

LE TENNIS DE TABLE

ACTIVITÉ SPÉCIFIQUE

Les différentes activités sportives n'ont pas toutes le même effet sur le développement physique et psychique de l'enfant selon que le sport est collectif ou individuel, très physique ou très technique, ou que les situations de jeu ou de pratique sont constantes ou en évolution permanente.

Le tennis de table fait partie des sports individuels à situation de jeu variable.

C'est un sport individuel où un objet très léger, la balle, est renvoyé alternativement à l'aide d'une raquette au-dessus d'une surface de jeu, la table.

Il nécessite au départ des **moyens physiques et économiques limités, mais son contenu technique est important**. En effet le Tennis de table met simultanément à contribution la vitesse, l'habileté motrice, le sens de la coordination gestuelle et enfin, la maîtrise de la latéralisation.

Essence

C'est une activité duelle où deux situations de jeu peuvent survenir :

- **Opposition**, où il y a confrontation, par l'intermédiaire d'une balle, de deux joueurs en position d'attaque ou de défense.
- **Coopération**, dans le cadre d'un apprentissage ou d'un entraînement.

Selon la situation de jeu, l'objectif est d'être efficace pour marquer le point ou pour maintenir l'échange.

Enjeux

ASPECT SOCIAL :

Comme dans tout le sport technique il y a des règles de jeu à respecter (le service, le comptage des points, etc.) mais également des règles de comportement :

- **Respecter celui avec lequel on joue** (adversaire ou partenaire) y compris tout camarade moins fort que soi...,
- **Respecter le matériel** de l'aire de jeu, ramasser les balles, ne pas faire de bruit intempestif (chahut...),
- **Attendre son tour** pour jouer,
- **Accepter les rôles** proposés par l'animateur : attaque, défense, arbitrage, jouer avec un partenaire à priori moins fort que soi, etc.,

En outre le caractère individuel, sans contact physique, de ce sport où la précision du geste est primordiale, rend aisé le jeu mixte garçon / fille, ce qui n'est pas le cas de nombreux sports plus populaires.

ASPECT AFFECTIF :

la pratique du tennis de table exige :

- Le **contrôle de soi** par une maîtrise de ses réactions affectives, car cette discipline demande beaucoup de concentration,
- D'**apprendre à relativiser** les résultats défavorables : l'enfant doit assumer seul et sereinement aussi bien la réussite que l'échec.

ASPECT TACTIQUE :

le jeune joueur doit progressivement :

- **Maîtriser tous les éléments variables** du jeu, comme la réception et le renvoi de la balle,
- **Programmer la bonne réponse**,
- **Imaginer des enchaînements** de gestes techniques.

Problèmes fondamentaux

Bientôt il sera capable d'élaborer, seul, la tactique qui lui permettra de gagner le point.

Il y a d'abord des contraintes d'ordre pondéral et géométrique :

- La balle est très légère ...,
- La **raquette a un certain poids** pour un enfant d'école primaire,
- La **table est haute** pour lui ...,
- Mais elle est courte par rapport au potentiel de distance de l'enfant (balle «trop longue»...),
- Le filet est un obstacle à franchir.

Il faut comprendre et apprendre les règles du jeu :

- Un seul rebond par côté,
- Le comptage des points,
- Le service, etc.

Pour être en mesure de renvoyer la balle, d'attaquer ou de défendre, il faut **maîtriser ses déplacements**, ce qui signifie **se situer dans l'espace et coordonner ses mouvements** (jambes, bras, poignet), et **conserver son équilibre**.

Pour jouer longtemps, il faut que **l'enfant ait une bonne gestion de ses moyens physiques** : il n'est pas nécessaire de faire des efforts démesurés pour renvoyer efficacement la balle.

L'utilisation d'une raquette entraîne plusieurs contraintes :

- La **bonne estimation des distances** : il faut comprendre que l'on ne peut couvrir un volume limité de l'espace («zone d'habileté») si on ne déplace pas,
- La nécessaire **maîtrise de l'impact balle/raquette**
- Action de frotter la balle,
- Action de frapper la balle,
- Action d'amortir la balle,
- Action de porter la balle,
- Action de diriger verticalement et horizontalement la balle.
- Le **contrôle de l'énergie cinétique** de la raquette due à son poids et sa vitesse.

Vis à vis de la balle, l'enfant doit tenir compte de :

- sa légèreté,
- sa petitesse,
- la très grande variété des effets de rotation selon plusieurs axes,
- trajectoires différentes avant et après rotation.

Ressources mobilisées sur l'enfant

SUR LE PLAN PHYSIQUE :

- **Temps de réaction**, tonicité,
- **Sens du placement** : déplacement, remplacement et appuis au sol,
- **Equilibre**,
- **Résistance** à l'effort,
- **Décontraction** musculaire (pour «lâcher les coups»),
- **Analyse visuelle permanente** pour l'appréciation des distances, des trajectoires et effets de rotation de la balle reçue, pour maîtriser la relance, avec plusieurs choix tactiques possibles (placement de la balle, vitesse etc.).

SUR LE PLAN PSYCHIQUE :

- **Motivation**, c'est une activité sportive techniquement difficile,
- **Concentration**,
- **Gestion du «stress»**,
- Aptitude à **surmonter les échecs** initiaux et gestion de la réussite...,
- **Sens de l'anticipation** (tactique, analyse du jeu adverse).

DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ :

Elle se fera grâce à des jeux de balle sur ou en-dehors des tables. L'accent sera mis sur :

- La coordination bras / jambes,
- La maîtrise de sa force,
- La « domestication » de la raquette et de la balle,
- La latéralisation gauche / droite : coup droit / revers.

Mise en place de situations ludiques et simples : pas de rotations ni vitesse, placement de la balle connu à l'avance etc.

Apprentissage des actions sur la balle

Agir sur la balle, c'est :

- Frapper (vitesse, force, orientation, contrôle, «timing»...),
- Frotter ; toucher fin de la balle au contraire de la frappe. Début des rotations arrière (« balle coupée ») et avant (« balle liftée »),
- Porter : accompagner la balle avec la raquette,
- Amortir : ralentir la balle,
- Diriger : par la maîtrise du plan de la raquette.

Toutes ces actions dépendent du placement du joueur par rapport à la balle et à la table.

Le moniteur définira brièvement le cadre des exercices et laissera les enfants découvrir un peu par eux-mêmes les actions à mener sur une balle pour obtenir un effet donné (vitesse, rotation, etc.) grâce à des jeux simples.

Puis viendront des exercices en « situation de jeu », c'est à dire, avec un acteur et un receveur (ou relanceur); les séances seront ainsi mises en place avec pour thème principal :

- La distance par rapport à la balle (assimilation visuelle de la zone d' « habileté »),
- La maîtrise de la hauteur du renvoi de la balle en la poussant,
- L'inclinaison horizontale et verticale du plan de la raquette,
- L'impact sur la balle à différents moments de sa trajectoire après rebond,
- Les rotations,
- L'apprentissage du service.

Lors de ces séances le moniteur sera vigilant sur la compréhension ou incompréhension du mouvement à faire ou du jeu à réaliser, et fera part de ses observations à l'enseignant.

Synthèse phase 1 et 2

Lors de cette dernière phase, les enfants seront

placés dans une situation de match grâce à des jeux appelés montée / descente

Parallèlement à l'enseignement technique, le moniteur et l'enseignant apprendront aux enfants à relativiser les échecs et à rester modestes dans la réussite...

EVALUATION PAR L'ENSEIGNANT ET L'ÉDUCATEUR TECHNIQUE :

En phase 1 : après différents jeux simples préliminaires, l'enseignant et le moniteur effectueront un **diagnostic individuel** et apprécieront le **degré d'homogénéité** du groupe d'enfants.

Une **organisation en sous-groupes homogènes en découlera**, en évitant les **sentiments d'exclusion** : Pour l'éducateur technique tous les sous-groupes appartiennent à une même classe.

En plus des prédispositions techniques, l'enseignant et le moniteur prendront en compte les tempéraments individuels (offensif, défensif, impatient etc.).

En phase 2, l'équipe d'éducation évaluera :

- **Le taux de réussite** sur une série de coups identiques,
- Les **trajectoires** et rotations de balle,
- Le **placement** des appuis par rapport à la balle et la table de jeu.

Pour mieux apprécier la qualité des balles envoyées, **le moniteur se mettra en position de relanceur**.

En phase 3, l'enseignant et l'éducateur technique mesureront le **degré d'assimilation et de synthèse des phases techniques 1 et 2 en situation de match** et comptage de points. En outre, l'éducateur technique s'assurera de la connaissance du règlement dans différentes situations de jeu plus ou moins complexes.

Evaluation du sens tactique de l'enfant :

- Avec le moniteur en position de relanceur,
- En situation de match, lorsque l'enfant doit abandonner une stratégie inefficace (faculté de réaction à un problème posé).

Enfin, l'enseignant et le moniteur seront attentifs au **comportement sportif de l'enfant** : «**fair-play**», **énervement etc.**

A la fin du cycle d'initiation au tennis de table, et en accord avec l'enseignant, l'éducateur technique mettra en place le «**jeu du diplôme**» qui se traduit par l'**obtention ou non d'un document «officiel**» type «balle d'Or, d'Argent ou de bronze» pour matérialiser vis à vis de l'enfant les progrès qu'il a réalisés et son niveau de maîtrise.

AUTOÉVALUATION PAR L'ENFANT

Phase 1 : j'ai compris le but du jeu ou de l'exercice

Phase 2 : je peux compter les coups réussis Je sais mesurer les résultats de mes actions :

- Frappe forte : la balle va loin et vite

- Rotation avant : la balle est plus rapide après rebond dans l'autre camp etc.

Phase 3 : Je gagne parce que j'ai bien appris les gestes,

J'ai trouvé le point faible de l'adversaire et j'ai agi en conséquence,

Je sais compter les points et je comprends les changements de service. Je sais quand une balle est «bonne» ou «mauvaise».

Amélioration de l'habileté : L'ÉQUILIBRISTE

But : Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sur la raquette, sans qu'elle ne tombe, tout en se déplaçant.

Consignes : Les enfants mettent une balle de ping sur une des faces de leur raquette tenue à une main, et essaie de ne pas la faire tomber, tout en réalisant un parcours.

Variante : Pour complexifier, réaliser l'exercice en relais ou en ajoutant des obstacles / pour simplifier, utiliser des grosses balles de ping ou balles en mousse.

Critères de réussite : Nombre de passages de chaque enfant sans faire tomber la balle. Concentration de l'enfant.

Jeux mathématiques

Apprendre à jouer au ping pong, c'est aussi savoir bien compter les points. Sauras-tu répondre à ces questions ?

1) Arthur fait un match avec Samy. Le score est de 7 à 5 pour Arthur. Combien de points doit encore marquer Arthur pour gagner le set ? (Un set = 11 points gagnants) ?

2) Lors d'une compétition Tao a gagné 3 sets à 0 contre Samy. Les scores sont 11/ 5, 11/ 8 et 11/9. Combien de points a marqué Samy sur les 3 sets ?

3) Pour s'entraîner à bien servir, Tao utilise un panier rempli de 20 balles. Il a réussi 14 services. Combien Tao a-t-il raté de services ?

4) A la fin d'un entraînement les joueurs ramassent les balles par terre : Samy a ramassé 32 balles, Arthur 40 balles et Tao 48 balles, dont 10 cassées.
Combien de balles non-cassées ont été ramassées en tout ?

Apprendre à jouer au Tennis de Table, pour un enfant, c'est acquérir des compétences motrices, des compétences méthodologiques et des compétences comportementales.

Des compétences motrices :

- Maîtriser la balle, la raquette,
- Envoyer la balle sur la demi-table adverse,
- Renvoyer de différentes façons,
- Servir de différentes manières,
- Réaliser des rotations,
- Accélérer une balle, jouer sur le rythme, etc.,
- Adapter sa pratique à ses capacités physiques.

Des compétences méthodologiques :

- Analyser sa pratique et celle de ses camarades,
- Identifier ses progrès, les causes de ses réussites et de ses échecs,
- Lier la réalisation d'une tâche à sa vérification.

-

Des compétences comportementales

Dans le jeu :

- Mener à bien les tâches de la conception à la réalisation,
- Construire son jeu en fonction de l'adversaire et de ses propres potentialités.

Dans le groupe :

- Arbitrer, compter les points, juger et évaluer

Avec l'autre :

- Situation d'opposition coopérative (partenaire),
- Situation d'opposition conciliante (partenaire/adversaire),
- Situation d'opposition duelle (adversaire).