

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 9

Artikel: Méthodologie moderne de l'entraînement en tennis de table : les jeux de raquette, anciens parents pauvres des sciences de l'entraînement

Autor: Schüpbach, Jürg

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998066>

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: 10.01.2026

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

Méthodologie moderne de l'entraînement en tennis de table

Les jeux de raquette, anciens parents pauvres des sciences de l'entraînement

Jürg Schüpbach, entraîneur national de tennis de table
Traduction: Yves Jeannotat



Si l'on tient compte de l'évolution historique, ce sont surtout les sports traditionnels, l'athlétisme notamment, qui ont permis aux sciences de l'entraînement de se développer et d'élargir leurs horizons. Il en est résulté un certain nombre de connaissances à partir desquelles on a établi des principes généraux que la quasi-totalité des autres disciplines sportives ont repris sans se demander s'ils leur convenaient vraiment. Ainsi, pendant très longtemps, on a vu les *facteurs de condition physique*, de même que les séries d'exercices de préparation propres à une conception pédagogique discutable, dominer dans les jeux de raquette également. Il a fallu attendre, pour que de nouvelles idées puissent être développées, que la science du mouvement accède à une relative autonomie et permette, ainsi, la valorisation des *qualités motrices* et des points forts qui leur sont spécifiquement liés. Dès lors, il devenait possible de franchir une nouvelle étape et de rejoindre le domaine des sciences du sport dans lequel la recherche tente de définir les interactions qui existent entre le *corps* (soma) et l'*esprit* (psyché), et entre la *réflexion* et l'*émotion*.

Par conséquent, grâce à une spécification toujours plus prononcée des principes d'entraînement, chaque spécialité

sportive et, finalement, chaque entraîneur a la possibilité de traiter, avec ses sportifs, des domaines qui paraissent être les plus utiles et les plus efficaces pour assurer une progression.

Qualités requérant la réflexion

- La perception
- La concentration
- L'anticipation
- La créativité
- La mobilité
- L'esprit de décision
- Etc.

Qualités suscitant les émotions

- Le courage
- L'agressivité
- La volonté
- La motivation
- La confiance en soi
- La maîtrise de soi
- Etc.

Facteurs limitant la performance

Il est reconnu que le tennis de table fait partie des disciplines sportives les plus complexes qui soient. Mais, en fait, en existe-t-il une qui n'émette pas

la même prétention? Et puis, comment peut-on parler sérieusement de complications majeures lorsqu'il s'agit d'un sport pratiqué pour le plaisir par des millions de gens de par le monde, par des enfants aussi bien que par des personnes âgées, et ceci peu importe l'endroit: cave, jardin, cours de récréation, plage, etc?... Dans ce cas, la complexité provient moins du fait qu'une multitude de qualités sont sollicitées, que du fait qu'une partie d'entre elles ont des exigences diamétralement opposées. Le spécialiste de tennis de table, par exemple et pour revenir à notre sujet, doit posséder à la fois des réflexes extrêmement pointus et une grande endurance; il doit constamment rester calme et maître de lui, tout en sachant que, sans baser son jeu sur l'agressivité, il n'a pratiquement aucune chance de connaître le succès; il doit aborder chacun de ses adversaires en s'appuyant sur une stratégie et sur un comportement tactique préalablement élaborés, sans perdre de vue que la qualité de champion exige aussi imagination et sens de l'improvisation sans lesquels il ne peut y avoir d'effets de surprise.

Cela étant, pour autant que l'on ne se contente pas de croire que tous les facteurs sont de la même importance, et que l'on s'efforce donc de les répartir hiérarchiquement, on en arrive aux conclusions suivantes: pour accéder au meilleur niveau dans son sport, un joueur de tennis de table doit bénéficier d'une bonne condition physique sans accorder, toutefois, à tous les facteurs qui la composent la même importance. Généralement, son amélioration s'obtient par un travail intégré à l'entraînement de tennis de table proprement dit. Dans celui-ci, les qualités de coordination prédominent. On les améliore essentiellement par des exercices spécifiques exécutés à la table de même que par la pratique d'autres sports. Mais ce sont les qualités faisant appel à la réflexion et aux émotions qu'il s'agit de placer tout au sommet. Ce sont elles, en effet, qui permettent à un joueur de s'élever le plus sûrement dans la hiérarchie. L'échelle des valeurs est, en outre, beaucoup plus étendue dans ce domaine que dans ceux de la capacité de coordination et de la condition physique.

Principes d'entraînement

La conception générale d'un entraînement de qualité, en tennis de table, doit tenir compte de ce qui précède. Il est évident que les difficultés à affron-

ter seront alors nombreuses et pas toujours simples à résoudre. Comment s'y prendre, par exemple, pour améliorer un joueur dans des domaines aussi «sensibles» que la perception, l'anticipation (vision anticipée de la prochaine

situation de jeu) ou... l'agressivité? C'est dans la réponse à cette question que réside, en bonne partie, la valeur de l'entraîneur.

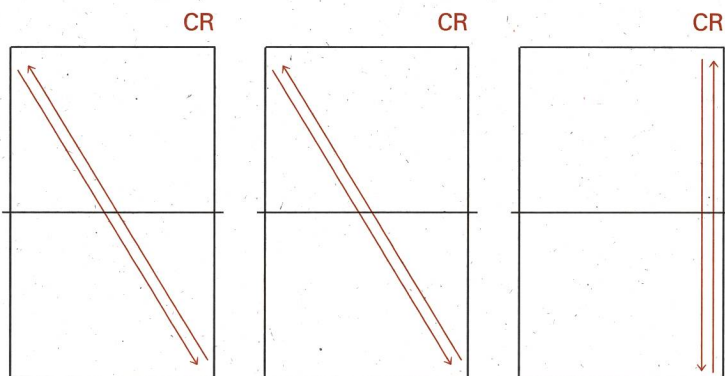
Compte tenu de toutes ces particularités, on peut dire que, d'une façon générale, le tennis de table requiert un entraînement quasiment en situation de compétition. Cette constatation a d'ailleurs tendance à s'imposer dans d'autres sports également. Le «jeu libre» en est une forme idéale et il faut donc encourager sa pratique. Toutefois, pour que l'on ne joue pas «sans but» et, parfois, en déséquilibre de forces, l'entraîneur se doit de définir un cadre et de fixer certains accents. Ceux-ci tiendront compte de l'âge, du niveau, des qualités particulières (points forts et points faibles) et de la planification des joueurs concernés. L'entraîneur doit lui-même juger le genre et la spécificité des exercices qu'il va demander d'introduire dans le programme de préparation de ses joueurs. Quant à ces derniers, ils doivent s'habituer très tôt à se concentrer simultanément sur un certain nombre (pas sur tous) d'éléments. Tous n'y parviendront pas d'emblée. Mais on comprendra aussi qu'un sport aussi complexe que le tennis de table ne puisse être affronté par tous avec les mêmes chances de succès.

Les principales caractéristiques de l'entraînement moderne en tennis de table	Principes permettant l'application par des exercices à la table
<ul style="list-style-type: none"> - La balle ne vient pas à moi, mais c'est moi qui dois me déplacer vers la balle. - Je dois constamment observer mon adversaire, afin de déceler au plus tôt ses intentions. - Je dois bien observer la balle, afin de pouvoir évaluer au mieux sa rotation, sa trajectoire et sa vitesse. - Ma technique doit être suffisamment souple pour pouvoir s'adapter à tout moment à une nouvelle situation de jeu. - En compétition, les échanges sont généralement de courte durée, c'est pourquoi la phase service-renvoi revêt une importance particulière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eviter toutes les formes d'exercices statiques. Donner donc d'emblée des tâches qui obligent les joueurs à varier le jeu de jambes (de côté et/ou en avant, en arrière, etc.), c'est-à-dire qui exigent qu'ils adaptent constamment leur position. - Introduire des trajectoires de balle variées en laissant, par exemple, deux possibilités ouvertes (premier topspin soit parallèlement au bord de la table, soit en diagonale); d'abord imposer la trajectoire, puis laisser jouer librement; expédier la balle en variant sur les $\frac{2}{3}$ du côté «coup droit»; après 1, 2 ou 3 balles expédiées dans le même angle, varier le placement. - Varier les coups: les joueurs doivent apprendre à varier leurs coups en ce qui concerne la force, la longueur et la rotation. Il appartient à l'entraîneur de donner des directives précises à ce sujet. - Eviter la robotisation des coups; commencer très tôt à renvoyer la balle de façon variée. - En plus d'exercices spécifiques du service, l'entraînement doit en comporter d'autres, spécifiques du service-renvoi exécutés en situation de compétition.

Exemple d'application moderne d'un exercice classique

Présentation de l'exercice: 2:1 en pivotant pour reprendre la deuxième balle sur le côté CR.

Joueur B



Joueur A

Légende: CR = Coup de revers
CD = Coup droit

Variations de l'exercice

(en bas, à gauche)

1. L'exercice débute par un service libre long de B sur le côté CR de A.
2. L'exercice débute par un service libre long de B sur le côté CR ou sur le côté CD de A.
3. Le joueur B débute par un service court ou long sur le côté CR de A. Le joueur A attaque d'emblée les services longs et retourne «court» les services courts. Le joueur B retourne la balle en «poussette» ou en «flip» sur le CR de A, après quoi l'exercice proprement dit peut commencer.
4. Le joueur A ne se contente pas d'expédier la balle sur le CR de B, mais en direction du corps pour la première, sur le CR extrême pour la deuxième, la troisième étant placée librement; par la suite: jeu libre!
5. Le joueur A expédie, à partir de son côté CR, une première balle parallèle, la seconde en diagonale; par la suite: jeu libre!
6. Le joueur B débute par un service long sur le côté CR ou par un service court sur le côté CD de A. Le joueur A attaque d'emblée les services longs et l'exercice se poursuit normalement. Si le service est court le joueur A retourne la balle en «poussette» sur le côté CR de B. Ce dernier attaque à son tour et prend donc le rôle de A et vice versa. ■