

LE MATERIEL

D) La raquette :

1) a) Le bois :

Deux parties : la raquette et le manche

Règlement :

Dimension poids et forme libres. Les deux faces doivent être recouvertes d'un revêtement ou peint.

Palette :

Le bois doit être d'un seul tenant et de même épaisseur. La palette doit avoir au moins 85% de bois naturel.

2) Les critères de choix :

a) La forme : Il peut avoir une forme conique, droite, concave, anatomique.

b) La dureté :

C'est cette dureté qui va conditionner les paramètres vitesse et contrôle.

Cette dureté est liée à l'essence du bois et aussi au nombre de plis(1,3,5,6,ou7). Cela va conditionner la vitesse du bois. Plus il y a de plis, plus le bois est dur et plus la raquette va vite. A bois égal, se sera la raquette qui aura le plus de plis qui sera la plus rapide et qui donnera par conséquent le plus de vitesse à la balle. Plus la palette est épaisse plus elle est dure.

c) Forme du manche : Manche droit, concave, conique, anatomique, prise asiatique(doigts serrés derrière).

d) Poids :

Le poids du bois varie de 75 à 100 grammes.

e) Prix : Très variable.

3) Le revêtement :

Le revêtement ou plaque est composé de deux parties : la mousse(jaune orange) et le picot.

a) Règlement : la présence de mousse n'est pas obligatoire mais son épaisseur ne doit pas excéder 2.5 mm d'épaisseur car la plaque(mousse + picot) ne peut excéder 4 mm d'épaisseur.

Couleurs obligatoires : rouge vif et noir.

Le picot doit être en caoutchouc naturel ou synthétique. Il peut être apparent, sa largeur est variable mais sa densité est réglementée (10 à 50 picots/cm carré). La hauteur et la longueur du picot ne peuvent en aucun cas dépasser 2 mm. Le revêtement ne doit pas dépasser du bois, il doit avoir un aspect uniforme (pas d'absence de picot), il doit être agréé I.T.T.F. et la marque doit être visible.

b) Les critères de choix :

- Le système de jeu utilisé, c'est à dire la manière utilisée pour gagner les points : maîtrise de risques ou prises de risques. Mais il existe aussi un revêtement dit «allround ». Ce revêtement est un compromis entre maîtrise et prise de risques. Ce revêtement est conseillé pour les débutants.

La vitesse du revêtement sera liée à son épaisseur et à sa dureté. Plus le revêtement sera épais, plus il sera rapide (1.5 mm pour les débutants est un bon compromis entre vitesse et contrôle).

- L'adhérence.

- Le prix :Le prix de la plaque peut varier de 70 à 260 francs.

4) L'adhésif :

a) Le règlement :

Les colles contenant des solvants non autorisés sont interdites. La colle doit être agréée I.T.T.F., de plus le collage doit être effectué dans un local bien aéré.

b) Les critères de choix :

Selon la capacité de la colle à dilater beaucoup ou très peu la mousse.

Prix: son prix peut varier de 70 à 170 francs.

Conclusion: La raquette du débutant doit avoir un bois allround, le nombre de plis doit être compris entre 3 et 5 avec un revêtement dit «backside » comprenant 1,5 mm de mousse.

II) La balle :

Le règlement : La balle est faite en Celluloïd. Elle est censée être sphérique. Son diamètre est de 38 mm et son poids de 2,5 grammes. Elle peut être de couleur blanche, jaune ou orange. Elle doit être agréée I.T.T.F.

Les critères de choix :

- Sphéricité

La qualité de la balle est repérable à l'aide du nombre d'étoiles (de 1 à 3 étoiles. Son prix peut varier de 1 à 10 francs).

III) La table :

Règlement : dimensions : 2.74*1.525*1.76.Sa surface doit être plane, de couleur mat ou

fonce avec une bordure blanche de 2 cm. Elle doit agréer I.T.T.F. pour la compétition.

Les critères de choix :

- Loisir ou compétition (selon le niveau)
- La qualité du rebond est liée au piétement. L'épaisseur du plateau peut varier de 4 à 25 mm.
- Qualité de la peinture et de la laque.

La table peut être fixe ou sur chariot et utilisable à l'intérieur (elle sera alors faite en bois) ou à l'extérieur.

Prix: Il peut varier de 600 à 4500 francs.

Filet :

Règlement: la hauteur du filet est de 15.25 cm, il doit être vert ou bleu et tendu latéralement par une cordelette.

Les critères de choix :

Solidité et facilité de réglage. Il ne doit pas trop dépasser de la table (au maximum 15.25 cm)

Prix : de 30 à 350 francs.

La logique interne du Tennis de Table au sein des APS de débat

(Cours théorique du 14/10/1997)

I) Qu'est-ce-que les APS de débat ?

Ce sont des activités à distance, un duel à distance. Ces activités étaient au départ plutôt pratiquées par l'aristocratie (distance entre le peuple et les bourgeois).

II) Qu'est-ce-que le Tennis de Table ?

a) Définition : voir sur le polycopié

b) Enjeu :

Il est possible en tennis de table de gérer son match, sa stratégie... Le tennis de table renvoie l'homme à lui-même. Cette opposition est considérée comme la grande richesse du tennis de table, car plus l'autre est fort, plus je vais progresser.

Enjeu (définition de Paul GOIRAND) : Gain que tire l'individu de son activité d'adaptation aux conditions contraignantes de la situation d'apprentissage. Il est propre à une APSE (activités physiques et sportives et d'expression) ou à une famille (activités de débat) et se rapporte à une transformation partielle des ressources mises en œuvre par le sujet pour réussir et évoluer vers une plus grande maîtrise.

III) Analyse globale de la tâche dans les APS de «débat» :

1) Définition de la tâche :

« Se caractérise par un but donné dans des conditions déterminées dont l'atteinte pose un problème au sujet qui doit s'adapter aux exigences de cette tâche en exploitant et en transformant ses ressources ».

2) But du «débateur» :

Battre l'autre ou battre les autres en coordonnant deux tâches : une **anticipation-coïncidence** (pour saisir un objet au vol) et un lancement d'objet sur une cible avec un engin qui prolonge la main, ceci enlevant plusieurs incertitudes. »

Il faudra gérer deux composantes contradictoires : attaquer les cibles adverses et défendre sa ou ses cibles en remettant la balle une fois de plus que l'adversaire » (A. PIZINATO, 1993).

3) Problème fondamental : (voir sur la polycopie)

Ce choix dépend de la pression temporelle : c'est-à-dire le rapport entre le **temps accordé** par le coup de l'adversaire et le **temps requis** pour réagir à l'attaque et se placer pour produire une trajectoire (ce temps est une valeur subjective, liée à un sujet). Pour augmenter la pression temporelle de l'adversaire, il me faudra pratiquer un jeu «vite» ou un jeu «fort».

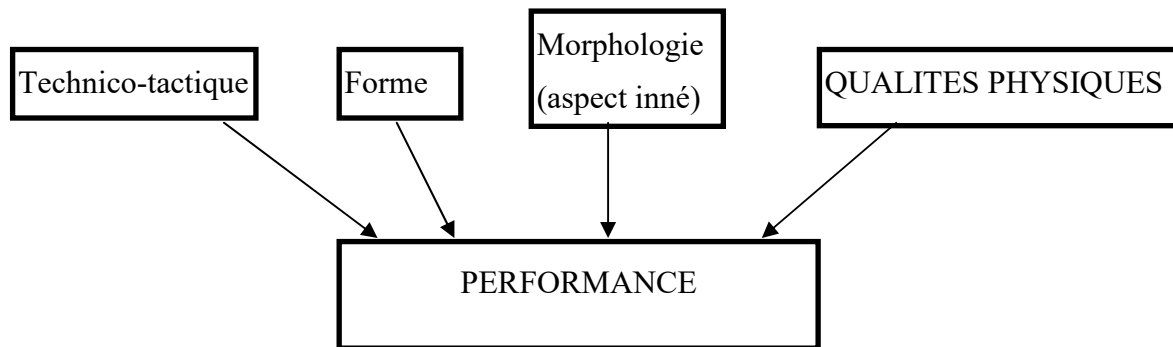
La combinaison de la présence d'alternatives et de la contrainte temporelle très forte fait du tennis de table l'activité la plus difficile des activités décisionnelles.

IV) Les contraintes : (voir sur le polycopié)

La préparation psychologique ou comment être plus efficace en 24 points

(Cours théorique du 21/10/1997)

Préambule :



L'aspect psychologique est très important en tennis de table. A très haut niveau cet aspect fait au moins 50% de la performance. On accorde de plus en plus d'importance à cet aspect.

I) Les qualités psychologiques nécessaires :

Il faut tout d'abord avoir des qualités de rapidité sur la prise d'information, des qualités d'adaptabilité sur le choix des actions, des qualités de finesse(exécution et psychologique).

Barbara KNAPP a défini deux types d'habileté :

- Habileté ouverte : incertitude(car il y a un adversaire au tennis de table)
- Habileté fermée : tir à l'arc (ou le service au tennis de table).

Il faudra avoir aussi des qualités de combattant : ne pas avoir peur de perdre, le désir de gagner, de se surpasser(persévérance, confiance en soi, concentration...)

II) Pourquoi joue-t-on au tennis de table ?

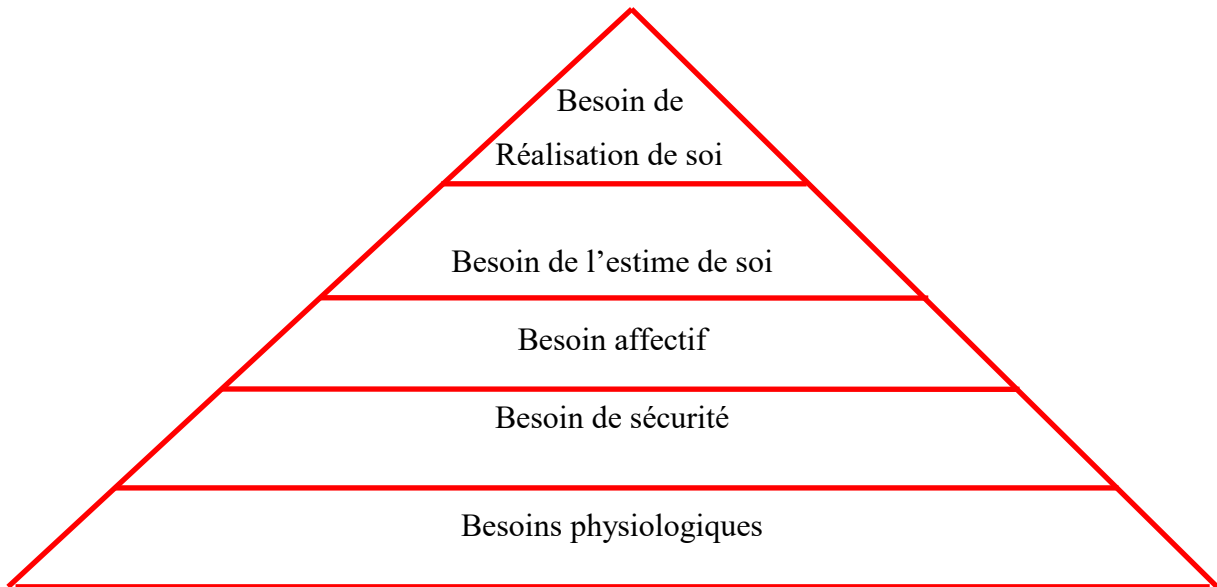
1) Les besoins fondamentaux :

Motivation : Tension affective susceptible de déclencher une action (R.THOMAS).

Cet aspect va être à la base de l'activité. A la base de cette motivation, il y a des besoins.

A.MASLOW a défini cinq besoins primaires :

Pyramide MASLOW :



2) Les différentes motivations du sportif :

C'est le besoin de réalisation de soi qui constitue le fondement de la motivation du sportif.

T.GALLWEY propose trois grandes parties :

Jouer le bien :

- a) atteindre l'excellence
- b) battre le ou les autres
- c) paraître beau et bon

Jouer le social :

- a) être ensemble
- b) position sociale

Les autres :

- santé
- amusement (plaisir du jeu)
- argent

- apprendre(pour enseigner)
- élever son niveau de conscience
- réaliser

CONSEIL 1:Prendre conscience et faire prendre conscience de ses motivations profondes et des frustrations qui vont en découler un jour ou l'autre.

CONSTAT 2:Nos joueurs jouent en majorité le bien : cela est lié au niveau d'aspiration.

Niveau d'aspiration : Désigne le niveau qu'un sujet désire explicitement atteindre face à une tâche connue et qui s'apprend.

CONSEIL 2:Il faut se situer soi-même dans le futur, parler avec le joueur du futur, le faire se situer dans le futur par rapport aux moyens qu'il investit (temps, énergie...).

CONSTAT 3:Dans tout combat il y a un gagnant et un perdant. Il faut donc chercher à améliorer l'estime de soi, l'estime envers l'enfant.

CONSEIL 3:Dédramatiser le match, se fixer des objectifs au niveau de la manière et pas seulement au niveau des résultats.

III) Mais... que se passe-t-il dans ma machine cybernétique ?

1) L'exécution motrice :

CONSTAT 4:Quelles apparences donnent les champions ?

Les champions jouent de manière relâchée, naturelle.

Il existe deux systèmes :

- **Le mouvement volontaire**(gérer les voies pyramidales : système de voies nerveuses)qui fait appel à la volonté(cerveau droit). Le mouvement volontaire est à l'origine de tension. Ce mouvement va s'opposer au mouvement volontaire.

- **Le mouvement involontaire** qui possède des voies nerveuses spécifiques(voies extra-pyramidales). Le mouvement involontaire est associé au cerveau gauche. C'est mon ORDINATEUR.Ce mouvement involontaire est à l'origine du mouvement juste, du geste juste.

CONSEIL 4:Si votre corps sait comment faire, laissez-le faire sinon, laissez-le apprendre. Il faut s'efforcer de rester simple, de jouer simple de manière à décharger le cortex qui doit être centré sur l'adversaire.

CONSEIL 5:Le service :

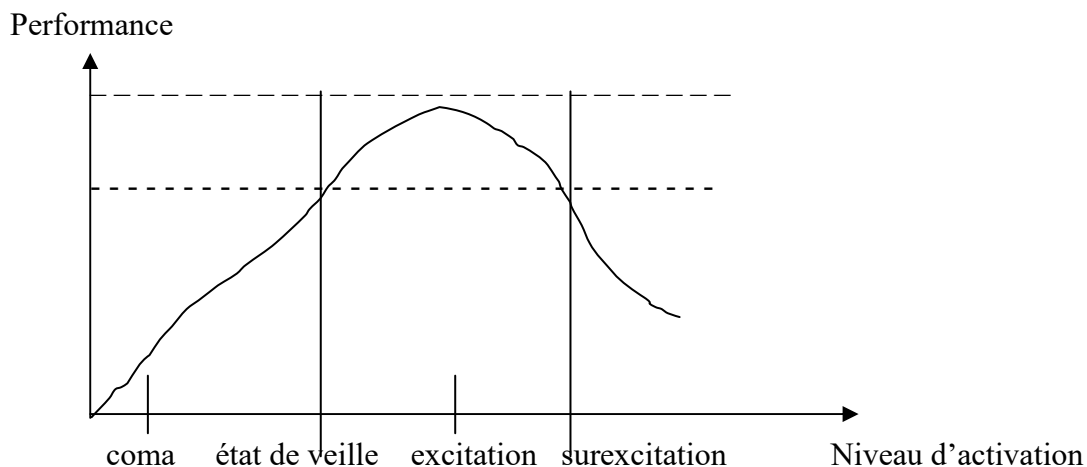
- a) Analyser la situation (que sait faire ou non mon adversaire ? ...).
- b) Choix du programme.
- c) Visualiser ce que je vais faire.
- d) Laissez-faire l'ordinateur.

2) Influence du cerveau sur la régulation tonique :

Stress: Réaction d'adaptation complexe, en général brutal, à une agression(joie, peine, angoisse) que subit l'organisme (définition de SEYLE).

Cette réaction n'est pas forcément négative. Le stress fonctionne avec deux hormones : l'adrénaline et le cortisol. Ces deux hormones agissent directement sur le système musculaire. Les hormones vont désorganiser ces activités plus ces activités seront complexes.

Niveau d'activation : Empressement du système nerveux à recevoir et à traiter efficacement l'information.



(Cours théorique du 28/10/1997)

CONSEIL 6 : Si je suis hyper - tonique : IL faut alors se calmer. Au contraire, si je suis hypotonique, il faut que je me motive, que je m'active.

CONSEIL 7 : La respiration est un des moyens efficaces pour gérer cette tonicité. Il faut respirer par le nez mais aussi par le ventre.

CONSTAT 8 : Le cerveau est guidé par des objectifs(par exemple, on entend souvent les enfants dirent »je veux être champion du monde... »). Ces objectifs peuvent subir des autocorrections petit à petit.

CONSEIL 8 : Il faut se fixer de bonnes images mentales, c'est-à-dire qu'il faut se fixer des objectifs en fonction de ses moyens. Il ne faut pas placer la barre trop haut, ni trop bas. IL est très important de se fixer des objectifs de dépassement de soi.

Comment améliorer mon efficacité ? Comment ne pas craquer ? ...

A faire avant le match :

CONSEIL 9 : Avoir une vie régulière. Reproduire les rituels et les préparations qui marchent (toujours prendre le même numéro de maillot...) de façon à se mettre dans l'ambiance pour bien rentrer dans le match

CONSEIL 10 : S'entraîner dans les conditions les plus proches de la compétition :

- Mettre un enjeu sur l'entraînement.
- S'habituer au «money-time».
- S'habituer à jouer dans les conditions de la compétition, dans des conditions difficiles.

CONSEIL 11: Accepter sa peur après avoir fait la part du réel et de l'imaginaire.

CONSEIL 12: Soigner son matériel de manière à ne pas être perturbé au dernier moment.

CONSEIL 13: S'échauffer aussi au niveau de la commande psychomotrice : par exemple en terminant son échauffement par des mini-sets, des fins de set. Il s'agit de travailler son imagerie mentale, de s'imaginer en train de jouer.

CONSEIL 14: On ne doit pas jouer contre une personne, une équipe, mais contre une stratégie. Cela signifie qu'il ne faut pas haïr ou aimer son adversaire.

A faire pendant la compétition :

CONSEIL 15 : Jouer au maximum dès le premier point (penser à utiliser les deux premières séries de service pour observer et tester son adversaire).

CONSEIL 16 : Ne pas chercher le match parfait, il n'existe pas. En tennis de table, il suffit de gagner 51% des points pour gagner le match.

CONSEIL 17 : Jouer un match après l'autre. Il s'agit d'être ici et maintenant, de se centrer sur l'instant présent. Selon LUIS FERNANDEZ : « Il faut rester dans le train de la concentration » (LUIS FERNANDEZ, Savoir gagner, Amphora).

CONSEIL 18 : Utiliser les temps de non-jeu :

- Temps de réaction court (joie après avoir marqué...).
- Temps de concentration qui doit être long.
- Temps de préparation juste avant le service, qui doit être aussi très long de manière à construire le point suivant.

Il faut profiter de ces temps de non-jeu pour s'oxygéner, pour réfléchir à ce que l'on va faire, éventuellement, faire baisser le niveau d'activation des muscles et du cerveau.

CONSEIL 19 : Un match, c'est une pièce de théâtre avec des acteurs et un public. Il faut donc être le plus fort ou au moins le paraître (rester «zen »).

CONSEIL 20 : Pour anticiper et être efficace, il faut vouloir que la balle revienne et la taper plus fort. Il faut toujours s'attendre à ce que l'adversaire réponde à votre attaque.

A faire après la compétition :

CONSEIL 21 : Refaire les mêmes erreurs le moins de fois possibles (faire des auto-bilans).

CONSEIL 22 : Soigner sa récupération nerveuse, être capable de penser à autre chose. Il est donc nécessaire de cloisonner les problèmes, ne pas tout faire en même temps. Essayer de prendre du recul par rapport au problème.

Comment faire craquer l'autre ? Ou comment ne pas craquer quand l'adversaire n'est pas fair-play... ?

TOUT CE QUI N'EST PAS INTERDIT PAR LE REGLEMENT EST AUTORISE.

CONSEIL 23 : Chercher en permanence à surprendre l'adversaire, essayer de lui poser un problème d'adaptation (varier l'endroit où je me mets en place et le temps où je sers de manière à ce que l'adversaire ne puisse pas s'adapter à mon timing).

CONSTAT : Il faut prendre le train de la concentration avant le match et en descendre à la fin. Cette perception de l'adversaire par rapport à soi est toujours différente. Il est très mauvais d'évaluer le niveau de son adversaire par rapport au sien.

- Quand je domine beaucoup : Dans ce cas là, nous avons tout à perdre. Il faudra donc essayer de créer un écart important au score, marquer le maximum de points, essayer de se fixer un objectif (gagner de dix points...).

- Je domine un peu : S'appliquer, ne pas chercher à faire le beau. Il est alors très important de garder le souci d'efficacité.

- Même niveau d'équilibre : Le rapport de forces est identique. Il faudra donc essayer de rompre cet équilibre en cherchant à surprendre et en mettant à profit l'adversaire.

- Je suis dominé : Tenter alors de combler ses difficultés en essayant autre chose, car je n'ai rien à perdre lorsque je suis dominé.

Dans tous les cas, il faut essayer de gérer ces rapports de forces.

CONSEIL 24 : Dans des rapports de force différents, je joue de manière différente, il faut donc avoir conscience de ce rapport de force.

CONSEIL 24(bis) : « Faire réfléchir l'adversaire, c'est commencer à le dominer » (R.BARRIERE).

Comment faire réfléchir l'adversaire ? Il faut réussir à le décentrer du match.

La tchatch paraît être un bon moyen de décentrer l'adversaire du match de manière à renverser le rapport de force.

(Cours théorique du 4/11/1997)

II) LES ELEMENTS PERTINENTS DE L'ACTION SUR LA BALLE :

Ce sont les quatre éléments qui vont nous permettre de réussir un coup.

1) Quelle action réalise-t-on ?

On peut réaliser plusieurs actions sur la balle : porter, amortir frapper, frotter(=coupe, lift, effet latéral). Par exemple, pour le smash, je vais frapper la balle.

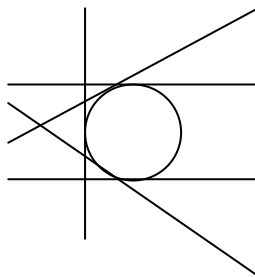
2) A quel moment est-ce que je vais toucher la balle après le rebond ?

- a) Très tôt, juste après le rebond.
- b) En phase intermédiaire, c'est-à-dire en phase montante.
- c) Au sommet.
- d) En début de phase descendante.
- e) Sous la table.

Pour le smash, la balle est frappée au sommet.

3) A quel endroit la balle est-elle touchée ?

Pour le smash, la balle est frappée derrière dessus.



4) Nature et quantité de la vitesse de la raquette au moment de l'impact ?

Par exemple, pour amortir, l'accélération sera négative ; alors que pour un smash la quantité de vitesse sera optimale.

II) LES DIFFERENTS TYPES DE BUT ET D'OPPOSITION :

- Jeu « pour soi » (travail du service sur les cibles).
- Jeu « avec l'autre » (record d'échange) : il s'agit alors d'une opposition coopérative.
- Jeu « contre l'autre » (situation de compétition) : il s'agit alors d'une opposition duelle.

Il existe néanmoins une opposition qualifiée d'opposition conciliante, où l'on alterne les temps de jeu «avec » et les temps de «contre » l'autre.

LE TRAITEMENT DE L'INFORMATION VISUELLE EN TENNIS DE TABLE

(Cours théorique du 4/11/1997)

Bibliographie : - Jean-Pierre FAMOSE et collègues : Dossier EPS numéro 1(EPS)

R.K. SPAETH-ARNOLD : Dossier EPS numéro 1(EPS)

Hubert RIPOLL-GAZEMAR : Traitement des informations visuelles, prise de décision et réalisation de l'action en sport(INSEP, 1987)

J.PAILLARD :Itinéraire pour une psychophysiologie de l'action(ACTIO, 1986)

Préambule :

L'obstacle en tennis de table est un obstacle d'ordre **bio-informationnel**. Il y a un conflit sensori-moteur : c'est-à-dire un conflit permanent entre comprendre ce qui se passe et l'action, agir vite.

La qualité principale en tennis de table est de comprendre et agir vite.

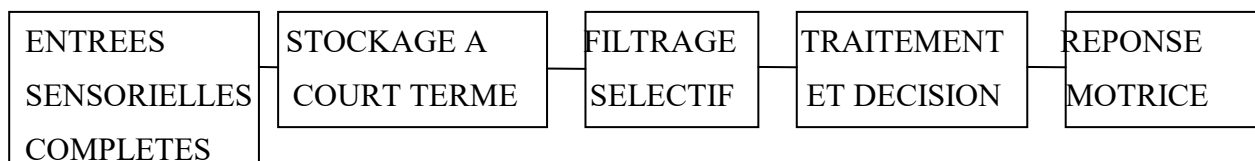
I) LA THEORIE DU TRAITEMENT DE L'INFORMATION :

1) Qu'est-ce que l'information ?

L'information est la quantité d'incertitude qui est réduite lorsqu'un signal est présenté.

2) Le modèle classique du parcours de l'information :

BROADBENT(1958) et WELFORD(1960) :



(visuelles, auditives)
ou extra-pyramidales)

(voies pyramidales)

II) LES DIX FACTEURS QUI FONT DU TENNIS DE TABLE UNE ACTIVITE A TRES GRANDES INCERTITUDES :

1) Les facteurs liés à l'environnement :

- L'incertitude **spatiale** (où va-t-elle se passer ?).

- L'incertitude **temporelle** (quand le moment va-t-il se produire ?).
- L'incertitude **évènementielle** (qu'est-ce-que l'adversaire va faire à la balle ?).
- **La durée de présentation du signal** : elle concerne le temps disponible durant lequel le sujet peut faire attention au signal. C'est pour cette raison qu'il est préférable de se mettre pers de la table pour servir, de manière à limiter la présentation du signal.
- **La dimension transport non-transport du corps** : est-il plus facile de servir ou de renvoyer la balle ? Il est plus facile de servir car il n'est pas nécessaire de bouger pour servir.
- **La discrimination** : possibilité de bien distinguer les différences entre deux éléments qui se ressemblent.
- **La grandeur d'erreur permise** : en tennis de table, la marge d'erreur est très faible(1/.10 eme, mm, gramme/force).

2)Les facteurs liés au sujet :

- **L'âge** : Plus on est jeune, moins on traite l'information rapidement(étude de ROTHSTEIN en 1977).
- **Le niveau d'activation** : c'est l'empressement du système nerveux a recevoir et a traiter l'information. Ce niveau d'activation est lié au niveau de performance.

3)Les facteurs liés à la tache :

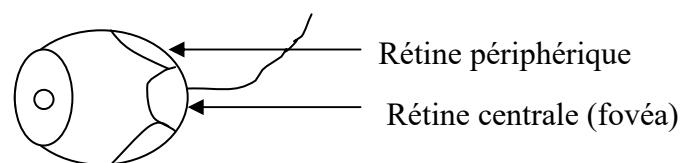
- **La réalisation simultanée de deux taches.**

III) LES DEUX TYPES D'INFORMATION VISUELLE :

A)L'information psycho sémantique :

Information qui va permettre au pongiste de comprendre la signification de la situation qu'il vit. Elle contribue à étayer la prise de décision.

1)Le rôle des différentes parties de la rétine :



a) Rétine périphérique :

- Analyse inter-évènementielle, mise en relation des événements.
- Pôle d'alerte pour la rétine centrale (fovéa).

b) Rétine fovéale :

- Confirmation des événements ayant alertés la périphérie.
- Identification et extraction des caractéristiques fines de l'objet.

2) Comprendre quoi et quand ?

En tennis de table, les informations sont prises à deux moments différents :

a) Les informations «context - tuelles » :

Ces informations sont prises essentiellement pendant les temps de non-jeu (avant la partie, entre les points et entre les manches) : A quoi joue-t-il ? Droitier ou gaucher ? ...

Il est nécessaire d'analyser le système de jeu de l'adversaire, de manière à utiliser ces informations.

b) Les informations «context – duelles » :

Ce sont les informations prises pendant les temps de jeu : placement de l'adversaire devant la table, en service, en relance... C'est-à-dire son schéma tactique préférentiel (enchaînement de plusieurs coups prévus à l'avance). Ainsi l'expert pourra anticiper l'apparition des informations qui lui seront utiles. « **On peut dire que l'expert voit ce qu'il prévoit** »(p. RIPOLL).

L 'expert à des stratégies exploratoires universelles.

(Cours théorique du 2/12/1997).

2) L'information psychosensorimotrice :

C'est l'information visuelle qui permet l'exécution de l'action, c'est celle qui permet d'agir.

2.1) Rôle des différentes parties de la rétine :

a) Rétine périphérique :

- Repérage du corps par rapport au repère stable de l'environnement (se situer dans l'aire de jeu).
- Equilibration de la posture.

b) Rétine fovéale :

- Calibrage spatial de la balle par rapport au corps : »la mise à distance »(J.PAILLARD).

Chez le débutant, il s'agit d'une organisation où le corps est le référent et le projectile le référé. Si la balle est loin, le débutant va allonger le bras au lieu de se déplacer.

A l'inverse, chez l'expert, le corps est le référé et le projectile le référent.

- Manipulation fine de la balle (action sur la balle). Ainsi les réponses motrices seront d'autant plus pertinentes que **les patterns moteurs** (projection mentale d'un mouvement) seront :
 - stables (pattern ou l'organisation est précise et automatisée).
 - flexibles (capacité d'asservir une action à un paramètre).

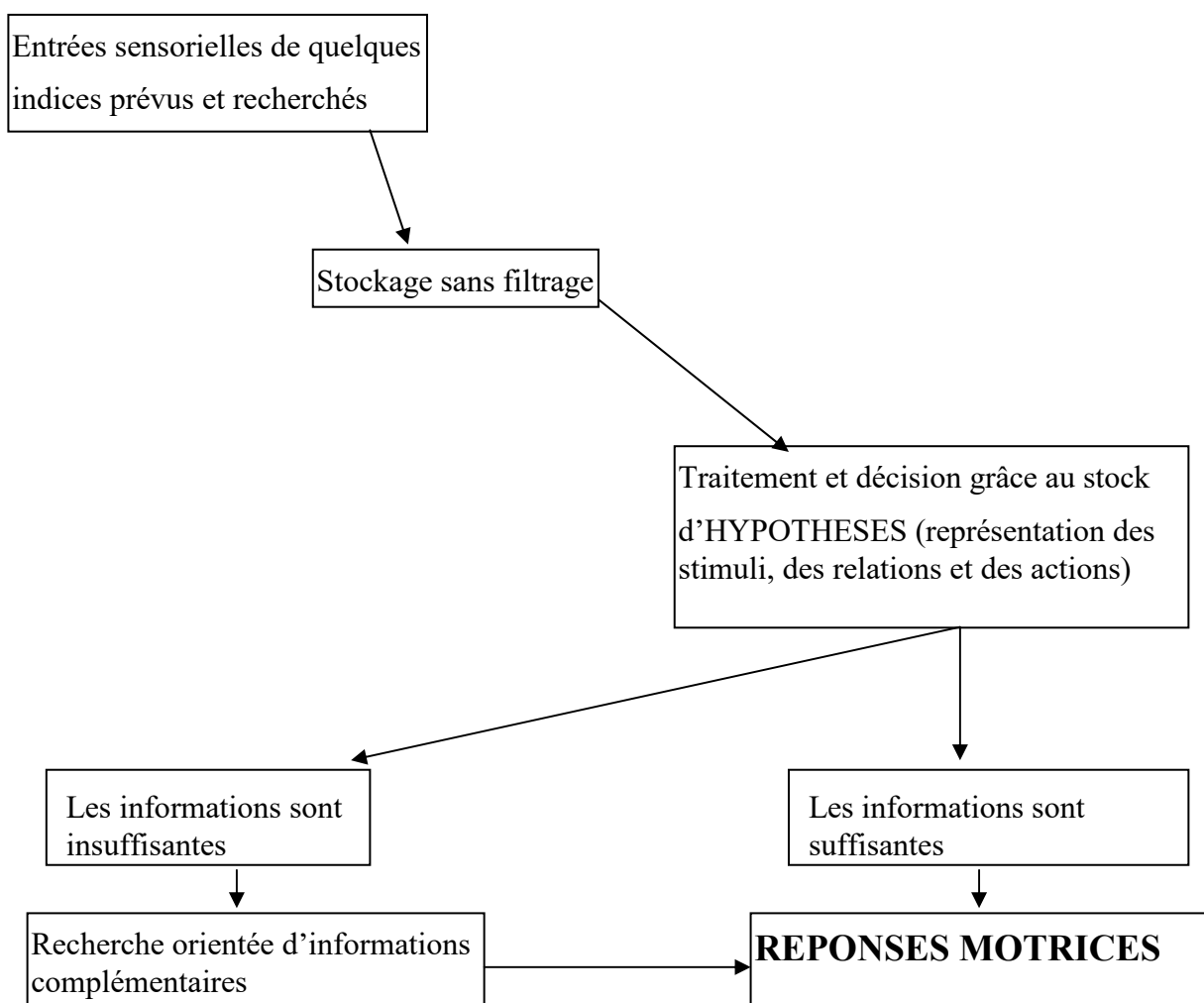
- plastiques (capacités d'un programme moteur à supporter des modifications)

2.2) Qu'est ce qu'un bon ancrage visuel ?

C'est une fixation visuelle sur une cible qui est : précoce, précise et longue.

4) Vers un modèle de traitement de l'information pour le haut niveau ?

4.1) Modèle de traitement de l'information observé chez les conducteurs de formule 1 (F.NEBOIT) :



Le pongiste ne doit pas être un récepteur passif. Il doit faire des prévisions sur les actions adverses sous peine d'être en crise de temps. L'important est qu'il se trompe un peu moins d'une fois sur deux puisqu'il suffit de gagner 51% des points pour remporter un match.

Ainsi l'apprentissage ne consiste pas seulement à automatiser des gestes et des schémas tactiques, mais aussi à s'entraîner le plus tôt possible...

1) **au décodage de l'adversaire**, c'est-à-dire à traiter de plus en plus vite et mieux les informations :

a) **plus camouflées** (rendre peu visible voire invisible ses actions sur la balle en plaçant le coude devant ou en jouant sous la table).

b) **plus maquillées** (tromper l'adversaire sur la nature de l'action sur la balle ou du placement réalisé en discriminant le plus tard possible ses actions).

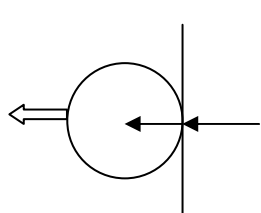
2) **au codage le plus efficace de ses propres actions.**

ROTATIONS DE BALLE

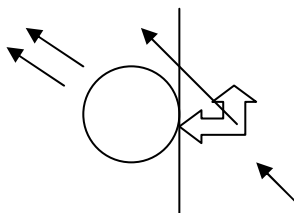
(Cours théorique du 18/11/1997)

1) Les deux forces appliquées à la balle :

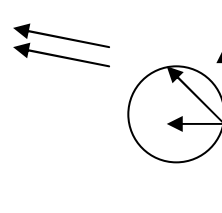
Elles sont soit la translation, soit la rotation, soit les deux.



Balle smashée



Balle top spinée
à rotation



Balle top spinée frappée

Conclusion 1 :

Plus une balle sera frottée, plus sa trajectoire sera en cloche.

Conclusion 2 :

Plus une balle sera frappée, plus sa trajectoire sera tendue.

2) Des rotations...mais sur quels axes ?

2.1) Les trois principaux axes de rotation et les six effets de base :

2.1.1) L'axe horizontal transversal :

- L'effet lifté avec un frottement du bas vers le haut (top spin, lift).
- L'effet coupé avec un frottement du haut vers le bas (poussette coupée).

2.1.2) L'axe horizontal longitudinal :

- L'effet hélicoïdal de gauche à droite (défense sous la table).
- L'effet hélicoïdal de droite à gauche (service du coup droit à déviation).

2.1.3) L'axe vertical :

- L'effet latéral droit (service marteau).
- L'effet latéral gauche (service du coup droit chinois).

2.2) Les autres axes :

On peut obtenir 26 effets différents si on combine les axes. Dans la réalité, une quinzaine est utilisée à haut niveau.

3) Pourquoi produire une rotation ?

Pour surprendre, pour mystifier l'adversaire par une trajectoire surprenante ou pour amener la balle sur son coup fort.

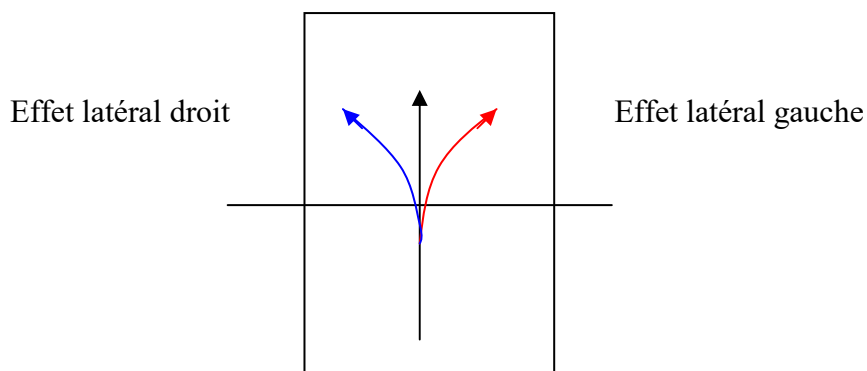
3.1) Pour modifier la trajectoire de la balle dans l'air ?

L'effet MAGNUS : « Lorsque la balle tourne, elle entraîne de l'air avec elle et ce faisant, elle modifie la répartition des pressions autour d'elles. Le point d'accumulation de cette pression n'est plus sur l'axe de la vitesse ; il apparaît une composante perpendiculaire proportionnelle à la vitesse de la balle et à la vitesse de rotation. La trajectoire de la balle sera modifiée ». (DUREY- DE KERMADEC).

Intérêt tactique du lift : Pouvoir donner de la vitesse à la balle tout en restant sur la table.

Intérêt tactique du coupé : Renvoyer une balle tendue.

Intérêt tactique de l'effet latéral : Surprendre l'adversaire par une trajectoire qui revient sur lui ou qui s'éloigne de la table.

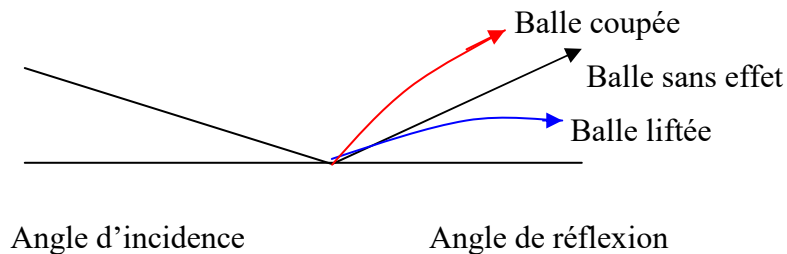


3.2) Pour modifier le rebond sur la table :

Cause : La balle qui tourne va entrer en contact avec une surface légèrement adhérente.

Conséquences sur...

a) Des balles coupées et liftées :



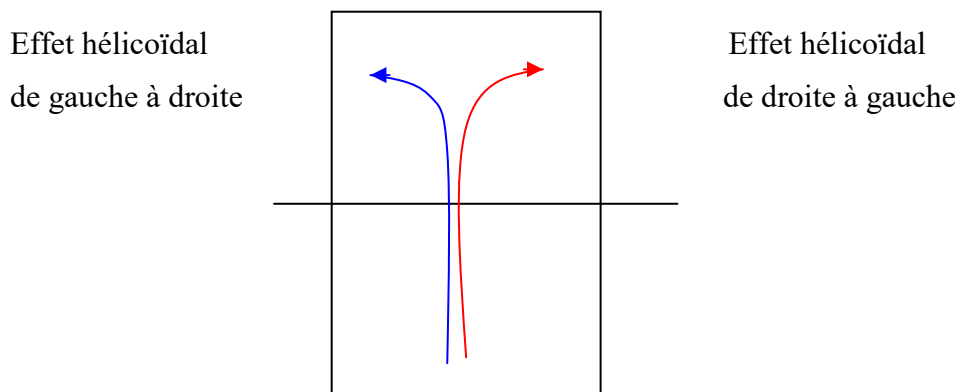
Ce schéma se vérifie pour un angle d'incidence de même valeur pour les trois balles.

Intérêt tactique : Surprendre par des rebonds inhabituels. La balle liftée va accélérer sur la table alors que la balle coupée va ralentir.

a) Des balles à effet latéral :

Intérêt tactique : Il est nul car la modification de la trajectoire de la balle est très négligeable lors du contact balle/table.

b) Des balles à effet hélicoïdal :



Intérêt tactique : Surprendre par une modification au rebond, car la modification de la trajectoire de la balle est très importante lors du contact balle/table.

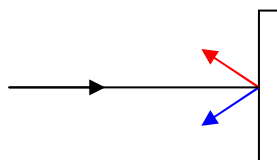
3.3) Pour modifier le rebond sur la raquette adverse :

Cause : L'adhérence de la raquette adverse.

Conséquences sur...

a) Des balles coupées, liftées :

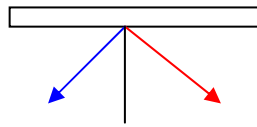
Vue de profil :



Sur la raquette, la balle coupée va plonger vers le bas, alors que la balle liftée va monter vers le haut.

Intérêt tactique : Provoquer un renvoi au filet ou faire monter la balle de manière à pouvoir attaquer derrière.

b) Des balles à effet latéral :



Intérêt tactique : Faire sortir la balle de la table ou l'amener à un endroit que j'attends. Je pourrais alors anticiper. Cela s'appelle une préparation totale. La pression temporelle et plus particulièrement le temps requis va diminuer.

c) Sur des balles à effet hélicoïdal :

Intérêt tactique : Il est nul car lors du contact balle/raquette, la trajectoire de la balle est très peu modifiée. C'est la rotation sur la table qui va surprendre.

IV) Comment augmenter la rotation ?

(le 25/11/1997)

1) En augmentant la vitesse linéaire au point de contact :

Nous avons un croisement entre force de rotation et force de translation et nous allons pouvoir augmenter ensemble ces deux forces.

1.1) Augmenter la longueur du segment utilisé :

Il s'agit du principe du levier.

1.2) Toucher la balle au milieu de l'amplitude du geste :

Fléchir pour donner plus de rotation sur le plan vertical, c'est-à-dire aligner son axe de rotation principal par rapport à la balle.

1.3) Augmenter la vitesse angulaire du segment :

Il faut faire un travail de musculation spécifique à son activité.

2) En augmentant la quantité de frottement sur la table :

2.1) Le coefficient de frottement des deux surfaces :

Au tennis de table, la balle en Celluloïd rentre en contact avec une surface adhérente en

caoutchouc dont le coefficient d'adhérence dépend de cinq facteurs :

F1 :Le sens du caoutchouc(picot apparent ou "backside").

F2 :L'élasticité du caoutchouc : plus le caoutchouc est élastique, plus il va restituer la force transmise.

F3 :L'adhérence de surface du caoutchouc.

F4 :La dureté de la mousse ; plus la mousse sera tendre et plus le coefficient d'adhérence sera important.

F5 :L'épaisseur de la mousse : une mousse plus épaisse sera plus élastique, elle restituera donc plus de force qu'une mousse fine.

2.2) En augmentant la pression perpendiculaire exercée par la raquette sur la table :

Il s'agit de combiner les forces de translation et les forces de rotation afin de trouver le bon compromis choc /rotation. Ainsi on peut obtenir une rotation allant jusqu'à 60 tours/seconde.

L'Histoire du Tennis de Table

(Cours théorique du 2/12/1997)

I) Une genèse antique :

Des traces de jeux utilisant des projectiles ronds ont été retrouvées en Espagne vers l'an 800 (CIOGAN : chicane).

La noblesse a voulu créer un jeu pour établir une distance entre le bas peuple et les nobles. On va inventer le jeu de paume qui va évoluer du treizième au dix-septième siècle. Ce jeu se pratique avec un gant ou une raquette dont le cordage est fait de coton ou de parchemin tendu. Le projectile était alors une petite poche de peau remplie de cheveux et de poils. Deux jeux sont issus du jeu de paume :

- La longue paume était pratiquée dans les cours d'auberges par la couche noble.
- La courte paume était pratiquée par la couche populaire.

II) La période moderne :

C'est au dix-neuvième siècle que l'on va pouvoir remarquer une grosse évolution avec un projectile qui va rebondir davantage.

1874 : Le major WINGFIELD ramène une petite balle en caoutchouc rempli d'air, ce qui va permettre l'éclosion du «lawn-tennis » et la création de la fédération française du lawn-tennis.

Les nobles vont jouer à la courte paume dans les salons, sur des tables.

Il faudra attendre 1890 pour voir un ingénieur anglais (M. GIBB) ramener la première balle en Celluloïd, beaucoup plus légère. C'est à cette époque que le ping-pong va apparaître.

Ping-pong est une marque déposée. Personne ne peut réutiliser ce mot pour nommer une fédération. C'est pourquoi notre fédération ne s'appelle pas fédération française de ping-pong.

Au début, les raquettes étaient des petites plaques en bois avec des tambourins de chaque côté, possédant un manche assez long.

1902 : La raquette a perdu son long manche et le tambourin par du caoutchouc (M. GOODE). Le ping-pong va se répandre et se développer surtout dans les arrières salles de café.

1926 : Apparition du terme tennis de table.

Création de la fédération internationale de tennis de table ainsi que de la première compétition internationale.

1927 : Création de la fédération française de tennis de table.

III) Les règles qui évoluent :

Au départ les matchs se jouaient en trois sets de six jeux ou en trois ou cinq sets de 21 points.

Ce système va perdurer jusqu'en 1928. A partir de cette date va être adopté le décompte appliqué aujourd'hui, c'est-à-dire trois sets de 21 points.

1936 : Une partie a duré plus 7h30. Le vainqueur a été tiré au sort.

1937 : La durée du match fut limitée à une heure et le filet baissé de 17 à 15.25 cm. Les règles s'adaptent pour permettre aux compétitions de fonctionner.

Les premiers effets sont créés en faisant tourner la balle avec les doigts : FINGER SPIN. Suite à cela, la fédération internationale a obligé une présentation de la balle main ouverte.

1948 : La durée des manches est limitée à 20 minutes. A la fin du temps réglementaire, c'est le joueur qui mène qui est désigné vainqueur.

1952 : Les Japonais arrivent avec des raquettes contenant de la mousse. Ils vont créer des rotations ce qui est totalement nouveau. L'épaisseur du revêtement a été réduite à 4 mm (mousse + picot) en 1959.

1965 : La durée des sets est limitée à 15 minutes et la règle d'accélération est mise en place.

1971 : J.P. WEBER arrive avec un revêtement nouveau : l'anti top. C'était un revêtement «backside » non adhérent ce qui lui permettait de renvoyer des balles sans effet.

1973 : Service lancé haut (plus de 2 mètres) : c'est un service qui utilise la force de la pesanteur de manière à avoir juste à frotter la balle car il y a déjà suffisamment de choc.

Le problème du service lancé haut est qu'il nécessitait beaucoup de précision au lancé, donc on donnait beaucoup de temps à l'adversaire.

1974 : Un chinois utilise pour la première fois un revêtement avec un picot long de 1 mm ou plus, ce qui va perturber énormément l'anti top. De plus à cette époque les couleurs n'étaient pas encore imposées.

1975 : T. KLAMPAR introduit les colles rapides. Ces colles contiennent un diluant qui a la capacité de rentrer et de dilater la mousse. Les alvéoles vont grossir et le revêtement va prendre du volume.

1993 : Certains solvants dans les colles sont dangereux pour la santé (trychlo). Les colles contenant ces solvants vont être interdites.

1994 : Apparition d'un nouveau revêtement : le «curl spécial ». C'est un revêtement dont la surface a été traitée. En 1995, ce revêtement est interdit.

IV) Les grands noms et les grandes nations du Tennis de Table :

Chez les dames, depuis 1975, la Chine est championne du monde par équipe.

Chez les messieurs, de 1954 à 1989, seuls 2 titres mondiaux par équipe ont échappé à la Chine ou au Japon.

En 1989, 1991 et 1993, c'est la Suède qui apparaît avec une génération de joueurs assez exceptionnels. Mais depuis 1995, la Chine est revenue en force pour reprendre sa suprématie.

Quelques champions d'exception :

En France :

1977 : 2 champions du monde : Jacques SECRETIN et Claude BERGERET en double mixte.

1988 : Le Tennis de Table devient sport olympique aux Jeux olympiques de Séoul.

1992 : Aux Jeux Olympiques de Barcelone, J.O. WALNER devient champion olympique.

Jean-Philippe GATIEN est vice-champion olympique.

1993 : Jean-Philippe GATIEN devient champion du monde.

1994 : La France est championne d'Europe.

1997 : La France est vice-championne du monde derrière la Chine.

Tactiques et stratégies

I) Données générales : (voir sur le polycopié)

II) Le jeu d'attaque :

Il se caractérise par quatre aspects :

- Le jeu avec prise d'initiative (rompre avec la régularité de l'échange).
- La prise de risque.
- La présence de coups terminaux.
- L'utilisation de schémas de jeu.

III) La défense :

Jeu ou la prise d'initiative est moins grande : jeu contre l'initiative : .

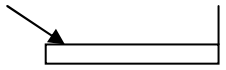
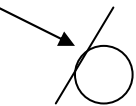
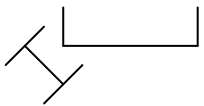
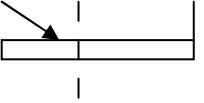
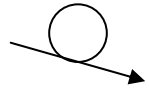
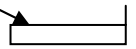
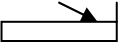

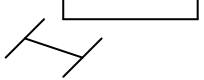
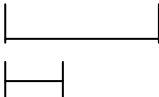

- Quand la balle est en phase montante : bloc
- Quand la balle est en phase descendante ou au sommet : poussette.

IV) Des tactiques pêle-mêle :

- Attaquer derrière un service court.
- Changer de rythme.
- Service latéral droit pour jouer en coup droit derrière.
- Pris de vitesse, je recule.
- Si l'adversaire est à mi-distance ou loin de la table : je cherche les angles...
- Enchaîner coup fort et amorti.
- Servir court pour gêner l'initiative adverse.
- Jouer sur le côté faible.

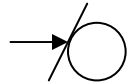
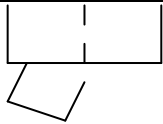
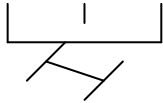
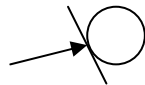
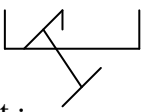
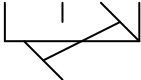


STRATEGIES :- tester les relances adverses systématiquement sur la ou les premières séries de service.

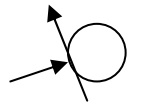
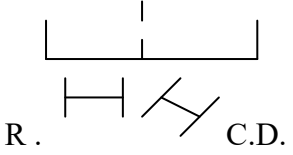
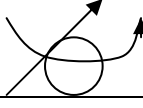
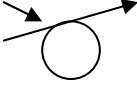

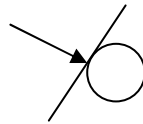
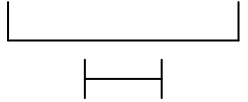
Les éléments pertinents des différents coups du Tennis de Table

SERVICES	LES ELEMENTS PERTINENTS				DONNEES BIOMECANIQUE	
	<i>ACTION</i>	<i>PREMIER REBOND</i>	<i>ENDROIT</i>	<i>Vitesse de la raquette au moment du contact balle/raquette</i>	<i>Articulation principale</i>	<i>Ligne d'appuis</i>
BOMBE	FRAPPER		Vue de profil : 	FORTE	COUDE	
COURT	COUPER		Vue de profil : 	FORTE	POIGNET + Humérus (barre de torsion)	IDEM
MARTEAU	- Frotter latéral - Latéral coupé, lifté	Long :  Court : 	Vue de dessus : 	FORTE	POIGNET + Coude dessous de la balle	
REVERS LATERAL	- Frotter latéral	IDEM service marteau	IDEM	FORTE	POIGNET + Coude au dessus de la balle	
Coup droit « chinois »	- Frotter latéral, coupé, lifté	IDEM	Vue de dessus : 	FORTE	Idem revers latéral + prise en pince	IDEM service bombe

LES COUPS D'ATTAQUE


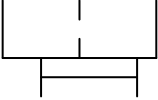
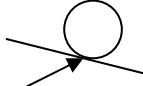
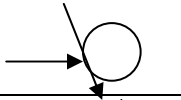

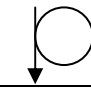
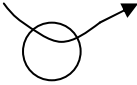

(Cours théorique du 16/12/1997)

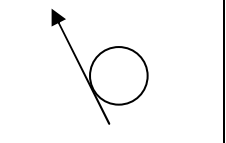
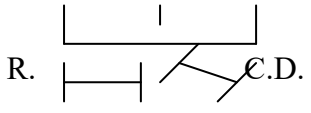
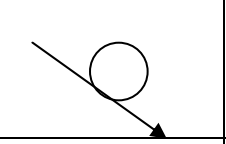
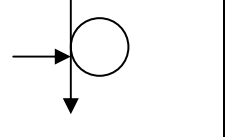
	LES ELEMENTS PERTINENTS					DONNEES BIOMECHANIQUES	
<i>Famille</i>	<i>Coups</i>	<i>Action</i>	<i>Moment</i>	<i>Endroit</i>	<i>Vitesse</i>	<i>Articulation</i>	<i>Ligne d'attaque</i>
SMASH	Balle haute	Frapper	3 ou 4 (à hauteur d'épaule)		Forte	Epaule	
	Balle basse	Frapper	3	IDEM	IDEM	Coude + Humérus (barre de torsion)	
FLIP	Porté	Porter	3		Modérée	Poignet	Revers :  Coup droit : 
	Lifté	Lifter	1-2		Forte	IDEM	IDEM
	Tapé-smashé	Frapper	2-3		IDEM	IDEM	IDEM

TOPS- -SPIN	Faux top	Porter, frotter	4		Modérée	- Coude + Epaule (Coup Droit) - Epaule + Humérus (barre de torsion) + Poignet	
	Slide spin	Lifter latéral	4-5		Forte	IDEM	IDEM
	Frappé	Lifter-frapper	3-2		IDEM	IDEM	IDEM
	Rotation	Lifter	4		IDEM	IDEM	IDEM
BLOC	Actif	Frapper	2		IDEM	Coude	

LES COUPS DE DEFENSE

(Cours théorique du 16/12/1997)

	LES ELEMENTS PERTINENTS					DONNEES BIOMECHANQUES	
<i>Famille</i>	<i>Coups</i>	<i>Action</i>	<i>Moment</i>	<i>Endroit</i>	<i>Vitesse</i>	<i>Articulation</i>	<i>Ligne d'attaque</i>
Poussettes	Coupée	Couper	4		Forte	Poignet (+ Coude)	
	Molle	Porter	4		Faible	IDEM	IDEM
	Tendue	Frapper-couper	3		Forte	IDEM	IDEM
BLOCS (1 à 3)	Contrôle	Aucune	2-1		Nulle	IDEM	IDEM
	Coupé	Couper	2		Faible	IDEM	IDEM
	Effet latéral	Effet latéral	2		Modérée	IDEM	IDEM
	Mou	Amortir	1-2		Négative	IDEM	IDEM

Défenses	Haute	Lifter	5		Forte	C.D. : Coude + Epaule R. : Poignet + Humérus + Epaule	
	Coupée	Couper	4-5		IDEM	C.D. : Coude R. : Poignet + Humérus + Epaule	IDEM
	Tendue	Couper-frapper	4-5		IDEM	IDEM	IDEM

DATE: 15/01/1998

THEME: Situation de jeu en montée-
-descente

N° DE SEANCE: 20

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Avoir un avant goût du contrôle terminal.	Jeu "contre".	<p>Echauffement libre.</p> <p>Suite à la correction du dernier Q.R.O.C., travail sur les divers blocs et poussettes pour bien sentir la différence entre deux coups en vue de retrouver les éléments pertinents pour corriger le Q.R.O.C.</p> <ul style="list-style-type: none">- Situation de jeu en montée-descente afin de se préparer au contrôle terminal- Les matchs se déroulent en 11 points.	Retrouver les éléments pertinents des poussettes frappées, bloc mou, contrôle...	Gagner le match.

DATE: 5/11/1997

THEME : Rotations de balle

N° DE SEANCE: 7

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Etre capable de réaliser un service coupé court et bas.	Jeu "pour soi"	<p>Echauffement: Essayer de faire tourner la balle sur tous les axes possibles.</p> <ul style="list-style-type: none">- Avec l'effet MAGNUS, envoyer la balle dans la main de l'adversaire. - Situation de jeu où l'on va essayer de renvoyer le balle.- Situation de jeu contre avec montée-descente: obligation de jouer dans la diagonale. Durée du match: 2 minutes.- Meme exercice en revers, essayer de varier les effets pour avoir un bagage technique le plus étoffé possible.- Meme exercice dans la diagonale du pivot.	<ul style="list-style-type: none">- Frotter la balle derrière dessus. Pour être efficace, libérer le manche de manière à utiliser le poignet pour avoir une plus grande amplitude. Le premier rebond devra se situer entre la ligne blanche et le milieu de la table.- Solution: Frotter la balle en inversant la rotation (produire un lift) ou porter la balle.- Eléments pertinents de la poussette coupée:	<ul style="list-style-type: none">- Etre capable, sur 10 balles, en servant, que la balle rebondisse 2 ou 3 fois ou qu'elle reste sur la table.

		<ul style="list-style-type: none">- Situation de jeu avec montée-descente. Jeu en coup droit sur toute la table avec obligation d'effectuer un service à 2 rebonds.- Situation de jeu "contre" où l'on sert chacun son tour. Service avec un rebond sur la table et un rebond au sol.	<ul style="list-style-type: none">- frotté en phase descendante- on prend la balle au sommet- on la touche derrière-dessous- accélération forte	Gagner le match.
--	--	--	--	-------------------------

DATE: 12/11/1997

THEME: Rotations de balle

N° DE SEANCE: 8

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Etre capable de réaliser un top-spin coup droit et revers.	Produire des rotations avant.	<p>Echauffement: Tennis ping-pong en jouant revers sur revers dans un premier temps, puis coup droit sur coup droit dans un deuxième temps: jeu en montée-descente.</p> <p>- Placer un sac juste derrière le filet.</p> <p>Avec un panier de balles, un joueur envoie des balles coupées. L'autre joueur se place sur son pivot coup droit, il doit renvoyer les balles par dessus le sac en les liftant. Il ne doit en aucun cas les porter ou les couper!</p> <p>- Situation de jeu en opposition conciliante dans un premier temps</p>	<p>Fléchir les jambes de manière à avoir son axe de rotation à hauteur de la balle.</p> <p>4 éléments pertinents du top-spin:</p> <ul style="list-style-type: none">- frotté (lifté).- derrière dessus.- en phase descendante: donner du frotté à la balle, il faut l'accrocher finement.- accélération positive et assez importante (se servir du coude pour produire l'accélération).	<p>Gagner le match.</p> <p>- Renvoyer par dessus le sac 8 balles sur 10.</p>

		<p>l'un attaque: il va devoir placer ses tops-spin coup droit sur le revers adverse. L'autre doit renvoyer une balle coupée sur toute la table.</p> <p>Ensuite, opposition duelle (durée de jeu : 2 minutes):</p> <p>- pendant 1 minute, l'un attaque et l'autre défend. Pendant la deuxième minute, les rôles s'inversent.</p> <p>Le service est libre et c'est toujours le défenseur qui sert.</p> <p>L'attaquant est obligé de renvoyer la balle sur le revers adverse.</p>	<p>- Nécessité de se déplacer très vite, d'être dynamique sur ses appuis.</p>	<p>- Réussir 4 ou 5 échanges de suite.</p> <p>Gagner le match.</p>
--	--	--	---	---

DATE: 13/11/1997

THEME: Rotations de balle + C.C. pratique

N° DE SEANCE: 9

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
-----------------	------------	---	----------------------------	---------------------------------

DATE: 19/11/1997

THEME: Rotations de balle

N° DE SEANCE: 11

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Essayer de toucher la balle à différents moments pour voir le résultat sur la	Echauffement: Essayer de produire les trois types de rotation. - Défense liftée haute: un joueur renvoie la balle en défense liftée haute tandis que l'autre frappe la balle. - Amorti coup droit.		- Le défenseur doit prendre la balle en phase descendante et l'attaquant à hauteur de l'épaule. - Il faut prendre la balle en phase montante très tôt après le rebond. Essayer d'encaisser	- Faire 3 ou 4 échanges de suite. - Soit la balle reste sur la table, soit le

<p>trajectoire de la balle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Service chinois latéral, service marteau, service revers latéral <p>Ces trois services ont les memes éléments pertinents que le service bombe sauf l'endroit où la balle est touchée:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service à effets latéraux et aller-retour:orienter le plan de raquette vertical. - Service marteau: toucher la balle basse sur le coté; le coude doit etre placé à l'aplomb de la balle. - Service hélicoidal: la balle est touchée dessous. <ul style="list-style-type: none"> - Situation de jeu libre avec service latéral chinois obligatoire. - Meme chose avec le service latéral du revers et le service marteau. - Situation de jeu avec 2 services comme au tennis. Le meme joueur sert pendant 1 minute, ensuite c'est l'autre joueur qui sert. <p>Si l'attaquant fait une amortie gagnante, il marque 3 points. Si il perd le point, alors c'est le défenseur qui marque 3 points.</p> <p>Le défenseur doit servir lifté haut.</p> <p>Il est possible de favoriser un joueur par la gestion des points.</p>	<p>l'énergie de la balle: toucher la balle dessus raquette fermée: bien inclinerle plan de raquette.</p> <p>Solution: Frapper ou supplanter l'effet.</p> <p>Toujours renvoyer la balle du coté d'où elle vient, sinon mettre un effet lifté puissant.</p>	<p>deuxième rebond est très près de la ligne blanche.</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">Gagner le match.</p>
---------------------------------	---	---	--

--	--	--	--

DATE: 20/11/1997

THEME: Séquence de jeu en double

N° DE SEANCE: 12

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
		Echauffement: Jeu libre.		

<p>Etre capable de gérer les problèmes qui se posent en double notamment dans la relation avec l'autre.</p>	<p>Découvrir les règles d'action du jeu en double.</p>	<p>- Situation de jeu en double à partir du classement établi durant le contrôle continu, avec montée-descente.</p>	<p>- Possibilité de renvoyer le service au meme endroit, mais attention...! C'est le coup droit de l'adversaire.</p> <p>Tout est lié à la relation avec l'autre. En double, la pression est beaucoup plus importante, on attaque moins facilement (peur de "manger la feuille").</p> <p>- Possibilité de jouer en revers pour laisser plus de place à son partenaire.</p> <p>- Prendre ou laisser l'initiative ?</p> <p>En double, il est préférable de prendre l'initiative, car l'adversaire va reculer, et comme ils sont deux, ils auront plus de chances de se gener.</p> <p>- Si l'adversaire attaque, faire un service coupé court et inversement.</p> <p>Attention: si je sers vite, mon partenaire pourra aussi etre surpris. Il est donc très</p>	<p>Gagner le match.</p>
---	--	---	---	--------------------------------

			important de communiquer en double, d'avoir des petits codes pour se comprendre sans que l'adversaire ne le voit.	
		- Pour terminer la séance: Travail sur les 5 services pour le contrôle continu.		

DATE: 4/12/1997

THEME: Rotations de balle (slide spin)

N° DE SEANCE: 14

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
		Echauffement: Jeu libre.		

Frotter la balle derrière sur le coté (slide-spin).	Produire d'autres effets que les effets "classiques" : Coupé, lifté...	<p>- Tennis ping-pong avec situation de montée-descente.</p> <p>Le joueur marque 3 points si il conclue un échange en prenant la balle de volée. Le joueur a droit à la contre-volée, au passing shot</p> <p>- 10 minutes de travail avec un panier sur les 5 services, puis test pour s'auto-évaluer.</p>	<p>Jouer bas, à ras le filet.</p> <p>Ne surtout pas monter trop haut la balle, sinon l'adversaire pourra prendre la balle de volée.</p>	Gagner le match.
---	--	--	---	-------------------------

DATE: 3/12/1997

THEME: Travail individuel sur son son thème d'étude

N° DE SEANCE: 13

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
-----------------	------------	---	----------------------------	---------------------------------

<p>- Améliorer son jeu en travaillant son thème d'étude.</p>	<p>- Avoir une "trousse à outils" plus grande.</p>	<p>Echauffement: Jouer le long de la ligne, puis dans un deuxième temps dans la diagonale du pivot.</p> <p>- 10 minutes de travail sur les services.</p> <p>- Travail individuel sur son thème d'étude: Amorti coup droit ou revers quand l'adversaire est loin de la table + pivoter pour se placer en coup droit derrière un service (service à effet latéral du coup droit "chinois": on est presque sûr qu'il va revenir sur le coup droit).</p>	<p>- Pour pivoter, il est nécessaire d'être dynamique sur ses appuis. Pour l'amorti, il faut toucher la balle finement, essayer de maquiller son action (feinter le smash pour amortir derrière).</p>	<p>Réussir 3 ou 4 échanges de suite.</p>
--	--	--	---	--

DATE: 8/10/1997

THEME: Les différents aspects du Tennis de Table

N° DE SEANCE: 1

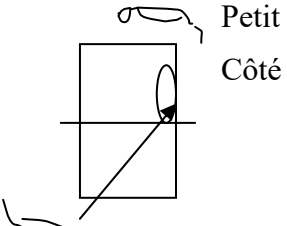
OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Faire découvrir aux élèves les différents aspects et "l'histoire" du Tennis de Table.		<p>Echauffement: Tout en courant autour des tables, différents exercices de jonglage avec la raquette:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jongler avec les deux faces de la raquette: une fois d'un coté, une fois de l'autre. - Meme exercice en courant en arrière et en marchant en canard. <p>12 ateliers sont mis en place:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echange assis. - Tournante à 4. - Service sur cible dans le coin de la table avec 20 balles. - Tester les raquettes des champions (raquettes possédant différents revêtements...). - Raquette des grands-pères: Jeu avec des raquettes sans revêtement... - Match combat à deux. - Record d'échange. - Match combat en double. - Match sur mini table avec des mini- raquettes. - Jeu de massacre: des boites sont placées sur la table. Le but du jeu est de les faire toutes tomber. 		<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas faire tomber la balle.

		<ul style="list-style-type: none"> - Jeu avec des raquettes chinoises. - Jeu avec une raquette géante, une mini raquette et une balle de tennis. 		
--	--	--	--	--

DATE: 9/10/1997

THEME: Séquence de jeu en opposition

N° DE SEANCE: 2

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Obtenir un classement à l'issue de la séance afin de faire différentes poules.	Pouvoir évaluer son niveau de jeu par rapport à l'ensemble du groupe.	<p>Echauffement: Jeu en opposition "avec" ou "contre".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Match en un set de 10 points où l'on sert une fois chacun, avec principe de montée-descente à la fin: le gagnant monte à la table suivante alors que le perdant descend à la table précédente. <p>Mettre un papier à cheval sur le filet dès que le match est terminé.</p> <p>Ensuite, les joueurs progressent ou descendent selon leurs résultats.</p>	<p>Il existe différentes façons de gagner, de marquer un point: jeu fort, jeu placé, attendre que l'adversaire fasse la faute, jouer avec des effets, jouer sur le côté le plus faible de l'adversaire (en général le revers pour les droitiers).</p> <div style="text-align: center;">  <p>Petit Côté</p> </div>	<h1>Gagner le match.</h1>

			- Servir en diagonale.	
--	--	--	------------------------	--

DATE: 17/12/1997

**THEME: Séquence de jeu en opposition avec
pour thème de jouer avec des effets.**

N° DE SEANCE: 17

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Etre capable de réaliser des poussettes et blocs coupés.	Pouvoir pratiquer un jeu avec différents effets.	<p>Echauffement: Se placer dans la diagonale du pivot et jouer top-spin sur top-spin.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Même exercice avec des effets déviés sous la table et des effets slide-spin. - Travail sur les poussettes et les blocs coupés. - Situation de jeu en opposition avec principe de montée-descente. Le serveur doit effectuer un service long coupé ou lifté et le relanceur doit obligatoirement renvoyer une balle coupée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas jouer trop loin de la table, trouver la bonne distance. 	Gagner le match.

--	--	--	--	--

DATE: 15/10/1997

THEME: Séquence de jeu en opposition

N° DE SEANCE: 3

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
A la fin de la séance, effectuer un bilan de façon à construire un projet personnel.	Essayer de gagner le match en montrant tout ce que l'on sait faire afin de pouvoir évaluer son niveau d'habileté.	<ul style="list-style-type: none"> - Au début de la séance, suite de la séance précédente, c'est-à-dire jeu en opposition afin d'obtenir un classement. - Regroupement par poule de 3 joueurs sur un table. 2 joueurs font un match pendant qu'un troisième observe et note les coups gagnants de chaque joueur. Le match se déroule normalement en 21 points. 	<ul style="list-style-type: none"> - Attention à bien tenir sa raquette, c'est-à-dire avec l'index sur le revêtement. Ne pas être crispé. 	Gagner le match.

--	--	--	--	--

DATE: 16/10/1997

**THEME: Séquence de jeu en opposition
+ jeu à thème**

N° DE SEANCE: 4

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
-----------------	------------	---	----------------------------	---------------------------------

<p>Auto-évaluation afin de construire un projet.</p>	<p>Se fixer un thème d'étude à travailler et à améliorer dans son jeu.</p>	<p>- Echauffement: Jeu "avec" l'autre. - Situation de jeu avec principe de montée-descente.</p> <p>- Visualisation d'une cassette des meilleurs moments des jeux olympiques de Séoul en 1988 et de Jean-Phillipe GATIEN pendant les jeux olympiques de Barcelone en 1992.</p> <p>Après avoir observer les meilleurs joueurs mondiaux: séquence de jeu libre où l'on va essayer d'imiter les champions: se libérer, lâcher ses coups...et parfois on s'étonne par les coups que l'on peut réaliser quand il n'y a aucun enjeu.</p>	<p>Le relanceur doit renvoyer la balle en se servant seulement de son coup droit.</p>	<p>Gagner le match.</p>
--	--	---	---	--------------------------------

DATE: 22/10/1997

THEME: Le service

N° DE SEANCE: 5

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
-----------------	------------	---	----------------------------	---------------------------------

Etre capable de servir camouflé.		<p>Echauffement: Jeu en se plaçant sur la diagonale du pivot.</p> <p>- Travail sur le service avec un panier de balles</p>	- Placement, vitesse.	Réussir au moins 5 échanges.
----------------------------------	--	--	-----------------------	------------------------------

DATE: 11/12/1997

THEME: Séquence de jeu en opposition

N° DE SEANCE: 16

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
-----------------	------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------

		DEROULEMENT		
Mettre en place et utiliser ses schèmes de jeux.	Se déplacer, être mobile, essayer de jouer libérer.	<p>Echauffement: Jeu libre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu en opposition où l'on essaie de varier les effets. - Un joueur défend loin de la table et l'attaquant frappe de plus en plus fort. 	- Décontracter le poignet et essayer de varier les effets.	Gagner le match.

DATE: 15/01/1998

**THEME: Situation de jeu en montée-
-descente**

N° DE SEANCE: 20

		CONSIGNES	REGLES	CRITERES DE
--	--	------------------	---------------	--------------------

OBJECTIF	BUT	ORGANISATION DEROULEMENT	D'ACTION	REUSSITE
Avoir un avant goût du contrôle terminal.	Jeu "contre".	<p>Echauffement libre.</p> <p>Suite à la correction du dernier Q.R.O.C., travail sur les divers blocs et poussettes pour bien sentir la différence entre deux coups en vue de retrouver les éléments pertinents pour corriger le Q.R.O.C.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation de jeu en montée-descente afin de se préparer au contrôle terminal - Les matchs se déroulent en 11 points. 	Retrouver les éléments pertinents des poussettes frappées, bloc mou, contrôle...	Gagner le match.

DATE: 5/11/1997

THEME : Rotations de balle

N° DE SEANCE: 7

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Etre capable de réaliser un service coupé court et bas.	Jeu "pour soi"	<p>Echauffement: Essayer de faire tourner la balle sur tous les axes possibles.</p> <ul style="list-style-type: none">- Avec l'effet MAGNUS, envoyer la balle dans la main de l'adversaire. - Situation de jeu où l'on va essayer de renvoyer la balle.- Situation de jeu contre avec montée-descente: obligation de jouer dans la diagonale. Durée du match: 2 minutes.- Meme exercice en revers, essayer de varier les effets pour avoir un bagage technique le plus étoffé possible.- Meme exercice dans la diagonale du pivot.- Situation de jeu avec montée-descente. Jeu en coup droit sur toute la table	<ul style="list-style-type: none">- Frotter la balle derrière dessus. Pour être efficace, libérer le manche de manière à utiliser le poignet pour avoir une plus grande amplitude. Le premier rebond devra se situer entre la ligne blanche et le milieu de la table.- Solution: Frotter la balle en inversant la rotation (produire un lift) ou porter la balle.- Eléments pertinents de la poussette coupée:<ul style="list-style-type: none">- frotté en phase descendante	<ul style="list-style-type: none">- Etre capable, sur 10 balles, en servant, que la balle rebondisse 2 ou 3 fois ou qu'elle reste sur la table.

		avec obligation d'effectuer un service à 2 rebonds. - Situation de jeu "contre" où l'on sert chacun son tour. Service avec un rebond sur la table et un rebond au sol.	- on prend la balle au sommet - on la touche derrière-dessous - accélération forte	Gagner le match.
--	--	--	--	-------------------------

DATE: 12/11/1997

THEME: Rotations de balle

N° DE SEANCE: 8

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
-----------------	------------	---	----------------------------	---------------------------------

<p>Etre capable de réaliser un top-spin coup droit et revers.</p>	<p>Produire des rotations avant.</p>	<p>Echauffement: Tennis ping-pong en jouant revers sur revers dans un premier temps, puis coup droit sur coup droit dans un deuxième temps: jeu en montée-descente.</p> <p>- Placer un sac juste derrière le filet.</p> <p>Avec un panier de balles, un joueur envoie des balles coupées. L'autre joueur se place sur son pivot coup droit, il doit renvoyer les balles par dessus le sac en les liftant. Il ne doit en aucun cas les porter ou les couper!</p> <p>- Situation de jeu en opposition conciliante dans un premier temps l'un attaque: il va devoir placer ses tops-spin coup droit sur le revers adverse. L'autre doit renvoyer une balle coupée sur toute la table.</p> <p>Ensuite, opposition duelle (durée de jeu : 2 minutes):</p> <p>- pendant 1 minute, l'un attaque et l'autre défend. Pendant la deuxième minute, les rôles s'inversent.</p> <p>Le service est libre et c'est toujours le défenseur qui sert.</p> <p>L'attaquant est obligé de renvoyer la balle sur le revers adverse.</p>	<p>Fléchir les jambes de manière à avoir son axe de rotation à hauteur de la balle.</p> <p>4 éléments pertinents du top-spin:</p> <p>- frotté (lifté).</p> <p>- derrière dessus.</p> <p>- en phase descendante: donner du frotté à la balle, il faut l'accrocher finement.</p> <p>- accélération positive et assez importante (se servir du coude pour produire l'accélération).</p> <p>- Nécessité de se déplacer très vite, d'être dynamique sur ses appuis.</p>	<p>Gagner le match.</p> <p>- Renvoyer par dessus le sac 8 balles sur 10.</p> <p>- Réussir 4 ou 5 échanges de suite.</p>
---	--------------------------------------	---	---	--

				Gagner le match.
--	--	--	--	------------------

DATE: 20/11/1997

THEME: Séquence de jeu en double

N° DE SEANCE: 12

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
		Echauffement: Jeu libre.		

<p>Etre capable de gérer les problèmes qui se posent en double notamment dans la relation avec l'autre.</p>	<p>Découvrir les règles d'action du jeu en double.</p>	<p>- Situation de jeu en double à partir du classement établi durant le contrôle continu, avec montée-descente.</p>	<p>- Possibilité de renvoyer le service au meme endroit, mais attention...! C'est le coup droit de l'adversaire.</p> <p>Tout est lié à la relation avec l'autre. En double, la pression est beaucoup plus importante, on attaque moins facilement (peur de "manger la feuille").</p> <p>- Possibilité de jouer en revers pour laisser plus de place à son partenaire.</p> <p>- Prendre ou laisser l'initiative ?</p> <p>En double, il est préférable de prendre l'initiative, car l'adversaire va reculer, et comme ils sont deux, ils auront plus de chances de se gener.</p> <p>- Si l'adversaire attaque, faire un service coupé court et inversement.</p> <p>Attention: si je sers vite, mon partenaire pourra aussi etre surpris. Il est donc très important de communiquer en</p>	<p>Gagner le match.</p>
---	--	---	---	--------------------------------

			double, d'avoir des petits codes pour se comprendre sans que l'adversaire ne le voit.	
		- Pour terminer la séance: Travail sur les 5 services pour le contrôle continu.		

DATE: 4/12/1997

THEME: Rotations de balle (slide spin)

N° DE SEANCE: 14

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
		Echauffement: Jeu libre.		

<p>Frotter la balle derrière sur le coté (slide-spin).</p>	<p>Produire d'autres effets que les effets "classiques" : Coupé, lifté...</p>	<p>- Tennis ping-pong avec situation de montée-descente. Le joueur marque 3 points si il conclue un échange en prenant la balle de volée. Le joueur a droit à la contre-volée, au passing shot</p> <p>- 10 minutes de travail avec un panier sur les 5 services, puis test pour s'auto-évaluer.</p>	<p>Jouer bas, à ras le filet. Ne surtout pas monter trop haut la balle, sinon l'adversaire pourra prendre la balle de volée.</p>	<p>Gagner le match.</p>
--	---	---	--	--------------------------------

DATE: 3/12/1997

**THEME: Travail individuel sur son
son thème d'étude**

N° DE SEANCE: 13

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
<p>- Améliorer son jeu en travaillant son thème d'étude.</p>	<p>- Avoir une "trousse à outils" plus grande.</p>	<p>Echauffement: Jouer le long de la ligne, puis dans un deuxième temps dans la diagonale du pivot.</p> <p>- 10 minutes de travail sur les services.</p> <p>- Travail individuel sur son thème d'étude: Amorti coup droit ou revers quand l'adversaire est loin de la table + pivoter pour se placer en coup droit derrière un service (service à effet latéral du coup droit "chinois": on est presque sûr qu'il va revenir sur le coup droit).</p>	<p>- Pour pivoter, il est nécessaire d'être dynamique sur ses appuis. Pour l'amorti, il faut toucher la balle finement, essayer de maquiller son action (feinter le smash pour amortir derrière).</p>	<p>Réussir 3 ou 4 échanges de suite.</p>

DATE: 8/10/1997

**THEME: Les différents aspects du Tennis de
Table**

N° DE SEANCE: 1

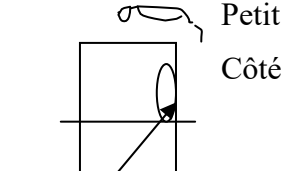
OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Faire découvrir aux élèves les différents aspects et "l'histoire" du Tennis de Table.		Echauffement: Tout en courant autour des tables, différents exercices de jonglage avec la raquette: - Jongler avec les deux faces de la raquette: une fois d'un coté, une fois de l'autre. - Meme exercice en courant en arrière et en marchant en canard. 12 ateliers sont mis en place: - Echange assis. - Tournante à 4. - Service sur cible dans le coin de la table avec 20 balles.		- Ne pas faire tomber la balle.

- | | | | |
|--|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Tester les raquettes des champions (raquettes possédant différents revêtements...).- Raquette des grands-pères: Jeu avec des raquettes sans revêtement...- Match combat à deux.- Record d'échange.- Match combat en double.- Match sur mini table avec des mini- raquettes.- Jeu de massacre: des boites sont placées sur la table. Le but du jeu est de les faire toutes tomber.- Jeu avec des raquettes chinoises.- Jeu avec une raquette géante, une mini raquette et une balle de tennis. | | |
|--|---|--|--|

DATE: 9/10/1997

THEME: Séquence de jeu en opposition

N° DE SEANCE: 2

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Obtenir un classement à l'issue de la séance afin de faire différentes poules.	Pouvoir évaluer son niveau de jeu par rapport à l'ensemble du groupe.	<p>Echauffement: Jeu en opposition "avec" ou "contre".</p> <p>- Match en un set de 10 points où l'on sert une fois chacun, avec principe de montée-descente à la fin: le gagnant monte à la table suivante alors que le perdant descend à la table précédente.</p> <p>Mettre un papier à cheval sur le filet dès que le match est terminé.</p> <p>Ensuite, les joueurs progressent ou descendent selon leurs résultats.</p>	<p>Il existe différentes façons de gagner, de marquer un point: jeu fort, jeu placé, attendre que l'adversaire fasse la faute, jouer avec des effets, jouer sur le côté le plus faible de l'adversaire (en général le revers pour les droitiers).</p>  <p>The diagram shows a rectangular court with a horizontal line across the middle. A ball is positioned on the right side of the line, and a racket is shown striking it. The text 'Petit Côté' is written to the right of the court.</p>	Gagner le match.

			- Servir en diagonale.	
--	--	--	------------------------	--

DATE: 17/12/1997

THEME: Séquence de jeu en opposition avec pour thème de jouer avec des effets.

N° DE SEANCE: 17

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Etre capable de réaliser des poussettes et blocs coupés.	Pouvoir pratiquer un jeu avec différents effets.	<p>Echauffement: Se placer dans la diagonale du pivot et jouer top-spin sur top-spin.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Même exercice avec des effets déviés sous la table et des effets slide-spin. - Travail sur les poussettes et les blocs coupés. - Situation de jeu en opposition avec principe de montée-descente. Le serveur doit effectuer un service long coupé ou lifté et le relanceur doit obligatoirement renvoyer une balle coupée. 	- Ne pas jouer trop loin de la table, trouver la bonne distance.	Gagner le match.

--	--	--	--	--

DATE: 15/10/1997

THEME: Séquence de jeu en opposition

N° DE SEANCE: 3

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
A la fin de la séance, effectuer un bilan de façon à construire un projet personnel.	Essayer de gagner le match en montrant tout ce que l'on sait faire afin de pouvoir évaluer son niveau d'habileté.	<ul style="list-style-type: none"> - Au début de la séance, suite de la séance précédente, c'est-à-dire jeu en opposition afin d'obtenir un classement. - Regroupement par poule de 3 joueurs sur un table. 2 joueurs font un match pendant qu'un troisième observe et note les coups gagnants de chaque joueur. Le match se déroule normalement en 21 points. 	<ul style="list-style-type: none"> - Attention à bien tenir sa raquette, c'est-à-dire avec l'index sur le revêtement. Ne pas être crispé. 	Gagner le match.

--	--	--	--	--

DATE: 16/10/1997

**THEME: Séquence de jeu en opposition
+ jeu à thème**

N° DE SEANCE: 4

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
-----------------	------------	---	----------------------------	---------------------------------

<p>Auto-évaluation afin de construire un projet.</p>	<p>Se fixer un thème d'étude à travailler et à améliorer dans son jeu.</p>	<p>- Echauffement: Jeu "avec" l'autre. - Situation de jeu avec principe de montée-descente.</p> <p>- Visualisation d'une cassette des meilleurs moments des jeux olympiques de Séoul en 1988 et de Jean-Phillipe GATIEN pendant les jeux olympiques de Barcelone en 1992.</p> <p>Après avoir observer les meilleurs joueurs mondiaux: séquence de jeu libre où l'on va essayer d'imiter les champions: se libérer, lâcher ses coups...et parfois on s'étonne par les coups que l'on peut réaliser quand il n'y a aucun enjeu.</p>	<p>Le relanceur doit renvoyer la balle en se servant seulement de son coup droit.</p>	<p>Gagner le match.</p>
--	--	---	---	--------------------------------

DATE: 22/10/1997

THEME: Le service

N° DE SEANCE: 5

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
-----------------	------------	---	----------------------------	---------------------------------

<p>Etre capable de servir camouflé.</p>		<p>Echauffement: Jeu en se plaçant sur la diagonale du pivot.</p> <p>- Travail sur le service avec un panier de balles</p>	<p>- Placement, vitesse.</p>	<p>Réussir au moins 5 échanges.</p>
---	--	--	------------------------------	-------------------------------------

<p>Mettre en place et utiliser ses schèmes de jeux.</p>	<p>Se déplacer, être mobile, essayer de jouer libérer.</p>	<p>Echauffement: Jeu libre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu en opposition où l'on essaie de varier les effets. - Un joueur défend loin de la table et l'attaquant frappe de plus en plus fort. 	<ul style="list-style-type: none"> - Décontracter le poignet et essayer de varier les effets. 	<p>Gagner le match.</p>
---	--	--	--	--------------------------------

DATE: 15/01/1998

**THEME: Situation de jeu en montée-
-descente**

N° DE SEANCE: 20

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Avoir un avant goût du contrôle terminal.	<ul style="list-style-type: none">- Situation de jeu en montée-descente afin de se préparer au contrôle terminal- Les matchs se déroulent en 11 points.	<p>Echauffement libre.</p> <p>Suite à la correction du dernier Q.R.O.C., travail sur les divers blocs et poussettes pour bien sentir la différence entre deux coups en vue de retrouver les éléments pertinents pour corriger le Q.R.O.C.</p>	Retrouver les éléments pertinents des poussettes frappées, bloc mou, contrôle...	Gagner le match.

DATE: 5/11/1997

THEME : Rotations de balle

N° DE SEANCE: 7

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Etre capable de réaliser un service coupé court et bas.	Jeu "pour soi"	<p>Echauffement: Essayer de faire tourner la balle sur tous les axes possibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec l'effet MAGNUS, envoyer la balle dans la main de l'adversaire. - Situation de jeu où l'on va essayer de renvoyer le balle. - Situation de jeu contre avec montée-descente: obligation de jouer dans la diagonale. Durée du match: 2 minutes. - Meme exercice en revers, essayer de varier les effets pour avoir un bagage technique le plus étoffé possible. - Meme exercice dans la diagonale du pivot. - Situation de jeu avec montée-descente. Jeu en coup droit sur toute la table avec obligation d'effectuer un service à 2 rebonds. - Situation de jeu "contre" où l'on sert chacun son tour. <p>Service avec un rebond sur la table et un rebond au sol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frotter la balle derrière dessus. Pour être efficace, libérer le manche de manière à utiliser le poignet pour avoir une plus grande amplitude. Le premier rebond devra se situer entre la ligne blanche et le milieu de la table. - Solution: Frotter la balle en inversant la rotation (produire un lift) ou porter la balle. - Eléments pertinents de la poussette coupée: <ul style="list-style-type: none"> - frotté en phase descendante - on prend la balle au sommet - on la touche derrière-dessous - accélération forte 	<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable, sur 10 balles, en servant, que la balle rebondisse 2 ou 3 fois ou qu'elle reste sur la table. <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">Gagner le match.</p>

--	--	--	--	--

DATE: 12/11/1997

THEME: Rotations de balle

N° DE SEANCE: 8

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Etre capable de réaliser un top-spin coup droit et revers.	Produire des rotations avant.	<p>Echauffement: Tennis ping-pong en jouant revers sur revers dans un premier temps, puis coup droit sur coup droit dans un deuxième temps: jeu en montée-descente.</p> <p>- Placer un sac juste derrière le filet.</p> <p>Avec un panier de balles, un joueur envoie des balles coupées. L'autre joueur se place sur son pivot coup droit, il doit renvoyer les balles par dessus le sac en les liftant. Il ne doit en aucun cas les porter ou les couper!</p> <p>- Situation de jeu en opposition conciliante dans un premier temps l'un attaque: il va devoir placer ses tops-spin coup droit sur le revers adverse. L'autre doit renvoyer une balle coupée sur toute la table.</p> <p>Ensuite, opposition duelle (durée de jeu : 2 minutes):</p> <p>- pendant 1 minute, l'un attaque et l'autre défend. Pendant la deuxième</p>	<p>Fléchir les jambes de manière à avoir son axe de rotation à hauteur de la balle.</p> <p>4 éléments pertinents du top-spin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - frotté (lifté). - derrière dessus. - en phase descendante: donner du frotté à la balle, il faut l'accrocher finement. - accélération positive et assez importante (se servir du coude pour produire l'accélération). <p>- Nécessité de se déplacer très vite, d'être dynamique sur ses</p>	<p>Gagner le match.</p> <p>- Renvoyer par dessus le sac 8 balles sur 10.</p>

		<p>minute, les roles s'inversent.</p> <p>Le service est libre et c'est toujours le défenseur qui sert.</p> <p>L'attaquant est obligé de renvoyer la balle sur le revers adverse.</p>	appuis.	<p>- Réussir 4 ou 5 échanges de suite.</p> <p>Gagner le match.</p>
--	--	--	---------	---

DATE: 13/11/1997

THEME: Rotations de balle + C.C. pratique

N° DE SEANCE: 9

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Obtenir un classement à l'issue de la séance afin de pouvoir se situer par rapport au reste du groupe.	Retrouver le geste de défense en revers coupé.	<p>Echauffement: Envoyer des balles liftées à l'adversaire qui doit la remettre en coupant.</p> <p>- C.C. pratique avec situation de montée-descente.</p> <p>Le serveur doit toujours servir dans la diagonale du pivot coup droit.</p> <p>Les sets sont de 15 points et le match commence à 5-5.</p> <p>Le défenseur ne doit jouer que du revers sans produire de rotation avant.</p> <p>L'attaquant ne doit au contraire produire que des rotations avant tout en jouant sur le revers adverse.</p>	Etre dynamique sur ses appuis, donner beaucoup d'effet à la balle. Penser à orienter ses appuis en coup droit.	Gagner le match.

DATE: 20/11/1997

THEME: Séquence de jeu en double

N° DE SEANCE: 12

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
<p>Etre capable de gérer les problèmes qui se posent en double notamment dans la relation avec l'autre.</p>	<p>Découvrir les règles d'action du jeu en double.</p>	<p>Echauffement: Jeu libre.</p> <p>- Situation de jeu en double à partir du classement établi durant le contrôle continu, avec montée-descente.</p>	<p>- Possibilité de renvoyer le service au meme endroit, mais attention...! C'est le coup droit de l'adversaire.</p> <p>Tout est lié à la relation avec l'autre. En double, la pression est beaucoup plus importante, on attaque moins facilement (peur de "manger la feuille").</p> <p>- Possibilité de jouer en revers pour laisser plus de place à son partenaire.</p> <p>- Prendre ou laisser l'intiative ?</p> <p>En double, il est préférable de prendre l'initiative, car l'adversaire va reculer, et comme ils sont deux, ils auront plus de chances de se gener.</p>	<p>Gagner le match.</p>

		<p>- Pour terminer la séance: Travail sur les 5 services pour le contrôle continu.</p>	<p>- Si l'adversaire attaque, faire un service coupé court et inversement.</p> <p>Attention: si je sers vite, mon partenaire pourra aussi être surpris. Il est donc très important de communiquer en double, d'avoir des petits codes pour se comprendre sans que l'adversaire ne le voit.</p>	
--	--	--	--	--

DATE: 4/12/1997

THEME: Rotations de balle (slide spin)

N° DE SEANCE: 14

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Frotter la balle derrière sur le coté (slide-spin).	Produire d'autres effets que les effets "classiques" : Coupé, lifté...	<p>Echauffement: Jeu libre.</p> <p>- Tennis ping-pong avec situation de montée-descente.</p> <p>Le joueur marque 3 points si il conclue un échange en prenant la balle de volée.Le joueur a droit à la contre-volée, au passing shot</p> <p>- 10 minutes de travail avec un panier sur les 5 services, puis test pour s'auto-évaluer.</p>	<p>Jouer bas, à ras le filet.</p> <p>Ne surtout pas monter trop haut la balle, sinon l'adversaire pourra prendre la balle de volée.</p>	<p>Gagner le match.</p>

DATE: 8/10/1997

THEME: Les différents aspects du Tennis de
Table

N° DE SEANCE: 1

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Faire découvrir aux élèves les différents aspects et "l'histoire" du Tennis de Table.		<p>Echauffement: Tout en courant autour des tables, différents exercices de jonglage avec la raquette:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jongler avec les deux faces de la raquette: une fois d'un côté, une fois de l'autre.- Meme exercice en courant en arrière et en marchant en canard. <p>12 ateliers sont mis en place:</p> <ul style="list-style-type: none">- Echange assis.- Tournante à 4.- Service sur cible dans le coin de la table avec 20 balles.- Tester les raquettes des champions (raquettes possédant différents revêtements...).- Raquette des grands-pères: Jeu avec des raquettes sans revêtement...- Match combat à deux.- Record d'échange.- Match combat en double.- Match sur mini table avec des mini- raquettes.		<p>- Ne pas faire tomber la balle.</p>

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">- Jeu de massacre: des boites sont placées sur la table. Le but du jeu est de les faire toutes tomber.- Jeu avec des raquettes chinoises.- Jeu avec une raquette géante, une mini raquette et une balle de tennis. | | |
|--|--|--|--|--|

DATE: 9/10/1997

THEME: Séquence de jeu en opposition

N° DE SEANCE: 2

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
<p>Obtenir un classement à l'issue de la séance afin de faire différentes poules.</p>	<p>Pouvoir évaluer son niveau de jeu par rapport à l'ensemble du groupe.</p>	<p>Echauffement: Jeu en opposition "avec" ou "contre".</p> <p>- Match en un set de 10 points où l'on sert une fois chacun, avec principe de montée-descente à la fin: le gagnant monte à la table suivante alors que le perdant descend à la table précédente.</p> <p>Mettre un papier à cheval sur le filet dès que le match est terminé.</p> <p>Ensuite, les joueurs progressent ou descendent selon leurs résultats.</p>	<p>Il existe différentes façons de gagner, de marquer un point: jeu fort, jeu placé, attendre que l'adversaire fasse la faute, jouer avec des effets, jouer sur le côté le plus faible de l'adversaire (en général le revers pour les droitiers).</p> <div data-bbox="1467 837 1758 1101" style="text-align: center;"> </div> <p>- Servir en diagonale.</p>	<p>Gagner le match.</p>

N° DE SEANCE: 17

		CONSIGNES	REGLES	CRITERES DE
--	--	------------------	---------------	--------------------

OBJECTIF	BUT	ORGANISATION DEROULEMENT	D'ACTION	REUSSITE
Etre capable de réaliser des poussettes et blocs coupés.	Pouvoir pratiquer un jeu avec différents effets.	<p>Echauffement: Se placer dans la diagonale du pivot et jouer top-spin sur top-spin.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Même exercice avec des effets déviés sous la table et des effets slide-spin. - Travail sur les poussettes et les blocs coupés. - Situation de jeu en opposition avec principe de montée-descente. Le serveur doit effectuer un service long coupé ou lifté et le relanceur doit obligatoirement renvoyer une balle coupée. 	- Ne pas jouer trop loin de la table, trouver la bonne distance.	Gagner le match.

DATE: 15/10/1997

N° DE SEANCE: 3

THEME: Séquence de jeu en opposition

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
A la fin de la séance, effectuer un bilan de façon à construire un projet personnel.	Essayer de gagner le match en montrant tout ce que l'on sait faire afin de pouvoir évaluer son niveau d'habileté.	<ul style="list-style-type: none"> - Au début de la séance, suite de la séance précédente, c'est-à-dire jeu en opposition afin d'obtenir un classement. - Regroupement par poule de 3 joueurs sur un table. <p>2 joueurs font un match pendant qu'un troisième observe et note les coups gagnants de chaque joueur. Le match se déroule normalement en 21 points.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Attention à bien tenir sa raquette, c'est-à-dire avec l'index sur le revêtement. Ne pas être crispé. 	Gagner le match.

DATE: 16/10/1997

THEME: Séquence de jeu en opposition

+ jeu à thème

N° DE SEANCE: 4

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Auto-évaluation afin de construire un projet.	Se fixer un thème d'étude à travailler et à améliorer dans son jeu.	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement: Jeu "avec" l'autre. - Situation de jeu avec principe de montée-descente. - Visualisation d'une cassette des meilleurs moments des jeux olympiques de Séoul en 1988 et de Jean-Phillipe GATIEN pendant les jeux olympiques de Barcelone en 1992. <p>Après avoir observer les meilleurs joueurs mondiaux: séquence de jeu libre où l'on va essayer d'imiter les champions: se libérer, lâcher ses coups...et parfois on s'étonne par les coups que l'on peut réaliser quand il n'y a aucun enjeu.</p>	Le relanceur doit renvoyer la balle en se servant seulement de son coup droit.	Gagner le match.

DATE: 22/10/1997

THEME: Le service

N° DE SEANCE: 5

OBJECTIF	BUT	CONSIGNES ORGANISATION DEROULEMENT	REGLES D'ACTION	CRITERES DE REUSSITE
Etre capable de servir camouflé.		<p>Echauffement: Jeu en se plaçant sur la diagonale du pivot.</p> <p>- Travail sur le service avec un panier de balles</p>	- Placement, vitesse.	Réussir au moins 5 échanges.

<p>Mettre en place et utiliser ses schèmes de jeux.</p>	<p>Se déplacer, être mobile, essayer de jouer libérer.</p>	<p>Echauffement: Jeu libre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu en opposition où l'on essaie de varier les effets. - Un joueur défend loin de la table et l'attaquant frappe de plus en plus fort. 	<ul style="list-style-type: none"> - Décontracter le poignet et essayer de varier les effets. 	<p>Gagner le match.</p>
---	--	--	--	--------------------------------