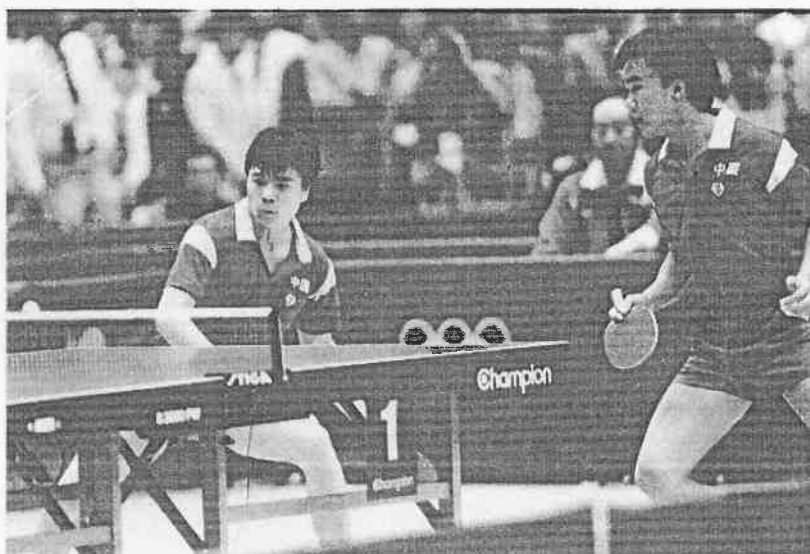


# TOP TECHNIQUE CENTRE

E. R. C.  
CENTRE



REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



## COMMISSION REGIONALE JEUNES ET TECHNIQUE

Pour tout renseignement, s'adresser à

Patrice MORELLEC, Professeur de Sports, C.T.R.

Ligue du Centre B.P. N° 5 41300 - SALBRIS T. 54.96.14.28

Fax: 54.97 28.05

N° 11

1992

\*\*\*\*\*  
 \*  
 \* SOMMAIRE DU N° 11 \*  
 \*  
 \*\*\*\*\*

LE MOT du C.T.R.  
 ooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

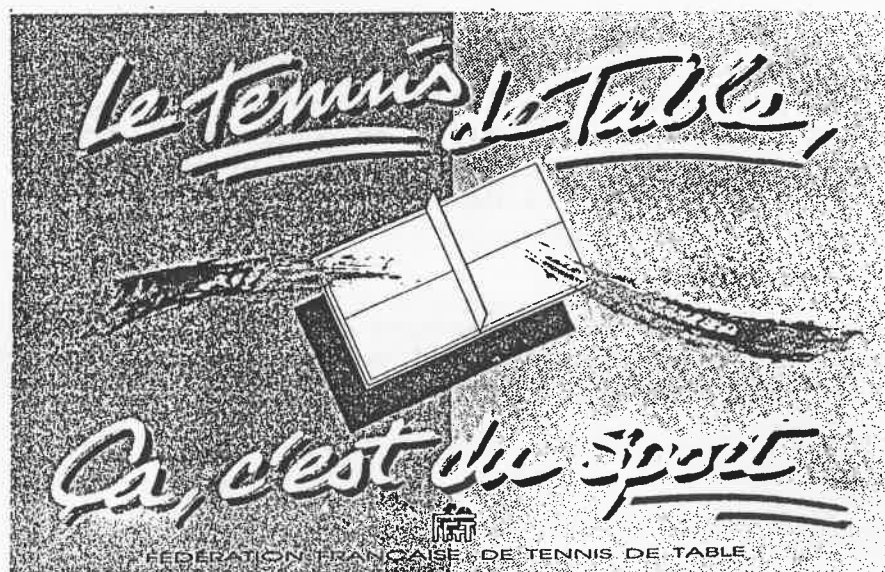
1. L'UTILISATION DE LA COLLE EN TENNIS DE TABLE. (suite et fin).  
 ooo

2. CONFERENCE/DEBAT SUR LA DEFENSE. (suite et fin).  
 ooo

Support pédagogique et technique de l'intervention,  
 en Décembre 1991,  
 sur le thème "PLAYDOYER POUR LA DEFENSE",  
 de M. Christian MARTIN, Entraîneur National et Capitaine de  
 l'Equipe de France Messieurs.

3. DOSSIER TECHNIQUE : LE MATERIEL DU JOUEUR .....  
 de TENNIS DE TABLE ..(suite & fin).  
 ooo

4. LE DOSSIER DIETETIQUE : LES BOISSONS RECONSTITUANTES.  
 ooo





En cette fin de saison où d'Assemblée Générale en Assemblée Générale, il est fait état des Résultats Sportifs obtenus tant dans les compétitions par équipes que dans les épreuves individuelles, aussi bien Féminines que Masculines, et dans chacune des catégories d'âge : Seniors, Juniors, Cadets, Minimes, Benjamins, Poussins, sans oublier les valeureux vétérans.

Les Clubs, les Sportifs Champions, les Médaillées et les Médaillés d'or, d'argent et de bronze sont ainsi honorés et "applaudit" comme il convient et à juste titre.

Les Entraîneurs qui ont pris une part, aussi infime soit-elle, dans ces Résultats, demeurent dans l'ombre, ...du club ou de son instance, au même titre d'ailleurs que ceux qui n'ont rien gagné.

L'on est bien loin du ... tennis, où Entraîneurs, Techniciens, Préparateur physique et mental sont souvent cités et mis en exergue, et pour cause par les commentateurs reporters de la Télévision, comme l'on a pu s'en rendre compte à l'occasion des récents Internationaux de France.

C'est la raison pour laquelle, il paraît normal, "qu'entre nous", des compliments soient adressés à ceux qui ont "participé" aux victoires par équipes ou individuelles et des encouragements soient formulés à ceux qui n'ont pas eu de succès cette année mais qui ont de bonnes raisons d'espérer pour la prochaine saison, voire la suivante.

Quant à ceux qui ne se posent jamais de question malgré l'absence permanente de succès, nous leur recommandons de faire l'effort d'analyser clairement la situation (auto-critique), d'oser demander un "audit", des "conseils" au C.T.R ou à un confrère "titrés", dans la mesure bien évidemment où il pensera nécessaire de se remettre en cause, tant au plan de la méthodologie que des connaissances.

N'oublions jamais que : "QUI N'AVANCE PAS, RECULE".

+++++

Pour cette fin de saison, nous vous proposons le sommaire ci-après, avec notamment la fin de trois gros dossiers : La Colle, La Défense et Le Matériel du Joueur.

Il est d'ores et déjà prévu pour la mi-Juillet, un N° 12 à "tendance culturelle", c'est-à-dire essentiellement consacré à des traductions INEDITES EN FRANCE d'articles publiés en anglais et traitant des travaux et des expériences effectués par des Chercheurs et des Techniciens Etrangers sur le Tennis de Table. De la Curiosité naît la Culture ? L'on verra bien !

Nous espérons bien être aussi en mesure d'y adjoindre une rare et bonne surprise : Des précisions sur l'entraînement d'un Champion, pour les J.O. de Barcelonne.



Patrice MORELLEC.

```

*****
*
* 1. L'UTILISATION DE LA COLLE
* ++++++
*
* ..... en Tennis de Table
*
* (suite et fin)
*
*****

```

Rappel de la fin du N° 10 :

7. PROSPECTIVE PEDAGOGIQUE ET MEDICALE. ....

==+=+=+=+=+=+=+=+=+=+=

8. LES PREOCCUPATIONS DES POUVOIRS PUBLICS. (\*) (Informations sur)  
 ooo

(\*) Ajoutons, "et Fédérales".  
 ooo

L'article 1 du décret N° 57729 du 28 Août 1987 relatif aux dissolutions de caoutchouc et aux colles à boyaux stipule notamment que la fabrication, la commercialisation et la détention de dissolutions renfermant des solvants (Benzène, toluène, hexane, trichloréthylène, ...) dans une proportion dépassant le pourcentage limite fixé, ne sont autorisées qu'en vue de l'approvisionnement des professionnels dont l'activité comporte l'utilisation de ces produits.

Les articles suivants du décret énumèrent les contraintes : déclaration des fabricants et importateurs, étiquetage des récipients avec mention que le produit est réservé à l'usage professionnel et que sa vente est interdite au public, etc...

Nous savons qu'au cours du premier trimestre 1991, des Directions Départementales de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes, ont effectué des enquêtes sur les colles utilisées dans le Tennis de Table pour la fixation des revêtements.

Nous avons aussi appris qu'une initiative fédérale s'est contré-  
 tisée par la création d'un groupe de réflexion et de travail qui s'est vite penché sur le problème posé par l'utilisation des colles rapides qui à l'évidence, n'entrent pas dans le champ du décret de 1987; les colles utilisées en tennis de table n'étant pas des colles dites de vulcanisation.

Le problème ne sera pas facile à régler tant les ramifications sont grandes et variées et bien qu'il s'agisse avant tout de préserver la santé des utilisateurs (de la colle rapide et de ses dérivés) et de leur proche environnement.

Il concerne aussi l'éthique sportive mondiale, toute interdiction dans un pays priverait à coup sûr ses pongistes de figurer avec une quelconque chance de succès, sur la scène européenne et mondiale.

Nul doute que l'ITTF a déjà été alertée et que les fabricants mondiaux ont été informés.

Nous savons bien que les enjeux font trop souvent prime sur l'éthique sportive.

Pour preuve, le DOPAGE des athlètes qui continue malgré les contrôles inopinés et les lourdes sanctions qui frappent les coupables.

Il nous reste à espérer que nous ne connaîtrons pas dans le tennis de table, l'ère de la "GONFLETTE" illicite des raquettes.

En attendant, la mission des cadres techniques, des dirigeants et des entraîneurs de clubs, est claire et déjà tracée :

- \* Il faut expliquer le potentiel de dangers que représente l'utilisation des colles rapides et des solvants.

- \* Il faut aussi mettre en évidence que l'utilisation de la colle rapide ou fraîche comme disent les Suédois, doit être subordonnée à l'acquisition préalable d'une bonne technique de base et que sans un bon contrôle de balle, il vaut mieux se passer de la colle miracle.

Tiens, au sujet de colle miracle, n'avez-vous pas déjà entendu parler de découverte ...sinon d'affaire du siècle de la ....colle.

((((((((((\*\*\*\*\*))))))))))

Et, pourriez-vous me dire, que pense donc du collage, le C.T.R. de la Ligue du Centre ?

"Pour ma part, d'abord, je me range du côté des médecins : la prudence est de rigueur, dans les clubs certes, mais aussi dans les installations sportives, les jours de compétitions ou de stages organisés par les instances dirigeantes quelles qu'elles soient.

IL faut faire l'effort d'AMENAGER DES AIRES DE COLLAGE TRES BIEN VENTILEES.

Ensuite, COLLER ou NON, est une question d'objectifs, de résultats dans le cadre de conceptions voire de prévisions à court, moyen ou long terme.

UN FAIT CERTAIN : LA COLLE NE CONVIENT PAS A TOUT LE MONDE.

Coller jeune ? oui, c'est possible, pour preuve les résultats des Benjamins de MER, obtenus sur des bases de réflexion solides et sur une formation charpentée et complète.

Mais, s'il s'était agit de la conséquence d'objectifs à court terme, (ce qui est pris est pris), le plus dur resterait à faire parce qu'il faudra bien consolider, c'est-à-dire confirmer dans le temps.

Et l'on sait bien qu'en matière de technique, le temps perdu ne se rattrape pas, et la route est longue jusqu'aux seniors.

Coller lorsque l'on dispose de la technique adéquate, (dixit "Apple", mais le principal problème à considérer réside bien dans le choix du moment où la colle doit (ou peut) être intégrée dans le jeu d'un joueur.



Le problème est à l'ordre du jour un peu partout et il est probable qu'en France sinon en Europe, des campagnes de sensibilisation et d'information vont être lancées prochainement sur le thème du potentiel des dangers de la colle rapide et des solvants.

Il n'est pas exclu non plus que les instances dirigeantes se penchent à cette occasion sur les conséquences de la colle rapide au plan de la technique; la colle étant synonyme de VITESSE soit en l'occurrence une qualité incompatible avec les attentes des spectateurs et des .....téléspectateurs.

\* Mais l'on assiste déjà à l'utilisation de colles "fabriquées" par les utilisateurs. (Colles normales additionnées de produits solvants vendus au litre dans n'importe quelles drogueries et dans toutes les grandes surfaces.

Il est indéniable que le contrôle du strict respect d'une quelconque réglementation dans ce domaine ne serait pas chose aisée. Mission impossible, pourrions-nous dire, dans le contexte actuel.

L'acquisition de la technique gestuelle doit-elle avoir été préalablement acquise pour coller ou plus précisément : peut-on coller avant de tout connaître ?

Disposer de la technique adéquate requière du temps et la formule : "laisser au temps, le temps de faire son oeuvre", a été bannie pour cause de conformisme, synonyme d'inefficacité.

Conformisme quand au moulage, au façonnage des meilleurs. A ce sujet, faut-il oublier le constat de base : que ce soit Waldner, Appelgreen, Lagerfeld, Grubba, ..., TOUS ont collé après, BIEN APRES avoir acquis une solide technique et des années d'expérience et de pratique de très haut niveau.

► Si l'on joue bien, si l'on contrôle bien, SANS COLLER, l'on doit pouvoir, aujourd'hui comme demain, bien jouer, bien contrôler EN COLLANT, puis être en mesure, beaucoup plus tard, si les circonstances l'exigent, (modifications des règles, des matériaux,...), DE NE PLUS COLLER tout en continuant à bien jouer et à bien contrôler.

◁ Et pour bien contrôler, il faut beaucoup de TEMPS, beaucoup D'ENTRAINEMENT intelligent et organisé.

En tennis de table, comme partout d'ailleurs, la réussite sourit le plus souvent aux audacieux mais aussi, c'est plus fréquent, à ceux qui travaillent, qui observent, qui réfléchissent le plus, quoi qu'en disent les chauds partisans du doué, voire du sur-doué.

➡ Alors avant de coller, joueuses et joueurs, réfléchissez bien et discutez avec votre entraîneur en sachant bien que si la colle peut apporter des sensations différentes voire des "plus" dans le jeu, elle est capable aussi de faire connaître .....le revers de sa médaille.



Patrice MORELLEC.



\*\*\*\*\*  
 \*  
 \* **2 SUPPORT PEDAGOGIQUE ET TECHNIQUE** \*  
 \*  
 \* de l'INTERVENTION, sur le Thème " PLAYDOYER POUR LA DEFENSE " \*  
 \*  
 \* de M. Christian MARTIN, Entraîneur National \*  
 \*  
 \* (suite et fin) \*  
 \*\*\*\*\*

Rappel de la fin du N° 10 : PARAGRAPHE :

4. LES DEPLACEMENTS du Chapitre A.

=====

==+==+==+==+==+==+==+==+==



B. LA TACTIQUE.

\*\*\*\*\*

PREAMBULE.

=====

Il est difficile de parler de tactique sans évoquer auparavant les différentes écoles de défense qui ont jalonné notre sport ces dix dernières années.

Nous ne retiendrons que les deux plus marquantes, à savoir l'école japonaise et l'école chinoise.

Les asiatiques sont souvent des précurseurs en matière de tennis de table et là encore, ils restent les seuls qui continuent à former des défenseurs, en essayant de faire évoluer ce système de jeu.

Ces deux écoles sont malgré tout très éloignées l'une de l'autre et nous allons essayer de bien faire apparaître ces différences.

a. L'école japonaise.

+++++

Les Japonais ont fourni beaucoup de bons défenseurs. Le plus connu reste certainement TAKASHIMA qui fut demi-finaliste des championnats du Monde à Calcutta en 1975. Plus près de nous, GOTHO qui figurait parmi les vingt cinq premiers mondiaux au classement de 1985.



## ★ La tactique des Défenseurs Japonais.

Leur jeu est basé sur une ossature de balles fortement coupées et avec de temps à autre, la distribution d'une balle molle ou bien d'une attaque du coup droit afin de casser le rythme adverse.

Leur défense est rigoureuse, efficace et comporte peu de déchets.

Mais à notre avis, cette manière de construire les points, tout en étant rentable, reste quelque peu simpliste.

Il manque au défenseur japonais un peu d'originalité et d'innovation.

### b. L'école chinoise.

\*\*\*\*\*

Les chinois, on le sait, sont les meilleurs pongistes du monde.

Leurs défenseurs ont aussi les plus performants. Quelques noms pour mémoire : LIANG KO LIANG, HUANG LIANG et le dernier en date s'appelle CHEN XIN HUA. Il est champion du monde par équipes et invaincu dans cette compétition. Il passe pour être le défenseur actuel le plus complet et le plus athlétique. Sachant tout faire (défense, attaque, top-spin coup droit et revers, services...), il est un véritable casse-tête "chinois" pour ses adversaires et passe pour être l'exemple type du défenseur moderne.

## ★ La tactique des Défenseurs Chinois.

Leur jeu est basé sur une défense sans cesse variée et pratiquée assez près de la table. Ils sont ainsi capables de prendre l'initiative du jeu à leur compte dès que l'occasion se présente.

Leur placement de balle est précis et leur changement de rythme fréquent.

Leur système de jeu est donc : solide, réfléchi, complet avec un peu plus de déchets que l'école japonaise, mais cela se conçoit assez facilement du fait de leur panoplie de jeu très complète qui peut entraîner de temps à autre quelques erreurs de choix.

Contrairement aux japonais ils ont beaucoup d'originalité et de faculté d'adaptation au jeu adverse.

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

Après cette brève intrusion au sein de ces deux écoles, essayons de discerner maintenant les différentes tactiques auxquelles peut recourir le défenseur et classons-les, par type de jeu.



COUP D'OEIL ELOQUENT DU CAPITAINE ? qui en a vu et connu d'autres !



#### a) Défense contre attaque.

\*\*\*\*\*

Les attaquants rapides (tels que certains chinois) procèdent souvent par changement de rythme et placement de balle. Il sont patients et attendent la balle propice pour accélérer. Ils sont capables de top-spinner longtemps sans faire la faute. Ils utilisent fréquemment l'armement.

Sur ce type de joueur, le défenseur doit lui aussi s'armer de patience et ne pas trop reculer de la table. Sa défense sera plus efficace et il pourra prendre l'initiative en attaque ou en top-spin dès que l'occasion se présentera. D'autant que l'attaquant se verra obligé, s'il redoute la prise d'initiative du défenseur, de prendre des risques supplémentaires et de s'exposer plus facilement à la faute.

#### b) Défense contre top-spin.

\*\*\*\*\*

La qualité de balle du défenseur sera différente suivant le type de top-spin qu'utilisera l'adversaire.

Si le top-spinner emploie la rotation, il sera préférable de jouer en balles molles. Il sera très difficile pour l'attaquant de donner beaucoup de rotation sur une balle arrivant sans effet. Sa balle aura tendance à sortir de la table.

Si le top-spinner emploie le top-spin rapide (frappé), il sera préférable de jouer en balles coupées alternées avec des balles molles. L'attaquant se verra contraint de procéder sans arrêt à des réajustements afin d'éviter la faute.

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

Après ces quelques généralités, essayons maintenant d'aller un peu plus loin et voyons comment il est possible d'aborder tactiquement un point, puis un set et enfin un match.

### ➡ 1. CONSTRUIRE UN POINT.

=====

#### a) A partir du service.

oooooooooooooooooooooooooooo

Plusieurs possibilités vous seront offertes, mais songez toujours à servir en fonction d'une intention de jeu. C'est généralement le seul moment où l'on est entièrement maître de sa décision, alors cela vaut la peine d'en tirer le maximum.

#### \* Vous choisissez un service court et le retour adverse est long.

+++++

Vous aurez donc le choix entre, prendre l'initiative en top-spin ou en attaque, ou recourir à la variation de balle en poussette en cherchant à déporter votre adversaire.

#### \* Vous choisissez toujours un service court mais le retour adverse est court.

+++++

Vous pourrez privilégier la poussette tendue dans les angles. L'adversaire pourra prendre l'initiative mais aura beaucoup de difficultés à forcer cette première balle ; d'où la possibilité pour le défenseur de négocier cette prise d'initiative de manière assez aisée et qui peut être différente : soit offensivement en attaque ou en top-spin, soit en défense.

\* Vous choisissez un service long : il devra être rapide et placé afin d'éviter le coup terminal du joueur adverse.

++++  
Si ce service est exécuté correctement, l'adversaire pourra là encore, prendre l'initiative, mais il ne pourra pas forcer cette balle. Vous aurez alors toute latitude pour reprendre la direction du jeu à votre compte.

#### b) Sur services adverses.

oooooooooooooooooooooooooooo

C'est une position très délicate pour le défenseur. Du retour de service va souvent dépendre l'issue du point.

#### \* Si le service est court :

++++

Privilégier la poussette tendue dans les angles. L'objectif sera d'éviter le coup terminal du serveur et de l'obliger à préparer le point, donc à faire durer l'échange.  
(de temps à autre, afin de casser le rythme, pousser court).

#### \* Si le service est long :

++++

Attendre un peu que la balle ait perdu de son effet et de sa vitesse avant de négocier le retour. D'autant que si vous jouez la balle un peu en dessous du niveau de la table, vous pourrez ainsi varier votre poussette (coupée ou molle) sans que cette variation soit visible de l'adversaire.  
(de temps à autre, démarrer en top-spin pour installer votre adversaire dans une position d'insécurité).

## ➡ 2. CONSTRUIRE UN SET.

=====

Les défenseurs, suivant leurs faiblesses et leurs points forts, ont des possibilités très diverses de construire un set, et ces solutions varient suivant le type de joueurs rencontrés.

#### \* Quelles sont ces possibilités ?

++++

a) Afin de se régler, débiter le set en défense ..... ➡  
oo

puis au fil des points, commencer à utiliser les coups offensifs et à travailler un peu plus les services, et donc en fin de set, employer réellement ses coups forts.

DANGER : ne jamais avoir été en mesure de se régler en défense et donc de perdre le set, sans avoir utilisé ses armes favorites.

b) Débiter le set en attaquant le maximum de balles, quitte à prendre beaucoup de risques. ..... ➡

oo

puis graduellement, se remettre à jouer plus posément en défense en espérant que l'adversaire, à cet instant, commette beaucoup de faute sur la variation.

(on peut penser que s'étant habitué aux balles d'attaque, il sera dès lors sensible à la défense).

DANGER : prendre trop de retard au début du set et ne plus pouvoir combler ce handicap par la suite.

c) Dès le début du set, jouer au maximum  
oo

en utilisant ses armes essentielles de manière à creuser l'écart rapidement et par conséquent, de faire douter l'adversaire.

DANGER : le risque est de brûler toutes ses batteries trop vite et de ne plus pouvoir compter sur ses coups préférentiels lors de fins de set disputées.

### 3. CONSTRUIRE UN MATCH.

Les possibilités pour construire un match restent identiques au chapitre précédent. Néanmoins, il faut noter une différence entre les rencontres en trois sets et celles disputées en cinq sets.

Il est évident que lors d'un match en cinq sets, vous pouvez consacrer un set au réglage en défense et à l'affinement du toucher de balle, sans que cela soit un préjudice insurmontable.

Alors que pour une rencontre en trois sets, cela est plus problématique. Partir avec un set de retard peut être mentalement difficile pour certains joueurs.

Il faut savoir aussi que sur certains attaquants, le fait de faire durer les échanges, peut être un élément positif, car petit à petit, le joueur adverse s'épuise et cherche à finir les points plus rapidement en s'exposant dès lors à plus de fautes.

A l'inverse, d'autres joueurs vont faire durer les échanges afin de s'habituer à la variation du défenseur. Puis au fil du match, en pleine connaissance du défenseur et de sa variation, l'attaquant commencera à forcer les balles avec une marge d'erreur assez infime.

Sur ce type de joueur, il appartiendra au défenseur de varier son jeu, en utilisant l'attaque et le top spin, dès qu'il le pourra. Il lui faudra peut-être prendre des risques, mais cela fait partie du jeu.

En conclusion,  
oooooooooooooooooooo

il n'existe pas de recettes miracles; une tactique adaptée passe d'abord par une bonne connaissance de soi-même et de son jeu ainsi que par une analyse correcte du joueur adverse. Il faudra éviter ses coups forts et exploiter au maximum ses points faibles.

Le tennis de table est un sport où le mental est un facteur déterminant.

Les plus forts joueurs sont généralement ceux qui possèdent "aussi" le plus fort mental et comme toute la partie technique, cela se travaille pendant les entraînements et se vérifie au cours des diverses compétitions.



\*\*\*\*\*

## 1. LES MATERIAUX "COMBI".

a) Le picot long.

\* Caractéristiques des ces picots longs :

b) L'anti-spin.

VARIATION REALISEE GRACE AU "COMBI".

10

Ces variations réalisées grâce aux raquettes "combi" étaient très efficaces jusqu'à ces dernières années. Effectivement les revêtements "backside" et "combi" étaient de la même couleur et l'adversaire n'avait pratiquement aucune possibilité d'identification visuelle, et ce n'était que par la trajectoire différente de la balle et le repérage de sa vitesse de rotation et de temps à autre, par le son, que le joueur adverse pouvait éventuellement discerner la supercherie.

Seulement depuis septembre 1983, la Fédération Internationale a régleménté l'utilisation de ces matériaux et a instauré l'obligation de jouer avec une raquette possédant deux couleurs différentes. Par exemple : rouge sur le coup droit et noir sur le revers.

Dès lors, la variation réalisée grâce au "combi" est devenue facilement perceptible par l'adversaire et donc nettement moins efficace.

Cependant ces matériaux, s'ils sont judicieusement employés restent rentables pour certains joueurs. La coupe de balle en défense est généralement forte et le contrôle de balle pose souvent moins de problèmes avec ces matériaux qu'avec des mousses traditionnelles.

#### REMARQUE :

→ Eviter d'appliquer ces revêtements à de jeunes joueurs.

L'usage des plaques combinées peut être un frein à l'apprentissage d'un éventail technique complet.

Il s'agit dans certains cas, d'occulter un problème d'apprentissage et l'utilisation de ces revêtements n'est faite que pour pallier des insuffisances.

## 2. PROPOSITIONS D'EVOLUTION SUR LES MATERIAUX.

\*\*\*\*\*

L'effet de surprise de ces matériaux est maintenant révolu. Les joueurs ont pris l'habitude de jouer contre ces revêtements et les défenseurs ont pratiquement revenus à la case départ.

Il faut donc aller plus loin et si l'on part du principe que le tennis de table atteint un stade de grande complexité technico-tactique et qu'il n'y a donc aucune raison de limiter les recherches concernant l'évolution de notre sport, il apparaît normal que l'on réfléchisse au développement des matériaux qui pourraient aider le défenseur dans sa tâche.

Nous retiendrons deux suggestions qui avec la complicité de scientifiques, d'entraîneurs et de joueurs pourraient aider ce système de jeu.

#### Première suggestion.

+++++

Il serait certainement possible de concevoir une raquette ayant une surface de jeu plus importante.

#### Deux avantages à cela :

- Un meilleur contrôle de balle.
- La possibilité de récupérer plus de balles apparemment hors de portée avec une raquette de surface actuelle.



Remarque :

oooooooooooo

Il n'est pas question de vouloir doubler la surface de la raquette car les avantages seraient minimes par rapport aux inconvénients (raquette trop lourde, le bord de table deviendrait un obstacle, etc...), mais simplement d'ajouter une surface de 20 % environ. La raquette étant fabriquée dans un bois léger, il n'y aurait guère de variation de poids.

Une comparaison pourrait être faite avec la raquette moyen ou grand tamis en tennis, avec les mêmes avantages et les mêmes inconvénients.

#### Deuxième suggestion.

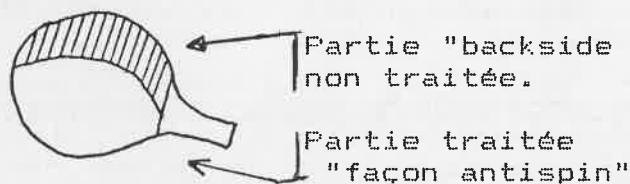
+++++

Il s'agit de propositions concernant les revêtements. Pour avoir fait quelques expériences, il y a maintenant deux ans, nous pensons qu'il y a matière à recherches.

On peut imaginer pour l'exemple, un revêtement traditionnel "back-side" dont une partie serait traitée de manière à posséder les mêmes propriétés que l'anti-spin.

Exemple :

Face coup droit  
pour un droitier.



Le principe est que la partie traitée antispin serve pour la défense et que la zone hachurée, donc celle qui "accroche", serve à la prise d'initiative. Cela représente un condensé de deux mousses de qualités ou plutôt de propriétés différentes réunies dans un même revêtement.

Ce croquis ne représente qu'un exemple, car les délimitations des deux parties distinctes seraient bien entendu, fonction du toucher de balle du défenseur.

#### Inconvénients.

+++++

Cela amènerait des erreurs fréquentes. Recherchant par exemple, le top-spin, réalisable en touchant la balle sur la zone qui accroche, si la balle termine dans le bas du filet, c'est qu'elle a été touchée avec la partie lisse.

On le voit, cela peut paraître problématique, mais pour en avoir fait l'essai, nous pensons que cela est tout à fait plausible, à la condition de bien connaître les endroits où l'on touche la balle sur la raquette, que ce soit en top-spin, en défense ou aux services.

Il faut donc apprendre à bien se connaître et ce n'est qu'à ce prix que l'adaptation à un tel revêtement peut devenir un plus. Et que l'on commette par exemple, cinq fautes dues à des erreurs de toucher de balle, n'est rien en regard des sept points gagnés facilement, grâce au revêtement.

### Moyens de vérification.

+++++

Afin de connaître les endroits où la balle a touché la raquette, il faut, lors des entraînements, prendre des balles neuves car elles vont laisser des marques sur le revêtement. Il suffira de relever ces impacts pour savoir à quels coups, ils appartiennent (top-spin, défense, services, etc...).

A partir d'expériences renouvelées avec des partenaires différents, l'on parvient ainsi, à se faire une idée assez précise sur les endroits privilégiés des touchés de la balle sur la raquette.

### Quelques constatations.

+++++

Si vous touchez la balle essentiellement au centre de la raquette, que ce soit en défense ou en attaque, l'utilisation de ces plaques s'avèrera difficile pour vous, voire inutile.

En revanche, si en top-spin, vous touchez la balle, en règle générale, dans la partie "supérieure" ou à la pointe de la raquette et qu'en défense, vous prenez la balle au centre ou dans la partie "inférieure" de la plaque, il vous sera possible d'utiliser ce revêtement avec une rentabilité correcte.

En conclusion,

+++++

les deux suggestions proposées dans ce chapitre, ne sont qu'une approche assez floue d'éventuelles évolutions qui de toutes manières, ne pourront être fiables qu'avec l'aide de toutes les personnes concernées (entraîneurs, chercheurs et joueurs) et avec l'assentiment des Fédération Nationale et Internationale.

Nous ne nions pas que la deuxième suggestion pose un problème d'éthique sportive et nous ne cherchons pas à prendre position, ni "pour", ni "contre".

Simplement, nous pensons que si cette seule cette évolution pouvait faire que les défenseurs refassent surface, ce serait un moindre mal.

### 3. EVOLUTIONS TECHNIQUES : LES EFFETS LATÉRAUX. \*

=====

Ce n'est pas à proprement parler une innovation, car les effets latéraux sont connus et utilisés par bon nombre de joueurs. Mais si l'on considère normal de les employer en top-spin (side-spin coup droit et revers), ainsi qu'aux services (services marteaux et déviation), l'on s'aperçoit qu'ils ne sont pratiquement jamais utilisés par les défenseurs.

Pourtant leur réalisation est assez aisée et ne comporte pas de difficultés majeures. En outre, l'efficacité de ces effets est grande.

Les principes de l'action sur la balle restent les mêmes que pour l'exécution d'une balle coupée, à savoir :

- \* amortir le choc, frotter la balle,
- \* accélérer et assurer le bon calibrage.

La différence notable se fera au niveau de l'inclinaison de la raquette qui se trouvera plus ou moins perpendiculaire à la ligne de fond de la table et qui va permettre la déviation de la balle.

On peut discerner trois propositions fiables d'effets latéraux.

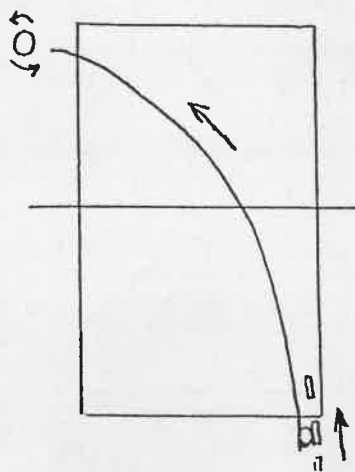
+++++

a) dans le cas d'une balle arrivant sur le plein coup droit.

L'effet de déviation recherché ici, aura tendance à déporter la balle sur la droite de la moitié de table adverse (pour un droitier, voir croquis ci-après).

La trajectoire de la raquette sera oblique de l'arrière vers l'avant pour donner la déviation à la balle, et du haut vers le bas, afin de la couper.

POUR UN DROITIER EN DEFENSE COUP DROIT.



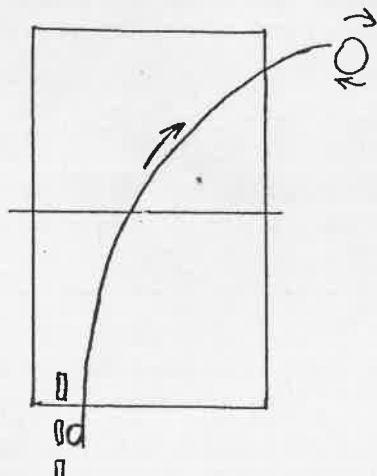
- \* Privilégier le poignet pour l'accélération.
- \* Essayer de frotter finement la balle, l'efficacité en sera accrue.
- \* Plus la raquette sera perpendiculaire à la ligne de fond de la table, plus l'effet de déviation sera important.

b) Dans le cas d'une balle arrivant sur le plein revers.

L'effet de déviation recherché ici aura tendance à déporter la balle sur la droite de la moitié de table adverse (pour un droitier, voir croquis ci-dessous).

La trajectoire de la raquette sera identique à la proposition précédente.

POUR UN DROITIER EN DEFENSE REVERS.



- \* Les éléments déterminants seront les mêmes que ceux cités en phase de défense latérale du coup droit.



c) Dans le cas d'une balle arrivant sur le ventre.

En premier lieu, il appartient de choisir la défense du revers pour l'exécution d'effets latéraux.

Effectivement, en défense du coup droit, il est impossible de jouer la balle devant soi et d'utiliser le poignet pour donner l'accélération nécessaire.

L'effet de déviation recherché ici, aura tendance à déporter la balle sur la droite de la moitié de table adverse.

POUR UN DROITIER, voir les croquis ci-dessous.



1) Mise en tension du poignet vers le haut ; effacer le bassin vers l'arrière (pour plus d'amplitude de geste si besoin).



2) Accélération avec le poignet. Toucher la balle à la pointe de la raquette, le plus finement possible.



3) La balle a quitté la raquette. Penser au coup suivant à jouer.

Remarque :



On sait que le ventre constitue souvent le point faible des pongistes et plus particulièrement, des défenseurs. Mais s'il parvient à réaliser ce type de défense en revers avec effet de déviation, l'adversaire hésitera à rejouer à cet endroit.

Quelques constations.

+++++

L'efficacité de tous ces effets latéraux proposés au défenseur est très grande et donc très difficile à négocier pour l'adversaire.

La balle étant coupée, elle est freinée en touchant la moitié de la table adverse et dans le même temps, elle est déviée sur la droite ou sur la gauche, suivant le coup choisi.

De plus, vous aurez un nombre de chances important que la balle vous revienne à un endroit assez précis et connu de vous. La balle étant déviée vers l'extérieur de la table, déportant ainsi votre adversaire, il assurera bien souvent, en jouant la diagonale (la recherche de la ligne droite comportant beaucoup de risques).

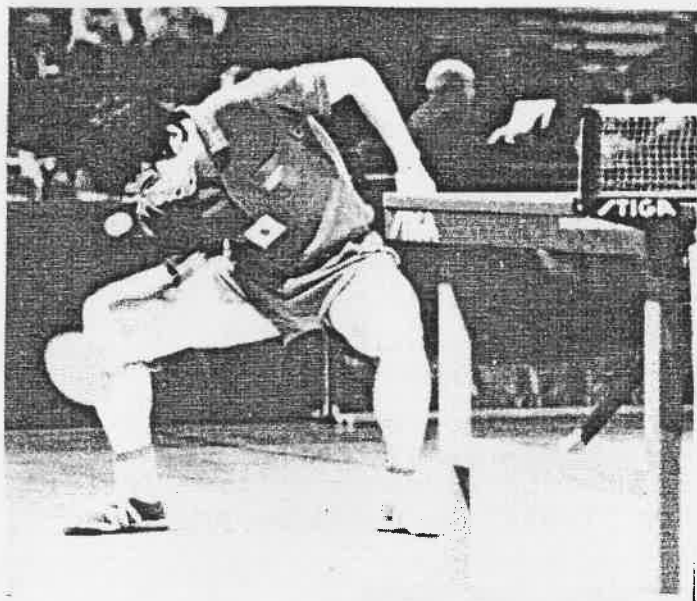
Fort de cette indication, vous pouvez déjà imaginer comment jouer la balle suivante.

Afin de conclure ce chapitre des propositions d'évolution,  
 ++++++  
 il nous apparaît essentiel de mentionner que la première et certainement la plus importante des évolutions, passé par un changement d'état d'esprit du défenseur.

Effectivement, le joueur de défense ne devra plus être un renvoyeur de balles et compter uniquement sur les erreurs de l'adversaire pour comptabiliser ses points, mais plutôt sur des armes qui sont nombreuses, pour gagner les points.

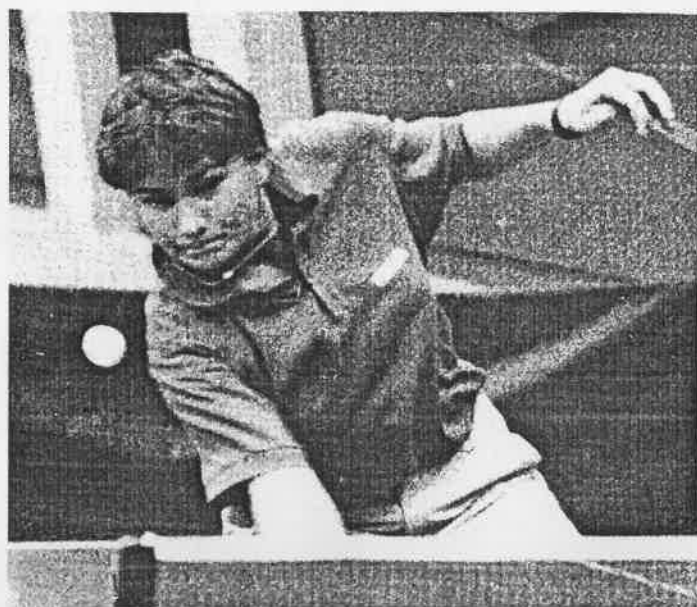
- \* Sa défense devra être plus agressive, donc exécutée dans la mesure du possible plus près de la table.
- \* Il devra profiter de toutes les balles favorables pour prendre l'initiative.
- \* Il devra disposer d'un ou deux services préférentiels très variés (effets et placement), car jusqu'à maintenant les défenseurs considéraient souvent leurs services comme une simple mise en jeu.

On peut penser que ce n'est qu'à ce prix que notre système de jeu de défense, pourra retrouver une grande efficacité et donc renouer avec de bons résultats.



Gotho HIDIO (Japon) :

"C'est physique la défense !!!"



Agnès LELANNIC, Joueuse de défense

mais jeune internationale.



D.CONCLUSION.  
\*\*\*\*\*

Tout au long de ces quelques pages et en regard de notre expérience de joueur de haut niveau pratiquant le jeu de défense, notre objectif aura été double.

- 1) Définir une optique nouvelle du jeu de défense sur le plan technique et tactique, avec en toile de fond, une approche que nous avons voulue la plus efficace possible, des actions sur la balle, ainsi qu'une utilisation fréquente et mieux adaptée des coups d'attaque puis de certaines propositions d'évolution qui sont loin d'être exhaustives.
- 2) Nous espérons avoir sensibilisé le lecteur, au fait que la défense pourrait reconquérir une place honorable dans l'élite européenne et mondiale dans les années à venir.

★ Mais il apparaît que ce retour de jeu de défense à un haut niveau passe avant tout par une prise de conscience des entraîneurs à ce problème et quel que soit le niveau auquel ils évoluent.

L'initiation et la pratique des coups de défense devraient avoir leur place au sein des écoles de tennis de table au même titre que tous les coups offensifs.

Le jeune joueur, en pleine connaissance des divers coups du tennis de table, pourra s'orienter suivant ses aptitudes et son envie, vers un système de jeu qu'il aura choisi en corrélation avec son entraîneur.

Remarque.  
oooooooo

Il apparaît évident que lors de l'apprentissage, si le jeune joueur n'a fait qu'effleurer les coups de défense, il ne lui viendra pas à l'idée d'en faire son système de jeu, même si cela avait pu lui convenir.

Nous ne terminerons pas sans évoquer le plaisir que peut procurer la pratique de la défense, car c'est un système de jeu complet qui réclame de la part de ses pratiquants, une connaissance de tous les coups du tennis de table ainsi qu'une "foule" de qualités physiques et une grande intelligence de jeu.



De gauche à droite : Christian MARTIN (Capitaine), Xia Ming WANG, Olivier MARMURECK, Nicolas CHATELAIN, Jean-Philippe GATIEN.





Jan-Ove Waldner (SWE)

Le caoutchouc backside adhérent, créateur du tennis de table moderne, permet nous le répétons, de donner des rotations : AVANT (Top-spin)

ARRIERE (Coupe)

LATERALE (Side-spin)

et de réaliser séparément ou en les conjuguant, des actions de blocs et de vitesse.

Les caoutchoucs adhérents sont classés en fonction de leur coefficient d'adhérence et leur rapidité dépendra de l'épaisseur et de la dureté (densité) de la mousse que l'on y adjoindra.

Encore faut-il se souvenir que la rapidité nuit à l'adhérence et vice-versa.

Le caoutchouc backside adhérent est aujourd'hui encore utilisé par l'essentiel des pongistes de haut niveau français, européen et mondial.

Il semble cependant que le système "COMBI" (combinaison de caoutchoucs différents d'une face à l'autre du bois) ait tendance à se développer sous l'impulsion du tennis de table asiatique.

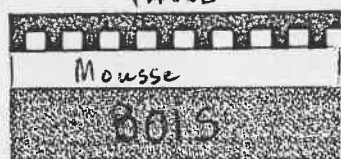
Le caoutchouc backside adhérent est utilisé par les quatre systèmes de jeu définis au chapitre des BOIS, soit : offensif - offensif allround - allround et défensif.

Le choix du caoutchouc backside adhérent est certes facilité par ce classement en quatre catégories, généralement observé par le marché, mais il nous paraît intéressant avant tout :

1. de se reporter aux paragraphes 220 et 221 traitant des caoutchoucs japonais et chinois à condition bien sûr
2. de considérer que tout ce qui est dit dans ces paragraphes sur le caoutchouc en général, est également approprié au backside adhérent.
3. de rappeler une partie du paragraphe 202 : "le rôle de la mousse, l'efficacité que l'on attend d'elle, DEPENDRONT TOUJOURS du CAOUTCHOUC que l'on lui aura adjoint et du BOIS sur lequel l'on collera le tout.
4. et d'ajouter qu'il ne faut jamais hésiter non plus à changer de caoutchouc backside adhérent dès lors que l'on "ne sent plus" la balle sur la raquette et que l'on crée de ce fait, plus de fautes que de points gagnants.

#### 2301 - LE CAOUTCHOUC BACKSIDE NON ADHERENT.

Du fait de ses FAIBLES QUALITES D'ADHERENCE, ce caout-



chouc se caractérise par la quasi-impossibilité de donner une rotation avant, arrière ou latérale à la balle.

Lors de l'impact, la balle ne s'enfonce pas ou peu dans la FACE LISSE du caoutchouc.

Or, d'après ce que l'on sait sur la zone de contact de la balle, l'adhérence est faible ou inexistante avec une zone de contact petite et plus l'adhérence est faible, plus la sensibilité du caoutchouc aux rotations adverses est réduite.

★ Il faut aussi et surtout bien savoir que le backside non adhérent permet de RETOURNER LA BALLE RECUE EN INVERSANT SON EFFET et EN REDUISANT généralement LA TRAJECTOIRE et LE REBOND DE LA BALLE, estimés par l'adversaire en fonction de la nature et de l'amplitude du geste ainsi que de l'impact de la balle sur le backside non adhérent équipant la raquette.

Ce caoutchouc de type lisse apporte donc les mêmes éléments de réponse que ceux fournis par le caoutchouc picot long, à ceci près,

1. que le caoutchouc lisse n'accentue pratiquement pas l'effet reçu et retourné et
2. que la BALLE PERD DES TOURS / MINUTES entre le moment où elle touche le caoutchouc et celui où elle repart.

Les joueurs disent que la balle reçue d'un caoutchouc non adhérent est "plus facile" à jouer que celle provenant d'un caoutchouc picot long et que surtout, l'anti-top spin ne permet pas beaucoup de fantaisie dans le domaine des variations d'effet de la balle.

Aujourd'hui, les adeptes de ce caoutchouc non adhérent désirent un peu plus de rapidité et d'adhérence, dans le but de pouvoir disposer des conditions d'attaque plus variées et efficaces.

Il n'est pas facile de trouver dans le commerce des plaques de caoutchouc non adhérent UNIQUEMENT, c'est-à-dire sans adjonction de mousse.

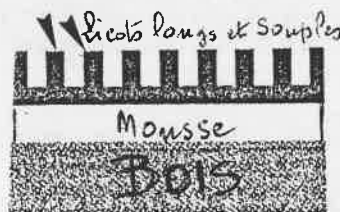
Il est donc préférable de se procurer ce caoutchouc sous forme de revêtement, en optant pour une épaisseur de mousse compatible avec le système de jeu :

- . mousse lente pour le défenseur pur
- . mousse moins lente (plus épaisse : de 1,7 à 2,2 )  
pour le défenseur ACTIF.

Certaines mousses molles mais épaisses permettent le jeu d'attaque avec un caoutchouc dit "non adhérent"



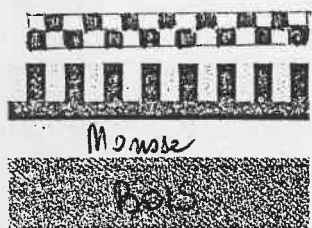
### 31. LE CAOUTCHOUC PICOT LONG.



Il s'agit d'un caoutchouc avec des picots dits longs parce qu'ils mesurent plus de 1,5 m/m et souples & tournés vers l'extérieur (face d'utilisation) lorsqu'il est collé sur la mousse ou directement sur le bois.

Leur adhérence n'est pas élevée mais par contre leur effet de catapultage est assez important du fait de la souplesse des picots qui se plient lors de l'impact de la balle. Deux conceptions bien distinctes s'opposent : celle des Japonais et celle des Chinois.

#### 2310 - CAOUTCHOUC PICOT LONG JAPONAIS.

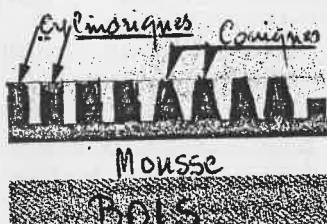


Les picots (ou grains) sont peu serrés entre eux, cylindriques (diamètre 1 m/m environ) et décallés en diagonale c'est-à-dire une ligne sur deux. La rigidité des picots est faible ce qui ne facilite pas le contrôle

Chez quelques fabricants, l'extrémité des picotss, est UN PEU STRIEE pour accroître le frottement de la balle.

Chez d'autres, les picots NON STRIES sont en caoutchouc adhérent, celui utilisé pour le Back-side, mais la durée de vie de l'adhérence ainsi obtenue est assez limitée.

#### 2311 - CAOUTCHOUC PICOT LONG CHINOIS.



Les picots sont très serrés entre eux, coniques ou cylindriques avec en surface un diamètre compris entre 1,5 & 2,0 m/m et eux aussi décallés en diagonale, une ligne sur deux.

Or, des picots larges, donc plus rigides ne peuvent avoir qu'une bonne incidence sur le contrôle.

L'extrémité des picots est FORTEMENT STRIEE pour améliorer le frottement de la balle de même que l'adhérence et le contrôle, déjà renforcés par le plus grand diamètre et par conséquent la plus grande surface des picots; surface qui génère à l'évidence même, un plus grand contact de la balle avec le caoutchouc.

C'est de ce contact que dépend la possibilité de donner ou non de la rotation.

C'est le principe du SOFT (picot strié) qui a été appliqué au caoutchouc picot long.

\* Mais des picots NON STRIES (non adhérents) commencent à apparaître sur le marché chinois des picots longs.

La couche de caoutchouc sur laquelle sont fixés les picots est généralement fine. Il convient de souligner à ce sujet que plus la couche est fine, plus la fonction de l'élasticité est grande mais plus grande est aussi la difficulté de mise en place (collage).

L'épaisseur du caoutchouc s'apprécie ou se mesure en examinant le profil du caoutchouc au bas de la plaque, là où sont inscrites les marque et caractéristiques du caoutchouc.

De source informée et compétente, le meilleur picot long chinois actuel serait le YUNG rouge.



Chen Xin Hua (Chine)  
Il joue avec un picot long.



2312 - REMARQUES SUR LES DEUX PICOTS LONGS : JAPONAIS  
ET CHINOIS.

L'élasticité du picot chinois pose parfois des problèmes de rapidité à ses utilisateurs imprévoyants qui se trouvent dans l'obligation de procéder au remplacement d'un caoutchouc accidenté ou usé.

Par contre, les utilisateurs PREVOYANTS ne rencontrent pas de difficultés puisqu'ils utilisent et usent en alternance à l'entraînement, deux sinon trois caoutchoucs similaires et par conséquent deux, trois raquettes.

Mais les imprévoyants peuvent cependant rattraper le temps perdu en utilisant une petite massette plastique pour obtenir avec elle, des effets d'usure similaires à ceux produits par les impacts de la balle sur la raquette.

Certains aussi, réchaufferaient le caoutchouc, à l'aide d'un fer à repasser par exemple, pour accentuer les effets de la massette.

Ces recettes chinoises sont bien sûr applicables à n'importe quel autre caoutchouc neuf chinois, japonais, ou autre.

La durée de vie de l'un ou de l'autre caoutchouc est quasiment identique et dès qu'un grain situé au centre et près du centre de la plaque disparaît ou se détériore, il faut procéder au remplacement du caoutchouc.

- \* Les différences les plus importantes résident dans la rigidité des picots et dans leur taille et par conséquent dans la surface de caoutchouc strié ou non en contact avec la balle.

Dans les deux cas, les conséquences seront identiques à celles précédemment indiquées.

2313 - LES DEUX PICOTS LONGS DITS D'ATTAQUE  
ET DE DEFENSE.

23130 - LE PICOT LONG DIT D'ATTAQUE ou RAPIDE, c'est celui que l'on associe aujourd'hui avec une mousse dure (et rapide) d'une épaisseur de 1,5 à 2,0 m/m afin de pouvoir réaliser, blocs et attaques, avec un assez bon contrôle pour une importante vitesse de balle, dès lors que les BALLES SONT RECUES AVEC DES ROTATIONS avant (top spin) ou arrière (coupe).

- ★ MAIS l'intérêt de ce caoutchouc réside dans la REPARTITION et la DIFFUSION du RETOUR DE LA BALLE RECUE. Ces qualités sont décrites au paragraphe 2301 consacré au backside non adhérent.

**Chen Pi Xi,  
utilise un  
picot long  
chinois, dans  
un système  
de défense  
très près de  
la table  
(blocs revers  
coupés)**



Il faut cependant insister sur le fait que le picot long permet lui, D'ACCENTUER en le retournant l'effet reçu mais que par contre, la maîtrise des balles reçues sans rotation pose problème par suite probablement de l'incidence négative de telles balles sur les qualités de catapultage des picots longs.

Bien que ces phénomènes soient bien connus des joueurs, leur maîtrise est moins évidente qu'il ne paraît puisqu'il faut réagir vite pour corriger l'ouverture de la raquette backside dans le but d'éviter la faute.

Les chinois utilisent beaucoup ce type de revêtement d'autant plus gênant que la VITESSE REDUIT ENCORE LE TEMPS DE REACTION et IMPLIQUE UNE FACULTE D'ADAPTATION QUASI IMMEDIATE.

### 23131 - LE PICOT LONG DIT DE DEFENSE ou LENT.



C'est celui qui s'utilise avec une mousse de faible épaisseur (1 m/m & moins), voire sans mousse aussi bien par les défenseurs actifs ou non que par des attaquants, sur le revers généralement.

Si le contrôle est bon sinon excellent sur les balles reçues avec des rotations avant ou arrière et dans le cadre d'un jeu coupé, par contre, les SYSTEMES DEFENSIFS PROCHES DE LA TABLE impliquent un gros et régulier travail d'entraînement pour acquérir, maintenir et développer sans cesse la technique, la maîtrise et le temps de réaction le plus petit possible soit les qualités nécessaires à la PRATIQUE GAGNANTE de tels systèmes.

Par exemple, deux champions chinois évoluant désormais en France, utilisent le caoutchouc picots longs de défense : CHEN PI XI, avec une mousse de 0,5 m/m, dans un système de défense TRES PRES DE LA TABLE (blocs revers coupés)

& LO CHUEN TSUNG, tel quel, SANS MOUSSE, dans un système de défense en revers PLUS LONG & PLUS COUPE et par conséquent moins proche de la table.

A noter que ce champion s'oriente désormais vers un système de blocs coupés près de la table, toujours sans utilisation de mousse.



Lo Chuen TSUNG



Le contrôle n'est pas facile non plus pour ces deux champions qui doivent s'entraîner longtemps et souvent afin de conserver leur grande précision dans la distribution du jeu en revers, dans la réalisation de blocs variés (coupés, latéraux, amortis).

## 232. LE CAOUTCHOUC PICOT MI-LONG.

C'est le caoutchouc intermédiaire entre le picot long d'une part, et le soft (picot court et large), d'autre part, dont il combine les caractéristiques.

Les grains cylindriques, moins longs et d'un diamètre plus petit que ceux du picot long chinois mais toutefois encore plus grand que ceux du picot long japonais, sont donc un peu plus durs, ce qui réduit les effets de catapultage du grain.

Leur implantation est moins dense (performances moindres en adhérence) et certaines versions offrent des grains striés favorisant le frottement de la balle.

L'ensemble de ces différences aurait d'heureuses répercussions sur le contrôle.



Ce caoutchouc polyvalent, utilisable en effet tant pour la défense que pour l'attaque, s'adresse particulièrement au JOUEUR MIXTE, capable de jouer PRES DE LA TABLE en attaque et en défense.

C'est ce type de caoutchouc qu'utiliserait WANG XIAO MING.

La version en couleur noire serait supérieure à la rouge et le meilleur rendement serait obtenu par l'association à une MOUSSE DURE, d'une épaisseur de 1,5 m/m.

## 233. LE CAOUTCHOUC SOFT ( PICOT COURT ET LARGE )



Il s'agit d'un caoutchouc avec des picots dits courts et larges tournés vers l'extérieur (face d'utilisation) lorsqu'il est collé sur la mousse (jamais directement sur le bois).

Il est moins adhérent que le backside pour des raisons de densité de caoutchouc touchant et adhérent à la balle lors de l'impact.

- ★ En conséquence, il est plus rapide que le caoutchouc backside et proportionnellement moins sensible aux rotations adverses ce qui facilite le contrôle.

➡ 2330 - Aujourd'hui, l'on trouve sur le marché des softs avec picots (ou grains) :

LISSES, d'une part,

RAYES (=) ou STRIES (=), d'autre part.

Les rayures ou striures ayant comme finalité l'AUGMENTATION du FROTTEMENT DE LA BALLE ( sans pouvoir cependant aller jusqu'à prétendre exécuter un vrai top-spin ), à l'inverse, l'absence de rayures et de striures ( picots LISSES ) LIMITE LE FROTTEMENT & SES CONSEQUENCES.

2331 - Le marché offre aussi du caoutchouc soft :

- 1- de couleur mate (à l'aspect synthétique) provenant sans doute d'une vulcanisation lourde (plus de produits chimiques, ....) et destiné spécialement aux adeptes de la PRISE PORTE PLUME.

On dit qu'en Chine, les meilleurs caoutchoucs "TRAITES" sont sélectionnés au profit des champions du pays.

- 2- de couleur claire (à l'aspect naturel & plus élastique) et concernant les joueurs utilisant en PRISE ORTHODOXE, une raquette "COMBI".

\* 2332 - Il faut savoir en outre que le choix de la mousse à adjoindre au caoutchouc picot soft est encore plus important que celui à effectuer pour les autres caoutchoucs.

Pour la réalisation d'objectifs technico-tactique, le choix doit se porter vers une mousse mi-souple, mi-dure (chinoise jaune de préférence), de 2,0 m/m au moins; l'utilisation d'un soft impliquant une grande rapidité dans la vitesse d'exécution et aussi l'utilisation d'un bois dur, pas nécessairement très rapide; le type "Allround" étant très souvent suffisant.

2333 - Enfin, il convient de noter qu'il n'existe pas de différence notable entre le soft rouge et noir, contrairement à ce qui se passait avec le soft bleu aux qualités supérieures.



DU NOUVEAU ? CA INTRIGUE ?

**PICOTS LONGS**

**Les Picots Courts**

**SOFT**

**PICOTS**  
(sans mousse)

**ANTI-SPIN**

**Les Anti-Tops**

**Les Picots Longs**

?

**REVETEMENTS  
DEFENSIFS**

**REVETEMENTS  
OFFENSIFS**  
**REVETEMENTS  
OFFENSIFS-ALLROUND**

**BACKSIDE**

**REVETEMENTS  
ALLROUND**

### 3. CONSEILS POUR LE MONTAGE DE LA MOUSSE ET DU CAOUTCHOUC VENDUS SEPARÉMENT.

+++++

30. Avant de monter, il faut d'abord DECOLLER les plaques fixées  
à la raquette.

Deux méthodes sont utilisables :

LA PREMIERE s'effectue facilement avec de l'acétone que l'on diffuse à l'aide d'un pinceau, entre la mousse et le caoutchouc à changer. Il vaut mieux commencer par le bas (manche) ou le haut. Il faut tirer doucement (vers le haut ou le bas) le caoutchouc et ajouter de l'acétone avec le pinceau, à la moindre résistance.

Attention aux effets indésirables de ce produit chimique qui attaque aussi les plastiques, les synthétiques, tissus compris, les vernis, .....

Une isolation simple avec un journal sur lequel on aura placé du papier blanc, est suffisante et vivement recommandée.

LA SECONDE, qui semble avoir la faveur des chinois, se déroule comme suit :

- . la face du caoutchouc à décoller de la raquette est placée à 20 cms environ d'une source de chaleur, une plaque électrique par exemple.
- . quelques minutes suffisent pour que l'on puisse commencer à tirer, du bas vers le haut, le caoutchouc qui se décolle facilement sous l'effet de la chaleur.

### 31. COLLAGE DU CAOUTCHOUC SUR LA MOUSSE DEJA FIXEE AU BOIS.

Il s'agit d'une opération moins délicate à réaliser avec un minimum de précaution.

Il faut d'abord n'utiliser que de la colle classique ou normale (jamais de la rapide) et toujours en FAIBLE QUANTITE (la plus faible possible).

L'on procède ensuite de la façon suivante :

- . Fixer le caoutchouc : picots vers l'extérieur pour le backside  
: picots vers l'intérieur pour tous les caoutchoucs picots

sur une plaque de verre, à l'aide de ruban adhésif (un morceau aux quatre coins). Cette précaution évitera au caoutchouc de s'enrouler avant séchage de la colle.

- . Etendre de la colle avec un pinceau :
    - . sur la mousse fixée au bois
    - . sur la face lisse du caoutchouc pour tous les picots
    - . sur les picots pour le caoutchouc backside
- Il faut agir avec délicatesse afin que la colle ne soit étendue que sur les picots, et surtout qu'elle ne coule pas dans les creux formés par ceux-ci.



- . Laisser sécher la colle avant d'enlever le ruban adhésif du caoutchouc fixé au verre, en commençant par les morceaux du haut.
- . Poser le caoutchouc sur la colle en commençant par le bas près du manche et tout en remontant vers le haut de la raquette, appuyer suffisamment sur le caoutchouc pour éviter la formation de bulles d'air.
- . Découper aux ciseaux ou au cutter, le caoutchouc collé afin qu'il ne dépasse pas le bord de la raquette.

310. Dans le cas de caoutchouc backside, il est possible aussi de procéder plus facilement comme suit :

- . Etendre de la colle sur la plaque de verre et à peu près dans les limites du bois de la raquette.
- . Poser sur cette colle les picots du caoutchouc et
- . Appuyer sur la face lisse de ce caoutchouc de manière que tous les picots soient bien encollés.  
En agissant de la sorte, tous les risques d'encollage des creux sont supprimés de même que ceux de non encollage de picot comme cela peut arriver avec l'utilisation du pinceau.
- . Retourner le caoutchouc et le fixer sur la plaque de verre à l'aide de ruban adhésif.
- . Puis procéder comme précédemment indiqué.
- . La plaque de verre se nettoie facilement avec un chiffon imbibé d'acétone.

#### 4. CONCLUSION.

+++++

Le moins qu'on puisse en dire, c'est que le marché du matériel du tennis de table ne cesse de s'étendre dans le but de répondre aux attentes et aux exigences de plus en plus nombreuses des "acheteurs utilisateurs."

Les marques sont nombreuses et les variétés des produits très subtiles. Les choix deviennent donc plus difficiles à faire, surtout par les non ou peu initiés, malgré les efforts importants faits par le commerce pour fournir dans ses catalogues un maximum d'informations.

De tout ce qui précède, l'on pourra toujours et certes dire que quelques informations intéressantes peuvent effectivement venir s'ajouter à celles déjà connues ou fournies par le monde technico-commercial,



MAIS, il nous paraît néanmoins aussi opportun que nécessaire, de proposer, en guise de conclusion, à partir de tout ce qui précède, les quelques réflexions d'ordre pratique suivantes:

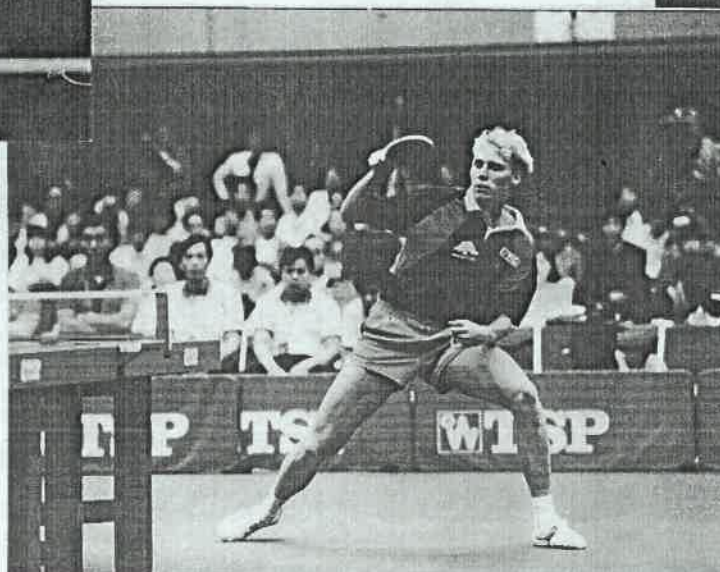
- 1 - Choisir bois, mousses et caoutchoucs en fonction du système de jeu incluant ou non la raquette "COMBI".  
 ➤ Ne pas hésiter à consulter ce texte ou mieux encore l'entraîneur technicien du club et bien sûr, votre fournisseur habituel.
- 2 - Adapter au mieux l'ensemble de la raquette aux carences et aux qualités de l'utilisateur et si possible à son potentiel qualitatif.  
 \* L'utilisateur doit donc suivre avec une grande attention les évolutions techniques du marché afin de savoir en permanence si l'adéquation "MATÉRIEL / JOUEUR" du moment est toujours la meilleure pour lui.
- 3 - Bien différencier le caoutchouc naturel du caoutchouc synthétique mais aussi et surtout, bien distinguer le caoutchouc naturel TRAITE ou VULCANISE ou CUIT LÉGEREMENT d'une part, de celui CUIT LOURDEMENT, d'autre part.
- 4 - Ne pas croire, ni imaginer que le matériel est une finalité en soi et que par conséquent, le seul fait de jouer avec une raquette identique à celle de WALDNER par exemple, doit amener une consécration, mondiale de surcroît!!



Jan Ove WALDNER,  
champion du Monde



Patrice MORELLEC.



Jörgen Persson (SWE)

# TABLE DES MATIERES

=====

Suite du N° 10 et fin.

23. LES GRANDES FAMILLES DES CAOUTCHOUCS DU TENNIS DE TABLE.  
.....

230. LE CAOUTCHOUC BACKSIDE

2300. LE CAOUTCHOUC BACKSIDE ADHERENT.

2301. LE CAOUTCHOUC BACKSIDE NON ADHERENT.

231. LE CAOUTCHOUC PICOT LONG.

2310. CAOUTCHOUC PICOT LONG JAPONAIS.

2311. CAOUTCHOUC PICOT LONG CHINOIS.

2312. REMARQUES SUR LES DEUX PICOTS LONGS JAPONAIS &  
CHINOIS.

2313. LES DEUX PICOTS LONGS DITS D'ATTAQUE ET DE DEFENSE.

232. LE CAOUTCHOUC PICOT MI-LONG.

233. LE CAOUTCHOUC SOFT (PICOT COURT ET LARGE).

3. CONSEILS POUR LE MONTAGE DE LA  
MOUSSE ET DU CAOUTCHOUC VENDUS  
SEPAREMENT.

+++++

30. DECOLLAGE DES PLAQUES.

.....

31. COLLAGE DU CAOUTCHOUC SUR LA MOUSSE DEJA FIXEE AU BOIS.

.....

➡ 4. CONCLUSION .

+++++



\*\*\*\*\*  
 \*  
 \* 4. LE DOSSIER DIETETIQUE : LES BOISSONS RECONSTITUANTES \*  
 \*  
 \*\*\*\*\*

L'activité sportive est, au fil des temps, devenue de plus en plus importante et exigeante pour l'individu, aussi au plan Financier qu'en investissements : Temps, Physique, et par voie de conséquence en dépenses énergétiques.

Les carences provoquées par le sport de compétitions sur le plan métabolique ne sont plus discutables de nos jours.

L'effort en Tennis de Table, qu'il se situe pendant la saison sportive ou en été, en tournoi ou en stage, en compétitions individuelles ou par équipes, nécessite ou plus précisément implique, un BON EQUILIBRE entre : DEPENSES et ENERGIE.

Pour être compétitif, il faut être "BIEN" physiquement, c'est-à-dire NE PAS SE TROUVER en totale hypoglycémie, ou en manque hydrique, ou en sous-alimentation.

Les boissons reconstituantes, plus fréquemment dénommées : boissons énergétiques, que l'on trouve actuellement dans le commerce, vantent bien évidemment leurs bienfaits :

"Assimilation Rapide" +++ "Donne un réel coup de fouet à l'organisme"

Qu'en est-il réellement ?

Eh! bien, précisons d'abord que les boissons "miracles" n'existent pas, à l'exception de celles qui pourraient contenir des substances, des produits, interdits par la loi.

Par contre, les boissons énergétiques constituent, avec l'EAU, ne l'oublions jamais, un apport aussi indéniable qu'indispensable et qui doit être réalisé pendant et après un effort physique, quelles que soient son intensité et sa durée.

Elles comblent en effet les déficits générés par l'effort, en glucose, en sels minéraux et en eau, mais ne stimulent pas l'organisme jusqu'au point de développer les forces de base.

IL FAUT BOIRE PENDANT L'EFFORT et le "rôle" de l'entraîneur est donc de faire boire ses entraînés, puisqu'il est indispensable de le faire pour obtenir UN BONNE CONTRACTION MUSCULAIRE, pour assurer une COORDINATION NEURO-MUSCULAIRE CORRECTE et PRECISE, pour éviter les crampes.

Coupler les boissons énergétiques avec de l'eau, de préférence non gazeuse, constitue un excellent moyen d'aller aux racines de ses possibilités à la fois Techniques et Physiques.

L'aspect psychique n'est pas à négliger non plus car la sensation de soif, la bouche sèche par exemple, sont des facteurs de déconcentration évidents, pour certains. Pour d'autres, le fait d'absorber des boissons reconstituantes, rassurent et améliorent le "mental".

Patrice MORELLEC.





LES BOISSONS RECONSTITUANTES



" A B O N N E Z - V O U S "

" C O M P L E T E Z V O T R E C O L L E C T I O N "

en adressant à la Ligue du Centre, B.P. N° 5,  
41.300. SALBRIS.

le coupon ci-dessous. Merci.

NOM : ..... PRENOM : .....

CLUB .....

ADRESSE : .....

DESIRE RECEVOIR :

- ( ) les N° 7, 8, 9, 10, 11 DE TOP TECHNIQUE CENTRE SAISON 91/92  
au prix de 100 Francs.
- ( ) chacun des N° ci-dessus de même que les N° 1 à 6 paru anté-  
rieurement au prix de 25 Francs l'exemplaire, frais de port  
compris.

Ci-joint un chèque de ..... Francs à l'ordre de la Ligue du Centre  
de Tennis de Table.

\*\*\*\*\*

# ENTRAÎNER, UN MÉTIER

