



Loire
Atlantique



A la découverte du **tennis de table** **Construction des 1^{ères} séances pour les 6/10 ans**

Règles de bases - Fiches pédagogiques

Le livret « «A la découverte du tennis de table» qui a été élaboré par Ingrid Horeau, BE de tennis de table, a pour but de proposer aux entraîneurs débutants une programmation de 10 séances s'adressant à des mini-poussins, poussins et benjamins découvrant l'activité pongiste.

Sommaire

- Les 11 points incontournables pour jouer au tennis de table p. 3 - 4
- Les caractéristiques des 6-10 ans
que veulent les enfants en venant jouer au tennis de table ? p. 5
- Les règles de base p. 6
- Le contenu de mes séances en dehors des situations pédagogiques TT
 - > échauffement : principes + exemples de jeux p. 7 - 10
 - > étirements : principes + exemples de postures p. 11 - 12
- Le thème de mes 1^{ères} séances d'entraîneur p. 13
- Les 10 séances p. 14 - 23

INFORMATIONS PRATIQUES

Fédération Française de Tennis de Table

www.fftt.com/accueil.htm

Comité Départemental de Tennis de Table

Maison des sports - 44 rue Romain Rolland - 44103 Nantes
Tel : 02 51 80 63 90 - www.cdtt44.com

Ligue Pays de Loire de Tennis de Table

Maison des sports - 44 rue Romain Rolland 44103 Nantes
Tel : 02 51 80 63 80 - www.tennisdetablepaysdelaloire.org

Pôle «Soutien de clubs» au Conseil général

> Jacques Blandin : 06 77 09 34 07 - jblandin@loire-atlantique.fr
> Alain Gentil : 06 86 45 82 71 - agentil@loire-atlantique.fr

→ Point n°1 : la prise de raquette

Pour simplifier, la palette est tenue doucement entre le pouce et l'index. Les 3 autres doigts se replient autour du manche sans le serrer.

Variante : au service, les 3 doigts se replient derrière le manche et non autour.



Remarques : pour posséder une prise neutre, il faut bien conserver l'alignement entre le bras, l'avant bras, le poignet et la raquette. Cette dernière est le prolongement du membre.

Attention aux défauts fréquents : coude collé au corps ; coude qui monte.



Variante : au service, les 3 doigts se replient derrière le manche et non autour.

→ Point n°2 : la position du corps

Haut du corps : gainé, équilibré

Bas du corps : fléchi sur les jambes, jambes écartées de la largeur des épaules

→ Point n°3 : le placement des pieds



En coup droit (CD) : jambe droite légèrement derrière au début du geste et se retrouve devant à la fin du geste

En revers (RV) : pied plus ou moins aligné ou possibilité de mettre jambe gauche derrière en top spin



et l'attitude dynamique

être sur toutes les balles



→ Point n°4 : la notion d'échange

A l'entraînement et en situation de match cette notion doit être incorporée.

- > Pour pouvoir réussir l'entraînement : les joueurs sont en coopération
- > En match, il faut parfois être patient et jouer avec l'adversaire.

Mais... il faut aussi avoir en tête la notion de « rupture » d'échange. Vouloir gagner le point avant l'adversaire.

→ Point n°5 : la réactivité

On ne joue pas tout seul au tennis de table. Il faut jouer en fonction de l'adversaire, donc il faut être réactif. Plus le joueur sera réactif et plus il sera rapide pour répondre.

→ Point n°6 : la précision

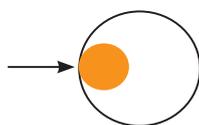
- > Etre précis dans le placement de balle : savoir placer les balles à différents endroits
- > Etre précis dans notre gestuelle : répétition du geste

→ Point n°7 : les différentes actions sur la balle

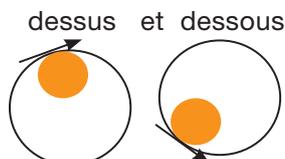
- > Savoir les faire et les reconnaître dans le jeu de son adversaire

Les 2 principales :

- TAPER



- FROTTER



→ Point n°8 : les services

- > Pourquoi est-ce important ?
 - seul coup qui dépend seulement de nous
 - beaucoup de possibilités pour gagner le point au service
- > Comment faire un service ?
 - un rebond sur notre propre demi-table et un rebond sur la table adverse
 - lancer la balle
 - la balle doit toujours être visible par l'adversaire
 - pas le droit de servir sur la table

→ Point n°9 : la tactique

- > Comment dois-je jouer pour battre mon adversaire ? Savoir les points forts et points faibles
- > Qu'est-ce que je vais faire après ce type de service ?
- > Comment puis-je remettre ce service ?

→ Point n°10 : la combativité

«En compétition, il y a toujours un premier et un dernier, mais l'important est de ne pas être le second de soi-même. »

→ Point n°11 : le fair-play

- > Connaître les règles : voir page 6
- > Vouloir gagner sans tricher et être bon perdant
 - « Pour faire un bon vainqueur, il faut être bon perdant. »

Pour pouvoir apprendre à des enfants, animer des séquences, il faut connaître le public qu'on a en face de nous. Et il faut savoir ce que les enfants cherchent en venant faire du sport, et en particulier du tennis de table. La raison ne va pas être la même en fonction de l'âge de l'enfant.

Les 6/8 ans

→ Développement moteur

- > De plus en plus actif
- > Fait le lien entre l'action et la pensée.
- > Peut apprendre de nouvelles techniques.
- > S'exprime par le jeu.
- > Fatigue assez rapidement.
- > Agit par le biais des récompenses.

→ Développement intellectuel

- > 15 minutes d'attention
- > Apprend facilement par cœur, mais ne comprend pas ce qu'il apprend.
- > Questionne beaucoup plus sur ce qu'il fait : il fait preuve de curiosité.
- > S'ouvre de plus en plus aux informations externes à lui.
- > Aime jouer un rôle.
- > Distingue de plus en plus la réalité de la fiction : il commence à raisonner.

→ Développement social

- > Agit en fonction de lui.
- > Veut toujours être le premier (aime tricher).
- > Cherche à se faire accepter.
- > Ne contrôle pas toutes ses émotions.
- > S'ouvre de plus en plus au monde extérieur, mais reste le centre de l'univers.

Les 9/10 ans

→ Développement moteur

- > Donner le goût de l'effort
- > Début du travail sur les qualités physiques : développement de l'adresse, de la précision et acquiert de la technique
- > Sur le travail de gainage et le renforcement musculaire, la priorité est de s'assurer d'un bon placement musculaire.

→ Développement intellectuel

- > Capable de maintenir son attention de manière plus soutenue.
- > Classe les informations et est capable d'avoir plusieurs sources d'information.
- > Différencie la fiction de la réalité.
- > Capable de s'atteler à une activité longue et compliquée s'il comprend l'intérêt.

→ Développement social

- > Sa socialisation s'affirme et il a le sens de la solidarité.
- > Besoin de compétition
- > Séparation homme et femme
- > Référence autre que celle des parents
- > Il est conscient de sa personne.

→ Je connais les règles.

- > Un match se fait en 3 manches gagnantes.
- > Une manche se joue en 11 points ou plus : il faut 2 points d'écart (12 - 10 ; 16 - 14 ; ...).
- > On fait 2 services chacun sauf à 10-10, on passe à 1 service chacun.
- > Au service je lance bien ma balle en hauteur (au moins 16 cm, à peu près la hauteur du filet) et la balle doit toujours être visible par l'adversaire.
- > J'attends toujours que mon adversaire soit prêt avant de servir.
- > Pendant un échange, interdiction de poser la main sur la table, interdiction de parler.

→ Je suis arbitre.

- > Je compte les points tout haut.
- > Je suis le déroulement du match.
- > J'entoure le nom du vainqueur sur la fiche.

→ Je suis un sportif.

- > Je joue en tenue sportive, short et maillot.
- > Je prends soin d'avoir une raquette en bon état.
- > Si je joue en compétition, j'ai toujours ma licence avec moi ou c'est mon accompagnateur qui l'a.
- > Avant de commencer à jouer, je m'échauffe physiquement, puis à la table.
- > J'ai 2 minutes d'adaptation avec mon adversaire avant de commencer la partie.
- > Je m'alimente comme un sportif et je pense à avoir ma bouteille d'eau.

→ Je ne joue pas tout seul !

- > Je respecte mon adversaire et l'arbitre.
- > Gagné ou perdu, je leur serre toujours la main en fin de partie.
- > Je m'excuse quand j'ai de la chance.
- > Je m'encourage sans crier.
- > Je respecte le matériel.



Ces 1^{ères} séances vont permettre de développer les 11 points incontournables et de découvrir quelques coups techniques : contre-attaque CD et RV, top spin CD et RV, poussette CD et RV, service rapide, service avec effet, déplacements.

A noter que le terme « coup technique » est utilisé comme processus d'apprentissage.

Pour qu'une séance soit construite et cohérente, il faut que l'entraîneur, l'animateur se pose la question suivante :

« Qu'est-ce qu'on veut faire apprendre à l'enfant ? »

A partir de cette question, on peut faire ressortir un objectif de séance et en fonction de cet objectif, on va construire une séance avec diverses situations adaptées aux enfants.

- ➔ Savoir construire une séance pour que l'enfant se fasse plaisir avec cependant quelques apports techniques.
- ➔ La séance sera prévue pour environ 10 joueurs.
- ➔ Prévoir des situations hors la table et à la table avec un matériel diversifié.
- ➔ Les séances vont être construites par 3 situations pour les 6-7 ans et 4 situations pour les 8-10 ans ; ces situations seront complétées par un temps de comptage en fin de séance.

En début de séance, il est indispensable de mettre en place un échauffement qui doit répondre à certains principes. Un temps doit être consacré également aux étirements. Vous trouverez à suivre des exemples de postures.

1 - L'échauffement

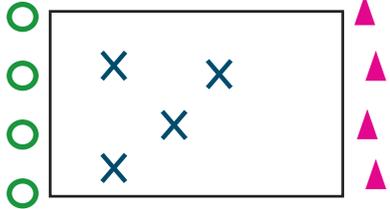
La séance débute par un échauffement qui doit répondre à quelques principes.

- ➔ Faire de l'échauffement un moment utile par une utilisation fréquente de jeux qui vont aider à développer les caractéristiques de notre sport :
 - > jeux d'opposition
 - > éducatifs d'habileté et de concentration
 - > activité développant la vitesse sous toutes ses formes : fréquence, vitesse, temps de réaction...
- ➔ Sortir de l'échauffement classique (ex : courir autour des tables pendant 10')
- ➔ Varier le contenu de l'échauffement :
 - > opposition duelle
 - > opposition collective,
 - > coopération
 - > concentration...

Classification possible

<p>Coopération Opposition collective</p> <ul style="list-style-type: none"> > La chasse aux trésors > Le loup glacé > Le jeu de l'œuf > La passe à 10 	<p>Opposition duelle</p> <ul style="list-style-type: none"> > La pince à linge > Le combat de coq > Le touche pieds > Le foulard > Epaule contre épaule > Le cerceau 	<p>Concentration Réaction</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le miroir > Le signal > Le meneur > L'espace diminue > Le 1-2 > Le nénuphar
---	---	--

COOPÉRATION - OPPOSITION COLLECTIVE

<p>LA CHASSE AUX TRESORS</p>	<p>Au signal, les attaquants  vont prendre les plots  et les rapportent dans leur camp.</p> <p>Les défenseurs  empêchent les  de passer à l'aller et au retour.</p>	
<p>LE LOUP GLACÉ</p>	<p>Les enfants courent librement dans la salle. Quand on est touché par le loup, on devient glacé. Il faut réaliser une action pour se libérer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Ecarter les jambes quand on est glacé. Pour se libérer, un enfant doit passer entre nos jambes. > Réaliser 5 flexions pour se libérer > Avec foulard, l'objectif pour les loups est d'attraper le foulard. > Possibilité de refuge > Le loup glace les autres avec une balle de ping.
<p>LE JEU DE L'OEUF</p>	<p>Par deux, imaginer que la balle de ping est un œuf. Librement dans la salle, se faire des passes sans faire tomber la balle</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Face à face très proche, s'éloigner progressivement si l'œuf ne tombe pas. > Quand l'œuf tombe, s'asseoir. > 1 point pour l'équipe qui finit
<p>LA PASSE A 10</p>	<p>2 équipes d'environ 5 joueurs Mettre une balle en jeu Essayer pour une équipe de se faire 10 passes à suivre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> > 3 équipes > 1 point quand 10 passes

OPPOSITION DUELLE

SITUATION	DÉROULEMENT	VARIANTES
LA PINCE A LINGE	Les joueurs sont face à face avec une pince à linge sur la chemisette, le but est de prendre la pince à linge avant l'autre.	<ul style="list-style-type: none"> > Varier l'espace de jeu : <ul style="list-style-type: none"> - dans un cerceau - sur un tapis... > Le faire à 3 joueurs
LE COMBAT DE COQ	Les joueurs sont face à face en position accroupie sur des tapis. Au signal, l'objectif est de faire tomber l'autre en réalisant l'action de pousser avec les mains.	<ul style="list-style-type: none"> > Ne pas faire tomber, mais le sortir d'un espace
LE TOUCHE PIEDS	Les joueurs sont face à face avec les mains sur les épaules de l'autre. Au signal, l'objectif est de se marcher sur les pieds.	<ul style="list-style-type: none"> > 1 point par touche > Le faire au temps
LE FOULARD	Par 2, avec un foulard passé dans la ceinture, essayer de prendre le foulard de l'autre	<ul style="list-style-type: none"> > une main derrière le dos > par équipe > quand j'ai perdu mon foulard, j'attends qu'un de mes camarades m'en apporte un pris sur un adversaire pour continuer à jouer
EPAULE CONTRE EPAULE	Les épaules doivent toujours être en contact, le but est de pousser l'autre et de le faire franchir une ligne au sol	
LE CERCEAU	Par deux, chacun dans son cerceau, il faut faire sortir l'autre de son cerceau en le tirant, le poussant, mais sans sortir du sien	Faire varier les façons de se tenir

CONCENTRATION / RÉACTION

SITUATION	DÉROULEMENT	VARIANTES
LE MIROIR	Face à face, en position ping*. Un joueur réalise des actions en se déplaçant latéralement, l'autre le copie.	<ul style="list-style-type: none"> > les 2 joueurs se suivent dans la salle > le joueur en 2^{ème} position doit coller celui qui est devant (accélération, en arrière, pas chassé...)
LE SIGNAL	L'entraîneur est face au groupe, les enfants sont en position ping. L'entraîneur avec sa main montre le déplacement que les enfants doivent réaliser.	<ul style="list-style-type: none"> > Changer régulièrement pour travailler le changement d'appuis : gauche, droite, derrière, devant, courir vite sur place
LE MENEUR	Former un cercle en trottinant, les joueurs espacés de 2 m. Par rapport à un signal donné par l'entraîneur, les joueurs réalisent simultanément la même action. Donner une nouvelle action toutes les 2 minutes.	<ul style="list-style-type: none"> > 1 sifflement : s'allonger au sol > 1 frappe dans les mains : 3 flexions > le prénom d'un cadre : accélération sur 5 m > 2 sifflements : marcher en canard. L'objectif est également de conserver les 2 m d'espacement.
L'ESPACE DIMINUE	Les enfants évoluent librement en trottinant dans toute la salle. Progressivement diminuer l'espace matérialisé par des séparations. L'objectif est de s'éviter, de ne pas se toucher.	<ul style="list-style-type: none"> > Se frapper dans une main à chaque rencontre en donnant son prénom
LE 1-2	Par 2, les joueurs se donnent le numéro 1 ou 2. L'entraîneur annonce un des 2 numéros. Le joueur appelé doit attraper l'autre.	<ul style="list-style-type: none"> > Trottiner espacés de 2 m > Dos à dos, les talons se touchent. > 10 secondes pour pouvoir toucher son adversaire et marquer un point
LE NENUPHAR	Tracé des ronds au sol à des distances différentes. L'objectif est de sauter dans les ronds en restant fléchi, souple et une réception sur l'avant et à l'intérieur du pied.	<ul style="list-style-type: none"> > Un pied va chercher le nénuphar. > Pieds joints > Relais par équipe

*Jambes fléchies et écartées à peu près comme la largeur des épaules. Sentir le poids du corps sur l'avant des pieds face antérieur, talons légèrement décollés du sol.

2 - Les étirements

Pour qu'une séance soit complète, il est nécessaire de consacrer du temps aux étirements.

→ Pourquoi ?

- > Prévention des blessures, des lésions musculaires et évolution de la cicatrisation musculaire après lésion anatomique
- > Gain d'amplitude musculaire
- > Accompagnement de tout travail de développement musculaire, favorise la performance motrice

→ Quand ?

- > Chaque jour et après l'effort
- > A la fin de l'échauffement :
 - . retour au calme
 - . se servir de se retour au calme pour définir les objectifs de la séance

→ Comment ?

- > 10 positions * (20''*2 côtés) = environ 7 minutes
- > chaque position : 15 à 20 secondes

→ Quelques principes pour faire de bons étirements :

- > Bien se positionner, notamment les articulations sollicitées
- > Se concentrer sur la zone où l'on travaille
- > Respiration ventrale pour permettre un meilleur allongement du muscle
- > Etre relâché
- > Trouver la bonne position et la maintenir
- > Utiliser la bonne technique au bon moment et des positions adaptées à votre souplesse

3 - Des exemples de postures

Les membres supérieurs

→ Biceps



- > debout les genoux légèrement fléchis
- > le corps bien droit, plus en arrière qu'en avant
- > le coude tendu, l'avant bras en supination (paume de la main face au sol)



- > avec l'autre main, attraper la paume de la main du membre à étirer
- > placer le poignet en extension

→ Triceps



- > debout en position de fente
- > la main du bras à étirer derrière la tête, le coude fléchi,
- > la main tient une serviette qui est aussi tenue par l'autre main placée dans le dos.



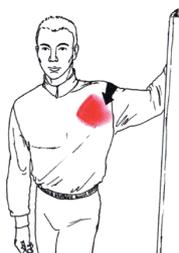
- > la main qui est en bas du dos tire la serviette vers le bas, donc le bras est étiré vers l'arrière.



- > la serviette peut être remplacée par l'autre main pour les sujets souples.

Les membres supérieurs... suite

→ Pectoraux



- > tout en gardant le coude appuyé contre le mur, se mettre en fente avant (jambe du bras contre le mur en avant), afin d'avancer le corps donc l'épaule reste en arrière

→ Muscles du dos



- > faire le dos rond, basculer le bassin en arrière (rétroversion)



- > descendre les fesses sur les talons et faire glisser les mains sur le sol vers l'avant.
- > les fesses ne se décolle pas des talons.

Les membres inférieurs

→ Mollets



- > assis un pied sur l'autre, genoux tendus, pointes de pied remontées vers soi



- > même position, accentuer l'étirement en avançant le buste

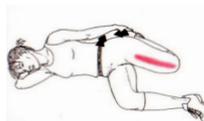


- > pour augmenter l'étirement, attraper la pointe du pied et ramener vers soi en gardant le genou tendu

→ Quadriceps

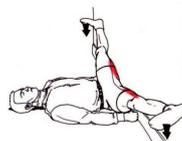


- > placer la hanche qui est contre le sol en flexion : genou à 90°
- > attraper le pied de la jambe supérieure avec la main



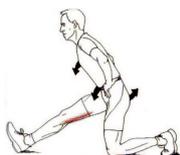
- > amener le pied contre la fesse, en gardant le bassin basculé vers l'arrière

→ Adducteurs



- > allongé sur le dos face à un mur et les fesses au contact du mur
- > écarter les jambes et les laisser descendre progressivement le long du mur

→ Ischios jambiers



- Etirement de la partie basse
- > une jambe tendue, l'autre fléchie avec genou au sol :
 - > basculer le bassin vers l'avant, descendre le buste en direction du genou, remonter la pointe du pied vers vous.



- Etirement de la partie haute
- > la jambe qui a été tendue est là fléchie
 - > même mouvement



- > variante : bassin en rétroversion (vers l'arrière) pour étirer toute la chaîne postérieure.

→ Fessiers



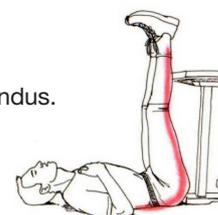
- > couché sur le dos
- > le pied de la jambe à étirer est en appui sur le genou de l'autre jambe, qui est fléchie
- > décoller les épaules du sol et attraper la jambe fléchie avec les 2 mains



- > les mains ramènent la jambe vers la poitrine.

→ Toute la chaîne postérieure du corps

- > allongé sur le dos, les jambes sont placées à la verticale avec les genoux tendus.
- > si l'étirement n'est pas suffisant, ramenez les pointes de pied vers vous.



Voici le thème des 10 séances proposées. Ces séances sont progressives et vont permettre de former des jeunes qui pourront jouer en club à la fin du cycle.

→ **Séance n°1**

la prise de raquette en jeu, le placement du coude

> Coup technique associé : contre-attaque CD et RV

→ **Séance n°2**

le placement des pieds et l'attitude dynamique

> Coup technique associé : les déplacements

→ **Séance n°3**

la notion d'échange : ENVOYER et RENVOYER

> Coup technique associé : la contre-attaque CD et RV

→ **Séance n°4**

la vitesse de déplacement et d'exécution

> Coup technique associé : les déplacements

→ **Séance n°5**

les différentes actions sur la balle : savoir donner une rotation avant à la balle

> Coup technique associé : le top spin et le flip CD et RV

→ **Séance n°6**

les différentes actions sur la balle : savoir donner une rotation arrière à la balle

> Coup technique associé : les poussette CD et RV

→ **Séance n°7**

la réactivité

> Coup technique associé : l'ajustement

→ **Séance n°8**

la précision

→ **Séance n°9**

la tactique : jeu à partir du service

> Coup technique associé : les services

→ **Séance n°10**

la combativité et le fair-play

Nomenclature pour les différents coups

- CD : coup droit
- RV : revers
- M : milieu
- P : pivot

Légende

- S : serveur
- : panier
- ▲ : plot

Thème : LA PRISE DE RAQUETTE EN JEU, LE PLACEMENT DU COUDE

Processus mis en place pour l'apprentissage de la contre-attaque CD et RV

Situation 1 le collé



Descriptif : sur place, tenir 10 secondes la balle avec la prise CD, puis avec la prise RV

Conseils : garder la raquette horizontale au niveau de la taille, chercher à maintenir la balle au centre de la palette et le manche est dans le prolongement de l'avant bras.

Objectif : intégrer la bonne tenue de raquette

Variantes

- > si le joueur arrive à garder la balle sur la raquette, il peut marcher, courir, faire des pas chassés.
- > on peut aussi lui faire faire un circuit.

Critère de réussite

→ la balle reste immobile 10".

Situation 2 le rebond



Descriptif : alterner un rebond au sol, 1 rebond sur la raquette. Faire l'exo en CD puis en RV

Conseils : faire un mouvement du bas vers le haut en maintenant la raquette horizontale

Objectif : garder la bonne tenue de raquette avec la balle. Arriver à jouer en CD et en RV en gardant la même prise

Variantes :

- > ne faire que des jonglages sur la raquette
- > maximum de rebonds en CD et RV
- > alterner un jonglage CD, un jonglage RV
- > jongler haut et bas
- > jongler et amortir (collé)

Critère de réussite

→ faire 10 jonglages

Situation 3 l'explication du CD et du RV

Matériel à prévoir : panier de balle ou 1 balle par enfant

Descriptif : l'entraîneur envoie une balle dans le CD de l'enfant, l'enfant doit renvoyer la balle en faisant un CD. Idem dans le RV, en renvoyant la balle en RV.

Objectif : découvrir les coups techniques du CD et du RV

Variante

- > on n'envoie pas de balles à l'enfant, l'enfant prend la balle dans la main et fait directement le CD (ou le RV) à la table.

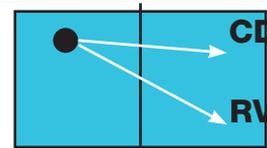
Critère de réussite

→ faire 5 CD (ou 5 RV) consécutifs sur la table

Situation 4 liaison CD-RV

Matériel à prévoir : panier de balle

Descriptif : distribution au panier, envoyer une balle dans le CD et une dans le RV



Objectif : ne pas changer de prise de raquette entre le CD et le RV

Variantes

- > doubler en CD ou en RV

Critère de réussite

→ faire 3 liaisons

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE

la contre-attaque CD et RV

DESCRIPTION DU COUP TECHNIQUE

le CD → Prendre la balle sur le côté du corps

- Tourner les épaules, le bassin : en arrière en préparation, vers l'avant en jouant
- Finir devant : raquette devant le corps, ne pas dépasser le visage

le RV → Jouer devant le ventre, pas sur le côté. Ne pas trop « armer » le geste, préparation courte.

- Jouer avec l'avant-bras, poignet « fixé » : peu de mouvement de la main
- Tourner autour du coude. Fixer le coude au niveau de la raquette en préparation
- Finir « pointe » de raquette vers le filet

Thème : LE PLACEMENT DES PIEDS ET L'ATTITUDE DYNAMIQUE

Processus mis en place pour l'apprentissage des déplacements

**Situation 1
1, 2, 3 Soleil**

Descriptif : les enfants sont en pas chassés et au signal sonore (1,2,3 CD ou 1,2,3 RV), les enfants doivent se diriger vers le mur et se mettre dans la bonne position : position d'attente en CD ou en RV.

Objectif : apprendre la position des pieds en CD et en RV

Variantes

> les enfants peuvent marcher, courir.

**Situation 2
le jeu à blanc**

Descriptif : expliquer un exercice avec déplacement, le but du jeu à blanc est de faire l'exercice sans la balle, donc l'enfant peut se focaliser sur les jambes.

Exemple : CD, Milieu, RV en top spin ; puis CD, M, RV en flip

Objectif : apprendre à se déplacer latéralement et en profondeur

Variantes :

- > visionnage d'une séquence vidéo avant le jeu à blanc
- > être à 2 : suivre celui qui est devant
- > demander aux enfants de sautiller qui doivent faire le déplacement afin de faire le coup demandé

Critère de réussite

→ respecter les 2 points de la description du coup technique

Critère de réussite

→ l'entraîneur valide ou non l'enchaînement des déplacements

**Situation 3
panier de balles**

Matériel à prévoir : 1 panier de balles

Descriptif : distribuer des balles sur des placements connus. Exemple : liaison CD-RV

Objectif : apprendre à se déplacer et à se replacer

Variantes

- > mettre des balles en incertitude
- > distribuer plus rapidement

Intérêt du panier de balles :

adaptations nées de la répétition, de la sur-difficulté par rapport au jeu réel, d'un travail spécifique et implication de l'entraîneur

**Situation 4
tout en CD**

Descriptif : un joueur distribue en CD et distribue les balles sur $\frac{3}{4}$ de table, le receveur doit prendre toutes les balles en CD

Objectif : apprendre à se déplacer et à s'ajuster

Variantes

- > agrandir la zone
- > définir les placements
- > les 2 joueurs se déplacent en même temps
- > distribution en CD

Critère de réussite

→ le joueur touche toutes les balles.

Critère de réussite

→ le joueur ne fait pas un seul RV.

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE

La position des pieds en CD et en RV

DESCRIPTION DU COUP TECHNIQUE

→ **Position de base** : genoux fléchis, pieds écartés, au moins, largeur des épaule, poids du corps sur l'avant du pied. Tout le corps participe au jeu, dans le meilleur équilibre possible.

→ **En revers** : les 2 pieds face à la table

→ **En coup droit** : le pied côté raquette légèrement en arrière

Thème : LA NOTION D'ÉCHANGE : ENVOYER ET RENVOYER

Processus mis en place pour l'apprentissage de la contre-attaque CD et RV

Situation 1 Envoyer la balle



Matériel à prévoir : séparations

Descriptif : le joueur doit envoyer la balle derrière les séparations.

Objectif : apprendre à envoyer la balle et à doser avec la raquette

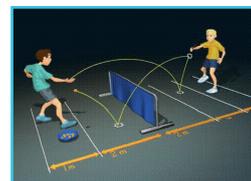
Variantes

- > prendre 1 balle en mousse, 1 ballon de baudruche
- > envoyer à la main
- > donner des points en fonction des séparations atteintes
- > si 1^{ère} séparation non-atteinte, le joueur ne passe pas à la 2^{ème}.

Critère de réussite

→ le joueur arrive à atteindre toutes les séparations les unes après les autres.

Situation 2 mini-tennis



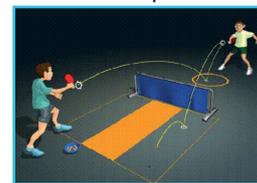
Matériel à prévoir : séparations, marqueurs

Descriptif : 2 joueurs de chaque côté de la séparation se font des échanges en adoptant la position 'ping' ainsi que les déplacements et la technique afin d'envoyer et de recevoir la balle.

Objectif : faire des échanges avec balle/raquette

Variantes :

- > varier la grandeur du terrain
- > mettre des zones interdites
- > mettre un filet surélevé
- > avec ou sans rebond au sol
- > fixer des placements de balle



Critère de réussite

→ faire 10 échanges
un échange = à chaque fois que le serveur touche la balle

Situation 3 le renvoi



Descriptif : un joueur envoie une balle à la main et l'autre joueur doit renvoyer la balle à l'aide de la raquette.

Objectif : apprendre à renvoyer une balle à la table

Variantes

- > laisser un rebond au sol
- > jouer en incertitude
- > mettre des cibles sur la table

Critère de réussite

→ le joueur doit renvoyer 10 balles à la suite sur la table.

Situation 4 jouer au TT

Descriptif : les 2 joueurs jouent ensemble et doivent jouer le plus longtemps possible avec une balle sans la perdre.

Objectif : faire un maximum d'échange

Variantes

- > situation mini-tennis
- > à la table, avec un rebond au sol
- > jouer que dans la zone CD, sur toute la table
- > faire un maximum d'échange sur un temps donné

Critère de réussite

→ faire 10 échanges

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE

Les échanges en contre-attaque CD et en RV

Thème : LA VITESSE DE DÉPLACEMENT ET LES DIFFÉRENTS DÉPLACEMENTS

Processus mis en place pour l'apprentissage des déplacements

Situation 1 le transporteur de balle

Matériel à prévoir : bassines, balles

Descriptif : 2 bassines (une avec un certain nombre de balles et l'autre vide) se trouvent à une certaine distance l'une de l'autre, le joueur doit prendre une balle dans la bassine et doit l'emmener dans l'autre bassine en pas chassés.

Objectif : apprendre à se déplacer vite

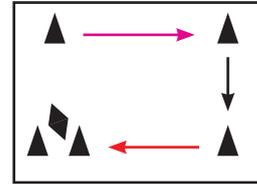
Variantes

- > mettre les joueurs en situation de duel : être le + rapide
- > poser la balle dans la bassine à l'aide de la raquette
- > faire en pas chassés ou/et en déplacement profondeur

Critère de réussite

→ toutes les balles doivent être transportées.

Situation 2 le jeu des déplacements



Matériel à prévoir : plots, barre

Descriptif : hors table, prévoir un parcours afin de découvrir les 4 types de déplacement :

→ pas croisé

← déplacement profondeur

→ pas chassé

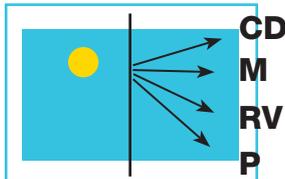
◀ pas d'ajustement

Objectif : découvrir tous les déplacements : pas chassé, déplacement profondeur, pas croisé, pas d'ajustement

Critère de réussite

→

Situation 3 déplacements au panier de balles



Matériel à prévoir : 1 panier de balles

Descriptif : distribution rapide au panier sur des placements précis définis à l'avance

Ex : RV-P-M- CD ; RV-M-RV-CD

Objectif : Faire déplacer le joueur même s'il ne renvoie pas beaucoup de balles.

Variantes

- > distribution plus ou moins rapide
- > ajouter une balle incertitude

Critère de réussite

→ le joueur est sur toutes les balles : il se déplace et se replace.

Situation 4 exercices de déplacements

Descriptif : donner un exercice avec différents placements de balles - exemples :

- > CD-M-RV
- > M-RV-P
- > le « Huit » : liaison CD-RV pour les 2 joueurs, mais l'un joue en ligne et l'autre en diagonale. L'autre joueur prend toutes les balles en CD ou en RV.

Objectif : réussir un enchaînement avec un partenaire de jeu

Variantes

- > les 2 joueurs se déplacent en même temps.
- > les 2 joueurs font l'exercice avec la même balle.

Critère de réussite

→ réussir à faire l'exercice en entier avec une balle

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE

Les 4 types de déplacements

DESCRIPTION DU COUP TECHNIQUE

- **Pas chassés** : pas glissés effectués entre les coups pour se déplacer ou se replacer rapidement et face à la table
- **Déplacement profondeur** : permet l'enchaînement d'une balle courte et d'une balle à mi-distance (et inversement) : pas chassés effectués horizontalement
- **Pas croisé** : utilisé lors de grands déplacements se situant au delà de l'envergure du joueur et en contrainte de temps. Pour un droitier, le pied gauche passe devant le pied droit pour jouer la balle.
- **Pas d'ajustement** : ce n'est pas réellement un déplacement, mais modification des appuis et de l'orientation du corps pour une balle prise au ventre ou excentrée par rapport à la zone d'habileté.

Thème : LA ROTATION AVANT

Processus mis en place pour l'apprentissage du Top spin et flip CD et RV

Situation 1 la rotation avant



Situation 2 La trajectoire du top spin



Matériel à prévoir : plots, balles avec motifs

Descriptif : l'enfant doit effleurer la balle posée sur le plot sans que le plot tombe.

Conseil : le geste doit partir d'en bas, le geste va aller du sol au plafond.

Objectifs : comprendre l'effet mis à la balle
comprendre l'action sur la balle

Variantes

- > poser le plot à une hauteur +/- haute
- > poser la balle sur un gobelet
- > poser une balle +/- lourde (en mousse par exemple)
- > mettre des balles un peu plus grosses
- > mettre des balles avec motifs pour voir l'effet



Critère de réussite

→ les motifs de la balle doivent tourner vers l'avant.

Matériel à prévoir : séparations ou obstacles à différentes hauteurs

Descriptif : mettre devant l'enfant 2 obstacles de différentes hauteurs en plaçant l'obstacle le plus haut en 1^{ère} position et le 2^{ème} se trouve à 50 cm derrière, l'enfant se trouve à un 1 m 50 et doit envoyer la balle entre les 2 obstacles et franchir le 2^{ème} obstacle après le 1^{er} rebond.

Objectifs

- > faire découvrir la trajectoire qu'il doit donner à la balle et améliorer le toucher de balle
- > découvrir la trajectoire de la balle après le rebond au sol

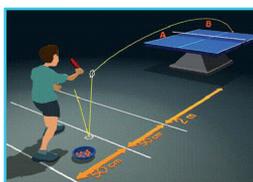
Variantes

- > placer les obstacles plus ou moins loin
- > mettre des obstacles plus ou moins haut

Critère de réussite

→ la balle doit atteindre le 2^{ème} obstacle

Situation 3 l'engagement des jambes sur top spin



Descriptif : l'enfant est à 2 m de la table, laisse un rebond au sol et doit envoyer la balle de l'autre côté du filet.

Objectifs : faire découvrir la trajectoire qu'il doit donner à la balle et améliorer le toucher de balle avec l'engagement des jambes

Variantes

- > l'enfant est plus ou moins loin de la table.
- > surélever le filet

Critères de réussite

→ la balle atteint la demi-table adverse directement.
→ la trajectoire de la balle est en cloche.

Situation 4 le top sur bloc



Descriptif : un joueur est en top spin et l'autre doit bloquer cette balle.

Objectif : enchaîner les top spin à la table

Variante

- > distribuer au panier de balle

Critère de réussite

→ enchaîner 5 top spin

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE

L'effet lifté : le top spin

DESCRIPTION DU COUP TECHNIQUE

- Avoir une réelle accélération du poignet de l'avant-bras avant, au moment et après le contact balle/raquette
- L'engagement physique est important et participe à l'efficacité du top spin.
Etre fléchi avant le contact et accompagnement physique vers l'avant

Thème : LA ROTATION ARRIÈRE

Processus mis en place pour l'apprentissage de la poussette CD et RV

Situation 1 la rotation arrière



Matériel à prévoir : cordes à sauter

Descriptif : le joueur doit envoyer la balle pour que celle-ci reste derrière une corde .

Objectifs : comprendre l'effet mis à la balle
comprendre l'action sur la balle

Variantes

- > balles plus ou moins grosses
- > cordes à sauter plus ou moins loin
- > prise de balle avec ou sans rebond
- > la balle doit revenir au joueur : mettre plus d'effet

Critère de réussite

- le joueur a réussi à mettre une balle entre chaque corde.

Situation 2 le service coupé

Matériel à prévoir : une corde à sauter

Descriptif : le joueur fait le même exercice que précédemment, mais à la table.

Lorsque les joueurs arrivent plus ou moins à donner une rotation arrière à la balle, un joueur se place en face et va mettre sa raquette face à la balle afin de voir où va la balle.

Objectifs : apprendre un service coupé et faire découvrir la trajectoire de la balle au rebond

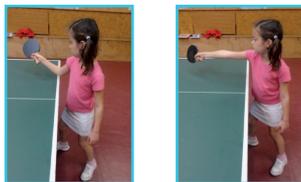
Variantes

- > laisser un rebond sur la table
- > faire en service CD ou/et RV
- > faire une démonstration pour expliquer la trajectoire de la balle au rebond

Critères de réussite

- la balle doit rester sur la table après le 2^{ème} rebond ou doit revenir devant la corde. La balle au contact de la raquette adverse se dirige vers le filet.

Situation 3 poussette sur poussette



Descriptif : Les 2 joueurs vont mettre de l'effet coupé à la balle afin de faire un échange en poussette sur poussette

Objectif : faire des échanges en poussettes

Variantes

- > faire l'exercice avec l'entraîneur
- > faire l'exercice au panier et compter le nombre de poussettes réussies à la suite

Critère de réussite

- 5 échanges avec une balle

Situation 4 qu'est-ce que je peux faire avec une balle coupée ?



Descriptif : à la suite de l'explication de la trajectoire de la balle au rebond, le joueur comprend ce qu'il doit faire pour remettre une balle coupée. Poussette sur poussette, un des 2 joueurs va faire un top spin sur une balle choisie, jeu sur toute la table derrière.

Objectif : trouver des solutions pour remettre une balle coupée

Variantes

- > faire l'exercice en distribution en distribuant une balle courte, une balle longue
- > faire à partir service : service court = poussette et service long = top spin
- > schéma de jeu : service court - poussette - top spin

Critère de réussite

- le joueur fait 1 top spin sur 1 balle coupée longue.

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE

L'effet coupé

DESCRIPTION DU COUP TECHNIQUE : LA POUSSETTE

- Appui sous la table de la jambe droite pour un droitier
- Avant-bras presque posé sur la table
- S'approcher au plus près de la balle pour plus de précision
- Travail essentiel de la main et de l'avant bras pour une poussette tendue
- Accroche de la balle en phase descendante

Thème : LA RÉACTIVITÉ

Processus mis en place pour l'apprentissage de situations avec incertitude

Situation 1 le goal



Matériel à prévoir : une bassine vide, des balles en mousse ou des balles de ping

Descriptif : 2 joueurs se trouvent face à face à une distance de 2 m. Un joueur envoie des balles et l'autre doit arrêter ces balles à l'aide de la bassine.

Objectifs : récupérer le maximum de balles

Variantes

- > envoyer les balles à l'aide de la raquette
- > mettre plusieurs joueurs en face du goal
- > réduire la distance entre le goal et les joueurs en face

Critère de réussite

→ arrêter 16 balles sur 20

Situation 2 où va arriver la balle ?

Matériel à prévoir : panier de balles

Descriptif : un joueur distribue au panier de balles toutes les balles en incertitude, c.a.d. où il veut sur toute la table. Le joueur adverse doit réagir le plus vite possible pour pouvoir jouer le plus de balles possible.

Objectif :

- > rattraper le maximum de balles

Variantes

- > définir une zone sur la table : demi-table CD ; demi-table RV ; ¾ de table CD ; ¾ de table RV

Critère de réussite

→ mettre 16 balles sur 20 sur la table

Situation 3 surprendre l'adversaire

Descriptif : CD/CD, le joueur se fait écarter en RV et les 2 joueurs repartent en CD/CD. On peut faire la même chose en partant du RV/RV.

Objectifs :

- > pour celui qui distribue : savoir écarter et surprendre le joueur
- > pour celui qui se fait écarter : être prêt à toutes les balles à se faire écarter

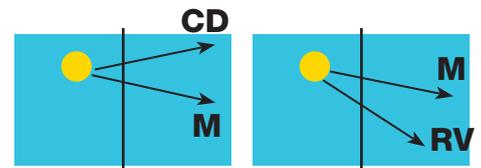
Variante

- > mettre plusieurs balles quand le joueur se fait écarter

Critère de réussite

→ arriver 5 fois en RV

Situation 4 le suédois



Descriptif : un joueur distribue en CD ou en RV et envoie une balle au milieu et une balle soit en CD, soit en RV, puis on repart au milieu.

Objectif : réussir à faire des enchaînements malgré l'incertitude

Variante

- > placer 2 balles au milieu

Critère de réussite

→ faire 5 enchaînements

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE

L'effet lifté : le top spin

DESCRIPTION DU COUP TECHNIQUE

→ Etre réactif sur des placements de balle pas définis

Intérêts : adaptations nées de situations se rapprochant au plus près du jeu réel

Limites : la complexité de la situation proposée peut mobiliser l'attention du joueur sur d'autres paramètres que la technique.

Thème : LA PRÉCISION

Processus mis en place pour l'apprentissage du placement de la balle

Situation 1 dosier, diriger

Matériel à prévoir : cerceaux, balles cassées, bassines, cibles

Descriptif : les cibles se trouvent sur le sol à 1 m 50 du joueur. L'entraîneur demande au joueur de viser ou d'éviter les cibles.

Objectif : viser les cibles

Variantes

- > réduire ou augmenter la distance entre les cibles et le joueur
- > éviter les cibles
- > viser avec la main, avec la raquette
- > plus ou moins de points en fonction des cibles visées
- > viser la cible demandée par l'entraîneur

Critère de réussite

→ atteindre toutes les zones placées sur la table

Situation 2 viser les cibles



Matériel à prévoir : cerceaux, balles cassées, bassines, cibles, un panier de balles

Descriptif : les cibles se trouvent sur la demi-table adverse. Le joueur doit viser ou éviter les cibles. Les balles ne sont pas distribuées.

Objectif : viser les cibles sur la table

Variantes

- > éviter les cibles
- > viser avec la main, avec la raquette
- > + ou - de points en fonction des cibles visées
- > viser la cible demandée par l'entraîneur

Critères de réussite

→ atteindre toutes les zones

Situation 3 viser les cibles en situation de jeu



Matériel à prévoir : cerceaux, panier de balles

Descriptif : distribution au panier de balles, le joueur doit viser les différentes zones sur la table.

Objectif : viser les cibles sur la demi-table adverse en situation de jeu

Variantes

- > distribuer + ou - vite
- > distribuer en incertitude ou non
- > diminuer la surface des zones
- > placer les zones à des endroits + ou - difficiles à atteindre

Critère de réussite

→ La balle est dans le cerceau 3 fois de suite.

Situation 4 jouer en précision



Matériel à prévoir : cerceaux

Descriptif : les joueurs sont en CD sur CD avec une zone à viser. Si la balle n'atteint pas la cible, l'échange est terminé. Compter le nombre d'échanges consécutifs.

Objectif : jouer en régularité en jouant le plus précis possible

Variantes

- > réduire ou agrandir les cibles
- > compter le nombre de fois que les cibles sont atteintes dans l'échange et non à la suite

Critère de réussite

→ La balle est dans le cerceau 3 fois de suite.

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE

Jouer en étant précis dans le placement de balle

Thème : LA TACTIQUE : JEU À PARTIR DU SERVICE

Processus mis en place pour l'apprentissage des services

Situation 1 le lancer de balle



Matériel à prévoir : balles, gobelets

Descriptif : chaque joueur dispose d'une balle et d'un gobelet qu'il tient de la main opposée à sa main de jeu. Le joueur doit lancer la balle et récupérer la balle dans le gobelet.

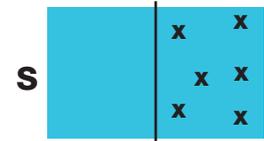
Objectifs : savoir lancer la balle d'une hauteur minimale de 16 cm et avoir un lancer droit

Variante

- > prendre un verre plus ou moins grand
- > prendre 1 balle en mousse ou de tennis au départ

Critère de réussite
→ sur 10 lancers, récupérer 8 balles

Situation 2 comment faire un service ?



Matériel à prévoir : cibles

Descriptif : le joueur dispose d'un panier de balles et doit exécuter des services en CD et en RV avec des placements différents.

Objectif : découvrir le principe du service et les placements

Variante

- > apprendre au sol avec une séparation comme filet

Critère de réussite
→ service réussi en respectant les différentes consignes précisées ci-dessous

Situation 3 expliquer les services avec effet

Matériel à prévoir : balle avec zone colorée dessus planche avec plaques en face

Descriptif : l'entraîneur va faire découvrir les différents services par des explications et des démonstrations. Bien insister sur le contact balle/raquette, l'orientation de la raquette.

Objectif : apprendre le service coupé revers, latéral, rapide

Variante : laisser l'imagination aux enfants pour qu'ils découvrent les effets, des nouveaux services

→ le service est personnel. Chacun peut laisser libre cours à sa propre imagination, à sa propre technique.

Critère de réussite
→ le joueur sait donner 2 effets différents au service.

Situation 4 le service gagnant

Descriptif : le joueur dispose de 10 balles et doit varier les services pour marquer les points contre son adversaire.

Objectif : varier les services : effet, placement

Variante

- > définir une zone de placement
- > travailler sur un seul service ou un seul effet

Critère de réussite
→ faire 5 enchaînements

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE
Les services

DESCRIPTION DU COUP TECHNIQUE

- Balle dans la paume de la main ouverte et à plat
- Balle immobile derrière la ligne de fond ou son prolongement imaginaire
- Lancer vertical d'au moins 16 cm sans communiquer d'effet
- Toucher de balle en phase descendante
- Balle visible de l'adversaire sur toute la durée du service

Remarques : le service est sans aucun doute le coup le plus riche du tennis de table, autant par les techniques utilisées que par ses options tactiques. Il est le seul coup dont la réalisation ne dépende que du joueur.

Service coupé > Service « Marteau » : effet latéral donné à la balle combiné à un effet coupé ou lifté, le geste est très ressemblant à celui d'un marteau tenu dans une main.

> Service « Bombe » : l'objectif est de taper la balle (service long et rapide). Le 1^{er} rebond doit être près de la 1^{ère} ligne blanche de la table et la balle doit effleurer le filet.

Thème : LA COMBATIVITÉ ET LE FAIR-PLAY

Situation 1

avoir le goût de l'effort

Descriptif : les cibles se trouvent sur le sol à 1 m 50 du joueur. L'entraîneur demande au joueur de viser ou d'éviter les cibles.

Objectifs : viser les cibles

Variantes

- > réduire ou augmenter la distance entre les cibles et le joueur
- > éviter les cibles
- > viser avec la main, avec la raquette
- > plus ou moins de points en fonction des cibles visées
- > viser la cible demandée par l'entraîneur

Situation 2

savoir se battre

Descriptif : le joueur part avec un handicap de point et doit recoller au score.

Objectif : ne pas lâcher de points

Variantes

- > pour marquer 1 point, gagner 3 échanges consécutifs
- > si 2 points d'écart, partie gagnée

Critère de réussite

- atteindre toutes les zones placées sur la table

Critères de réussite

- le joueur doit gagner la partie malgré le handicap.

INCULQUER AUX JOUEURS ET AUX JOEUSES :→ **le fair-play**

- > respecter l'arbitre sur ces décisions
- > respecter l'adversaire sur des balles litigieuses et lors du comptage

→ **le goût de l'effort**

- > ne pas hésiter à être derrière les joueurs
- > les aider à aller au maximum de l'effort

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE

La combativité

A la découverte du sport

Des loisirs au haut niveau, le Département est présent partout en Loire-Atlantique pour que toutes et tous puissent vivre leurs passions sportives, quels que soient le niveau et la discipline.

L'engagement bénévole au sein des clubs est l'un des atouts essentiels de la dynamique sportive de notre territoire. De l'Assemblée générale au terrain, les bénévoles doivent en permanence valoriser leurs savoirs-faire et leurs expériences. Ils doivent également innover pour répondre à des enjeux renouvelés et promouvoir toujours plus loin les valeurs éducatives et citoyennes du sport. Aussi, en étroite collaboration avec le mouvement sportif, le Département participe activement à l'information et à la formation des dirigeants et des entraîneurs bénévoles des clubs sportifs urbains et ruraux de Loire-Atlantique.

D'autres informations et outils à votre disposition sur loire-atlantique.fr



Conseil général de Loire-Atlantique
Direction des Sports - Service de l'Animation sportive départementale
3, quai Ceineray - BP 94109 - 44041 Nantes cedex 1
Tél. 02 40 99 10 00
Courriel : contact@loire-atlantique.fr
Site internet : loire-atlantique.fr