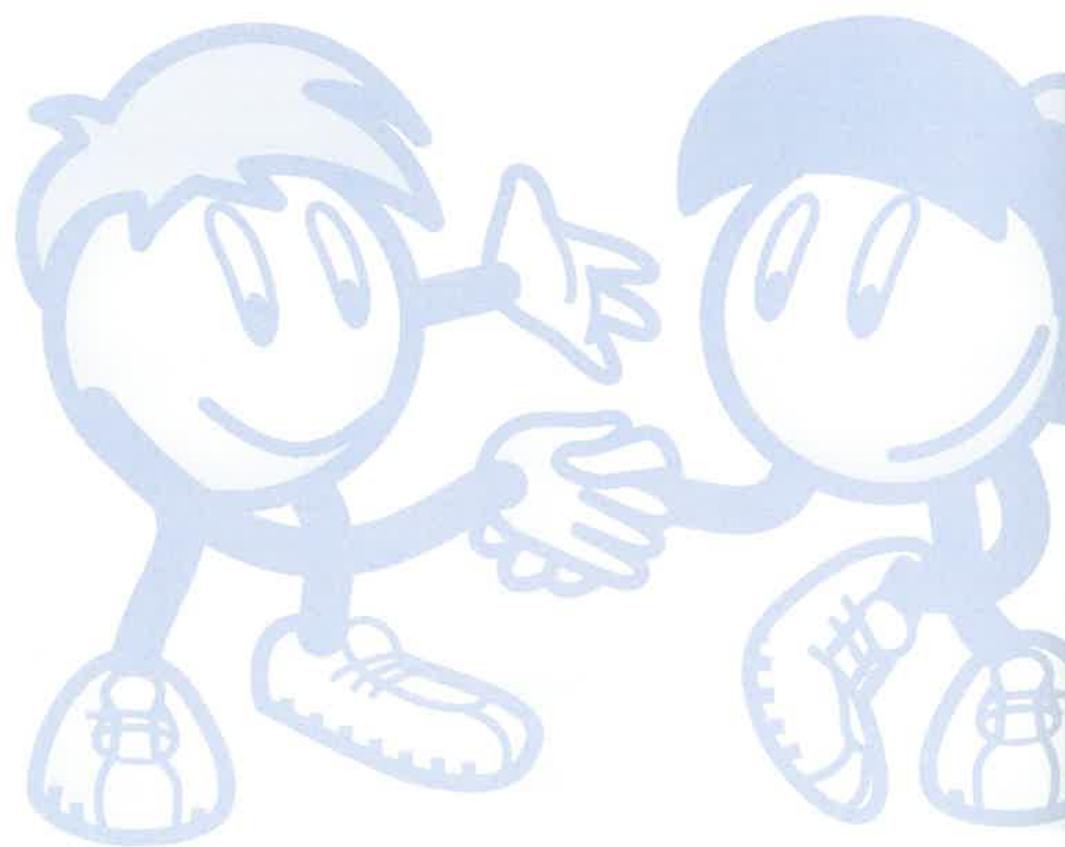




la méthode française





Présentation de la Méthode Française

C'est la proposition d'une démarche d'enseignement du tennis de table. La Méthode Française n'a pas pour ambition d'aborder tous les aspects de l'activité. Des productions pédagogiques, disponibles à la boutique FFTT, couvrent des contenus indispensables à une pratique de compétition. Il s'agit, par exemple, du classeur "la Route du Haut Niveau", du CD Rom "Route du Haut Niveau" et du DVD "Panier de Balles"...

La Méthode Française identifie les étapes de la progression des jeunes pongistes et propose les principaux thèmes de travail. Ils sont de complexité croissante et sont abordés progressivement. Ces étapes, au nombre de cinq, correspondent plus à des niveaux d'habiletés technico-tactiques qu'à des niveaux de performance car pour apprécier les niveaux de performance, nous avons déjà le système des classements.

La Méthode Française caractérise le profil-type de l'évolution d'un joueur au cours des cinq premières années de pratique. Nous avons identifié cinq étapes de progression : prépaing, baseping, jeuping, techniping et excelping. La première étape Balle Blanche (prépaing) concerne des enfants débutants. Les étapes ont été définies en fonction d'un volume moyen hebdomadaire d'entraînement. La dernière étape Raquette d'Or (excelping) caractérise des joueurs ayant acquis les fondamentaux technico-tactiques du tennis de table. Ce cadre peut être utilisable (avec un minimum d'adaptation) pour les adultes.

Ce schéma de progression est bien sûr théorique et ne constitue qu'une trame directrice. Certains joueurs peuvent franchir plus rapidement les étapes alors que d'autres auront besoin de plus de temps pour accéder au niveau excelping.

Ce que doit être la Méthode Française	Ce que ne doit pas être la Méthode Française
Un cadre général et adaptable.	Une méthode rigide et fixe qui ne permettrait pas la prise en compte des particularismes locaux et des sensibilités différentes de chacun.
Simple à mettre en œuvre.	Complexe dans sa formulation et ses propositions.
Préservant l'autonomie pédagogique de chacun.	Prescriptive et fermée.
Proposant un contenu et des exemples de situations, notamment sous forme de tests.	Qui reste seulement au niveau de la démarche et des propositions générales sans rentrer dans le concret.
S'appuyant sur des expériences de terrain.	Très théorique et éloignée de la réalité de la pratique.
Evolutive et révisable.	Un cadre rigide qui ne pourrait prendre en compte les critiques et s'adapter à l'évolution permanente du tennis de table.



Quels sont les buts poursuivis ?

La Méthode Française a pour but essentiel d'augmenter la cohérence de l'animation et de l'enseignement du tennis de table. Pour ce faire, nous avons pris en compte deux éléments :

- (a) les difficultés auxquelles se trouvent confrontés les débutants en tennis de table,
- (b) les caractéristiques et les exigences du tennis de table.

Les débutants ne peuvent pas apprendre tout en même temps. Tout est difficile pour eux. Aussi, il est nécessaire d'effectuer des choix dans les apprentissages proposés et ainsi de prévoir une progression adaptée.

Les éléments fondamentaux de la démarche proposée par la Méthode Française

La Méthode Française assure une formation de base qui apporte au joueur les fondamentaux nécessaires pour accéder à son meilleur niveau. Elle a été conçue de façon à respecter les exigences principales du tennis de table.

Les exigences prises en compte sont les suivantes :

- développer le côté malin, l'esprit de combat, le goût de l'effort ;
- développer la mobilité, le bouger-juste ;
- développer les fondamentaux technico-tactiques du tennis de table.

Développer le côté malin, l'esprit de combat et le goût de la victoire chez le jeune

Le tennis de table est un sport d'opposition. Il est important d'être malin. Il s'agit d'imposer ses intentions de jeu et de contrer celles de l'adversaire. Ceci nécessite un engagement dans le combat. Même si nous constatons des différences entre les joueurs (certains s'accrochent jusqu'au bout alors que d'autres baissent rapidement les bras), la qualité de cet engagement peut être améliorée au cours des entraînements. L'entraîneur doit veiller à ce que le joueur ne se décourage pas et ne s'énerve pas. Il s'agit d'apprendre aux joueurs à se battre grâce à la mise en place d'exercices adaptés (exercices compétitifs, par exemple).

On ne le répétera jamais assez, l'entraîneur n'est pas un simple distributeur et observateur des exercices, mais il guide et soutient en permanence le travail des joueurs. Il apporte des consignes techniques et tactiques, il renseigne les joueurs sur les comportements réalisés et les comportements attendus, il encourage... L'investissement de l'entraîneur dans la séance est garant de la qualité et du sérieux du travail.

Développer la mobilité et bouger juste

Les notions de placement, de déplacement et de remplacement du corps sont des éléments essentiels dans le tennis de table. Un bon placement par rapport à la balle permet de la jouer dans des conditions optimales et d'augmenter l'efficacité de ses actions sur la balle.

Le déplacement permet d'être bien placé par rapport à la balle. Le remplacement permet de gagner du temps pour jouer la balle suivante.

Aussi, il importe de développer très tôt la mobilité des joueurs. Les jeunes pongistes doivent apprendre à jouer en mouvement. L'entraîneur doit, dès les premières étapes de l'apprentissage, insister sur cet aspect du jeu. Pour ce faire, il est nécessaire d'améliorer plusieurs aspects qui sont :

- la qualité technique du déplacement. Il s'agit d'apprendre aux joueurs les différentes formes techniques de déplacement (le déplacement latéral court, le déplacement latéral long, le pivot, le remplacement, le déplacement en profondeur...);
- l'anticipation sur la trajectoire de la balle qui arrive (nécessité de prendre des informations sur l'adversaire : orientation de la ligne des épaules, orientation du mouvement, orientation de la raquette...);
- la vitesse de réaction (attitude dynamique à la table et préparation à l'action : jambes fléchies, allègement des appuis, ...).

Développer les fondamentaux technico-tactiques du tennis de table

Le pongiste accédant à l'étape excelping est un joueur qui possède les fondamentaux technico-tactiques du tennis de table. Ces éléments assimilés ne demandent qu'à être perfectionnés et rentabilisés.

A haut niveau, chacun dispose de sa propre technique. L'enseignement ne doit pas viser la reproduction de formes gestuelles formelles. Elle s'effectue en privilégiant les principes biomécaniques de base qui sont :

- l'équilibre du corps au moment de la frappe de balle ;
- le placement correct du corps par rapport à la balle et par rapport à la direction où on veut l'envoyer ;
- l'interception de la balle au bon moment sur sa trajectoire (dépend de la nature du coup effectué) ;
- l'accélération sur la balle et la qualité du contact balle-raquette ;
- la cohérence et la fluidité du mouvement ;
- le relâchement du geste après son exécution et le remplacement.

En fait, il semble que l'élément prioritaire soit la qualité de l'action sur la balle. De celle-ci dépend, en majeure partie, l'efficacité du mouvement. Les meilleurs pongistes sont ceux qui, dans des situations inhabituelles voire catastrophiques (déséquilibre du corps important, en retard par rapport à la balle, en train de "courir derrière la balle") sont capables "d'agir juste" sur la balle. Cependant s'il importe de développer la qualité du contact balle-raquette (l'habileté de la main), l'efficacité technique est facilitée par le respect des autres principes biomécaniques de base. Il est quand même plus facile de top-spiner lorsqu'on est en équilibre sur ses appuis et bien placé par rapport à la balle que lorsqu'on est en situation de déséquilibre.

La technique n'a aucune valeur en soi. Elle doit être un outil au service de la tactique.

Il est donc nécessaire de développer très tôt chez le jeune joueur le côté malin qui renvoie à la notion de duel. Il est important d'intégrer, progressivement, les fondamentaux techniques en prise directe avec le jeu. Cette intégration s'effectue grâce à la mise en place d'exercices appropriés (exercices en opposition duelle : exercices demi-libres, jeux à thèmes, matches...). Si ces situations sollicitent le sens tactique, elles demandent également à être développées par des interventions spécifiques et pertinentes de l'entraîneur. Il doit régulièrement intervenir et "encourager" le joueur sur ses bons choix tactiques mais lui signaler aussi les mauvaises options afin de l'aider à progresser dans le domaine de l'intelligence de jeu. De plus, il doit souvent interroger le joueur sur ses intentions de jeu, expliquer l'intérêt tactique des différents coups techniques, donner des exemples de solutions tactiques pour gêner son adversaire, ...

1 - Les exercices demi-libres sont des exercices qui débutent par un schéma d'échange régulier ou irrégulier mais qui, après le changement d'un paramètre, deviennent libres (exemple : revers sur revers, un joueur peut, quand il le désire, jouer sur le ventre ou écarter sur le coup droit. Le jeu devient alors libre).

Le contenu de la **Méthode Française**

La Méthode Française se compose de deux parties.

La première partie présente les étapes de progression. Ces étapes retracent une évolution-typé du pongiste au cours des cinq premières années de pratique. Pour chaque étape, sont identifiés les difficultés rencontrées par les joueurs, les comportements attendus à la fin de l'étape, les objectifs de l'étape, les contenus d'entraînement et les points clefs de la démarche d'enseignement. Ce découpage permet à l'entraîneur de mieux cerner les caractéristiques de chaque étape de progression.

La deuxième partie présente les modalités et les épreuves de passage de grade permettant de valider les étapes. Chaque étape est validée par un test qui, s'il est réussi, donne lieu à l'obtention d'un grade. Les grades sont :

- la Balle Blanche qui valide la fin de l'étape préparing ;
- la Balle Orange qui valide la fin de l'étape baseping ;
- la Raquette de Bronze qui valide la fin de l'étape jeuping ;
- la Raquette d'Argent qui valide la fin de l'étape techniping ;
- la Raquette d'Or qui valide la fin de l'étape excelping.

Ces grades ont pour objectif d'augmenter la motivation des pratiquants en les renseignant sur les progrès réalisés.



Tableau récapitulatif des étapes de progression

ÉTAPE	PRÉPAPING "Découverte de l'activité"	BASEPING "Commencer à structurer son jeu"
Durée	3 à 4 mois (2 séances de 45' à 1 h 15 par semaine)	Fin de la 1 ^{re} saison (3 séances de 45' à 1 h 15 par semaine)
Caractéristiques des joueurs	<ul style="list-style-type: none"> • Passe quelquefois à côté de la balle • Technique inadaptée (maîtrise approximative du dosage de l'énergie et de l'orientation du geste) • Réagit en retard par rapport à la balle • Peu de mobilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Renvoie la balle sur la demi-table adverse pour assurer la continuité de l'échange mais sans placer, ni frapper fort la balle • Reste encore trop souvent statique
Objectifs prioritaires	<p>DÉCOUVRIR LE JEU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plaisir du jeu • Jouer en mouvement • Commencer à cultiver le côté " malin " du joueur • Apprendre à servir réglementaire • Acquérir une prise de raquette adaptée • Identifier l'espace de jeu en coup droit et l'espace de jeu en revers 	<p>COMMENCER À STRUCTURER SON JEU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aborder l'apprentissage des coups techniques • Renvoyer la balle en la jouant à différents moments de la trajectoire • Développer le " bouger juste " • Cultiver le côté " malin " et " combatif " • Utiliser les placements de balle • Maîtriser les actions sur la balle (porter, taper, amortir, frotter) • Apprentissage de la concentration • Soigner la position et l'utilisation du corps
Contenus	<ul style="list-style-type: none"> • Assurer la continuité du jeu par un geste simple de renvoi en CD et en R • Travail des placements de la balle • Service réglementaire sans effet CD et R • Nombreuses situations de mobilité, pour l'échauffement physique, faire appel à de nombreux jeux à base de coordination, de poursuite et d'opposition 	<ul style="list-style-type: none"> • Placement de balle au service et en retour • Travail de la rotation avant (en CD et R.) • Travail de la rotation arrière (en CD et R) • Le service rapide du CD et du R • Le service court sans effet du CD et du R • Les liaisons CD et R régulières et irrégulières • Travail des déplacements • Jeu avec et contre l'initiative
Conseils	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à lancer les balles au panier • Séances et exercices courts • En toute circonstance, éviter d'être collé à la table • Jouer dans le calme et le silence • Vérifier la qualité des raquettes utilisées • Le partenaire peut devenir adversaire • Jouer la balle sur le côté en CD et devant soi en R • Se déplacer naturellement • Veiller à l'allègement des appuis sur le sol en toutes situations 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sans crispation • Eviter de jouer trop près de la table • Apprendre à jouer progressivement avec la main • Avoir, en toute circonstance, une attitude dynamique • Travailler sur des " structures " plutôt qu'avec des exercices trop rigides • Jouer autant avec le revers qu'avec le coup droit • Créer l'opposition à partir de service rapide et placé • Nombreuses situations comptées

JEUPING "Continuer à structurer son jeu"	TECHNIPING "Varier son jeu"	EXCELPING "S'adapter à l'adversaire"
Fin de la 2^e saison (3 fois 1 h 30 par semaine)	3^e et 4^e saisons (6 à 8 h par semaine)	4^e et 5^e saisons (6 à 8 h par semaine)
<ul style="list-style-type: none"> • Est capable de diriger la balle et de prendre l'initiative sur les balles favorables • Maintient l'échange mais présente des problèmes d'anticipation en jeu irrégulier • Ne met pas assez d'effets dans les balles 	<ul style="list-style-type: none"> • Est capable de prendre l'initiative du jeu à son compte mais sait aussi jouer contre l'initiative • Est capable de commencer à varier le jeu (varier le rythme) • Il fait encore assez souvent des erreurs de " choix " 	<ul style="list-style-type: none"> • Il dispose maintenant des outils pour se concentrer plus souvent vers l'adversaire • Il a encore des difficultés à s'adapter rapidement à toutes les situations • Il gère mieux les compétitions
CONTINUER À STRUCTURER SON JEU <ul style="list-style-type: none"> • Continuer l'apprentissage des coups techniques • Servir en fonction d'une intention de jeu • Tenue de balle • Équilibrage CD et R • Commencer à identifier et à maîtriser les effets • Se déplacer et se replacer • Développer le sens tactique Apprentissage de la compétition 	VARIER SON JEU <ul style="list-style-type: none"> • Capacité à varier • Changement de rythme • Tenue de balle au seuil de ses possibilités • Améliorer encore l'habileté de la main et la qualité du contact balle-raquette • Identifier plus précisément son système de jeu • Aimer la compétition 	S'ADAPTER À L'ADVERSAIRE <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation de la technique comme un outil • Intelligence de jeu • Commencer à développer sa technique personnelle • Maîtrise de son système de jeu et capacité à jouer dans un autre système • Développer un mental adapté à la compétition
<ul style="list-style-type: none"> • Les différents services en R et CD • Les différents renvois en R et CD • Des structures de jeu simple • Situations de tenue de balle • Exercices de vitesse en contre-attaque • Jeux dirigés et matches • Nombreuses situations de déplacements • Travail égalitaire en temps : - du coup droit et du revers - des coups "avec" et "contre initiative" 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu avec et contre l'initiative • Le maquillage des effets au service • Toutes les remises de services • Les différents déplacements • Travail de la vitesse, de la précision et de la puissance. • Travail technique depuis différentes zones de jeu • Travail des gammes (répétitions) 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail de l'adaptabilité • Schémas tactiques à partir de la remise du service • Construire les points autour de ses coups forts. • Tous les déplacements dans des situations variées • Renforcer le travail physique • Technique spécifique : Paramètres de la balle : effet, vitesse, placement, hauteur
<ul style="list-style-type: none"> • Jeux réguliers ou irréguliers pour l'apprentissage de tous les coups du TT • Pour tous les coups techniques, veiller au rythme ; au moment de l'impact ; à l'utilisation de la main. • Mettre les joueurs en situation d'évaluation • Panier de balles • Jouer avec et contre du matériel • Insister sur la concentration • Utiliser souvent la main pour jouer. • Varier les séances d'entraînement • Varier les partenaires d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer souvent sur sa ligne de sol préférentielle • Leçon individuelle • Panier de balles • Jeux dirigés et matches • Concentration accrue • Découverte (initiation) par séquence des différents matériaux spécifiques et de la colle rapide • Jouer régulièrement face à des joueurs de niveau supérieur 	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner comme on joue en compétition • Varier plus souvent les actions sur la balle en contre initiative • Panier de balles pour améliorer les différentes formes de vitesse • Jeux dirigés et matches • Goût de l'effort et plaisir du jeu " être positif " • Situations où les 2 joueurs s'entraînent
		CD = coup droit R = revers

La balle blanche

Étape Préparing : Découverte de l'activité

Cette étape concerne des enfants (ou des adultes qui apprécient notamment les tests) n'ayant jamais pratiqué le tennis de table.

Caractéristiques globales du jeu

A ce niveau les échanges sont généralement brefs voire inexistants.

Comportements observés et difficultés rencontrés par les enfants

- **PRISE DE RAQUETTE INADAPTÉE.** Les enfants tiennent la raquette de façon inadaptée et souvent de manière à privilégier un coup (le coup droit ou le revers).
- **DIFFICULTÉS POUR INTERCEPTER LA BALLE AVEC LA RAQUETTE.** Les enfants rencontrent des difficultés pour mettre en correspondance le déplacement de la balle et le déplacement de la raquette. Aussi, ils passent souvent à côté de la balle lorsqu'ils essaient de la frapper.
- **DIFFICULTÉS POUR SE PLACER ET SE DÉPLACER PAR RAPPORT À LA BALLE.** Les enfants sont souvent collés à la table (voire une main posée sur la table), les jambes raides et toute la semelle de la chaussure au sol. Ils ont des problèmes de repérage par rapport à la table et ils ne se déplacent pas par rapport à la balle. En fait, les enfants sont focalisés sur la balle et la raquette et ils sont incapables d'anticiper les trajectoires des balles adverses. Ils réagissent en retard et en urgence : ils se contentent d'allonger le bras pour essayer d'intercepter les balles éloignées.
- **DIFFICULTÉS POUR DOSER L'ÉNERGIE DU GESTE ET ORIENTER LE GESTE.** Les enfants présentent des gestes explosifs ou au contraire "timorés". La balle est rabattue ou au contraire soulevée. Les enfants se débarrassent, en quelque sorte, de la balle. Ils ne possèdent pas une gestuelle leur permettant d'assurer le renvoi sur la demi-table adverse et ils n'ont pas encore complètement intégré les dimensions de la table.
- **PAS DE DIFFÉRENCIATION COUP DROIT – REVERS.** Les enfants jouent avec un côté préférentiel (le coup droit ou le revers). Comme ils réagissent en retard par rapport à la balle, ils n'ont pas le temps de modifier la nature de leur geste.
- **DIFFICULTÉ À MAINTENIR LA CONCENTRATION.** Les enfants ne peuvent pas maintenir leur concentration longtemps. En situation de jeu à la table, cela se traduit par des fautes supplémentaires, en raison des consignes non respectées ou parfois non écoutées.

Comportements attendus à la fin de l'étape préparating

Etre capable de renvoyer avec régularité la balle sur la demi-table adverse avec le coup droit et le revers.

- Prise de raquette adaptée ;
- Maîtriser et stabiliser un geste simple de renvoi en coup droit et en revers ;
- Maintenir un échange en régularité à la table ;
- Attitude dynamique derrière la table (jambes fléchies, veiller régulièrement à l'allègement des appuis sur le sol) ;
- Servir de façon réglementaire et placée ;
- Se faire plaisir en jouant.



Objectifs pour les joueurs

- Etre capable de lire la trajectoire d'une balle ;
- Maîtriser le contact balle-raquette ;
- Maîtriser l'orientation du mouvement et de la raquette ;
- Maîtriser l'énergie du geste ;
- Se décoller de la table ;
- Apprendre à se concentrer ;
- Cultiver le côté malin (privilégier les bons placements de balle).

Contenus d'entraînement

- La prise de raquette ;
- Un geste simple de renvoi en coup droit et en revers ;
- Le service réglementaire sans effet placé en coup droit et en revers ;
- Placer la balle en fonction de l'adversaire ;
- Les déplacements simples latéraux ;
- Echauffement hors table basé sur les jeux de poursuite et d'opposition (travail de la mobilité et du développement du côté malin).

Points clefs de la démarche d'enseignement

• **DÉVELOPPEMENT DU PLAISIR DE JOUER.** Cette étape s'adresse à des **enfants n'ayant jamais pratiqué le tennis de table**, il est donc important, en premier lieu, de les motiver à la pratique de notre discipline. Il est nécessaire de mettre en place des situations jouées (formes comptées, panier de balles, formes compétitives adaptées) pour maintenir l'intérêt des enfants. Ces formes jouées n'ont pas pour seul but d'amuser les enfants mais elles visent à **développer des capacités essentielles** à la pratique du tennis de table (lecture des trajectoires de balle, mise en relation du mouvement de la balle avec le mouvement de la raquette, maîtrise du rebond de la balle sur la raquette). Tous ces apprentissages techniques se mettront petit à petit au service de la tactique, c'est-à-dire en relation avec un adversaire (notion de duel).

• **ACQUISITION D'UN GESTE SIMPLE DE RENVOI EN COUP DROIT ET EN REVERS AVEC UN DÉPLACEMENT ADAPTÉ.** Il importe de stabiliser chez le débutant un geste simple de renvoi de la balle en prenant en compte deux éléments :

- Jouer avec la raquette sur le côté

- Jouer devant soi en revers et à côté de soi en coup droit (geste orienté vers l'avant et le haut sans modification de l'orientation de la raquette au cours du mouvement).

Pour la mobilité, il s'agit, dès lors que le débutant commence à jouer à la table, de lui inculquer un tennis de table en mouvement, qui implique de bouger juste (jambes fléchies et alignement des appuis sur le sol).

• **DÉVELOPPEMENT TECHNICO-TACTIQUE :** L'acquisition du geste permettra à l'enfant de ne plus penser technique, mais de se concentrer sur la trajectoire et le placement de la balle. Cependant, il faut veiller à ne pas occulter l'aspect tactique chez un débutant. Il ne faut pas dissocier le développement technique et tactique.

• **RÉGULARITÉ DU JEU :** pour stabiliser le geste, il est nécessaire de le répéter un grand nombre de fois et donc de mettre en place des situations variées dans lesquelles on va insister sur le maintien de la continuité de l'échange (contrats, records...).

• **DÉVELOPPEMENT DU CÔTÉ MALIN :** mettre en place des situations d'opposition où le joueur "prend du plaisir à essayer de piéger son adversaire" sont incontournables. Régulièrement, le partenaire doit devenir adversaire.

• **LE PANIER DE BALLE :** il constitue une forme de travail privilégiée pour cette stabilisation d'un geste simple de renvoi en coup droit et en revers et pour la notion de mobilité. Dans un premier temps, il est préférable que le panier de balles soit assuré par l'entraîneur plutôt que par les joueurs eux-mêmes. Cependant, il est également indispensable de prévoir des séquences où ce sont les enfants eux-mêmes qui distribuent les balles au panier (gain de temps). L'entraîneur doit apprendre aux enfants à distribuer les balles.

• **NE PAS JOUER COLLÉ À LA TABLE :** Mettre en place des situations pour "décoller" les enfants de la table. Les faire jouer à un ou deux mètres de la table (incite à des mouvements plus amples et plus orientés vers l'avant, oblige à allonger les trajectoires de balle, invite à une attitude corporelle générale plus dynamique).

• **DÉVELOPPEMENT DE LA CONCENTRATION :** Mettre en place des exercices courts, entrecoupés de pause, effectués dans le calme et le silence.

La balle blanche

Test de passage

Exercice n°1 :

Je découvre le plaisir du jeu et la mobilité

L'entraîneur distribue 3 séries de 10 balles.

Le joueur doit, après un premier rebond sur sa moitié de table puis, un second sur le sol, renvoyer la balle avec le coup droit ou avec le revers (au choix de l'entraîneur) sur la moitié de table adverse.

Objectif : Essayer de réaliser le maximum (10 possibles) de renvois corrects à chaque série.

Garder le meilleur score des 3 séries.

Exercice n°2 :

Je sais distribuer correctement les balles au panier

Le joueur laisse tomber la balle sur sa moitié de table avant de la jouer avec le coup droit ou avec le revers (au choix de l'entraîneur).

La ½ table opposée est divisée en 4 parties égales.

Objectif : Essayer de jouer les 10 balles du panier en visant, à tour de rôle, les 4 zones définies sur la table.

Il marque un point à chaque fois que la zone concernée est atteinte.

L'exercice doit être réalisé deux fois. Garder le meilleur score (10 possibles) des 2 séries.

Exercice n°3 :

Je joue en mouvement avec le coup droit

Les joueurs échangent la balle en contre-attaque coup droit sur toute la demi-table (du milieu de la table jusqu'à la petite diagonale). Les demi-tables revers ne font pas partie de la surface de jeu.

Objectif : Réaliser, en état de mobilité permanente, le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé trois fois. Pour chaque tentative, compter le nombre d'allers-retours de balle effectués. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.

Exercice n°4 :

Je joue en mouvement avec le revers

Les joueurs échangent la balle en contre-attaque du revers sur toute la demi-table revers (du milieu de la table jusqu'à la petite diagonale). Les demi-tables coup droit ne font pas partie de la surface de jeu.

Objectif : Réaliser, en état de mobilité permanente, le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé trois fois. Pour chaque tentative, compter le nombre d'allers-retours de balle effectués. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.

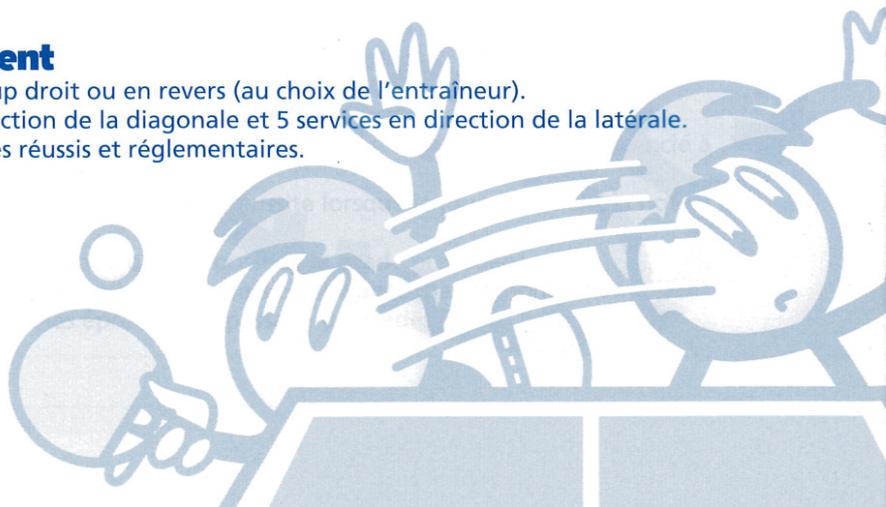
Exercice n°5 :

Je sers réglementairement

Le joueur effectue 10 services en coup droit ou en revers (au choix de l'entraîneur).

Objectif : Effectuer 5 services en direction de la diagonale et 5 services en direction de la latérale.

Ne sont comptabilisés que les services réussis et réglementaires.



Méthode française

Fiche de recueil de résultats

NOM ET PRÉNOM DU JOUEUR :

La balle
blanche



	Essai 1 Nb d'échanges	Essai 2 Nb d'échanges	Essai 3 Nb d'échanges	Nombre de Points	Points maximum
<p><i>Exercice 1 :</i> Renvoyer la balle en CD ou en R après un rebond sur le sol vers la ½ table adverse 3 essais. (maximum de renvois réussis = 10)</p>				Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 2 :</i> Distribuer 10 balles au panier en visant, à tour de rôle, les zones matérialisées sur la ½ table adverse 2 essais (maximum de renvois réussis = 10)</p>				Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 3 :</i> Contre-attaque CD sur contre-attaque CD 3 essais (maximum d'allers-retours réalisés pour un essai = 10)</p>				Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 4 :</i> Contre-attaque R sur contre-attaque R 3 essais (maximum d'allers-retours réalisés pour un essai = 10)</p>				Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 5 :</i> Effectuer 10 services en CD ou R (5 en diagonale, 5 en latérale) Nb de services réglementaires réussis</p>					10
				Total	50
				Admission	35
					oui
					non

La balle orange

Étape Baseping :

Commencer à structurer son jeu

Caractéristiques globales du jeu

L'échange est stabilisé, la balle passe le filet plusieurs fois mais il n'existe pas de changements de rythme dans l'échange et celui-ci se déroule essentiellement dans l'axe central.

Comportements observés et difficultés rencontrées par les enfants

- **DIFFICULTÉS POUR VARIER LE RYTHME DE L'ÉCHANGE.** Les enfants renvoient la balle grâce à des gestes simples de renvoi mais ils présentent des difficultés pour accélérer efficacement la balle. Le geste se modifie ("geste rabattu" ou frappe par dessous) lorsque les enfants tentent d'accélérer le jeu.
- **DIFFICULTÉS POUR DIRIGER LA BALLE.** L'axe central de la table est privilégié. Les enfants ont du mal à changer la direction du jeu et surtout à décroiser les balles avec le revers et le coup droit (ils ont des difficultés pour modifier l'orientation de la raquette et du geste).
- **DIFFICULTÉS POUR LIER LE COUP DROIT ET LE REVERS.** Les enfants réalisent des enchaînements en coup droit sur coup droit et en revers sur revers mais ils rencontrent des problèmes pour lier ces deux coups. Ils modifient leurs gestes lorsqu'ils doivent enchaîner le coup droit et le revers.
- **DIFFICULTÉS POUR SE DÉPLACER PAR RAPPORT À LA BALLE ET POUR JOUER SUR DIFFÉRENTES LIGNES DE SOL.** Les enfants sont encore assez peu mobiles. Ils sont déjà plus fléchis sur les jambes, ils se déplacent mieux pour jouer les balles excentrées (souvent grâce à des fentes latérales) mais ils ne se replacent pas ou peu. Ils éprouvent également des difficultés à jouer à différentes distances de la table.
- **PEU DE PRISE EN COMPTE DE L'ADVERSAIRE.** Pendant les parties, difficultés à **s'accrocher** dans les moments difficiles.

Comportements attendus à la fin de l'étape baseping

Etre capable d'accélérer/ralentir et de placer la balle afin de marquer le point.

- Maîtriser un geste de frappe coup droit et revers ;
- Placer la balle au service - Décroiser la balle avec le coup droit et avec le revers ;
- Equilibrage coup droit et revers ;
- "Bouger juste" latéralement et en profondeur ;
- Jouer de plus en plus avec la main ;
- Aimer la compétition et être malin ;
- Jouer en se concentrant.

Objectifs pour les joueurs

- Etre capable de maîtriser les actions sur la balle (porter, taper, amortir, frotter) ;
- Etre capable de frapper fort (maîtriser l'énergie et l'orientation du geste) ;
- Etre capable de placer la balle (maîtriser l'orientation du geste et de la raquette) ;
- Etre capable d'effectuer des liaisons coup droit / revers en contre-attaque ;
- Etre capable d'utiliser sa main ;
- Etre capable de comprendre la tactique de son adversaire.

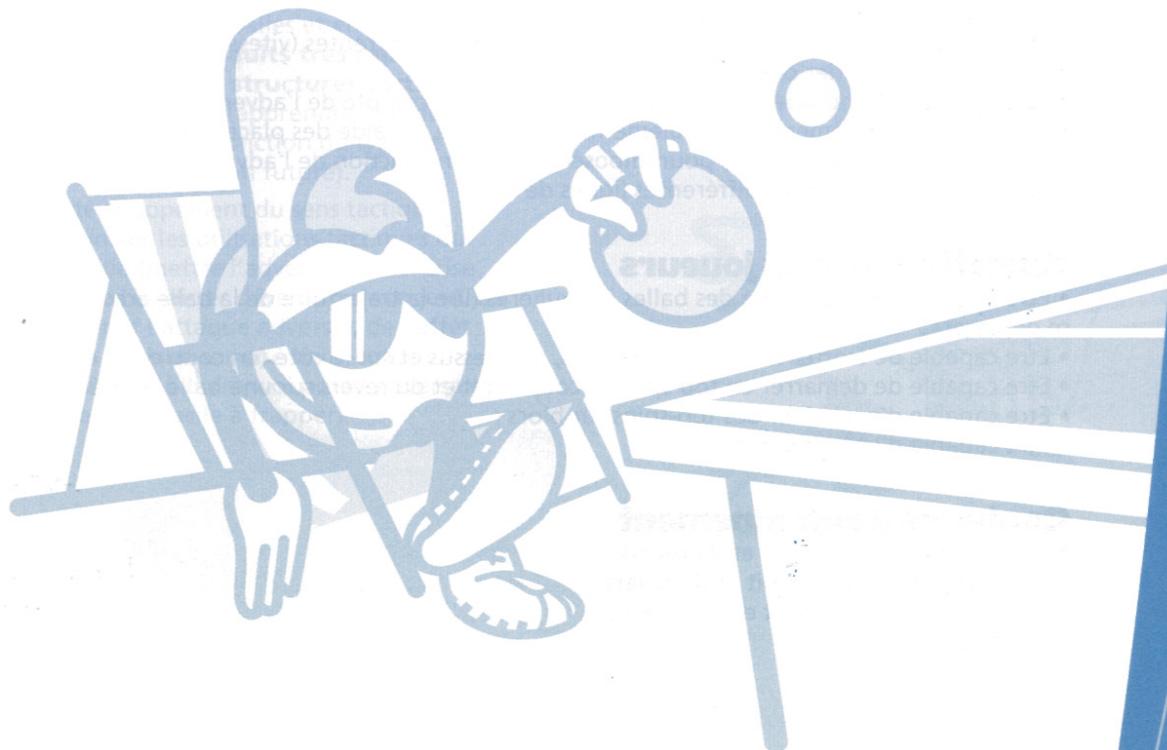
Contenus d'entraînement

- Aborder l'apprentissage des coups techniques (la frappe du coup droit et du revers) ;
- Le placement de la balle (jouer en latérale et en diagonale) ;

- Les liaisons coup droit – revers ;
- Le déplacement latéral, et en profondeur et le pivot ;
- Le service placé court et sans effet ;
- Le service placé long et rapide ;
- Le retour de service placé ;
- Le gain du point ;
- La prise en compte de la tactique adverse ;
- Le travail de la coordination et des éducatifs du pied.

Points clefs de la démarche d'enseignement

- **CONTRE-ATTAQUE** : Le but essentiel de l'enseignement de cette étape est le perfectionnement ainsi que la variété des gestes de contre-attaque du coup droit et du revers. Il s'agit d'apprendre aux enfants des variantes dans l'exécution des coups (adaptation du geste technique avec une prise de balle à différentes hauteurs de sa trajectoire, accélération au moment du contact balle/raquette, placement de la balle,...).
- **ROTATION** : le joueur doit apprendre à mettre et à lire les **rotations avant** (liftée) **et arrière** (coupée) **en coup droit et en revers**.
- **MOBILITÉ** : Il importe qu'un geste puisse se stabiliser tout en maintenant la nécessité d'une mobilité permanente. Cet apprentissage de la mobilité est essentiel pour la progression future des enfants et pour l'adaptabilité des gestes techniques. Il est indispensable d'alléger les appuis sur le sol, les joueurs doivent **garder une dynamique en permanence afin d'apprendre le bouger juste**. Aussi, il est nécessaire, dès cette étape, de mettre en place un grand nombre de situations pour faire bouger les enfants.
- **ACTION SUR LA BALLE** : Utiliser des exercices ouverts permettant au joueur de s'adapter. Cela est important dans l'apprentissage des déplacements et des actions sur la balle.
- **SERVICE ET REMISE DE SERVICE** : Apprendre à servir long rapide et court mou réglementaire et à remettre placé en revers et en coup droit.
- **CONTRE-INITIATIVE** : Elle doit être travaillée au même titre que l'initiative, l'enfant doit aimer ces situations autant l'une que l'autre.
- **PANIER DE BALLE** : Le panier de balles augmente la vitesse d'apprentissage des coups techniques, les coups importants à cette étape : contre-attaque, poussette, top spin, défense coupée, frappe sur balle haute.
- **CÔTÉS MALIN ET COMBATIF** : Si les formes de jeu régulier, diverses et variées sont à privilégier au cours de cette étape, il est aussi important de **mettre en place des situations de matches** (plaisir du jeu, développement du côté malin, motivation des joueurs, réintégration des acquis techniques dans des situations d'opposition, amélioration de la prise d'informations sur l'adversaire). L'entraîneur doit continuer à travailler le côté malin et combatif du joueur en proposant : des jeux dirigés sous forme de duel, des exercices en opposition à partir de service et retour de service placés, en mettant en place de nombreuses situations comptées.
- **UTILISATION DE LA MAIN** : Des situations où le joueur doit placer la balle en utilisant que sa main doivent être privilégiées.



La balle orange



Test de passage

Exercice n°1 :

Je joue la balle à différents moments de la trajectoire.

Les deux joueurs échangent alternativement la balle sur la demi-table coup droit ou sur la demi-table revers (au choix de l'entraîneur). Un des deux joueurs renvoie la balle après un rebond sur la table puis après un rebond sur le sol.

Objectif : Réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé trois fois. Pour chaque tentative, compter le nombre d'allers-retours de balle effectués (le joueur noté est celui qui joue à différents moments de la trajectoire). On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.

Exercice n°2 :

Je commence à bien bouger.

Les deux joueurs échangent doucement la balle en contre-attaque uniquement en coup droit ou uniquement en revers sur toute la table.

Objectif : Réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé deux fois en coup droit et deux fois en revers. Pour chaque tentative, compter le nombre d'allers-retours de balle effectués. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10. Qu'il soit réalisé en coup droit ou en revers, c'est le meilleur score qui est conservé.

Exercice n°3 :

Je joue avec la face du coup droit et du revers.

Les deux joueurs échangent la balle en contre-attaque du coup droit et du revers en effectuant le " huit " (un joueur joue toutes les balles sur les diagonales et l'autre joueur sur les latérales).

A l'aide de tissu ou d'un marquage à la craie, matérialiser une bande centrale de 20 centimètres sur la table. Elle ne fait pas partie de la surface de jeu.

Objectif : Réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle (si la balle touche la bande centrale de la table, elle est considérée comme perdue).

L'exercice est réalisé deux fois (une fois en jouant les balles sur les diagonales et une fois en jouant sur les latérales). A chaque tentative, on inverse le rôle du joueur qui joue les diagonales avec celui qui joue les latérales.

Pour chaque essai, compter le nombre d'allers-retours de balle effectués. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10. Qu'il soit réalisé sur les diagonales ou sur les latérales, c'est le meilleur score qui est conservé.

Exercice n°4 :

J'utilise ma main.

Le joueur remet des services courts et mous (sans effet) avec son coup droit et son revers. Il utilise prioritairement la main (action sur la balle libre). Le joueur doit renvoyer la balle dans les 20 centimètres en périphérie de la 1/2 table adverse.

Le service placé sur toute la table est réalisé par l'entraîneur.

L'exercice est réalisé deux fois. Compter le nombre de renvois réussis (à l'intérieur de la zone délimitée de 20 centimètres) sur 10 tentatives. C'est le meilleur score des deux séries qui est conservé.

Exercice n°5 :

Je suis combatif et malin

Les joueurs servent tapés du coup droit et du revers en recherchant la vitesse et le placement. Ils ont la possibilité de servir court sans effet deux fois chacun par manche.

Une partie est jouée en deux manches gagnantes. L'entraîneur note de 0 à 5 la combativité et de 0 à 5 le côté malin du joueur.

Méthode française

Fiche de recueil de résultats

La balle orange



NOM ET PRÉNOM DU JOUEUR :

	Essai 1 Nb d'échanges	Essai 2 Nb d'échanges	Essai 3 Nb d'échanges	Nombre de Points	Points maximum
<p><i>Exercice 1 :</i></p> <p>Renvoyer alternativement la balle en CD ou en R après un rebond sur la table, puis après un rebond sur la table, puis après un rebond au sol.</p> <p>3 essais. (maximum de renvois réussis = 10)</p>				Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 2 :</i></p> <p>Echanger la balle en contre-attaque CD ou R sur toute la table.</p> <p>2 essais en CD et 2 essais en R On compte le nombre d'allers-retours lorsque ce nombre devient supérieur à 10.</p>	2 essais CD	2 essais R		Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 3 :</i></p> <p>Le " huit " en contre-attaque.</p> <p>3 essais On compte le nombre d'allers-retours retour lorsque ce nombre devient supérieur à 10.</p>	Diagonales	Latérales		Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 4 :</i></p> <p>Remettre des services courts avec le CD et le R.</p> <p>2 essais (maximum de renvois réussis=10)</p>	1 essai CD	1 essai R		Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 5 :</i></p> <p>Combativité et côté malin, noté entre 0 et 5.</p> <p>Une partie en 2 manches gagnantes est jouée.</p>	Combativité	Côté malin			10
Total					50
Admission				35	oui non