

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 10

**Artikel:** Préparation de la relève : la clé du succès réside-t-elle dans un entraînement assidu et une technique parfaite?

**Autor:** Baumann, Markus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998692>

### **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:** 01.05.2026

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

confiance en soi, le fait de se sentir reconnu, respecté et apprécié. Ce n'est que lorsqu'ils sont stimulés à un niveau précis qu'il devient possible de franchir les différents seuils d'apprentissage et de progression qui marquent bien souvent ce sport difficile qu'est le tennis de table. Sans cette stimulation, l'échec est inévitable.

Les deux exemples suivants devraient permettre de mieux illustrer mon propos: il ne sert à rien d'essayer d'apprendre à quelqu'un le mouvement de base du tennis de table: le coup droit d'attaque, s'il n'est pas curieux de l'apprendre. De même, un joueur qui a de la peine à toucher la balle et à la renvoyer de l'autre côté du filet aura une piètre estime de sa valeur avec le temps. Ce n'est que si l'entraîneur s'intéresse à lui qu'il persévérera dans l'apprentissage du jeu, car il se sentira reconnu et gagnera ainsi en assurance.



## Préparation de la relève: la clé du succès réside-t-elle dans un entraînement assidu et une technique parfaite?

Markus Baumann

Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

### Quelle importance accorder à la technique?

Le tennis de table exige d'excellentes qualités physiques et psychiques de la part des joueurs et des joueuses, notamment sur le plan de la coordination, de la mobilité et de la vitesse. Le travail des yeux, du cerveau et des muscles doit être réglé à la fraction de seconde près, tandis que le système nerveux est soumis à une tension constante. Dans pareilles conditions, il n'est pas éton-

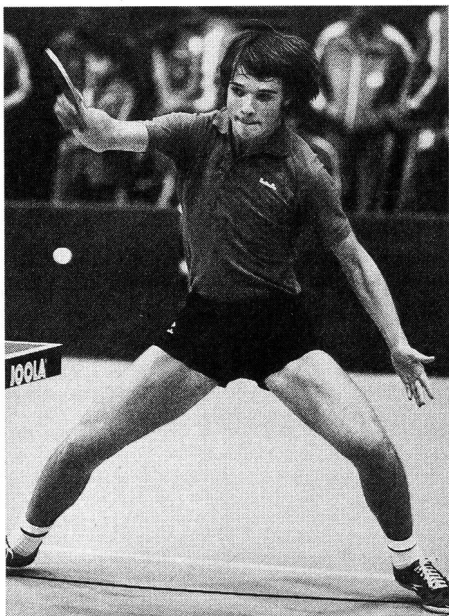
nant de voir qu'une «économie du mouvement», ou technique, s'est développée pour mieux répondre aux exigences pratiques du jeu. Naturellement, cette technique peut prendre des formes différentes d'un joueur et d'un système de jeu à l'autre au niveau mondial. Il n'en reste pas moins que la maîtrise d'une bonne technique de base est capitale pour la progression des jeunes pongistes. Faut-il en conclure que son enseignement est l'élément fondamental de tout entraînement: la clé du succès en quelque sorte?

Pour que le jeune élève persévère et fasse des progrès plus ou moins grands, il est indispensable que l'entraîneur parvienne à soutenir la motivation de l'enfant tout en satisfaisant aux exigences complexes de la discipline.

Quelles sont donc – sans prétendre à l'exhaustivité – les raisons pour lesquelles les enfants et les adolescents finissent un jour ou l'autre par tourner le dos au sport, alors même qu'ils ont déjà fait des progrès considérables? Et pourquoi ceux qui continuent à pratiquer leur spécialité font-ils toujours moins de progrès avec le temps?

### La motivation de l'entraîneur

Pour répondre à ces questions, il faut d'abord s'interroger sur la motivation de l'entraîneur. Ce dernier dirige-t-il les séances uniquement parce que personne d'autre ne veut s'en charger? S'intéresse-t-il seulement aux progrès de l'enfant? Est-il capable de se mettre à la place des jeunes pour mieux comprendre leur comportement? Nul n'est plus sensible qu'un enfant. Pour que celui-ci suive vraiment les conseils de son entraîneur, il faut qu'il se sente accepté et apprécié. Ainsi, l'intérêt que l'entraîneur porte à l'enfant et à la qualité de leur relation revêt une importance décisive. Une relation affective basée sur le respect mutuel et la sympathie est capitale et ne saurait donc faire défaut.



Thierry Miller (Genève).

### La dure tâche de l'entraîneur de la relève

Les responsables de la relève voient sans cesse arriver de nouveaux visages à leurs entraînements. Cet engouement est bien souvent le mérite d'un maître d'éducation physique qui a su enthousiasmer les écoliers pour tel ou tel sport en faisant vibrer la corde sensible. Dès lors, la manière dont l'entraîneur structurera ses séances décidera de la «carrière» du nouvel adepte du tennis de table.

L'entraîneur a pour mission d'amener le jeune joueur à un niveau aussi élevé que possible. S'il y parvient, il y a de fortes chances pour que l'adolescent continue à pratiquer son sport plus tard, pour le plaisir. Qui sait, l'un ou l'autre talent se décidera peut-être à tester ses limites dans le sport de haute compétition.

## Le rôle social du sport

Tout le monde recherche les contacts. Or, l'entraîneur peut susciter et encourager les échanges entre des jeunes qui se connaissent à peine. Avec le temps, l'adolescent devrait en outre apprendre à garder une certaine distance vis-à-vis de son sport; il devrait s'interroger sur sa signification profonde. Tôt ou tard, il se demandera quelle place le tennis de table occupe dans sa vie. Durant la puberté, à une époque où l'adolescent développe fortement sa personnalité et se trouve confronté à de nouvelles expériences, cette question peut l'amener à s'interroger sur le rôle du sport. C'est là un point fondamental, notamment si l'adolescent n'a d'autre motivation que la performance pour pratiquer la discipline qu'il a choisie.

## Prendre conscience de son corps

Pour que les enfants montrent un enthousiasme croissant à l'entraînement, il faut qu'ils quittent la salle en sueur, les joues en feu, en ayant pleinement satisfait leur instinct ludique. Mais, en tennis de table, les premières séances d'entraînement ne permettent pas aux participants d'assouvir leur soif de jeu, ne serait-ce qu'à cause des nombreuses fautes commises. En outre, cette pratique n'engendre pas une fatigue physique digne de ce nom. De ce fait, l'entraîneur devra chercher des formes d'exercices intensives qui poussent l'enfant à se dépenser tout en jouant (introduction de règles particulières, obstacles, circuits variés, courses d'estafettes, autres jeux de balle et de ballon, condition physique, etc.). Si on parvient à éveiller progressivement, chez l'enfant, le plaisir du mouvement en lui faisant prendre conscience de la satisfaction qui en découle, il ne saura plus jamais se passer de sport dans sa vie d'adulte.

## Un entraînement créatif pour lutter contre l'ennui

Pour obtenir au plus vite une bonne coordination des mouvements, un très grand nombre d'entraîneurs commencent immédiatement par exercer les différents coups. Ces exercices monotones, axés uniquement sur la technique, engendrent très vite l'ennui et le dégoût chez les jeunes. Or, lorsque l'enfant n'éprouve plus de plaisir à jouer, il devient incapable d'apprendre quoi que ce soit. De ce fait, il importe de trouver des formes d'entraînement variées qui fassent appel au jeu et à l'imagination. Il faut en outre confier, à l'adolescent, des tâches qu'il devra résoudre lui-même, en lui donnant toujours plus de responsabilités. On encourage ainsi son imagination créative, on le

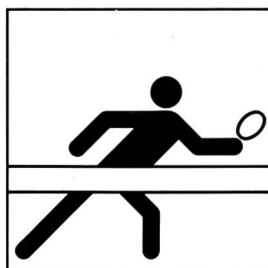
pousse à prendre des initiatives et à trouver lui-même la réponse à ses problèmes. De la sorte, il trouvera dans le sport ce que, en principe, il recherche: un moyen de développer sa personnalité.

## La tactique et la personnalité du joueur

L'entraînement purement technique et mécanique se poursuit bien souvent pendant de longues années. Puis, juste avant un match de championnat, on exerce régulièrement les coups. On voit alors émerger de petits champions du monde qui ne commettent pratiquement aucune faute. Très vite, pourtant, on constate un manque d'entraînement tactique qui se fait cruellement sentir dans le décompte des points et qui peut conduire à une stagnation précoce et définitive. Ainsi, il faut habituer très tôt le joueur à travailler en permanence «avec la tête» et introduire d'emblée des exercices tactiques simples. On peut ainsi aborder des phases de jeu toujours plus complexes, en laissant suffisamment de place à la créativité du joueur.

Il ne faut pas non plus oublier qu'il y a des joueurs et des caractères très différents: des grands, des petits, des costauds, des fluets, des rapides et des lents; il y a des pongistes agressifs, des conquérants et des joueurs réservés, qui préfèrent la défensive. Au fil du temps, l'entraîneur doit apprendre à reconnaître ces particularités physiques et psychiques chez tous ses joueurs, de manière à en tenir compte dans ses séances. Tout le monde n'a pas forcément le caractère nécessaire pour «attaquer» d'emblée. Pour que le participant ne perde pas plaisir à jouer et ne tourne pas le dos au tennis de table, il faut respecter le système de jeu qui lui est propre. Ainsi, la relation entraîneur-joueur, autrefois basée sur l'autorité, se mue en une relation d'égal à égal; l'élève ne se sent plus dominé, mais soutenu et conseillé. Il a la possibilité de développer et de vivre pleinement sa personnalité.

Conclusion: *si la technique joue un rôle très important dans l'entraînement, elle ne constitue pas le seul élément décisif: le tennis de table ne doit en aucun cas entraver le développement psychique global de l'enfant.*



## Le tennis de table: un stress hors du temps?

Markus Baumann

Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

Le plus long échange de l'histoire du tennis de table pour l'obtention d'un seul point, dans un tournoi, a duré plus de deux heures. Aujourd'hui, les choses ont bien changé. L'évolution forcenée du matériel en vue d'accroître la vitesse de jeu, de même que la réduction de la hauteur du filet ont fait que ce sport est tombé dans l'extrême contraire. Les échanges sont devenus très courts; souvent, le troisième coup permet déjà de marquer le point. Ainsi, le joueur de tennis de table se trouve très fréquemment à la limite de ses capacités de réaction; son système nerveux est soumis à une tension constante, pour ne pas parler de stress.

On ne peut nier que, dans la société actuelle, la fébrilité et la vitesse se soient emparées de tous les domaines de la vie quotidienne. Le stress est devenu naturel: plus personne n'a le temps...; surtout pas un joueur de tennis de table. Pour assurer une efficacité maximale, la technique a raccourci les mouvements, de manière à gagner du temps et à permettre au joueur de réagir. On peut toutefois se demander si cette évolution est compatible avec les exigences d'un sport populaire. Le tennis de table permet-il encore de se remettre du stress, de respirer à fond et de mieux sentir son corps à travers le mouvement? Ne vaudrait-il pas mieux, pour avoir bonne conscience, conseiller une course en forêt à celui qui voudrait se détendre? Que faut-il répondre aux nombreux jeunes joueurs de talent qui disent avoir «raccroché» parce que, d'une manière ou d'une autre, ils n'avaient plus aucun plaisir à jouer?

Au plus haut niveau on parle, depuis un certain temps déjà, de modifier les règles de manière à ralentir un peu le jeu. Je suis convaincu qu'on corrigerait, ainsi, une évolution qui n'a rien de bon même si, personnellement, je ne souffre guère du syndrome de vitesse que je viens de mentionner. Mes échanges sont toujours longs, trop, parfois. Je me range en effet encore parmi les quelques rares vieux pongistes qui pratiquent un jeu défensif...

