

Le tennis de table ou ping-pong



- * Le ping pong fut inventé en Angleterre aux environs de 1870. Ainsi au XIX^{ème} siècle la quasi-totalité des familles nobles anglaises jouaient au ping-pong.
- * Le mot ping-pong provient du bruit que faisait la balle contre la raquette en peau principalement utilisée à la naissance de ce sport. Mais il faut savoir que la toute première raquette était en couverture rigide de livre et les premières balles étaient en liège et en caoutchouc. Dès 1902, c'est la balle en celluloïd qui a été utilisée par les pongistes. Cette balle fut découverte, par un anglais, James GIBB au cours d'un voyage.
- * Ce n'est qu'en 1921 que l'appellation ping pong est abandonnée au bénéfice du nom tennis de table, c'est d'ailleurs à partir de cette date que le sport prend véritablement naissance. En effet, dès 1926 on voit apparaître les premiers championnats du monde.
- * Aujourd'hui, le tennis de table est un sport populaire, ainsi environ 17% des familles françaises possèdent une table de ping-pong. De plus, la fédération française de tennis de table compte environ 170 000 licenciés, contre 10000 en 1944

Historique

- * 1901 : création, en Angleterre, de deux fédérations (ping pong et tennis de table)
- * 1902 : création de la première fédération de tennis de table
- * 1922 : rédaction d'un livret contenant les règles officielles du jeu du tennis de table
- * 1926 : premiers championnats du Monde de tennis de table
- * 1926 : création de la fédération international de tennis de table
- * 1927 : création de la fédération française de tennis de table
- * 1928 : premiers championnats de France de tennis de table
- * 1937 : abaissement de la hauteur du filet
- * 1952 : utilisation de raquettes recouvertes d'une couche de mousse et de caoutchouc
- * 1977 : Jacques Secrétin et Claude Bergeret, champions du monde en double mixte
- * 1980 : utilisation de la « colle rapide »
- * 1986 : nouvelles réglementation concernant la raquette (obligation d'un revêtement de couleur rouge d'un côté et noire de l'autre)
- * 1988 : le tennis de table fait son entrée aux Jeux olympiques de Séoul
- * 1992 : JP Gatien, vice champion olympique en simple messieurs à Barcelone
- * 1993 : JP Gatien, champion du Monde à Gotteborg
- * 1997 : Equipe de France, vice championne du Monde à Manchester
- * 2000 : JB Gatien et P Chila, médaille de bronze en double aux JO de Sydney
- * 2000 : changement du diamètre et du poids de la balle
- * 2001 : Passage des sets en 11 points au lieu de 21 points et la partie se dispute au meilleur des 3 manches
- * 2003 : Interdiction de masquer la balle au service
- * 2008 : Interdiction de la colle rapide

Les règles

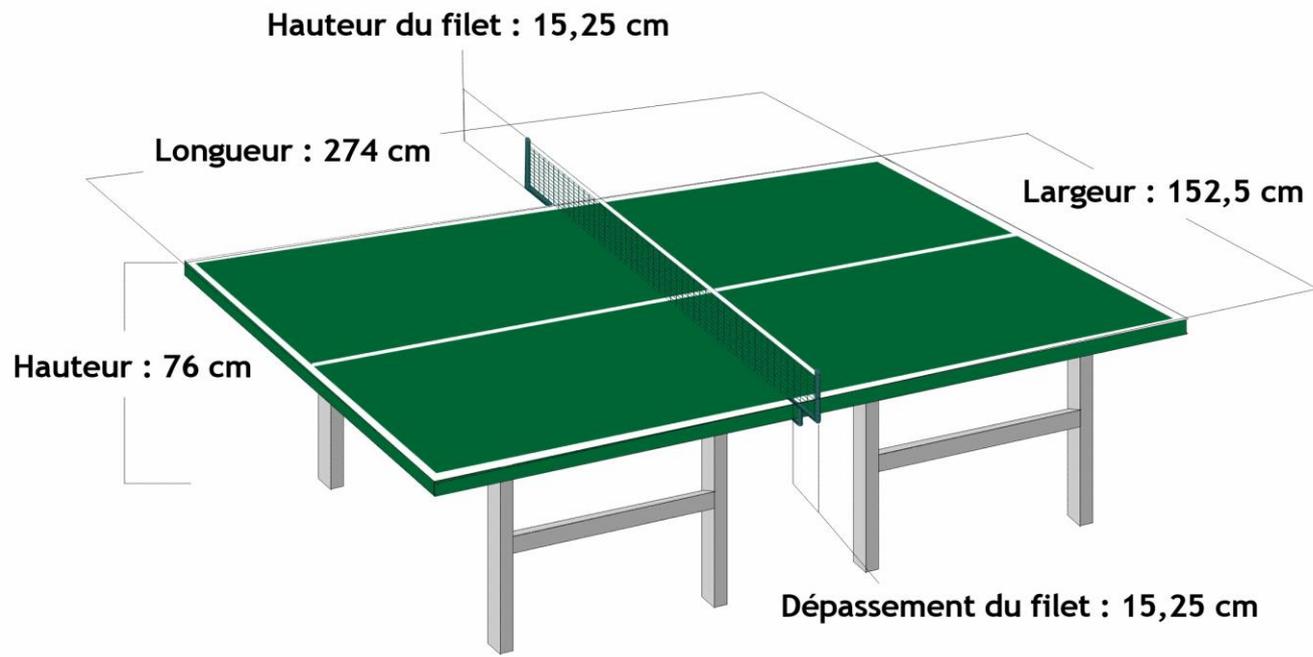


LA TABLE

- * La partie supérieure de la table, rectangulaire, qui mesure 2,74 m de long et 1,525 m de large et qui se trouve dans un plan horizontal à 76 cm au-dessus du sol, s'appelle la surface de jeu.
- * La surface de jeu ne comprend pas les faces verticales du plateau de la table.
- * La surface de jeu doit être de couleur uniformément foncée et mate ; elle est limitée en ses quatre côtés par une bande blanche de 2 cm de large. Les bandes blanches situées sur les longueurs de la surface de jeu s'appellent "lignes latérales" et celles situées sur les largeurs s'appellent "lignes de fond".
- * La surface de jeu est divisée en deux "camps" égaux par un filet vertical parallèle aux lignes de fond et doit être continué sur la surface totale de chaque camp.
- * Pour les parties de doubles, chaque camp est divisé en deux "demi-camps" égaux par une "ligne centrale" blanche, large de 3 mm, parallèle aux lignes latérales ; la ligne centrale doit être considérée comme faisant partie intégrante de chaque demi-camp droit.

LE FILET ET SES ACCESSOIRES

- * Par filet et ses accessoires, il faut comprendre le filet proprement dit, sa suspension et les poteaux de suspension, y compris les attaches qui le fixent à la table.
- * Le filet est suspendu par une cordelette tendue attachée à chacune de ses extrémités à un poteau vertical de 15,25 cm de hauteur, écarté de 15,25 cm à l'extérieur de la ligne latérale.
- * La partie supérieure du filet se trouve à une hauteur uniforme de 15,25 cm au-dessus de la surface de jeu.
- * Le bas du filet doit être sur toute sa longueur aussi près que possible de la surface de jeu et les extrémités latérales du filet doivent être aussi près que possible des poteaux le supportant.



LA BALLE

- * La balle est sphérique et son diamètre est de 40 mm.
- * La balle pèse 2,7 g.
- * La balle doit être faite de celluloïd ou d'une matière plastique analogue. Elle doit être blanche ou orange et mate.



LA RAQUETTE

- * La raquette peut être de n'importe quels poids, forme et dimensions, mais la palette doit être plate et rigide.
- * Au moins 85% de l'épaisseur totale de la palette doit être en bois naturel ; une couche de matière adhésive à l'intérieur de la palette - entre les plis - peut être renforcée par une matière fibreuse telle que fibre de carbone, fibre de verre ou papier comprimé mais elle ne peut pas dépasser 7,5% de l'épaisseur totale, avec un maximum de 0,35 mm.
- * Une face de la palette utilisée pour frapper la balle doit être recouverte soit de caoutchouc ordinaire à picots avec les picots vers l'extérieur, ayant une épaisseur totale, matière adhésive comprise, ne dépassant pas 2 mm, soit de caoutchouc "sand-wich", avec les picots vers l'intérieur ou vers l'extérieur, ayant une épaisseur totale, matière adhésive comprise, ne dépassant pas 4 mm.
- * Le caoutchouc ordinaire à picots est du caoutchouc non cellulaire, naturel ou synthétique, avec des picots répartis uniformément sur sa surface à raison de 10 à 30 picots par cm².
- * Le caoutchouc "sandwich" est constitué d'une couche unique de caoutchouc cellulaire recouverte d'une couche unique extérieure de caoutchouc ordinaire à picots, l'épaisseur du caoutchouc à picots ne dépassant pas 2 mm.



- * Le revêtement doit s'étendre jusqu'aux bords de la palette, sans les dépasser, mais la partie la plus proche du manche et tenue par les doigts peut être laissée à nu ou être recouverte d'une matière quelconque.
- * La palette, ainsi que toute couche à l'intérieur de cette palette, et toute couche de revêtement ou de matière adhésive sur une face utilisée pour frapper la balle, doivent être d'un seul tenant et d'une épaisseur uniforme.
- * La surface du revêtement d'une face de la palette ainsi qu'une face de la palette laissée non recouverte doivent être mates, une face étant rouge vif et l'autre noire.
- * De légères altérations de la continuité du revêtement ou de l'uniformité de la couleur dues à un dommage accidentel ou à l'usure peuvent être tolérées, à condition qu'elles ne modifient pas de manière significative les caractéristiques de sa surface.
- * Avant d'utiliser une raquette pour la première fois dans une partie, et s'il doit en changer durant celle-ci, tout joueur doit la montrer à son adversaire et à l'arbitre qui auront ainsi la possibilité de l'examiner.
- * Il incombe au joueur de s'assurer que les revêtements de sa raquette puissent être identifiés par la marque et le type. Pour toutes les compétitions placées sous l'égide de la FFTT, les revêtements doivent être agréés ITTF.

DÉFINITIONS

- * Un *échange* est la période durant laquelle la balle est en jeu.
- * *La balle est en jeu* à partir du dernier moment où, au cours de l'exécution du service, elle repose immobile sur la paume de la main libre avant d'être intentionnellement lancée vers le haut, jusqu'au moment où l'échange se termine par une décision d'échange à rejouer ou par un point.
- * Un *point* est un échange dont le résultat est compté.
- * La *main* de la raquette est la main qui tient la raquette.
- * La *main libre* est la main qui ne tient pas la raquette.
- * Un joueur *frappe la balle* s'il la touche avec sa raquette, tenue dans la main, ou avec la main de la raquette, au-dessous du poignet. Un renvoi effectué seulement avec la main ayant lâché la raquette n'est pas "régulier" car ce n'est plus "la main de la raquette". Un renvoi effectué avec la raquette seule, après qu'elle ait échappé de la main ou ait été lancée par cette dernière, n'est, de même, pas "régulier", car la raquette n'est pas tenue. Un joueur peut faire passer sa raquette d'une main à l'autre pendant un échange.
- * *Obstruction* : un joueur *fait obstruction* à la balle si, après qu'elle ait été frappée en dernier par son adversaire et alors qu'elle est toujours en jeu, lui-même ou toute chose qu'il porte ou tient touche cette balle soit pendant qu'elle se déplace vers la surface de jeu et qu'elle n'a pas encore franchi sa ligne de fond, soit au-dessus de la surface de jeu avant qu'elle n'ait touché son camp.
- * Le *serveur* est le joueur qui doit frapper la balle le premier dans un échange.
- * Le *relanceur* est le joueur qui doit frapper la balle le second dans un échange.
- * *L'arbitre* est la personne désignée pour diriger une partie.
- * *L'arbitre adjoint* est la personne désignée pour assister l'arbitre dans la prise de certaines décisions.
- * Par "*toute chose que porte ou tient un joueur*", on entend, à l'exception de la balle, toute chose qu'il portait ou tenait au début de l'échange.
- * La *balle* est considérée comme franchissant ou contournant le filet ou ses accessoires si elle passe où que ce soit, sauf entre le filet et l'un de ses supports, ou entre le filet et la surface de jeu.
- * La *ligne de fond* est considérée comme s'étendant à l'infini à ses deux extrémités.
- * Une *épreuve* est une compétition qui se déroule suivant une formule prévue par un règlement qui lui est propre et qui met en présence soit des équipes, soit des joueurs, suivant qu'il s'agit d'une épreuve par équipes ou individuelle.
- * Une *rencontre* met en présence 2 équipes dans le cadre d'une épreuve et se compose de plusieurs parties.
- * "*Côté*" est le terme utilisé par l'arbitre ou l'arbitre adjoint pour annoncer que la balle en jeu a frappé le côté de la table lui faisant face.

LE SERVICE

- * Au début de l'exécution du service, et jusqu'à ce qu'elle soit lancée, la balle doit reposer librement sur la paume de la main libre, immobile et ouverte.
- * Le serveur lance alors la balle verticalement vers le haut, seulement avec la main, et sans lui communiquer d'effet, de telle manière qu'elle s'élève d'au moins 16 cm après avoir quitté la paume de la main libre et retombe ensuite sans toucher quoi que ce soit avant d'être frappée.
- * Quand la balle redescend du sommet de sa trajectoire, le serveur doit la frapper de telle manière qu'elle touche d'abord son propre camp, et ensuite, après avoir franchi ou contourné le filet ou ses accessoires, touche directement le camp du relanceur. En double, la balle doit toucher successivement les demi-camps droits du serveur et du relanceur.
- * Pendant toute l'exécution du service, la balle doit se trouver au-dessus du niveau de la surface de jeu et derrière la ligne de fond du serveur ou son prolongement imaginaire, et ne peut être cachée du relanceur par aucune partie du corps ou de la tenue de jeu du serveur, ou de son partenaire de double. Dès que la balle a été lancée, le bras libre du serveur doit être retiré de la zone située entre le corps du serveur et le filet.
- * Il incombe au serveur de servir de telle manière que l'arbitre, ou l'arbitre adjoint, puisse constater qu'il respecte toutes les conditions d'un service régulier.
- * Si parce que sa vue est gênée par le serveur ou son partenaire, ou pour toute autre raison, l'arbitre a des doutes quant à la correction de l'exécution d'un service, il peut, la première fois que cela se produit au cours d'une partie, interrompre le jeu et sans compter le point, avertir le joueur de l'obligation qui lui incombe.
- * Si ultérieurement au cours de la même partie, l'exécution d'un service par le même joueur, ou par son partenaire de double, est à nouveau douteuse, que ce soit pour la même ou pour toute autre raison, un point doit être attribué au relanceur.
- * Chaque fois qu'il y a un net manquement en ce qui concerne le respect des règles fixées pour l'exécution d'un service régulier, aucun avertissement ne peut être donné et un point doit être attribué au relanceur, tant à la première faute que lors de toute faute ultérieure.
- * Lorsqu'il l'estime justifié, l'arbitre peut, à titre exceptionnel, pour l'exécution du service, autoriser un joueur, en raison d'une incapacité physique avérée, à déroger à un ou plusieurs points de la réglementation relative au service.

UN RENVOI CORRECT

- * La balle, ayant été servie ou renvoyée, doit être frappée de telle façon qu'elle franchisse ou contourne le filet ou ses accessoires et touche le camp de l'adversaire soit directement, soit après avoir touché le filet ou ses accessoires.
- * Toutefois, si la balle - servie ou remise en jeu - revient d'elle-même par-dessus le filet ou le contourne, elle peut être frappée par le joueur pendant qu'elle est encore en jeu de façon telle, qu'elle touche directement le camp adverse.
- * Contourner le filet signifie passer au-dessus ou autour de la partie du filet et de ses supports qui font saillie, de chaque côté, en dehors de la table.
- * Si la balle, en passant au-dessus du filet ou en le contournant, touche le filet ou ses supports, elle sera néanmoins considérée comme étant passée régulièrement.

L'ORDRE DE JEU

- * En simple, le serveur effectue d'abord un service régulier, puis le relanceur effectue un renvoi régulier et après cela serveur et relanceur effectuent alternativement un renvoi régulier.
- * En double, le serveur effectue d'abord un service correct, puis le relanceur effectue un renvoi régulier, après quoi le partenaire du serveur effectue un renvoi régulier ; ensuite, le partenaire du relanceur effectue un renvoi régulier et, après cela, chaque joueur, à tour de rôle et dans l'ordre décrit ci-dessus, effectue un renvoi régulier.

BALLE À REMETTRE

- * l'échange est à rejouer :
 - * si, au cours de l'exécution du service, la balle touche le filet ou ses accessoires en les franchissant ou en les contournant, et pour autant que le service soit correct par ailleurs ou qu'il ait été fait obstruction à la balle par le relanceur ou par son partenaire ;
 - * si le service est exécuté alors que le relanceur ou la paire qui doit recevoir ce service n'est pas prêt, à condition que ni le relanceur ni son partenaire n'aient tenté de frapper la balle ;
 - * si le fait de ne pas exécuter un service ou un renvoi correct, ou de ne pas se conformer aux règles de quelque autre manière est dû à un incident indépendant de la volonté du joueur ;
 - * si le jeu est interrompu par l'arbitre ou par l'arbitre adjoint ;
- * Le jeu peut être interrompu :
 - * pour corriger une erreur dans l'ordre de service ou de réception, ou une erreur de camp ;
 - * pour mettre en application la règle d'accélération ;
 - * pour donner un avertissement à un joueur ou le pénaliser ;
 - * parce que les conditions de jeu ont été perturbées d'une façon qui, dans l'opinion de l'arbitre, est de nature à influencer sur le résultat de l'échange.

UN POINT

- * A moins que l'échange ne soit à remettre, un joueur marque un point :
- * si son adversaire n'effectue pas un service régulier ;
- * si son adversaire n'effectue pas un renvoi régulier ;
- * si, après qu'il ait effectué un service ou un renvoi régulier et avant d'être frappée par son adversaire, la balle touche n'importe quoi d'autre que le filet ou ses accessoires ;
- * si, après qu'elle a été frappée en dernier par son adversaire, la balle franchit sa ligne de fond sans avoir touché son camp ;
- * si son adversaire fait obstruction à la balle ;
- * si son adversaire frappe la balle deux fois consécutivement ;
- * si son adversaire frappe la balle avec une face de la palette dont la surface est contraire aux règles.;
- * si son adversaire, ou ce qu'il porte ou tient, déplace la surface de jeu, au cours d'un échange ;
- * si son adversaire, ou ce qu'il porte ou tient, touche le filet ou ses supports, au cours d'un échange ;
- * si la main libre de son adversaire touche la surface de jeu ;
- * si, en double, l'un de ses adversaires frappe la balle en dehors de la séquence établie par le premier serveur et le premier relanceur ;

UNE MANCHE

- * Une manche est gagnée par le joueur ou par la paire marquant le premier 11 points. Toutefois si les deux joueurs ou les deux paires ont marqué l'un et l'autre 10 points, la manche est gagnée par le joueur ou par la paire qui, par la suite, marque en premier deux points de plus que le joueur ou la paire adverse.

UNE PARTIE

- * Une partie met en présence 2 joueurs ou 2 paires en double. Elle se dispute au meilleur des 5 ou des 7 manches ou, exceptionnellement, de n'importe quel autre nombre impair de manches.

L'ORDRE DE SERVICE, DE LA RÉCEPTION ET DES CAMPS

- * Le droit de choisir l'ordre initial du service, de la réception ou du camp est déterminé par tirage au sort et le vainqueur de ce tirage au sort peut choisir, soit de servir, soit de recevoir le premier - l'adversaire pouvant choisir le camp - soit de débiter dans l'un ou l'autre camp - l'adversaire pouvant choisir de servir ou de relancer le premier.
- * Lorsqu'un joueur ou une paire aura choisi de servir ou de recevoir en premier, ou de débiter dans l'un ou l'autre camp, l'autre joueur ou l'autre paire pourra faire l'autre choix.
- * Chaque fois que 2 points ont été marqués, le joueur ou la paire qui recevait devient le joueur ou la paire qui sert et ainsi de suite jusqu'à la fin de la manche, à moins que les deux joueurs ou les deux paires aient chacun marqué 10 points, ou que la règle d'accélération soit en application, auxquels cas le changement de serveur s'effectuera après chaque point.
- * En double, dans chaque manche d'une partie, la paire ayant à servir en premier décide lequel de ses deux joueurs servira effectivement le premier et, dans la première manche d'une partie, la paire qui reçoit décide alors lequel de ses joueurs reçoit en premier ; dans les manches suivantes de la partie, le premier serveur ayant été désigné, le premier relanceur sera le joueur qui servait sur lui dans la manche précédente.
- * En double, lors de chaque changement de service, le relanceur précédent devient le serveur, et le partenaire du serveur précédent devient le relanceur.
- * Le joueur ou la paire qui a servi en premier dans une manche reçoit en premier dans la manche suivante de la partie et, dans la dernière manche possible d'une partie de doubles, la paire qui reçoit change l'ordre de réception au moment où l'une ou l'autre des paires a, la première, marqué 5 points.
- * Le joueur ou la paire qui, dans une partie, entame une manche dans un camp, commence la manche suivante dans l'autre camp. Dans la dernière manche possible d'une partie, les joueurs ou les paires changent de camp dès que l'un ou l'autre des joueurs ou des paires a marqué le premier 5 points.

ERREUR DANS L'ORDRE DE SERVICE, DE RÉCEPTION OU DE CAMP

- * Si un joueur sert ou reçoit en dehors de son tour, le jeu est interrompu de la même manière par l'arbitre dès que l'erreur est constatée, et reprend avec au service et à la réception les joueurs qui auraient dû servir et recevoir en fonction du score atteint, conformément à la séquence établie au début de la partie, et, en double, dans l'ordre de service choisi par la paire qui avait le droit de servir en premier dans la manche au cours de laquelle l'erreur a été constatée.
- * Si les joueurs n'ont pas changé de camp quand ils auraient dû le faire, l'arbitre doit interrompre le jeu dès que l'erreur est constatée, et le jeu reprend avec les joueurs dans le camp où ils auraient dû se trouver en fonction du score atteint, conformément à la séquence établie au début de la partie.
- * En toutes circonstances, tous les points marqués avant qu'une erreur ne soit constatée restent acquis.

LA RÈGLE D'ACCÉLÉRATION

- * Sauf si les deux joueurs ou les deux paires ont chacun marqué au moins 9 points, la règle d'accélération est mise en application si une manche n'est pas terminée après 10 minutes de jeu, ou, à la demande des deux joueurs ou des deux paires, à n'importe quel moment antérieur.
- * Si la balle est en jeu au moment où la limite de temps est atteinte, le jeu est stoppé par l'arbitre et reprend avec au service le joueur qui servait dans l'échange qui a été interrompu.
- * Si la balle n'est pas en jeu au moment où la limite de temps est atteinte, le jeu reprend avec au service le joueur qui recevait dans l'échange immédiatement précédent de la manche en cours.
- * Chaque joueur sert ensuite à tour de rôle pour 1 point. Si le joueur ou la paire qui renvoie effectue 13 renvois réguliers, ce joueur ou cette paire marque un point.
- * Lorsqu'elle a été mise en application, la règle d'accélération doit obligatoirement être appliquée jusqu'à la fin de la partie.

Résumé

Le tennis de table est une activité duelle, au cours de laquelle on s'oppose à un adversaire par l'intermédiaire d'une balle et d'une raquette, le terrain étant représenté par une table séparée en 2 parties égales par un filet.

Le joueur qui n'arrive pas à servir ou à renvoyer la balle sur la table de son adversaire perd un point. Le premier joueur qui a marqué 11 points (avec 2 points d'écart) a gagné le set.

Un match se joue en 4 sets gagnants au niveau national et international, et en 3 sets gagnants aux autres niveaux. Un match peut donc durer 7 ou 5 sets.

Les fausses règles que l'on entend souvent

1) Lorsqu'un joueur sert et qu'il fait 3 "filets" de suite il perd le point .

FAUX, Le point est à remettre jusqu'à ce que la balle ne touche plus le filet.

2) Lorsque vous faites un match et que vous gagnez ou perdez 7 à 0 le match est fini.

FAUX, Quel que soit le score le match se termine à 11 (sauf: s' il n'y a pas 2 points d'écart).

3) Si votre adversaire renvoie la balle et que celle-ci est nettement en dehors de la table et que vous la touchez avec votre raquette, vous perdez le point.

FAUX, Cette règle peut être appliquée que s'il y a le doute que la balle devait toucher la table.

4) Au service, si la balle rebondit 2 fois dans le camp de votre adversaire, ou si elle sort sur les côtés de la table après avoir touché celle-ci, vous perdez le point.

FAUX, c'est à votre adversaire de réagir sinon tant pis pour lui, il perd le point.

5) On peut reprendre une balle avant que celle-ci ait fait un rebond sur la surface de jeu.

FAUX, vous devez attendre le 1er rebond avant de renvoyer la balle sinon le point est pour votre adversaire.

Techniques

- * Deux techniques majeures prévalent en tennis de table en fonction de la façon dont la raquette se tient:
 - * **Le mode asiatique ou «penholder»**

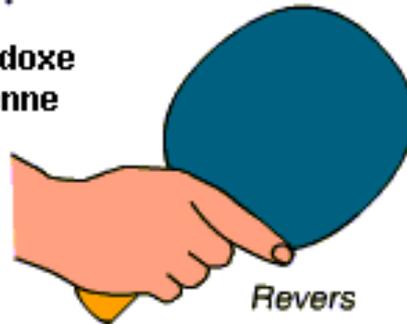
Le terme anglais est explicite: on tient la raquette comme on tient un crayon pour écrire.

Il existe deux variantes selon la position des autres doigts de la main: chinoise et japonaise. Cette façon de tenir la raquette, quoique pratiquée par des athlètes venant des cinq continents, est plus généralement retenue par les athlètes d'Extrême-Orient.
 - * **Le mode européen**

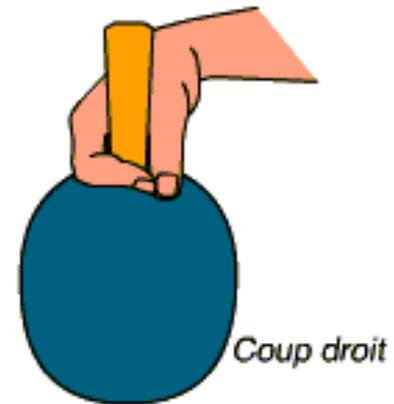
Les athlètes tiennent la raquette comme au tennis. Selon leur jeu, les athlètes se répartissent en deux grandes catégories: les joueurs offensifs et les joueurs défensifs, chacune de ces catégories comprenant de nombreuses subdivisions.

Types de prises

Prise orthodoxe ou européenne



Prise japonaise



TTDEAAZ

Les niveaux

* niveau 1 :

- * Je ne sais pas mettre d'effet,
- * Je ne sers que d'une façon,
- * Je joue toujours près de la table,
- * Je ne connais pas précisément le règlement.

* niveau 2 :

- * Je maîtrise les balles liftées et coupées,
- * Je possède 2 effets au service,
- * Je maîtrise le pivot,
- * Je peux arbitrer un match en simple,
- * Je passe d'un jeu en réaction en un jeu en intention.

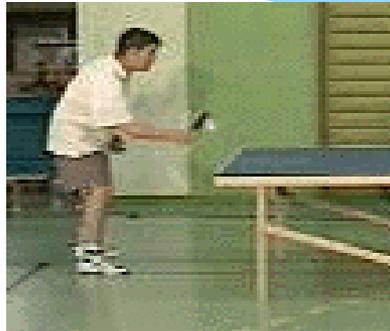
* niveau 3 :

- * Je me sers stratégiquement des effets,
- * Je sers pour gêner l'adversaire,
- * Je peux jouer en me déplaçant
- * Je connais différents matériels et les grands principes de juge-arbitrage.

Le bloc

Prise de balle tôt après le rebond avec une raquette fermée.

- * LE BLOC REVERS



- * LE BLOC COUP-DROIT



Le lift coup droit

- * C'est une rotation avant de la balle
- * La raquette légèrement fermée, frotter la balle de bas en haut et de l'arrière vers l'avant.
- * La balle est touchée dans la partie basse de la phase descendante de la parabole



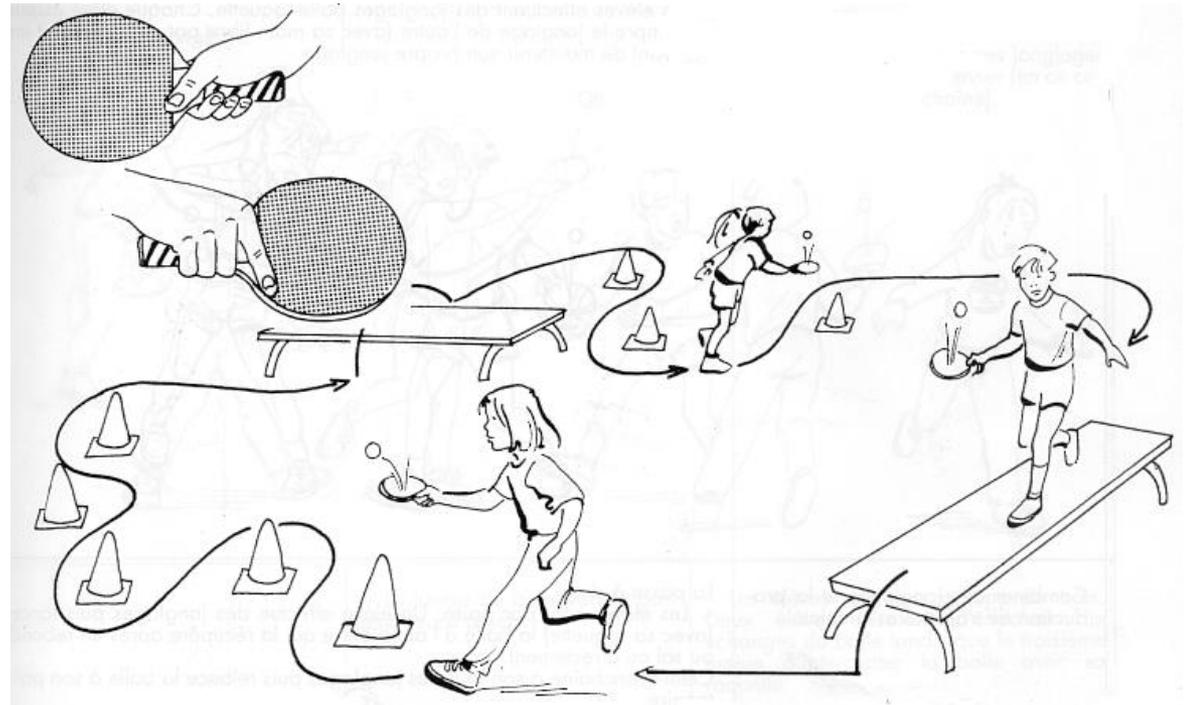
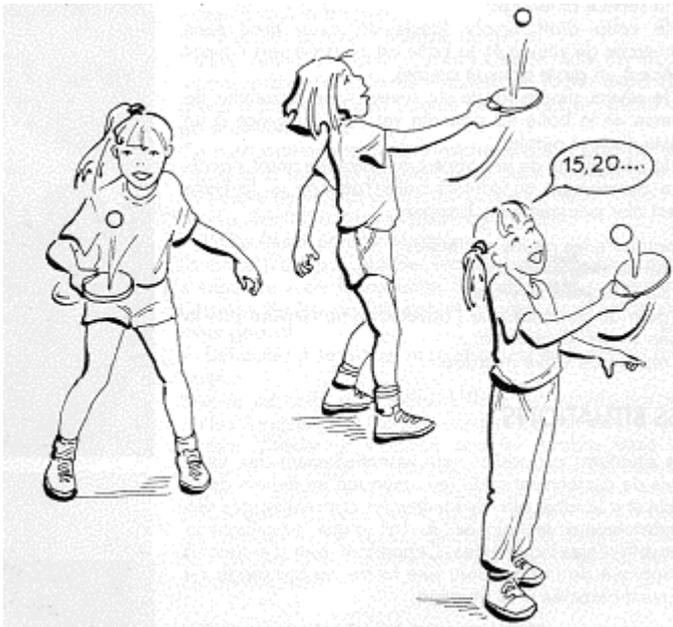
Le lift revers / topspin

- * C'est l'image motrice du lancé de freesbee
- * En comparaison avec le lift coup droit, la mise à distance en revers est moins importante, l'amplitude gestuelle également ; mais le frotté de balle par mobilisation du poignet est plus important.



Maîtriser le contact balle-raquette

- * Objectifs comportementaux : maîtriser un rebond simple de la balle sur la raquette
- * Situations consignées : le jonglage simple
 - * Effectuer des jonglages balle – raquette
 - * Réaliser un record
- * Conditions particulières d'exécution
 - * Tenue de raquette adaptée
 - * Doser l'énergie du geste
- * Critères de réussite
 - * Quel nombre maximum de jonglages réalisés ?
- * Évolutions
 - * Effectuer les jonglages avec la face coup droit ou revers en alternant la face droit et la face revers
 - * Effectuer les jonglages sur place, en mouvement, en réalisant un parcours sous forme de relais

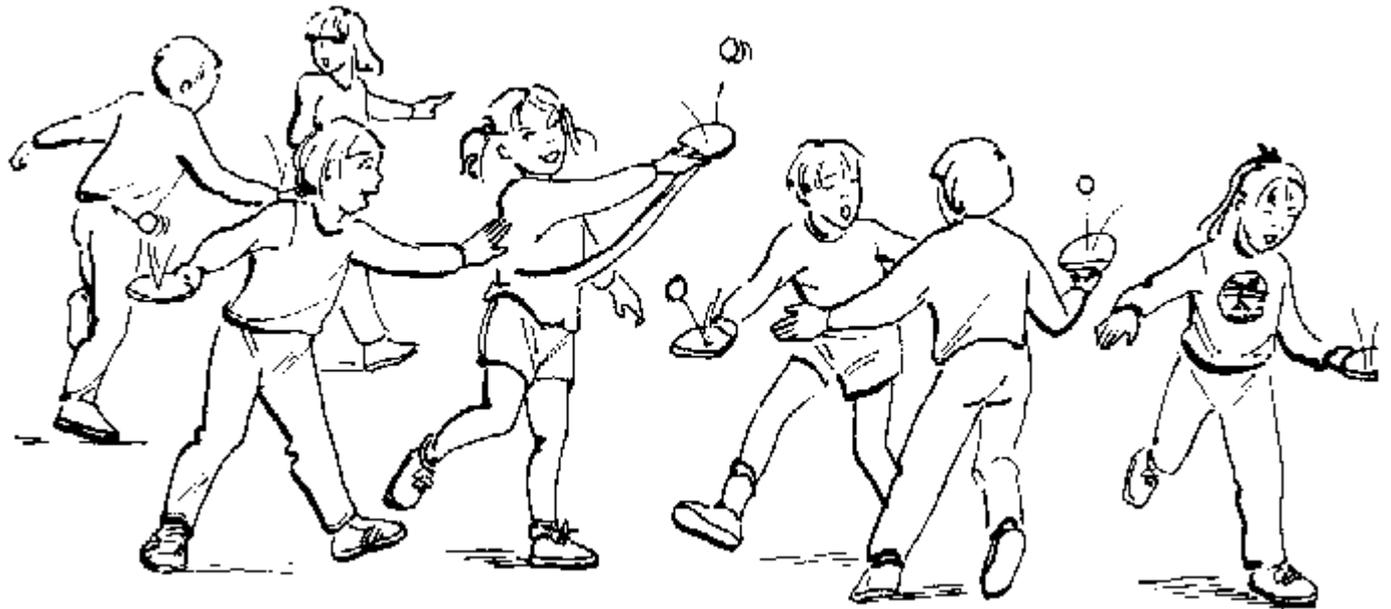


Maîtriser le contact balle-raquette

- * Objectifs comportementaux : maîtriser des rebonds variés de la balle sur la raquette
- * Situations consignes : le jonglage varié
 - * Effectuer des jonglages balle raquette en alternant des rebonds hauts et des rebonds bas
- * Conditions particulières d'exécution : doser l'énergie du geste pour faire rebondir la balle plus ou moins haut ...
- * Critères de réussite : différence des hauteurs de rebonds
- * Évolutions :
 - * Effectuer les jonglages avec la face coup droit, la face revers en alternant la face coup droit et la face revers
 - * Effectuer les jonglages sur place et en mouvement

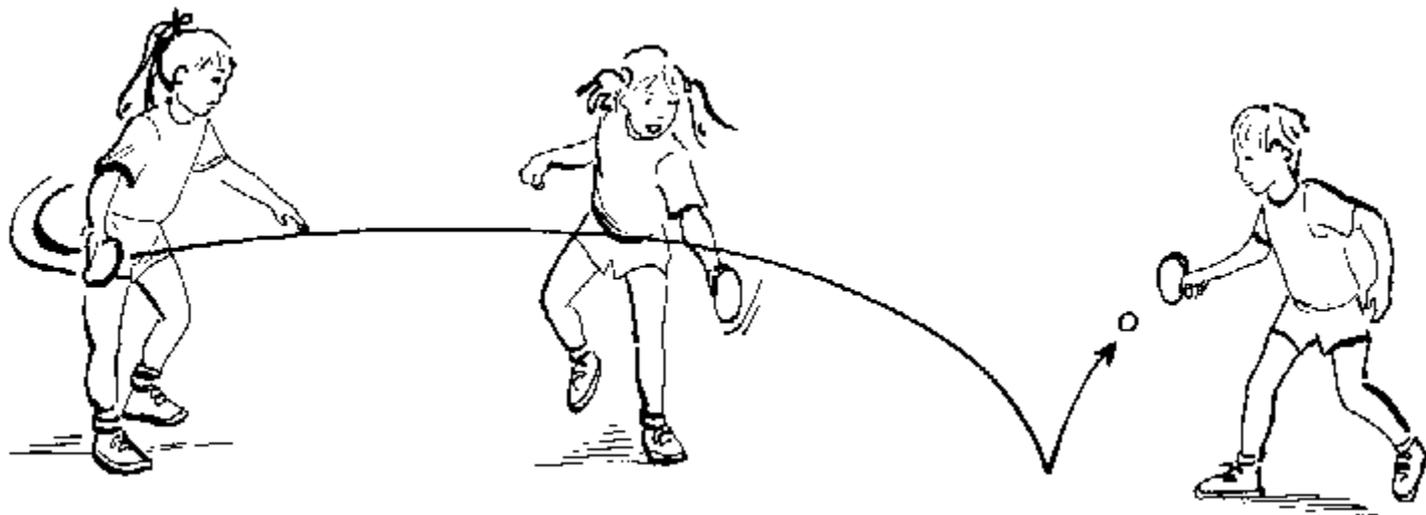
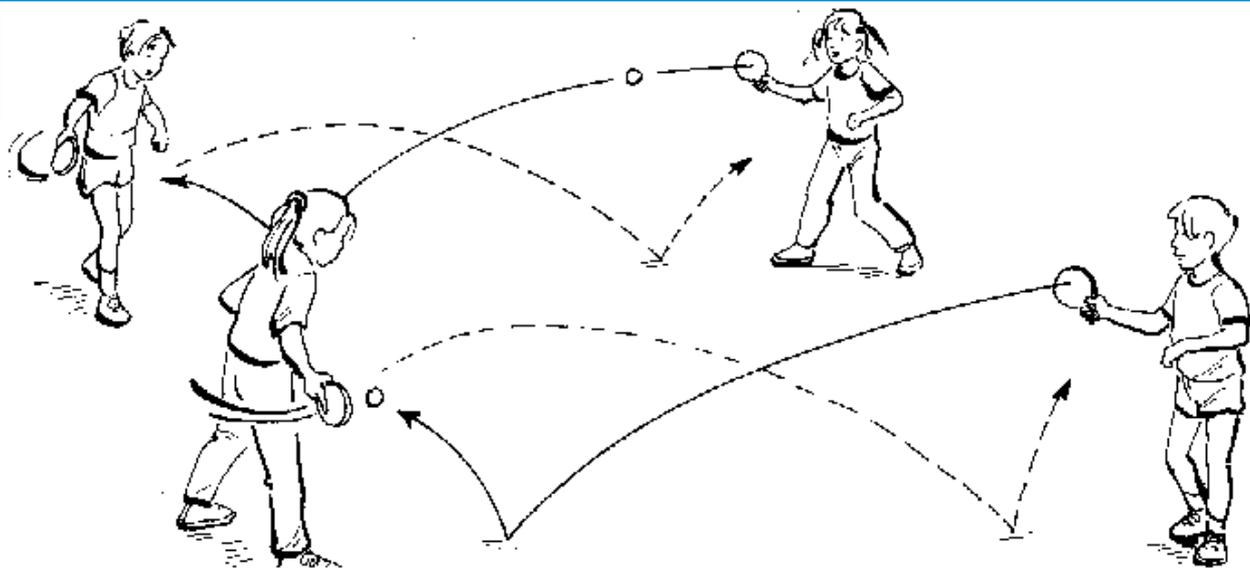
Maîtriser le contact balle-raquette

- * Objectifs comportementaux : maintenir la jonglage balle-raquette malgré une perturbation extérieure
- * Situations consignes : le jonglage avec opposition
 - * Les élèves sont par deux
 - * Les élèves effectuent des jonglages balle-raquette. Chaque élève essaie de rompre le jonglage de l'autre tout en essayant de maintenir son propre jonglage
- * Conditions particulières d'exécution
 - * Les actions de la main libre ne doivent pas perturber le jonglage
 - * Protéger son jonglage
- * Critères de réussite : maintenir de jonglage malgré l'opposition
- * Evolutions
 - * Tous les élèves jouent les uns contre les autres. Les élèves qui perdent leur jonglage sont éliminés. Le vainqueur est le dernier élève à maintenir son jonglage
 - * Tous les élèves effectuent des jonglages et jouent ou loup ou à l'épervier



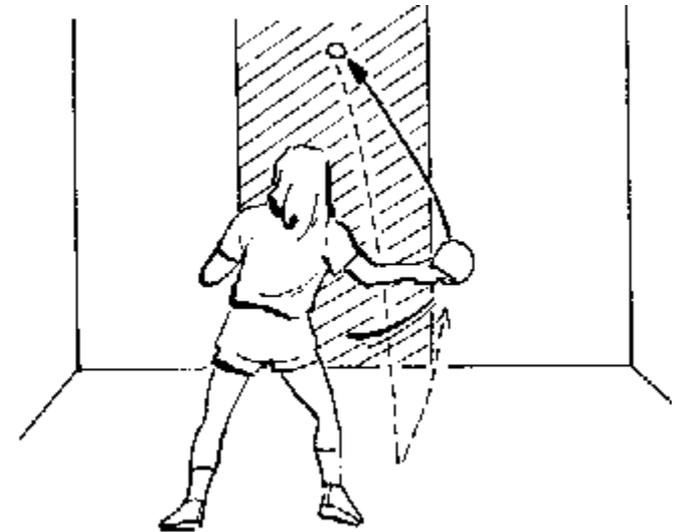
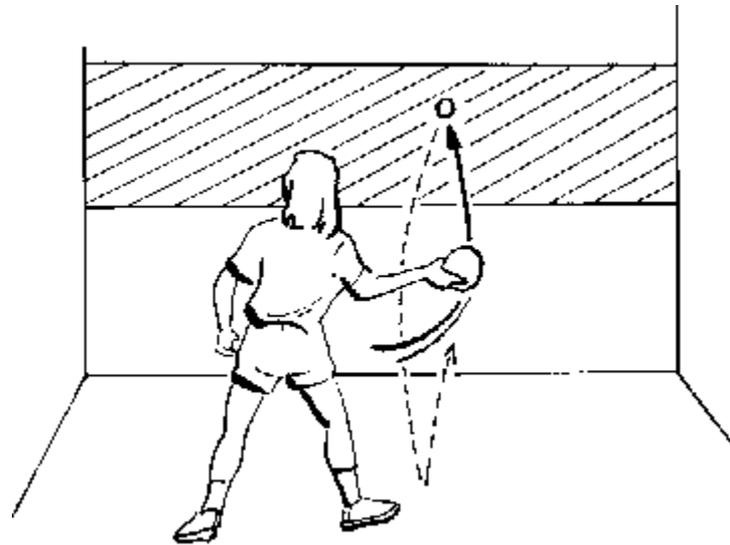
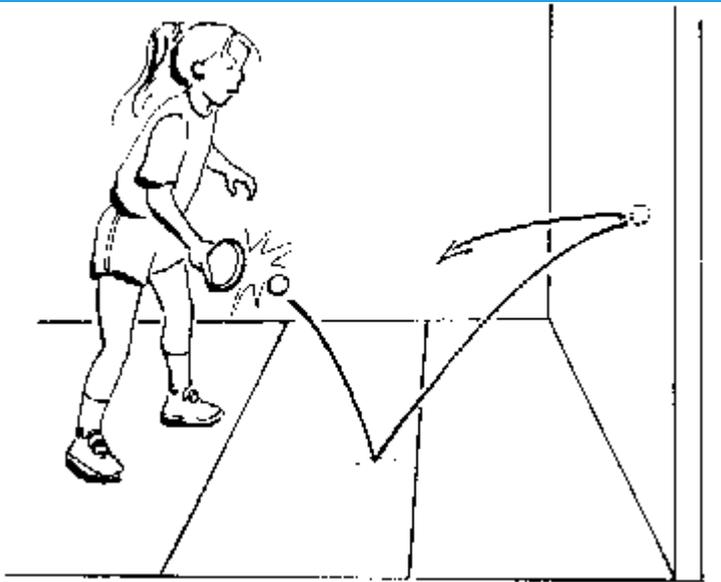
Maîtriser le contact balle-raquette

- * Objectifs comportementaux : combiner des jonglages et la production de trajectoires simples
- * Situations consignes : la passe à dix. Les élèves sont par paire. Un élève effectue des jonglages puis lance la balle à l'autre élève qui la récupère après un rebond au sol ou directement. Celui-ci enchaîne à son tour des jonglages puis relance la balle à son partenaire
- * Conditions particulières d'exécution
- * Critères de réussite : le lancer de balle vers le partenaire est précis
- * Évolutions : les élèves sont par groupe de trois. Deux élèves essaient d'effectuer dix échanges de balle tandis que le troisième essaie d'intercepter la balle avec sa raquette



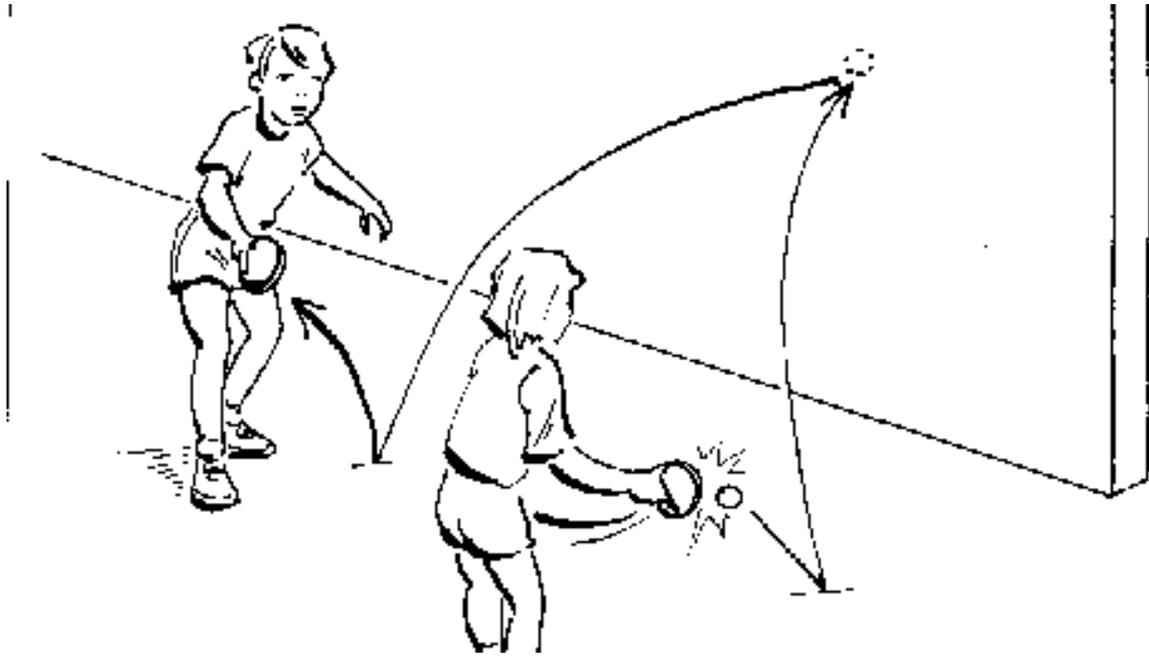
Produire des trajectoires simples

- * Objectifs comportementaux : enchaîner la production de trajectoires simples. Découverte du mouvement de frappe de balle
- * Situations consignes : la pelote ping-pong en simple
 - * Un élève, une raquette, une balle
 - * Une zone interdite est matérialisée en avant du mur
 - * L'élève se place derrière la zone interdite et après avoir laissé tomber la balle au sol, envoie avec sa raquette la balle contre le mur de façon à ce que celle-ci rebondisse en arrière de la zone interdite. L'élève enchaîne les frappés de balle
- * Conditions particulières d'exécution
 - * Le geste doit
 - * S'effectuer vers l'avant et légèrement vers le haut
 - * Être relativement ample
 - * La raquette doit être presque verticale
 - * Éviter « le jeu à la cuillère »
- * Critères de réussite
 - * Réalisation de plusieurs frappes contre le mur sans rompre l'échange
 - * La balle rebondit en arrière de la zone interdite
- * Évolutions
 - * Les frappes au mur s'effectuent avec le coup droit, avec le revers en alternant le côté coup droit et le côté revers
 - * Possibilité de rajouter une cible à atteindre sur le mur : cible horizontale, cible verticale



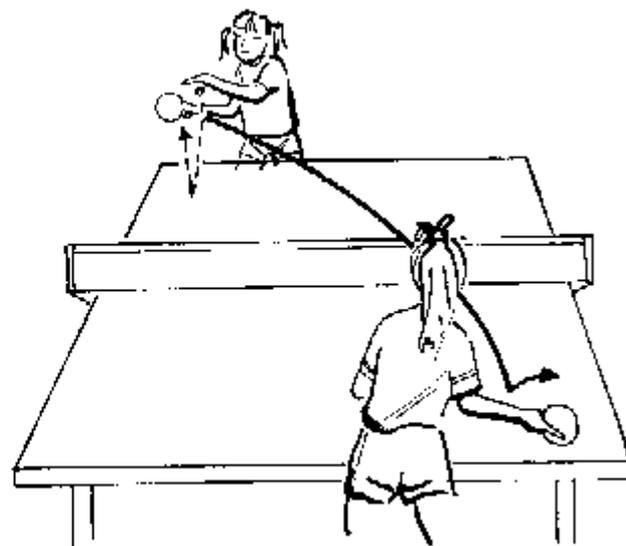
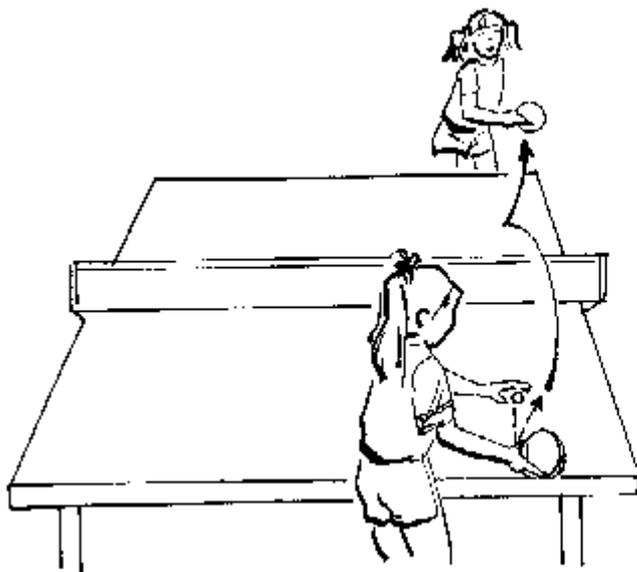
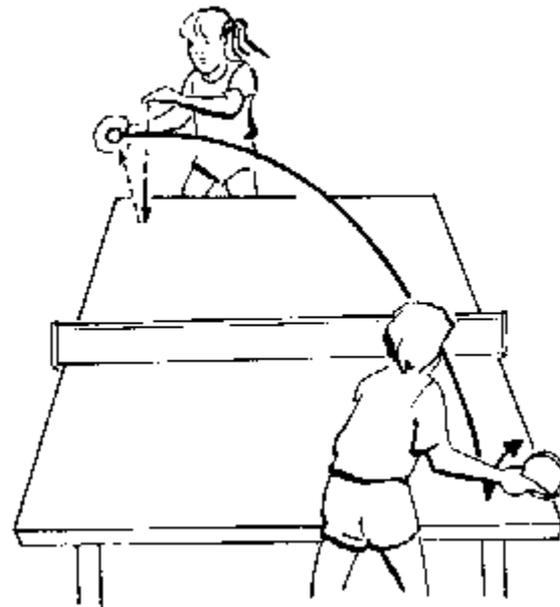
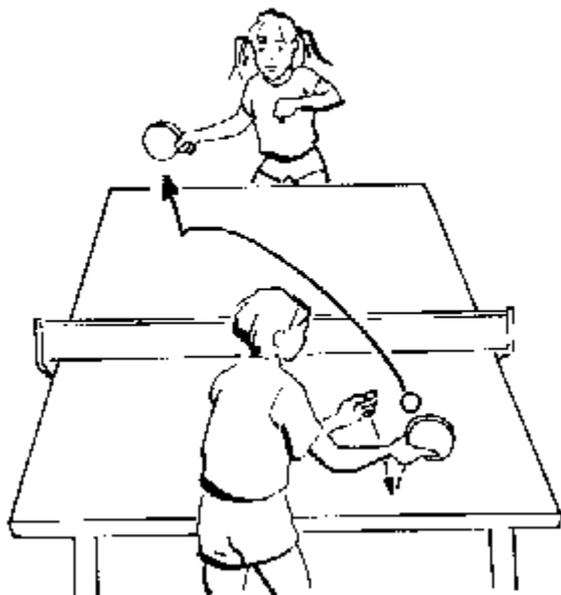
Produire des trajectoires simples

- * Objectifs comportementaux : s'adapter à des trajectoires de balle produites par un autre élève. Découverte de la mobilité
- * Situations consignes : la pelote ping-pong en double
 - * Les élèves sont par deux
 - * Une cible à atteindre est dessinée sur le mur
 - * Les élèves effectuent des frappes de balle contre le mur en visant la cible
 - * Les élèves doivent frapper chacun leur tour dans la balle
 - * La reprise de volée est interdite
- * Conditions particulières d'exécution
 - * Après avoir frappé dans la balle l'élève doit se dégager latéralement afin de laisser le champ libre à son partenaire
 - * L'autre élève doit être attentif pour pouvoir anticiper sur la trajectoire adverse
- * Critères de réussite
 - * Les deux élèves ne se gênent pas
 - * Les frappes au mur s'enchaînent
 - * La cible est atteinte
- * Évolutions
 - * Modifier la balle et la place de la cible au mur
 - * Introduire une zone au sol dans laquelle la balle devra rebondir
 - * Imposer un geste précis
 - * Réaliser la situation sous forme de match. L'élève perd un point lorsqu'il renvoie la balle en dehors de la cible ou en dehors du terrain



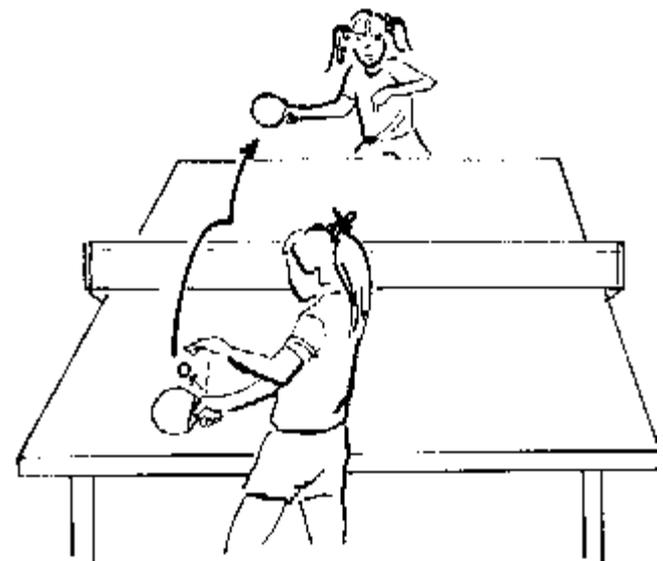
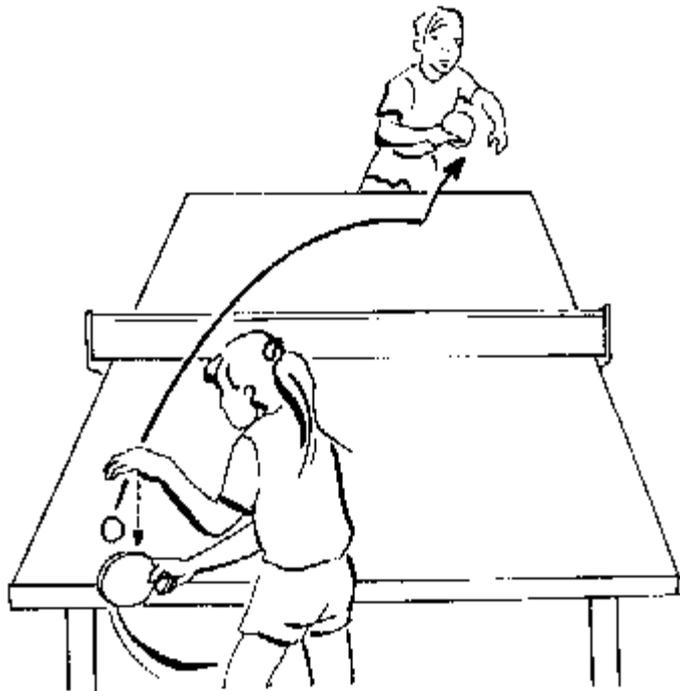
Produire des trajectoires simples

- * Objectifs comportementaux : effectuer un service aménagé en différenciant la zone coup droit de la zone revers de la demi-table adverse
- * Situations consignes : le service aménagé du coup droit
 - * Deux élèves, deux raquettes, une balle, une table
 - * Un élève fait rebondir la balle sur sa demi-table puis l'envoie avec son côté coup droit sur le coup droit de l'adversaire
 - * L'adversaire arrête la balle et la renvoie de la même façon
 - * Les élèves doivent réussir dix services aménagés
- * Conditions particulières d'exécution
 - * La balle est envoyée directement sur la demi-table adverse c'est à dire sans rebond préalable sur sa demi-table
 - * La balle est touchée à droite du corps
 - * Le geste s'effectue d'arrière en avant et légèrement vers le haut
 - * Le geste est « doux » et se termine dans la direction ou l'élève veut envoyer la balle
- * Critères de réussite
 - * Réussite des dix services aménagés
 - * Maîtrise de l'énergie et de la direction du geste
- * Évolutions
 - * Les élèves effectuent dix services aménagés avec le côté coup droit sur le revers adverse
 - * Les élèves effectuent dix services aménagés avec le côté coup droit en alternant l'atteinte de la zone coup droit et de la zone revers de la demi-table adverse



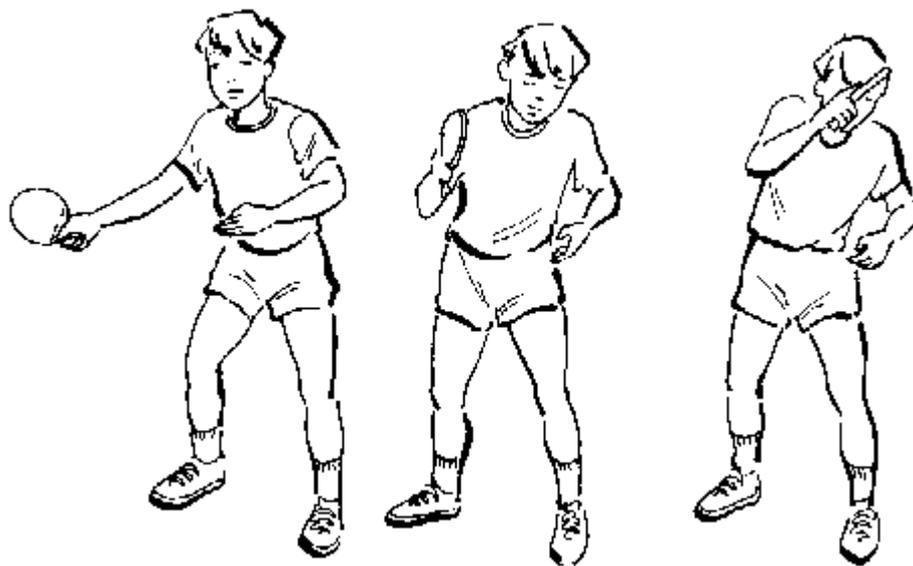
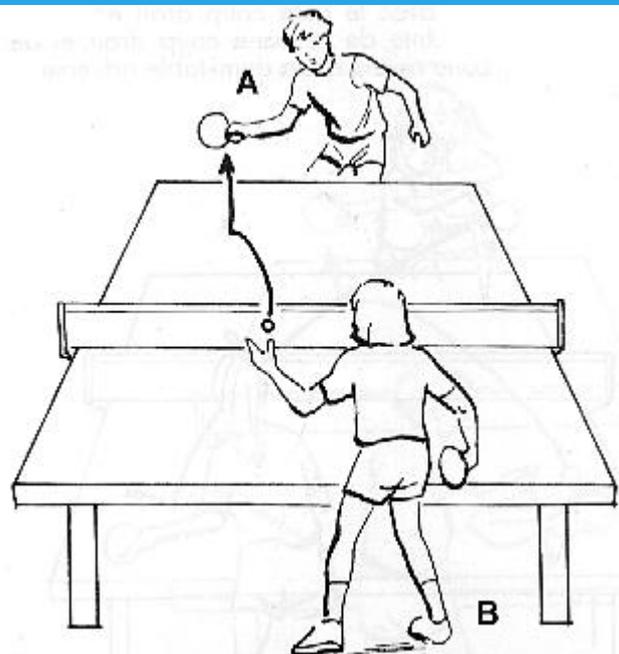
Produire des trajectoires simples

- * Objectifs comportementaux : effectuer un service aménagé du revers en différenciant la zone coup droit et la zone revers de la demi-table adverse
- * Situations consignées : le service aménagé de revers
 - * Deux élèves, deux raquettes, une balle, une table
 - * Un élève fait rebondir la balle sur sa demi-table puis l'envoie avec son côté revers sur le revers de l'adversaire
 - * L'adversaire arrête la balle et la renvoie de la même façon
 - * Les élèves doivent réussir dix services aménagés
- * Conditions particulières d'exécution
 - * La balle est envoyée directement sur la demi-table adverse
 - * La balle est touchée devant le corps
 - * Le geste s'effectue d'arrière en avant et légèrement vers le haut
 - * Le geste est doux et se termine dans la direction où l'élève veut envoyer la balle
- * Critères de réussite
 - * Réussite des dix services aménagés
 - * Maîtrise de l'énergie et de la direction du geste
- * Évolutions
 - * Les élèves effectuent dix services aménagés avec le côté revers sur le coup droit adverse
 - * Les élèves effectuent dix services aménagés avec le côté revers en alternant l'atteinte de la zone coup droit et de la zone revers de la demi-table adverse



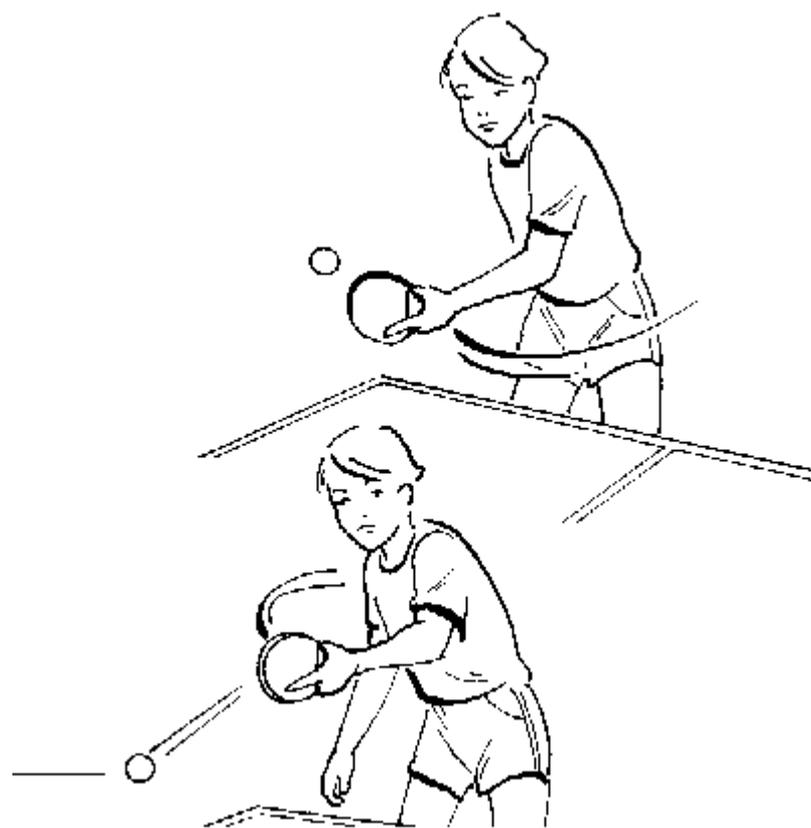
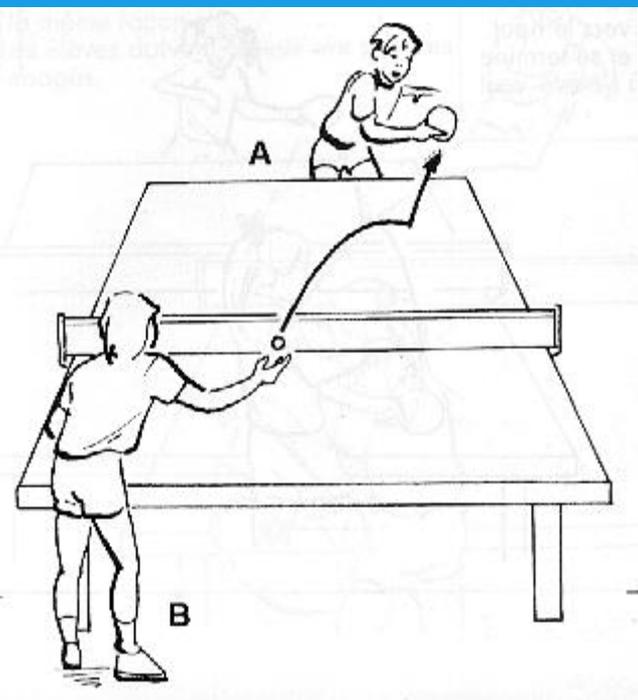
Produire des trajectoires simples

- * Objectifs comportementaux : renvoyer la balle sur la demi-table adverse avec le côté coup droit en différenciant la zone coup droit et la zone revers de la demi-table adverse
- * Situations consignées : le coup droit simple
 - * B envoie une balle, avec la main, sur le coup droit de A
 - * A renvoie la balle avec le coup droit sur le coup droit de B
 - * B arrête la balle
 - * Les élèves recommencent la situation
 - * Les élèves recommencent les rôles dix renvois réussis
- * Conditions particulières d'exécution :
 - * La balle est touchée à droite du corps
 - * Le geste est relativement ample et s'effectue d'arrière en avant et légèrement vers le haut
 - * Le contact balle-raquette est « doux ». La balle est poussée
- * Critères de réussite
 - * Réussite des dix renvois
 - * Le geste se termine vers le filet et vers le haut
- * Évolutions
 - * A renvoie les balles avec un coup droit sur le revers de B
 - * A renvoie les balles avec son coup droit en visant alternativement le coup droit et le revers de B
 - * B envoie la balle à A grâce à un service aménagé du coup droit



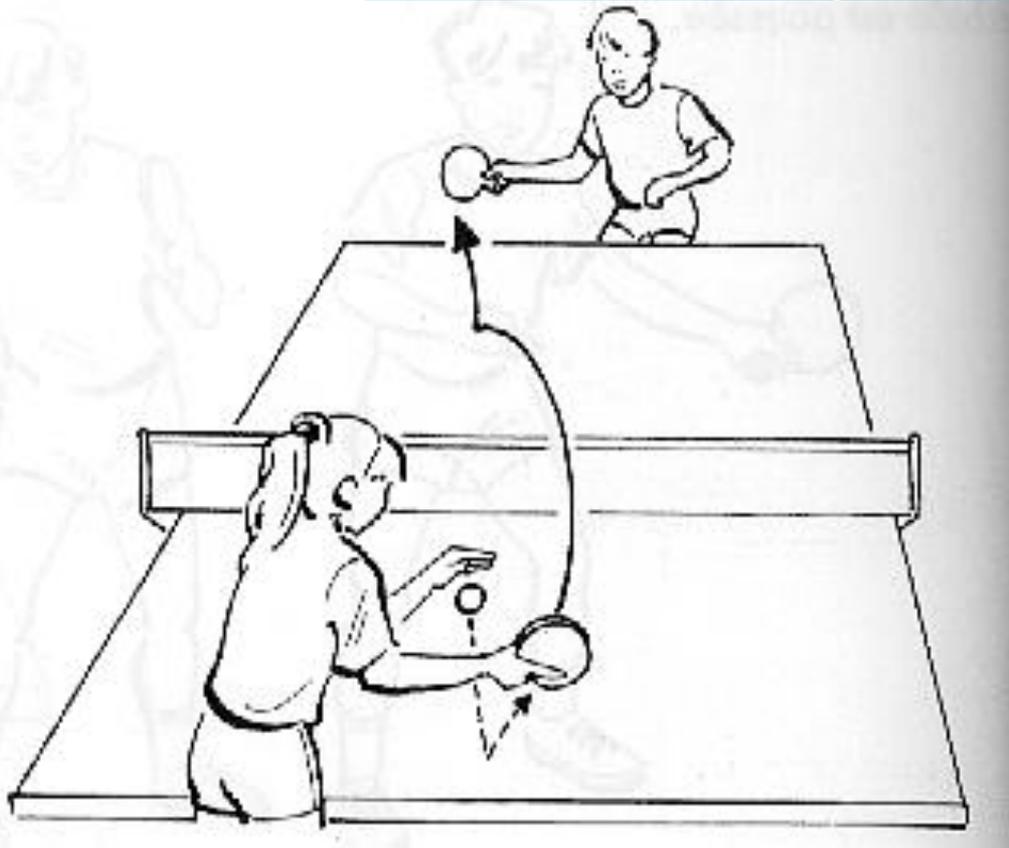
Produire des trajectoires simples

- * Objectifs comportementaux : renvoyer la balle sur la demi-table adverse avec revers en différenciant la zone coup droit et la zone revers de la demi-table adverse
- * Situations consignes : le revers simple
 - * B envoie une balle, avec la main, sur le revers de A
 - * A renvoie la balle avec le revers sur le revers de B
 - * B arrête la balle
 - * Les élèves recommencent la situation
 - * Les élèves recommencent les rôles dix renvois réussis
- * Conditions particulières d'exécution :
 - * La balle est touchée à droite du corps
 - * Le geste est relativement ample et s'effectue d'arrière en avant et légèrement vers le haut
 - * Le contact balle-raquette est « doux ». La balle est poussée
- * Critères de réussite
 - * Réussite des dix renvois
 - * Le geste se termine vers le filet et vers le haut
- * Évolutions
 - * A renvoie les balles avec un son revers sur le coup droit de B
 - * A renvoie les balles avec son revers en visant alternativement le coup droit et le revers de B
 - * B envoie la balle à A grâce à un service aménagé du revers



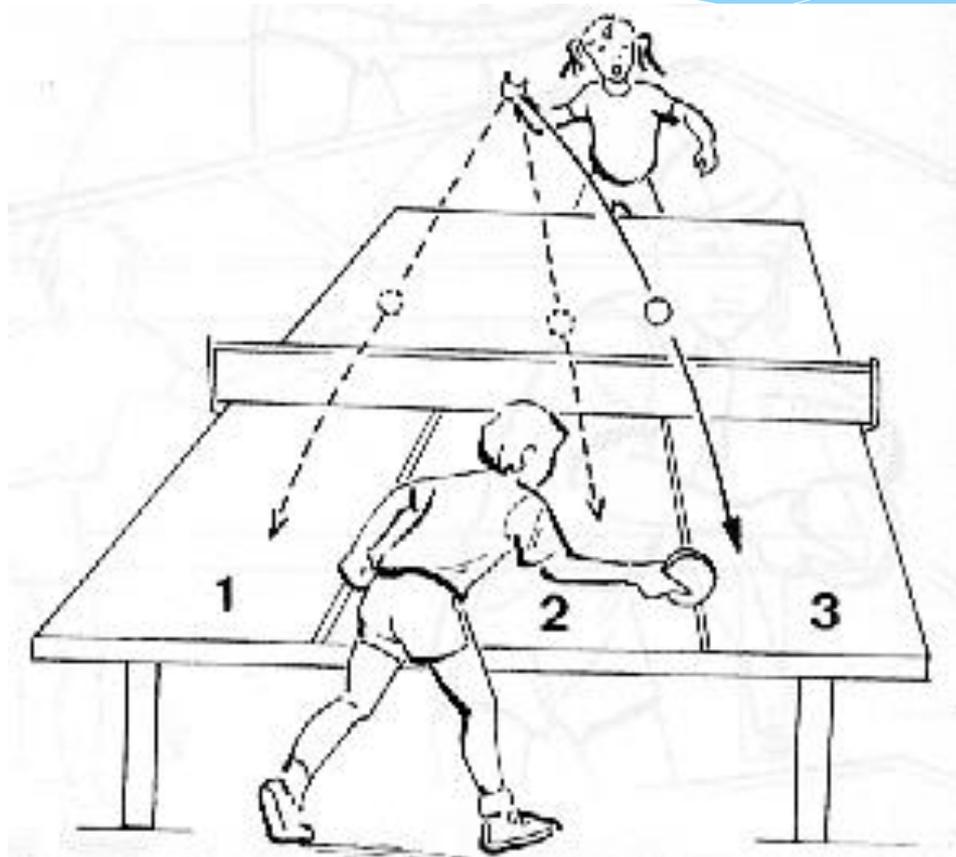
Produire des trajectoires simples

- * Objectifs comportementaux : renvoyer la balle sur la demi-table adverse en alternant le côté coup droit et le côté revers
- * Situations consignes : l'enchaînement coup droit/revers
 - * B envoie une balle, grâce à un service aménagé, successivement sur le coup droit puis sur le revers de A
 - * A alterne un renvoi en coup droit et en renvoi en revers
 - * Après dix renvois réussis les élèves inversent les rôles
- * Conditions particulières d'exécution : A doit mobiliser son tronc de façon à avoir la ligne des épaules parallèle à la table lorsqu'il joue en revers et oblique par rapport à la table lorsqu'il joue en coup droit
- * Critères de réussite :
 - * Réussite des dix renvois
 - * La direction de la ligne des épaules varie en fonction du coup réalisé
- * Évolutions
 - * Imposer un placement pour le renvoi de A



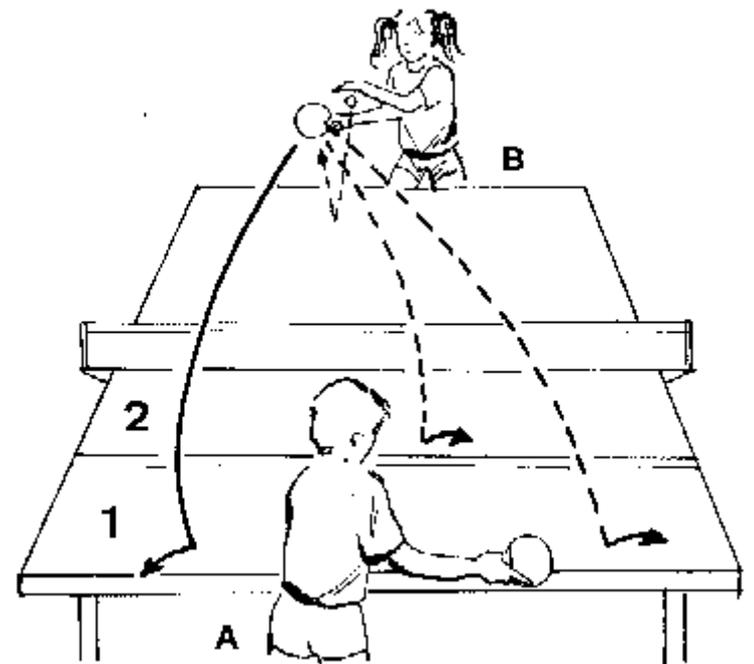
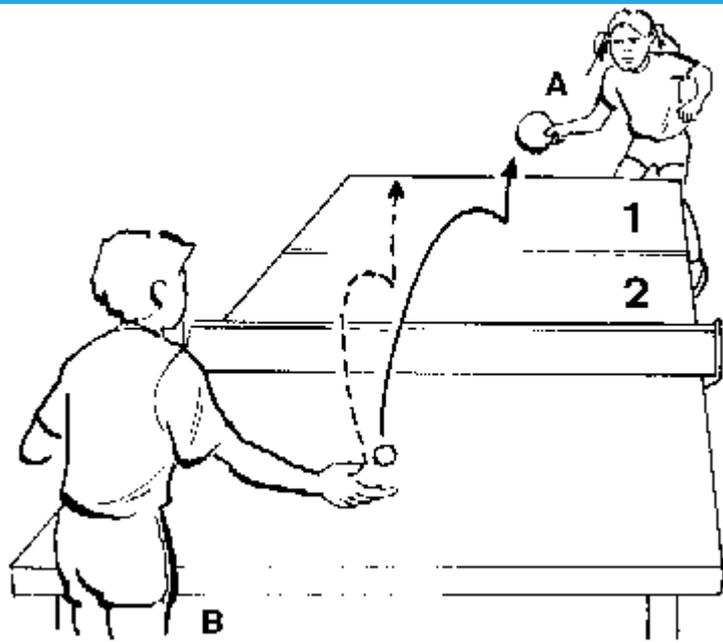
Produire des trajectoires simples

- * Objectifs comportementaux : se placer et se déplacer latéralement pour jouer la balle
- * Situations consignes : le déplacement latéral
 - * B envoie successivement la balle dans la zone 1, dans la zone 2 puis dans le zone 3
 - * A se déplace latéralement pour jouer et renvoyer toutes les balles avec son coup droit
 - * Les élèves inversement les rôles après dix renvois réussis de A
- * Conditions particulières d'exécution : A doit se déplacer en gardant la ligne des épaules parallèle à la table et sans croiser les jambes
- * Critères de réussite :
 - * L'élève est bien placé pour jouer la balle et ne se contente pas d'allonger le bras
 - * Les appuis bougent et se déplacent au sol
- * Évolutions
 - * B envoie les balles sur le revers de A
 - * A alterne un coup droit et un revers. Pour ce faire, A pivote c'est à dire qu'après son revers il se décale latéralement de la table
 - * Jeu en revers
 - * Déplacement
 - * Jeu en coup droit



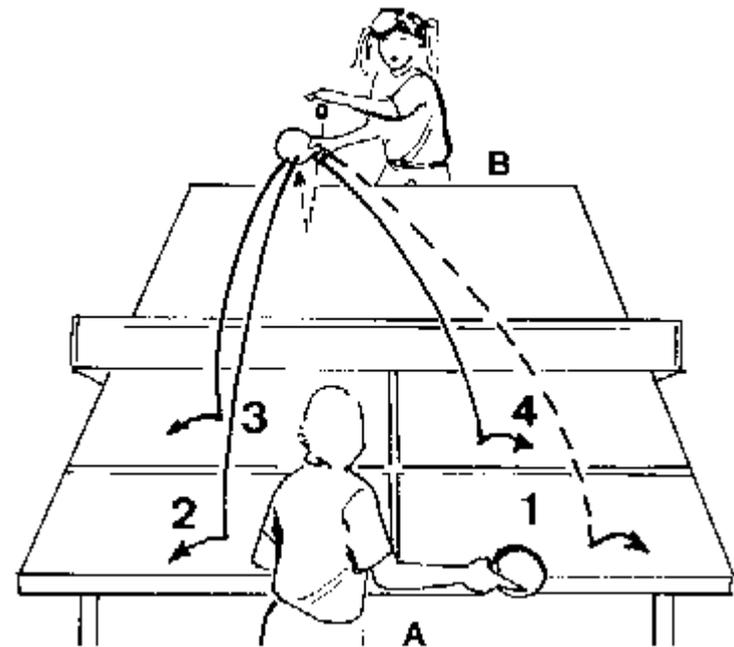
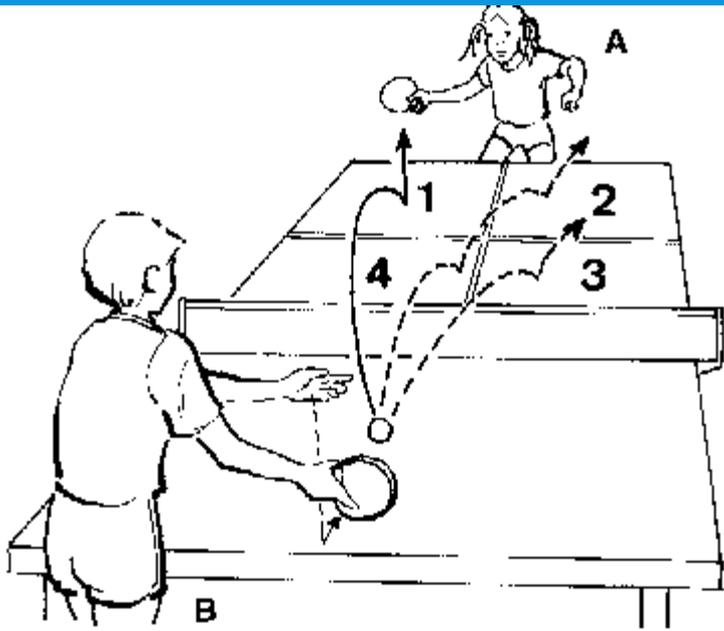
S'adapter à des trajectoires adverses

- * Objectifs comportementaux : se placer et se déplacer en profondeur pour jouer la balle
- * Situations consignes : le déplacement en profondeur
 - * B envoie successivement la balle dans la zone 1 puis dans la zone 2
 - * A se déplace en profondeur pour renvoyer la balle
 - * Les élèves inversent les rôles après dix renvois réussis de A
- * Conditions particulières d'exécution : A doit mobiliser non seulement le bras mais également le tronc et les jambes afin de reculer et d'avancer par rapport à la table
- * Critères de réussite :
 - * Réussite des dix renvois
 - * L'élève réagit à la balle longue en se reculant légèrement de la table
- * Évolutions
 - * B envoie les balles irrégulièrement dans les zones 1 et 2. A ne peut plus anticiper son déplacement et doit donc réagir plus rapidement en prenant des informations sur B



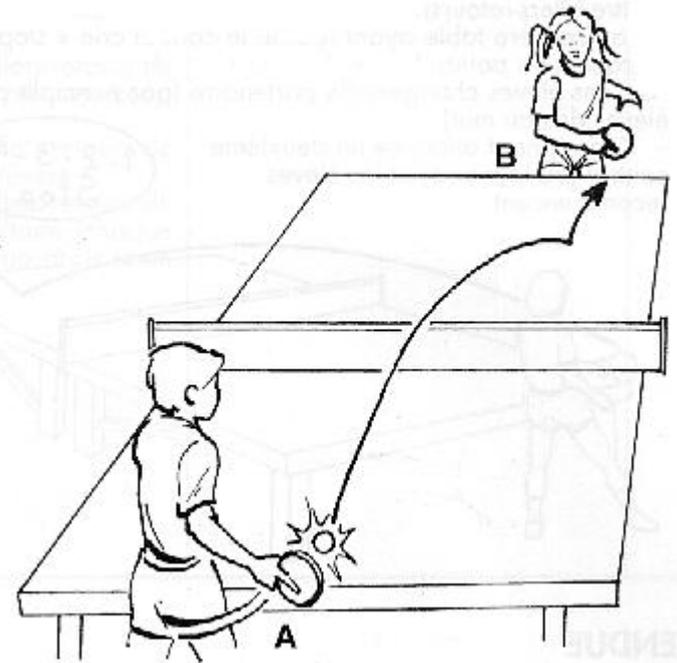
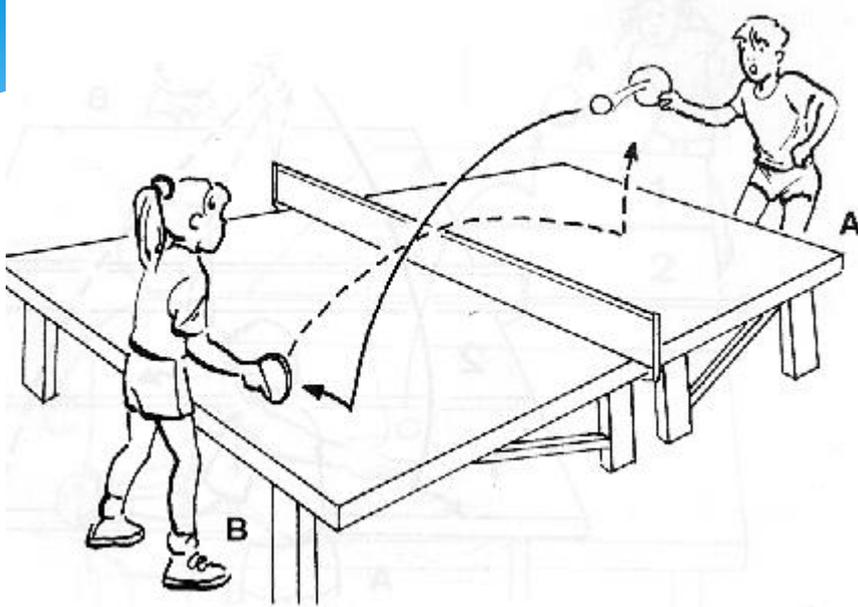
S'adapter à des trajectoires adverses

- * Objectifs comportementaux : identifier les caractéristiques de la trajectoire adverse
- * Situations consignes :
 - * B envoie irrégulièrement, grâce à un service aménagé, la balle dans la zone 1, 2, 3 ou 4
 - * A doit réagir et renvoyer la balle après s'être déplacé
 - * Les élèves inversent les rôles après dix renvois réussis
- * Conditions particulières d'exécution :
 - * B envoie la balle, en essayant de surprendre A non par la vitesse mais par le placement
 - * A doit se replacer entre chaque frappe et prendre des informations sur la raquette de B et sur la balle afin d'identifier le type de trajectoire
- * Critères de réussite
 - * Adaptation de A aux trajectoires
 - * Anticipation du déplacement
- * Évolutions
 - * Réaliser la situation sous forme de concours
 - * B effectue dix services aménagés
 - * A compte son nombre de renvois réussis. Les élèves inversent les rôles. L'élève vainqueur est celui ayant réussi le plus de renvois



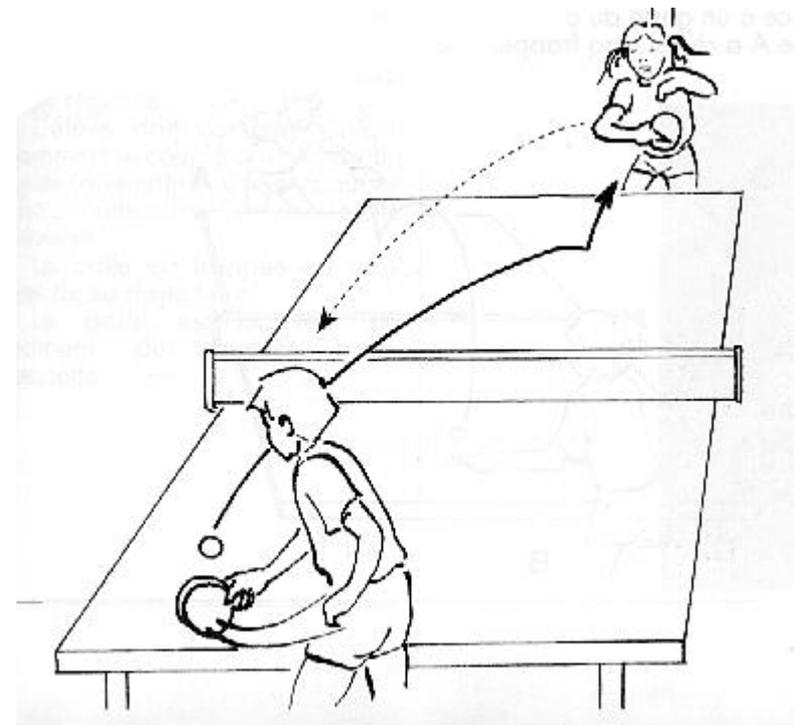
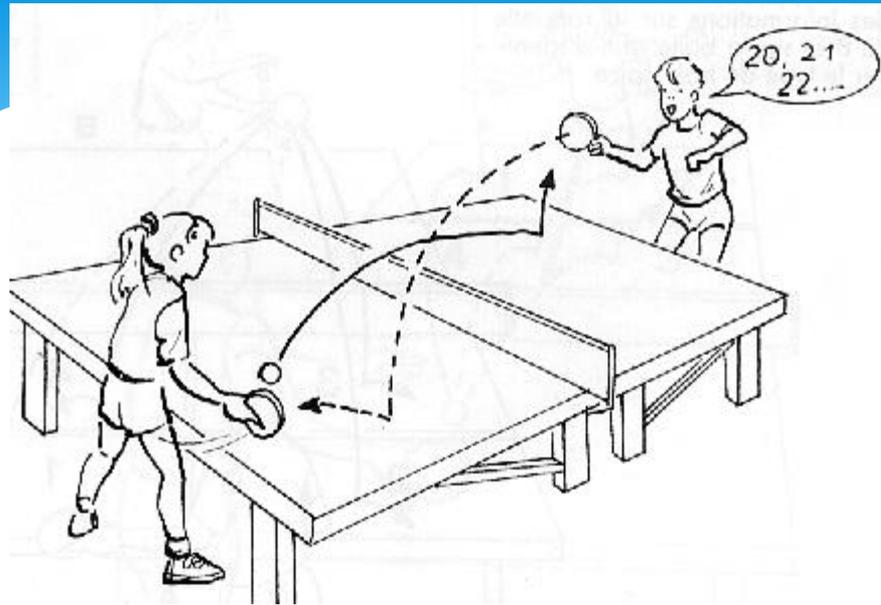
Produire des trajectoires simples tout en s'adaptant aux trajectoires adverses

- * Objectifs comportementaux : enchaîner des renvois
- * Situations consignes : le record
 - * A envoie la balle sur le coup droit de B grâce à un service aménagé
 - * B envoie sur le coup droit de A
 - * A et B essaient d'enchaîner le plus grand nombre d'allers-retours de balle sans perdre la balle
 - * Le plus grand nombre d'allers-retours est retenu et s'appelle le record
- * Conditions particulières d'exécution : doser l'énergie et la direction du geste afin d'assurer la continuité de l'échange
- * Critères de réussite : nombre maximum d'allers-retours de balle réalisés en continuité
- * Évolutions :
 - * Même situation mais A et B jouent en revers sur revers
 - * Même situation mais A joue en coup droit et B en revers
 - * Même situation mais A joue en revers et B en coup droit



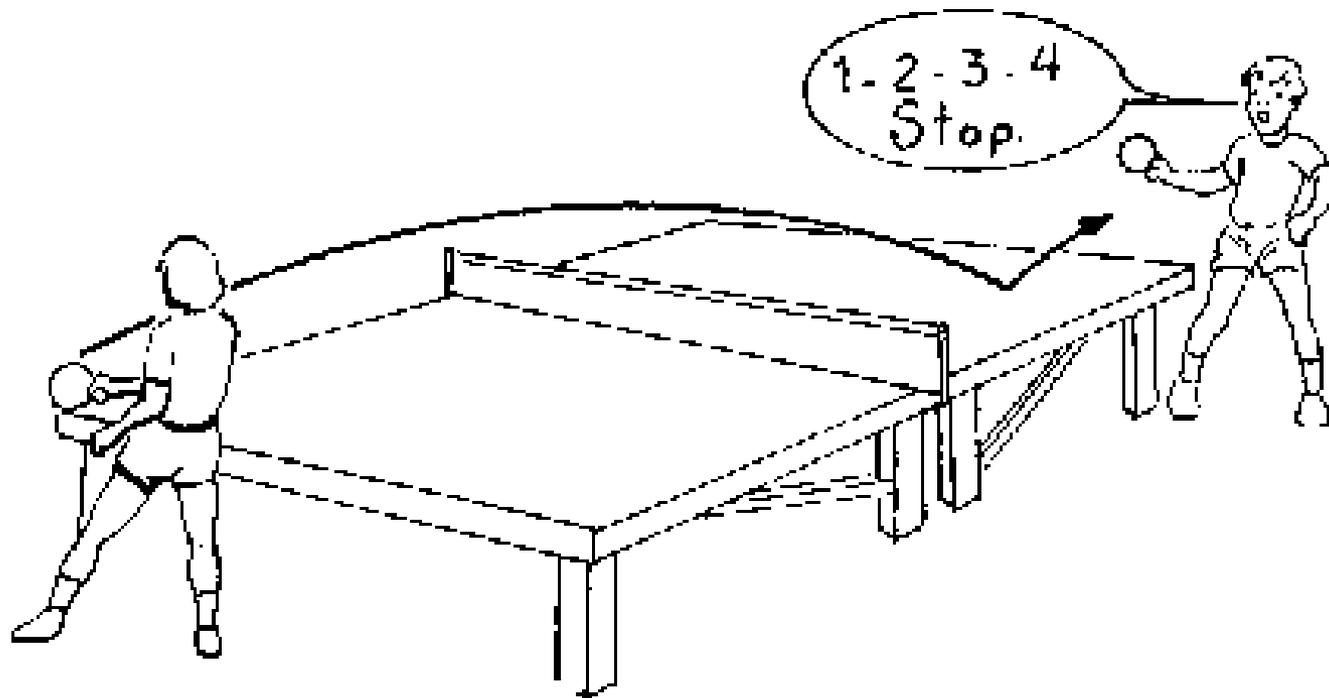
Produire des trajectoires simples tout en s'adaptant aux trajectoires adverses

- * Objectifs comportementaux : Augmenter la vitesse et la fréquence des renvois
- * Situations consignes : le record cumulé
 - * Les élèves jouent en coup droit sur coup droit
 - * Durant trois minutes les élèves totalisent le nombre d'allers-retours de balle effectués. On cumule donc tous les records
- * Conditions particulières d'exécution : les élèves disposent de trois minutes pour totaliser le maximum d'allers-retours de balle. Ils doivent donc s'organiser pour augmenter la vitesse et la fréquence des renvois c'est à dire :
 - * Abaisser les trajectoires
 - * Prendre la balle plus tôt après sont rebond
- * Critères de réussite
 - * Nombre total d'allers-retours réalisés
 - * Maîtrise du couple sécurité-vitesse
- * Évolutions
 - * Compter non seulement le nombre total d'allers-retours réalisés mais aussi le nombre de fois où la balle est perdue
 - * Période de jeu moins importante, par exemple une minute. On sollicite plus le pôle vitesse et fréquence
 - * Mêmes situations en revers sur revers



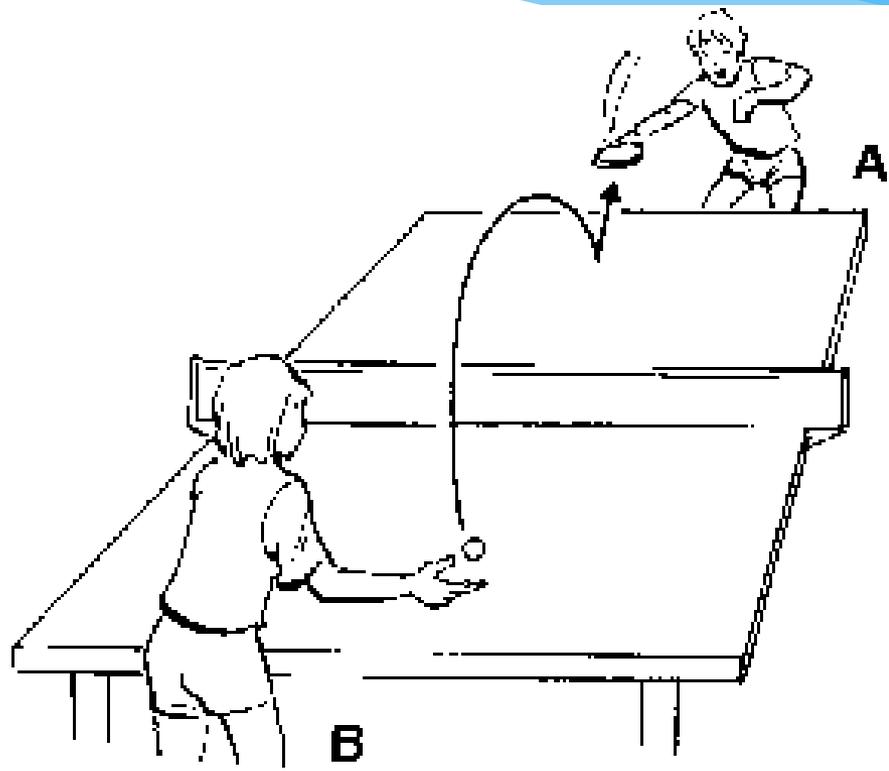
Produire des trajectoires simples tout en s'adaptant aux trajectoires adverses

- * Objectifs comportementaux : Enchaîner des renvois en gérant le couple sécurité-vitesse
- * Situations consignes : les contrats
 - * Les élèves sont aux tables et concourent tous ensemble
 - * L'enseignant annonce un premier contrat (par exemple : effectuer quatre allers-retours)
 - * La première table ayant réalisé le contrat crie « stop ». Ces deux élèves marquent un point. Tous les élèves changent de partenaire
 - * L'enseignant annonce un deuxième contrat et les élèves recommencent
- * Conditions particulières d'exécution : exemples de contrats possibles
 - * Quatre allers-retours de balle sans aucune contrainte
 - * Six allers-retours de balle sans aucune contrainte
 - * Quatre allers-retours de balle en coup droit sur coup droit
 - * Quatre allers-retours de balle en revers sur revers
 - * Quatre allers-retours de balle en pivot simultané (chaque élève alterne un coup droit et un revers)
- * Critères de réussite
 - * Respect du contrat
 - * Temps pour réaliser le contrat
- * Évolutions



Produire des trajectoires simples tout en s'adaptant aux trajectoires adverses

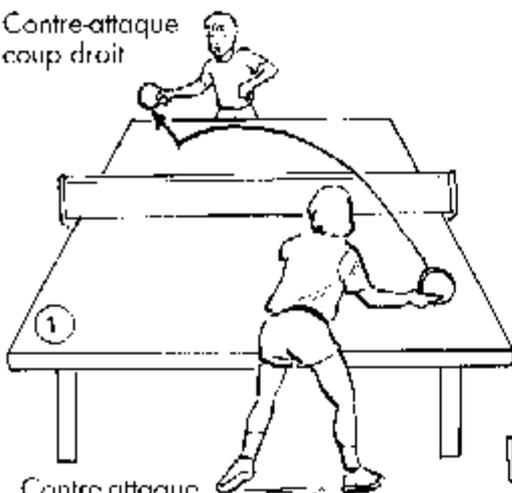
- * Objectifs comportementaux : Découverte de l'action de frappe
- * Situations consignes : la frappe coup droit
 - * B envoie à la main une balle relativement haute sur le coup droit de A
 - * A, grâce à un geste du coup droit, frappe la balle
 - * Lorsque A a réussi cinq frappes coup droit les élèves inversent les rôles
- * Conditions particulières d'exécution :
 - * Le corps est oblique par rapport à la table
 - * Le geste s'effectue d'arrière en avant
 - * La raquette est légèrement fermée
 - * L'élève doit combiner intelligemment le couple orientation du geste / orientation de la raquette afin d'atteindre la demi-table adverse
 - * La balle est frappée au sommet de sa trajectoire
 - * Le geste est accéléré au moment du contact balle-raquette
- * Critères de réussite
 - * Bruit sec lors du contact balle-raquette
 - * Vitesse de la balle
- * Évolutions
 - * B envoie la balle en variant le placement sur la demi-table coup droit
 - * A doit se déplacer pour frapper du coup droit
 - * B envoie la balle grâce à un service aménagé



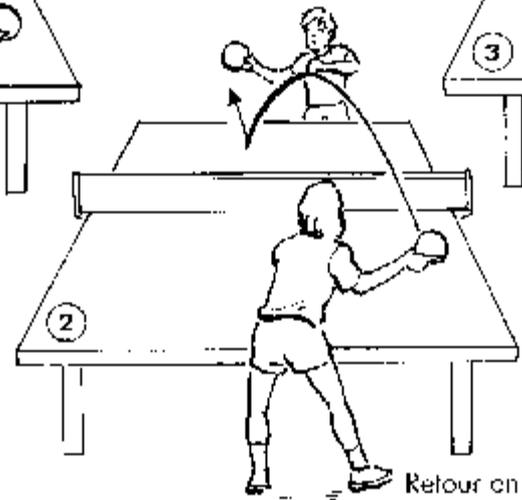
Produire une trajectoire tendue

- Objectifs comportementaux : Enchaîner une action de « frapper » après des actions de « pousser »
- * Situations consignes : la frappe coup droit
 - * A et B jouent en coup droit dans la diagonale coup droit
 - * Après deux ou trois allers-retours de balle B renvoie la balle avec une trajectoire en cloche
 - * A frappe cette balle
 - * Lorsque A a réussi cinq frappes les élèves inversent les rôles
- * Conditions particulières d'exécution :
 - * L'élève ne se précipite pas lors de la frappe mais laisse rebondir la balle pour la frapper au sommet de son rebond
 - * Le geste est orienté vers l'avant
 - * Le geste est ample et accéléré au moment du contact balle-raquette
 - * La raquette est légèrement fermée
- * Critères de réussite
 - * Les élèves identifient le signal « balle haute » et réagissent pour la frapper
 - * Les élèves sont capables de passer d'une action de « pousser » à une action de « frapper »
- * Évolutions : frappe après un déplacement
 - * A et B jouent en revers sur revers dans la diagonale revers
 - * Première évolution
 - * B envoie une balle haute sur le revers
 - * A doit pivoter pour frapper cette balle avec un coup droit
 - * Deuxième évolution
 - * B envoie une balle haute sur le coup droit
 - * A se déplace latéralement pour frapper cette balle avec son coup droit

Contre-attaque
coup droit

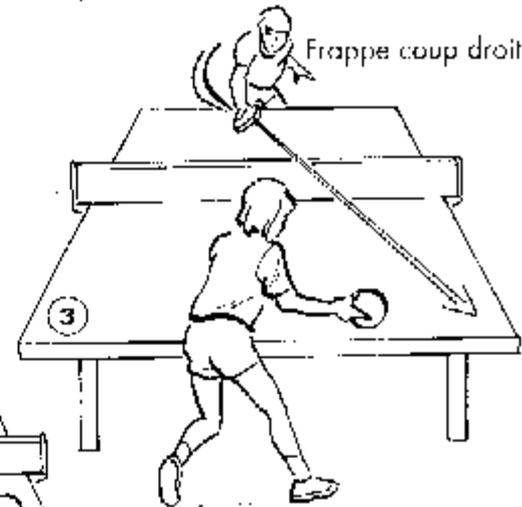


Contre attaque
coup droit



Retour en « cloche »

Frappe coup droit



JOUER

- * Objectifs comportementaux : Connaître les règles minimales du tennis de table
- * Situations consignes : le match
 - * A et B disputent un match en un set gagnant
 - * A et B effectuent alternativement cinq services aménagés à la suite
 - * Le premier élève à servir est désigné par un tirage au sort
 - * Le premier élève ayant totalisé vingt-et-un points gagne le set donc le match
 - * Un point est marqué lorsque l'adversaire ne parvient pas à renvoyer la balle sur sa demi-table
 - * La reprise de volée est interdite
 - * On ne peut laisser rebondir qu'une fois maximum la balle sur sa demi-table avant de la renvoyer chez l'adversaire
- * Conditions particulières d'exécution :
 - * Les élèves choisissent eux-mêmes leur adversaire
 - * Sanctionner les excès de mauvaise humeur : une raquette frappée, une remarque désobligeante à l'égard de l'adversaire = - 1 point
 - * Le tennis de table ne nécessite pas seulement une maîtrise gestuelle mais aussi un contrôle émotionnel
- * Critères de réussite : respect des règles minimales
- * Évolutions

Organisation de tournoi par poule

- * Exemple de fonctionnement d'une poule de 4 élèves (match en un set)

- * Ordre des rencontres

- * 1^{er} tour :

- * 1-4

- * 2-3

- * 2^{ème} tour :

- * 1-3

- * 2-4

- * 3^{ème} tour :

- * 1-2

- * 2-3

	Yves	M.Hélène	Xavier	Carole	Nb de Victoires	Classement
Yves				D19		
M.Hélène			V15			
Xavier		D15				
Carole	V19					

- * Interprétation du tableau : les victoires (V) et les défaites (D) se lisent dans le sens horizontal. Lors du 1^{er} tour : Yves a perdu contre Carole 21/19 ; M.Hélène a gagné contre Xavier 21/15

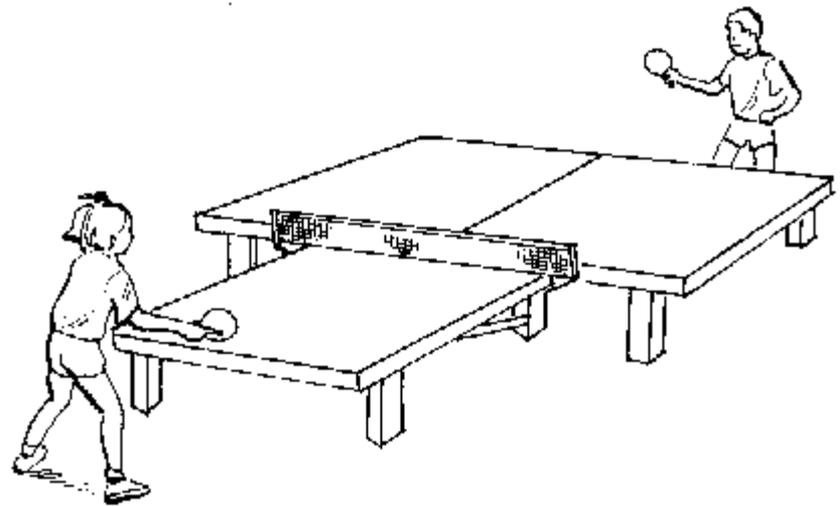
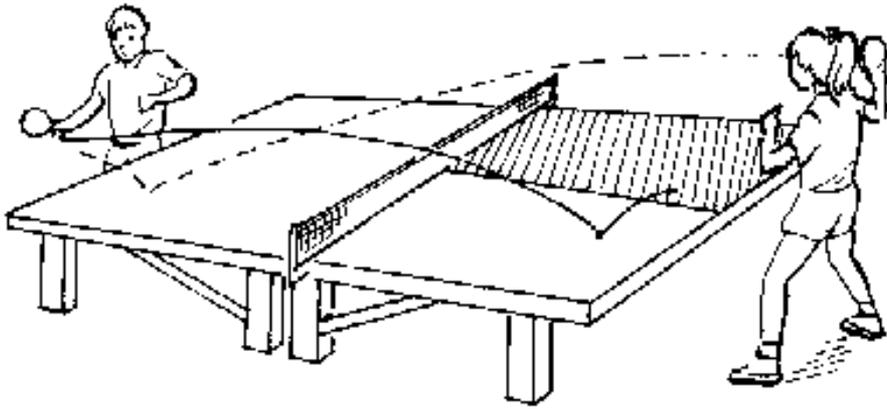
Organisation de tournoi individuel

- * 1 contre 16 }
* 9 contre 8 }
* 5 contre 12 }
* 13 contre 4 }
* 3 contre 14 }
* 11 contre 6 }
* 7 contre 10 }
* 15 contre 2 }
- }
}
}

Les matchs à handicap

Afin de rétablir l'équilibre des forces il est possible de donner un handicap aux élèves les plus performants en match. Cet handicap présente, en outre, l'intérêt d'inciter les élèves à s'adapter afin d'exploiter le handicap de l'autre ou à s'adapter afin de couvrir ce handicap. Le type de ressources sollicités chez les élèves différera en fonction de la nature de cet handicap

- * Handicap de points : l'élève le plus fort commence le match en négatif (à -5 par exemple) et/ou l'élève le plus faible débute le match avec une avance de points (à $+5$ par exemple). L'élève handicapé doit maintenir et soutenir son attention de façon à réduire ses fautes. C'est essentiellement le domaine émotionnel qui est sollicité
- * Handicap de terrain : l'élève le plus fort ne peut jouer que sur une partie de demi-table adverse. L'élève handicapé améliore non seulement la précision de son placement de balle mais aussi sa capacité tactique à exploiter un espace réduit



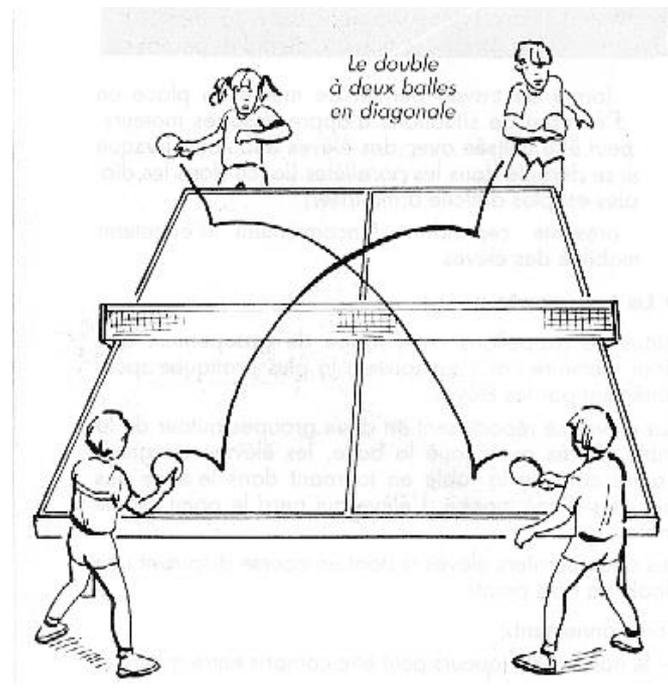
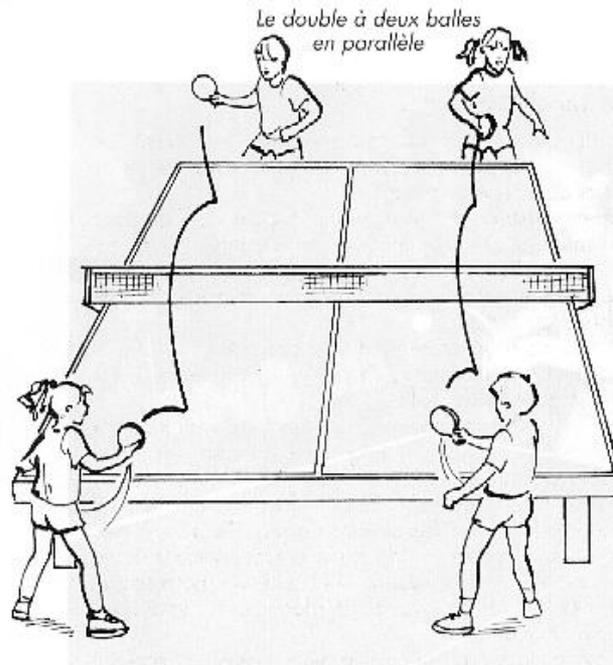
- * Handicap technique : l'élève le plus fort est limité dans ses possibilités d'action. Par exemple :
 - * Il n'a pas le droit d'imprimer des rotations à la balle
 - * Il ne peut pas jouer qu'avec son côté coup droit
 - * Il ne sert jamais
 - * Il joue avec la « mauvaise » main
- * Handicap sur le matériel : l'élève le plus fort joue avec un raquette de moins bonne qualité. Il doit donc s'adapter techniquement et tactiquement

Le double à deux balles

Les élèves sont quatre par table

Deux paires d'élèves jouent en même temps sur la même table en utilisant une partie de la table

Le jeu peut se dérouler sur une parallèle ou sur une diagonale



« La tournante »

Nous ne rappelons cette forme de groupement que pour mémoire car c'est souvent la plus pratiquée spontanément par les élèves

Les élèves se répartissent en deux groupes autour de la table. Après avoir joué la balle, les élèves rejoignent l'autre côté de la table en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. L'élève qui perd le point est éliminé.

Les deux derniers élèves restant en course disputent une finale en trois points

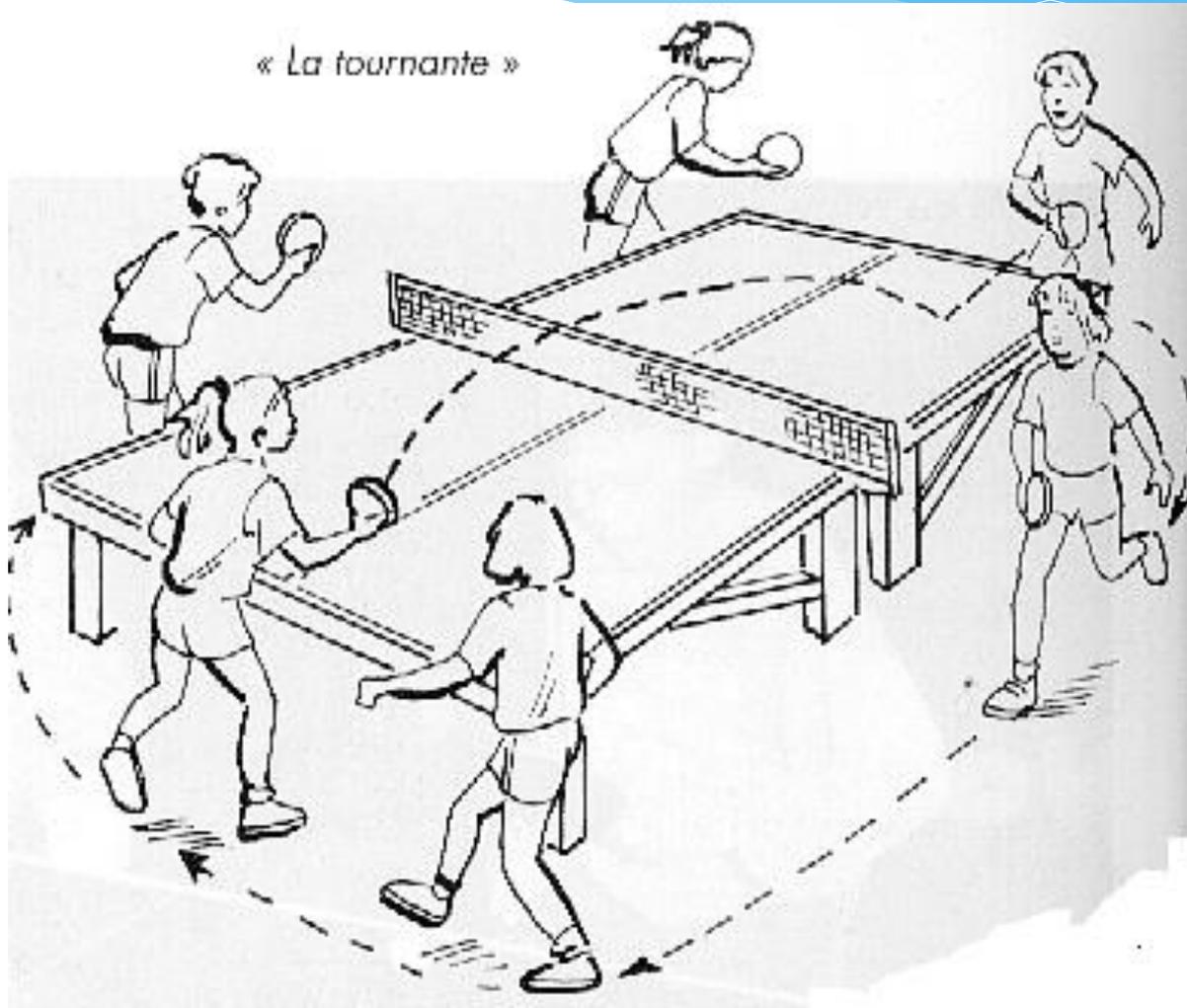
Fonctionnement :

- le nombre de joueurs peut être compris entre quatre et huit
- le service est toujours effectué du côté où se trouve le plus grand nombre d'élèves
- les élèves peuvent laisser leur raquette sur la table. Elles constituent des cibles à atteindre pour les autres élèves et permettent ainsi un déroulement plus rapide

Cette forme de jeu oblige les élèves à se déplacer et les incite à élaborer des stratégies individuelles ou collectives. Les élèves peuvent se liguier contre le meilleurs pour le faire perdre

L'inconvénient majeur de ce jeu est le bruit qu'il engendre

« La tournante »



Le un contre trois

