, qui font beaucoup de fautes, et qui doivent apprendre à jouer plus doucement. Il y a aussi la problématique de la faiblesse de la dépense physique voire énergétique. En ce qui concerne les conceptions de l'enseignement, la question se pose de laisser une grande liberté dans la réalisation technique : c'est au jeune de se rendre compte qu'il faut changer par exemple de prise de raquette pour pouvoir réaliser certains coups. Ça prend parfois du temps mais je pense qu'au final cela ne sert pas à grand-chose de l'obliger à en changer avant même de commencer à jouer.

Sur le fait d'encourager les élèves à attaquer, il faut faire attention avec ceux qui vont chercher à jouer fort tout de suite, avec le risque qu'il n'y ait jamais d'échanges. Pour moi, c'est plus intéressant de privilégier d'abord un jeu de placement, de chercher à déplacer l'adversaire sans frapper fort. Je ferais le choix d'une progressivité allant de « jouer placé » à « jouer vite », puis « jouer avec effets » pour terminer par « jouer fort ». En fait, tu ne peux pas jouer fort sans maîtriser les effets. A ce sujet, je commencerais par l'effet lifté, parce que c'est celui qui te permet d'apporter de la sécurité lorsque tu vas jouer fort. Mais l'apprentissage de l'effet lifté est relativement indissociable de celui de l'effet coupé. Enfin, les effets latéraux, sont à intégrer uniquement au service, car c'est beaucoup plus difficile. Pour tout cela, il faut des raquettes qui accrochent à minima.

### **As-tu des idées pour redynamiser l'enseignement du TT ?**

En effet, le tennis de table stagne autour de 200000 licenciés. Nous ne sommes pas assez médiatisés, mais aussi pas assez « fun ». Une bonne question est alors de savoir quelles situations pourraient permettre aux élèves de prendre davantage de plaisir. Je pense que le « Ping-Pong américain » peut-être intéressant, en jouant systématiquement avec un rebond sur ta demi-table avant celui sur la demi-table adverse (comme classiquement au service). Ça te permet de jouer différemment, et c'est plus facile d'accès aussi : des collégiens peuvent y arriver. Je pense aussi à « l'Ultimate Ping » qui se joue avec 4 tables accolées les unes aux autres pour former un grand espace de jeu rectangulaire. C'est nouveau, bien plus facile à appréhender car la pression temporelle est moins forte, plus ludique car tu peux jouer de toutes tes forces, et cela augmente les déplacements et la dépense énergétique. Pour toucher la balle, tu es obligé de bouger, alors qu'au Ping ce n'est pas forcément le cas. Mais ça pose évidemment de fortes contraintes matérielles, notamment en EPS.

### **Pour Jacques Secretin, le tennis de table est un jeu d'échec, ou mieux, un jeu « du chat et de la souris ». Tu te retrouves dans cette métaphore ?**

Oui, clairement, ça me parle. Moi qui étais très axé sur le service, c'est vraiment ça, le jeu du chat et de la souris. Tu vas servir coupé, même si tu ne sais pas bien le faire. L'autre est surpris et met la balle dans le filet. Ensuite, il se dit que tu vas peut-être changer de service, mais finalement tu ne changes pas. Et puis tu vas jouer dans son coup fort parce que tu te dis que c'est le moment ou justement, si l'adversaire loupe son coup fort, là le match est plié, parce que tu as pris une emprise sur lui. C'est exactement ça, arriver à penser ce que pense l'autre. Souvent, les jeunes sont frustrés quand ils n'arrivent pas à quelque chose, et moi j'essaie de leur dire que justement le jeu, c'est d'essayer de trouver une solution, c'est d'essayer de réfléchir pour avancer. C'est toujours bien de gagner 11-5, 11-5, 11-5. Mais c'est aussi très riche de perdre 11-9, et de réussir à t'en servir pour réguler ton jeu, te sentir progresser et gagner le prochain match. Il faut prendre du plaisir dans cette forme de jeu d'échec en essayant de « rentrer » dans la tête de l'autre dans une activité dans laquelle la recherche et la formation ne s'arrêtent vraiment jamais.

**Propos recueillis par Jérôme Visioli et Guillaume Martin**