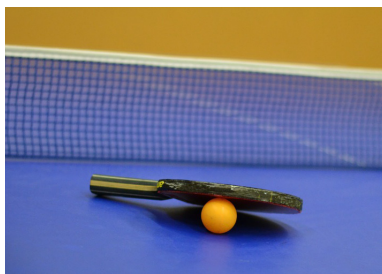




Le tennis de table ou plus communément « le ping pong » est une activité de type duel, opposant 2 adversaires ou 2 équipes de double (2 contre 2) dans des espaces séparés, dont le but est de renvoyer une balle, à l'aide d'une raquette, une fois de plus que l'adversaire sur la cible opposée afin de marquer le point.

L'histoire la plus répandue sur la création du tennis de table est qu'au cours d'un dîner en Angleterre vers la fin du XIX^e siècle, des notables de la société victorienne discutaient de tennis et voulurent montrer quelques schémas de jeux sur la table. Ils se sont alors servis d'un bouchon de champagne en guise de balle, des boîtes de cigare pour les raquettes et des livres pour le filet.



Intérêt et bienfaits

- Très ludique et simple à jouer
- Fait travailler la coordination et l'équilibre
- Facile à mettre en place
- Le pratiquant se retrouve vite en situation de réussite
- Se prête à une pratique mixte ou intergénérationnelle (hommes et femmes, adultes et enfants, jeunes et séniors)

Matériel

- Raquette (la raquette est tenue en prise « pistolet » c'est-à-dire entre le pouce et l'index, ce dernier étant tendu sur le bord de la raquette.)
- Balle (en matière plastique de 40 mm de diamètre)
- Table de tennis de table avec filets (rectangulaire, plane et horizontale. Elle mesure 2,74 mètres de long sur 1,525 mètre de large et le côté supérieur est situé à 76 cm au-dessus du sol. Elle est divisée en deux camps identiques par un filet de 15,25 centimètres de haut).

Service

C'est le tirage au sort qui décide de celui qui sert le premier.

Le service change tous les 2 points, sauf durant les prolongations où il change à chaque fois.

L'exécution du service doit obéir aux règles suivantes :

- La balle repose sur la paume de la main ouverte.
- La main qui tient la balle doit être au-dessus du niveau de la table.
- La balle doit être frappée quand elle redescend et derrière la table.
- La balle doit rebondir d'abord dans son camp, puis dans le camp de l'adversaire.
- La balle peut sortir sur les côtés de la table.

On peut servir en diagonale et aussi dans la ligne droite en simple.

Il convient de recommencer un service lorsque :

- La balle touche le filet ou ses poteaux avant de toucher le camp adverse (service « let »)
- La balle touche le filet, puis est reprise à la volée par l'adversaire sans avoir touché son camp.
- Le relanceur n'était pas prêt au moment du service.

Règles de base

Décompte des points

- Le vainqueur d'une partie est celui qui gagne en premier le plus de manches.
- Une manche se gagne en 11 points.
- Il faut au moins 2 points d'écart entre les adversaires.

Si le score est de 10 à 10, il y a prolongation jusqu'à ce que l'un des joueurs ait marqué 2 points de plus que l'autre, c'est-à-dire au plus tôt sur le score de 12 à 10.

- Le point va à celui qui conclut avec succès un échange. Ce sont toujours les points du serveur qui sont donnés en premier à l'annonce du score.

Marque

Un joueur marque un point lorsque son adversaire commet l'une des erreurs suivantes :

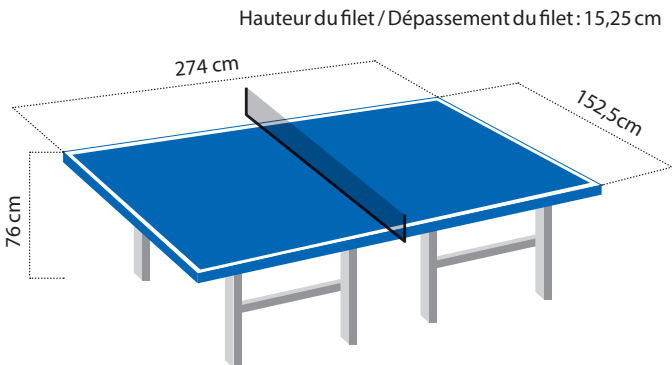
- Il n'arrive pas à renvoyer la balle sur la demi-table adverse.
- Il laisse rebondir la balle plus d'une fois dans son propre camp avant de la renvoyer.
- Il touche la balle plusieurs fois de suite.
- Il frappe la balle de volée (sans qu'elle rebondisse sur la table) au-dessus de sa demi-table.
- Il déplace la table en jouant.
- Il touche le filet ou un poteau.
- Sa main libre touche la table.
- Il effectue un service non réglementaire (voir Service).

Autres règles

Si la balle touche le bord de la table, elle est bonne.

Un joueur n'a pas le droit de reprendre la balle de volée. Deux cas sont possibles :

- Si la balle de l'adversaire sortait de la table et que je la reprends de volée derrière la table, alors, le point est pour moi.
- Si la balle de l'adversaire sortait de la table, mais que je la reprends de volée au-dessus de la table, alors, le point est pour mon adversaire



Jeu en double (2 vs 2)



On est obligé de servir en diagonale, du demi-camp droit (délimité par une ligne blanche) vers le demi-camp droit adverse. Ensuite on peut jouer sur toute la table, mais chacun son tour. Après le service, l'engagement change d'équipe tous les 2 services.

Astuces

Le service étant parfois difficile à réaliser pour un débutant, on peut autoriser un service aménagé c'est-à-dire avec un rebond avant de frapper la balle.

Conseils d'animation

Faire évoluer les règles tout au long des séances et surtout les adapter par rapport au niveau des joueurs.

Mettre l'accent sur la variété des situations et jouer sur le côté ludique.

Situation n° 1 « Parcours de maniabilité »

Mettez en place un parcours d'obstacle que chaque joueur devra réaliser avec sa raquette et une balle.

Les éléments techniques du parcours peuvent être :

- Maintenir la balle sur la raquette pendant que le joueur est positionné dans un cerceau sans bouger pendant plusieurs secondes
- Passer en dessous ou au-dessus d'obstacles tout en maintenant la balle sur la raquette
- Effectuer un slalom entre les plots en tenant la balle sur la raquette
- Faire rebondir la balle (jongler) sur la raquette sur une courte distance avec ou sans obstacle
- Envoyer la balle en la frappant avec la raquette en visant une zone à atteindre (marquage au sol ou zone sur un mur).

Ces ateliers peuvent être répétés plusieurs fois dans le parcours

VARIANTES > Réaliser le parcours le plus vite possible, avec ou sans relais / Retirer 1 point à chaque fois que la balle touche le sol.

Situation n° 2 « Le mur »

Sur un mur, on délimite 3 zones horizontales de 50 cm environ. Les joueurs sont les uns à côté des autres, espacés d'un mètre ou deux et font face au mur pour envoyer avec la raquette la balle dans la zone 1. La balle rebondira au sol et sera ensuite envoyée en zone 2. Celle-ci rebondira au sol et le joueur devra l'envoyer en zone 3.

VARIANTES > On joue en zone 1 et en zone 3 uniquement / On fait évoluer les distances entre le joueur et le mur : augmentation de la distance ou alternance balle courte – balle longue / Alternance du coup droit et du revers pour renvoyer la balle.

Situation n° 3 « record d'aller-retour »

But : effectuer le maximum d'échanges « aller-retour » sans perdre la balle.

Organisation : à deux joueurs avec une raquette chacun et une balle.

Consignes : « Je compte le nombre d'échanges réalisés sans faire tomber la balle. Le compteur revient à zéro si la balle est perdue.

On peut faire évoluer la situation en demandant de jouer CD (coup droit) sur CD ou R(revers) sur R ou CD/R et R/CD.

Situation n° 4 « La tournante »

But : par équipe de 2, 3 joueurs ou plus, gagner l'échange en frappant la balle dans le camp adverse puis en allant sur l'autre demi table.

Organisation : dans chaque équipe, aussitôt après avoir renvoyé la balle, le joueur quitte sa demi-table et va sur l'autre demi-table. Il cède la place au joueur derrière lui. L'objectif est de ne pas perdre son échange. Celui qui perd l'échange est éliminé de la partie en cours (chaises musicales). Les deux derniers joueurs disputent un mini match en 3 points (premier arrivé à 3 points) et le gagnant remporte une « vie » (une chance qu'il peut utiliser quand il est éliminé).

Consignes : avant de débiter la partie, pratiquer l'exercice sans éliminer les joueurs pour que les joueurs comprennent le principe, le but étant de ne pas perdre l'échange pour ne pas se faire éliminer et éliminer les autres joueurs.

Situation n° 5 « zone interdite »

But : remporter le point sans jouer dans une zone interdite. Cette règle rend l'échange plus disputé et permet de progresser dans le jeu.

Organisation : Match en un contre un, soit au temps (4 à 5') soit aux points (en 11 points).

Consignes : Le joueur perd l'échange s'il envoie la balle dans une zone interdite choisie par son adversaire (en fonction d'une zone de jeu où son adversaire joue souvent). Il doit gagner l'échange en évitant cette zone. Pour matérialiser cette zone interdite, on peut utiliser des maillots (le tissu arrête la balle donc l'échange) par exemple, de la craie ou une feuille de papier.

Situation n° 6 Ronde italienne

But : remporter le match par équipe de 2.

Organisation : match en simple et double.

Consignes : 2 équipes de 2 joueurs sont constituées avec dans chaque équipe, un joueur A et un joueur B :

Équipe 1 : joueur A1 et A2 / Équipe 2 : joueur B1 et B2

• 1^{er} match : A1 joue contre B1 en 7 points en simple.

• 2^e match : A2 joue contre B2 en 14 points en simple sachant qu'il garde le score de son partenaire A1 et B2 celui de son partenaire.

• 3^e match : A1B1 contre A2B2 en double en gardant encore le score du match d'avant jusqu'à 21 points.

Évolutions possibles : modifier la répartition des points, ajouter 2 matchs A1B2 et A2B1.





Organiser une rencontre en « montante-descendante »

But : gagner les matches disputés afin d’obtenir le meilleur classement possible à la fin de la séance.

Organisation : numéroter les demi-terrains de votre gymnase de 1 à 6.

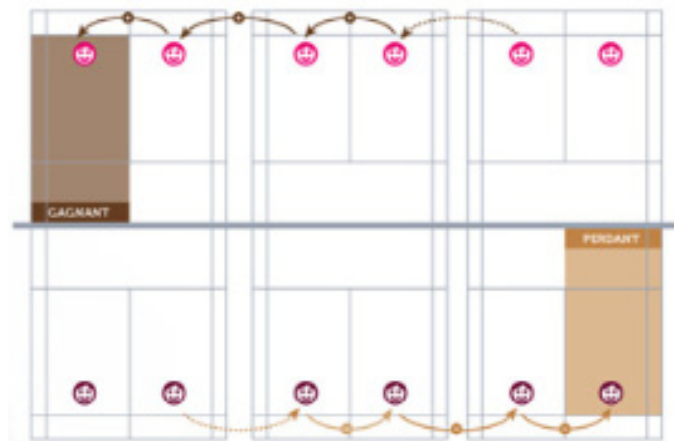
Consignes : deux joueurs par terrain, qui disputent un match joué au temps (3 ou 5 minutes). Au coup de sifflet de l’animateur, le gagnant monte d’un terrain tandis que le perdant descend d’un terrain.

Si les joueurs sont trop nombreux, on peut faire arbitrer chaque match par un duo d’arbitres : à la fin du match, les arbitres prennent la place des deux joueurs, tandis que le joueur vainqueur va co-arbitrer le match sur le terrain « montant », et le perdant le match sur le terrain « descendant ».

Il est également possible d’organiser des « postes d’attente » qui vont permettre aux joueurs d’arbitrer : le gagnant monte d’un terrain, où il arbitre le match suivant avant d’y jouer ensuite le sien.

ASTUCES > Sans matériel spécialisé, on peut trouver « un système débrouille ».

Sur table de cantine, de réunion, placer un filet symbolique qui peut être une bande de carton pliée en deux sur sa longueur ou une bande constituée de rouleaux vides de papier toilette verticaux attachés entre eux façon bracelet par deux ficelles, l’une au tiers supérieur, l’autre au tiers inférieur.



Combiner le tennis de table avec d’autres activités

Le tennis de table peut s’inscrire dans une découverte des sports de raquette d’opposition 1 contre 1 : la peteca (sport traditionnel brésilien disputé en frappant un volant avec la paume de la main) ; le speedball (où l’on frappe une balle en caoutchouc fixée au bout d’un fil placé sur un mât métallique) ; le speedminton (pratique empruntée au badminton et au squash, jouée sans filet) ; sortie « squash » dans le cadre de l’association, etc.

Des challenges multi-raquettes peuvent être organisés, en individuel ou par équipes. Exemple : un match de badminton, un match en tennis de table, un match de squash, un match de tennis...

Ressources

Les ressources suivantes pourront être mises à profit dans le cadre d’une initiation puis d’un perfectionnement.

Manuels

Le tennis de table en situation
collection : l’eps en poche, revue eps



BAROMÈTRE PLURISPORT

