

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Initiation à la technique du tennis de table  
**Autor:** Lehmann, Anton  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997230>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Initiation à la technique du tennis de table

Anton Lehmann, chef de la branche J + S  
Traduction: Daniel Allgoewer

### Introduction

Il n'y a aucun doute: le tennis de table est bien un «jeu pour tous», un jeu amusant et bon marché, qui peut être joué partout et dont les règles sont simples, un jeu qui ne présente aucun danger et praticable en toutes saisons.

Mais beaucoup restent sceptiques lorsqu'on leur dit que le tennis de table exige un effort physique intense. Certes, on peut faire des réserves lorsqu'il s'agit de matches opposant des «joueurs du dimanche» occupés surtout à ramasser les balles manquées. Dans ce cas, l'enthousiasme des débuts s'étant amenuisé, bon nombre perdent le goût de ce jeu et, lorsqu'ils constatent que les progrès sont lents et qu'ils

renvoient régulièrement la balle dans le filet ou au-delà de la table, ils finissent par abandonner.

Le plus souvent, c'est à la piscine, à la maison ou au travail, durant les pauses, que l'on commence à jouer. Dépourvu de tout contrôle, on contracte alors dès le début des habitudes si mauvaises que toute amélioration technique, ne serait-ce que dans la perspective de devenir un joueur de club très moyen, est impossible. Le «joueur de ping-pong», par exemple, néglige son jeu de jambes, adopte une mauvaise position par rapport à la balle, tient mal sa raquette et essaie, en dernier ressort, de compenser toutes ces erreurs par un engagement du poignet, hélas mauvais lui aussi.

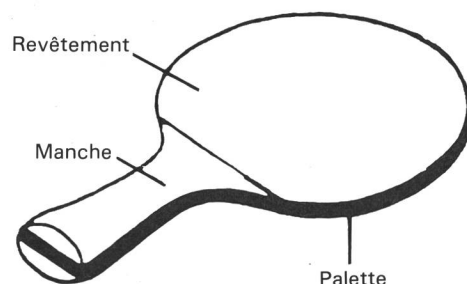
Dans le cadre du sport scolaire et dans celui de cours (de club ou de camps) avec des débutants, le travail consiste donc essentiellement à faire disparaître ces mauvaises habitudes.

L'étude qui suit se propose d'esquisser très brièvement quelques éléments techniques qui vont permettre au débutant de sortir de l'impasse dans laquelle il se trouve. Je n'ai toutefois aucunement l'ambition de combler artificiellement le fossé

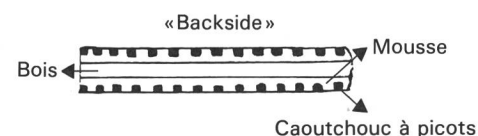
qui sépare le ping-pong du tennis de table. Il n'est nullement nécessaire que tous deviennent des joueurs d'élite. J'aurai atteint mon but si cet article, par les conseils qu'il contient, parvient à faire redémarrer les joueurs en difficulté et à leur redonner la joie et l'envie de franchir une nouvelle étape. Il n'est pas besoin de préciser que, ceci dit, un sport aussi technique que le tennis de table ne peut se maîtriser sans un entraînement assidu et sans la recherche constante d'une amélioration.

### Préparation

#### La raquette de tennis de table

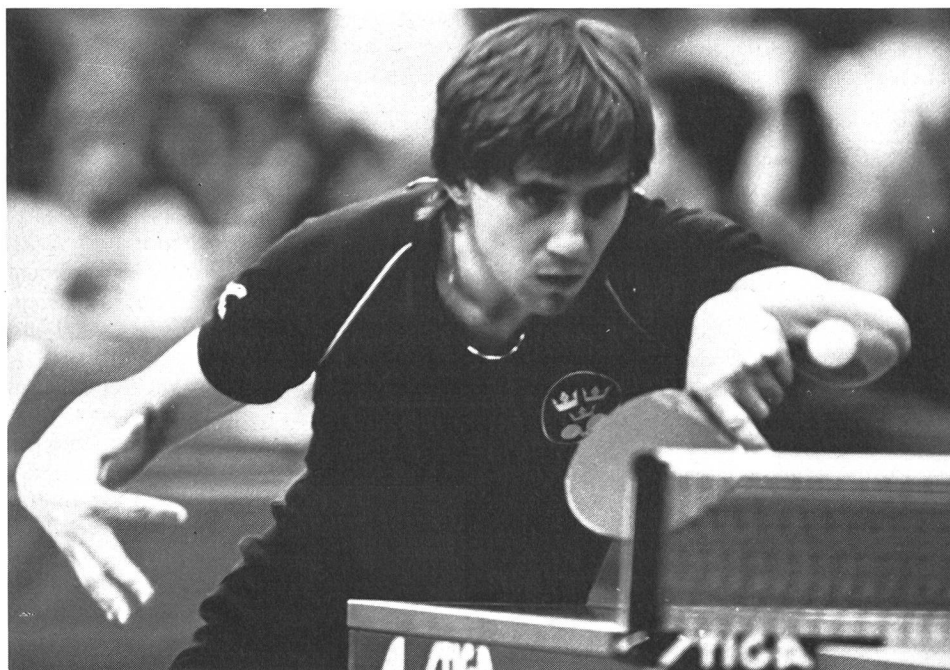


C'est la raquette de prix moyen qui convient le mieux aux débutants. En consentant une dépense de 20 à 30 fr., il est possible d'en acheter une à revêtement «backside» (c'est-à-dire dont les picots regardent vers l'intérieur) non glissant et élastique, et d'une épaisseur de 1 à 1,5 mm.

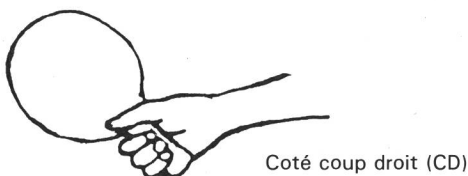
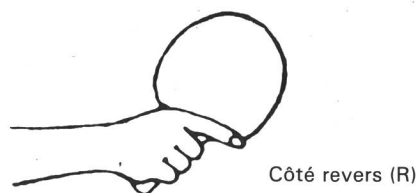


#### Principes d'entretien:

- mettre la raquette dans une housse appropriée, afin de la protéger de la lumière et de la chaleur. Ne jamais l'exposer aux rayons du soleil
- ôter la poussière à l'aide d'un chiffon mouillé. Utiliser, occasionnellement, un peu de savon pour faire disparaître les parties grasses
- changer le revêtement (et non la raquette) lorsqu'il perd son élasticité et sa qualité d'adhérence.



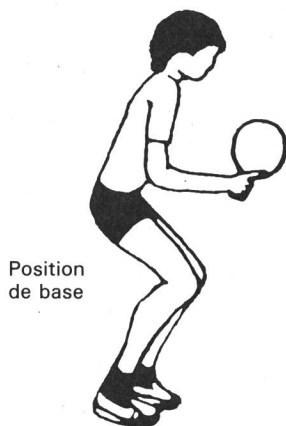
**Prise de la raquette:**  
prise orthodoxe («shakehand»)



La raquette doit être tenue de manière à former un prolongement naturel de l'avant-bras et la palette doit reposer entre le pouce et l'index.

Au début, il faut constamment vérifier si la prise de la raquette ne s'est pas inconsciemment modifiée. Le fait que la palette soit tenue avec précision entre le pouce et l'index est très important pour le débutant, car c'est la condition qui lui permettra de passer sans problème du côté revers (R) au côté coup droit (CD). Toutes les autres prises (par exemple, palette appuyée contre le pouce seulement) nécessitent un engagement supplémentaire et inutile du poignet pour passer du revers au coup droit. Même si la chose entraîne des difficultés d'adaptation, au début, il faut absolument corriger toute prise incorrecte qui, à elle seule, peut être à l'origine de la faiblesse d'un joueur.

**Position de base** (ou d'attente)



Le poids du corps également réparti sur les deux pieds permet au joueur aussi bien de se déplacer que de réagir de façon optimale aux différentes actions de jeu de l'adversaire, que ce soit dans la direction du coup droit ou du revers. La position de base se prend pieds parallèles, écartés à peu près à la largeur des épaules.

**Technique des coups**

**Généralités**

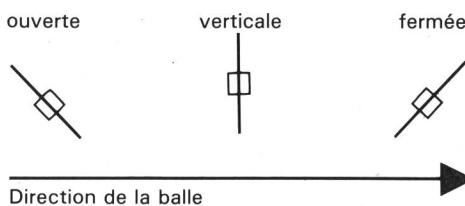
*Points importants*

Lors de la description, de la démonstration et de l'exécution d'un coup, il est important de rendre le joueur attentif aux points suivants:

Point d'impact de la balle:

- en phase ascendante
- au point culminant
- en phase descendante

*Position de la raquette*



*Mouvement du bras*

- d'arrière en bas vers l'avant en haut (rotation avant)
- horizontalement, d'arrière vers l'avant (sans effet)
- d'arrière en haut vers l'avant en bas (rotation arrière)

*Rotation (effet) de la balle*

Au cours de la phase initiale, la balle peut atteindre au maximum 150 tours à la seconde.

Les expressions suivantes, bien connues des pongistes: frapper, bloquer, contre-attaquer, lifter, couper, ont toujours un rapport, même lointain, avec la rotation de la balle.

En principe, la rotation de la balle est toujours influencée par les facteurs suivants:

- direction et vitesse du bras et engagement complémentaire du poignet
- angle de la raquette
- nature du revêtement: adhérence et élasticité.

De par son expérience, sa concentration et, aussi, de par ses connaissances théoriques, le joueur développe en lui la faculté de reconnaître de façon précise l'effet que l'adversaire donne à sa balle. Il doit également savoir, en fonction d'une rotation donnée, comment la balle va réagir au contact de sa propre raquette pour parvenir à neutraliser cet effet, donc à frapper la balle en cherchant lui-même à tirer profit de son coup (en principe: une balle avec rotation arrière a tendance à aboutir plus facilement dans le filet, une balle avec rotation avant au-delà de la table).

Ceci concerne les avancés. Au niveau des débutants, les progrès les plus rapides s'obtiennent par l'inlassable répétition d'un même geste.

1. Le joueur A joue avec:  
↑ rotation arrière (raquette ouverte, mouvement légèrement descendant)  
↓  
Le joueur B joue avec:  
rotation arrière (raquette ouverte, mouvement légèrement descendant)

---

2. Le joueur A joue avec:  
↑ rotation avant (raquette droite ou fermée, mouvement légèrement ascendant)  
↓  
Le joueur B joue avec:  
rotation avant (raquette droite ou fermée, mouvement légèrement ascendant)

*Jeu de jambes*

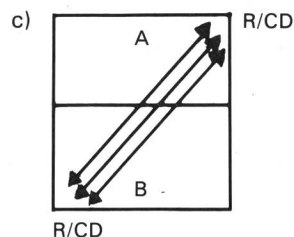
Dé nombreuses erreurs, de même qu'un mauvais contrôle de balle sont imputables, beaucoup plus souvent qu'on ne le pense généralement, à une position d'attente incorrecte, à un jeu de jambes insuffisant et à une fausse répartition du poids du corps. Les débutants donnent souvent l'impression d'être rivés à la table. Il n'est donc pas étonnant qu'ils accumulent les fautes lorsqu'ils doivent effectuer le même coup une fois le bras au corps, une fois le bras tendu.

*Conseil important:* se fixer pour but de n'adopter que deux positions par rapport à la balle: celle du coup droit et celle du revers. C'est le seul moyen d'équilibrer le rapport entre les mouvements du bras et le jeu de jambes.

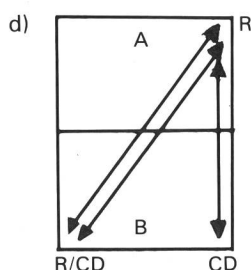
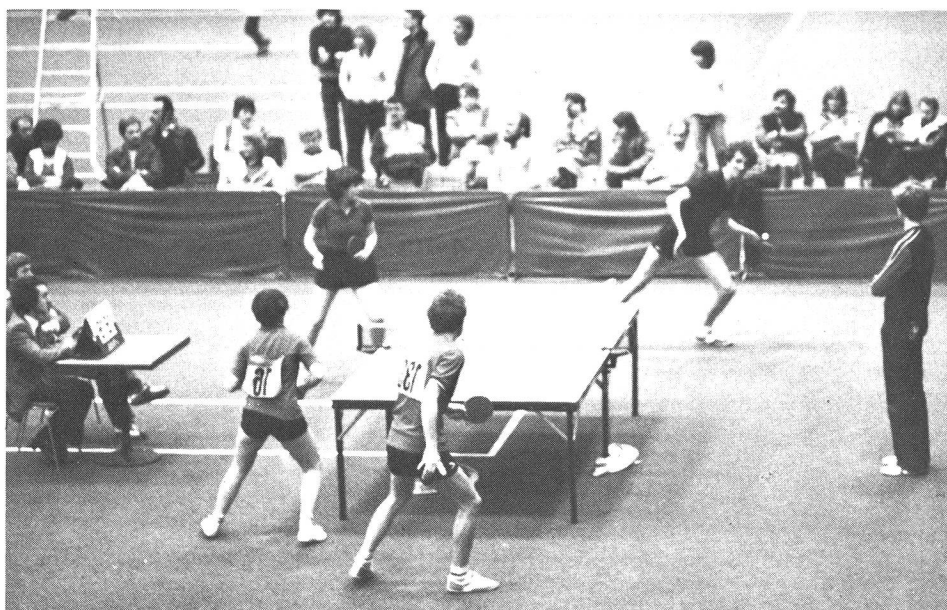
*Exercices: déplacement latéral*

- a) Poussette du R sur poussette du R  
Placer la balle d'abord régulièrement, puis irrégulièrement. Les 2 joueurs se déplacent et n'exécutent que des poussettes du revers. Attention: ne pas croiser les jambes ni «tricoter», pour pouvoir reprendre plus facilement la position de base et ne pas perdre l'équilibre.

- b) Exercice identique, mais en CD



Passes diagonales: en alternant CD et R, ce qui nécessite, pour A et B, un déplacement latéral des deux jambes.



A joue 2 fois en diagonale, 1 fois en ligne droite; il reçoit toutes les balles sur son revers; recommencer

- B
1. Une fois de R
  2. Déplacement des 2 jambes: CD sur le côté revers
  3. Jouer la balle en CD sur le côté coup droit
  4. Recommencer

#### Déplacement arrière-avant

Se déplacer d'arrière en avant et inversement. Série ininterrompue d'amorties.

A place exclusivement des balles courtes  
B renvoie la première balle de R, recule et remonte pour reprendre la balle suivante.

#### Méthode simple pour l'apprentissage des coups

Les instructions suivantes se rapportent à une situation idéale d'apprentissage entre le maître/entraîneur et l'élève.

Avec quelques adaptations, cette suite d'exercices peut également être exécutée sans maître (référence à un livre didactique peut-être)

#### Remarque importante

Il faut accepter de jouer les balles régulièrement sur l'adversaire, d'analyser avec lui des exercices utiles et de s'abstenir de le mettre d'emblée en difficulté pour lui en imposer.

- a) Courte description du mouvement
- b) Démonstration – observation
- c) Déroulement de l'exercice:

1. faire un exercice de jeu à blanc (sans balle) si possible devant un miroir ou devant une fenêtre (sombre) de salle de gymnastique (exécuter le mouvement d'abord lentement, puis en augmentant le rythme)
2. exercer un coup sur service du partenaire (balle lancée à la main)
3. exercer un coup de façon régulière pour en consolider l'exécution
4. Jouer de façon dynamique, après entente, en diagonale, en ligne droite, puis en alternant. Vouer, dès l'initiation, une grande attention au jeu de jambes
5. Introduire les coups dans une phase de jeu élémentaire, mais complète (service, échange, coup final)

- d) Corriger en signalant les fautes, puis en reprenant le mouvement à la base.

#### Coups de base

Grâce à la suite d'exercices pour l'acquisition de quelques coups de base proposés ci-après, on vise à pratiquer le plus rapidement possible le tennis de table sous forme de compétition.

Mais l'objectif premier, en phase d'apprentissage, se situe encore et toujours au niveau du comportement (collaboration d'apprentissage)

#### Exercices (sans table) d'accoutumance à la balle et à la raquette

Les balancements, les roulements, le jeu indirect, le jonglage de la balle et le jeu contre le mur ou par-dessus un obstacle, voilà toute une série d'exercices qui permettront au débutant de s'habituer à la balle et à la raquette. Bien sûr, cette dernière doit toujours être tenue correctement et les mouvements exécutés, autant que possible, à partir de la position de base. On les fera à l'arrêt, au pas de marche, au pas de course, en franchissant des obstacles, en les combinant avec une estafette requérant de l'équilibre. D'abord en CD, puis de R.

#### Mise en train avec la balle

L'accoutumance à la balle doit être maintenant transposée «à la table» et au jeu avec le dosage requis.

#### Objectifs:

- procéder à de longs échanges
- expérimenter différents mouvements propres au tennis de table.

#### Remarque

*Exercer le service indirect en laissant d'abord tomber la balle sur la table avant de l'envoyer par-dessus le filet. Au début, il est même recommandé de jouer sans ce dernier.*

Les indications qui vont suivre portent sur des éléments connus, mais qui demandent à être répétés et contrôlés sans cesse.



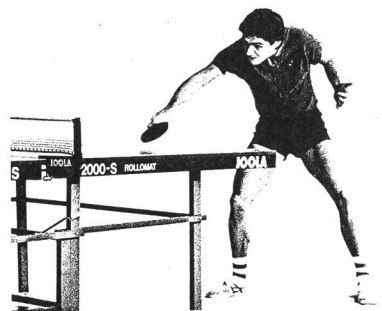
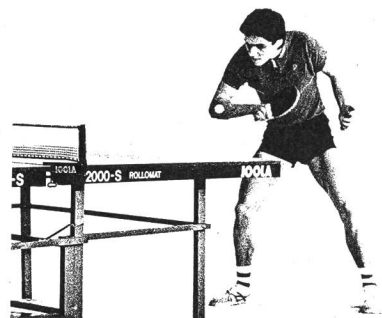
Ne donner aucun conseil technique en vain. Les joueurs doivent peu à peu se prendre eux-mêmes en charge:

- veiller à ce que la prise de la raquette soit correcte
- contrôler la position de base
- jouer d'abord de revers seulement, puis en coup droit et, finalement, en alternant.

L'élève doit travailler d'emblée son jeu de jambes et essayer de se placer toujours de la même façon par rapport à la balle.

### Poussette du R sur poussette du R

Rotation arrière contre rotation arrière

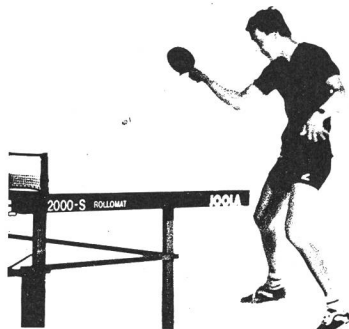
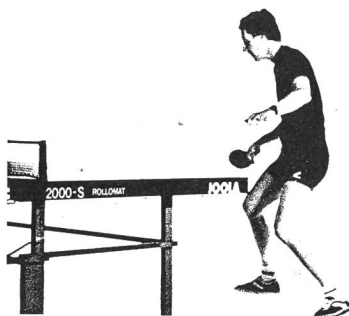


1. Frapper la balle de côté devant le corps, au point culminant ou dans la phase descendante de sa trajectoire
2. Ouvrir légèrement la raquette (pour donner de l'effet et pour compenser la rotation arrière produite par l'adversaire)
3. Conduire le mouvement de l'avant-bras presque horizontalement, ou légèrement d'arrière en haut vers l'avant en bas
4. Adopter, par rapport à la balle, une position parallèle à la ligne de fond ou légèrement décalée (droitier: pied droit légèrement avancé).

### Attaque liftée en CD contre bloc de R

Rotation avant contre rotation avant

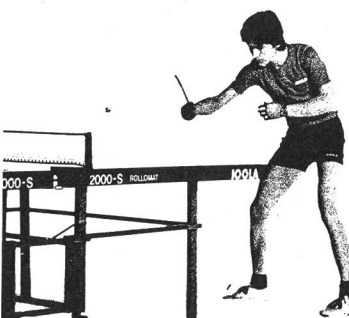
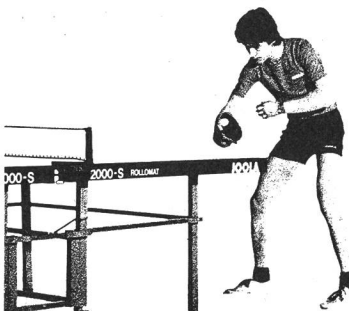
1. Frapper la balle de côté, par rapport au corps, dans sa phase ascendante
2. Tenir la raquette droite ou légèrement fermée
3. Conduire le bras en un long mouvement d'arrière en bas, vers l'avant en haut



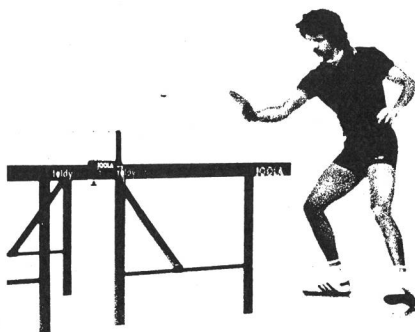
4. Adopter, par rapport à la balle, une position du corps largement ouverte du côté de la frappe et reculer la jambe droite.

### Bloc du R

Riposte à l'attaque liftée en CD



Bloc actif



Bloc passif

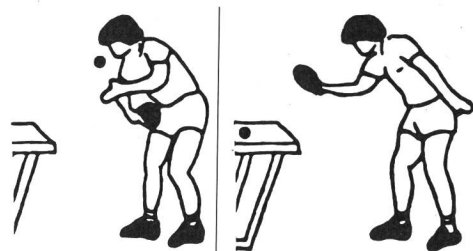
1. Frapper la balle (en demi-volée), de côté ou devant le corps, dans sa phase ascendante
2. Tenir la raquette droite ou légèrement fermée, suivant la force de rotation avant de la balle adverse
3. Tenir le bras pratiquement immobile lors d'un bloc passif, l'avancer légèrement (horizontalement) lors d'un bloc actif.

### Service

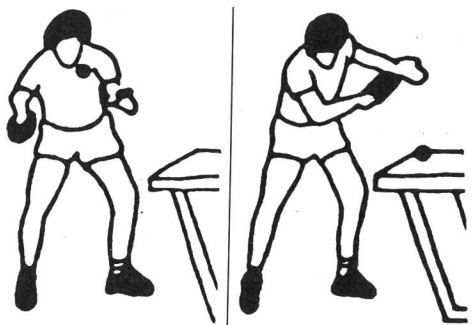
C'est le service qui offre les possibilités d'exécution les plus nombreuses, parce qu'il n'est pas influencé par l'adversaire. Au niveau qui nous concerne, il est recommandé d'apprendre 4 services de base:

- les services en CD et de R avec rotation avant ou sans effet (voir dessins)
- les services en CD et de R avec rotation arrière (voir descriptions)

### Service de R avec rotation avant



### Service en CD avec rotation avant



### Service avec rotation arrière

1. Lancer la balle légèrement vers le haut et la frapper dans sa phase descendante
2. Tenir la raquette ouverte
3. Conduire le bras d'arrière en haut vers l'avant en bas, avec engagement complémentaire du poignet
4. Position:

- pour le service en CD: ouvrir le corps du côté de la frappe, jambe droite en arrière
- pour le service de R: plutôt parallèle à la ligne de fond, ou légèrement décalée (jambe droite avancée).

Le retour de service est tout aussi important que le service lui-même.

- a) Sur service avec rotation avant, répondre par un bloc (rotation avant)
- b) Sur un service avec rotation arrière, répondre par une poussette (rotation arrière)



c) Sur un service avec rotation arrière, répondre par une attaque liftée (rotation avant).

Accélérer le mouvement du bras pendant la phase de frappe (raquette droite) et le poursuivre obliquement vers le haut.

A ce niveau, nous abandonnons pour la première fois le principe de l'exercice par répétitions afin d'essayer des combinaisons de coups simples.

Par exemple:

1. A service avec rotation arrière (long)  
B attaque liftée en CD  
A bloc de R
2. A service coupé  
B poussette  
A poussette  
B attaque liftée en CD  
A bloc

### Conclusion

Pour ne pas allonger démesurément cet article, nous n'avons pas abordé certains points comme, par exemple, les différentes formes de jeu et de concours amusantes, pour ne citer que celui-ci. Mais ceux qui s'intéressent à ce sport au point de vouloir se perfectionner, pourront consulter la littérature spécialisée.



Cette étude, axée avant tout sur le jeu et sur l'acquisition de coups élémentaires, s'adresse en premier lieu aux débutants et à ceux qui, pratiquant depuis un certain temps déjà, désirent se débarrasser de mauvaises habitudes. Mais elle concerne aussi les participants aux colonies de vacances, à des cours polysportifs et autres camps d'entraînement qui aiment jouer au tennis de table durant leur temps libre. ■

