

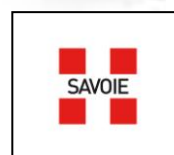


LIGUE RHÔNE-ALPES DE TENNIS DE TABLE

Rhône-Alpes Région



LIVRET D'ANIMATEUR FEDERAL



Equipe Technique Ligue Rhône-Alpes de tennis de table.
Edition octobre 2014.

SOMMAIRE



TECHNIQUE

- Prises de raquettes et matériel page 3
- Actions sur la balle et effets page 5
- Posture et équilibre page 9
- La grille d'analyse gestuelle page 9
- Les coups techniques de base page 11
- Distribuer au panier de balles page 13

PEDAGOGIE



- L'entraînement et l'entraîneur page 18
- La conception d'un exercice page 20
- La préparation écrite d'une séance page 23
- La pédagogie collective page 24
- La compétition et les différentes formes de comptage page 25
- Les différents publics page 28
- L'entraînement des enfants page 29



L'ENTRAÎNEUR... ET LES PARENTS

- La bonne attitude page 33

EDUCATION PHYSIQUE



- L'hygiène sportive page 37



EDUCATION MENTALE

- Développer l'autonomie page 39

DIVERS



- La logique interne du tennis de table page 40
- Historique du tennis de table page 42
- Le club et son environnement page 46
- L'accueil dans les clubs page 49
- Le Comité Départemental page 51
- Les principales compétitions page 52



TECHNIQUE

PRISES DE RAQUETTES ET MATERIEL

1 - LES DIFFERENTES PRISES DE RAQUETTE

● **La prise Européenne, ou « orthodoxe »**

Consiste à pincer la palette entre le pouce et l'index, les trois autres doigts entourant le manche. Cette prise de raquette permet de jouer en CD et RV avec la même efficacité (équilibre du jeu.)

● **La prise porte plume dite « Chinoise »**

Consiste à crocheter le manche (très court) de la raquette avec le pouce et l'index, qui se posent du même côté de la raquette, les trois autres doigts se repliant sur l'autre face (arrière) de la raquette. Cette prise de raquette autrefois, ne permettait de jouer qu'avec un seul côté. Depuis, quelques années, les chinois ont apposé un revêtement sur le 2^e côté (revers) et exécutent des coups efficaces et surprenants. Attention, si le côté revers n'a pas de revêtement, il doit être peint (noir ou rouge) et le joueur n'a pas le droit de jouer en utilisant ce côté.

● **La prise porte plume dite « Japonaise ou Coréenne »**

Consiste à crocheter la raquette avec le pouce et l'index, les trois autres doigts sont tendus et s'appuient sur l'autre côté. Le manche est en partie composé de liège, il est très proéminent du côté avec lequel on joue. Le côté RV n'est pas utilisé et doit être peint (rouge ou noir).



Commentaires :

La prise Chinoise a tendance à favoriser le jeu en frappe en coup droit, de par l'approche perpendiculaire de la palette par rapport à la trajectoire de la balle. Cette prise de raquette permet une grande mobilité du poignet, très favorable lors du service et de la remise (maquillage des signaux, facilité pour varier les effets).

La prise Japonaise ou Coréenne a tendance à favoriser le top spin, de par l'approche inclinée du plan de la raquette par rapport à la trajectoire de la balle. Les mêmes avantages se retrouvent pour le service et la remise, la prise étant la même lors de l'exécution.

La prise Européenne par rapport aux prises « porte plume » permet un meilleur équilibre du jeu (revers, coup droit), notamment en favorisant le top spin du revers. Ce coup est difficile à exécuter avec la prise chinoise (même s'il se fait de plus en plus) et quasiment impossible avec la prise Japonaise car contre nature d'un point de vue biomécanique. La prise Européenne permet la réalisation de tous les coups du tennis de table, du coup droit et du revers. Elle est moins favorable au service car elle limite l'amplitude du poignet. Les joueurs ont trouvé une parade à cet inconvénient en ne tenant la raquette, lors du service, qu'avec le pouce et l'index, les trois autres doigts lâchant le manche et le reprenant tout de suite après l'exécution.

2- RÔLE DES DOIGTS ET ERREURS PRINCIPALES EN PRISE ORTHODOXE

Eléments importants	Principales erreurs
Pouce et index sur le côté en contact avec la mousse (prise « revolver »)	- préhension des doigts trop ferme
Enrouler les doigts (majeur, annulaire, auriculaire) autour du manche	- pouce (« prise revers ») ou index trop haut
Serrer les doigts avant l'impact.	- en CD, la main est « cassée »
Pression de la pince « pouce/index » à l'impact	- majeur sur le côté de la palette
Pointe de raquette sur le côté	- main fléchie vers l'intérieur
Etre vigilant sur ces différents points dès l'apprentissage sans être « ultra rigide » (accepter les petites différences de prises selon les joueurs)	- « différences » CD/RV
Réflexion par rapport au matériel (taille du manche adaptée aux enfants)	- les doigts ne se referment pas autour du manche
	- doigts sur la palette (Rv) -manche trop gros

3 - LE CHOIX DU MATERIEL

L'entraîneur devra s'assurer que la raquette de son joueur lui permette d'apprendre toutes les actions sur la balle, tous les coups du tennis de table : raquette adhérente ayant un certain « répondant ». L'enfant devra donc rapidement acquérir un matériel de qualité afin de pouvoir faire un apprentissage de qualité.

● *Les différentes catégories de bois*

Nous pouvons distinguer 3 principales catégories :

- **Les bois rapides** : ce sont des bois composés en général de peu de plis (couches) et surtout fabriqués avec des bois très durs, renvoyant très vite la balle. Ils n'offrent par conséquent que très peu de contrôle.
- **Les bois « all-round »** : ce sont des bois alliant vitesse (mais moins que les bois rapides) et contrôle, grâce à un nombre de plis plus importants. Chaque couche étant plus ou dure et alternée, le bois amortit plus ou moins la balle.
- **Les bois lents** : ce sont des bois composés de plusieurs plis tendres amortissant la balle. Ils permettent un grand contrôle de la balle, mais ne lui donnent pas ou peu de vitesse.



Commentaires :

Le bois est important dans la composition de la raquette car il compte pour 30% dans les sensations que le joueur va avoir avec la balle. Ainsi, un défenseur aura plutôt intérêt à choisir un

bois lent, un attaquant à mi-distance sera plus à l'aise avec un bois all-round.

Il ne faut pas systématiquement prendre un bois rapide parce qu'on est attaquant, certains n'offrent que peu de contrôle et le joueur multiplie les fautes.

● **Les différentes catégories de revêtements**

Nous pouvons distinguer 4 grandes familles de revêtements :

- **Le backside** : revêtement lisse avec picots tournés vers l'intérieur. Il a une surface adhérente qui permet tous les jeux axés sur les rotations de balle. L'inconvénient est qu'il est également très sensible aux effets adverses. Il faut jouer sur l'épaisseur et la colle rapide (sans solvants volatiles) pour faire varier la rapidité de ces revêtements.
- **L'anti spin** : revêtement lisse avec picots tournés vers l'intérieur. Sa surface est sans adhérence (à l'exception de quelques spécimens qui accrochent un peu) et donc insensible aux effets adverses. Il permet un excellent contrôle de balle, inverse les effets par rapport à la balle adverse (une balle arrivant liftée sur ce revêtement repart avec un effet coupé), mais ne met aucun effet propre et n'a que peu voire très peu de vitesse.
- **Le soft** : revêtement avec picots larges et courts tournés vers l'extérieur. La vitesse et l'adhérence de ce revêtement varie selon la longueur, la forme (plus ou moins conique) et la largeur du picot mais aussi en fonction de la dureté du caoutchouc et de l'épaisseur de la mousse. Le soft peut-être adhérent ou très peu adhérent, il peut avoir beaucoup ou moyennement de contrôle. Il est tout de même généralement utilisé pour le jeu axé sur la vitesse notamment en bloc et contre attaque.
- **Le picot long** : revêtement avec picots fins, plus ou moins longs et plus ou moins serrés. Le picot long est très peu adhérent voire pas du tout lorsqu'il est traité en surface. Il est généralement souple ce qui permet lui de se replier et catapulter la balle. L'effet est donc variable selon le degré de pliage des picots et la force de la catapulte mais aussi de l'effet adverse. Le contrôle de balle est plus difficile avec de la mousse par rapport à un picot « sec » sans mousse qui lui contrôle beaucoup. Les effets imprimés sont souvent surprenants pour l'adversaire (balle qui flotte, trajectoire gênante, quantité d'effet inversé).



Commentaires : les picots courts et fins sans mousse ne sont plus utilisés car devenus inefficaces.

Ces revêtements ne sont généralement plus agréés par l'ITTF.

ACTIONS SUR LA BALLE ET EFFETS

1 - L'ACTION SUR LA BALLE

L'apprentissage technique est souvent considéré comme l'apprentissage d'un ensemble de gestes. L'entraîneur essaie de faire se superposer l'image idéale du coup avec celle réalisée par le joueur. Cette démarche, même si elle repose sur un modèle technique bien conçu du point de vue biomécanique, néglige des éléments importants de l'efficacité du coup :

- Le touché de balle
- L'accélération au moment juste
- Le point d'impact balle raquette
- Le moment de prise de balle par rapport à sa trajectoire

En réalité, le geste doit être considéré comme le résultat, la conséquence d'une volonté d'agir, de résoudre un problème.

En tennis de table je dois faire apprendre l'élément central du jeu : **L'ACTION SUR LA BALLE**

Voyons les avantages de commencer l'apprentissage de cette façon :

- Réaliser des coups différents (actions sur la balle différentes) sur des balles de même nature, exemple : taper ou frotter une balle sans effet.
- Adapter son coup (moduler son action) selon une intentionnalité tactique.
- Maquiller les signaux



En résumé :

Apprendre à jouer au tennis de table en centrant l'apprentissage sur l'action sur la balle et non sur le geste, permet d'éviter au joueur de devenir un robot incapable de varier son jeu.

Il est cependant évident que la biomécanique aura un rôle important à jouer dans l'efficacité du coup.

L'entraîneur ne recherchera pas le geste parfait, qui n'existe pas, mais cherchera plutôt le geste le plus efficace en fonction du joueur (sa morphologie, ses aptitudes et particularités).

2 - TABLEAU DES DIFFERENTES ACTIONS SUR LA BALLE

ACTION SUR LA BALLE	LES ELEMENTS PERTINENTS	COUPS TECHNIQUES	REMARQUE
POUSSER LA BALLE Image de l'action : Claquer une porte violemment	- « coller » la raquette à la balle et l'accompagner vers l'avant. - accélérer + ou – au moment de l'impact - possibilité de toucher la balle derrière, dessus, dessous.	- flip - poussette molle - bloc contrôle - faux top spin - défense molle	Importance du rôle de la main dans le jeu court
TAPER LA BALLE Image de l'action : enfoncer un clou en une fois	- Impact franc - accélération avant l'impact et vitesse maximale à l'impact - serrer la raquette pour durcir l'impact	- attaque CD et RV - flip agressif - service « bombe » - bloc actif	Amplitude du geste courte (vitesse et précision)
FROTTER LA BALLE VERS L'AVANT Image de l'action : roue de voiture patinant au démarrage	- utiliser la raquette comme une gomme - accélération avant l'impact et vitesse maximale à l'impact	- top spin à rotation - services liftés - défense haute liftée	Amplitude du geste courte (vitesse et précision)
FROTTER LA BALLE VERS L'ARRIERE Image de l'action : idem vers l'arrière	IDEM	- poussette coupée - défense coupée - services coupés	Utilisation du poignet très importante

ACTION SUR LA BALLE	LES ELEMENTS PERTINENTS	COUPS TECHNIQUES	REMARQUE
FROTTER LA BALLE SUR LE COTE Image de l'action : la toupie	IDEM	- side spin - défense latérale - services latéraux - blocs latéraux	Utilisation du poignet très importante
AMORTIR LA BALLE Image de l'action : poids s'enfonçant dans un matelas mousse	- emmagasiner l'énergie de la balle adverse - relâcher la prise de raquette	- bloc mou - remise courte - amortie	Nécessite une décontraction importante du bras et surtout de la main

3 - LES DIFFERENTS EFFETS

● ***L'effet lifté = axe de rotation « roue de vélo »***

La balle tourne vers l'avant. Elle part de la raquette avec une trajectoire courbe, lorsqu'elle touche la table, son effet avant lui fait « mordre » la table (comme une roue de voiture qui patine sur la route), la balle donne l'impression d'accélérer, de monter immédiatement après le rebond puis, très vite de redescendre avec une trajectoire courbe.

Lors du contact avec la raquette immobile de l'adversaire, la réaction de la balle est montante.

Coups correspondants : top spin, service lifté.

● ***L'effet coupé = axe de rotation « roue de vélo »***

La balle tourne vers l'arrière. Elle part de la raquette avec une trajectoire tendue, elle a tendance à freiner légèrement avant le rebond sur la table, son effet lui fait « mordre » la table, elle continue à freiner après le rebond sur la table et peut même, avec beaucoup d'effet et peu de vitesse (service court coupé) revenir en arrière. Lors du contact avec la raquette adverse, la réaction de balle est descendante.

Coups correspondant : poussette ou défense coupée, service coupé.

● ***L'effet latéral = axe de rotation «toupie»***

La balle tourne sur le côté. Elle part de la raquette avec une trajectoire courbe sur le côté, **de droite à gauche ou de gauche à droite**, cet effet n'a pas d'incidence sur le rebond sur la table. Attention, cet effet n'est pratiquement jamais donné seul à la balle mais combiné avec un effet lifté ou coupé. C'est donc l'effet combiné qui engendre une réaction au moment du rebond sur la table et non l'effet latéral seul. Lors du contact avec la raquette adverse, la balle part sur le côté.

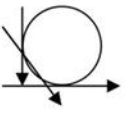
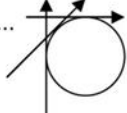
Coups correspondant : side-spin, services à effet latéral

● ***L'effet dévié = axe de rotation «hélice d'avion»***

La balle part de la raquette avec une trajectoire légèrement courbe sur le côté (droit ou gauche), et lors du rebond sur la table, elle dévie sur le côté (surtout au cours du 2^{ème} rebond), cassant complètement la ligne prévisible de sa trajectoire. Cet effet est très gênant, en particulier au service, car si l'adversaire n'a pas vu l'effet, il a toutes les chances d'avoir sa raquette très mal placée au moment de jouer la balle, voire même de la rater.

Coup correspondant : service à déviation.

● **Tableau récapitulatif des rotations de balles**

Rotations	Axe de rotation et impact	Production	Coups correspondants	Incidence
Arrière	horizontal 	Toucher vite et fin Raquette ouverte → Impact et sens du mouvement	Poussette Défense Service coupé	Trajectoire montante Rebond plus haut Descend au contact de la raquette adverse
Avant	horizontal 	Toucher vite et fin Raquette fermée → Impact et sens du mouvement	Top Service lifté Flip frotté	Trajectoire descendante Rebond plus bas Monte au contact de la raquette adverse
Latérale Gauche Droite	vertical 	Toucher vite et fin derrière et sur le côté soit de droite à gauche soit de gauche à droite	Service latéral Bloc latéral Poussette latérale Side-spin	Trajectoire plus courbe Au contact de la raquette adverse, la balle part à droite ou à gauche.
Combinée rotation latérale combinée avec Rotation avant ou rotation arrière	 Axe variable	Toucher vite et fin Impact possible à plusieurs endroits sur la balle	Service Poussette bloc	Les effets s'additionnent lors du contact sur la raquette adverse Latéral coupé : la balle descend et part sur le côté Latéral lifté : la balle monte et part sur le côté
Déviée		Toucher vite et fin	Service	La balle change de direction en touchant la table adverse

POSTURE ET EQUILIBRE

Eléments importants	Principales erreurs
Position du corps dans l'espace et par rapport au sol Toutes les forces doivent être dirigées vers une seule et unique cible : la direction dans laquelle je veux jouer... qui passe par la balle Etre bas et en appui vers l'avant... Etre fort, « compact » Etre gainé Répartition du poids du corps équilibré sur les appuis	- Ligne d'épaules en arrière du bassin - Gainage insuffisant - Jambes raides - Ecartement des appuis insuffisant ou exagéré - Poids du corps essentiellement répartis sur la jambe extérieure

LA GRILLE D'ANALYSE GESTUELLE

Définition : Outil permettant d'établir un diagnostic sur l'exécution d'un coup technique donné.

L'entraîneur va focaliser son attention sur les 7 points suivants :

1 – L'ACTION SUR LA BALLE

En fonction du type de coup à réaliser, on va privilégier une action sur la balle ou des combinaisons.

On distingue 4 actions sur la balle :

- **POUSSER/PORTER**
- **FROTTER**
- **TAPER**
- **AMORTIR**

2 – LE POINT D'IMPACT BALLE/RAQUETTE

On distingue 5 points d'impact possibles :

- **DESSUS**
- **DESSUS / DERRIERE**
- **DERRIERE (Equateur)**
- **DESSOUS / DERRIERE**
- **DESSOUS**

3 – LE MOMENT DE L'IMPACT

On distingue 4 moments d'impact possibles :

- **AU REBOND**
- **PHASE MONTANTE** (*milieu ou fin*)
- **SOMMET DU REBOND**
- **PHASE DESCENDANTE** (*début ou très tard*)

4 – LE PLACEMENT DE L'ACCELERATION

Si l'on excepte l'action d'amortir la balle, toutes les autres manières de toucher la balle exigent d'accélérer le mouvement de la raquette à différents moments du geste.

Par exemple, dans l'attaque violente, l'accélération devra être maximale au moment de l'impact balle-raquette.

5 – LE PLACEMENT DE L'ARTICULATION

Son placement dans l'espace est déterminant pour produire la meilleure accélération possible au moment de l'impact.

Dans la plupart des cas, l'articulation est placée au niveau de la balle et l'accélération est maximale au milieu de l'amplitude du geste.

6 – L'UTILISATION RATIONNELLE DES SEGMENTS

Il s'agit d'utiliser les mouvements permis par les articulations de la manière la plus rentable possible.

Par exemple dans le service, c'est le mouvement et la position finale de l'avant-bras qui place le poignet (dernier segment de la chaîne articulaire bras/avant-bras/main) dans les meilleures conditions pour être précis sur la balle.

7 – L'EQUILIBRE, LE PLACEMENT ET LE REPLACEMENT

C'est la mobilisation de l'ensemble du corps à travers la notion d'ajustement postural qui permet l'exécution la plus fine possible d'une action motrice.

La notion d'équilibre doit être prise ici dans le sens d'un équilibre dynamique.

LES COUPS TECHNIQUES DE BASE

Coups (description pour droitier)	Action sur la balle	Moment de la prise de balle	Contact balle\ raquette par rapport au corps	Mouvement général de la raquette	Inclinaison de la raquette et point de contact sur la balle	Accélération Rythme	Utilisation du corps et des segments	Transfert des appuis et placement des pieds
Service rapide sans effet	Taper	Très près du plateau (1 ^{er} et 2 ^e rebonds près des lignes de fond)	A côté et près du corps en CD (côté privilégié)	De l'arrière vers l'avant	-Verticale -A l'équateur	Accélération sèche juste avant l'impact	Prise de raquette ferme à l'impact	Légère flexion. Appuis équilibrés Jambe gauche près de l'angle gauche de la table en CD
Service coupé	Frotter finement	A peu près à hauteur du filet	A côté et près du corps en CD et devant soi en RV	Arrière vers avant et : -du haut vers le bas si « gommage » -mouvement en U si « enrobage »	-Raquette très ouverte -Impact proche du pôle sud et en bout de palette de préférence	Accélération importante du poignet juste avant l'impact		Légère flexion et appuis équilibrés
Services à effet latéral	Frotter finement	A peu près à hauteur du filet	Varie en fonction du type de service : -marteau CD et RV et service RV : devant soi -lancé CD sortant ou rentrant : à côté et près du corps	Arrière vers avant et : -de gauche à droite pour services RV, marteau CD et rentrant CD -de droite à gauche pour services sortant CD et marteau RV	A l'équateur sur le côté	Accélération importante du poignet juste avant l'impact		-Légère flexion et appuis équilibrés. -Services marteau : flexion importante pour les grands gabarits
Poussette Revers	Frotter	Sommet du rebond	Devant le côté gauche du buste	-de l'arrière vers l'avant légèrement vers le bas -départ vers le thorax, arrivée vers le plateau	-Assez ouverte -Entre l'équateur et le pôle sud	Accélération avant l'impact	Coude placé à la hauteur de la balle par le corps, devant l'épaule droite. Avant-bras avance. Poignet ajoute de la vitesse	-Si la balle adverse est courte la jambe droite est fléchie sous la table
Poussette Coup droit	Frotter	Sommet du rebond	Sur le côté et l'avant	-de l'arrière vers l'avant légèrement vers le bas	-Assez ouverte -Entre l'équateur et le pôle sud	Légère accélération avant l'impact	Coude placé vers l'intérieur, à la hauteur de l'impact balle raquette par le corps Avant-bras qui avance et poignet qui ajoute de la vitesse	-Si la balle adverse est courte la jambe droite est fléchie sous la table. -Dans le jeu moderne peu de poussette CD sur balle longue
Flip porté RV	Porter	Phase montante ou sommet du rebond	Devant soi	-Avancée de la raquette et légère montée	-Enrouler à l'impact -Pointe sur le côté -Proche de l'équateur (dépend de la rotation adverse)	-Accélération faible de façon à « garder » la balle dans la raquette	Coude placé par les jambes et le corps près de la balle - Poignet à hauteur de l'impact balle/ raquette -Action principale du poignet	Jambe droite placée sous la table et poids du corps en appui sur celle-ci, afin de se replacer efficacement

Coups (description pour droitier)	Action sur la balle	Moment de la prise de balle	Contact balle\ raquette par rapport au corps	Mouvement général de la raquette	Inclinaison de la raquette et point de contact sur la balle	Accélération Rythme	Utilisation du corps et des segments	Transfert des appuis et placement des pieds
Flip porté CD	Porter	Phase montante ou sommet du rebond	Sur le côté et l'avant du corps	Idem flip RV	Idem flip RV	Idem flip RV	Idem flip RV avec action principale de l'avant-bras et du poignet	Idem flip RV
Attaque Coup droit	Taper	Sommet du rebond	A côté et légèrement en avant du corps	De l'arrière vers l'avant	Légèrement fermée -derrière la balle -légèrement au-dessus de l'équateur	Accélération avant l'impact pour obtenir une vitesse de balle maximum	-Rotation du buste -Avancée du bras -le poignet intervient dans la direction -Prise de raquette + ou – ferme selon la puissance recherchée	-Du pied droit vers le pied gauche -Pied droit oblique légèrement en arrière
Bloc Revers	Porter	Phase ascendante	Devant soi	Presque immobile (légèrement vers l'avant selon la nature de balle adverse)	-Fermeture en relation directe avec la quantité d'effet de la balle adverse -Entre l'équateur et dessus-derrière	Nulle ou très faible	-les jambes, le buste, le bras servent à placer le coude et l'avant-bras. Durant l'exécution du coup pas d'action	-Répartition du poids du corps sur l'avant des 2 pieds -Position face à la table
Top Spin Rotation Coup droit	Frotter finement	Variable (souvent en phase descendante)	A coté du corps légèrement en avant	De l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut Avancée de la raquette La tête de raquette termine en direction de l'endroit visé	-Légèrement fermée -Dessus-derrière (plus ou moins selon la balle adverse)	Avant l'impact balle/raquette pour avoir une vitesse maxi au moment du contact balle/raquette	-Rotation du buste -Avancée du bras -Rapprochement de l'avant-bras sur le bras -Flexion et avancée du poignet	-Du pied droit vers le pied gauche -Pied droit oblique légèrement en arrière
Top spin Rotation Revers	Frotter finement	Idem Top Spin CD	Devant soi ou devant la hanche gauche	-De l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut Avancée de la raquette	Idem Top Spin CD	Idem Top Spin CD	-Légère rotation du buste -Avancée du coude qui sert d'axe de rotation -rotation de l'avant bras autour du coude -rotation et souplesse du poignet	-Presque pas de transfert (équilibré) -Les 2 pieds sont presque parallèles. à la ligne de fond (pied gauche légèrement derrière)
Défense coupée RV et CD	Frotter + ou – finement (importance du maquillage)	Phase descendante généralement	Sur le côté	-de l'arrière vers l'avant du haut vers le bas -départ au niveau de la tête arrivée sous la hanche	-Ouvverte -Dessous-derrière (plus ou moins selon la balle adverse et la quantité de rotation souhaitée)	-Accélération + ou – forte selon la quantité de rotation souhaitée	Importance de l'action du poignet (maquillage)	-Placement de biais -Flexion des jambes (jambe arrière notamment) au moment de la réalisation du coup
Défense liftée		Phase descendante	Sur le côté en CD et devant soi en RV	Du bas vers le haut et légèrement vers l'avant	Raquette à peu près verticale et impact proche de l'équateur	Accélération modérée à l'impact	Variante du « faux top-sin » avec une amplitude gestuelle plus importante	

DISTRIBUER AU PANIER DE BALLES

1 – LE PANIER DE BALLES, C’EST QUOI ?

Une modalité d’entraînement apparue en Europe dans les années 80 et venant de Chine.

Une formule adaptable, modulable.

Une méthode de plus en plus présente dans la formation du joueur (40% du volume total)

Définition générale : Une modalité d’entraînement permettant à un ou plusieurs pongistes de recevoir, de la part d’un distributeur, un ou des types de balles définis sans discontinué et ne nécessitant pas de relance d’un autre joueur (sauf cas particulier).

2 – PRINCIPES DE BASE

Le panier de balles est un travail particulier qui peut prendre différentes formes :

- ▶ Face à face « entraîneur/entraîné »
- ▶ Séquence pour 2, 3, voire plus de joueurs travaillant tour à tour face au distributeur
- ▶ Exercice où le distributeur « introduit » une balle pour deux joueurs face à face
- ▶ Selon l’objectif de l’exercice, plusieurs joueurs peuvent travailler simultanément

Le panier de balles est un outil permettant de développer l’ensemble des qualités inhérentes au tennis de table :

- ▶ Techniques
- ▶ Physiques
- ▶ Tactiques
- ▶ Psychologiques/mentales

Le panier de balles est adaptable pour tous les niveaux de pratique et pour tous les âges :

- ▶ Initiation
- ▶ Formation
- ▶ Développement
- ▶ Haut niveau
- ▶ De la catégorie « baby-ping » à la catégorie « vétéran »
- ▶ Du niveau « loisir » jusqu’à la recherche de performance de haut niveau

Le travail au panier de balles est apprécié des joueurs. Il instaure une relation différente entre le joueur et l’entraîneur se rapprochant de la « leçon ». Cette attention « particulière » facilite l’adhésion du joueur aux exercices proposés et l’implication de celui-ci dans son processus d’entraînement.

Au-delà de l’évidente nécessité pour un entraîneur de savoir distribuer, nous pouvons également apprendre à nos jeunes joueurs à devenir distributeurs. A cela plusieurs intérêts majeurs :

- La possibilité d'organiser une séquence « paniers de balles » à toutes les tables et donc pour l'entraîneur de se libérer de la distribution
- L'apprentissage de la distribution développe certaines habiletés telles que l'adresse, le toucher de balle,... et permet de renforcer quelques notions importantes (rythme, cadence, placement, vitesse, trajectoire,...)
- Le travail peut être différent table par table
- Cette organisation renforce la responsabilisation des joueurs vis-à-vis de leurs partenaires

Cibler une séquence précise du jeu ou fixer un objectif sont les plus values évidentes du panier de balles. Il permet de faire disparaître l'ensemble des « erreurs » de jeu que nous pourrions observer en situation « duel » et d'aller directement à l'essentiel de l'exercice en permettant de répéter la situation autant de fois que souhaité dans un temps donné. Ceci est notamment très intéressant dans les phases de pré-initiation ou d'initiation des plus jeunes qui ne peuvent pas encore effectuer d'échange.

3 – PANIER DE BALLES ET SEANCE D'ENTRAINEMENT

Nous pouvons travailler ou faire travailler toutes les composantes de la séance d'entraînement en proposant « une infinité » de situations différentes.

- Echauffement physique ou spécifique
- « Cœur » de séance (technique/tactique/physique spécifique)
- Travail physique général
- Mental etc...

Un distributeur aguerri peut proposer quasiment tous les types de qualités de balles (effet, placement, vitesse, force, trajectoire,...). Si nous multiplions ces qualités de balles par les possibilités de variation du rythme et de la fréquence de la distribution, et que nous considérons que l'ensemble des caractéristiques de la performance pongiste, nous comprenons aisément l'ampleur de la gamme de possibilités et de combinaisons qui nous est offerte par le biais de cette méthode.

Le panier de balles facilite les corrections « immédiates » dans la séance. Le distributeur/entraîneur est focalisé sur l'évolution du joueur et peut effectuer instantanément des modifications. De plus, lorsque le joueur bénéficie d'une expertise avancée, il peut lui-même demander au distributeur de changer les caractéristiques de sa distribution.

Le distributeur doit :

- maîtriser l'ensemble des différentes qualités de balles
- veiller à ce que ses balles soient en adéquation avec des balles réelles de jeu
- contrôler sa distribution afin d'en faire varier le rythme, la vitesse
- être capable de choisir des situations correspondant à la thématique de travail
- effectuer sa distribution de manière « automatique » en se focalisant sur le joueur



UNE DISTRIBUTION EFFICACE REQUIERT UN ENTRAINEMENT SPECIFIQUE

Les limites du panier de balles :

► Le panier de balle nécessite une expertise de l'entraîneur : être certain des axes à travailler notamment sur le plan technique car du fait de la fréquence de répétition des coups, un geste technique mal effectué ou non adapté sera renforcé au panier de balles.

► Le panier de balles oui, mais le jeu aussi ! Comme tout travail en dehors du « jeu réel », le panier de balles nécessite, afin de fixer les apprentissages et les qualités développées, de les intégrer au jeu. On voit parfois des joueurs très « performants » durant une séquence de panier mais incapables d'utiliser cette réussite dans leur système de jeu. Il n'y a pas de champion de France de panier...Il ne s'agit que d'un outil...Toutefois, la réussite technique, physique, psychologique au panier peut-être un bon indicateur de potentiel.

► La variété des situations est un élément prépondérant

► La mauvaise qualité de distribution : L'écueil le plus fréquemment rencontré est une qualité de balle proposée par le distributeur qui n'est pas ou peu en rapport avec une balle réelle.

4 – ORGANISER UNE SEANCE AU PANIER DE BALLES

● LE MATERIEL

Des paniers avec au moins 100 balles.

Aire de jeu spécifique à l'écart avec vue d'ensemble sur la salle (surtout s'il est seul entraîneur).

Un filet récupérateur

Des épuisettes pour ramasser

Une montre chronomètre

Une raquette spécifique pour la distribution

► pas trop rapide afin de contrôler les différents dosages

► pas trop lente afin de pouvoir imprimer suffisamment de puissance à la balle

► avec un revêtement adhérent (on ne prend pas appui sur la balle adverse il faut donc imprimer de l'effet)

► éventuellement avec un picot (ou soft) sur l'autre face pour le travail spécifique

► si ce sont les joueurs qui distribuent : ne pas utiliser la raquette de jeu car la distribution au panier abîme les revêtements (frottements sur la table)



Si les joueurs ont suffisamment de compétences pour distribuer, l'entraîneur peut, au même titre que pendant la séance collective, passer d'une table à l'autre.

● COMMENT DISTRIBUER

Plusieurs options de base sont possibles.

Certains entraîneurs expérimentés peuvent changer de prise pour la distribution au panier de balles en utilisant une prise porte-plume. Cette prise autorise, une plus grande « laxité » du poignet et donc une possibilité d'imprimer à la balle une plus grande variation de qualité.

► Avec un rebond sur la table

Les plus...

- Permet de s'appuyer sur la balle après le rebond (dosage plus facile)
- Indispensable pour distribuer une balle courte
- Permet de « coller » plus précisément à une qualité de balle « réelle »
- Distribution de balles coupées facilitée

Les moins...

- Ne facilite pas la distribution de balles « fortes »
- Nécessite une très bonne coordination pour le travail de survitesse (« lâcher/jouer »)
- Distribution de balles liftées plus difficile
- Utilisation à mi-distance ou derrière la ligne de fond impossible

► Sans rebond sur la table

Les plus...

- Travail en fréquence élevée facilité
- Autorise une plus grande « force » dans la balle
- Permet la distribution en bout de table derrière la ligne de fond

Les moins...

- Attention à la qualité de balle (par rapport à une balle réelle)
- Balle liftée oui/balle coupée compliquée
- Demande une plus grande expertise de l'entraîneur

● **LE POSITIONNEMENT DU PANIER**

Afin de laisser le plateau de la table le plus libre possible, il est préférable de disposer d'un dispositif permettant de ne pas mettre notre panier sur la table de jeu. Certaines situations nous obligeront toutefois à le poser sur le plateau.

D'une manière générale, afin de proposer une qualité de balle proche des situations de jeu, le placement en bout de table semble préconisé car il permet à la balle de parcourir environ la longueur de trajectoire qu'elle effectuerait et donc de connaître le même phénomène de ralentissement et de perte de rotation. Mais certaines situations interdisent ce placement du distributeur.

Le placement du distributeur dépendra donc de la ou des qualités de balles qu'il souhaite proposer et de la situation qu'il prévoit de mettre en place.

► En fond de table derrière la ligne de fond

Les plus...

- Permet de distribuer sur l'ensemble de la table (balles longues)
- Permet ou facilite la distribution en top spin, balles hautes ou mi-hautes
- Permet la relance (ou le bloc) du distributeur si la situation l'exige
- L'angle CD est aussi ouvert que l'angle R
- Distance juste par rapport à un joueur « réel »

Les moins...

- Plus facile de distribuer en revers = entraînement
- Impossible de faire rebondir la balle sur la table
- Difficile de proposer des balles courtes de qualité
- Nécessite de l'expertise de la part du distributeur
- Distribution de balles coupées « délicate »

► En fond de table côté pivot du droitier

Les plus...

- Nécessite moins d'expertise que la situation 1/
- Permet le rebond sur la table (préférence)
- Facilite la distribution en top CD
- Ouverture de la diagonale R du droitier/CD du gaucher
- Par rapport à 1/ permet un dosage plus fin de la balle mi-longue (ou 2 rebonds)
- Tous les types d'effets sont permis
- Libère le champ de jeu dans la profondeur = possibilité de positionner un relanceur

Les moins...

- Diagonale (angle) CD du droitier/R du gaucher « fermée »
- Distribution de balles courtes « délicate »

► Proche du filet, côté revers du droitier

Les plus...

- Possibilité de distribuer toutes les profondeurs de balle (courte, 2 rebonds, longues)
- Situation à partir de la balle courte facilitée = le distributeur peut jouer la balle courte

Les moins...

- Attention à la qualité de la balle (départ proche du filet = dosage)
- Balles liftées compliquées
- Angle CD du droitier/R du gaucher « fermé »

► Loin de la table

Les plus...

- Travail de la frappe sur balles hautes ou mi-hautes
- Travail du top ou contre top sur balles liftées « montantes »

Les moins

- Précision du placement dans l'enchaînement
- Peu de types de travail possibles



PEDAGOGIE

L'ENTRAÎNEMENT ET L'ENTRAÎNEUR

1 - L'ENTRAÎNEMENT

« L'entraînement est l'ensemble des méthodes, moyens et procédés concourant à l'acquisition ou au développement des capacités sportives de performance. » (Henri HELAL « entretiens de l'INSEP »)

Les grands principes de l'entraînement

● *Progressivité et continuité*

L'entraînement doit être progressif pour habituer l'organisme à la charge de travail et respecter les périodes d'assimilation.

Il doit en même temps être régulier et continu sur la saison pour permettre les apprentissages. La répétition permet l'automatisation, la précision, l'amélioration.

● *Variété et spécificité*

L'entraînement doit être varié pour éviter la monotonie et obliger l'organisme à s'adapter. Il doit se baser sur le plaisir des pratiquants.

En même temps, il doit rester adapté à notre discipline (logique interne de l'activité).

● *Volumes et périodicité*

Notre discipline est très complexe et nécessite des volumes importants d'entraînement.

Pour favoriser l'apprentissage mieux vaut plusieurs séances courtes qu'une seule séance longue.

● *Adaptabilité et individualisation*

L'entraînement doit s'adapter aux individus en volume, intensité, contenus... pour que chacun progresse à son rythme.

Pour individualiser il faut prendre en compte le profil du joueur (points forts/points faibles) et son état de forme (physique et mentale).

2 - L'ENTRAÎNEUR

L'entraîneur est la personne qui devra mettre en application ces grands principes d'entraînement. Ils sont immuables mais les façons de les mettre en application sont infinies.

L'entraînement n'est pas une science figée ; chaque entraîneur doit la réinventer et la faire évoluer à partir de ses connaissances, son vécu, ses expériences, sa personnalité en n'hésitant pas à être innovant, voir original.

C'est la pratique de terrain qui constituera sa meilleure formation continue.

Pour progresser il devra être dans les salles et s'enrichir de ses multiples expériences et des relations avec d'autres acteurs du tennis de table.



Les bonnes attitudes :

● **Etre lucide et positif**

Dédramatiser l'échec et la défaite.

Animer la pratique : donner envie, motiver.

Travailler consciencieusement sans attendre de reconnaissance.

Rester neutre et équitable envers tous les joueurs tout en accompagnant de façon plus poussée les joueurs motivés et à potentiel. Laisser partir les joueurs lorsque c'est nécessaire (accompagner le joueur vers ce qui est le mieux pour lui).

Etre conscient que les chances d'avoir à entraîner un futur champion sont minces et accepter d'avoir à travailler avec des publics variés.

Il n'existe pas de recettes miracles en entraînement ; l'entraîneur doit observer, préparer, imaginer, adapter, tâtonner... avec humilité en se remettant en question.

Il faut savoir prendre du recul.

● **Etre tourné vers le joueur :**

Faire émerger ce qui plaît le plus à chaque joueur (la joie de bouger, le comptage, l'apprentissage de choses nouvelles, la prise de risque, les défis...) et entretenir son plaisir de jouer.

Accepter le joueur comme il est ; ne pas vouloir le transformer en ce qu'il ne peut pas et ne veut pas être. Chaque individu est différent.

Aider le joueur à se situer, à avoir confiance, à s'estimer.

Aider le joueur à devenir acteur de sa pratique (comment il veut jouer, ses objectifs).

● **Prendre des décisions, faire des choix :**

L'entraîneur est amené à prendre des décisions.
Chaque décision doit être réfléchie et faire suite à une analyse.
Aucune décision n'est parfaite, elle résulte juste de choix.
L'entraîneur peut se tromper et modifier ses choix ou les corriger.

Le sport ne forme pas le caractère des athlètes, ce sont les entraîneurs qui le forment...

LA CONCEPTION D'UN EXERCICE

Il est nécessaire de comprendre comment l'exercice est construit afin de pouvoir en fabriquer d'autres. Cela est indispensable.

1 – LES PARAMETRES D'UN EXERCICE

Les exemples qui suivent sont tout à fait adaptés au travail de la tenue de balle. Il convient tout d'abord de connaître les 5 paramètres avec lesquels on va pouvoir jouer pour faire évoluer un exercice simple, régulier et sans incertitude.

● **LA VITESSE**

Elle est déterminée par le nombre de coups joués par unité de temps. Ainsi, un exercice CD sur CD en diagonale exécuté à 60 coups/ mn est plus difficile qu'à 30 coups/ mn si le degré de précision exigé reste constant.

● **LA DIRECTION**

Il s'agit du jeu dans les différentes directions à partir de la raquette jusqu'à ce qu'elle sorte de la table. Exemples: diagonale, ligne droite, coude, petit côté....

● **LE PLACEMENT**

C'est le degré de précision exigé dans une direction donnée.

● **LA ROTATION**

Plus ou moins d'effet dans la balle vers l'avant, l'arrière, sur le côté, à déviation, combiné....

● **LA TRAJECTOIRE**

Plus ou moins haute par rapport au filet, courbe, tendue, flottante, déviée... Le « poids » de la balle et sa longueur sont différents.

2 – L'INTERACTIVITE

Avant de voir comment l'exercice est construit et à quelles règles il obéit au plan technique, il ne faut jamais perdre de vue que celui-ci ne saurait être conçu sans faire référence à la logique interne de l'activité (cf chapitre du même nom).

Il nous paraît donc indispensable de concevoir l'exercice en gardant à l'esprit que c'est le type de relation que les deux joueurs vont adopter ou que l'entraîneur va imposer, qui permet de rester cohérent avec la logique interne de l'activité et d'en comprendre le sens.

Nous distinguerons cet aspect interactif en 3 types d'opposition, chacune d'entre elles renvoyant à 3 types d'exercices.

● L'OPPOSITION COOPERATIVE

L'adversaire est un partenaire qui met son savoir-faire au service de l'autre dans un esprit de coopération totale.

Ce type d'opposition regroupe tous les exercices réguliers sans incertitude.

● L'OPPOSITION CONCILIANTE

L'adversaire est toujours un partenaire, mais un degré de liberté s'ouvre pour lui permettre d'éprouver chez l'autre, les facultés d'adaptation à un paramètre aléatoire.

Ce type d'opposition regroupe tous les exercices réguliers où un paramètre peut changer au cours de l'échange.

Exemple: 1 dans le Revers + 1 ou 2 dans le CD

● L'OPPOSITION DUELLE

L'adversaire est un opposant qui met son savoir faire au service de l'affrontement pour le gain de l'échange.

Ce type d'opposition regroupe tous les exercices de type compétitif.

Exemple:

- Jeu libre après changement d'un paramètre
- Fin de set
- Montée de table
- Match

Dans l'opposition duelle, plus encore que dans les deux autres, **deux notions doivent être considérées comme essentielles:**

► La concentration :

Ces exercices reprennent les caractéristiques techniques de la compétition (présence de l'incertitude) mais aussi et surtout les caractéristiques psychologiques (mort symbolique de l'un ou de l'autre - amour propre).

Toute l'énergie est mobilisée au service du gain du point, de la manche, de la partie. La concentration est maintenue à son plus haut niveau dans les conditions de compétition.

► La prise de risques :

Cette notion recouvre plusieurs aspects. Outre le fait de jouer plus vite, plus fort (surtout dans les moments importants), il s'agit aussi d'être créatif à partir du savoir faire du moment, en fonction de la situation rencontrée. En d'autres termes et à l'inverse, on trouverait des joueurs qui se replient sur leurs automatismes les plus sécurisants.

3 – L'INCERTITUDE

Nous avons vu ici que les différents paramètres peuvent être manipulés seuls, entre eux, avec toutes les combinaisons possibles.

Dans cette configuration, on obtient toujours des exercices réguliers au cours desquels on connaît la direction de la balle.

Ceux-ci sont surtout utilisés quand on travaille la tenue de balle, le contrôle, les fondamentaux, les déplacements.

On peut alors travailler à différentes vitesses d'exécution avec un gros volume d'échanges.

Pour complexifier le travail, on va utiliser 3 types d'incertitude.

► **L'incertitude temporelle (TP)** : Quand va venir la balle?

► **L'incertitude événementielle (EV)** : Quel type de balle va arriver ?

► **L'incertitude spatiale (SP)** : Où va venir la balle?

Nous avons vu que les deux premières sont déjà utilisées dans les exercices où l'on est amené à jouer la balle à différents moments de sa trajectoire : on joue ainsi sur le temps que met la balle à parcourir la distance, donc sur le rythme.

Cela se produit aussi quand on est amené à jouer deux balles de suite de manière différente : frappe et top spin. L'adversaire doit alors s'adapter à jouer de la même manière sur deux balles de nature différente.

L'incertitude spatiale, par contre, nous renvoie à des exercices où le choix s'impose non plus seulement pour s'adapter mais pour se déplacer dans la bonne direction pour jouer la balle.

LA PREPARATION ECRITE D'UNE SEANCE

NOM :

Thème de séance :

Objectif de séance :

TPS	OBJECTIF	SITUATION	CONSIGNES	EVALUATION	ORGA-OBSERVATIONS

LA PEDAGOGIE COLLECTIVE

On n'entraîne pas un groupe comme on entraîne un individu.

Un individu lorsqu'il est seul, correspond à **un** problème.

Un groupe de dix individus ne correspond pas seulement à **dix** problèmes particuliers. En effet, à ces dix problèmes viennent se greffer tous les problèmes liés au groupe, notamment chez les jeunes enfants : problèmes de relations entre les individus, dispersion de la concentration, temps passé avec chacun moins important ...

Lors d'une séance collective et afin d'éviter au maximum les problèmes et la perte de temps, l'entraîneur doit (entre autre) veiller à :

● Etre équitable

Ne pas privilégier un individu par rapport au reste du groupe: passer un temps équitable près de chacun.

● Intervenir en « vague »

C'est-à-dire, rassembler tous les pratiquants autour d'une table ou d'un point donné dans la salle. Donner les (ou la) consignes techniques, et l'exercice à faire.

Laisser les joueurs repartir aux tables pour effectuer l'exercice.

Rassembler de nouveau lorsque cela est nécessaire.

Cette forme d'intervention évite de répéter 10 ou 15 fois les mêmes choses.

L'entraîneur interviendra ensuite à chaque table pour corriger les problèmes individuels et ainsi faire progresser les joueurs.

● Capter l'attention

Pour éviter la dissipation, l'entraîneur pourra faire asseoir les enfants en demi-cercle (distance égale de l'entraîneur). Ainsi ils écoutent plus facilement.

Ne pas donner les balles lors de la première vague. Faire poser les balles dans un panier désigné à cet effet pour les vagues suivantes.

Ne pas donner les raquettes lors de la prise en main du groupe. Les donner au moment des consignes sur la prise de raquette. Faire poser les raquettes sur les tables lors de chaque vague.

● Etre clair

Faire des interventions courtes et claires, et s'assurer que les enfants ont compris (ceci évite les pertes de temps).

Faire très attention au vocabulaire employé (s'écouter parler) car les enfants ne connaissent pas le même nombre de mots que les adultes ou adolescents. Ne pas hésiter à poser des questions.

● Permettre l'auto évaluation

Permettre aux pratiquants de pouvoir évaluer eux-mêmes leur degré de réussite en leur donnant les critères de réussite. L'enfant doit connaître le but de son entraînement,

L'enfant doit savoir pourquoi, il travaille tel coup technique, intérêt du thème.

L'enfant doit être en mesure de s'auto-évaluer afin de voir les progrès qu'il lui reste à accomplir.

Il pourra ainsi corriger son action entre chaque essai.

L'enfant restera concentré sur son action (à l'inverse, il sera dissipé et créera des problèmes dans la salle).

Comme la connaissance du but, la connaissance du résultat est indispensable dans tout apprentissage.

● **Dynamiser**

L'entraîneur est un passionné, il ne doit pas hésiter à :

Dynamiser son groupe.

Répéter très souvent.

Encourager ses joueurs (pas seulement en compétition).

Faire respecter une certaine discipline.

LA COMPETITION ET LES DIFFERENTES FORMES DE COMPTAGE

« **C'est le joueur qui joue, qui gagne, qui perd** » (extrait de la Route du succès de Michel GADAL).

La compétition s'apprend.

L'entraîneur est un guide qui doit l'aider à tracer son chemin et l'aider à passer les embuches notamment celle de la défaite, élément formateur nécessaire.

La période de préparation à la compétition est l'entraînement.

Le rôle de l'entraîneur consiste à créer des conditions proches de la compétition : des situations proches du jeu, la concentration, le sérieux, la combativité, le dépassement de soi.

La dynamique de groupe et la concurrence à l'entraînement sont des facteurs primordiaux pour mieux se préparer à la compétition.

Dès le début de l'apprentissage et dans le souci de développer l'esprit de compétition et le sens du jeu, il est indispensable de mettre en place dans la séance d'entraînement et à différents moments des situations permettant à l'élève « de développer son toucher de balle, son adaptabilité, sa coordination et son sens de l'opposition » (*Jean-Denis CONSTANT*).

● ***L'échauffement physique***

Jeux de poursuite : courses de relais, départ face à face dans le sens de la course, celui qui est dos à la piste donne le départ lorsqu'il souhaite et l'adversaire doit le rattraper avant la ligne...

Initiation aux jeux de lutte : épaule contre épaule, le jeu du puits (avec un cerceau, les 2 joueurs essaient de faire rentrer le pied de l'autre dans le cerceau qui représente le puits)...

Vitesse et réactivité : jeu de la queue du diable, « touche genou » ou « touche épaules »....

● ***Différentes formes de jonglages***

Avec une ou plusieurs balles, côté CD et RV et en alternance, sur l'arrêt de la raquette, lancer la balle en l'air et la rattraper en la faisant rouler sur le revêtement sans rebond, faire passer la balle d'un revêtement à l'autre sans rebond, faire des rebonds sur le corps en plus de la raquette....

En conclusion, les enfants doivent s'approprier les situations et devenir autonomes dans la réalisation de celles-ci et dans la créativité. Ces situations permettent d'augmenter le volume en intégrant la notion de plaisir et en incitant à la création. Enfin, elles contribuent à rompre la monotonie de l'entraînement et remotivent les joueurs pour la concentration et l'engagement dans la suite de la séance.

Dénomination	Description	Intérêts / variantes
+5 / -5	Le comptage se fait par rapport au serveur (le même tout l'exercice ou 2 services chacun). S'il marque le point = +1, s'il le perd = -1. Le serveur gagne à +5 et perd à -5.	Prendre de l'avance (5 points) et se battre même lorsque l'on est mené (-4). On peut adapter le nombre de points à atteindre (... 3, 4, 5 ...).
L'ascenseur	Le comptage se fait par rapport au serveur (toujours le même par manche). Il démarre à 7 points : s'il atteint 11 il gagne, s'il atteint 4 il perd et nous changeons les serveurs la manche suivante.	Idem que ci-dessus.
Montée / Descente	« X » tables avec 2 adversaires à chaque table. Le vainqueur « monte » vers la table N°1, le perdant « descend » vers la table N°X. Le vainqueur de la table 1 et le perdant de la table X restent en place.	1 manche en 11 points, « Stop » au bout de « x » minutes ...
« carotte gagnante »	Montée / Descente « normale » sauf que le joueur qui marque un point sur un filet ou un bord de table directement remporte le tour de la montée / descente quel que soit le score.	Permet de rester concentré quel que soit le score et de pouvoir remporter le tour même mené. Intérêt psychologique sur la valeur d'une « carotte » qui vaut seulement 1 point en rencontre officielle.
Bonus +2, +3, +4...	Travail d'un coup technique valorisé s'il est gagnant. A faire en fin de séance avec un objectif bien précis.	Service / remise / 3ème balle. Coup technique travaillé (top spin, frappe, revers, flip ...)
Bonus +3	Jeu compté (manche, montée descente ou autre...) Si l'adversaire ne touche pas la balle = 3 points.	Se battre sur tous les points pour au moins toucher la balle (en situation de défense du point). Se concentrer pour réduire la prise de risque lors d'un premier démarrage par exemple (en situation de prise d'initiative).
Relais « table fixe »	2 équipes l'une contre l'autre. Chaque joueur rencontre toujours le même adversaire, mais change de table en reprenant le score de la table sur laquelle ils vont jouer. De 11 points en 11 points = 11, 22, 33, 44 ...	Compétition et comptage différent. Cela permet de rester concentré sur son adversaire et quel que soit le score précédent et l'adversaire, tout est possible (mené 22 à 5 l'on peut gagner le tour suivant 33 à 22 par exemple).
Relais « équipe fixe »	2 équipes l'une contre l'autre. De 11 points en 11 points = 11, 22, 33, 44 ... 1 équipe reste fixe et chaque joueur garde son score ; l'autre équipe change de partenaire dans un sens donné et prend le score d'un de ses partenaires face à un nouvel adversaire.	Idem.
Relais « compétition »	Même « philosophie » des relais précédents en adoptant sa propre compétition : 2 simples / 1 double / 2 simples ... Sur plusieurs tables « fixes ».	Idem + encouragements de partenaires (et adversaires) sur la table qui joue. Permet de mettre en avant à l'entraînement le climat de la compétition.
Le jeu du roi	Un joueur contre au autre joueur à la fois font un match. Vous pouvez compter les points comme vous le souhaitez : le premier arrivé à 3, à 11 points....mais il faut éviter de faire la situation trop longtemps car le 3ème joueur attend son tour et le but est de la faire jouer le plus rapidement possible. Le roi reste roi tant qu'il n'a pas perdu 2 ou 3 fois de suite.	Le jeu peut se jouer tant que le roi n'a pas perdu 3 points par exemple même si ce n'est pas de suite. Dès que je prends la place du roi, je gagne un point...

Matches à handicap	Le handicap peut être de tout autre ordre : ☐ Un œil bandé tel un pirate ☐ A cloche pied pour l'un des joueurs ou les deux joueurs. ☐ Une zone au sol dans laquelle le joueur doit rester : vous pouvez matérialiser cette zone avec un cerceau ou un trait à la craie au sol. ☐ Obligation de toucher un plot avant de renvoyer la balle. En effet, le joueur qui a le handicap doit aller toucher rapidement un objet un peu éloigné avant de renvoyer la balle. Cela est plus compliqué pour lui et développe également l'intelligence et le côté malin de l'adversaire. ☐ Des points d'avance pour le moins fort ☐ Un score négatif au départ pour le plus fort.....	Intéressant lorsque les joueurs ont un niveau hétérogène dans le groupe.
Le pari	Je parie avec mon adversaire le score que je vais faire, que je parie le gain ou la défaite contre lui	Le perdant du pari a un gage.
Jouer après un rebond au sol	On compte les points comme on souhaite avec interdiction de jouer court par exemple. Mais on laisse toujours un rebond au sol avant de jouer.	Permet de gagner du temps et de faire plus de déplacements. Idéal pour les débutants mais aussi pour les confirmés qui développent le placement de balle. Variante : mettre l'effet ou non. Possibilité de jouer juste après le rebond à la table quand on veut et on termine le point normalement.
Jouer après un rebond sur la raquette	Je fais un rebond sur la raquette avant d'envoyer de l'autre côté.	Donne plus de temps également. Empêcher de jouer au dessus de la balle (toujours passer à l'arrière ou en dessous). Développe les habiletés et la compréhension des effets sur la raquette.
Tous pour un !	Deux équipes s'affrontent mais seuls 2 joueurs jouent l'un contre l'autre pendant un nombre de points déterminés (1 ou plus). Celui qui gagne donne un point à son équipe et reste à la table pendant que celui qui a perdu laisse sa place à son coéquipier....Les points s'arrêtent au nombre déterminé à l'avance.	Développe l'esprit d'équipe, gestion de la pression des autres qui regardent... Beaucoup d'importance pour le service et la remise car tout se joue sur un point à chaque fois entre 2 adversaires différents.
Le jeu en double	2 contre 2	Développe les déplacements, le coup fort (en général le CD), le sens du jeu...
Jouer de la main opposée ou avec une prise de raquette différente.	Je joue de la main droite si je suis gaucher et inversement.	Change la routine, développe les habiletés et permet quelques fois de modifier un coup technique qui n'est pas bien réalisé de la bonne main. Idem pour la prise différente.
Le gendarme et le voleur	Le joueur qui a la balle est le voleur, celui sans balle est le gendarme. Le voleur court dans le sens de la table qu'il décide, et le gendarme doit le poursuivre dans le même sens. Quand le voleur décide de changer de sens, le gendarme doit le faire aussi. Lorsqu'il le décide, le voleur s'arrête d'un côté de la table et fait son service. Le gendarme essaie de renvoyer la balle et les deux joueurs jouent le point de manière classique ensuite	Permet de développer la vitesse de déplacement et le côté malin des joueurs.

LES DIFFERENTS PUBLICS

1 - LE BABY PING

Caractéristiques du public : spécificité psychomotrice, imaginaire, univers du jeu
Intérêts pour le club : lien avec parents, famille, école
Objectifs : recruter, fidéliser, animer
Outils fédéraux : kits baby-ping, PPP, module de formation FFTT, Educ'Ping, Pass'Ping

2 - LES ELEVES EN PRIMAIRE

Caractéristiques du public : jeunes pratiquants, débutants,
Intérêts pour le club : contact avec les écoles (EN), emploi, maillage local
Objectifs : proposer, découvrir, animer, accompagner
Outils fédéraux : Educ'Ping, Formation enseignants, Pass'Ping,

3 - LES ELEVES EN COLLEGE ET LYCEE

Caractéristiques du public : 2^{ème} discipline pratiquée en temps scolaire, cycle obligatoire, épreuve brevet / baccalauréat
Intérêts pour le club : renouvellement des catégories adolescents, section sportive, UNSS-UGSEL
Objectifs : attirer, fidéliser, animer, accompagner
Outils fédéraux : Educ'Ping, Pass'Ping,

4 - LES FEMININES

Caractéristiques du public : individualisation, spécificité du jeu, valorisation, reconnaissance
Intérêts pour le club : public cible politique sportive locale
Objectifs : attirer, fidéliser, animer, accueillir
Outils fédéraux : Fit Ping Tonic, Ping Femina, Compétitions spécifiques, Pass'Ping,

5 - LES LOISIRS

Caractéristiques du public : détente, consommation, valorisation bénévole
Intérêts pour le club : occupation créneaux, dirigeants, cotisations, RH
Objectifs : fidéliser, proposer, accueillir, (in)former
Outils fédéraux : Pass'Ping, Licence Promo,

6 – LE 3^{ème} ÂGE

Caractéristiques du public : disponibilité, loisirs, convivialité, sport / santé
Intérêts pour le club : ressources humaine et financière, dirigeants, arbitres,
Objectifs : accueillir, accompagner, (in)former
Outils fédéraux :

7 – LE HANDISPORT

Caractéristiques du public :	handicaps physiques, sensoriels ou moteurs (mal marchant, voyant, entendant), disponibilité,
Intérêts pour le club :	public cible politique sportive locale (subv), occupation créneaux journée, ressources F et H
Objectifs :	accueillir, former, proposer, animer, entraîner
Outils fédéraux :	formation CQH, convention FFTT/FFH

8 – LE SPORT ADAPTE

Caractéristiques du public :	handicap mental,
Intérêts pour le club :	public cible politique sportive locale (subv), occupation créneaux journée, ressources humaine et financière
Objectifs :	accueillir, former, proposer, animer, entraîner
Outils fédéraux :	convention FFTT/FFSA (?), formation AQSA

9 – LES COMPETITEURS

Caractéristiques du public :	performance, assiduité, volontaire, demandeur
Intérêts pour le club :	constitution des équipes, représentation club, résultats, médailles ...
Objectifs :	fidéliser, proposer, inciter, progresser
Outils fédéraux :	championnats, formules sportives, tournois, licence Tradi., stages...

10 – FUN, STREET PING

Caractéristiques du public :	grand public, « n'importe qui / tout le monde »
Intérêts pour le club :	développer de nouvelles pratiques, proposer
Objectifs :	promouvoir, découvrir, accueillir, partager,
Outils :	Mondial Ping Tour (déclinaison locale), démonstration, portes ouvertes, Roll'net, Pass'Ping

L'ENTRAÎNEMENT DES ENFANTS

1 - RENTABILISER LE TEMPS DONT NOUS DISPOSONS

Même si l'entraîneur va tout mettre en œuvre pour augmenter le temps de jeu des jeunes joueurs, il est primordial d'essayer de rentabiliser au maximum celui dont il dispose.

● RENTABILISER L'ÉCHAUFFEMENT PHYSIQUE

Faire de l'échauffement physique un moment utile par une utilisation fréquente de jeux qui vont aider à développer les caractéristiques de notre sport :

- Les jeux d'opposition
- Les éducatifs d'habileté et de concentration
- Le travail de proprioception : équilibre, sensations internes, découverte du schéma corporel
- Les activités développant la vitesse sous toutes ses formes (vélocité, fréquence, temps de réaction)

● **RENTABILISER L'ÉCHAUFFEMENT A LA TABLE**

Faire de l'échauffement à la table un temps de jeu efficace.

Actuellement, les échauffements se déroulent encore trop souvent en régularité sur les diagonales. Ce qui peut expliquer, en partie, la difficulté qu'éprouvent les joueurs en compétition, à jouer les lignes latérales et le ventre-coude des adversaires.

- Varier d'un échauffement à l'autre les consignes concernant les placements de balle (jouer autant dans les latérales et le milieu de table que sur les diagonales)
- A partir d'une situation simple, penser à varier la profondeur de la balle sur la demi-table adverse (travail du rythme du coup, de toucher de balle, des sensations)
- Pratiquer l'échauffement avec des consignes de placement sur demi-table. Obliger l'enfant à être mobile et concentré dès le début des séances.
- S'échauffer parfois en situation de jeu libre et axer des objectifs sur la précision des placements de balle.
- Travailler fréquemment avec des situations inhabituelles (cf **situations en fin de document**).

● **RENTABILISER LE TEMPS DE JEU DES 2 JOUEURS**

Afin d'éviter qu'un enfant soit trop passif pendant certains exercices (et qu'il perde parfois son temps), l'entraîneur doit mettre fréquemment en place des conditions de jeu pendant lesquelles les 2 joueurs sont en situation de travailler. Considérer le joueur en face de soi comme un adversaire est une solution utile pour mobiliser l'attention des joueurs.

2 - ADAPTER LA DUREE DES SEANCES D'ENTRAINEMENT EN FONCTION DE L'AGE ET DE LA RECEPTIVITE DES JOUEURS

L'investissement physique et mental doit être maximum pendant l'entraînement. Il est préférable d'être à 100% pendant 45' qu'à 70 pendant 1h30.

3 – VARIER L'ORGANISATION ET LE CONTENU DES SEANCES

- Cultiver le sens de la réflexion chez l'enfant en mettant en place des situations l'obligeant à trouver lui-même des réponses (méthode auto-adaptative).
- Développer l'adaptabilité en confrontant l'enfant à la totalité de l'exercice (méthode globale).

- Renforcer son savoir en travaillant avec des successions de séquences gestuelles
- Proposer des séances pendant lesquelles les enfants vont aborder le jeu avec la colle rapide
- Proposer des séances d'initiation à la pratique du jeu avec et contre matériaux «combi»
- Proposer des séances pendant lesquelles les enfants vont jouer contre des adversaires différents : utiliser sans modération des partenaires différents et un paramètre essentiel pour la compréhension du jeu. Il n'est pas nécessaire de proposer aux enfants des adversaires trop forts mais plutôt des joueurs de niveau un peu supérieur (2 à 4 classements au-dessus).

- Proposer des leçons individuelles :

Idéale pour un travail fin et de qualité grâce à :

- L'implication directe de l'entraîneur
- La précision des corrections apportées
- La pertinence des informations reçues par l'entraîneur qui apprécie « en direct » le résultat de la technique utilisée par le joueur.

- Proposer du travail collectif (en groupe) avec des objectifs individuels :

Même si l'on fait appel à ce type de séances comportant des exercices communs aux différents joueurs, il faut penser rapidement à individualiser les objectifs. On peut faire le même exercice de mille manières différentes.

- Proposer du travail au panier de balles

Intérêts :

- Adaptations nées de la répétition
- Adaptations nées de la « sur-difficulté » par rapport au jeu réel. Il rend le vrai TT plus facile.
- Travail très spécifique permettant un transfert optimal dans le jeu.
- Implication directe de l'entraîneur → mieux évaluer le seuil de « savoir-faire de l'enfant ».

L'efficacité du travail au panier de balles réside aussi dans la mise en place :

- d'une distribution adaptée (il faut s'entraîner à distribuer)
- de formes de travail variées : alterner le travail en groupe de 2 ou 3 joueurs ; 1 entraîneur/ 1 joueur.
- d'une distribution de qualité

Le travail au panier de balles doit participer à l'évolution d'un jeu de plus en plus complet. Il doit comporter, à temps égale, des situations de jeu avec et contre l'initiative.

- Le travail du double

Intérêts :

- Appréhender les déplacements, les services, les remises
- Développe le sens du jeu (apprendre à tenir compte d'un partenaire (jouer avec lui) et de deux adversaires (jouez contre eux).

4 – SITUATIONS DE JEU ADAPTEES

A l'entraînement il faut plus souvent considérer la personne en face de soi comme un adversaire et non comme un partenaire (tennis de table = sport duel)

● **Respecter le jeu**

C'est-à-dire, ne pas isoler la technique gestuelle du contexte d'opposition

● **Travailler souvent en situation d'incertitude :**

Ces situations vont demander de la part des joueurs un effort de concentration pour décoder les informations adverses et permettre de développer l'anticipation et la vitesse de réaction.

● **Varier le rythme :**

Varier le rythme de la raquette afin de jouer sur des tempos différents. Etre capable, à terme, de jouer vite et fort mais aussi d'arriver à faire mal jouer (dérégler) son adversaire.

● **Eviter de jouer dans la zone d'habileté de l'adversaire :**

Apprendre rapidement à jouer les balles ailleurs que dans la raquette du joueur adverse. Exploiter favorablement les placements stratégiques liés au tennis de table ainsi que les faiblesses adverses.

● **Jouer toutes les balles :**

Apprendre à se battre sur toutes les balles avec la même concentration et la même détermination. Lorsque le placement de balle sort d'une consigne donnée par l'entraîneur, sur les balles dites « faciles » (balle haute), sur les balles « volées » l'enfant doit apprendre à jouer le point.

● **Etre en situation de mobilité permanente :**

Veiller souvent à mettre en place des situations sollicitant la mobilité du joueur. Dans le cas de situations statiques il faut malgré tout penser aux consignes d'allègement sur les jambes. Eviter que l'enfant reste les 2 pieds « plantés ».

● **Travailler parfois en situation extrême ou inhabituelle :**

Le travail face à des situations extrêmes (par exemple le travail de survitesse ou de fréquence gestuelle au panier) permet de rendre progressivement, le vrai tennis de table plus facile. Le travail en situation inhabituelle permet de développer les qualités d'adaptation et de combativité du joueur.



POUR CONCLURE...

Nous savons que le TT est une discipline riche en possibilités techniques et tactiques. Il est donc utopique de croire que la seule assimilation de la technique gestuelle permet aux joueurs d'appréhender efficacement la compétition.

En règle générale, le jeu de nos joueurs manque de variété et de créativité. Aussi, même s'il est plus facile et confortable pour l'entraîneur de décortiquer l'attaque du coup droit ou le top spin du revers, l'essentiel réside avant tout dans la compréhension du jeu et les applications qui en découlent.

L'identification et la maîtrise des effets adverses ainsi que la réalisation correcte des actions sur la balle restent des paramètres essentiels et incontournables dans la formation du joueur.

Il faut donner du sens à nos entraînements.

LES SITUATIONS JOUEES POUR TRAVAILLER L'HABILETE

- Ping-pong américain
- Jeu avec un contrôle
- Jeu avec 2 balles
- Jeu de la mauvaise main
- Balle qui roule
- Travail avec matériel spécifique, bois nus
- Jonglages avec effets, amortis...
- Alternner jeu avec et sans colle rapide
- Jeu assis par terre ou sur une chaise
- Jeu avec un rebond au sol → jouer à la volée
- Balle haute sur balle haute
- Contrôler, à la table, des balles frappées très fort
- Poussettes sous le niveau de la table
- Jouer les balles envoyées sur les petits côtés sous la table (distribution au panier)
- Jeu avec des balles cassées ou entourées d'élastique
- Jeu à l'arrêt (être dans un cerceau par exemple), sur un pied
- Dos à la table, se retourner au 1^{er} rebond du service jouer dans la pénombre
- Jongler dans le dos, sous la jambe, en intégrant une touche avec le corps (tête, genoux,...)
- Jouer lentement en reposant la raquette entre chaque touche
- Jouer sur 2 tables côte à côte
- Se renvoyer la balle à la volée (largeur d'une table)



L'ENTRAÎNEUR... ET LES PARENTS

LA BONNE ATTITUDE

1 – LES «TECHNIQUES" DE LA BONNE ATTITUDE

● LE SOUTIEN

Soutenez votre enfant sans jamais intervenir durant les parties.

La compétition est par nature une source de stress. C'est une remise en cause personnelle, un "examen" à chaque match. L'enfant a besoin de sentir que ses parents le soutiennent, et souhaitent sa réussite.

● LE REcul

N'intervenez ou ne conseillez pas votre enfant pendant toute la durée de la partie.
Tout d'abord c'est interdit ! De plus, la capacité à résoudre les problèmes posés par l'adversaire est un élément prépondérant dans la formation d'un joueur. Il est donc vain d'essayer d'acquiescer une ou deux victoires supplémentaires par des conseils, au détriment de la formation à long terme. D'autre part, si votre enfant se préoccupe trop de vous, il en oubliera son jeu et son adversaire (regards, paroles)...

● LA ZEN ATTITUDE

N'augmentez pas par votre attitude le stress de la compétition.
Chaque attitude, chaque mot est perçu très précisément par un joueur. Et cela aura d'autant plus de sens et de portée si cela vient de vous. Une attitude nerveuse et anxieuse aura sur lui un effet néfaste. Restez serein ou n'assistez pas aux matches...
Restez positif après une défaite. Se limiter essentiellement au comportement général, le domaine technique et tactique étant du ressort exclusif de l'entraîneur. Le joueur est souvent abattu après une défaite. Il n'est pas nécessaire d'en "rajouter", mais au contraire de ressortir les points positifs du match, essentiellement sur son comportement si celui-ci a été bon.

● LE RESPECT

Respectez les adversaires de l'enfant ainsi que leurs parents ; les enfants vous regardent et suivent votre exemple.
Il est important d'avoir des relations « normales » avec les adversaires de ses enfants, ainsi qu'avec leurs parents. Installer un climat tendu et hostile ne ferait qu'accentuer la pression sur l'enfant, qui ne se donnerait ainsi pas le droit de perdre. Avoir une attitude désobligeante avec les gens impliqués dans la compétition inciterait l'enfant à agir de même.

● LE FAIR PLAY

Acceptez les décisions des arbitres ou juges arbitres.
C'est en vivant les péripéties d'un match et en acceptant les décisions arbitrales que le caractère de l'enfant se forgera, et qu'il tirera pleinement profit de son expérience sportive.
Si vous ne vous sentez pas à même de respecter ses principes, il est préférable pour l'enfant que vous n'assistiez pas aux compétitions.

● ENCOURAGER

Félicitez l'enfant lorsqu'il a un bon comportement à la table.
Ne laissez pas passer les mauvais comportements (jets de raquettes, de balles, cris, insultes, etc.), car cela suffit bien souvent à ce que cela devienne une bien mauvaise habitude.

● LES OBJECTIFS

Fixez des objectifs à la mesure de l'enfant.
Un ratio victoires / défaites de 21 est habituellement défini comme le minimum pour entretenir confiance et motivation. Par ailleurs, les objectifs de résultats et de classement, fixés avec l'entraîneur, doivent avant tout être réalistes. En effet, des objectifs trop élevés s'avèrent être une

source de stress supplémentaire et de démotivation, car ils ne sont jamais atteints.

En tout état de cause, il est indispensable que vous fassiez confiance à l'entraîneur pour gérer les compétitions et le programme de votre enfant.

2 - LES «COMPOTEMENTS" DE LA BONNE ATTITUDE

● L'ESPRIT SPORTIF

Développez l'esprit sportif de son enfant et adhérer aux valeurs du tennis de table.

La combativité et la persévérance ne sont pas synonymes de haine. «L'esprit sportif» doit être à la base de l'éducation sportive et le respect des autres une valeur incontournable.

Félicitez l'enfant lorsqu'il a un bon comportement en dehors de la table.

Le bon comportement est la première chose à souligner après un match, avant la victoire, la défaite ou même le niveau de jeu.

● LE PLAISIR DE LA COMPETITION

Entretenez le plaisir de la compétition chez l'enfant. La compétition doit rester un jeu.

L'enfant doit vivre sa compétition comme un instant privilégié. Pour entretenir la motivation, il est indispensable que l'enfant gagne plus souvent qu'il ne perd. Choisir les compétitions en conséquence en accord avec l'entraîneur.

Faites comprendre que le jeu prime sur l'enjeu

Chaque victoire doit être accueillie avec joie, mais lucidité, sur la performance réelle du joueur et sur la valeur de l'adversaire. Si les victoires sont trop glorifiées, il sera impossible de dédramatiser la défaite, car le joueur ressentira l'attente familiale comme pesante. Les défaites, même les plus décevantes, ne doivent pas être considérées comme des catastrophes, mais comme des étapes nécessaires à la formation du joueur. Dans tous les cas, il ne faut jamais utiliser le sarcasme pour soi-disant "motiver" l'enfant. L'effet obtenu est en général inverse.

● PAS DE COMPARAISON

Chaque enfant est unique. Évitez les comparaisons.

Chaque enfant évolue à son rythme, et la hiérarchie sportive entre les joueurs peut sans cesse être bouleversée. Il faut préparer l'enfant à cette évolution afin qu'il ne reçoive pas comme un échec la réussite d'un camarade.

● AUTONOMIE

Développez progressivement l'autonomie de l'enfant.

Ne pas oublier que devant la table, il sera seul pour faire SES choix. Pour permettre à l'enfant de s'épanouir, le tennis de table est un moyen idéal, car il apprend à l'enfant à prendre ses propres décisions et à assumer ses forces et ses faiblesses. Il faut donc éviter de penser, d'agir à sa place et le laisser évoluer à son rythme.

● VIE AU CLUB

Participez à la vie du club en fonction de ses disponibilités.

Afin d'être bien intégré au milieu dans lequel évolue son enfant, il peut être opportun de proposer

ses services au club pour des animations, accompagnements d'équipe ou toute autre activité qui pourrait être utile aux dirigeants du club.

● **SA PASSION**

Ne cherchez pas à vous réaliser au travers des performances de votre enfant.

Le tennis de table doit être la passion de l'enfant. Si ce n'est pas le cas, la désillusion sera grande pour les parents dès qu'il sera en âge d'être autonome. Par ailleurs, il ne faut surtout pas ajouter une pression supplémentaire en insistant sur le temps et l'argent investi dans le tennis de table de son enfant. En revanche, si l'investissement de celui-ci n'est pas à la hauteur des efforts réalisés, une discussion franche s'impose.

3 – LE «PHYSIQUE" DE LA BONNE ATTITUDE

● **SUIVI MEDICAL**

Veillez au suivi médical de votre enfant

Faites lui passer une visite médicale 2 fois par an. Elle permettra la délivrance du certificat de non contre indication à la pratique du tennis de table en compétition.

Veillez à ce que votre enfant ait une bonne hygiène dentaire.

Qu'il se brosse les dents 2 fois par jour. Une mauvaise hygiène dentaire peut être la cause de nombreux problèmes physiques (mal de dos, blessures, tendinites, ...). Il doit également consulter son dentiste au moins une fois par an.

● **ALIMENTATION**

Veillez à ce que votre enfant ait une bonne alimentation au quotidien.

Elle permet d'assurer sa croissance et de faire face aux dépenses énergétiques induites par le sport. Elle doit être variée. N'oubliez pas de lui faire manger des fruits et légumes (vitamines) et de la viande rouge (fer).

Soyez vigilants quant à son alimentation en compétition en l'adaptant afin de répondre aux besoins spécifiques de l'organisme pendant et après l'effort.

● **RYTHME DE DEVELOPPEMENT**

Respectez le rythme de votre enfant.

Chaque âge représente une étape importante dans le développement du corps humain. Il est important pour le bon développement de votre enfant de ne pas sauter les étapes.

Soyez à l'écoute et vigilants sur ses plaintes et remarques.

Ne le prenez pas à la légère quand votre enfant se plaint d'être fatigué ou d'avoir mal quelque part.

Achetez à votre enfant un matériel adapté à sa morphologie.

N'hésitez pas à demander conseils à son entraîneur pour l'achat du matériel (raquette, chaussures, chaussettes, ...)



EDUCATION PHYSIQUE

L'HYGIENE SPORTIVE

« ALLO MAMAN BOBO »...

Parce que, quand on pratique le tennis de table, des blessures peuvent apparaître !

Bien évidemment, les problématiques à prendre en considération ne sont pas celle du rugby mais on peut tout de même être fréquemment confronté à des situations, dans le cadre de l'entraînement ou de la compétition, qui peuvent, peu ou prou engendrées des blessures.

On peut distinguer deux cas : ce qui relève des accidents... que l'on peut éviter, et ce qui relève du domaine de la traumatologie et des blessures, que l'on peut prévenir.

● APPREHENDER LES SITUATIONS DANGEREUSES

Les situations potentiellement dangereuses existent et doivent être appréhendées au mieux par les cadres mais également par les joueurs.

Voici donc quelques conseils élémentaires de bon sens :

- ▶ Ôter les balles qui sont sous les pieds des joueurs, notamment quand on fait du panier de balles, c'est une source potentielle d'entorse à coup sûr !
- ▶ Prévoir suffisamment de place, quand c'est possible, entre les tables.
- ▶ Veiller à la disposition des gauchers et des droitiers dans la salle afin de limiter les risques de pivot dévastateur.
- ▶ Ne pas passer trop près derrière un joueur en action.
- ▶ Lorsque les joueurs sont 2 ou 3 à évoluer en même temps au panier de balle, bien expliquer et organiser le déplacement des joueurs les uns par rapport autres. Faire systématiquement une série à blanc avant de commencer. Délimiter une « voie de garage » avec du matériel (séparation, corde, plots).
- ▶ Les joueurs doivent déposer **bouteille d'eau et serviette** de manière à ce qu'ils ne risquent pas de mettre les pieds dessus en venant jouer des balles sur le petit côté de la table.

● PREVENIR LES BLESSURES SPORTIVES

- ▶ Un mouvement technique inadapté peut, à long terme, générer des tendinites. Citons pêle-mêle : un coude collé au corps, un poignet cassé, un mouvement en essuie-glace accentué, etc...
- ▶ Un déséquilibre musculaire important peut entraîner douleurs musculaires et autres pathologies plus graves (pubalgie, tendinites, claquage, élongation). Par exemple entre les

quadriceps (avant de la cuisse) et ischio-jambiers (arrière).

► Des flexions des genoux trop importantes et trop répétées peuvent déclencher ou aggraver des pathologies du genou, et plus particulièrement lors de l'adolescence où l'on voit régulièrement apparaître des maladies de croissance comme celle d'Osgood-Schlatter.

► Une qualité d'appui moyenne associée à des chaussures médiocres et/ou un lâchage de chaussure trop lâche, peuvent provoquer des blessures.

► La pratique sur un sol inadapté (béton, carrelage) peut engendrer des traumatismes au pied et au niveau du dos.



CONSEILS

Quelques conseils connus mais qu'il ne fait pas de mal de relire :

► Bien s'hydrater. Cela a un impact plus important que l'on peut croire sur cartilages, ligaments et autres tendons. Et principalement lors des périodes de croissance.

► Avoir une hygiène bucco-dentaire impeccable et donc se brosser les dents et aller voir régulièrement son dentiste.

► Manger équilibré et beaucoup de fruits et légumes.

► S'assurer d'une qualité de chaussures optimale qui privilégie une épaisseur de semelle correcte ainsi qu'un bon maintien du pied. Si besoin on pourra orienter les joueurs chez un podologue, après avis médical.

► Apprendre aux joueurs à faire leurs lacets! C'est à dire pas seulement savoir faire une boucle mais aussi serrer les lacets du bas de la chaussure.

► Varier l'entraînement. La répétition systématique peut être néfaste.

► Veiller à une justesse technique dans le cadre de l'apprentissage, c'est à dire associant précision biomécanique et relâchement optimal.

► Se faire suivre par un médecin du sport, et si possible, quand c'est le cas, qui a l'habitude de travailler avec des enfants et adolescents.



EDUCATION MENTALE

DEVELOPPER L'AUTONOMIE

1 – EN DEHORS DE LA TABLE

- Lacets, bouteille, serviette, sac, raquette
- Relation aux parents
- Etablir un climat de confiance : l'entraîneur n'a pas la vérité, le joueur doit s'exprimer
- Laisser des moments de « liberté »
- Intendance : horaires, tableaux, adversaires, table, pointage...
- Réaliser des bilans écrits ou oraux
- Se regarder jouer en vidéo, tout seul
- Mes joueurs

2 - A LA TABLE

- Jouer sans coach : « le joueur tient la raquette »
- Choix d'un ou plusieurs exercices
- Faire la séance pour les plus expérimentés
- Consignes « larges », pas trop directif = jeu dans la diago RV (pivot ou RV)
- Ne pas donner les solutions, le joueur doit chercher
- Du jeu libre, sans entraîneur, sans consigne particulière



DIVERS

LA LOGIQUE INTERNE DU TENNIS DE TABLE

1 - DEFINITION DU TENNIS DE TABLE

Le tennis de table ne possède pas les mêmes caractéristiques que le football, le lancer de poids, l'escrime... Pourquoi ? Tout simplement parce que la logique interne de l'activité est différente.

On entend par logique interne, l'ensemble des traits pertinents qui caractérisent le tennis de table, dans ses rapports à l'espace dans lequel il se joue, aux engins utilisés, au temps et à autrui (adversaire). Bernard BOUSIGUE (Mémoire Maîtrise STAPS).

● **L'ESPACE**

Les dimensions de l'espace de jeu du tennis de table sont déterminées et très spécifiques :

- La table: 274cm x 152,5cm – 76cm en hauteur
- L'aire de jeu: Nationale : 12m x 6m x 4,5m – Internationale: 14m x 7m x 5m

● **LES ENGINS**

- La balle: 40mm de diamètre pour 2,7g. Couleur blanche ou orange agréée ITTF ou FFTT.
 - La raquette: dimensions, forme, poids quelconques. L'épaisseur totale d'un revêtement (en caoutchouc) ne doit pas excéder 4mm. Picots tournés vers l'intérieur ou l'extérieur. Simple picot sans mousse: épaisseur maximum 2mm.
- Les 2 faces doivent être de couleurs différentes : noir et rouge

● **LE TEMPS**

- Aspects règlementaires
 - La durée d'une manche est de 10' maximum (au-delà on applique la règle de l'accélération, « expedit rule » en anglais).
 - Le temps d'arrêt entre 2 manches est de 1' maximum.
 - Le temps mort est de 1' maximum. C'est le joueur qui l'a demandé qui détermine sa durée (jusqu'à 1') car les 2 joueurs devront regagner la table en même temps
 - Le temps d'arrêt entre 2 points est laissé à l'appréciation de l'arbitre qui doit veiller à la continuité du jeu.
 - Le temps « dit d'échauffement », en réalité la période d'adaptation est de 2' maximum.
- Aspects tactiques
 - Pour jouer chaque balle, le joueur dispose d'un certain temps et non pas du temps qu'il veut. Priver l'adversaire de temps constitue l'une des principales façons de marquer le point.

● AUTRUI – L'ADVERSAIRE

La présence de l'adversaire est déterminante dans l'analyse du tennis de table.

- ▶ Notre activité est une activité duelle.
- ▶ Elle se caractérise par l'affrontement de deux individus (ou paires) engageant leurs qualités physiques et psychologiques.
- ▶ La finalité de cet affrontement est l'élimination plus ou moins directe de l'un ou de l'autre permettant la remise en cause permanente des valeurs établies et donc de la hiérarchie.
- ▶ La présence de l'adversaire donne tout son sens à cet affrontement.
- ▶ Pour conclure, l'adversaire ne doit jamais être oublié ou négligé mais pris en compte en permanence. Cela est évident en compétition mais pas toujours à l'entraînement. Toute balle reçue doit être considérée comme une agression. Toute balle envoyée doit comporter une incertitude représentant un piège ou un problème pour l'adversaire.



Le tennis de table est une activité sportive (codifiée), opposant deux joueurs ou paires de joueurs, par l'intermédiaire d'un outil et d'un objet, sur un espace de jeu déterminé, qui ont pour but commun de gagner le point et la rencontre.

Bernard BOUSIGUE, (Mémoire maîtrise STAPS).

Conclusion : le tennis de table se classe parmi les activités sportives de type duel caractérisées par l'affrontement de deux individus ou couples d'individus, qui engagent leur psychisme. La finalité de cet affrontement est l'élimination plus ou moins directe de l'un ou de l'autre qui permet la remise en cause des valeurs établies et donc de la hiérarchie. Encore une fois donc, la présence de l'adversaire donne tout son sens à cet affrontement. (Livret de formation de base – Edition DTN)

2 - LE TENNIS DE TABLE : HABILETE OUVERTE OU FERMEE?

La balle vient de la raquette adverse, touche la table et doit être reprise et relancée.

Le joueur de tennis de table a deux problèmes distincts à résoudre :

- ▶ Organiser son coup de façon à renvoyer le projectile vers la demi-table adverse: problème d'anticipation et de coïncidence + adaptation permanente à la balle qui arrive.
- ▶ Mettre si possible son adversaire en danger.

Le TENNIS DE TABLE fonctionne en HABILETE OUVERTE = situation d'incertitude permanente.

Cas particulier du serveur

- Seul maître des divers paramètres : aucune incertitude
- La balle quittant la raquette est totalement définie par la seule action du serveur

Le SERVEUR fonctionne en HABILETE FERMEE = pas d'incertitude.

HISTORIQUE DU TENNIS DE TABLE

Le temps relie les choses, les êtres et les faits entre eux.

1 - AVANT QUE LES FRANCAIS NE JOUENT

1884 – Les étudiants étrangers dans les universités Anglaises ainsi que les militaires en mission véhiculent un sport et quelques règles appropriées:

Raquette en carton, boyau recouvert de liège et de caoutchouc

Comptage des points: 10, 20, 50 ou même 100 points

Un premier catalogue d'articles apparaît.

1891 – James GIBB présente le jeu ping-pong (onomatopée due aux 2 sons distincts émis lors du contact balle/raquette et du contact balle/table.)

John JAQUE dépose la marque dans le monde entier et distribue différents jeux: Pim-Pom, Gossima, Ping-Pong

1901 – Le tennis de table se développe comme une épidémie en Angleterre: 1er article dans un hebdomadaire.

2 - DECOUVERTE DU TENNIS DE TABLE EN FRANCE

1902 – 1er tournoi du tennis club de Paris gagné par les soeurs PFEIFFEL. Le jeu reste en France un loisir sauf pour les joueurs de tennis qui découvrent un moyen d'entraînement hivernal.

1904 à 1912 – championnats Hongrois

1918 – Création de deux fédérations en Angleterre:

- Ping-Pong

- Table tennis association

1921 – Un règlement attractif est pensé.

1926 – Création de la Fédération Internationale de Tennis de Table (ITTF)

3 - STRUCTURATION DU TENNIS DE TABLE EN FRANCE

1927 – Il existe environ une dizaine de clubs en France.

Développement de nombreuses fédérations et compétitions officielles:

Angleterre, Ecosse, Pays de Galles, Allemagne, Hongrie, Autriche, Tchécoslovaquie.

30 mars 1927 – Constitution de la Fédération Française de Tennis de Table (FFTT)

Le bureau fédéral est composé de:

Jean FOUCAULT – Président

Alain BERNARD, Fernand PALMIERI – Vice-Présidents

FREMONT – Trésorier

MOSTEIN Jean – Secrétaire général

7 avril 1927 – Le règlement de la FFTT évolue:

La table mesure 274cm x 152cm , elle comporte 2 moitiés.

Une partie se compte en points, jeux et sets.

La balle possède un diamètre entre 11 et 11,5 cm et son poids est inférieur à 2,5g

Le filet à une hauteur de 17cm

1er décembre 1927: Premier championnat de France individuel

Raymond VERGER et Jacqueline GALLAY remportent les titres.

Janvier 1931 – Les parties se comptent en 21 points

1er août 1932 – Réactualisation et publication des règlements officiels

Apparition des comités régionaux, associations et membres, des financements des divers organes de la fédération.

Avril 1934 – 670 clubs sont affiliés à la FFTT

Mai 1934 – 729 clubs sont affiliés à la FFTT

5 octobre 1935: Naissance de la revue du ping-pong

4 - EVOLUTION DES REGLES DU JEU

1936 – C'est l'arrêt de mort évité de justesse.

La répétition des poussettes entraîne une monotonie.

Quelques exemples: 2 heures de jeu pour un score de 20-13, 3 minutes par point et environ 700 coups dans un seul échange.

De nouvelles règles font leur apparition: le filet descend à 15,25 cm et la durée maximale d'une manche est de 20 minutes.

1937 – L'arbitre peut arrêter la partie lorsqu'il estime que les joueurs pratiquent « la poussette ».
Le service est effectué main ouverte.

1943 – La FFTT totalise 573 clubs et 6557 joueurs licenciés (9 d'entre eux ont un classement national)

1944 – La FFT compte 605 clubs et 10001 licenciés.

1946 – Les tables Anglaises sont constituées d'un contre plaqué et d'un vernis d'où un rebond des balle normal et une régularité parfaite.

9 février 1950 – Deux nouvelles mesures apparaissent dans le règlement:

L'éclairage de la table

Les sets en 10 minutes lorsque le précédent a atteint 20 minutes.

5 - LE MATERIEL EVOLUE

Février 1952 – Utilisation pour la première fois d'une raquette en caoutchouc – mousse par SATOH, le champion du Monde.

Avril 1956 – Le picot est plus utilisé que la raquette mousse
23000 licenciés et 130 000 raquettes vendues en une année.

8 septembre 1957 – Lors des épreuves officielles, seule l'utilisation de la raquette à revêtement caoutchouc hérissé (picot vers l'extérieur) et ne dépassant pas deux millimètres d'épaisseur est autorisée.

6 - VERS LE TENNIS DE TABLE MODERNE

4 avril 1959 – L'ITTF interdit l'utilisation de la raquette mousse qui est remplacée par la raquette « sandwich » (raquette actuelle)

Mars 1960 – Premier stage national de formation des entraîneurs régionaux organisé par Alex AGOPOFF (25 stagiaires dont 2 femmes).

Août 1962 – Médaille d'or et de bronze pour la France lors des 10èmes jeux internationaux des paraplégiques en Angleterre.

1965 – Création de la catégorie benjamin, signe de la volonté de la FFTT de former des jeunes joueurs. Fin de saison avec plus de 30 000 licenciés pour 1792 clubs.

1966 – Plus de 6000 jeunes pongistes sont rassemblés lors de phases éliminatoires du 1er critérium de France des moins de 15 ans.

1968 – Création des poussins dans la catégorie «jeunes »

12 décembre 1968 - Création du Comité de l'Isère de Tennis de Table.

7 - PREMIERS TITRES INTERNATIONAUX DE L'ERE MODERNE

1976 – Jacques SECRETIN : 1er Français à devenir champion d'Europe en simple.

1977 – Reconnaissance du tennis de table par le CIO (Comité Olympique International)
Jacques SECRETIN et Claude BERGERET champions du Monde en double mixte.

1979 – Découverte de la colle rapide

1er janvier 1984 – Obligation d'avoir deux revêtements de couleurs différentes sur sa raquette.

1984- 1er titre Européen par équipes pour les Français à Moscou

5 janvier 1985 – Première édition du TOP 12 Européen.

1986 – La FFTT s'installe à Montrouge (94)

Ouverture des Centres permanents d'entraînement et de formation (ex pôles)

1988 - le tennis de table fait son entrée aux jeux olympiques de Séoul.

1989 – Réforme partielle des compétitions nationales, développement du tennis de table féminin, responsabilisation des comités départementaux sont des objectifs de la fédération.

1992 – Jean-Philippe GATIEN devient vice-champion olympique à Barcelone.

1993- Jean-Philippe GATIEN est le premier Français à devenir champion du Monde en simple à Göteborg

La FFTT interdit l'utilisation des colles rapides. Apparition des colles dites « clean ».

1er décembre 1995 – A la licence traditionnelle, s'ajoute la licence promotionnelle.

Août 1996 – Les Français sont 1er aux jeux paralympiques d'Atlanta (17 médailles dont 6 en or)

2000 – CHILA/GATIEN médaille de bronze aux jeux olympiques de Sidney.

8 - LE TENNIS DE TABLE AU 21ème SIECLE

Afin que le tennis de table soit plus médiatisé l'ITTF change de nombreuses règles, visant à ralentir le jeu et à faciliter la compréhension du novice.

2001 - La balle passe de 38mm de diamètre à 40mm.

2002 - La manche se joue en 11 points et la rencontre au meilleur des 5 manches (7 au niveau international).

2003- Le serveur n'a plus le droit de masquer le service au moment de l'impact.

Septembre 2008 - Les colles rapides avec solvants volatiles sont interdites et remplacées par des colles à l'eau.

Boum des revêtements à stockage d'énergie ou tensor.

La FFTT compte 193 000 licenciés pour 4150 clubs. L'objectif 200 000 licenciés n'est pas encore atteint. Création de la licence événementielle.

2014- Arrivée de la balle en plastique au niveau international. Elle remplacera définitivement la balle en celluloïd pour la saison 2015-2016 à tous les niveaux.

LE CLUB ET SON ENVIRONNEMENT

1 - LE CLUB DEFINITION, DROITS ET DEVOIRS

► Le club est une association régie par la loi du 1er juillet 1901 :

« L'association est la convention par laquelle 2 ou plusieurs personnes mettent en commun, et d'une façon permanente leurs connaissances ou leur activité dans un but autre que de partager des bénéfices » (à but non lucratif). L'association est à but non lucratif :

Cela n'empêche pas à l'association de faire des bénéfices, bien au contraire. Mais tous les bénéfices devront obligatoirement profiter aux adhérents de l'association, par l'achat de matériels, la participation aux différents frais (déplacements, stages, secrétariat, etc....).

► La création d'un club :

Les membres voulant constituer une association se réunissent en assemblée générale constitutive et élisent le comité directeur et le bureau. Le club est considéré comme association après déclaration à la préfecture et insertion au journal officiel.

► L'affiliation :

Elle permet à l'association d'adhérer à une fédération, pour nous la Fédération Française de Tennis de Table (F.F.T.T.).

Elle permet ensuite :

- d'inscrire des adhérents aux différentes actions régies par la F.F.T.T. en leur souscrivant une licence fédérale (qui peut être traditionnelle, promotionnelle, événementielle ou A.T.P.).
- de bénéficier des organisations fédérales sportives ou sur la formation.
- de demander l'agrément jeunesse et sports

Elle oblige à :

- Faire respecter les statuts et les règlements de la F.F.T.T.
- Adhérer au Comité Départemental et à la Ligue et de participer à leurs actions

La demande d'affiliation à la fédération se fait auprès du comité départemental

► Déclaration à la Préfecture :

Elle permet à l'association d'ouvrir un compte bancaire, d'emprunter, d'être défendue en justice. Le club doit être déclaré à la préfecture à sa création pour valider son existence par une insertion au journal officiel.

Le club doit fournir à la préfecture toutes les modifications concernant les statuts, le budget et les membres du comité directeur dans la limite de 3 mois après chaque Assemblée Générale.

Dans un club omnisports, le club devient une section de cette association omnisports et il est recommandé d'avoir un règlement intérieur adapté au sport pratiqué.

► L'Agrément Jeunesse et Sports :

Il permet à l'association d'être reconnue par l'Etat, et apporte un Label de Qualité. Il permet de demander des aides financières (F.N.D.S et autres subventions, commune, département, région). Pour recevoir l'agrément, il faut que l'association existe depuis 1 an minimum puisque pour obtenir l'agrément, l'association doit fournir le résultat de ses comptes de la saison écoulée, la constitution du comité directeur et fournir un exemplaire des statuts.

► L'assemblée générale

Elle est organisée une fois par an, et ne peut se tenir que lorsque le quorum est atteint (présence de 50% des membres du club). Son déroulement est bien précis :

Allocation du président, rapport moral du président et approbation, bilan financier et approbation, politique à venir, fixation du taux des cotisations, projet du budget à venir, élection des commissaires au compte, des membres du comité directeur

2 - LA STRUCTURE INTERNE DU CLUB

● **LE BUREAU**

Il doit être constitué d'au moins 3 personnes disposant d'une licence compétition :

► Le président : il est le responsable de l'association. En cas de problèmes juridiques, il représente le club en justice. Il ordonne les dépenses.

► Le secrétaire général : il organise et gère le côté administratif (licences, inscription, réunions, courrier, informations).

► Le trésorier : il tient les comptes au jour le jour (factures, salaires, bilan financier, budget prévisionnel, recettes/déficit). Cependant, il ne peut dépenser sans le feu vert du président.

● **LE COMITE DIRECTEUR**

Il est constitué de tous les membres du club élus à l'assemblée générale : environ 8 à 20 membres en fonction du nombre de licenciés du club et du nombre de commissions. Le nombre précis est fixé soit par les statuts, soit par le règlement intérieur du club.

● **LES COMMISSIONS**

Chaque membre du comité directeur peut s'occuper d'une commission (sportive, jeunes, entraînement, tournois, sponsors, buvette, animation...).

Chaque membre de commission doit être licencié au club mais n'a pas l'obligation d'être élu au comité directeur et aide en raison de leur motivation et de leurs compétences spécifiques.

● **LES LICENCIES**

Personnes pratiquant l'activité au club et à jour de leur cotisation ayant présenté un certificat médical de non contre indication à la pratique du tennis de table.

La licenciation est la carte d'identité du sportif, renouvelable chaque année qui atteste que son titulaire a adhéré à une association. Elle permet de participer aux compétitions organisées par la Fédération qui la délivre, mais constitue également une assurance.

L'inscription dans un club nécessite un certificat médical et une somme d'argent qui se divise en 2 parties (une part pour le club = cotisation, l'autre pour la licence = part départementale, régionale et nationale reversée par le club à ses organismes).

Le licencié doit respecter les règles de la Fédération, et lui reconnaît le droit d'appliquer des sanctions si il y a manquement aux règles (amendes, exclusion, refus de mutation).

Il existe aujourd'hui plusieurs types de licences destinées à différents types de pratique.

3 - LES RESPONSABILITES DES DIRIGEANTS DE CLUB

● **LE PRESIDENT**

Il est le responsable de l'association. En cas de problèmes juridiques, il représente le club en

justice. Il ordonne les dépenses.

Présider n'est pas diriger de façon autoritaire. Les décisions sont prises par le comité directeur (la voix du président permet de trancher en cas d'égalité) et soumises parfois à l'approbation de l'assemblée générale.

● **LE TRESORIER**

Il tient les comptes au jour le jour (factures, salaires, bilan financier, budget prévisionnel, recettes/déficit). Cependant, il ne peut dépenser sans le feu vert du président.

● **LE SECRETAIRE**

Il organise et gère le côté administratif (licences, inscription, réunions, courrier, informations). Il ne peut décider seul de ce qui n'est pas prévu par le règlement de la FFTT.

● **LE CORRESPONDANT**

Il reçoit tous les courriers de l'association et doit les distribuer rapidement aux personnes concernées. Il travaille en étroite collaboration avec le secrétaire du club.

Dans les petits clubs (- de 50 licenciés), il est conseillé que le Président cumule les 2 fonctions.

● **LES COMMISSIONS**

► **Sportive** : de loin la plus active : composition des équipes, choix des épreuves et des participants, objectifs sportifs, respect du calendrier.

► **Jeunes et Technique** : elle est composée par l'équipe technique du club. Elle gère l'ensemble des séances d'entraînement, la répartition des groupes d'entraînement et tous les aspects de la pratique des jeunes au club. Cette commission doit travailler en relation avec la commission sportive pour les différentes compétitions. Elle doit y intégrer les entraîneurs du club (avec voix consultative quand l'entraîneur est professionnel).

► **Animation et organisation** : 2 objectifs principaux

Créer des liens entre tous les membres en mettant en place des moments de convivialité (tournois internes, soirées à thèmes, banquets...)

Insérer le club dans son environnement par des actions ouvertes sur l'extérieur (journées portes ouvertes, journées premières balles, lotos ou manifestations exceptionnelles diverses).

Cette commission doit être pointue sur les aspects réglementaires des organisations sportives (connaissance du cahier des charges de la manifestation, ce que l'on peut ou ne peut pas faire lors de l'organisation).

► **Sponsoring** : c'est une commission qui n'existe que rarement. Elle doit rechercher des partenaires qui vont aider le club financièrement (soit par une aide directe soit par des réductions diverses).

► **Buvette** : les membres de cette commission doivent veiller à l'alimentation de la buvette du club en s'assurant d'avoir des boissons à offrir aux clubs visiteurs lors de championnats par équipes, de renouveler le stock dans le cas d'une buvette permanente.

La vente d'alcool est soumise à diverses restrictions législatives.

4 - L'ENVIRONNEMENT DU CLUB

● **L'ETAT :**

► **Direction Départementale Jeunesse et Sports (DDJS) :**

Agrément des clubs sportifs, homologation des enceintes sportives, FNDS départemental et local, Formations et renseignements divers.

► **Direction Régionale Jeunesse et Sports (DRJS) :**

Haut Niveau, FNDS régional, Formation Professionnelle en collaboration avec le CREPS. Renseignements divers sur le sport régional.

► **Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative (MJSVA):**

Politique générale du sport en France, fait promulguer et appliquer les lois

► **Centre Régional Education Populaire et de Sport (CREPS) :**

Centre de ressources, lieu de stages sportifs, formations professionnelles types tronc commun et spécifiques du Brevet d'Etat, Brevet professionnels...

● **COLLECTIVITE TERRITORIALES**

► **Mairie :** la mairie est un partenaire privilégié du club sportif local (subventions de fonctionnement, subventions exceptionnelles pour actions ponctuelles, aides ou location pour le matériel ou les équipements sportifs).

► **Communautés** de communes, d'agglomération, urbaine : ces entités deviennent aussi des partenaires des clubs sportifs depuis leur création en 1999.

► **Conseil Général :** la politique du CG est propre à chaque département : souvent aide au sport de masse et aux clubs de Haut Niveau.

L'ACCUEIL DANS LES CLUBS

Préambule : souvent lorsque qu'une personne vient s'inscrire dans un club, on ne se pose aucune question. Et pourtant, il faudrait définir ses attentes.

● **A-t-il déjà joué ?** Par le passé ou récemment dans un autre club, une autre région... ?

● **Adulte ou enfant ?** Le nouvel adhérent n'aura pas les mêmes envies s'il est adulte ou enfant.

● **Etablir un relationnel** = Est-ce que le nouvel adhérent est satisfait a priori des prestations fournies par le club ? Il faut juger de cela rapidement et si ce n'est le cas, savoir s'adapter et trouver un consensus (ex : problèmes sur les horaires).

Parler des projets du club, de ses projets, le faire parler, lui poser des questions.

1 - ASPECT RELATIONNEL

- Il faut avant tout faire preuve de souplesse. Pour la tenue, pour la cotisation, et placer le plaisir du joueur au centre du débat.
- Accueillir avec le sourire, être agréable, être à l'écoute, avoir un esprit d'ouverture.
- Centrer la discussion sur le nouvel adhérent et non sur vous. Poser des questions : cela aura pour but d'induire les besoins du joueur.

Le nouvel adhérent potentiel lorsqu'il arrive dans un club recherche :

- être reconnu à sa juste valeur (inclusion)
- être entendu, s'adapter (contrôle)
- être apprécié (affectivité) lorsque j'arrive dans un groupe, qui je connais ? Besoin d'un point d'ancrage.



Conclusion :

Le nouvel adhérent a besoin :

- qu'on le prenne en compte
- qu'on le fasse exister
- qu'on fasse preuve de sympathie envers lui
- qu'on le prenne en considération
- qu'on s'intéresse à lui, qu'on le comprenne.

2 – L'ATTITUDE POSITIVE

Il faut apprendre à être positif quand on est dirigeant ou entraîneur/animateur.

● *Entretenir l'ambiance*

Faire attention car l'ambiance est contagieuse, dans les deux sens (positif ou négatif)

● *Positiver*

Il faut positiver quelque soit l'humeur de l'autre ou l'humeur générale.

3 – L'IMPLICATION

Il est très bien de s'impliquer à fond dans ce qu'on fait mais attention :

- Il faut tout de même veiller à prendre du recul en permanence au cours d'une discussion, d'une situation pour avoir un regard global.
- Veiller à la démarche du parent ou du joueur.
Pourquoi vient-il à la salle ? Ne jamais perdre cela de vue.
Percevoir le contenu du demandeur. Est-il content ? Nerveux ? Mécontent ? Gêné ? Interrogatif ?
Pour cela, il faut sans cesse adapter son propre comportement, reformuler les attentes pour ne pas commettre de grosses erreurs.

4 - SAVOIR RENSEIGNER

- Connaître son club : il faut posséder toutes les informations sur le fonctionnement du club
- Connaître les bases de l'activité
- Connaître le règlement et l'arbitrage
- Connaître l'environnement pongiste : si tel n'est pas le cas, demander de l'aide au président du club, à l'entraîneur principal, au CTD, au CTR.
- Essayer de répondre de manière tout à fait sérieuse aux questions qui sortent de l'ordinaire. Ne pas se moquer, ne pas rire, mais prendre en compte et renseigner.
Exemple: la manche se termine à 7 – 0

LE COMITE DEPARTEMENTAL

Le comité départemental est un organe décentralisé de la FFTT.

1 - LE FONCTIONNEMENT

Le comité est une association régie par la loi du 1er juillet 1901 (comme les clubs) dont les membres sont élus par les représentants des clubs du département lors de l'assemblée générale électorale tous les 4 ans, un rythme qui suit les jeux olympiques d'été. Le mandat dure donc une olympiade.

Le comité directeur est composé d'un président, d'un secrétaire, d'un trésorier, de responsables de commissions et de membres, qui se réunissent régulièrement lors de la saison sportive.

2 - LES ROLES

● *Gestion des compétitions*

Réglementation, arbitrage, convocation, résultats...

● *Promotion et développement*

Médias : journaux, radios, parfois télévision. Epreuves de masse (PPP, match'ping....)

Actions dans les écoles. Actions vers d'autres publics (entreprises, prisons, nouveaux clubs, quartiers, ...). Création de nouvelles compétitions.

● *Relations institutionnelles*

- sportives : CDOS
- administratives: DDJS
- politiques: Conseil général

● *La recherche de moyens*

Financiers : recherche de subventions (conseil général, DDJS), de sponsors.

Matériels : renouvellement du matériel spécifique, gestion du siège social

Humains : gestion du personnel

3 - LES RELATIONS CLUBS-COMITE

Elles sont permanentes, mais ont des moments forts :

- Lors de la ou des assemblées générales
- Par l'aide à la structuration : label départemental, visites du DTD, formation d'entraîneurs, réunions d'informations, formations continues des JA, des entraîneurs...)
- Par la diffusion d'un périodique d'information et de résultats.
- Par les échanges lors des compétitions départementales.

LES PRINCIPALES COMPETITIONS

Cet article recense les principales compétitions officielles, sachant qu'elles évoluent. Les comités départementaux organisent également d'autres compétitions spécifiques.

1 - LES COMPETITIONS PAR EQUIPES

● CHAMPIONNAT PAR EQUIPES SENIORS (*messieurs et dames*)

Il débute au niveau départemental (le championnat féminin n'existe pas dans tous les comités), puis se poursuit au niveau régional, et enfin au niveau national.

5 divisions nationales : PRO A, PRO B, N1, N2, N3

Il se déroule en poule de 8 sur 14 journées réparties en 2 phases. Sauf en PRO A et PRO B : poule de 10 , 18 journées matchs aller/retour.

● LA COUPE DES CLUBS BERNARD JEU

Compétition qui va du niveau départemental au niveau national. Equipes de 6 joueurs avec un représentant dans les catégories : Benjamin/Minime, Cadet/Junior et Senior en filles et garçons. 1 journée départementale, 1 régionale, et 2 nationales.

La formule est un relais jusqu'à 99 pts. La première équipe qui atteint ce score gagne la rencontre.

● INTERCOMITES ZONE SUD EST

Compétition réservée à des jeunes poussins, benjamins et minimes sélectionnés par leur comité pour le représenter. Equipe de 2, formule coupe Davis, un 3è joueur peut entrer dans le double. Sont organisés (fin juin) de façon à tourner dans les différents comités sur 3 jours: vendredi et samedi : compétition par équipes et dimanche : compétition individuelle.

● CHAMPIONNATS DE France DES REGIONS

Compétition nationale souvent dénommée « Interligues » réservée aux jeunes minimes et cadets-cadettes sélectionnés par leur ligue pour la représenter. Durée 3 jours, généralement aux vacances de Pâques.

● MINI INTERLIGUES

Petite sœur des Interligues, c'est une compétition non-officielle mais à rayonnement national réservée aux jeunes benjamins et benjamines sélectionnés par leur ligue pour la représenter. Durée 3 jours, généralement le week-end de Pâques.

2 - LES COMPETITIONS INDIVIDUELLES

● **CRITERIUM FEDERAL**

4 journées en Départementale, Pré-nationale, N2 et N1 (avec des formules différentes). Cette compétition est la compétition phare du Tennis de Table au niveau individuel. La finalité des tours est de marquer le plus possible de points pour se qualifier au championnat de France, au championnat Rhône Alpes ou au championnat départemental (appelé aussi finales par catégories).

● **TOP DETECTION**

Il est organisé au niveau départemental, régional, et zone. Il permet de détecter les plus jeunes à partir de 5 ans. Les années de compétitions organisées sont : 9 ans, 8 ans, 7 ans et moins. Le but est d'aller au top de zone et finir dans les meilleurs pour se voir proposer de participer au stage national de juillet et peut-être entrer dans le Groupe France Détection.

● **TOURNOIS CLUBS**

De nombreux organisent chaque année leur tournoi annuel. Ils sont recensés sur le site de la Ligue Rhône-Alpes www.lratt.fr

Bibliographie :

Ce livret a été réalisé par l'équipe technique régionale de la ligue Rhône-Alpes de tennis de table.

Patricia Chantereau – conseillère technique régionale

Laurent Louvel – conseiller technique fédéral

Alain Bourdariat – cadre technique du comité de l'Isère

Fabrice Gaillard – cadre technique du comité Drôme Ardèche

Christine Latière – cadre technique du comité de la Loire

Fabien Lopes – cadre technique du comité de l'Ain

Marc Quéré et Fabien Petreni – cadres technique du comité de Savoie

Sandra Verney – cadre technique du comité de Haute Savoie

Christian Vignals – cadre technique du comité du Rhône

Documentation :

- Documents fédéraux de la base de données DTN.
- « Préhension et prise de raquette » Etienne Guicherd
- « posture et équilibre » Etienne Guicherd
- « Paniers de balles » Pierre Legendre
- « Les situations compétitives » Malory Lasnier
- « Les différents publics » Olivier Skenadji
- « la route du haut niveau », « l'entraînement des enfants » Christian Martin
- « Le club et son environnement » Christophe Canat

