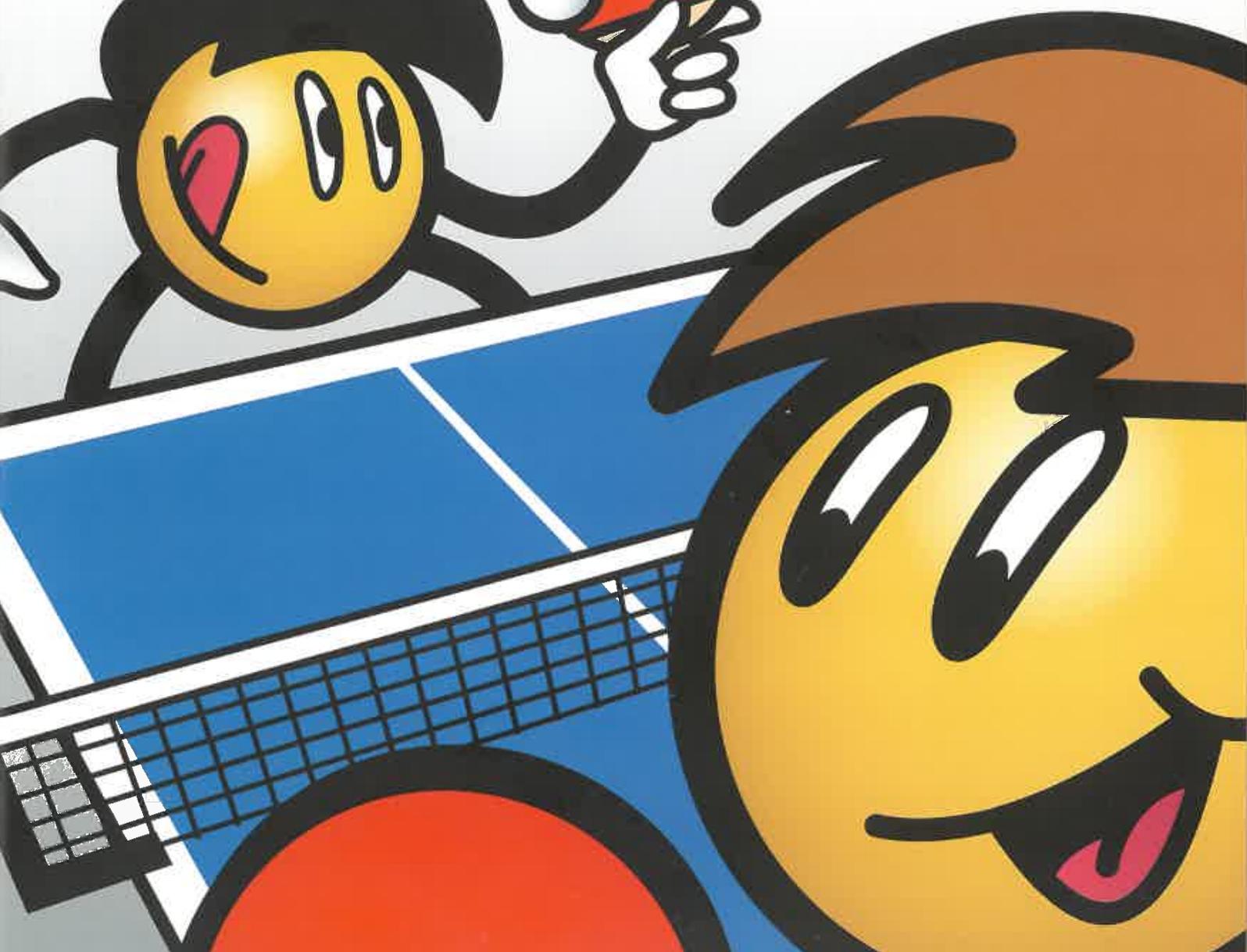


MON passeport pongiste



En choisissant le tennis de table, votre enfant va découvrir **un sport passionnant**, qui développe le contrôle de soi, la combativité, la concentration, l'intelligence tactique, l'adresse et la vitesse.

Message aux parents

Porteuse de valeurs éducatives liées au respect de l'adversaire, à la convivialité et à la maîtrise de son comportement, notre discipline permet, du débutant

au champion, de pratiquer avec plaisir à tout niveau. La Fédération regroupe actuellement plus de 180 000 licenciés.

Olympique depuis 1988, notre discipline est devenue un sport à part entière et a acquis ses lettres de noblesse à travers les brillants résultats obtenus lors des compétitions internationales tant par les Equipes de France Seniors que par les Equipes de France Jeunes.

Pour aider votre enfant dans son apprentissage, la Fédération Française de Tennis de Table a mis en place un système de grades qui mesure et valide les progrès réalisés. Ce passeport vous permettra de suivre et d'encourager la progression de votre enfant.

*Bienvenue
dans la grande
famille du ping !*

La Fédération Française
de Tennis de Table est agréée
par le Ministère de la Santé,
de la Jeunesse et des Sports.

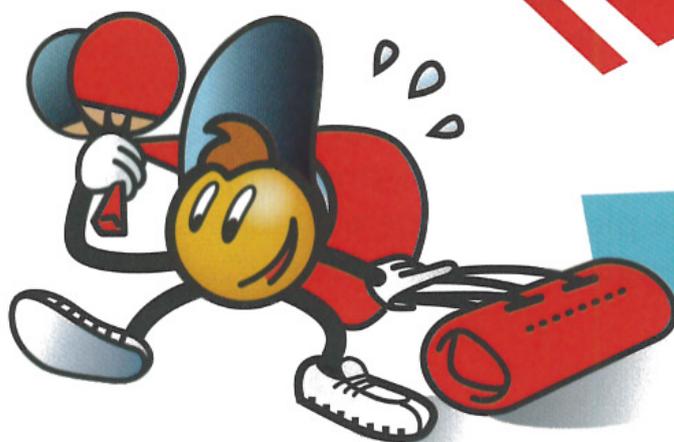
Ce passeport strictement personnel
certifie le niveau technique
de son détenteur.

Les valeurs du Tennis de table

Le respect



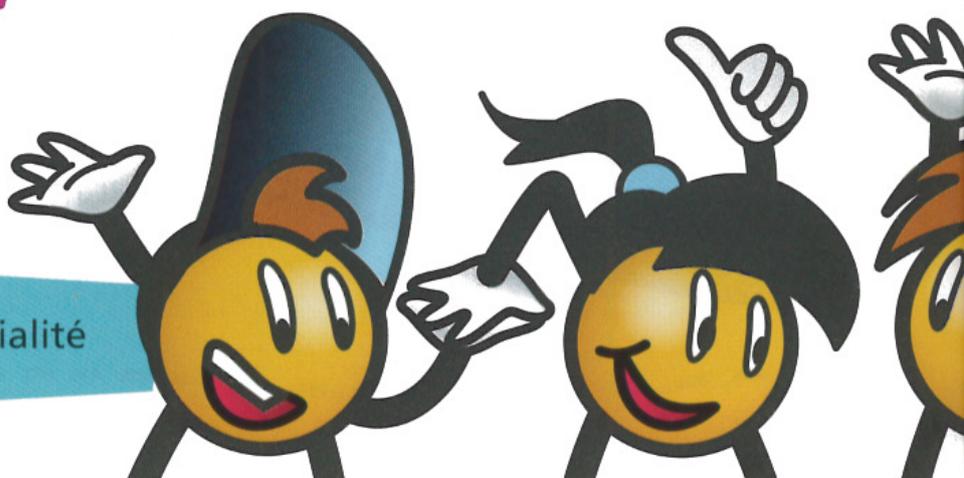
Le fair-play



L'entraide

Un comportement

La convivialité



Un esprit de compétition

Je sais reconnaître la valeur et la vaillance de mon adversaire.



Quel que soit le score, je joue tous les points.



Je tire des enseignements de la victoire comme de la défaite.



le Code moral du pongiste

Je joue pour gagner mais je sais me maîtriser dans toutes les circonstances.



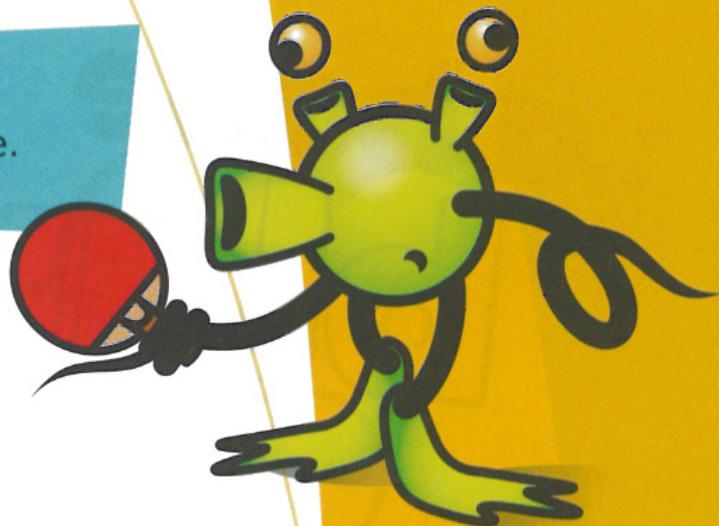
Je suis content d'avoir gagné mais je reste modeste.

Je respecte les règles et les décisions de l'arbitre.

Je serre toujours la main de mon adversaire et de l'arbitre à la fin du match.



J'accepte de jouer
avec tout le monde.



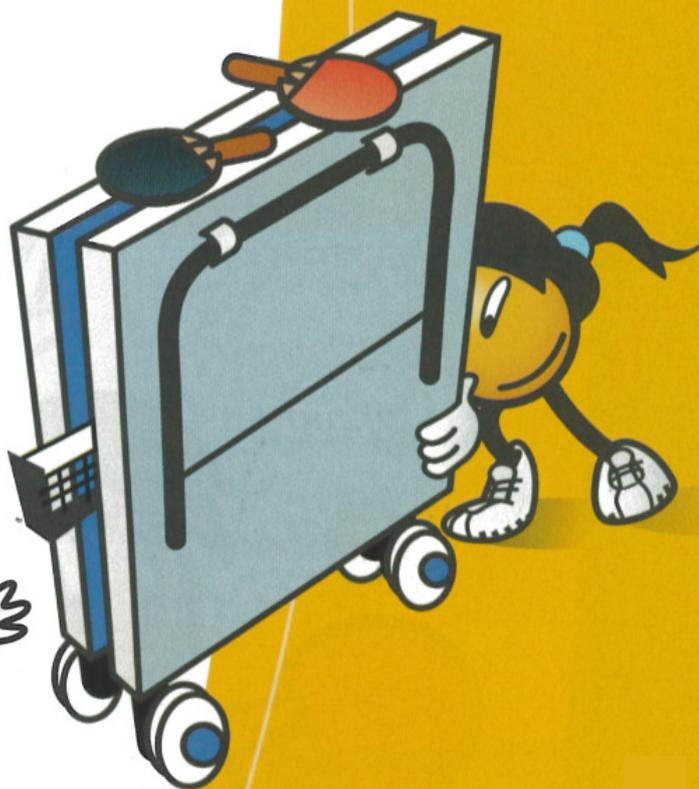
Je donne toujours le meilleur de moi-même
à l'entraînement et en match.



Je respecte mon adversaire.



J'aide à installer
et à ranger
le matériel.



Quelques points d'arbitrage

Une partie se joue en trois ou quatre manches gagnantes.

Une manche est gagnée lorsqu'un joueur atteint 11 points avec 2 points d'écart (une manche = un set ; une partie = un match).

Tous les deux points, il y a changement de service. À 10/10, il y a changement de service tous les points jusqu'à ce qu'il y ait 2 points d'écart. Dans la dernière manche possible, on change de côté dès qu'un joueur a 5 points.

Le choix initial

Dès que les joueurs arrivent à la table, l'arbitre effectue le tirage au sort. Un joueur choisit la couleur du jeton, l'arbitre le lance, le gagnant du tirage au sort a trois choix :

- 1^{er} choix : je sers / l'adversaire relance / il peut choisir le côté
- 2^e choix : je relance / l'adversaire sert / il peut choisir le côté
- 3^e choix : je prends le côté / l'adversaire peut servir ou relancer

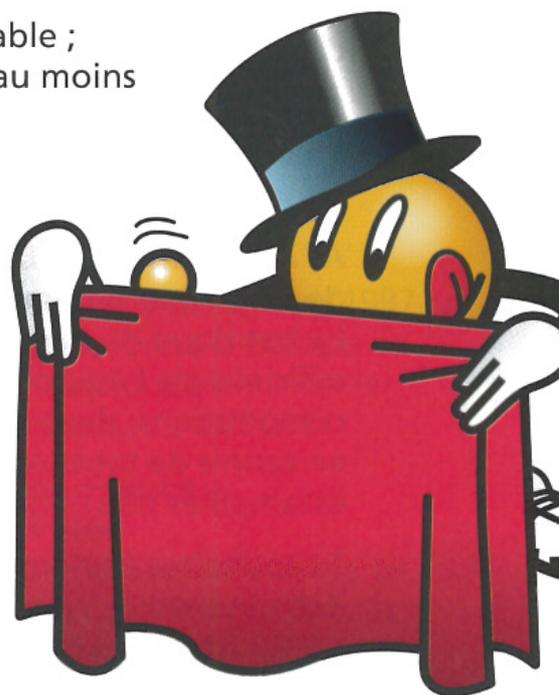
Le service

Au service, il faut respecter les points suivants :

- main à plat, pouce écarté (pour la main qui lance la balle) ;
- balle en arrière et au-dessus du niveau de la table ;
- lancer la balle verticalement à une hauteur d'au moins 16 cm (la hauteur du filet environ) ;
- ne pas donner d'effet à la balle ;
- frapper la balle dans sa phase descendante ;
- durant toute l'exécution du service, la balle ne peut être cachée du relanceur par aucune partie du corps.

Balle à remettre au service

Un service est à remettre si la balle, qui a bien touché le camp adverse, a aussi touché le filet ou les poteaux.



Balle à remettre pendant l'échange

Un échange est à remettre si :

- 2 balles se trouvent dans l'aire de jeu ;
- la balle ou une raquette casse en cours d'échange ;
- un événement inattendu se produit en cours d'échange (bruit très fort, flash, panne de lumière).

Arrêts autorisés

- tous les 6 points j'ai le droit de m'éponger ;
- si je me blesse le juge-arbitre peut me donner 10 minutes d'arrêt.

Points perdus

Un point est perdu si :

- la balle ne rebondit pas sur la demi-table adverse ;
- il y a obstruction (arrêt de la balle avec le corps ou la raquette quand on empêche la balle de toucher la surface de jeu, soit pendant que la balle se déplace vers la table, soit au-dessus de la table avant qu'elle n'ait touché son camp) ;
- je pose la main libre (celle qui ne tient pas la raquette) sur la table au cours de l'échange ;
- je déplace la table au cours de l'échange.

Les avertissements

Si je fais une faute de comportement (coup de pied dans la table, taper la raquette sur la table, manifestations verbales...), l'arbitre peut me donner un avertissement oral, mais il peut aussi me sanctionner directement.

Si je continue, il y a des sanctions qui augmentent.

- 1^{re} faute = carton jaune
- 2^e faute = carton jaune + carton rouge
1 point perdu (donné à mon adversaire)
- 3^e faute = carton jaune + carton rouge
2 points perdus
- 4^e faute = carton rouge et appel du juge-arbitre
disqualification du joueur

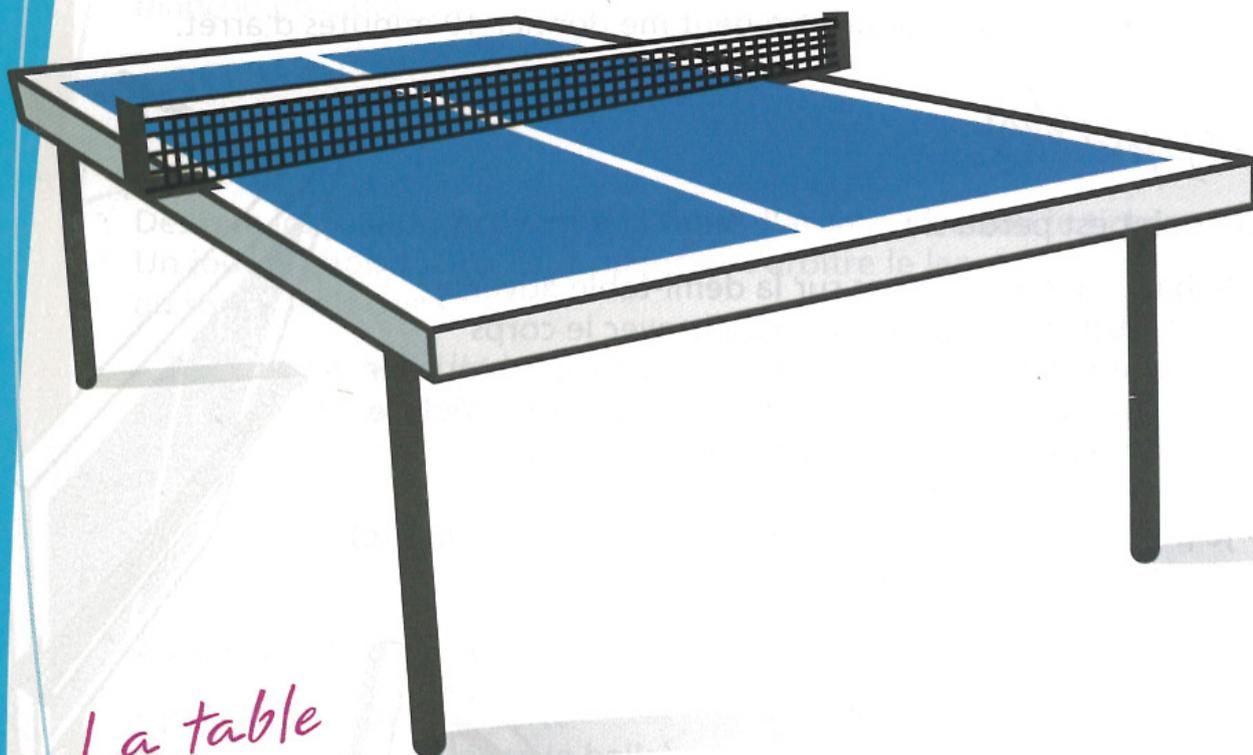
Attention, si je fais une faute très grave l'arbitre peut appeler directement le juge-arbitre. Cela peut aller jusqu'à la disqualification immédiate.



Le matériel

La balle

La balle de tennis de table est sphérique et son diamètre est de **40 mm**. Elle pèse **2,7 g**. Elle est faite de celluloïd ou d'une matière analogue.



La table

Une table mesure **76 cm** en hauteur. Sa partie supérieure est constituée d'un plateau rectangulaire de **274 cm** de long sur **152,5 cm** de large. Une balle lâchée d'une hauteur de **30 cm** au-dessus de la table doit rebondir à **23 cm**.

Le filet mesure **15,25 cm** en hauteur.

L'espace de jeu

Les dimensions officielles de l'espace de jeu (espace autour de la table) dépendent du niveau de la compétition.

Compétitions nationales

- Longueur = 12 m
- Largeur = 6 m
- Hauteur = 4,5 m

Compétitions internationales

- Longueur = 14 m
- Largeur = 7 m
- Hauteur = 4,5 m

La raquette

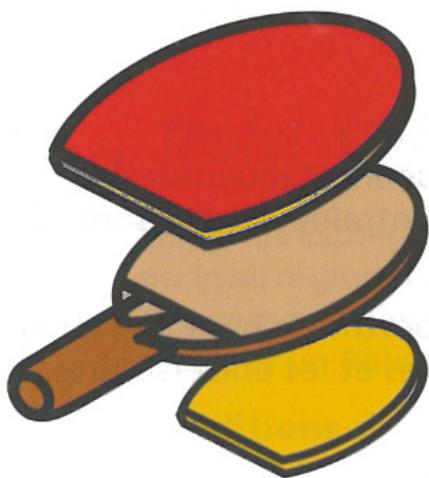
La raquette peut avoir des dimensions, une forme et un poids quelconques. Par contre, pour être réglementaire, la palette doit être à 85 % constituée de bois naturel et recouverte par des revêtements de couleurs différentes (rouge et noir).

Une raquette se caractérise par trois critères : sa vitesse, son contrôle et son adhérence.

Ces qualités dépendent des différents éléments de la raquette, c'est-à-dire du bois et des revêtements. Le bois influence essentiellement sur les qualités de contrôle et de vitesse de la raquette.

Les revêtements déterminent les qualités de vitesse, de contrôle et d'adhérence.

Il existe un grand nombre de types de revêtements qui possèdent des caractéristiques différentes : les backsides, les anti-spins, les softs, les picots longs.



Quelques conseils pour choisir sa raquette

Si la raquette est un élément important du jeu, l'efficacité du pongiste réside avant tout dans son habileté et non dans sa raquette. Il ne sert à rien de vouloir piloter une « formule 1 » si on ne sait déjà pas conduire une « deux chevaux ». Aussi, est-il indispensable de pratiquer avec une raquette adaptée à son niveau.

Nous conseillons au débutant de choisir une raquette possédant de bonnes qualités de contrôle, un peu de vitesse et un peu d'adhérence. Cette première raquette permet de développer les sensations sur la balle et évite l'apparition de défauts techniques dus à une trop grande vitesse de la raquette par rapport à l'habileté du pongiste.

Au fur et à mesure des progrès, il est possible d'augmenter la vitesse de la raquette en adoptant des revêtements plus rapides et plus adhérents. Une fois un système de jeu stabilisé, chaque joueur choisit une raquette adaptée à ses caractéristiques.

Lexique

Le p'tit monde pongiste

Club

Ta tribu, ta classe, ton quartier de potes pongistes ! Où tu peux avant tout jouer mais aussi apprendre à gagner, à arbitrer, à faire partie d'une équipe et jouer un rôle au sein de l'association (être chef/responsable de...).

Comité départemental et ligue régionale

Rassemblement des tribus pongistes de ton département et de ta région.

INSEP

Institut National des Sports et de l'Éducation Physique où les champions de tous âges s'entraînent dans les meilleures conditions.

Direction Technique Nationale

Elle regroupe les entraîneurs professionnels qui préparent les athlètes de Haut Niveau et s'occupent de la détection, de la formation des entraîneurs, des entraînements et des compétitions.

Fédération Française de Tennis de Table

La grande famille pongiste. Elle donne vie au Tennis de Table en France, en rassemblant TOUS les pongistes quel que soit leur âge ou leur niveau, qu'ils soient dirigeants, entraîneurs, arbitres ou joueurs.

Compétition individuelle

Le résultat compte pour toi uniquement comme la moyenne de tes notes pour passer dans la classe supérieure.

Tu peux rencontrer et jouer contre un joueur inscrit dans le même club que toi, mais aussi contre plein d'autres joueurs issus d'autres associations, dans le cadre de compétitions où seul ton classement individuel (et donc les résultats de tes parties) compte.

Compétition par équipes

Comme pour la moyenne générale des notes de ta classe, tes résultats comptent pour l'ensemble de tes camarades. Tu peux pratiquer le Tennis de Table par équipe, c'est-à-dire avec d'autres joueurs de ton club, contre une équipe d'autres joueurs d'un autre club. Tes résultats et ton attitude comptent pour tes partenaires, et donc pour l'équipe.

Les coups

Les effets, la rotation

Ils consistent à faire tourner la balle comme une roue, ou une toupie, grâce à un contact que l'on appelle frotter, et que l'on peut comparer à d'autres verbes d'actions (brosser, caresser, gommer, enrober, éplucher, gratter, griffer...).

Coupé

Effet rétro, car s'il est bien fait, la balle revient vers toi !

Lifté

Faire rouler la balle, la frotter pour qu'elle tourne comme une roue, par un effet donné vers l'avant.

Top-spin

Coup consistant à donner de l'effet lifté et de l'accélération, principalement sur les balles plutôt lentes, possible en coup droit et/ou en revers, pour être le chef de l'échange.

Contre top-spin

Coup consistant à donner de l'effet lifté et de l'accélération sur des balles plutôt très rapides et liftées, pour contrer l'attaque de l'adversaire.

Flip

Attaque plus ou moins forte d'une balle courte qui arrive juste derrière le filet. Le joueur s'aide essentiellement de la main pour réaliser ce coup.

Le matériel

Manche

Partie de la raquette en bois qui permet de la tenir.

Palette

Partie de la raquette avec laquelle je touche la balle.

Backside ou revêtement lisse

Revêtement composé d'une mousse recouverte d'un caoutchouc lisse et adhérent.

Picot ou revêtement à brosse

Brosse en caoutchouc souple qui recouvre la palette.

Ce revêtement ralentit la vitesse de balle, mais modifie peu son sens de rotation, inversant l'effet attendu par l'adversaire lorsque l'on joue avec des revêtements lisses et adhérents, dits « backside ».

Prise porte-plume

La pince et la griffe. On peut comparer cette prise de raquette à la tenue d'un stylo. Mais pour plus de précision, on dira que le pouce et l'index forment une pince qui entourent le manche et pincent le bas de la palette sur le caoutchouc ; les 3 derniers doigts (majeur, auriculaire et annulaire) forment une griffe se reposant ou se repliant de l'autre côté de la palette, telle une griffe complètement rentrée, à moitié sortie ou totalement sortie.