

# ENTRAÎNEMENT 2.0

La pongiste monégasque Xiaoxin Yang a décidé d'user d'une nouvelle méthode d'entraînement pour hausser son niveau de jeu. Son adversaire, un robot : Amicus Prime. Immersion au cœur d'une séance d'entraînement pas comme les autres.

Texte et photos : Romain Chardan.



## "Il (le robot) est beaucoup plus dur à jouer qu'un être humain" - Xiaoxin Yang



conquise. "Quand j'ai débuté avec lui, j'ai tout de suite adoré parce qu'il fait tous les effets, il peut faire tout ce que je demande donc c'est vraiment génial. Il est beaucoup plus dur à jouer qu'un être humain." Et pour cause. Face à un adversaire classique, que ce soit un homme ou une femme, vous ferez forcément face à une personne disposant de forces et de faiblesses. Mais face à ce petit robot, capable de tenir dans l'équivalent d'un sac de sport, le seul (ou la seule ici) à avoir des faiblesses, c'est l'être humain. "Il est très difficile à jouer et donne des balles très complexes à négocier. Si tu bouges un peu moins vite au cours de l'exercice, tu ne rattrapes pas la balle", confie Xiao, pourtant assez vive raquette en main. Il faut dire que tout peut être réglé de manière très précise en fonction des envies et besoins du joueur faisant face à Amicus Prime. Pour cela, une petite tablette tactile se positionne sur le côté de la table. "On peut régler selon différents aspects, que ce soit la force, la vitesse, les effets, la longueur de balle, courte ou longue,

**R**ejoindre la salle de tennis de table demande une connaissance certaine du stade Louis-II et de ses nombreux couloirs. Ou un bon guide. Coup de chance pour nous, nous pouvons nous targuer d'avoir les deux. Et ce jour-là, le guide s'appelle Marc Louergue, président de la Fédération Monégasque de Tennis de Table (FMTT). Notre léger retard nous est signifié d'entrée, mais avec un grand sourire que l'on devine derrière le masque du président, gestes barrières et protection face à la Covid-19 oblige. Nous lui emboîtons donc le pas dans le dédale du Louis-II pour atteindre la salle d'entraînement. Lorsque nous pénétrons l'enceinte, seule Xiaoxin Yang est là, raquette en main, accompagnée de son époux. Face à elle, personne. Ou presque. Il faut dire que son partenaire d'entraînement du jour est un peu particulier. "Voilà la bête", nous glisse Marc, toujours souriant et masqué. La bête, c'est un robot disposant d'un filet déployé dans son dos destiné à récupérer les balles. Nom de code : Amicus Prime.

### Partenaire particulier

Son nom pourrait faire penser à une voiture se changeant en robot tirée de la saga Transformers (une gamme de jouets ayant donné lieu à des comics puis à des films). Son

fonctionnement montre que l'intelligence artificielle progresse sans cesse, même s'il est entièrement programmable et suit des schémas enregistrés. De quoi donner du crédit à la thèse de James Cameron dans Terminator. Mais ici, pas de Skynet ou autre entreprise fictive. C'est la société "Butterfly" qui a développé ce petit bijou technologique. Avec pour but d'apporter un partenaire d'entraînement digne de ce nom aux meilleurs pongistes du monde. Cela tombe bien, "Xiao" est de celles-là. Et la représentante de la Principauté a su apprivoiser petit à petit ce nouveau compagnon de travail. "J'ai débuté avec ce robot à la fin du confinement. J'étais à Paris durant cette période et je voyais que certains joueurs s'entraînaient chez eux, avec leur robot. J'ai alors eu envie d'essayer car, lorsque je suis ici, à Monaco, trouver une personne de mon niveau est assez compliqué", glisse la pongiste. Compliqué, voire même impossible. D'autant que, même lorsque Xiao se trouve en région parisienne, c'est à des hommes qu'elle se mesure. Sans que ces derniers ne puissent rivaliser. Or, avec Amicus Prime, la jeune maman a trouvé un adversaire à sa taille.

### Plus dur qu'un humain

Dès le départ, la médaillée d'argent des Jeux Méditerranéens de Tarragone (2018) a été







une balle avec beaucoup d'effet, peu d'effet, qui va tourner à gauche, à droite, ou encore qu'elle soit flottante", détaille la pongiste. De quoi lui permettre de progresser, là où elle aurait parfois tendance à stagner avec des partenaires classiques. "A la différence d'un entraînement avec une personne physique, on peut réellement travailler sur des points uniques et précis car la machine ne rate pas. Je peux bosser 99 % de mes points faibles, c'est ce qui rend la chose plus difficile."

### Axes de progression

Lors de la séance à laquelle nous avons assisté, Xiao s'entraînait depuis plus de deux mois avec cette machine. Deux mois au cours desquels elle avait déjà pu noter une progression dans son jeu. "Les deux premières semaines, je n'arrivais pas à la suivre et là au bout de deux mois, je commence à y arriver et j'augmente au fur et à mesure l'intensité des entraînements et j'allonge les exercices." Très vite, Xiao a senti qu'elle progressait sur divers aspects, notamment ceux pouvant la mettre en difficulté lorsqu'elle rencontre le top 10 mondial en compétition internationale. "J'ai progressé sur la vitesse, au niveau de la rapidité de mon jeu de jambes, car lorsque je bouge, sur mes appuis, je sens que j'ai gagné en vivacité. Je me suis aussi

améliorée sur mon revers. Lorsque je joue avec d'autres pongistes, ils n'aiment pas mon revers et viennent toujours sur mon coup droit. Donc là, en programmant la machine sur mon revers, cela m'a permis de progresser, en variant les exercices. D'autant que la machine donne parfois même plus d'effets que les gens, ce qui me permet de bien travailler pour couper la balle. Cela me donne aussi l'occasion de m'entraîner à contrôler la balle. Et quand je vais rencontrer les filles du top 10 mondial, je serai capable de contrer leurs balles, de ne plus avoir peur d'essayer de le faire. Quand je joue face aux filles du Top 10, je perds 4-0 ou 4-1, mais les sets sont accrochés, généralement 11-7 / 11-8, et je n'arrive pas à contrôler ces balles. C'est là-dessus qu'elles font la différence."

### Trouver la motivation

On pourrait allègrement croire qu'Amicus Prime est le partenaire d'entraînement idéal. Seulement, il ne parle pas. N'interagit pas avec son opposant. Il n'est qu'une machine. Et l'absence de "vie" lors des entraînements peut parfois être difficile à vivre, tout comme trouver la motivation quotidienne d'aller jouer face à un robot. "Je peux beaucoup progresser, mais il faut que je sois forte dans ma tête, car je sais que la séance va être dure, il faut

**"Je peux bosser sur 99 % de mes points faibles"**

Xiaoxin Yang

toujours être au top pour se motiver. Lors du premier mois où je l'ai utilisée, quand j'arrivais dans la salle et que j'étais seule avec la machine, je me trouvais parfois idiote. Ça devient parfois ennuyant d'être seule avec un robot. Mais je me suis dit qu'il fallait avancer au jour le jour", confie Xiao. Et pour ce faire et garder sa motivation intacte, la jeune femme, en attendant de retrouver la compétition, se donne des objectifs quotidiens pour se dépasser chaque jour. "Je ne me fixe pas d'objectifs de long terme. Je progresse aujourd'hui sur mon coup droit et demain j'essaierai de faire encore mieux là-dessus. Donc je me fixe des objectifs quotidiens, parce que c'est assez ennuyant avec le robot. Et je pense que cet aspect mental va aussi m'aider en match pour me faire franchir un cap mentalement."