

T O P
T E C H N I Q U E
C E N T R E

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



COMMISSION REGIONALE JEUNES ET TECHNIQUE

N° 1

S O M M A I R E

1 : INTRODUCTION.

**2 : LE TENNIS DE TABLE AVEC DES 5 - 7 ANS.
EXPERIENCE SUR DES TABLES EVOLUTIVES.**

3 : DECOUVERTE DU TENNIS DE TABLE EN MILIEU SCOLAIRE.

4 : L'ENTRAINEMENT DES FEMININES.

5 : DE L'INITIATION A L'ENTRAINEMENT.

6 : LES SERVICES: TECHNIQUES ET UTILISATION.

INTRODUCTION

Le premier numéro de Top Technique Centre, vient donc de voir le jour. Sa création est la conséquence d'un réel besoin dans la Ligue du Centre:

- besoin d'un outil de liaison entre l'ensemble des cadres techniques officiants régulièrement au niveau régional, et les responsables départementaux.

- besoin d'un outil d'information pour l'ensemble des clubs de notre Ligue, qui ont souvent désiré la mise en place d'un tel bulletin.

Mais que sera donc cette revue.

Deux objectifs principaux seront poursuivis dans les articles que vous pourrez lire:

- Présenter un certain nombre d'expériences qui se sont déroulées dans des clubs de la région, (milieu scolaire, tables évolutives...), qui donneront peut être des idées et des bases de départ à d'autres.

- Informer, voir former, toute personne se sentant concernée par l'aspect technique du Tennis de Table, par des articles de fond sur l'initiation, l'entraînement, le travail physique et bien d'autres thèmes spécifiques, pouvant aider tout entraîneur dans son travail avec ses jeunes.

Dans un premier temps, la fréquence de parution de cette revue sera de 3 numéros dans la saison, (octobre, janvier, mai). Deux circuits de distribution étant mis en place:

- un direct et gratuit à l'ensemble des présidents, Régional et Départementaux, des responsables techniques départementaux et des cadres régionaux.

- un sur commande, à toute personne intéressée, au prix de 25 Frs. le numéro (permettant l'auto financement de cette revue).

Alors si cette première édition vous plaît, faites la connaître, afin que la Ligue du Centre puisse compter sur un véritable outil technique, première pierre peut être d'une réelle dynamique de travail dans notre région.

Et n'hésitez surtout pas à nous faire part de toutes vos remarques, afin que l'on puisse s'améliorer.

*Patrice DAVID
CTR de la Ligue du Centre.*

LE TENNIS DE TABLE AVEC DES 5 - 7 ANS EXPERIENCE SUR DES TABLES EVOLUTIVES.

Jean Pascal HUET.

C'est depuis le mois de Mars 1985 que le club de Mer mène une action particulière sur les enfants de 5 à 7 ans.

L'idée première était de trouver un moyen pour faire venir les jeunes au Tennis de Table avant qu'ils n'aillent vers d'autres sports. Ce moyen fut de les prendre à un âge où les autres sports les refusent, c'est à dire à 5 ans.

La décision prise il fallait élaborer un entraînement adapté à des petits de 5 ans, afin qu'ils gardent toute leur motivation et qu'ils restent au club les années suivantes. Le problème principal rencontré alors par les enfants fut la hauteur de la table, ou plus exactement la hauteur de leur coude par rapport au niveau du plateau de la table. ainsi pour que ce coude puisse se trouver au dessus de la table, nous avons baissé quatre tables, une de 10 cm. une de 7,5 cm. et deux de 5 cm. Pour ce faire nous avons scié les pieds, mis des charnières, ce qui nous permettait de mettre les tables soit en position normale, soit en position basse, l'opération ne nécessitant que 30 secondes.

Il est évident que lorsque que l'enfant arrive, il ne joue pas tout de suite à la table. Il faut d'abord le familiariser avec les différents rebonds et trajectoires que peut avoir une balle. Cela se fait principalement en dehors de la table, par des exercices partant d'une balle lancée par terre. On vise ensuite la table, à gauche, à droite, puis en se plaçant plus ou moins loin de celle ci. Durant cette première phase, on insiste surtout sur l'action de " pousser dans la balle ". Lorsque cela est réalisé tout en restant sur la même action on peut alors le faire sur une balle lancée par un partenaire, puis passer ensuite à la table.

Comme nous l'avons dit précédemment le principal avantage des tables évolutives est le fait que le coude de l'enfant soit placé au dessus du niveau de la table, alors que sur une table d'une hauteur normale il est obligé de le lever exagérément, nuisant ainsi à l'habileté et à la vitesse d'exécution dans la réalisation des différentes actions sur la balle. Un autre avantage non négligeable, est que le temps d'analyse de la balle qui vient est beaucoup plus important, car l'enfant voit ce qui se passe au dessus du filet. Sur une table normale l'enfant ne voit pas au dessus du filet, ce qui réduit d'autant son temps d'analyse de réaction et de décision sur l'action à menée.

.../...

Au début de l'opération j'avais décidé d'entraîner deux jeunes sur tables normales et deux autres sur tables évolutives, mais avec à peu près les mêmes exercices et les mêmes temps d'entraînement. Pour vous permettre de les reconnaître, ils jouent en régional benjamin (ils ne sont encore que poussins), et il s'agit de Sylvain Guilmont qui a appris sur une table normale et Jean Sébastien Boisard qui a appris sur table évolutive.

Les conclusions que l'on pourrait tirer ne sauraient être à prendre trop au pied de la lettre. En effet le second nommé s'est entraîné un peu plus d'un an sur table évolutive, cela ne peut donc être suffisant pour établir des comparaisons définitives.

Deux raisons sont à avancer pour expliquer ce passage, peut être trop rapide, à la table normale:

- D'une part il n'existe pas en France de compétitions sur table évolutive, et contrairement à la Chine où la compétition n'apparaît qu'assez tardivement, on n'a du mal à entraîner un jeune sans que celui ci ne ressente le besoin de se situer par rapport aux autres. Question de mentalité sans doute.

- D'autre part l'évolution du jeu chez ce joueur ayant été très rapide, il n'y avait plus de partenaire d'entraînement à sa mesure sur table évolutive. Problème d'effectif.

Les constatations que l'on peut donc faire sur cette expérience sont les suivantes:

- Le passage d'une table basse à une table normale ne semble pas handicaper le joueur à la condition toutefois de respecter deux éléments, soit une évolution proportionnelle de la taille du joueur, soit un savoir faire technique bien acquis.

- L'apprentissage d'un bagage et d'un savoir technique important semble plus facile sur table basse (ex: service lancé et top frappé à 6 ans).

- Le temps d'analyse beaucoup plus court sur table normale, semble avoir pour conséquence l'automatisation de quelques défauts techniques, notamment quant au placement par rapport à la balle pour jouer celle ci, qui pourront être difficile à corriger par la suite.

En conclusion il semble indispensable de faire jouer des 5 - 7 ans sur des tables évolutives, celles ci dans l'idéal devant grandir en même temps que l'enfant. Cependant la compétition reste le facteur limitant la poursuite de l'expérience car il est difficile pour un jeune de voir les autres faire des matchs et pas lui. Pourtant je pense que si l'entraînement n'est pas trop automatisé jusqu'à 9 - 10 ans et que l'on sache conserver chez l'enfant de bonnes qualités d'adaptation, le fait d'être peut être obligé de lever le coude pour se mettre au niveau de la balle ne devrait pas être un obstacle insurmontable dans sa progression.

LE TRAVAIL EN MILIEU SCOLAIRE

Richard GAUTRON.

Le Tennis de Table restant une discipline très peu médiatisée, trouve ses jeunes adeptes en allant leur faire découvrir ses secrets à domicile: dans les écoles.

Différents problèmes se posent à nous éducateurs pour faire entrer le Tennis de Table dans le milieu scolaire. Il est donc intéressant de discuter de la démarche à suivre, du matériel nécessaire, ainsi que d'une première action envisageable.

LA DEMARCHE.

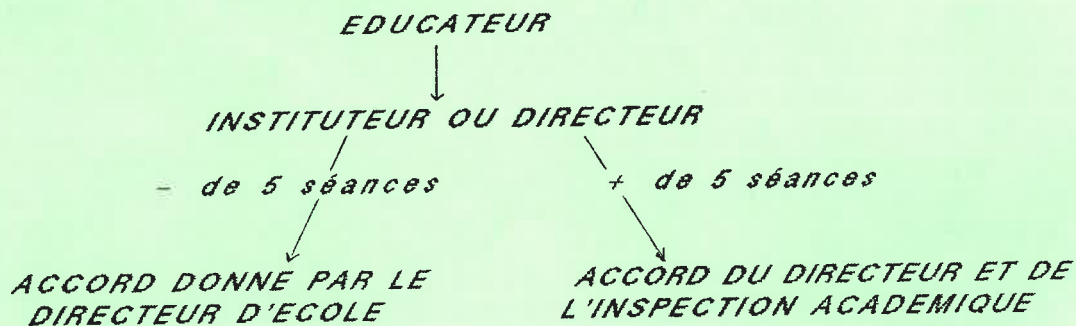
Pour faciliter la tâche, il me paraît important d'effectuer une prospection dans votre entourage, de manière à savoir si un instituteur serait déjà intéressé par le Tennis de Table (joueur qui serait instituteur), ou si une école aurait des dispositions matérielles (école proche de votre salle, ou bien possédant une table ou une grande salle polyvalente).

Dans tous les cas, il faut proposer un projet stimulant, de manière que l'instituteur soit ensuite demandeur de votre intervention. Un détail qui a son importance: l'horaire de l'intervention, il est préférable de proposer 15h30 - 16h30 car la fin de journée est toujours difficile pour l'enseignant.

LES FORMALITES

Pour moins de cinq séances, seul l'accord du directeur de l'école suffit. Au delà il vous sera demandé un agrément pédagogique décerné pour une année, à la vue de votre projet pédagogique et d'une inspection lors d'une séance par l'inspecteur pédagogique de votre circonscription.

Pour obtenir l'agrément il faut être titulaire du brevet d'état ou en formation.



EXEMPLE D'ACTIONS ENTREPRISES PAR LA VILLE DE ST JEAN DE BRAYE(45).

1- Un instituteur faisant partie du club de la ville, amenait sa classe à la salle de Tennis de Table du club qui prêtait son matériel. 25 élèves découvraient le Tennis de Table sur l'année.

2- Le club offre les services d'un éducateur titulaire du BEES à la ville, qui s'occupe de proposer aux écoles primaires un cycle de Tennis de Table par l'intermédiaire du service des sports de la municipalité. 2 tables, des raquettes et des balles sont ainsi achetées par la ville et circulent dans les écoles à chaque cycle.

Soit 3 trimestres 3 écoles 3 classes/écoles = 225 enfants

Ce système a donc permis la découverte de l'activité à plus de 200 élèves et 9 instituteurs. Ces derniers pourront ensuite s'occuper de l'initiation dans classe sans la présence d'un intervenant extérieur à l'école.

NB: la rémunération en cas de non bénévolat, peut se faire par la ville, par des contrats de formation du type SIVP pour une personne sans emploi désirant préparer un brevet d'état.

LE MATERIEL

Le matériel le plus simple peut permettre la Découverte du Tennis de Table. Vous travaillerez certainement par groupe donc 15 raquettes suffisent avec des balles d'entraînement. Le problème reste la table: plusieurs solutions s'offrent à vous:

1 - J'ai eu l'occasion de faire un cycle de 10 séances sur 3 tables de travail manuel posées sur 2 tréteaux, sur lesquelles j'avais posé un filet. Cette solution peut s'offrir à vous si vous vous déplacez dans une école.

2 - L'école peut parfois investir dans l'achat d'une table.

3 - La ville peut acheter des tables qu'elle transportera dans les écoles où vous interviendrez. La municipalité peut ensuite prêter ces tables aux centres de loisirs durant les vacances scolaires. Il faut montrer qu'elles peuvent être parfaitement rentabilisées.

4 - L'idéal étant que la classe se déplace, et que votre salle et votre matériel soient mis à la disposition de l'école. En plus l'enfant découvrira votre club.

.../...

EXEMPLE D'ACTION PONCTUELLE

Vous désirez faire de la propagande pour le Tennis de Table. En 10 H de travail il vous est possible de toucher entre 200 et 400 enfants (suivant le nombre de classes prises).

Pour cette intervention vous n'avez besoin que de l'accord du directeur d'école. L'objectif ne doit pas être de faire un apprentissage mais de faire découvrir une activité. Pour cela il vous faudra mettre l'enfant dans des situations de réussite par des jeux stimulants. Cette action peut aboutir sur un éliminatoire local du premier pas pongiste, dont vous aurez pris soins de faire la propagande.

DEROULEMENT DE CETTE SEANCE DE PRESENTATION

- 1 - Vidéo durant 10 minutes maximum*
- 2 - Démonstration de 2 joueurs de votre club, 10 minutes.*
- 3 - Pratique de l'activité par les enfants.*
2 ou 3 ateliers peuvent être mis en place avec l'aide des instituteurs.

Exemple: a) 1 set de 10 points avec une confiserie placée sur la table que l'enfant gagne s'il la touche.
Vous pouvez intervenir pour conseiller les enfants.

b) Parcours d'adresse en utilisant le maximum de matériel pour rendre ce parcours le plus original et attrayant possible.

EN CONCLUSION

Avec peu de matériel et beaucoup de motivation, il est possible de faire découvrir le Tennis de Table d'une manière attrayante pour l'enfant. Faire découvrir le Tennis de Table c'est faire connaître votre club car l'envie de jouer est donnée à l'enfant.

L'ENTRAÎNEMENT DES FÉMININES

Dominique LECESTRE

Pourquoi vouloir parler de l'entraînement des féminines en particulier ? Lorsqu'on observe la composition des groupes élites cadettes et juniors filles au niveau régional, ou même départemental, on est surpris de voir, d'une part, leur nombre restreint, et d'autre part, la faiblesse relative de leur marge de progression. Pourtant, la plupart des clubs voient passer de jeunes joueuses dans leurs salles et les cadres techniques qui font l'initiation en milieu scolaire touchent autant de filles que de garçons.

Entre ces deux niveaux, de l'initiation à l'école jusqu'au plus haut niveau, il s'est donc passé quelque chose de particulièrement négatif, et c'est l'étude de ce phénomène qui devrait nous permettre d'expliquer la désaffection progressive des filles pour le tennis de table. Cela veut donc dire que le mot entraînement, employé ici, doit être pris dans le sens large du terme, c'est à dire ne pas représenter uniquement un contenu technique, mais également une démarche originale, un environnement, un état d'esprit...

En un mot donc, c'est la motivation des filles pendant toute leur carrière pongiste qu'il faut préserver. Comme le contenu de l'enseignement du tennis de table est fixe, c'est sa façon de le présenter, de le faire vivre qui peut être proposé différemment.

Il est important de remarquer que les clubs qui ont ou qui ont eu du succès au niveau des féminines ne l'ont pas fait avec une joueuse mais un groupe de joueuses. Et il s'agit certainement là d'un paramètre fondamental ; c'est que, même lorsqu'on doit en arriver à un entraînement individualisé, il est nécessaire de conserver une structure de groupe chez les féminines ; Mais il ne s'agit pas de placer, les unes à côté des autres un certain nombre de joueuses, il faut s'attacher à créer et à conserver des liens entre plusieurs joueuses, entre elles, et donc avec soi-même, cadre technique

On en arrive donc au rôle et au comportement du cadre technique qui entraîne un groupe de féminines. La première chose dont nous avons déjà parlé, c'est d'avoir des capacités relationnelles importantes particulièrement souples, et de la patience. La bonne entente au sein d'un groupe de féminines dépend de la capacité du cadre technique à toutes les écouter, à être impartial, et à conserver un équilibre au niveau de l'influence qu'elles peuvent avoir les unes sur les autres. Quand je parle d'écouter les joueuses, ça n'est pas seulement une image, car il est souvent nécessaire de connaître beaucoup de choses, que ce soit sur le plan scolaire, physiologique et affectif (domaine souvent délicat à aborder et qui demande beaucoup de confiance de la part des joueuses) afin de comprendre leurs réactions, leur baisse de motivation, leur manque de résultats ou le rejet d'un membre du groupe.

Il est bien évident que la réussite de l'entraînement ne peut passer que par l'utilisation de certaines règles pédagogiques générales et de connaissances technico-tactiques importantes. Mais un cadre technique, aussi compétent soit-il ne saurait obtenir de bons résultats sans respecter des points de passage obligés. J'ai déjà parlé de la confiance des joueuses ; à l'inverse des garçons, celle-ci ne s'établit pas principalement sur la qualité de l'enseignement du cadre technique, mais bien plus sur ses capacités d'écoute, déjà citées et sur les marques d'intérêt qu'il pourra prodiguer à chacune. Pour une fille de 7-8 ans qui débute, et jusqu'à 11-12 ans, il semble bien plus important de s'attacher à cette démarche relationnelle qu'à une structuration rigoureuse de l'enseignement de la discipline (qu'il ne faut tout de même pas négliger).

.../...

Lorsque cette confiance s'est installée à long terme, l'efficacité de l'entraînement est beaucoup plus probable. Mais cette confiance doit être entretenue, le cadre technique devant évoluer en même temps que la joueuse, s'informant sur les nouveaux problèmes qu'elle peut rencontrer, en évitant de placer certains tabous sur quelque sujet que ce soit, et en essayant de lui donner le plus d'indépendance possible au niveau de son entraînement. Mais encore plus que chez les garçons, l'entraîneur doit être quelqu'un d'important pour les joueuses.

Au niveau du perfectionnement en tennis de table, on travaille énormément par objectifs (techniques d'abord puis de résultats en compétitions). Ceci est certainement valable aussi bien pour les filles que pour les garçons. Par contre, il apparaît une différence dans la façon de les motiver pour atteindre ces objectifs. En effet, des méthodes de travail telles que la remise en cause ou la "provocation" verbale poussent souvent les garçons à réagir positivement, alors que les filles le prennent souvent très mal. Elles attendent beaucoup plus d'être rassurées et l'entraîneur doit sans cesse rappeler sa propre assurance sur leurs capacités à réussir.

Alors, si l'on veut avoir une élite nombreuse et de qualité chez les féminines, il est peut-être nécessaire que les clubs se remettent en question sur leur façon de les accueillir. Bien que le club soit déjà un groupe, il lui faut accepter la naissance d'un sous-groupe féminin ayant une identité propre, de faire des efforts pour en renforcer les liens qui le constitue sans pour cela qu'il se forme un "état dans l'état". Donner une identité à ce groupe féminin c'est lui accorder un planning d'entraînement aussi conséquent que pour les garçons, c'est que le contenu de l'entraînement ne soit pas discriminatoire par rapport aux garçons. En un mot, c'est en grande partie le cadre technique de ce groupe féminin qui va apporter l'identité du groupe. Il doit faire preuve des mêmes compétences techniques et du même sérieux que les autres entraîneurs mais surtout, il doit être là pour leur entraînement à elles, et uniquement que pour ça. Autrement dit, pour lui, il doit être motivé pour leur entraînement et persuadé du bien fondé de son activité. L'état d'esprit "plutôt que de rester à ne rien faire, occupe-toi des filles" ou "tiens, aujourd'hui tu peux t'occuper des filles, il y a assez de monde avec les garçons" doit être totalement rejeté. J'insiste là-dessus car il existe peu de cadres techniques qui se sentent concernés par l'entraînement des féminines et encore moins qui se sentent surtout concernés par leur entraînement. Pourtant, que chaque club ait un cadre technique spécialisé dans l'entraînement des féminines ne me semble pas une utopie, mais c'est un état d'esprit différent.

Nous avons déjà signalé qu'il devra avoir une forte personnalité (beaucoup de relief) et énormément de patience. Cette patience doit surtout s'exprimer dans sa démarche d'enseignant. Comme nous l'avons dit, il fixera des objectifs, que ce soit au cours d'une séance ou à plus long terme ; pour ces objectifs, il devra mettre en place régulièrement des critères de réussite. Mais pour les filles, et surtout les plus jeunes, il lui faudra souvent rediviser ses objectifs en sous-objectifs, rapprocher et multiplier les critères de réussite et peut-être même mettre en évidence des fausses réussites, qui n'étaient en fait que des acquis antérieurs mais qui peuvent permettre de renforcer la motivation des joueuses. En suivant ce raisonnement, on comprend vite que l'apprentissage et le perfectionnement sera plus long pour les filles. Cela implique donc, et on le vérifie par expérience, qu'il faut rapidement leur fournir un plus grand volume d'entraînement, qu'il est peut-être nécessaire d'insister sur le travail répétitif (tenue de balle, gamme de service), sans tomber dans la robotisation, bien sûr.

Mais il ne faut pas vouloir isoler les féminines entre elles. A partir d'un certain âge, et d'un certain niveau, il est appréciable, par exemple, de pouvoir bénéficier de la présence de garçons comme partenaires d'entraînement (relance, compétition à objectifs) que ce soit sur le plan relationnel ou sur le plan technico-tactique.

Je n'ai pas encore parlé de détection. Comme je l'ai déjà dit en préambule, le cadre technique de club qui va faire de l'initiation dans les écoles voit défiler de nombreuses petites filles. Il est évidemment intéressant de pouvoir définir le profil type de la future bonne joueuse ; comme pour les garçons, la jeune joueuse doit avoir des capacités intellectuelles correctes, des capacités scolaires suffisamment bonnes pour pouvoir mener de front études et entraînement régulier, mais peut-être encore plus, beaucoup de dynamisme physique, indispensable pour la pratique du tennis de table mais que peu de joueuses encore possèdent actuellement.

Néanmoins, cela ne veut pas dire qu'il faut se limiter à faire entrer dans le club celles correspondant à ce profil. En effet, une fois encore, il ne faut pas négliger le côté relationnel et la notion de groupe chez ces jeunes filles. C'est à dire que la détection doit également porter sur les joueuses ayant une forte personnalité et qui ont un rôle de leader dans le groupe, même si ces filles n'ont pas un potentiel énorme, il est très important que le cadre technique ait de très bonnes relations avec celles-ci, car le travail de toutes les filles à l'entraînement s'en ressentira.

Donc là encore, le côté relationnel apparaît prépondérant, mais je ne veux pas donner l'impression de négliger les qualités intellectuelles et physiques.

Cet article, qui n'est que le reflet de ma propre expérience, que je suis prêt à continuer, d'ailleurs, met beaucoup l'accent sur des aspects relationnels de l'enseignement d'une discipline sportive. Je terminerai en me permettant de dire que l'amélioration du tennis de table féminin passe sans aucun doute par le fait que l'on arrête de vouloir faire "coller" les féminines à l'enseignement du tennis de table tel qu'il se pratique mais que l'on s'efforce plutôt d'adapter cet enseignement à la personnalité des joueuses..

DE L'INITIATION A L'ENTRAINEMENT

Patrice DAVID.

Une des questions qui revient le plus souvent dans des stages de formation de cadres est la suivante:

" J'ai un jeune qui arrive au club et qui n'a jamais joué, par quoi dois je commencer".

Sans avoir la prétention de répondre justement à cette interrogation, les lignes qui vont suivre vous donneront, j'espère, quelques informations vous permettant peut être de mieux organiser votre travail dans le temps, avec vos jeunes joueurs.

N'oublions pas tout d'abord la finalité du Tennis de Table: elle de MARQUER DES POINTS CONTRE UN ADVERSAIRE, et non d'attendre que celui ci les perde. Ainsi l'entraîneur devra-t-il baser son apprentissage du jeu sur ce concept.

Tout en ayant toujours cette unique motivation en tête nous pouvons définir alors TROIS PHASES dans l'éducation pongiste d'un jeune.

1 - L'INITIATION

Le point peut se gagner en utilisant une TECHNIQUE PARTICULIERE (les coups du Tennis de Table) et/ou des ELEMENTS PHYSIQUES PARTICULIERS (vitesse, placement, hauteur...).

Marquer un point c'est donc découvrir et apprendre:

LA TECHNIQUE et LES ASPECTS PHYSIQUES DU TENNIS DE TABLE

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| - Pousser dans la balle | - Placer la balle |
| - Frapper dans la balle | - Se déplacer pour jouer |
| - Faire tourner la balle | - Faire aller la balle: |
| dans différents sens | * plus ou moins vite |
| (ces actions s'effectuant | * plus ou moins haut |
| au service ou dans l'échange) | * plus ou moins loin |
| | - " Jouer " avec son adversaire. |

Le rôle de l'entraîneur au cours de cette première période sera d'apprendre à l'enfant le MANIEMENT et l'UTILISATION de ces outils, individuellement et ensemble, dans le but de marquer des points contre des adversaires. Il s'agira de mettre ces outils dans un ordre croissant de difficulté d'apprentissage, pas forcément identique selon les enfants, afin de leur permettre très vite de "jouer" au Tennis de Table.

2 - LE PERFECTIONNEMENT

Une deuxième phase interviendra très rapidement, (la période d'initiation continuant en parallèle le temps jugé nécessaire), ce sera une phase de rentabilité (perfectionnement), qui aura pour but d'améliorer l'utilisation des outils, en les affinant séparément et en les faisant fonctionner ensemble (ex: faire tourner une balle de différentes façons en la plaçant et en ce déplaçant).

Tout en conservant une certaine polyvalence chez le jeune, il sera bon à ce moment de faire des choix dans les outils qui semblent les mieux maîtrisés, pour porter son attention davantage vers ceux-ci.

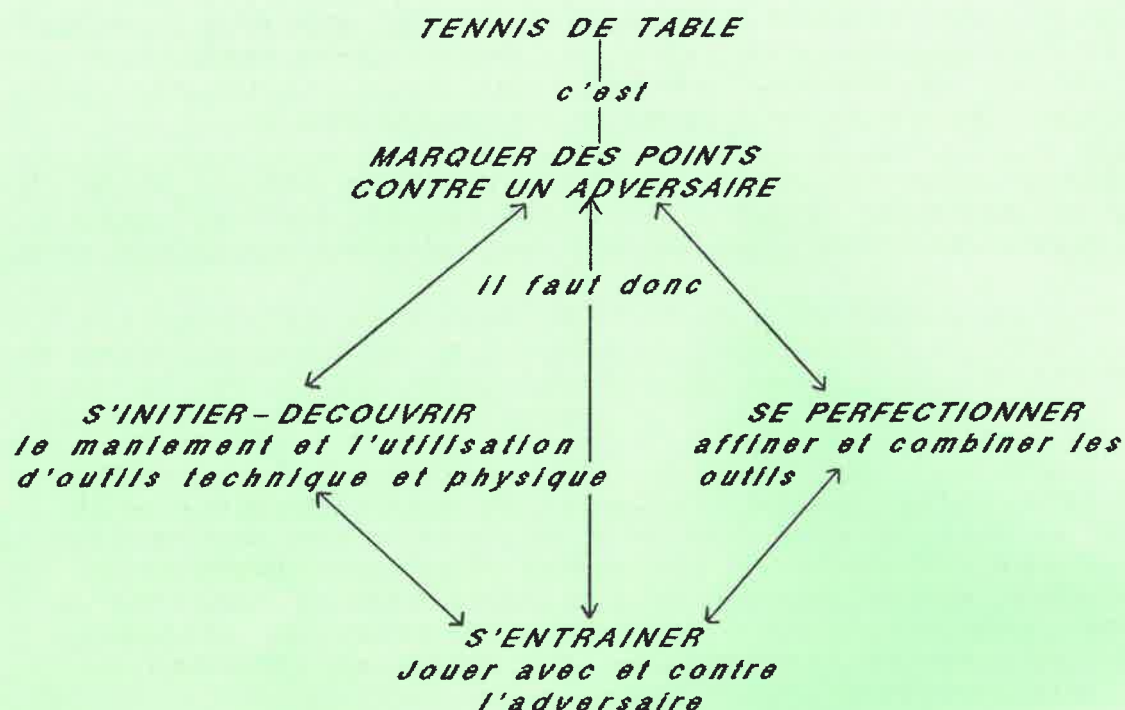
3 - L'ENTRAINEMENT

Plus tard enfin, quand les outils et leur utilisation sont suffisamment affutés, il sera possible de parler d'entraînement, sans pour autant que les périodes d'initiation et de perfectionnement soient totalement abandonnées, (on a toujours besoin d'apprendre). Pour permettre la progression il faudra alors respecter quelques règles, qui peuvent se résumer ainsi par un travail systématique sur les points suivants:

- LE VOLUME (tenue de balles dans différentes situations et avec des vitesses variables)*
- LES DEPLACEMENTS (obligatoire à chaque séance, c'est le nerf du Tennis de Table)*
- LES SERVICES ET LEUR RETOUR (n'oublions pas que tout point débute par celui-ci pour l'un ou l'autre des joueurs)*
- L'OPPOSITION à différents adversaires (ne pas tenir compte de ces derniers est ignorer le Tennis de Table)*
- LE JEU (au sens propre du terme, sans être "joueur" et aimer le risque, on gagne rarement gros)*

La pratique, dès qu'elle sera à un bon niveau de compétition, nécessitera, ne serait ce que pour supporter des charges d'entraînement élevées obligatoire pour progresser, un travail et une préparation physique adaptée et rigoureuse (ce thème fera l'objet d'un article dans le prochain numéro de top technique).

Tout ceci peut être résumé sous la forme du schéma suivant:



Il s'agira donc bien pour l'entraîneur de ne pas confondre finalité et technique du Tennis de Table, mais bien d'utiliser cette technique, au même titre que les aspects physiques décrits plus hauts, comme moyens mis au service du joueurs dans le but de marquer des points.

LES SERVICES

Richard FOURNIER

Dans le Tennis de table moderne, les services ont pris une importance, tous les jours grandissante. Négliger cette importance et donc le travail des services à l'entraînement serait une erreur.

1) RÔLE DU SERVICE

Le rôle premier du service nous est donné par le règlement afin d'effectuer la mise en jeu.

Le second rôle du service et qui est de plus en plus visé par les joueurs et les entraîneurs est de marquer le point directement. En effet, 5 fois tous les 5 points, cette occasion nous est donnée, il faut donc l'utiliser.

Le troisième rôle du service est d'essayer le plus souvent possible de prévoir où va revenir la balle afin de préparer le coup ou la série de coups suivants.

2) DEUX FAMILLES ET TROIS TYPES

Dans les services on distingue 2 grandes familles : les services sans effet, et ceux avec de la rotation.

Dans ces 2 familles de services, 3 types apparaissent le plus souvent :

- Les services très longs et très rapides (services canons) surprenant par leur vitesse, leur variété et leur soudaineté, limitant le temps de réaction,
- Les services très courts, empêchant toute prise d'initiative,
- Et les services entre les 2, ayant un premier rebond dans le camp de l'adversaire, entre le milieu du plateau et le filet, mais surtout en deuxième rebond très près de la ligne de fond de table. Ce service ne permet pas à l'adversaire d'apprécier s'il va pouvoir attendre que la balle sorte et donc prendre l'initiative, ou s'il va devoir venir chercher la balle sur la table comme pour un service court. De temps en temps, le résultat se solde par un coup de raquette sur le bord de la table au moment du démarrage, ou un arrêt au dernier moment, d'où son surnom de service "infirmerie".

3) LES ÉLÉMENTS PHYSIQUES DE LA RÉALISATION DES SERVICES

1° LA ROTATION

La rotation dans un service peut être donnée de deux manières différentes. Soit en utilisant l'adhérence du revêtement et donc en donnant, grâce à l'utilisation maximum du poignet, un "coup de gomme" à la balle. Suivant l'endroit où ce frottement va avoir lieu sur la balle (dessus, dessous, côté) celle-ci va se mettre à tourner sur elle-même autour d'un axe de rotation. Il y aura donc une incidence sur la trajectoire de la balle dans l'air, le rebond sur la table et le rebond sur la raquette de l'adversaire.

La deuxième façon de mettre de la rotation dans une balle au service, est de la taper légèrement sur le côté ou en dessous afin de privilégier la vitesse mais en donnant une légère rotation. Cette manière est comparable à celle utilisée en football quand on cherche à faire une balle "brossée".

2° LES 3 AXES

La rotation d'une balle au service pourra avoir lieu autour de 3 axes principaux :

- Un axe vertical tel une toupie. Dans ce cas, la rotation sera latérale, dans un sens ou dans l'autre. La déviation sera très peu importante sur la table, mais se fera plus sentir sur la raquette de l'adversaire, où la balle sera projetée sur la droite ou la gauche, suivant le sens de la rotation.

- Un axe horizontal d'avant en arrière. Dans ce cas, la rotation sera latérale, mais la déviation se fera plus sentir sur la table et peu sur la raquette adverse, d'où son nom de service en déviation de trajectoire.

- Un axe horizontal de la droite vers la gauche : dans ce cas, soit la balle tourne vers l'avant (service lifté, top spiné), soit elle tourne vers l'arrière (service choppé).

Bien sûr, tous ces effets peuvent être combinés (ex. : latéral choppé, latéral lifté)

3° LA VITESSE

La vitesse maximum est obtenue quand divers éléments physiques sont réalisés. Il faut tout d'abord que la balle soit tapée et ce, le plus possible avec un impact dans la direction où l'on veut envoyer la balle; il faut chercher un rebond sur la table qui va être le plus long possible avec un rebond le plus bas possible. Il faut enfin réaliser un "drop" avec la balle, c'est-à-dire réduire au maximum la distance entre l'impact ^{balle/raquette} balle/table. L'idéal serait que ces 2 impacts aient lieu en même temps. Si ces 3 éléments principaux sont réalisés, la vitesse du service pourra être maximum.

4° LA LENTEUR

Dans le cas d'un service très court, les éléments donnés précédemment ne doivent pas être utilisés. L'impact devra si possible ne pas être dans la direction où l'on veut envoyer la balle, afin d'éviter de donner de la vitesse ; le rebond devra être très court, et donc le drop n'aura pas lieu.

5° LE PLACEMENT

Le placement du service est très important. Il est divisé en 2 points. Soit le placement du rebond dans le camp de l'adversaire, soit le placement de la trajectoire.

Le rebond dans le camp adverse devra avoir lieu dans des zones difficiles (ligne blanches ou très court derrière le filet).

Le placement de la trajectoire est également très important, et donc se dirige vers des zones également difficiles d'accès pour l'adversaire : coude, trajectoires très sortantes, ou loin de l'adversaire.

4) BIOMECHANIQUE

Au niveau biomécanique (mécanique humaine : articulation, membres, muscles, etc...) le travail du poignet sera à privilégier. Ainsi le geste plus petit sera plus précis (ex : lancement d'une fléchette dans une petite cible), le camouflage sera plus aisé, et l'utilisation d'un segment court (la main articulée au niveau du poignet) permettra des gestes très rapides. Que le service soit avec ou sans effet, long ou court, rapide ou lent, c'est le poignet qui sera la plus sollicité.

5) MAQUILLAGE, CAMOUFLAGE, CACHAGE

1° ROLE

Un service sera plus encore efficace si on arrive à réduire le temps de réaction donné à l'adversaire pour "lire" le service. Ces renseignements utilisés par l'adversaire sont : la position de la raquette (ouverte, fermée), et le point de départ du service et donc la direction du geste au moment de l'impact. S'ils sont appréciés suffisamment tôt par l'adversaire, celui-ci va pouvoir se préparer à remettre le service.

Le maquillage, le camouflage et le cachage vont donc permettre de réduire le temps de réaction de l'adversaire, et donc de rendre le service encore plus difficile.

- Le maquillage :

Le maquillage consiste à effectuer un geste compliqué qui peut permettre de mettre 2 effets contraires à la balle suivant le moment auquel on va toucher la balle dans le geste. Exemple : un geste qui permet de mettre une rotation latérale droite immédiatement suivi d'un geste permettant de mettre un effet latéral gauche. Soit la balle sera touchée au cours du premier geste, et le deuxième servira à maquiller le premier, ou, au contraire, le premier servira à troubler l'adversaire, et le deuxième fera tourner la balle.

Un autre type de maquillage peut également être utilisé : dans le cas d'un service avec de la rotation, une accélération importante doit être donnée pour obtenir beaucoup de rotation; Le serveur peut très bien accélérer après le contact avec la balle pour donner à l'adversaire une information fausse sur la quantité de rotation.

- Le camouflage :

Le camouflage consiste à avoir une position derrière la table et un geste au moment du service toujours identique. Au dernier moment, c'est à dire au moment de l'impact, la position de la raquette change légèrement afin de donner à la balle la rotation et le placement voulus. Le temps de réaction de l'adversaire est ainsi réduit et le service plus efficace.

- Le cachage :

Lors de l'exécution du service, après que la balle ait été projetée au moins à 16 cm au-dessus de la main, il est intéressant de cacher le contact balle/raquette avec le bras, par exemple. La position de la raquette au moment de l'impact est alors cachée, et rend le service difficile à analyser. Le cachage du contact balle/raquette avec le corps est interdit par le règlement : " le choc doit avoir lieu plus près du filet que la partie la plus éloignée du tronc".

6) LE JEU DERRIERE LE SERVICE

Il faut que le jeu derrière le service soit cohérent, en fonction du type de service, et en fonction du système de jeu. Ainsi, un joueur de contre n'utilisera pas les mêmes services qu'un défenseur ou un joueur de rotation avant.

7) L'EFFICACITE DU SERVICE

Un service sera efficace dans 2 cas : d'une part s'il possède le plus possible des 3 éléments donnés ci-dessus (vitesse ou lenteur, rotation et placement, et d'autre part si les séries de services sont composées de services variés et contrastés les uns par rapport aux autres. Ce deuxième cas est au moins aussi important que le premier.

8) LE TRAVAIL DU SERVICE

Le travail du service devra comporter 3 choses :

– Un travail d'apprentissage ou de perfectionnement du service lui-même afin de l'optimiser. Ce travail se fera sans relance en utilisant si possible un grand nombre de balles. (ex : 15 à 20 minutes avec panier de balle).

– Le deuxième élément du travail du service est la remise de service. Ce travail permettra d'une part de perfectionner ses propres remises et d'autre part d'apprécier la qualité de son service en observant la remise adverse.

– Le dernier élément du travail du service est le jeu derrière le service, afin d'automatiser des déplacements, et un type de balle derrière tel ou tel service.

Le travail du service devrait être de 15 à 30 minutes à chaque séance d'entraînement, suivant le niveau du joueur.

**Cette première édition de TOP TECHNIQUE CENTRE
a été réalisée avec le concours de:**

Jean Pascal HUET	BEES 1er Degré
Richard GAUTRON	BEES 1er Degré
Dominique LECESTRE	BEES 2me Degré
Richard FOURNIER	BEES 1er Degré
Patrice DAVID	CTR Ligue du Centre