

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 43

**Artikel:** Tennis de table  
**Autor:** Silberschmidt, Georg / Näf, Matthias  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998895>

### **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:** 23.12.2025

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

# Tennis de table

mobile  
cahier pratique

43

4|08 OFSPO & ASEP



Stephan Roscher

On ne devient pas un joueur de tennis de table confirmé du jour au lendemain. En revanche, ce sport est sans danger, s'adresse aux jeunes de 7 à 77 ans et procure un réel plaisir dès les premiers coups échangés.

*Georg Silberschmidt, Matthias Näf*

*Rédaction: Francesco Di Potenza*

*Traduction: Véronique Keim*

*Photos: Michael Trummler; dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo*

► Ils sont peu nombreux les sports présentant autant de facettes que le tennis de table. Il peut se pratiquer à la plage ou en compétition, en famille ou à l'école, debout ou en fauteuil roulant. Et ce ne sont là pas ses seuls atouts. Il développe les compétences physiques, mentales et sociales des enfants et des jeunes.

Le tennis de table est à la fois un sport individuel et d'équipe. Il permet aux joueurs de viser conjointement des objectifs personnels et de vivre des expériences en communauté. Cette activité améliore la coordination motrice et favorise les processus d'intégration dans une classe ou un groupe.

## A plus de 100 km/h

Le tennis de table est une des disciplines sportives les plus rapides au monde. Il exige de son adepte de fines capacités de coordination. C'est un sport qui développe par ailleurs la mobilité, l'équilibre, la réaction et la vitesse d'exécution. Autre argument qui plaide en sa faveur: le risque de se blesser est faible – contrairement à d'autres activités physiques – car les contacts sont pratiquement

inexistants. Il faut simplement veiller à bien s'échauffer pour prévenir tout faux mouvement. S'adonner au tennis de table est dans les cordes de tous, à un niveau plus que respectable même après 65 ans. A cet âge-là, tout comme en compétition, le risque de blessures est certes un peu plus élevé, mais il demeure dans des limites acceptables.

Les éléments techniques proposés dans ce cahier pratique ont pour but de se familiariser avec la raquette et la balle et d'affiner les sensations. La première double page est consacrée à des exercices de coordination. Elle est suivie par la description de formes de jeu (avec un accent mis sur la tactique) spécifiques aux différentes séquences du tennis de table: engager le point (service), répliquer (retour), poursuivre l'échange (évaluer les risques et les opportunités) et conclure (point gagnant). Ce cahier comprend également, au centre, un recueil de concours et, à la fin, diverses possibilités d'organisation dans le cadre d'une leçon d'éducation physique. //

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–

● Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.–/€ 3.50 (par exemplaire)

● Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–

● Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch



# Raquette et balle sous contrôle

## Sans table

### Jonglage à la carte

**Comment?** Faire rebondir la balle en rythme sur la raquette.

**Variantes:** en coup droit, revers ou en alternant les deux, sur la tranche de la raquette, à différentes hauteurs, en faisant le plus de touches en un temps donné, en s'asseyant puis en se relevant, en faisant rebondir la balle au sol, avec les yeux fermés, en exécutant une rotation sur soi-même, avec l'autre main, en changeant de main à chaque fois, en changeant de prise, en lançant la balle en hauteur puis en essayant de l'amortir, en courant en avant et en arrière, en chassant la balle de son camarade avec la main libre, etc.

### Explorer l'espace

**Comment?** Estafettes avec jonglage ou maintien de la balle en équilibre sur la raquette.

**Variantes:**

- Sur un banc.
- Slalom autour des piquets.
- En passant dans un cerceau.
- En sautillant sur une jambe.
- Etc.

## Mini-tennis

**Comment?** La balle est jouée par-dessus un obstacle, avec au maximum un contact au sol, comme au tennis.

**Variantes:**

- Reprise de volée permise.
- Sous forme de match.
- En double.
- Avec un gros tapis comme filet.
- Différentes dimensions de terrain.
- Avec des marques au sol (zones de contact de la balle).
- Seulement en revers ou en coup droit.
- A deux, contre la paroi, comme au squash.

## Bon débarras

**Comment?** Deux équipes s'affrontent sur deux demi-terrains délimités. Au signal, chaque groupe vide son camp en frappant les balles avec la raquette vers le camp adverse. Au terme de la rencontre, l'équipe qui a le moins de balles dans son camp a gagné.

**Variantes:**

- Avec la main faible.
- La balle doit d'abord être lancée à un coéquipier qui peut ensuite la frapper dans le terrain adverse.

## Avec table

### Mouvement de terrains

**Comment?** Jouer sur des tables placées de différentes manières.

**Variantes:**

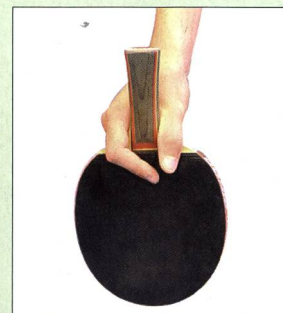
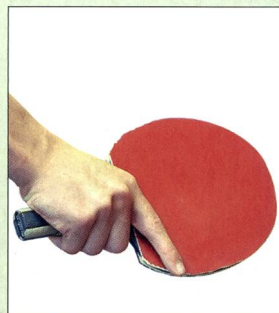
- Ecarter les deux demi-plateaux d'un à deux mètres (fossé).
- Poser une demi-table sur le sol (montagne et vallée).
- Surélever la table au milieu (chapiteau de cirque).
- Surélever la table aux deux extrémités (creux).
- La table est relevée sur un des côtés (dévers).
- Jeu sur une demi-table (avec ou sans filet).
- A trois, sur trois demi-tables placées en triangle.

### Polyvalent

**Comment?** Après chaque touche de balle, exécuter une tâche supplémentaire. Exemples:

- Passer la raquette autour des hanches ou sous la jambe (dans quel sens suis-je le plus rapide?).
- Frapper une fois dans ses mains.
- Tourner la raquette dans sa main (majorette).
- Poser la raquette sur la table (sans la lancer!) et la reprendre rapidement avec la bonne prise.
- Tourner une fois sur soi-même (360°).
- Toucher le sol avec la raquette ou la main libre.
- Aller toucher un objet placé derrière soi (varier les distances).
- Jouer d'abord sur sa propre demi-table.
- Montrer un chiffre avec les doigts de la main libre. L'adversaire doit l'énoncer avant de jouer sa balle.

### Bien en main



■ **Prise orthodoxe:** la plupart des joueurs européens l'ont adoptée. La raquette est tenue comme lorsque l'on serre la main de quelqu'un, sauf que l'index est tendu du côté revers et le pouce placé côté coup droit. Les trois autres doigts ensèrent le manche de manière relâchée.

■ **Prise porte-plume:** prise utilisée surtout en Asie. La raquette est tenue comme un crayon, le bout de la raquette pointant vers le bas, avantageant le coup droit mais affaiblissant le revers. L'index et le pouce se retrouvent sur le côté coup droit, tandis que les autres doigts sont repliés sur le côté revers.

### T'as pas deux balles?

**Comment?** Durant l'échange, les joueurs se font des passes sous la table avec une balle de tennis.

**Variantes:**

- S'échanger la balle de tennis avec la main libre.
- Avec la main libre, jouer avec un ballon de volleyball.
- Tout en jouant, maintenir en l'air un ballon de baudruche.

**Matthias Näf** est expert J+S, membre de la commission de discipline J+S ainsi que responsable auprès de SwissPing.  
Contact: [matthias.naef@swisstabledennis.ch](mailto:matthias.naef@swisstabledennis.ch)

**Georg Silberschmidt** est enseignant d'éducation physique EPFZ et chef de discipline J+S tennis de table.  
Contact: [georg.silberschmidt@swisstabledennis.ch](mailto:georg.silberschmidt@swisstabledennis.ch)





# Ouverture gagnante

## Options diverses

**Comment?** Faire rebondir la balle dans une zone précise de son camp au service.

**Variante:**

- En coup droit et en revers.
- En diagonale ou parallèle.

## Le roi de l'ace

**Comment?** Frapper le plus rapidement la balle. La balle touche le sol le plus loin possible de la ligne de fond adverse.

**Variante:** qui réussit à servir si vite que l'adversaire n'arrive pas à toucher la balle?

## Dans le mille!

**Comment?** Placer une feuille A3 sur le terrain adverse. Essayer de faire rebondir sa balle sur la feuille. Si l'essai est réussi, plier la feuille en deux, etc.

**Variante:** servir sur la raquette placée à plat sur la demi-table adverse. Compter le nombre de touches.

## Entre mythes et réalités

- 1 Peut-on reprendre la balle en main une fois celle-ci lancée en l'air?
- 2 Puis-je me placer à côté du filet lors du service?
- 3 Au service, est-ce que je peux cacher la balle avec mon bras libre ou mon corps?
- 4 Puis-je jouer la balle directement dans le camp adverse, comme au tennis?
- 5 Puis-je placer la balle où je veux?
- 6 Y a-t-il un deuxième service comme au tennis?
- 7 Si la balle effleure le filet lors du service, doit-on la rejouer?
- 8 Le service change-t-il de côté après deux services?

- Réponses:
- 1 Non.
  - 2 Non, je dois me placer derrière la ligne de fond ou dans son prolongement.
  - 3 Non, l'adversaire doit voir la balle durant tout le mouvement du service.
  - 4 Non, elle doit d'abord rebondir dans mon propre camp.
  - 5 Oui, la balle peut être jouée courte, longue, droite ou en diagonale, ainsi que sur les lignes. En double par contre, la balle de service doit toujours arriver sur la partie droite du terrain.
  - 6 Non.
  - 7 Oui.
  - 8 Oui, mais à 10 : 10, le droit de servir change à chaque point.

## Boomerang

**Comment?** Sans table: couper la balle en tenant la raquette pratiquement à l'horizontale pour la faire revenir en arrière une fois qu'elle a touché le sol.

**Variante:** idem, sur la table, de manière à ce que la balle jouée reste sur place ou revienne dans le filet.

## Banane

**Comment?** Sans table: brosser la balle latéralement de manière à lui imprimer une trajectoire en arc et à la faire rouler autour du cône posé au sol.

**Variante:** sur la table: placer le cône sur la ligne centrale de la demi-table adverse. La balle doit traverser la ligne après le cône.

## Effet plongeant

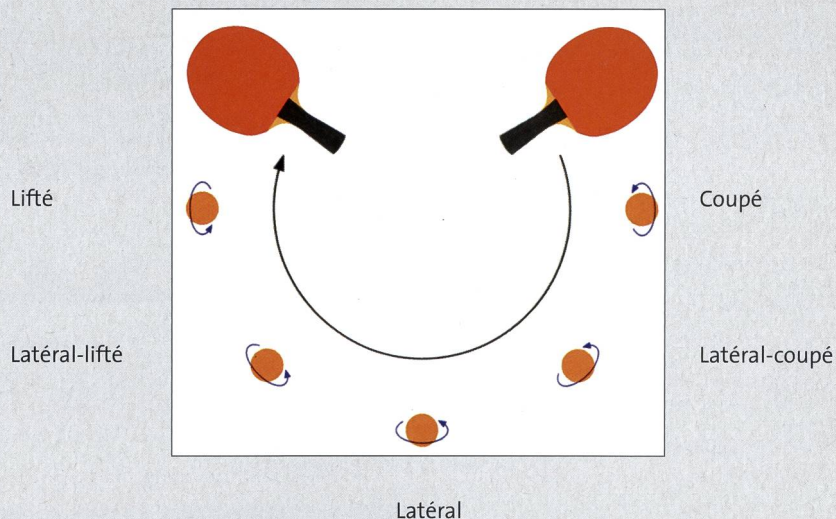
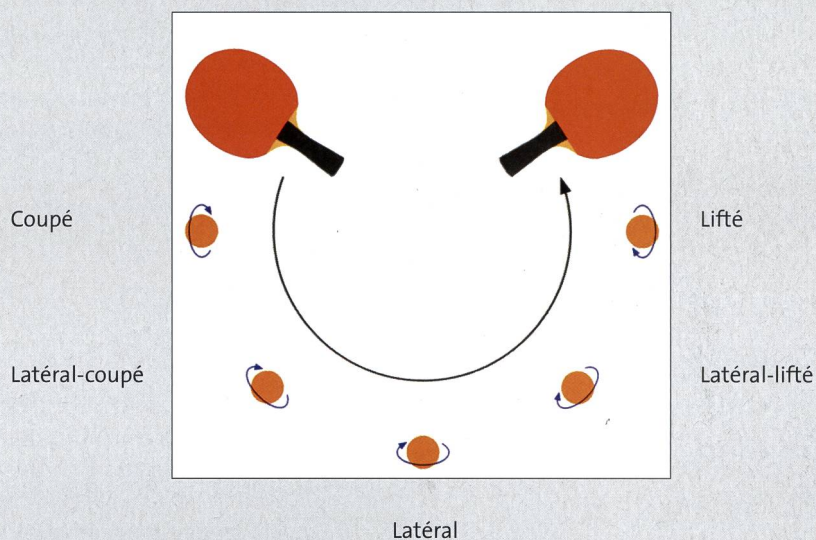
**Comment?** Alternier différentes coupes pour donner à la balle des effets variés: rotation arrière, rotation avant, effet latéral ou combiné.

**Variantes:**

- idem en visant une zone précise du terrain adverse.
- idem, mais en modifiant la vitesse.

## Le secret des coupes

► Les bons joueurs savent varier le contact balle-raquette et l'activation du poignet. Cela leur permet, avec des mouvements en demi-cercle identiques ou presque, de donner des rotations différentes à la balle et de pousser l'adversaire à la faute.



# La bonne réplique

## Attentif et vif

**Comment?** Le relanceur se tient dos à la table, à un mètre de distance environ. Au moment de servir, son adversaire crie «revers» ou «coup droit». Le joueur se tourne et renvoie la balle selon les instructions.

**Variante:** le serveur ne dit rien. Le relanceur réagit lorsqu'il entend l'impact de la balle sur la raquette.

## Attrape-moi si tu peux!

**Comment?** Le serveur engage cinq fois à des vitesses différentes. Le relanceur essaie de les rattraper avec la main. S'il réussit, les rôles sont inversés.

## Aller-retour

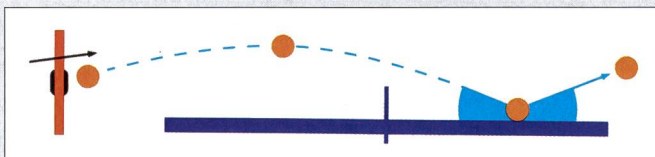
**Comment?** L'entraîneur joue dix balles avec différentes rotations, directement sur la demi-table adverse. Le receveur observe attentivement le mouvement du serveur et donne la réponse adéquate. Règle de base: la balle se dirige là où se termine le mouvement du serveur. La balle doit être rejouée vers le début du mouve-

ment. Exemple: une balle coupée (mouvement de haut en bas) sera jouée légèrement vers le haut. Combien de balles le receveur renvoie-t-il?

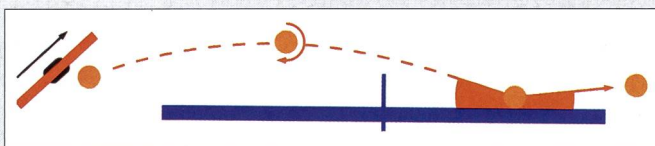
**Variante:** le relanceur annonce uniquement le type de rotation sans jouer.

## L'art du contact

► Selon la nature du contact balle-raquette, on peut distinguer trois familles de coups:



■ **Coups sans rotation (ou presque):** la balle est frappée frontalement avec un mouvement de la main vers l'avant (bloc, contre-attaque, frappe).



■ **Coups avec rotation avant:** la balle est frottée (ou coiffée) de bas en haut de manière à imprimer à la balle une rotation d'arrière en avant (top-spin).



■ **Coups avec rotation arrière:** la balle est frottée de haut en bas pour lui imprimer une rotation d'avant en arrière. La balle est ainsi coupée (poussette, défense coupée).

## L'homme et son reflet

**Comment?** Deux joueurs se font face en position de base. L'homme se déplace latéralement, à droite et à gauche, en pas chassés. Le reflet fait de même.

► Le serveur bénéficie d'un grand avantage. Pour offrir la réplique adéquate, le relanceur doit être capable d'estimer avec précision la trajectoire, la rotation et la vitesse de la balle.

## Tactique gagnante

**Comment?** Selon le type de service et la tactique choisie, B peut frapper la balle à différents moments: dans la phase montante, descendante ou au sommet du rebond.

Avant que A serve une balle longue, B annonce à quel moment il va frapper: 1: phase montante; 2: sommet du rebond; 3: phase descendante.

**Variantes:** B renvoie le service selon la tactique préalablement choisie. A doit deviner le moment de l'impact et l'annoncer à B. Ce dernier explique ensuite son choix tactique.

## Droit de réponse

**Comment?** A joue les balles sur le revers de B ou au milieu. B se déplace afin de jouer à chaque fois en coup droit sur le coup droit de A.

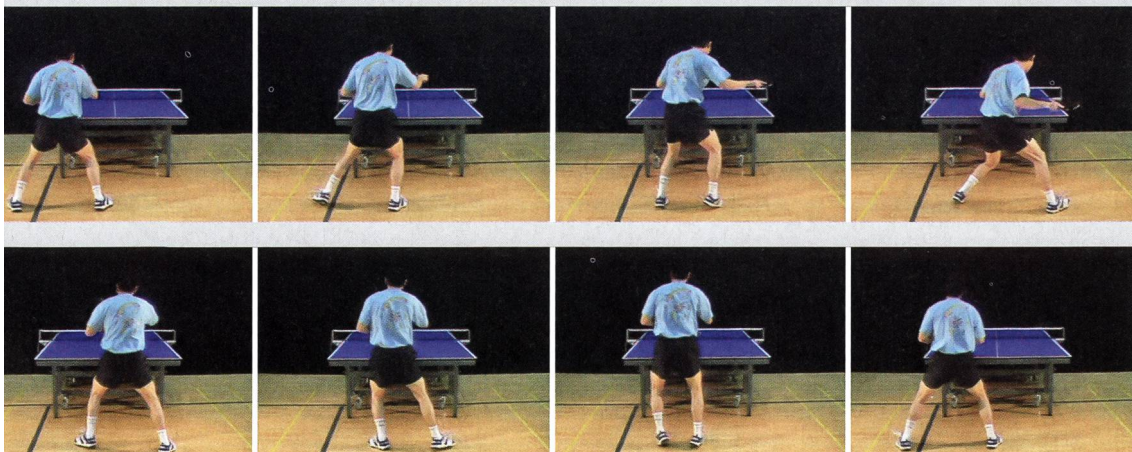
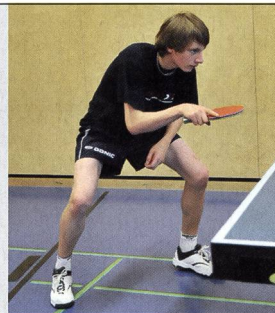
**Variantes:**

■ A joue alternativement sur le coup droit puis sur le revers de B. Ce dernier répond en coup droit sur la diagonale adverse et en revers parallèlement (sur le coup droit de A).

■ Même schéma de base, mais A peut parfois jouer deux fois sur le même côté.

## Position de base

► Le relanceur adopte une position stable et équilibrée, sur l'avant des pieds, de manière à pouvoir se déplacer rapidement d'un côté ou de l'autre. Il se tient à environ une longueur de bras de la table, au milieu du côté revers. Les droitiers ont leur pied droit légèrement en retrait. La tête de la raquette est pointée vers le filet.



## Jeu de jambes

► Pour une exécution optimale du mouvement, le joueur doit en permanence observer l'adversaire et la balle, anticiper et réagir pour se placer au bon endroit afin de relancer au mieux la balle. Les pas chassés latéraux (side steps) représentent le déplacement prioritaire à cette fin.

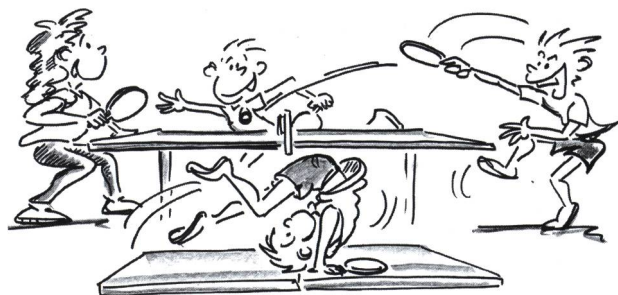
# Chasse aux points

## Tournante

**Comment?** Des joueurs sont répartis autour de la table. Le serveur engage en diagonale sur le premier relanceur. Après chaque coup, les joueurs se déplacent dans le sens contraire des aiguilles de la montre. Chacun dispose de trois vies au départ. Après trois fautes, le joueur quitte la table et effectue une tâche annexe (jongler par exemple). Les deux derniers rescapés s'affrontent en finale avec les vies qui leur restent.

### Variantes:

- Les joueurs doivent passer des obstacles sur leur chemin (slalom, saut par-dessus un banc, contourner la table voisine, etc.).
- Deux fois deux tables sont placées l'une à côté de l'autre. Un grand tapis est dressé en guise de filet.
- Les joueurs disposent d'une seule raquette par demi-table. Ils la posent dès qu'ils ont joué.
- Changer de sens.
- A chaque vie correspond une prise de raquette (orthodoxe ou porte-plume) ou une main (dominante ou faible).
- A l'américaine: le joueur éliminé reste hors-jeu tant que l'adversaire qui l'a poussé à l'erreur reste en jeu.



## Esprit d'équipe

**Comment?** Deux équipes de cinq à sept joueurs. Chaque joueur défie un adversaire et dispute une manche contre lui. Les points de tous les membres de l'équipe (et non les victoires) s'additionnent. Au second tour, ce sont les adversaires qui choisissent les joueurs qu'ils veulent défier.

## Chassé-croisé

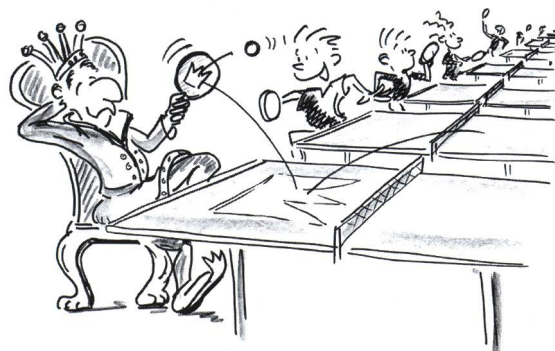
**Comment?** Deux équipes de deux (A/B : X/Y) disputent 50 points. A commence contre X et joue dix points; puis B joue contre Y, en reprenant le score précédent; ensuite, les joueurs s'affrontent en double sur dix points. Pour finir, A joue contre Y, puis B contre X.

## Table du roi

**Comment?** Jeu sur plusieurs tables, en 1 contre 1. Le droit de servir change à chaque fois. Au signal de l'enseignant, celui qui gagne se déplace vers la droite, celui qui perd vers la gauche. Le vainqueur de la première table et le perdant de la dernière ne changent pas de place. En cas d'égalité, on joue un point supplémentaire.

### Variantes:

- Raccourcir ou allonger la durée des matchs.
- Jouer une manche normale. La première table qui finit crie «stop!» pour les autres.
- Compter les points selon l'ancienne règle de volleyball: seul celui qui sert peut marquer, le service passe à l'adversaire lors d'une erreur du serveur.
- Celui qui gagne deux échanges de suite récolte un point.





## Coupe Davis

**Comment?** Deux équipes de deux jouent une rencontre de coupe, avec quatre simples et un double.

## Course-poursuite

**Comment?** Le jeu commence sur le score de 6 : 8 pour le relanceur. Le serveur arrivera-t-il à inverser la tendance?

## Tu pointes?

**Comment?** Chaque joueur pose deux feuilles A4 sur sa demi-table. Celui qui place sa balle sur une feuille adverse perd un point.

## Revers interdit

**Comment?** Jeu avec les règles normales, mais seulement en coup droit.

## Deux pour un

**Comment?** Délimiter des zones à la craie sur chaque demi-table. Les points gagnés dans ces zones comptent double.

### ► Plus d'infos

Les plans de tournois tirés de la brochure J+S «Formes de tournois» peuvent être téléchargés à l'adresse:

[http://www.sport.admin.ch/dok\\_js/upload/771\\_turnierp\\_f\\_f.pdf](http://www.sport.admin.ch/dok_js/upload/771_turnierp_f_f.pdf).

# Rencontres en tête-à-tête

## Une tape sur l'épaule

**Comment?** Les joueurs frappent en coup droit dans la diagonale et touchent, en fin de mouvement, l'épaule opposée avec leur raquette (contre-attaque du coup droit). Pour cela, il faut adopter une position légèrement ouverte par rapport à la table, déplacer le poids du corps et pivoter le haut du corps durant la frappe. Qui aligne le plus de répétitions sans erreur?

### Variantes:

- Même exercice sur la diagonale côté revers (en coup droit) ou le long de la ligne centrale.
- Quel duo réussit en une minute le plus de touches de balles correctes?



■ Au milieu du côté coup droit se trouve une feuille A4. Qui réussit à la viser le plus souvent en un temps donné?

■ A joue alternativement sur la ligne centrale puis en plein coup droit. B réplique en contre-attaque du coup droit.

■ Idem que l'exercice de base, mais à deux mètres de la table.

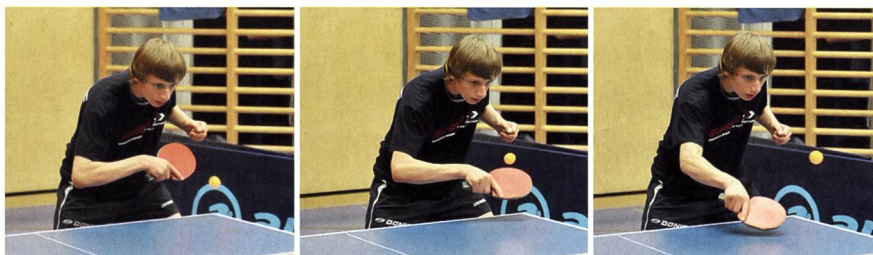
■ Pour les joueurs confirmés, interrompre le mouvement avant de toucher l'épaule.

## Pousse la balle

**Comment?** Les joueurs coupent la balle vers le bas en revers, dans la diagonale (côté revers adverse). Pour cela, ils se tiennent parallèlement à la ligne de fond, la raquette légèrement ouverte et ils tendent le bras en direction du filet pour frapper la balle. Qui réussit le plus de touches de balles sans erreur?

### Variantes:

- Une corde sépare chaque demi-table sur la longueur. Différents points sont attribués selon les zones atteintes.



■ Qui arrive à couper la balle (mouvement du poignet) de manière à ce qu'elle revienne dans le filet de l'adversaire?

■ Deux joueurs par côté. Après chaque poussette, le joueur contourne un piquet placé derrière la table pendant que son coéquipier joue la balle.

■ Après un nombre imposé de poussettes, les joueurs peuvent poursuivre l'échange librement pour tenter de marquer le point.

► Deux coups de base sont présentés ici. Selon le graphique de la page 6, le bloc appartient à la famille des coups sans rotation, tandis que la poussette est un coup avec rotation arrière (effet coupé). Ces

coups, ainsi que d'autres, sont décrits avec précision dans la brochure technique de SwissPing, photos à l'appui. Cette dernière peut être commandée auprès de: [www.swisstabletennis.ch](http://www.swisstabletennis.ch), sous SwissPing.

## Quelques règles

- Un match se joue en principe en trois manches gagnantes («best of five»). Une manche se termine lorsque le premier joueur atteint 11 points, avec deux points d'écart au minimum.
- Le serveur change tous les deux points; si les deux joueurs atteignent 10 points, le serveur change à chaque point.
- Les joueurs changent de côté après chaque manche. Dans la manche décisive, ils changent dès que le premier a cinq points.
- Celui qui touche la table avec sa main libre perd le point.
- Il est interdit de reprendre une balle de volée. Une balle qui sort du plateau peut être arrêtée par la main libre, la raquette ou le corps.
- Une balle qui touche la tranche supérieure de la table (et non la surface latérale) est valable.
- Excepté lors du service, une balle qui touche le filet mais passe dans le camp adverse est jugée correcte.



Stephan Roscher



Tout, vraiment  
tout pour  
le tennis de table



alder + eisenhut

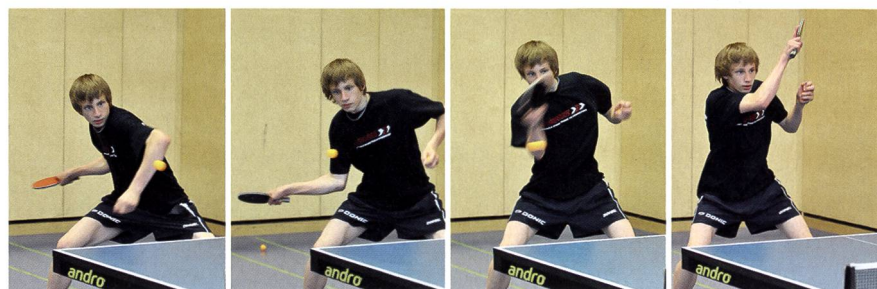
# Point gagnant

## Top-spin croisé

**Comment?** Le joueur A sert sur le revers adverse au moyen d'une balle coupée. B pousse la balle sur le coup droit de A qui cherche alors à faire le point en jouant un top-spin en diagonale. Sur 20 essais, combien de points marque-t-il ainsi?

### Variantes:

- A joue le top-spin le plus rapidement possible.
- A joue le top-spin avec une trajectoire haute et beaucoup de rotation avant.
- A place le top-spin sur le coude de B pour le mettre en difficulté (choix entre revers et coup droit).



- A place la balle selon un choix tactique bien réfléchi.

## Round d'observation

**Comment?** Les joueurs jouent sur la diagonale de revers. A place la quatrième balle à mi-hauteur sur le coup droit adverse. B essaie de conclure avec une frappe du coup droit. S'il y parvient, il gagne un point, s'il échoue, il perd un point. Si A réussit à renvoyer la balle, personne ne marque. Après cinq minutes, qui a le plus de points?

### Variantes:

- A décide quand il place la balle sur le coup droit adverse.
- A joue la balle à plat sur le coup droit pour rendre l'attaque de B difficile.
- Les joueurs échangent des balles dans la diagonale du revers. Lorsque l'occasion se présente, un des joueurs contourne la balle (pivot) pour la frapper en coup droit.

## Vite fait, bien fait

**Comment?** Jeu en deux manches: dans la première, c'est toujours A qui sert, dans la seconde, c'est B. Le serveur n'a que trois touches de balles pour faire le point (le service + deux touches). Cela signifie que B a gagné le point s'il a lui-même renvoyé trois balles. Qui marque le plus de points au terme des deux manches?

## En routinier

- Parmi les coups qui permettent souvent de conclure l'échange, on trouve la frappe (coup terminal) ou le top-spin. Ce dernier appartient à la famille des coups avec rotation avant. Plusieurs exercices préparatoires permettent de l'entraîner.

**Comment?** Frotter la balle vers l'avant contre le mur de telle manière qu'elle rebondisse derrière une ligne placée à 1,5 mètre du mur et qu'elle repasse cette ligne en direction du mur.

## Patience!

**Comment?** Jeu en deux manches, les services sont obligatoirement coupés. Les joueurs doivent toucher la balle (en la poussant) au moins trois fois avant d'essayer de conclure en top-spin, ce qui leur rapporte deux points.

### Variantes:

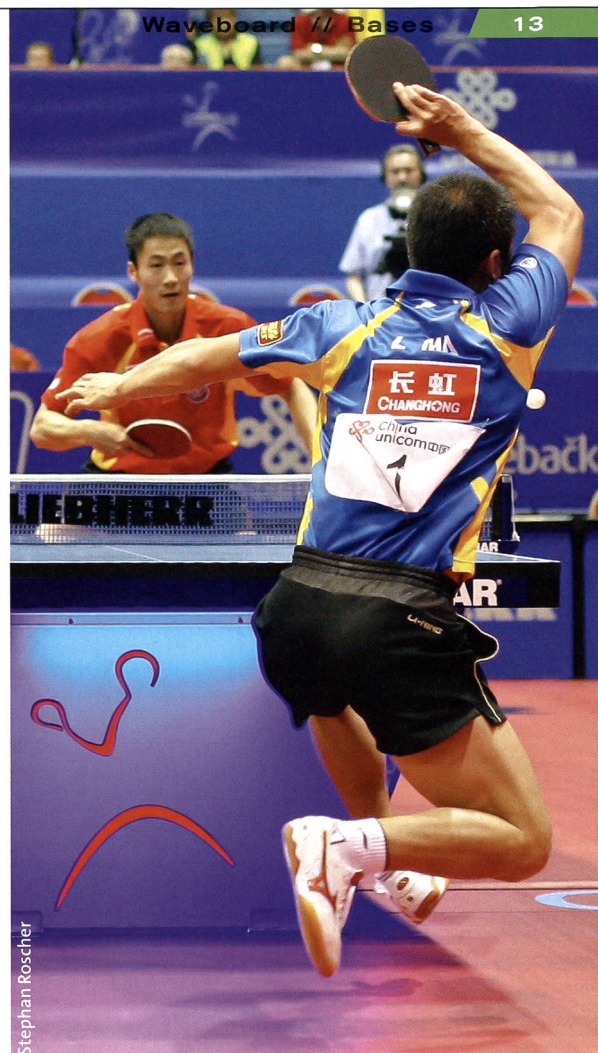
- Si l'adversaire n'arrive pas à toucher la balle jouée en top-spin, le joueur marque alors trois points. Par contre, si le top-spin sort, la faute coûte deux points à l'attaquant.
- Les balles sont courtes de part et d'autre. Sur la première balle longue, on essaie de jouer un top-spin.

## La diagonale du fou

**Comment?** Les échanges se font uniquement dans la diagonale du revers. Lors d'une balle favorable, A joue de manière appuyée sur le côté coup droit de B. Ce dernier réussit-il à renvoyer la balle? Sur dix coups, combien d'échanges gagne A?

### Variantes:

- A peut attaquer et placer la balle où il veut.
- Les deux joueurs essaient de conclure en revers.



## Matériel

► La grandeur, la forme et le poids de la raquette ne sont pas réglementés. Cependant, la plupart des raquettes proposées dans les commerces se ressemblent. Pour les débutants, les raquettes «allround» d'une dureté moindre facilitent le contrôle de balle. Les différents manches (droite, concave, anatomique) n'ont pas d'incidence sur le jeu. Il faut cependant veiller à ce que le joueur soit à l'aise avec la raquette et que sa main fasse le tour du manche.

Le débutant choisira des revêtements pas trop adhérents (backside, picots vers l'intérieur) avec une mousse de 1,5 mm environ. Il existe un grand nombre de revêtements qui ne se prêtent qu'à des systèmes de jeu spécifiques et au haut niveau.

# Les bases de l'entraînement

## ► Panier de balles

A chaque étape de la progression, l'entraînement avec le panier de balles tient une place privilégiée, car il permet d'exercer les différents coups, la précision et la régularité des frappes, de même

que les déplacements, les combinaisons et les éléments tactiques pour les plus avancés. La distribution des balles peut être faite par l'enseignant ou par les joueurs eux-mêmes.



## A deux

### Comment?

- A joue, B récolte les balles.
- Deux joueurs face à face: l'entraîneur lance la balle, le point est joué normalement.
- A joue en coup droit, B en revers. L'entraîneur adresse une série de balles à A, puis à B (idéal avec un droitier et un gaucher).

## A trois

### Comment?

- Deux joueurs s'affrontent, le troisième récolte les balles.
- Deux contre un: A et B jouent selon les règles du double (en alternance), C joue seul.
- A joue, B imite le mouvement derrière lui, C relance ou récolte les balles.

## A quatre

### Comment?

- Deux à trois joueurs jouent selon les formes présentées plus haut, le quatrième effectue une tâche coordinative ou conditionnelle à côté de la table.
- Trois joueurs se placent d'un côté, le quatrième en face. Après quelques échanges, un des joueurs quitte la table pour effectuer une tâche annexe, puis il réintègre le trio.

## En double

- Le serveur doit jouer la balle dans la diagonale de droite à gauche. Les joueurs touchent ensuite la balle chacun à leur tour. Exemple pour un double entre A-B et X-Y: si la paire A-B est au service, A sert deux fois sur X, puis X sert deux fois sur B, ce dernier sert ensuite deux fois sur Y, et enfin Y sert deux fois sur A, etc. En résumé, après avoir reçu deux services, c'est à moi de servir sur l'autre adversaire (celui qui ne servait pas). Dans le deuxième set, je sers sur l'autre adversaire.



## Jouer en duo

Le double offre une alternative attractive si l'on a peu de tables à disposition par exemple. Les variations sont nombreuses. Quelques exemples:

- Une seule raquette par paire, en se l'échangeant ou en la tenant à deux mains.
- Les joueurs ont les jambes liées à la hauteur de la cheville.
- Un double est opposé à un joueur seul (idéal en cas de nombre impair).

- Comme au tennis: pas d'obligation d'alterner les frappes entre les coéquipiers.
- Avec deux balles: les paires jouent simultanément, sans alterner obligatoirement les frappes.
- Les deux paires sont assises sur un caisson suédois ou sur un banc et jouent sans alterner les frappes.
- Les partenaires se tiennent par la main.

## Bibliographie

Bucher, W. (éd.); Harry Blum, H. (éd.): **1014 Spiel- und Übungsformen im Tischtennis**. Hofmann Schorndorf, 1997.

SwissPing: **Document didactique/Concept de formation en six étapes et tests**. swisstabledennis, Berne, 2004.

- Manuel avec description précise de chaque niveau et diagnostic des erreurs.
- Passeport pour les enfants.
- Recueil d'exercices et méthodologie adaptée à chaque niveau.
- Brochure technique avec description des coups et du jeu de jambes.

**Manuel J+S Tennis de table**, 2004

Deutscher Tischtennisbund (ed.): **Tischtennis im Grundschulalter**, Frankfurt, 2006.

## Liens

- [www.swisstabledennis.ch](http://www.swisstabledennis.ch): fédération suisse de tennis de table
- [www.tennis-de-table.ch](http://www.tennis-de-table.ch): portail romand
- [www.school-trophy.ch](http://www.school-trophy.ch): championnat suisse scolaire
- [www.suissechallenge.ch](http://www.suissechallenge.ch): championnat par équipe pour joueurs non licenciés
- [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch): Jeunesse+Sport – Groupe d'utilisateurs 1
- [www.spingate.de](http://www.spingate.de): vidéos techniques

**Contact:** [info@swisstabledennis.ch](mailto:info@swisstabledennis.ch)

# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, cahiers pratiques et mobileplus inclus à Fr. 10.-/  
€ 7,50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de cahiers pratiques et/ou mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port).  
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année  
(Suisse: Fr. 42.-/Etranger: € 36.-)

☐ Je désire un abonnement à l'essai  
(3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

☐ français

☐ deutsch

☐ italiano

Prénom / nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA / lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,  
fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)