



LIVRET  
FORMATION  
INITIATEUR DE  
CLUB



Comité Drôme Ardèche de Tennis de Table



**Titre ressource :** *Les règles du tennis de table*

**Compétence :** *EC d'appréhender les bases du jeu*

**Objectifs :** *Connaître les règles du TT afin d'être un acteur légitime du TT : les inculquer à ses joueurs(euses), conseiller en match de manière respectueuse.*

**Auteurs :** *C Gaubert et collectif*

### PLAN

**COMPETENCES :** EC d'appréhender les bases du jeu

**1h :** FOAD

**Activité :** Lire : comprendre les différentes règles et être capable d'arbitrer

**Connaissances :** Les différentes règles

**Contenu :** 1 documents mis à disposition qui renvoie :

- Au règlement mis à disposition sur le site FFTT
- A des vidéos illustrant certains points du règlement
  - o Apprendre les règles du TT: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/introduction-au-tennis-de-table/1-2-apprendre-les-regles-du-tennis-de-table>
  - o Apprendre les règles du service: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/introduction-au-tennis-de-table/1-3-apprendre-les-regles-du-service>
  - o Connaître les fautes de jeu: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/introduction-au-tennis-de-table/1-04-connaître-les-fautes-de-jeu-avec-joe-seyfried-et-andrea-landrieu>

**Les consignes :** S'exercer à arbitrer des matchs afin de reconnaître les fautes et de maîtriser l'arbitrage à l'issue de l'Initiateur de Club.

# L'Accueil

## LES CARACTERISTIQUES DES PUBLICS DEBUTANTS

### Éléments observables chez la majorité des débutants

- Prise de raquette
- Problème de mise à distance par rapport à la balle ( conséquence jeu en piston par ex)
- Problème de mise à distance par rapport à la table : ne sait pas où se placer, trop près, trop loin...  
( Problème de dosage : tape trop fort ou pas assez)
- Repère spatio-temporel non maîtrisé
- Mise en jeu du service : difficulté à faire d'abord un rebond chez soi puis chez l'adversaire
- Représentations de l'activité : ce n'est pas un sport, pas physique...

### Un exemple de fiche des profils des joueurs débutants

- « L'attentiste » : renvoie simplement au milieu de la table, haut et lentement
- « Le mur » : renvoie la balle en attente de faute adverse
- « Le entre les 2 » : patient, attend la balle favorable pour frapper et finir le point
- « Le déglingo » : tire et frappe sur tout ce qui bouge...

### Les attentes du public débutant

- Jouer, faire des matchs
- Progresser vite
- Prendre du plaisir
- Créer du lien social
- Malgré les représentations, se dépenser physiquement

### Les caractéristiques de chaque public débutant

Est-ce pareil si le débutant est un enfant 4/7 ans, un élève de primaire, un collégien, un adhérent loisir ado adulte, ...

Lecture/analyse d'une grille permettant de caractériser chacun des publics débutants, avec des éléments :

- psychomoteurs (coordination, dissociation,...),
- psychologiques (cognitif/informationnel, motivation, tactique...)
- bio-informationnel/ bio-affectif/moteur
- comportementaux : savoir/savoir faire/ savoir être...

Dans les caractéristiques, intégrer aussi les problèmes de lecture de trajectoire (synchronisation, informationnel) et problème de dosage de l'énergie (imprimée à la balle).

**Caractéristiques des différents publics débutants / Formation Initiateur de Club**

Les publics	Caractéristiques morphologiques	Caractéristiques psycho-motrices	Caractéristiques socio-affectives	Pédagogie
La petite enfance 3 à 6 ans	Ossification s'intensifie. Ralentissement croissance et poids. Appareil cardio- pulmonaire faible.	Période très favorable à la motricité Besoin de « bouger »	Peu de différences filles/garçons Mixité facile Alternance activité seul et en groupe	Favoriser l'apprentissage par le ludique. Varier les formes de pratiques en mettant l'accent sur l'imagination, la réflexion et la créativité gestuelle Consignes claires et courtes. Eviter les répétitions. <i>Utiliser le guide pratique 4-7 ans.</i>
La grande enfance 7 à 12 ans	Augmentation taille et poids significative. Ossification s'intensifie encore. Volume du cœur augmente. Appareil musculaire plus élastique et contractile.	Difficultés d'équilibration en mouvement Difficultés à coordonner ses mouvements. Distances mal appréciées. Notion de temps à construire. Latéralisation non acquise. Prédominance du concret. Mimétisme très développé.	La famille est son lieu privilégié d'évolution. Intérêt de la vie associative pour élargir sa cellule sociale et découvrir la vie en Groupe. Equilibre entre intérêts intérieurs et extérieurs à la famille. Apparition du désir de compétition. Importance des relations amicales. Début de ségrégation garçons/filles.	Responsabilisation Favoriser le respect des règles. Faire des groupes homogènes. Utiliser la démonstration. Favoriser un fractionnement de l'activité ou laisser l'enfant choisir à son rythme (pauses fréquentes, séance avec concentration et effort relativement intense de 45' à 1h maxi.). Varier les supports matériels. utilisés (supports, objets aux formes et couleurs différentes). Matérialiser l'espace Démontrer plus qu'expliquer.
La puberté/ adolescence 13 à 17 chez les garçons et 13 à 15 chez les filles	Désynchronisation générale du corps. Croissance importante. Fatigabilité due aux poussées de croissance. Modification schéma corporel. Gros développement psychologique. Besoin d'initiative et d'indépendance.	Modification schéma corporel. Instabilité motrice allant vers hyper impulsivité. Gros développement psychologique. Besoin d'initiative et d'indépendance. Essais de formulation critique. Capacité de traitement de l'information limitée.	Variation importante d'humeur. Esprit critique. Jugement de valeur parfois à l'outrance. Recherche de l'ami, du confident. Projection sur vie future. Opposition à « l'institutionnel ».	Donner des responsabilités. Etre toujours prudent, attentif et être le confident. Donner du temps pour les apprentissages. Attention à la compétition à outrance qui peut aboutir à l'échec au lieu de l'affirmation de soi. Pour éviter les conflits, davantage s'appuyer sur ses compétences que sur son statut. Annoncer les règles et ne pas les transgresser (ou les modifier sans avertir).
L'âge adulte représente l'atteinte de la maturité.	Fin de la croissance physique. Augmentation et maintien des capacités cardio-respiratoires.	Besoin de loisirs et de détente en sortant du travail.	Détente - Consommation - Valorisation - Bénévole - Recherche de la forme physique et psychologique.	Chacun doit pouvoir trouver une pratique adaptée à ses besoins et à ses capacités propres. Il faudra être vigilant face aux possibilités individuelles de chaque pratiquant, car les différences s'accroissent encore avec l'âge.

**Bibliographie et références :**

- « Apprendre, oui mais comment ? » (Philippe Meirieu) ,
- « L'enfant et le sport » (Marc Durand), cours magistraux master MEEF STAPS Bordeaux, document accompagnement AF (Philippe Molodtsoff),
- Document accompagnement « Les différents publics » (Thierry Perrymond)

## *Les différentes attitudes éducatives*

*Comme toutes les activités, celles d'entraîneur, rémunéré ou bénévole, ont évolué. L'une de ces évolutions concerne la prise en charge des pratiquants en tant que personne.*

*Bien que les connaissances disciplinaires restent indispensables, l'entraîneur est incité à être un expert de pédagogie et de didactique capable d'accompagner par l'explication vers la réussite. Il n'est désormais plus possible de livrer sa leçon de tennis de table ou de snober son auditoire par une attitude professorale pour faire autorité.*

### *Comportement et attitudes*

*Une attitude hautaine et distanciée est particulièrement incongrue voire inadaptée.*

*Une attitude trop familière voire négligente l'est tout autant.*

*Les relations maître-élève ou gourou- disciple ne devraient pas non plus avoir leur place dans ce cadre. Mais force est de constater que certains trouvent là l'occasion d'avoir "la main mise sur l'autre".*

*Pour accompagner l'autre sur le chemin de sa réussite, il faut un minimum de compréhension et même de complicité, sans pour autant verser dans une relation fusionnelle. il est important de conserver une certaine distance pour se protéger et ainsi ne pas s'acheminer vers une relation de dépendance. Le rôle d'entraîneur n'a de sens que dans le cadre du club sportif et en compétition. Il faut savoir s'en tenir à ce cadre et ne pas s'immiscer dans la vie privée des pratiquants, aussi ambitieux ou demandeurs soient-ils.*

### *Faire connaissance... vers une prise en charge*

*Il s'agit en toute simplicité et sans travestir son comportement d'accueillir ou d'aller vers les pratiquants. La prise de contact doit être ainsi simple et directe, mais aussi progressive et respectueuse. Cela consiste à :*

- 1. observer les pratiquants (attitudes, comportement, tenue, échauffement, réalisation technique : placement, exécution, respiration, récupération...) et les écouter,*
- 2. se présenter, en faisant référence à son rôle d'entraîneur ou d'éducateur sportif,*
- 3. proposer une aide technique, des conseils ou un point de vue,*
- 4. suggérer quelques améliorations et proposer un suivi, 5. proposer un programme ou une progression.*

Les étapes 1, 3, 4 et 5 doivent être réitérées à chaque séance et pour tous les pratiquants présents. Au cours des séances, les pratiquants devenant de plus en plus autonomes, cela libère du temps pour prendre en charge et donc s'occuper des nouveaux.

### Prendre en charge

Après avoir fait connaissance, la prise en charge consiste plus précisément à guider l'autre dans sa progression. Ceci implique très souvent à aider le pratiquant à redéfinir ses objectifs et sa démarche. L'éducateur sportif peut alors rencontrer des résistances au changement (croyances, représentations mentales, craintes, conflit de valeurs...). L'accompagnement au changement est alors au cœur du métier.

La prise en charge suit alors quelques étapes incontournables :

1. écouter le pratiquant (choix, objectifs, difficultés, appréhensions, blocages),
2. étudier ses habitudes et sa pratique,
3. observer le pratiquant en action,
4. repérer les points à améliorer,
5. dispenser des consignes (de sécurité, de placement, d'exécution, respiratoires) et des conseils (techniques...).
6. donner des critères de progrès, des orientations et des axes de travail.

Cette notion d'accueil principale est le cœur de votre attitude d'initiateur.

### Transmettre sa passion

On enseigne plus ce que l'on est (attitude, comportement, démarche) que ce que l'on sait. Autrement dit, même sans le savoir et parfois en cherchant à l'éviter, l'éducateur sportif est pris en exemple par les pratiquants : -

- Les plus adultes s'inspirent plus aisément des techniques et des solutions employées.
- Les plus jeunes sont nombreux à s'inspirer des aspects plus visuels ou superficiels (allure, posture, tenue vestimentaire...).

Quoiqu'il en soit, transmettre sa passion témoigne d'une vocation pour un métier de cœur.

### Conclusion

La prise en charge des pratiquants implique d'être à l'écoute donc de décentrer son attention de soi vers les autres. C'est une attitude totalement à l'encontre de l'animateur "star" ou du petit-gourou qui n'existe que par le regard des autres.

La prise en main d'un pratiquant n'est pas non plus la stricte application d'une technique. Il s'agit avant tout de s'intéresser à l'autre pour l'accompagner sur le chemin de sa réussite.

« Je m'intéresse à ce qui intéresse ceux qui m'intéressent » P-M Descoins.

*Il s'agit d'abord et avant tout d'aller vers une personne particulière et unique et de s'intéresser à ses attentes, ses motivations, ses représentations mentales et leurs significations, ses objectifs, ses craintes, ses blocages...*

*C'est une question d'écoute passive, c'est-à-dire sans anticiper ses propos, sans y projeter son propre sens, intentions, projets.*

*Les meilleurs entraîneurs sont ceux qui :*

- 1. savent aller vers les pratiquants,*
- 2. s'intéressent à leurs attentes, leurs motivations, leurs objectifs, leurs particularités,*
- 3. sont capables de reformuler pour eux même et pour les pratiquants leurs objectifs,*
- 4. sont capables de formaliser une problématique d'entraînement (objectifs et enjeux, contraintes et obstacles, questions et hypothèses, solutions et ajustements à expérimenter),*
- 5. savent justifier leurs choix et expliquer simplement ce qu'ils ont mis parfois plusieurs années à comprendre et à formaliser.*
- 6. Se forment continuellement.*

*Ces compétences attendues impliquent de décentrer son attention d'ego vers autrui : de soi vers l'autre :*

- Pour certains, c'est la découverte de sa propre capacité à ne plus se considérer comme au centre ...ou une impossibilité.*
- Pour les autres, « c'est ce qui fait un bon éducateur ».*

*Il s'agit plus particulièrement de la prise en charge et de l'accompagnement de celui qui est là pour apprendre... sur le chemin de sa réussite.*

*Pour en savoir plus :*

*Blanchard-Laville, C. (1999). L'approche clinique d'inspiration psychanalytique : enjeux théoriques et méthodologiques. Revue Française de Pédagogie : 127, 9-22. INRDP (1975). L'accès des élèves à l'autonomie. Brochure n° 2376.*

# L'attitude positive

## L'éducateur est un communicant

Toute personne a une attitude propre qui influence l'état de ses relations.

C'est la base de toute communication !

L'attitude de l'éducateur pourrait se caractériser par :

Les mots

La posture

Le déplacement

La voix

Le regard

La distance

## L'influence de l'attitude de l'éducateur

L'attitude de l'éducateur est primordiale car il fait office de référent.

Il a une influence sur les personnes dont il s'occupe (comme son entourage d'ailleurs)

S'il adopte une attitude positive le plus régulièrement possible, on parlera alors de renforcement positif :

= augmente la fréquence de l'apparition d'un comportement

## Comment faire ?

Les mots : utiliser un vocabulaire positif et précis (Ex : arrête de faire de fautes ! > prends la balle plus tôt)

La posture : se tenir droit, dégager une énergie qui dynamise, vers l'avant  
Le déplacement : rayonner sur tout l'espace disponible et englober le groupe ; se rapprocher pour parler à un joueur tout en reprenant sa position englobante rapidement

La voix : parler distinctement, en affirmant les choses ; conserver une stabilité de ton tout en nuancant sa puissance selon que l'on s'adresse au groupe ou à un joueur  
Le regard : porter une réelle attention à celui à qui on parle

# L'échauffement physique

## Intérêts et caractéristiques de l'échauffement physique

*Pourquoi s'échauffer :*

*Parce qu'un muscle, comme un moteur, ne peut, sans risque " démarrer à froid".*

*Comment s'échauffer :*

*Par la réalisation d'exercices d'une intensité minimale pendant un temps long, ou d'une intensité progressive durant un temps plus court.*

**EN FONCTION DU PUBLIC ?**

- *Jeunes :*

*Si les enfants, surtout jeunes, n'ont pas un réel besoin d'échauffement physique( car ils sont tout de suite dans l'action et s'adaptent rapidement à toute situation), il faut intégrer cette phase pour leur éducation sportive. L'échauffement doit donc être attrayant et varié.*

- *Ados/adultes loisirs :*

*En fonction de leurs attentes, de leurs besoins et en fonction de la séance à suivre, un échauffement approprié et progressif est nécessaire, en prévention des blessures musculaires et/ou risques cardio-vasculaires.*

- *3ème -4ème âge :*

*Ce public doit être source d'attention et de précaution, notamment en fonction de l'essoufflement ressenti. Au fur et à mesure de l'avancée de l'âge, il faut diminuer l'intensité physique au profit de la souplesse, du renforcement musculaire et de l'équilibre.*

- *Compétiteurs :*

*Même s'ils aiment retrouver le plus vite possible des sensations familières en jouant à la table, en favorisant (trop) souvent la répétition des gestes plus que l'adaptation, il est nécessaire de prévoir une petite séquence routinière d'échauffement physique.*

## COMMENT S'ÉCHAUFFER ?

- Jeux d'opposition

De nombreux jeux mettant en opposition les jeunes concourent à un bon échauffement général tout en s'amusant (poursuite, chat, passe à dix, pied chaud, miroir...)

- Courses et sauts

Courses en petites foulées, petits sprints (activation cardio-pulmonaire et respiratoire) ; bondissements, sauts et déplacements spécifiques (mobilisation du train inférieur)

- Articulations

Mouvements lents (en adduction - abduction, flexion-extension et rotations) avec possible augmentation progressive de la vitesse.

recours possible à des étirements actifs ou du stretching.

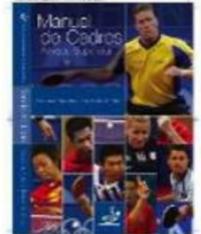
- Jeu à blanc

Mime de gestes pongistes sans interaction avec l'adversaire ni contrainte de temps et d'espace. Cela permet de mieux ressentir le relâchement musculaire, l'emplacement de sa prise d'élan, le placement et la production d'accélération, la prise d'appuis au sol ...

- Circuit training

Exercices divers (sauts, gainage, corde à sauter,...) réalisés les uns après les autres sous forme d'ateliers, avec pas ou peu de temps de récupération. L'intensité et la difficulté des ateliers doivent être adaptés au public.

## LA SEANCE LES PRINCIPES GENERAUX



### SEANCE : Principes Généraux

#### ACCUEIL ET MISE EN ROUTE

● Se Rencontrer



*En passant d'une activité à une autre, le besoin de se saluer, se raconter est nécessaire... prélude du moment convivial d'une passion partagée*

● Entrer dans la Bulle



*La « bulle Ping » constituée par l'ensemble des pratiquants présents doit fonctionner comme un sas d'évacuation des soucis extérieurs à l'activité*

● Apprendre à Apprendre



*La discipline n'est autre qu'une forme de respect à l'égard de soi et des autres à l'intérieur d'un groupe*

● Se Concentrer



*Porter son attention sur ce que l'on va faire durant la séance, c'est déjà le comprendre et s'y intéresser*





## SEANCE : Principes Généraux

### ● Physique (Bouger)

*La nécessité de préparer son corps à l'effort n'est pas toujours évidente mais peut aussi être source d'un besoin de bouger et se défouler.  
Elle dépend également du public à animer (voir fiche spécifique sur l'échauffement).*

### ● Technique (Jouer)

*Toucher la balle... retrouver des sensations tactiles ainsi que des mouvements spécifiques à la discipline est un élément dont on peut difficilement nier l'importance, de la base jusqu'au plus haut niveau. Faut-il pratiquer cet échauffement à la table de manière régulière et fermée ou libre et ouverte ?*

*Là encore, les avis et les envies divergent... Laisser cet espace de liberté à chaque pratiquant ne serait-il pas la meilleure manière de procéder pour évaluer les acquis ?*



## SEANCE : Principes Généraux

: un billet al...

### ● Réviser (Automatiser)

*Complémentaire à l'échauffement technique, une phase de révision des acquis précédents peut permettre de séparer les automatismes déjà enclenchés des sensations vite oubliées... avec la possibilité de les faire réapparaître !*

*L'avantage d'une répétition d'éléments acquis étant l'automatisation de ceux-ci, toute automatisation nécessitant un renforcement des nouvelles acquisitions.*

### ● Apprendre (Progresser)

*Apprendre de nouvelles techniques est motivant pour toute personne.*

*Aussi est-il important de proposer de nouveaux éléments lors de chaque séance.*

*Ceux-ci doivent être rattachés aux éléments déjà connus, non seulement dans le but de lier les techniques apprises entre elles, mais également afin d'être en capacité de les exploiter sur le plan tactique en relation avec l'opposition duelle.*





## SEANCE : Principes Généraux

### ● Utiliser (Réfléchir)

*Apprendre une nouvelle technique ne sert à rien si elle n'est pas utilisée pour marquer davantage de points. L'efficacité d'une nouvelle arme stratégique dépendra donc avant tout de son emploi, lequel passe par une réflexion permettant d'en déterminer les effets en relation aux risques de son utilisation.*

### ● Intégrer (Automatiser)

*Avant toute utilisation d'un nouveau coup technique, il existe un risque plus grand d'échec que de réussite. L'intégration de toute nouveauté ou modification au schéma corporel engendre un taux d'efficacité tout d'abord insuffisant, jusqu'à ce que celui-ci ait incorporé le programme innovant à sa base de données automatique.*



## SEANCE : Principes Généraux

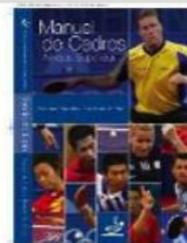
### ● Analyser (Réfléchir)

*Faire l'analyse de la séance réalisée et se projeter dans la suite à venir.  
Tout progrès passe par des essais et erreurs dont la correction est nécessaire afin d'obtenir une re-programmation motrice.  
Encore faut-il en avoir la connaissance, qui passe par une prise de conscience.*

### ● Retour (Au calme)

- **Moyens :** *Etirements, assouplissements, discussion, relaxation*
- **Matériel :** *Tapis de sol*
- **Objectifs :** *En fonction du public, les différentes méthodes peuvent être utilisées en alternance, plus ou moins fréquemment. L'objectif essentiel étant de respecter le sas de retour vers la vie quotidienne tout en prenant en compte les bénéfices acquis de la séance passée en se projetant vers le futur...*





## LA SEANCE D' INITIATION

15' ECHAUFFEMENT DYNAMIQUE → Jeux de poursuite, d'opposition  
Déplacements, Coordination

30' THEME DE LA SEANCE (Hors Table)



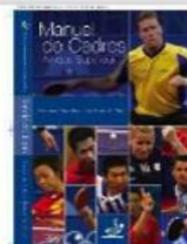
Découverte

Jeu

- 1) Phase d'évaluation du savoir faire
- 2) Phase de travail en fonction de l'objectif
- 3) Phase de jeu → Cohérence avec le Tennis de Table  
→ Liaison avec le thème traité dans la

Objectifs de l'entraîneur :  
Faire aimer en faisant jouer

IFEF – INITIATEUR de CLUB– 2018



## LA SEANCE D' APPRENTISSAGE

15' ECHAUFFEMENT DYNAMIQUE → Courses, sauts, déplacements  
Echauffement articulaire

60' THEME DE LA SEANCE (À la Table)



Educatifs

Exercices

Jeu

15' RETOUR AU CALME → Étirements, respiration, relaxation  
Bilan de Séance, Questionnement

- 1) Phase de découverte et maîtrise des éléments
- 2) Phase de travail en fonction de l'objectif
- 3) Phase de jeu → Cohérence avec le TT (compétitions)  
→ Liaison avec le thème traité dans la séance

Objectifs de l'entraîneur :  
Faire apprendre en liaison avec le jeu

IFEF – INITIATEUR de CLUB– 2018



## INITIATEUR DE CLUB : MOTIVER – DONNER ENVIE DE PRATIQUER

### Introduction

La motivation est l'élément moteur pour toute activité de la vie. Pour stimuler la motivation il faut trouver ce qui va convenir à chaque pratiquant. L'intervention proposer se découpe en 2 temps :

- 1) Définir la motivation de manière générale
- 2) Donner envie de pratiquer le tennis de table

### La motivation : 4 éléments essentiels

La motivation peut se définir à partir de 4 éléments.

- Les objectifs

Un objectif est un moyen simple de stimuler la motivation. Il peut être de long ou de court terme.

Chaque objectif doit être :

- spécifique : un bon objectif doit décrire précisément la situation à atteindre et les résultats à atteindre. - -

- mesurable : chacun doit pouvoir mesurer facilement son évolution à l'aide d'indicateurs simples

ambitieux mais réaliste : l'objectif doit impliquer un certain effort, un engagement et proposer un challenge. Si l'objectif est irréalisable, alors il n'entraînera que déception et sentiment d'échec. Il faudra mettre en relation l'objectif avec le temps à y consacrer pour trouver le bon compromis.

-Temporellement défini : l'objectif doit avoir une durée, une date de fin, des étapes avec mesure des progrès.

Prendre un exemple concret :

Objectif spécifique = George veut gagner une médaille à la coupe vétérans dimanche 4 juin avec Alain.

- Coupe « Davis » → travailler le double - George s'est associé à Alain

Objectif mesurable - Beaucoup de « jeu avec matériel » = travailler là-dessus -

- Matches contre Julien défenseur avec picot long = comprendre

- Matches de doubles

Objectif ambitieux et réaliste :

- Georges et son équipier seront tête de série n°5 -

- Objectif = Obtenir une médaille (atteignable) Gagner la compèt (trop difficile)

Objectif défini dans le temps :

- Etape 1 = au club contre les joueurs du groupe -

- Etape 2 = tournoi amical du 8 mai

- Etape 3 = compétition du 4 juin

La progression

La motivation se produit par le constat des progrès.

Le fait de progresser nous encourage à persister dans nos efforts et justifie l'énergie dépensée pour y parvenir.

Le fait de progresser nous encourage à persister dans nos efforts et justifie l'énergie dépensée pour y parvenir.

Progresser nous rapproche de notre objectif. Mais pour bénéficier de motivation à partir de notre progression il faut pouvoir la mesurer. Et pour la mesurer, il faut trouver des indicateurs facilement mesurables.

Il faut privilégier le renforcement des points forts qui améliore la confiance en soi et l'envie d'apprendre.

Consacrer du temps à améliorer les points faibles constitue quelque chose de pénible et de démotivant. Il faudra beaucoup d'efforts pour peu de résultats et cela use le moral.

Le plaisir instantané

Le Plaisir Instantané constitue le plaisir que l'on prend durant la pratique. Ce plaisir dépend énormément du contexte et du confort de pratique (lieu, environnement, groupe etc.).

Le Plaisir Instantané est une source de motivation qui peut à la fois être constante (conditions d'entraînement) et volatile (absence d'un joueur etc...).

L'accomplissement

Après avoir réalisé un objectif, nous pouvons gagner « gratuitement » une quantité importante de motivation grâce à la performance accomplie, au temps et à l'énergie investis.

Les compétitions permettent la mesure de notre performance finale. Cette source d'énergie, de motivation, sera extrêmement puissante car elle peut rendre heureux durant plusieurs semaines.

D'un autre côté cette motivation reste tout de même éphémère et peut laisser place à un certain désœuvrement. Il est donc important de prévoir un objectif avec une échéance relativement lointaine et des objectifs intermédiaires.

Donner envie de pratiquer le tennis de table

En tennis de table notre principal moyen d'action sur la motivation des pratiquants réside dans la séance. Pour réussir sa séance il faut :

La préparer :

- Définir l'objectif
- Prévoir le temps (le pratiquant doit jouer 80% du temps)
- Prévoir le groupe (pair/impair ?)
- Favoriser l'interactivité (émulation entre les joueurs, être créatif)

Bien conduire sa séance :

- Communication (concise, simple, vivante, variée : explications, démo, schéma, essai/erreur...) -

Organiser des feed-back (donner des indicateurs de réussite)

Etre positif : - Féliciter, encourager - -

- Améliorer les points forts pour rester en réussite
- Faire progresser Minimiser les échecs : reconforter, réexpliquer, adapter

Faire le bilan :

- Faire s'exprimer (faire vivre le groupe et les individus) -
- Prendre en compte les remarques pour évoluer
- Annoncer la suite et féliciter



AUTEUR : Perrymond . T

## Les outils de communication

### PLAN :

- 1) La communication dans la pédagogie
- 2) Les outils fédéraux
- 3) Les autres outils

### ❖ COMMUNICATION ET PEDAGOGIE

Tout le monde n'apprend pas et n'assimile pas de la même façon. Pour communiquer efficacement, il faut donc avoir des connaissances sur comment on apprend.

Sans rentrer dans la pédagogie et les théories de l'apprentissage, on peut s'appuyer sur les profils d'Antoine de La Garanderie

## **Les profils d'apprenants par Antoine de La Garanderie**

- **Auditifs**
- **Visuels**
- **Kinesthésiques**

# Pédagogie

Objectif :

- Être capable de proposer une séance avec des contenus prédéfinis en fonction du public

PLAN :

1. Observer pour identifier son public
2. Mettre en œuvre une séance avec des contenus prédéfinis
3. Évaluer sa séance

## 1. Observer pour identifier son public

- Pourquoi observer ?

Observer (puis analyser ce que l'on observe) permet de savoir à quel public on a affaire, et de s'y adapter. □

- Observer quoi ?

L'observation balaye tous les champs investis par le joueur quand il pratique :

D'abord, il faut caractériser les joueurs :

- Les 1er éléments de départ: L'âge et le niveau.
- Les aspects motivationnels : pourquoi le joueur pratique le tennis de table ?
  - Ex : pour le goût de l'effort, pour l'aspect ludique, pour faire plaisir à ses parents, pour se confronter à d'autres, pour maîtriser la technique, pour retrouver ses amis... Tous les motifs de pratique sont valables, et c'est à l'éducateur de s'y adapter pour le fidéliser !
  - Cela peut passer par un questionnaire, car la motivation n'est pas forcément « visible » au premier abord.
- le sexe
- L'environnement au sens large (géographie, aspects socio-économiques...)
- Les compétences sportives générales (est-ce une première activité ? Quels sports a-t-il déjà pratiqués ?...)
- L'état de forme (par ex, il est important de savoir si une personne présente des contraintes particulières)

Pour définir le niveau pongiste: Les premiers observables sont peut-être les aspects psychologiques (liés à la motivation) et techniques (quelle maîtrise des actions sur la balle par exemple, le CD et le RV, la tenue de raquette...). Pour aller plus loin, on peut aussi observer la tactique et le physique.

Une fois l'observation réalisée, il devient évident de savoir quel est le public : loisirs, compétiteurs, jeunes, seniors... Souvent, suite à ce diagnostic, le club met en place des groupes avec des créneaux horaires particuliers.

## 2. Mettre en œuvre une séance avec des contenus prédéfinis

Avant toute intervention face à un public, il faut s'assurer des conditions de sécurité de la pratique (cf « Connaître les conditions de pratique en sécurité » de V. Morrachini).

La FFTT propose des fiches thématiques pour un grand nombre de pratiquants, avec un contenu adapté.

Vous pouvez utiliser les liens suivants pour vous y référer :

- Educ'Ping : <http://www.fftt.com/site/jouer/les-pratiques/educ-ping>
- Premier Pas Pongiste (PPP) : <http://www.fftt.com/site/jouer/les-pratiques/ppp>
- 4-7 ans : <http://www.fftt.com/site/jouer/les-pratiques/ping-4-7-ans>

Une fois le contenu défini, il convient de respecter les différents temps de la séance :

1. L'accueil de son public / groupe
2. L'échauffement
3. Les exercices proposés
4. Le retour au calme / Bilans Pour aider, vous pouvez consulter les documents suivants :
  - « La séance, les principes généraux » de Ph. Molodzoff
  - « Motiver, donner envie de pratiquer » de P. Chantereau
  - « L'attitude de l'éducateur » de A—L. Duong

## 3. L'évaluation pour vérifier l'adéquation de la séance avec mon public

Pendant la séance, vous avez des indices observables quant à la satisfaction des joueurs : rires ou sourires, marques de frustration, agacement, facilité à réaliser les situations ou non... Ces items sont ce que vous voyez et ils sont primordiaux.

Cependant, il convient de compléter cette observation (qui n'appartient qu'à vous) avec les ressentis des pratiquants. Ils peuvent différer des vôtres. Ces retours constructifs vous seront utiles pour les séances suivantes.

Pensez donc à questionner humblement et avec bienveillance vos joueurs, ils n'en seront que plus reconnaissants de l'intérêt que vous leur portez !

# Le TENNIS DE TABLE :

## Caractéristiques, logique interne

**Objectifs:** Essayer de répondre à 2 questions:

- Qu'est ce qui caractérise le tennis de table ?
- Qu'est ce qui est essentiel pour comprendre et enseigner ce sport ?

## **LE TENNIS DE TABLE: Caractéristiques**

### **I/ Le matériel:**

- **1.1/ Une raquette**
- **1.2/ Une balle**
- **1.3/ Une table divisée en 2 par un filet**

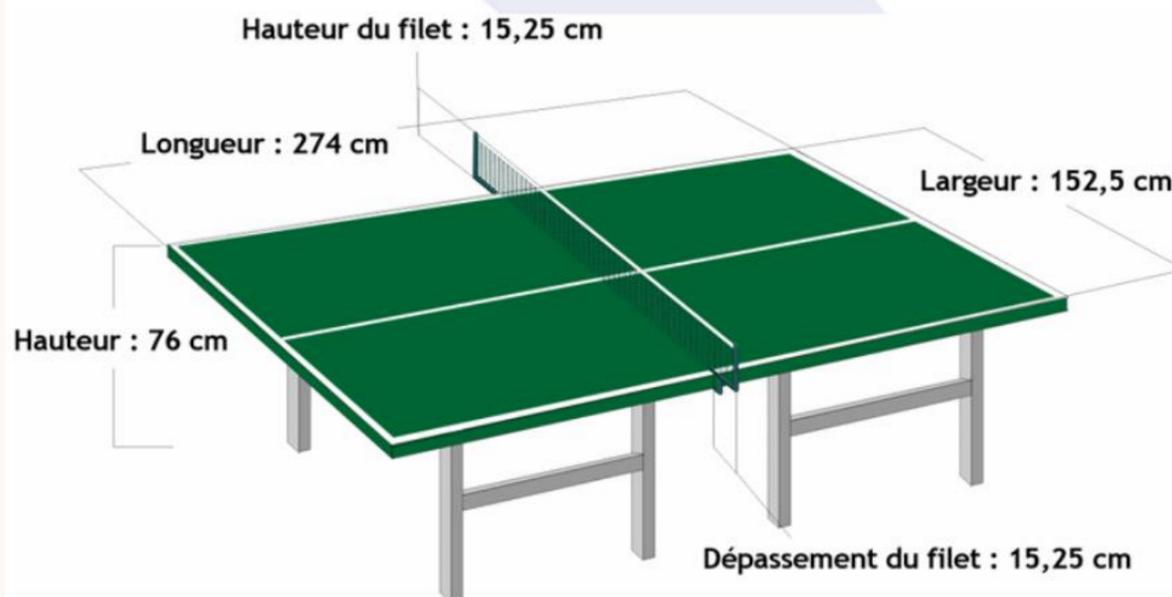
### **1.1/Une raquette (Homologuée ITTF)**

- **Une palette:**
  - **le bois plus ou moins rapide(cf le nombre de plis, sa dureté...)**
  - **un manche de forme différente**
- **Des revêtements:**
  - **Plus ou moins adhérents**
  - **Plus ou moins rapides**

### **1.2/ Une balle:**

- **De 40mm.** Passage de 38 à 40mm en 2000 pour ralentir la balle et rendre les échanges plus faciles à suivre.
- **En plastique** (Passage du celluloïd au plastique: en raison de la présence de solvants dangereux pour la santé et hautement inflammables)

### 1.3/ Une table séparée en 2 par un filet



## LE TENNIS DE TABLE: Caractéristiques

### 2.1/Le sport: Un duel...

#### ➤ Objectif: gagner le match, marquer les points :

Mais l'**adversaire** (en simple) + le partenaire (en double) génère(nt) de l'incertitude:

- où va-t-il jouer ? (incertitude spatiale)
- à quelle vitesse ? (Incertitude temporelle)
- avec quelle action sur la balle ? (Incertitude événementielle)

Le projet du joueur sans cesse contrarié; Evolution du projet du jeu au cours du match: **tactique**.

Le joueur doit donc apprendre, à l'entraînement, à **lire le jeu adverse**, à **s'adapter à la situation du match**.

### 2.1/Le sport : Un duel...

#### ➤ Comment les joueurs s'organisent pour marquer

On peut noter 3 manières différentes de marquer les points. On parle de système de jeu:

**Attaquer** : « perforer » (La prise d'initiative : démarrage, force)

**Contrer** : « déborder » (La contre initiative : rythme/placement)

**Défendre** : « provoquer la faute » (variations de Placement/Rythme/Effets/ initiative...)

➤ **Des coups privilégiés selon le système de jeu** (top frappé, blocs, coups à mi-distance...).

➤ En savoir plus : 4 vidéos à disposition sur le site fédéral:

<https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/4-les-systemes-de-jeu>

## 2.1/Le sport: Un duel...de vitesse et précision

- **La technique:** Elle n'est qu'au service de la tactique
- **Duel médié** par une **balle** et une **raquette** (Éléments essentiels: **placements, vitesse : rythme + force, effets** (quantité et variété), **hauteur** de la trajectoire et direction) sur une surface de jeu surélevée.
- **Table, raquettes** (prolongement de la main) **et balle** (dure donc vive) **PETITES** (**vitesse/anticipation, précision**, impact psychologique/décompte des points): **technique efficiente**

## 2.2/ Le jeu : L'échange

- **Le tennis de table est aussi une activité d'échanges: L'autre est un partenaire**
  - Convivialité, entretien physique (ping santé...)
  - Développement de sa motricité (école primaire, méthode française...)

### ANNEXE 1:

#### LES PARAMETRES DE LA BALLE

Ils sont déterminants dans la compréhension du jeu et dans l'organisation de l'entraînement:

**La direction:** 

**Le placement:**   
(court, long, 2 rebonds, petits côtés, coude...)

**La vitesse:**   
Jouer fort  
  
Jouer tôt

**La trajectoire:**   
(hauteur, déviation...)

**La rotation:** 

## ANNEXE 2:

### STRATEGIE, TACTIQUE ET TECHNIQUE

#### DEFINITIONS:

(Bouthier Daniel, 2000 « La coordination des décisions individuelles ; contribution à l'intelligence tactique. L'évolution de la pensée tactique. Colloque international de la Préparation Olympique. Noisy le Grand. 14 et 15 Novembre 2000.)

- **Stratégie** : activités décisionnelles préalables à l'action sportive (Bouthier Daniel,2000).  
Mais ce plan prévu à l'avance fonctionne t'il ? A-t'il une efficacité dans le temps ? (Adaptation de l'adversaire).
- **Tactique** : l'activité décisionnelle réalisée en cours d'action, en réaction à des signaux avant-coureurs, permettant d'anticiper l'évolution du jeu à venir et de mettre en œuvre des régulations adaptatives. Nécessité souvent de modifier le plan, de le préciser durant le match.
- **Technique** : ensemble des outils dont dispose le joueur pour parvenir au but du jeu, marquer le point. Elle englobe l'aspect moteur (le geste), le résultat (l'action sur la balle), et la notion de contrôle (adaptation à la balle adverse). Elle est au service de la tactique (Charles Bourget « La technique en analyse » 2003)

FORMATION FEDERALE – INITIATEUR DE CLUB – IFEF 2020

## ANNEXE 3:

### BIBLIOGRAPHIE

- Cahiers Techniques N°23, 24 et 25 (lien sur internet: <http://perftt2.univ-lyon1.fr/webapp/website/website.html?id=66581&read=true&pageId=3553> )
- « L'essentiel du tennis de table », du loisir à la compétition 2013

# Les actions sur la balle

Document réalisé à partir des travaux  
de G. Leroy et J. Canor, les articles et  
diaporamas de P. Molodzoff, des  
documents de l'ED

**Formation Initiateur de club**  
Christian GAUBERT

**Objectif: Connaître les différentes  
manières d'agir sur la balle et leurs  
conséquences...**

**I/ Les actions sur la balles**

**II/ Les différentes rotations et leurs  
conséquences sur la trajectoire et la  
raquette adverse**

**III/ Les bases physiques**

## *I/ Les actions sur la balle:*

Jeu ou sport de compétition, le tennis de table se particularise par **l'envoi et renvoi d'une balle légère** entre 2 personnes ou 2 couples de personnes, situées de par et d'autre d'une table.

Ces échanges sont réalisés par **l'intermédiaire d'une raquette** ayant des caractéristiques **d'adhérence et vitesse** (voir doc spécifique).

Chaque joueur peut agir de manière différente sur la balle pour surprendre l'adversaire, prévoir son retour...

**L'action sur la balle est donc centrale: elle est révélatrice de l'intention du joueur.**

## *I/ Les actions sur la balle:*

**2 manières essentielles pour envoyer la balle avec la raquette:**

- **Choquer la balle: il y a choc entre la raquette et la balle. On peut choquer la balle à des vitesses différentes.**
- **Frotter la balle: Accrocher la balle par un contact tangentiel de la raquette (« Mordre », « gommer » la balle, « gratter une allumette »).**

## **I/ Les actions sur la balle:**

**Choquer la balle: choc entre la raquette et la balle.**

**On peut choquer la balle à des vitesses différentes:**

- Frapper: taper fort (« Traverser la balle en son centre »)
- Pousser: accélérer la raquette au moment de l'impact (« coller » la balle) sans avoir pris d'élan au préalable.
- Bloquer: s'opposer à la balle qui vient rebondir contre la raquette
- Amortir: absorber le choc au moment de l'impact.

## **I/ Les actions sur la balle:**

**Frotter la balle: Accrocher la balle par un contact tangentiel de la raquette (« Mordre, gommer la balle »; « allumer une allumette »):**

- Lifter: Frotter la balle plus ou moins derrière et dessus.
- Couper: Frotter la balle plus ou moins derrière et dessous.
- Effet latéral: Frotter la balle derrière vers la droite ou la gauche
- Effet déviation: Frotter la balle dessous vers la droite ou la gauche
- Combiner des effets, exemple: lifté / latéral droit, coupé / latéral gauche, lifté / dévié sortant...

## I/ Les actions sur la balle:

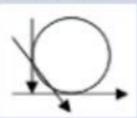
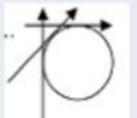
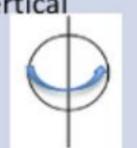
## Synthèse:

Action sur la balle	Éléments pertinents	Coups techniques correspondants	
<b>C H O Q U E R</b>	<b>Porter, pousser</b>  Image : <i>Claquer une porte</i>	- Coller la balle à la raquette et la pousser vers l'avant - Ne pas accélérer à l'impact balle/raquette - Toucher dessous, derrière, dessus	- Flip - Poussette molle - Bloc contrôle - Faux top-spin - Défense molle
	<b>Frapper, taper</b>  Image : <i>Enfoncer un clou en une seule fois</i>	- Impact franc - Accélération avant l'impact et vitesse maximale à l'impact - Serrer la raquette	- Frappe - Bloc actif - Flip frappé - Service bombe - Top frappé - Défense tendue
	<b>Amortir</b>  Image : <i>Poids s'enfonçant dans un matelas</i>	- Emmagasiner l'énergie - Relâcher la prise de raquette	- Bloc amorti - Remise courte
<b>F R O T T E R</b>	<b>Frotter dessus, dessous, sur le côté</b>  Image : <i>Roue de voiture accrochant la route au démarrage rapide</i>	- Utiliser la raquette comme une gomme - Accélération avant et vitesse maximale à l'impact	- Top-spin rotation - Side-spin - Service avec effet - Défense avec effet - Bloc avec effet - Poussette avec effet

FORMATION FEDERALE – INITIATEUR DE CLUB – IFEF 2020

8

## II/ Les conséquences des rotations: Synthèse:

Rotations	Axe de rotation et impact	Production	Coups correspondants	Incidences: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur la trajectoire</li> <li>• Sur la raquette adverse</li> </ul>
<b>Rotation Arrière</b>	Horizontal 	Toucher vite et fin Raquette ouverte → Impact et sens du mouvement (perpendiculaire à la ligne de fond)	Poussette Défense Service coupé	<b>Rebond plus haut (sur la table adverse)</b> <b>Balle descend au contact de la raquette adverse</b>
<b>Rotation Avant</b>	Horizontal 	Toucher vite et fin Raquette fermée → Impact et sens du mouvement (perpendiculaire à la ligne de fond)	Top Service lifté Flip frotté	<b>Rebond plus bas (sur la table adverse)</b> <b>Balle monte au contact de la raquette adverse</b>
<b>Rotations Latérales :</b> - Gauche - Droite	Vertical 	Toucher vite et fin derrière et sur le côté soit de droite à gauche soit de gauche à droite	Service latéral Bloc latéral Poussette latérale Side-spin	<b>Trajectoire plus courbe</b> <b>Au contact de la raquette adverse, la balle part à droite ou à gauche.</b>
<b>Déviée:</b> - Rentrant - Sortant	Horizontal	Toucher vite et fin (Parallèle à la ligne de fond)	Service	<b>La balle change de direction en touchant la table adverse</b>
<b>Rotations Combinées latérales: avec Rotation avant ou rotation arrière</b>	Axe variable	Toucher vite et fin Impact possible à plusieurs endroits sur la balle	Service Poussette bloc	Les effets s'additionnent <b>sur la trajectoire</b> et lors du contact sur la raquette adverse Latéral coupé : la balle descend et part sur le côté Latéral lifté : la balle monte et part sur le côté

### III/ Les bases physiques: (Document réalisé par Philippe Molodzoff)



## LES BASES PHYSIQUES

### ROTATIONS, REBONDS & TRAJECTOIRES

#### ● FROTTER



Combien de rotations différentes peut-on donner à la balle ?  
Des rotations différentes entraînent-elles des rebonds différents ?

#### ● REBONDIR



#### ● DEVIER



Quelle différence existe-t-il entre un rebond et une trajectoire ?

#### ● SAUTER



En répondant à ces 3 questions, vous comprendrez la complexité des rotations et la difficulté de leur maîtrise !

Si vous ne savez pas répondre, consultez les pages suivantes, et revenez ensuite à nos questions



### III/ Les bases physiques: (Document réalisé par Philippe Molodzoff)



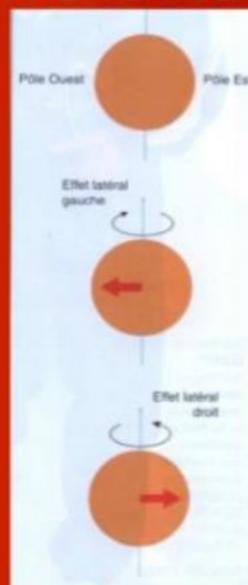
## LES BASES PHYSIQUES

### L'ACTION « FROTTER » : LES

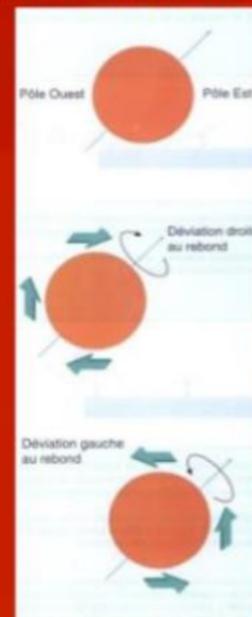
#### ● ROTATIONS



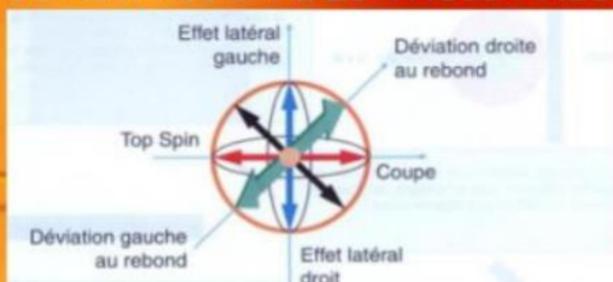
#### ● AXE VERTICALE



#### ● AXE LONGITUDINALE



#### ● COMBINAISON DES TROIS AXES

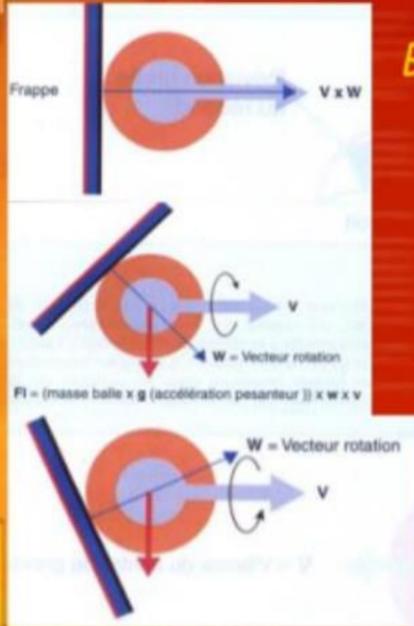


### III/ Les bases physiques: (Document réalisé par Philippe Molodzoff)



## LES BASES PHYSIQUES

### LES REBONDS



Balle sans effet  
Rebond équivalent



Balle liftée  
Rebond bas



Balle coupée  
Rebond haut



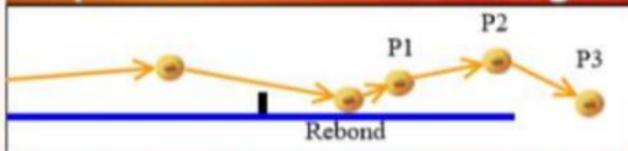
### III/ Les bases physiques: (Document réalisé par Philippe Molodzoff)



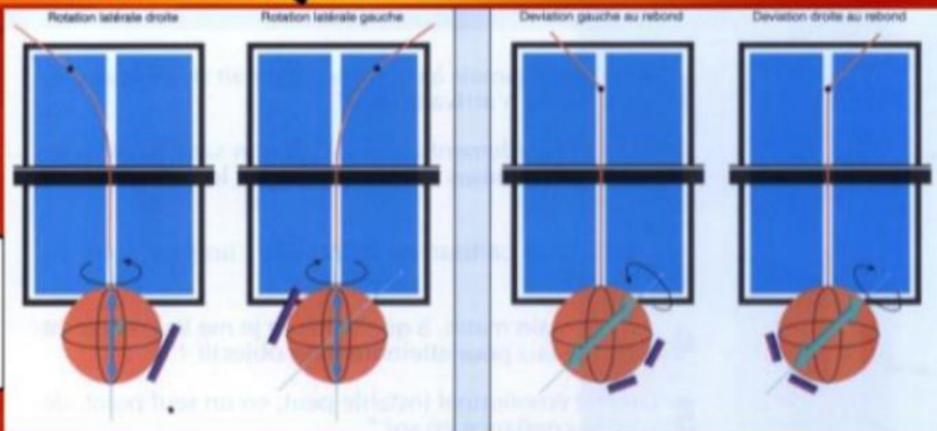
## LES BASES PHYSIQUES

### LES TRAJECTOIRES

C'est le chemin parcouru par la balle dans l'échange



L'impact balle/raquette peut se situer à différents moments de la trajectoire



Trajectoire courbe

Trajectoire déviée

Trajectoire



Trajectoire haute

Trajectoire tendue



## **PREHENSION ET PRISE DE RAQUETTE : Comment prendre ma raquette**

### **Prise orthodoxe**

<b>Éléments importants</b>	<b>Principales erreurs</b>
<p><i>La raquette est le prolongement directe de la main.</i></p> <p><i>Insérer complètement le manche entre le pouce et l'index sans crispation.</i></p> <p><i>Fermer les doigts (majeur, annulaire, auriculaire) autour du manche.</i></p> <p><i>Même s'il peut y avoir des différences individuelles, une mauvaise prise de raquette est un frein à la progression technique (<b>Pouvoir lier CD et revers le plus vite possible</b>).</i></p> <p><i>Serrer les doigts juste avant l'impact : plus au niveau du manche pour le CD et plus au niveau de la pince pouce/ index pour le revers</i></p> <p><i>La position des doigts sur la raquette n'est pas fixe</i></p> <p><i>Relachement des doigts entre chaque coup (Ne pas serrer comme avec le marteau)</i></p> <p><i>Réflexion par rapport au matériel (taille du manche adaptée aux enfants)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>préhension des doigts trop ferme,</i></li><li>- <i>pouce (« prise revers ») ou index trop haut</i></li><li>- <i>en CD, la main est « cassée »</i></li><li>- <i>majeur sur le côté de la palette</i></li><li>- <i>« différences » importante entre Cd/Rv</i></li><li>- <i>les doigts ne se referment pas autour du manche</i></li><li>- <i>doigts sur la palette (Rv)</i></li><li>- <i>manche trop gros</i></li></ul>

## I/ Les différentes raquettes et revêtements:

### Présentation générale:



FORMATION FEDERALE – INITIATEUR DE CLUB – IFEF 2020

4

Issu de « La technique en analyse » C. Bourget

Annexes

## Propriétés des bois

<b>Type</b>	Offensif, allround, défensif
<b>Plis</b>	De 1 à 7, incidence sur rapidité, rigidité, solidité Plus une palette est épaisse, plus elle est rapide car constituée d'un nombre de plis peu important.
<b>Matière</b> (85% de bois obligatoire)	Bois durs ou mi-durs (frêne, koto, teck) Bois tendres (sipo, peuplier) Utilisation du carbone En règle générale, plus un bois est dur, plus il est rapide.
<b>Manches</b>	Droit, Concave, Conique, Anatomique

<b><u>Backside</u></b>	<p>Mousse + caoutchouc à picots intérieurs Surface lisse et adhérente</p> <p>→ Créé au début des années 50 par les japonais, le backside a révolutionné le tennis de table grâce à l'augmentation de la quantité de rotation.</p>
<b><u>Soft</u></b>	<p>Mousse + caoutchouc à picots courts extérieurs Variation de la largeur et de l'espacement des picots Existence de stries sur la surface des picots Ces deux facteurs ont une incidence importante sur le coefficient d'adhérence. Pour un jeu offensif basé sur la vitesse De + en + utilisé par les défenseurs (contrôle, variation, possibilité d'attaquer)</p>
<b><u>Picot long</u></b>	<p>Caoutchouc à picots longs extérieurs avec ou sans mousse Variation de souplesse et de structure des picots Combinaison avec un backside (1 côté picot et 1 côté backside) Revêtement principalement utilisé en défense ou en bloc coupé à la table côté R</p>
<b><u>Anti-spin</u></b>	<p>Même apparence que le backside mais surface sans adhérence Revêtement quasiment disparu du haut niveau</p>

## Propriétés des revêtements

<b>Type</b>	<b>Les +</b>	<b>Les -</b>
<b><u>Backside</u></b>	<p>Production de toutes rotations Vitesse</p>	<p>Contrôle de la rotation avant en défense inférieur aux trois autres revêtements</p>
<b><u>Soft</u></b>	<p>Vitesse Contrôle des rotations</p>	<p>Production de toutes rotations mais inférieure au backside</p>
<b><u>Picot long</u></b>	<p>Contrôle de la rotation avant en défense Production de rotation arrière sur top-spin</p>	<p>Production propre de rotation faible</p>
<b><u>Anti-spin</u></b>	<p>Contrôle de la rotation avant en défense</p>	<p>Production propre de rotation nulle</p>

## II/ Les différentes prises de raquettes:

### La prise orthodoxe:

#### La prise européenne ou orthodoxe

- Elle consiste à pincer la palette entre le pouce et l'index. Les trois autres doigts se repliant sur le manche.



#### La prise européenne ou orthodoxe (suite...)

- Avantages : équilibrage du jeu (coup droit/revers), panoplie technique plus importante.
- Inconvénients : amplitude du poignet moindre au service, liaison plus difficile du revers au coup droit (le ventre pongiste).

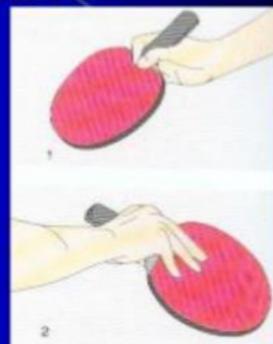


## II/ Les différentes prises de raquettes:

### La prise porte plume Japonaise:

#### La prise porte-plume japonaise

- Elle consiste à crocheter le manche avec le pouce et l'index, qui se posent du même côté de la raquette, les trois autres se tendant sur l'autre face.



#### La prise porte-plume japonaise (suite...)

- Avantages: le jeu en frappe est favorisé par cette prise, de même que la mobilité du poignet au service; passage du coup droit au revers plus aisé.
- Inconvénients: possibilités techniques limitées, surtout en revers.



## II/ Les différentes prises de raquettes:

### La prise porte plume Chinoise:

#### La prise porte-plume chinoise

- Cette prise consiste aussi à crocheter la raquette avec le pouce et l'index, les trois autres doigts se pliant et s'appuyant sur l'autre côté.



#### La prise porte-plume chinoise (suite...)

- **Avantages** : la prise chinoise a tendance à favoriser le top-spin, compte tenu de l'inclinaison de la raquette par rapport à la table.
- **Inconvénients** : les mêmes que pour la prise chinoise.
- **NB**: Depuis quelques années on assiste à une utilisation de l'autre face de la raquette pour exécuter des top-spins, des attaques ou des services (Wang Hao, Liu Guoliang, Ma Lin).

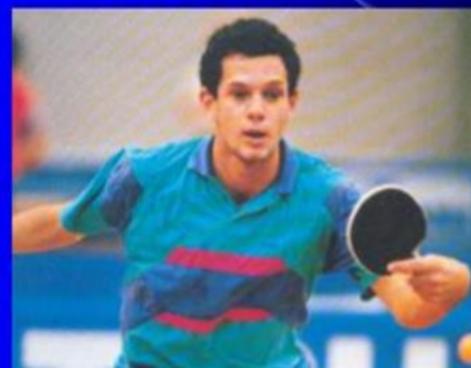
## II/ Les différentes prises de raquettes:

### Adaptation des prises:

#### Prises spécifiques

- Les deux prises porte-plumes ne sont pas, en réalité, aussi différenciées. En effet, certains joueurs modifient la position initiale des doigts en fonction des coups joués.
- De même, à haut niveau, les joueurs modifient légèrement leur prise de raquette entre deux frappes de balle en fonction des coups qu'ils vont jouer.
- Certains joueurs ont une prise de raquette très personnelle qui correspond à des caractéristiques propres.
- Ainsi Chila tient sa raquette en **bout de manche**, ce qui facilite l'utilisation du poignet; Clément Desbruyères (champion de France junior 2003) a une façon bien à lui de tenir sa raquette: une variante de la prise porte plume.

#### Prises spécifiques (suite...)



Avec l'arrivée de la balle plastique, Patrick Chila devenu entraîneur de l'équipe de France séniors hommes s'accorde à dire que sa prise ne serait plus adaptée, notamment près de la table : manque de puissance et la balle plastique permet moins de quantité de rotation.

# Technique: Aspects généraux

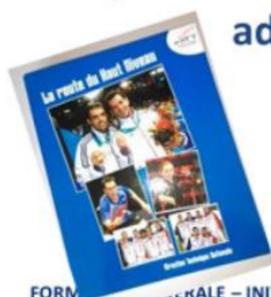
## I/ La technique...dans le jeu :

### Éléments de réflexion:

« La technique doit être un outil au service d'une sensibilité »  
C. Martin, *La route du haut niveau* 2003

« La réalisation technique des coups est associée à une intention de jeu. La technique est l'ensemble des outils dont dispose le joueur pour parvenir au but du jeu, marquer le point. »  
P. Molodzoff, *Manuel de Cadre* 2008

« La technique englobe l'aspect moteur (le geste), le résultat (l'action sur la balle) et la notion de contrôle (adaptation à la balle adverse) ». C. Bourget, *La technique en analyse* 2002



FORMATION FÉDÉRALE – INITIATEUR DE CLUB – IFEF 2020



4

## I/ La technique...dans le jeu :

### Positionner la technique:

La technique n'est donc pas un élément isolé du jeu:

- **Son sens:** Elle est au service de la tactique
- **Son efficience:**
  - Elle doit être efficace (produire le résultat recherché.  
Ex: attaquer la balle coupée adverse),
  - Économe : en temps (pouvoir agir dans le temps accordé par l'adversaire puis enchaîner) et en énergie (pouvoir enchaîner les coups, les matchs... Ex : notion de relâchement) : utiliser les lois de la biomécanique.



FORMATION FÉDÉRALE – INITIATEUR DE CLUB – IFEF 2020



5

## I/ La technique...dans le jeu :

### Clarifier la technique:

Le/la joueur/euse est systématiquement en mouvement pour pouvoir agir sur la balle reçue. La technique est donc d'abord globale :

**Bas du corps et haut du corps travaillent donc tout le temps ensemble (par l'intermédiaire du bassin)**



## II/ Coup droit et Revers:

### Présentation succincte de ces 2 familles de coups

Éléments importants	Coup Droit: « balles jouées à la droite du coude (pour un droitier) » X. Lagardère	Revers: « balles jouées à la gauche du coude (pour un droitier) » X. Lagardère
Être équilibré	Pour CD et R : <b>Les 2 pieds écartés</b> le corps <b>légèrement en avant</b> , le poids sur l'avant des pieds	
Créer et utiliser l'énergie	Le couple <b>poignet/main</b> permet une <b>grande précision</b> pour l'action sur la balle	
	L'énergie part donc <b>du pied arrière</b> pour ensuite agir dans la balle.	<b>Le coude placé</b> , permet à la main, placée devant le corps, d'aller à la rencontre de la balle.
Où toucher la balle par rapport à moi	<b>Toucher la balle au milieu de l'amplitude du geste</b>	
	triangle entre le départ de la raquette (rouge), le corps du joueur (bleu) et le futur impact balle/ raquette (sommet du triangle jaune)	Triangle entre le coude, le corps du joueur (en bleu) et le futur impact balle/ raquette (sommet du triangle jaune)
Principales erreurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- une balle touchée trop près du corps (coude collé à la hanche...), trop loin ou trop derrière</li> <li>- Pas d'impulsion des jambes et du bassin.</li> <li>- balle touchée trop en arrière du corps, au niveau des hanches (en début de mouvement) ...ou toucher la balle trop loin devant soi.</li> <li>- poignet bloqué</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une jambe exagérément positionnée en avant</li> <li>- toucher la balle à coté de la hanche (en début de geste)</li> <li>- toucher la balle trop devant soi, bras tendu</li> <li>- revers « essuie-glace »</li> <li>- Poignet bloqué</li> </ul>

## II/ Les coups principaux:

- **L'attaque:** Frapper la balle pour lui donner une vitesse plus ou moins importante

### Vidéos :

- Attaque CD: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-6-comment-faire-une-attaque-coup-droit-avec-bastien-rembert>
- Attaque Revers: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-07-comment-faire-une-attaque-en-revers-avec-tristan-flore>

- **Le top spin:** Lifter la balle de manière plus ou moins forte (attaque liftée)

### Vidéos :

- Top CD: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-14-comment-faire-un-top-coup-droit>
- Top Revers: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-15-comment-faire-un-top-revers>

FORMATION FEDERALE – INITIATEUR DE CLUB – IFEF 2020



## II/ Les coups principaux:

- **Le flip:** Attaque sur une balle courte

### Vidéos :

- Flip CD: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-16-comment-faire-un-flip-coup-droit>
- Flip Revers: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-17-comment-faire-un-flip-revers>

- **Le bloc:** S'opposer à la balle attaquée par l'adversaire

### Vidéos :

- Bloc CD: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-10-comment-faire-un-bloc-coup-droit>
- Bloc Revers: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-11-comment-faire-un-bloc-revers>

FORMATION FEDERALE – INITIATEUR DE CLUB – IFEF 2020



## II/ Les coups principaux:

### ➤ La poussette : Couper plus ou moins la balle à la table

#### Vidéos :

- Poussette CD: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-08-comment-faire-une-poussette-coup-droit-avec-tristan-flore>
- Poussette Revers: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-09-comment-faire-une-poussette-revers-avec-tristan-flore>

### ➤ La défense : Couper plus ou moins la balle loin de la table

#### Vidéos :

- Défense CD: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-12-comment-faire-une-defense-coup-droit-avec-mathieu-combe>
- Défense Revers: <https://tennis-de-table.canal-sport.fr/fr/3-les-techniques-de-bases/3-13-comment-faire-une-defense-revers-avec-mathieu-combe>



### **PREHENSION ET PRISE DE RAQUETTE : Comment prendre ma raquette**

#### **Prise orthodoxe**

<b>Éléments importants</b>	<b>Principales erreurs</b>
<p><i>La raquette est le prolongement direct de la main.</i></p> <p><i>Insérer complètement le manche entre le pouce et l'index sans crispation.</i></p> <p><i>Fermer les doigts (majeur, annulaire, auriculaire) autour du manche.</i></p> <p><i>Même s'il peut y avoir des différences individuelles, une mauvaise prise de raquette est un frein à la progression technique (<b>Pouvoir lier CD et revers le plus vite possible</b>).</i></p> <p><i>Serrer les doigts juste avant l'impact : plus au niveau du manche pour le CD et plus au niveau de la pince pouce/index pour le revers</i></p> <p><i>La position des doigts sur la raquette n'est pas fixe</i></p> <p><i>Relachement des doigts entre chaque coup (Ne pas serrer comme avec le marteau)</i></p> <p><i>Réflexion par rapport au matériel (taille du manche adaptée aux enfants)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>préhension des doigts trop ferme,</i></li><li>- <i>pouce (« prise revers ») ou index trop haut</i></li><li>- <i>en CD, la main est « cassée »</i></li><li>- <i>majeur sur le côté de la palette</i></li><li>- <i>« différences » importante entre Cd/Rv</i></li><li>- <i>les doigts ne se referment pas autour du manche</i></li><li>- <i>doigts sur la palette (Rv)</i></li><li>- <i>manche trop gros</i></li></ul>

**AUTEUR(e)(s) :** Contenus : Li Samson  
 Conception : C. Gaubert (Du descriptif à l'explicatif) à partir de docs d'E. Guicherd, Annie Leroy et Anne-Laure Duong

**TITRES COURS : TECHNIQUE GENERALE : COUP DROIT ET REVERS**

Eléments importants	Les Coups côtés coup Droit	Les Coups côtés Revers
<b>Être équilibré</b>	<i>Pour CD et R :</i> Les 2 pieds écartés d'un peu plus que la largeur des épaules (si trop près : déséquilibre, si trop loin : déplacement difficile), le corps légèrement en avant, le poids sur l'avant des pieds (déséquilibre en arrière si le poids sur les talons)	
<b>Créer et utiliser l'énergie</b>	Le pied côté la raquette, légèrement derrière, permet le transfert du poids du pied arrière vers celui avant. L'énergie part donc du pied arrière pour pouvoir ensuite agir dans la balle.	Face à la table, le coude vient se placer sur le côté et en avant du corps. Il permet au couple poignet/main, placée devant le corps, d'aller à la rencontre de la balle.
	Le couple poignet/main permet une grande précision pour l'action sur la balle (frotter / taper, ouverture/ fermeture de la raquette, placement de la balle...)	
<b>Où toucher la balle par rapport à soi</b>	<b>Toucher la balle au milieu de l'amplitude du geste</b>	
	L'impact balle/raquette est réalisé à partir d'un triangle plus ou moins équilatéral entre le départ de la raquette (en rouge), le corps du joueur (en bleu) et le futur impact balle/ raquette (sommet du triangle jaune) 	L'impact balle/raquette est réalisé à partir d'un triangle plus ou moins équilatéral entre le coude (en rouge), le corps du joueur (en bleu) et le futur impact balle/ raquette (sommet du triangle jaune) 
<b>Principales erreurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- une balle touchée trop près du corps...</li> <li>- et donc un coude collé à la hanche...</li> <li>- avec, souvent, une raquette derrière les fesses</li> <li>- le bras et l'épaule avancent...mais sans aucun mouvement des jambes et du bassin.</li> <li>- balle touchée trop en arrière du corps, au niveau des hanches (en début de mouvement) ...ou toucher la balle trop loin devant soi.</li> <li>- main bloquée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une jambe exagérément positionnée en avant</li> <li>- toucher la balle à côté de la hanche (en début de geste)</li> <li>- toucher la balle trop devant soi, bras tendu</li> <li>- revers « essuie-glace » - le joueur n'accélère pas -</li> <li>Revers type « fente d'escrime » - La main en « tire-bouchon »</li> </ul>

## Le tennis de table:

### Historique: Evolution du TT

Document réalisé à partir  
de l'historique de Jean-Paul  
Martin 2003

Formation Initiateur de club  
Christian GAUBERT

### Conséquences dès 1938:

#### Evolution des règles:

- Pour accélérer le jeu:
  - **Abaissement de la hauteur du filet:** de 17,5 cm à 15,25 cm.
  - **Limitation de la durée d'une manche.** (De 1h puis diminution: 20 minutes...).
- Pour l'équité du jeu:
  - **Réglementation du service : Main ouverte, avec l'interdiction d'imprimer à la balle un effet initial avec les doigts.**

### VI/ 1971 – 1979

Retour des Chinois mais un combat Asie-Europe équilibré en messieurs.

- **Des raquettes très diverses apparaissent:**
  - **Les raquettes combinées:** les joueurs (es) utilisent une raquette combinée avec deux revêtements différents (Exemple: mousse en coup droit et soft en revers) mais dont les couleurs sont identiques.
  - **La raquette anti-top:** Utilisée en 1971 par JP Weber: « le premier revêtement conçu pour contrer le jeu à rotations » puis par J. Hilton (Champion d'Europe 1980) avec une raquette combinée (anti-top plus rapide / backside).
- le Chinois Hsu Shao-Fa introduit le **lancé de balle haut pour ses services.**
- En 1979: Le **top-spin du revers très puissant** (Jonyer et Gergely offensifs des deux côtés).

### Objectif: Montrer comment le tennis de table a évolué à partir de plusieurs paramètres:

- Evolution des règles (accélérer le jeu, rendre le sport plus visuel)
- Evolution du matériel
- Introduction, évolution de nouvelles techniques pour surprendre, s'adapter à l'adversaire.

### II/ 1936 – 1951

Le déclin hongrois

- Des joueurs mobiles, sûrs en défense et des joueurs possédant un « bon lift » du coup droit leur permettant de préparer l'attaque décisive.
- Le tennis de table atteint peut-être déjà, avec les raquettes à picots secs, ses limites techniques.
- En 1951, aux mondiaux de Vienne, l'Autrichien Fritsch crée la sensation en gagnant de nombreuses parties avec une raquette équipée d'un revêtement mousse de 3 mm.

### VII/ 1981 – 1987

La Chine sans partage

- **Novi-Sad, en 1981.** Les Chinois augmentent encore la vitesse de jeu et varient la vitesse des échanges par des blocs mous amortis.
- **Les raquettes combinées:** les revêtements différents ayant la même couleur rend difficile la lecture des balles et donc l'équité du duel.

#### Evolution des règles:

- 1983: **Interdiction de servir derrière son corps.**
- 1986: **Obligation d'avoir des revêtements de couleurs différentes sur les deux faces (couleurs rouge et noire).**
- 1987: **Visibilité du service:** la balle au service devra être projetée à une hauteur de 16 cm. Quatre ans plus tard, il sera décidé que cette projection doit être obligatoirement verticale.

### Les origines: « De la paume au tennis » Guy BONHOMME (Gallimard 1991), « Almanach du TT » Jean-Marc Silvain 1997

- **Le jeu de Paume, ancêtre de tous les jeux de raquette:**
  - Des règles formalisées dès le XVème siècle
  - Des rois grands amateurs: Louis X Le Hutin est mort des suites d'un refroidissement après une partie de paume
- **Le lawn-tennis (qui deviendra le tennis):**
  - Le major Wingfield commercialise le tennis sur gazon (brevet d'un nouveau court de tennis « portable » (mallette avec le matériel)
  - 1<sup>er</sup> tournoi de Wimbledon en 1877 et unification des règles vers 1880/82
- **Du ping-pong au tennis de table:**
  - 1884: 1<sup>ère</sup> trace dans un catalogue de fabricant d'articles de sport
  - 1991: 1<sup>er</sup> brevet déposé par C. Baxter. Gibb ramène une balle celluloïd des USA et son voisin Jaques dépose en 1900 la marque Ping-Pong dans le monde entier.
  - 1900/14: développement de la pratique dans la bourgeoisie anglaise et européenne, développement à l'international par les étudiants, militaires et le commerce. Création des 1<sup>ers</sup> clubs et compétitions avec des règles différentes.
  - 1926: Uniformisation des règles avec la création de la fédération internationale.

### III/ 1952 – 1959

Domination japonaise: L'utilisation des revêtements « mousse » oriente le jeu vers l'offensive

- 1952: **Championnats du monde à Bombay,** Satoh (N°3 japonais) champion avec une prise porte-plume et une raquette mousse de 7 mm d'épaisseur (augmentation de la vitesse et de la quantité de rotation). L'apparition du top-spin révolutionne le tennis de table et assure la suprématie aux joueurs offensifs.
- 1955: Le Français Stephen Cafiéro, adepte de la raquette mousse, obtient le bronze. : Perdant contre un japonais: « Je savais jouer avec la raquette mousse mais je n'avais jamais joué contre ».

#### Evolution des règles:

1959: **Normalisation des raquettes:** Epaisseur maximale de chaque revêtement de 4mm.

### VIII/ 1989 – 1993

Domination de la Suède et de l'Europe en messieurs  
La colle rapide et ses effets néfastes pour la santé.

- **les nouveaux règlements** de l'ITTF, qui ont interdit de cacher le service avec le corps et obligé les joueurs à utiliser des raquettes avec deux revêtements de couleur différente, ont **diminué fortement la liste des joueurs chinois** dans les meilleurs mondiaux.
- les Chinois ont commencé à **servir long, rapide.**
- Grâce au Hongrois T. Klampar, se développa, au début des années 80, l'ère de **la colle rapide.** La « colle » augmenta considérablement la vitesse du jeu.
- Les Jeux Olympiques de Barcelone se dérouleront sur des **tables bleues** et avec des **balles jaunes.**

#### Evolution des règles:

- 1989: **Certaines colles, considérées comme non nuisibles à la santé et dont la liste est définie par l'ITTF, seront dorénavant les seules admises.**

### Des liens entre le tennis et le tennis de table

- ❖ Suzanne Lenglen relate les interminables parties de ping-pong...précisant d'une certaine utilité pour son jeu de tennis. (241 titres, une série de 181 victoires, s'impose 6 fois aux Internationaux de France, 6 fois à Wimbledon, et médaille d'or olympique du simple dames aux Jeux d'Anvers 1920).
- ❖ Fred Perry devient champion du Monde de tennis de table en 1929 à Budapest. Il sera ensuite un grand champion du tennis (55 titres en simple messieurs, dont dix majeurs incluant 8 titres du Grand Chelem et 2 titres du Grand Chelem professionnel).
- ❖ René Lacoste participa au simple des championnats du Monde de 1933/34 à Paris, perdant aux 2<sup>ème</sup> tour contre Erlich futur demi-finaliste. Un des « Quatre Mousquetaires », a remporté la Coupe Davis pour la France en 1927 et 1928. (3 Internationaux de France, 2 tournoi de Wimbledon et 2 US Open. Meilleur joueur du monde en 1926 et 1927).

### IV/ 1961 – 1965

Suprématie Chinoise.

Mise en place de la règle d'accélération

Les Chinois bloquent et contre-attaquent des deux côtés, avec des gestes courts, en utilisant des revêtements « soft », peu sensibles aux rotations.

#### Evolution des règles:

1961: mise en pratique de la règle d'accélération

### IX/ 1995 – 2003

La Chine rattrape l'Europe en messieurs

Le Chinois Liu Guoliang donne de nouvelles possibilités au jeu en prise porte-plume, avec soft en coup droit, en introduisant les démarrages en top revers avec l'autre face de la raquette.

#### Evolution des règles:

Volonté de ralentir les échanges et de rendre le tennis de table plus télévisuel.

- 2000: Introduction du **temps mort** (une fois par joueur et par match durant une minute)
- **La balle de 40 mm de diamètre** (l'ancienne balle avait un diamètre de 38 mm).
- 2001: La **manche** est passée de 21 points à **11 points.**
- 2003: **Le service: interdiction de masquer la balle** pendant le service, le bras qui lance la balle doit être complètement enlevé. Auparavant il était en effet possible de masquer la balle et son impact avec la raquette avec le bras ne tenant pas la raquette.

### I/ Les débuts 1926-1936 :

Domination hongroise

De 1926 (1<sup>er</sup> championnat du Monde, Londres) à ceux de 1936 (Prague):  
2 faits importants en 1936

- **La durée des parties:**  
La lenteur des tables et des revêtements encouragent le jeu passif (des défenseurs avec des parties interminables):
  - Ehrlich/Paneth: **2 heures et 12 minutes** pour le 1<sup>er</sup> point !
  - Haguenauer/Marin: Partie arrêtée après **7 heures 30 minutes** de jeu. Le vainqueur sera désigné au tirage au sort: le roumain Marin.
- **Le service:**  
« Le service américain ». Les Américains gagnèrent leurs titres grâce à leurs progrès techniques ainsi qu'à leur maîtrise des services auxquels ils imprimaient des effets avec les doigts.

### V/ 1967 – 1969

Les chinois absents. Les japonais dominent.

- **Les champions japonais (Hasegawa en 67 et Itho en 69)** introduisent un top très « violent » derrière le service.

#### Evolution des règles:

1967: Le règlement insiste sur la visibilité du service: « **Le serveur commence le service en projetant la balle seulement avec la main, (...) vers le haut quasi-verticalement de telle façon que la balle soit visible à tous instants de l'arbitre et qu'elle quitte visiblement la paume de la main. La balle doit être frappée lorsqu'elle redescend de sa trajectoire.** »

### X/ 2004 – 2018

La Chine domine en garçons comme en filles

Objectif de l'ITTF: Faire du tennis de table un sport sain, propre et respectueux de l'environnement.

Les balles qui étaient mixtes (composées de plastique et de celluloïd) deviennent **exclusivement plastique.**

Ses caractéristiques vont orienter l'évolution du jeu:

- Pour les joueurs **la balle avancerait moins**
- Il serait plus difficile de lui imprimer de l'effet
- Son **rebond** serait plus haut.

#### Evolution des règles:

- 2008: La colle avec solvants organiques volatils est interdite. La liste des revêtements autorisés a également été revue : en particulier certains picots longs ne sont plus homologués.
- 2014: **la balle en plastique** (remplaçant la balle en celluloïd), au niveau mondial et ensuite dans les divisions inférieures.