

TOP TECHNIQUE CENTRE

REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE



EDITORIAL

Top Technique Centre, qui avait pris des vacances forcées, retrouve sa vitalité avec la volonté de vous informer des dernières innovations, mais aussi d'articles de fond, de projets, d'événements ponctuels.

Cette revue doit être le liant indispensable de tous ceux qui souhaitent rester dans la mouvance évolutive du Tennis de Table. Outil de travail mais aussi de communication et de concertation, il appartient à Georges Barbereau qui en a pris la direction mais aussi et surtout à tous les techniciens de la Ligue de le peaufiner afin qu'il devienne **un guide du "savoir faire"**.

Top Technique est un élément important de la structure technique régionale qui, stabilité acquise, reste **la garantie des résultats qualitatifs** auxquels nous nous sommes habitués et que nous espérons reconduire pendant la prochaine olympiade.

Jean-Claude LACOUR

Publication de l'Ecole Régionale des Cadres de
la Ligue du Centre de Tennis de Table

11 rue de la Victoire - B. P. n° 5
41300 Salbris

N° 20

Novembre 96

SOMMAIRE

- 3 Le Travail en milieu scolaire
- 5 Exemple de travail en milieu scolaire
- 6 Les services
- 9 Le service rapide (Bombe)
- 10 Interview : Yannick MARAIS
à afficher : Les services bombes

Directeur de la publication

Jean-Claude LACOUR

Rédacteur en chef

Georges BARBEREAU

Conception - réalisation

François BUYS, Arnaud AVOL

Jean-Philippe PERCHERON,

Christian VIVET

INFOS DIVERSES

☞ Yannick MARAIS au Championnat d'Europe (en bref)

- ✓ (simple) perd en 32ème sur STENBERG (Suède) -16 -19
- ✓ (équipe) 7ème
- ✓ (double Juniors Garçons) médaille de Bronze - perd sur PIACENTI (Italie)
- ✓ (double Mixte) MARAIS / COSTES 1er Tour sur SHARON / ZIMMERMANN (Israël)

ECOLE REGIONALE DES CADRES

☞ FORMATION A VENIR

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| ✓ 23/24 novembre 1996 | Recyclage Entraîneur Régional + 35TK |
| ✓ 21/22 décembre 1996 | Formation Entraîneur Régional |
| ✓ 25/26 janvier 1996 | Formation Entraîneur Régional |

☞ DERNIERE MINUTE

La Ligue et le Comité de l'Indre-et-Loire se déplaceront aux Internationaux de Lorraine à FORBACH les 21 et 22 décembre 1996.

☞ VIENT DE PARAÎTRE

“La Route du Succès” par Michel GADAL (149Frs en librairie)

L'Ecole Régionale des Cadres est en train de mettre en place une bibliothèque contenant tous les ouvrages disponibles aujourd'hui. Nous attendons de votre part que vous nous signaliez les ouvrages dont la parution vous est connue, ainsi que les références (éditeur, etc...)

LE TRAVAIL EN MILIEU SCOLAIRE

I - POURQUOI UN PROJET AVEC LES ECOLES

- ⇒ Pour toucher une population représentative de la vie locale (image, crédibilité)
- ⇒ Proposer une activité sportive nouvelle
- ⇒ Notre activité est très prisée par le monde enseignant compte tenu de son axe de développement psychomoteur et de son caractère mixte

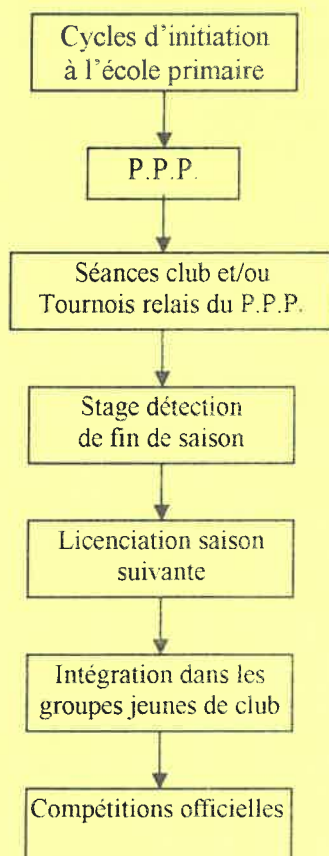
NB : Souvent cette action favorise les relations du club avec certains partenaires (Education Nationale, Jeunesse et Sports, Collectivités...).

II - DEMARCHES DU CLUB

- ⇒ Prise de contact avec les différents groupes scolaires à proximité de la salle (Directeur de l'école).
- ⇒ Présentation du projet : organisation, objectifs, mise en oeuvre, évaluation.
- ⇒ Elaboration du projet pédagogique avec l'équipe pédagogique. Il doit être inclus dans le projet E.P.S.
- ⇒ Demande d'Agrément : (si l'intervenant est rémunéré) prise de contact avec le C.P.D. (Conseiller Pédagogique Départemental).

III - LE SUIVI DES CYCLES

- ⇒ Mise en place du Premier Pas Pongiste : élément permettant d'assurer la liaison école/club.
- ⇒ Prestations d'accompagnement :
 - séances de perfectionnement
 - compétitions relais du P.P.P. (licence assurance)
 - stages club durant les vacances scolaires



IV - PROCEDURES OFFICIELLES**a) Intervenant rémunéré**

- signature d'une convention
- agrément de l'Inspecteur d'Académie
- habilitation du projet par l'Inspection de l'Education Nationale
- autorisation du Directeur d'Ecole

NB : Le dossier pour la demande d'agrément comprend :

- ⇒ Etat civil de l'intervenant
- ⇒ Sport concerné
- ⇒ Numéro de déclaration à la D.D.J.S. (1)

(1) Toute personne exerçant, à titre régulier ou occasionnel, la profession d'Educateur Sportif, doit être titulaire du BEES 1° degré et déclarer son activité à l'autorité administrative.

La décision est prise par l'Inspection d'Académie après avis de l'Inspection de l'Education Nationale.

b) Intervenant non rémunéré

- signature d'une convention
- habilitation du projet par l'I.E.N. (adressée par le Directeur d'école)
- autorisation du Directeur d'école

NB : Si action bénévole ponctuelle

- Directeur d'école + l'équipe pédagogique qui arrête les modalités de l'intervention.

Il est possible d'intervenir pendant les hors temps scolaire

- en relation avec l'U.S.E.P.
- dans le cadre de la politique de la Ville.

UN EXEMPLE DE TRAVAIL AVEC LE MILIEU SCOLAIRE - JOUE-LES-TOURS -

Cet article que vous allez lire n'est en aucun cas la panacée par rapport au sujet choisi, mais juste un exemple de ce qui existe dans une ville : Joué-lès-Tours.

Cette intervention dans le milieu scolaire se fait dans le Cadre du Service des Sports où le TT.Joué-lès-Tours a un moniteur municipal (Christian VIVET) et aussi grâce à l'agrément de l'éducation Nationale. Elle s'effectue essentiellement à la salle spécifique, mais aussi sous des préaux d'écoles.

Par cycle de 7 à 10 séances, les enfants de classe de C.P. à C.M.2 (environ plus de 1000 enfants), découvrent l'activité Tennis de Table par des jeux en dehors et à la table (coordination, jonglage, repérage visuel, services, remises, espace CD / R etc...).

Des évaluations initiales et finales sont réalisées avec les instituteurs, institutrices, ce qui permet de qualifier la progression de l'enfant.

Les classes de CE2, CM1, CM2, apprennent les règles et les mettent en application avec le

Premier Pas Pongiste : des documents sur notre activité sont distribués pendant le cycle.

Au mois de Juin, sont organisés des Tournois scolaires CM1 et CM2, ainsi qu'un rallye d'habileté CE2 (parcours de neuf étapes) agrémentés de posters et de récompenses.

Pour compléter cette intervention, le club propose le vendredi soir de 16h45 à 17h30, un accueil gratuit sous la houlette d'un cadre.

Le TT.Joué-lès-Tours propose aussi des journées de stages ouvertes aux scolaires pendant les vacances, et effectue des démonstrations dans les écoles pendant les récréations.

Un papier concernant le club est distribué le jour de la rentrée scolaire ainsi que d'autres si besoin.

Il est envisagé de refaire une animation comme lors de la venue de l'équipe de France Féminine (COUBAT, LELANNIC, BOILEAU) mais avec le parrain de l'école des Jeunes du TT.Joué-lès-Tours, Christophe LEGOUT.

Un autre projet est en cours avec la formation d'instituteurs, d'institutrices, au Tennis de Table dans le cadre d'Animation Pédagogique.

Toutes ces actions, envers les scolaires sont importantes. Elles permettent de montrer que le Tennis de Table est présent devant la forte concurrence des autres activités sportives. Le TT.Joué-lès-Tours est toujours bien reçu, ce qui lui permet aussi d'avoir un « réservoir » de jeunes important qui alimente son école de Tennis de Table.

Christian VIVET



LES SERVICES

Les services sont, aujourd'hui, une partie importante dans le tennis de table moderne. C'est tout logiquement que le magazine TOP TECHNIQUE CENTRE a décidé de traiter cette partie primordiale du jeu. Cela se traduira par une série d'articles concernant les différentes catégories de services. Il s'agit ici de donner à tous une vision générale de ce compartiment du jeu. Nous verrons les aspects de l'apprentissage et ses intégrations tactiques dans la séance, dans le jeu. Ce mode de fonctionnement se fera pour chaque catégorie de services.

Ce premier article a pour objet de présenter les grandes catégories de services. Puis, dans un second temps nous verrons l'apprentissage et l'implication tactique d'un type précis de service. Tout d'abord, l'objectif majeur du service est de prendre l'initiative du jeu (conduire le jeu). Il existe de très nombreuses variétés de services. C'est un coup pour lequel les qualités individuelles s'expriment pleinement. Il obéit cependant à quelques règles biomécaniques et technico-tactiques que nous étudierons plus tard.

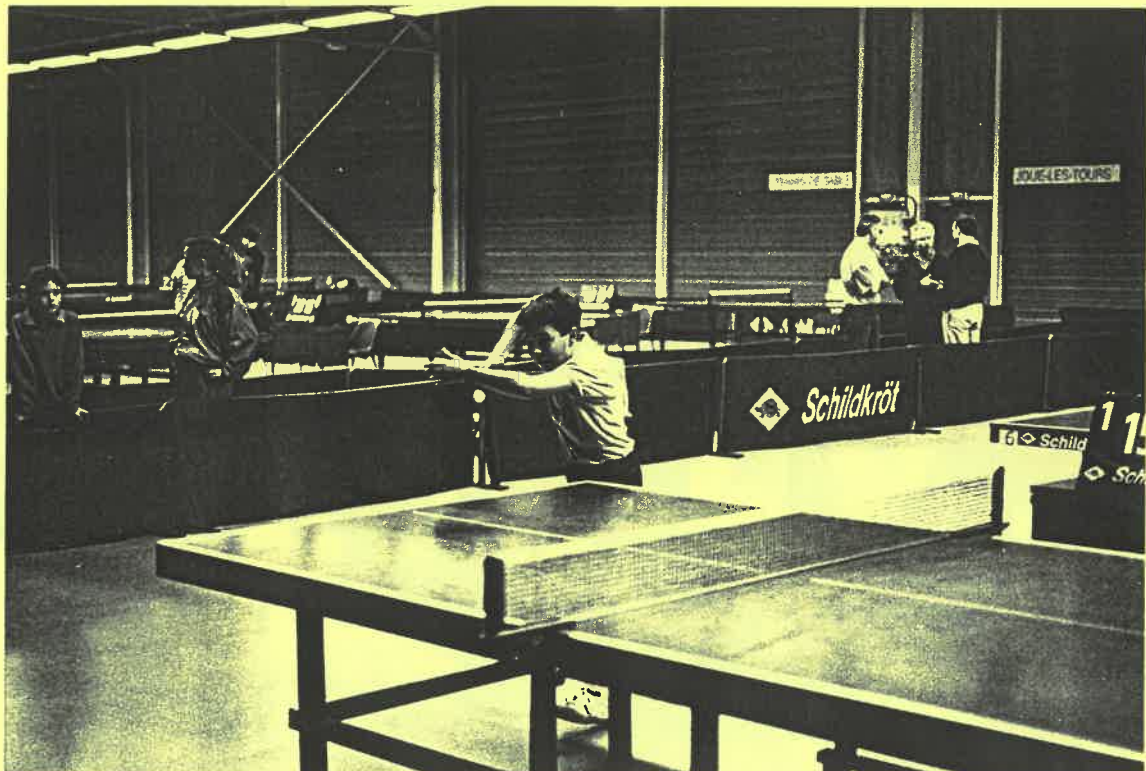
1) LES DIFFERENTS TYPES DE SERVICES

Les services peuvent être définis selon différents éléments qui sont

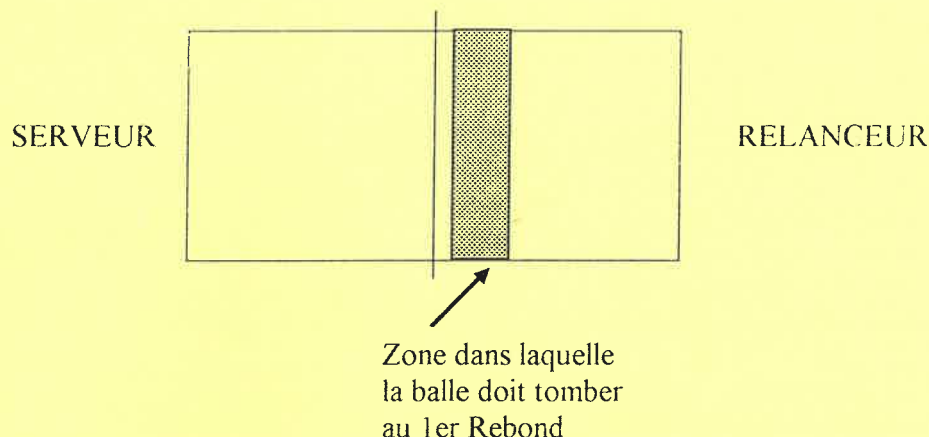
- ⇒ Le type de rotations (lifté, coupé, latéral, dévier)
- ⇒ Le placement de la balle sur la demi-table adverse
- ⇒ La face de la raquette utilisée (coup droit ou revers)
- ⇒ L'endroit où le service est exécuté (exemple du pivot ou du plein coup droit)
- ⇒ La manière de lancer la balle (plus ou moins haut).

Pour effectuer notre classification, nous utiliserons les divers placements sur la demi-table adverse. Il est bien évident que les paramètres énoncés ci-dessus peuvent entrer en compte.

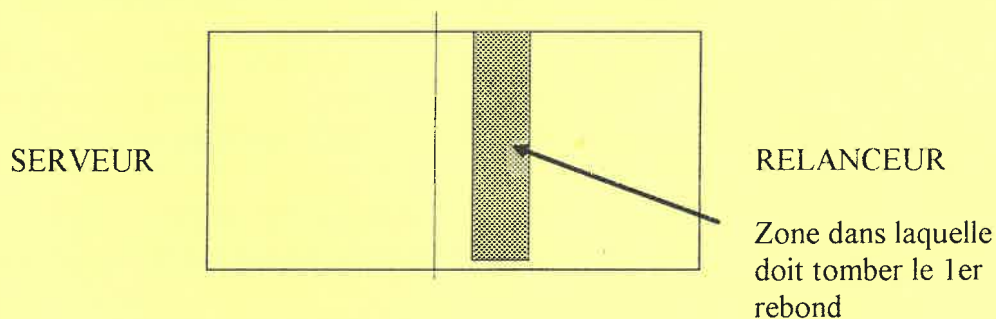
Nous pourrions distinguer 4 grandes catégories de service :



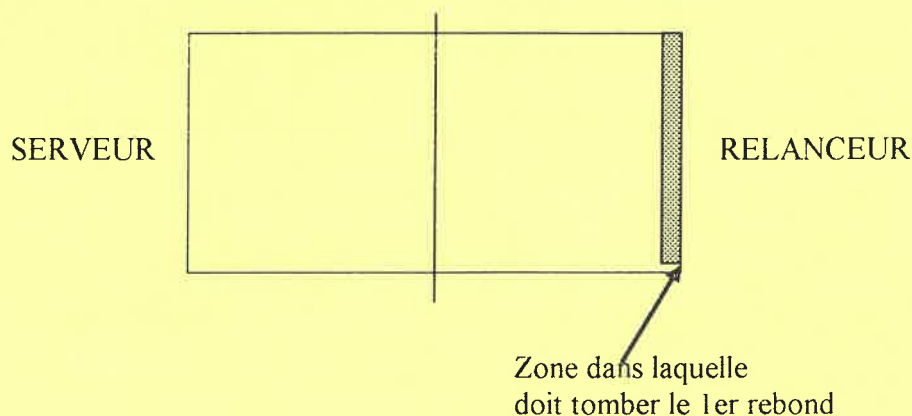
❶ **Les services courts** : Le rebond sur la table adverse se situera juste derrière le filet, ce qui, si le partenaire ne touche pas la balle, va engendrer deux rebonds ou plus. Les différentes rotations, ainsi que divers placements pourront faire l'objet d'un apprentissage approfondi. Ce type de service a pour but d'empêcher l'adversaire de prendre l'initiative en topspin.



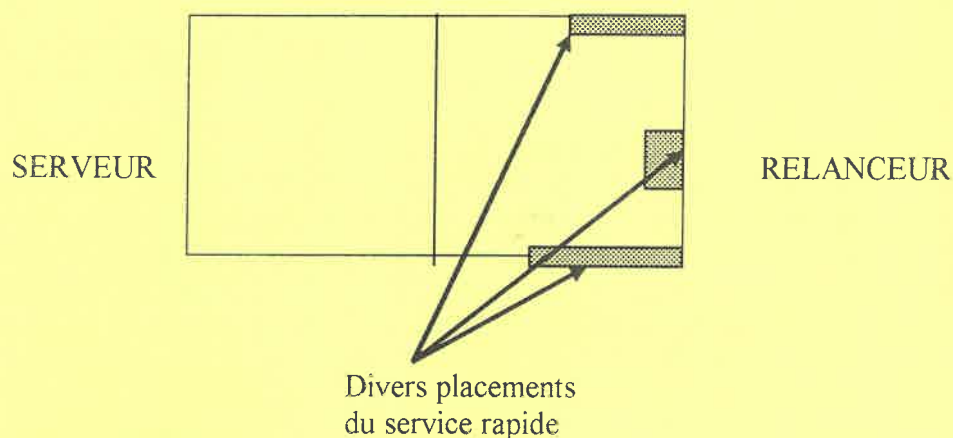
❷ **Les services mi-courts** : L'objectif de ce service est d'empêcher le relanceur de démarrer dans de bonnes conditions. Pour ce faire, le deuxième rebond sur la table adverse doit se trouver sur la ligne de fond de l'adversaire. Ainsi, ce dernier ne saura pas si la balle sort. Il essaiera de prendre l'initiative, mais il le fera de manière approximative.



❸ **Service long** : Le 1er rebond sur la table adverse doit se trouver sur la ligne de fond. Ce type de service aura pour objectif de donner l'initiative à l'adversaire dans de mauvaises conditions grâce notamment à la rotation que le serveur aura imprimé à la balle.



④ **Les services rapides** : Cette dernière catégorie s'utilise pour surprendre l'adversaire par sa rapidité et par son placement. Nous allons donc utiliser ce service à différents placements de la table. Nous verrons qu'ils sont très efficaces dans les latérales ou au ventre.



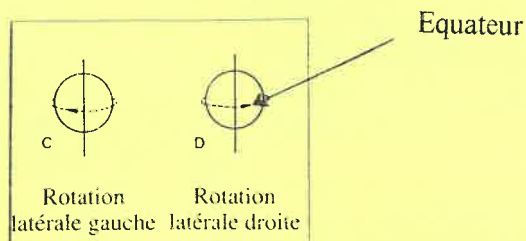
Tous ces services seront efficaces si le joueur met différents moyens pour les réaliser :

- Qualités techniques du service (vitesse, rotation, placement)
- Variété du service à partir d'un même départ de geste
- Camouflage et maquillage du contact balle/raquette pour que l'adversaire ne puisse pas lire le service (rotation, ...).

Pour ce faire, l'entraîneur mettra tout en oeuvre pour que le joueur réussisse :

- Toutes les séances doivent comporter un temps réservé aux services
- Le travail du service n'aura de sens que si celui-ci s'inscrit dans la logique des schèmes de jeu.
- Le service est un coup à prise de risque (notamment le service rapide) auquel il faut préparer le joueur aussi bien en situation d'entraînement qu'en situation de match.
- La balle peut-être touchée à différents endroits (**équateur***, pôle sud, pôle nord)

* Exemple : « Rotation latérale »



En conclusion, le service est un élément important du tennis de table moderne. Il est donc primordial de le travailler. En association avec cet élément du jeu, il ne faut surtout pas négliger **la remise de service**. Cette dernière fera sans doute l'objet d'une série d'article dans votre magazine.

LE SERVICE RAPIDE (BOMBE)

Pour une meilleure utilisation du magazine, nous avons voulu qu'une feuille technique soit détachable, pour que l'on puisse afficher celle-ci dans la salle. Vous trouverez au verso de cet article technique une proposition de séance, des séries d'exercices sur le sujet traité. Ceci pourra permettre à tous, d'affûter ses connaissances pour améliorer ses carences techniques.

Ce premier article sur les services veut vous proposer une progression pour l'apprentissage du service « bombe ». Ce service dégage 3 composantes importantes pour que celui-ci soit efficace :

- 1 - LA VITESSE
- 2 - LA TRAJECTOIRE TENDUE
- 3 - LA PRECISION DU PLACEMENT

Ces composantes vont nous permettre de dégager les éléments sur lesquels nous allons nous polariser au début de l'apprentissage.

1) LA VITESSE

⚡ Cette première composante implique un impact balle/raquette de type **CHOC**. Il faudra donc que le joueur arrive vite sur la balle pour que l'effet choc soit réalisé.

L'apprentissage de cette action sur la balle va être facile à évaluer. Le choc ne se verra pas, mais il s'entend. Il faudra donc insister sur ce fait, car le plus important dans l'apprentissage est que l'enfant ait bien intégré l'action sur la balle. Ce choc se fera à l'équateur avec un bras solide (avant-bras, poignet et main).

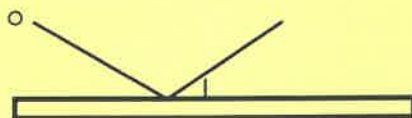
⚡ Une fois que cette action sera bien comprise, le joueur cherchera à «**DROPPER** » la balle. C'est à dire qu'il faudra prendre la balle le plus tard possible et choquer la balle.

Ces deux types d'exercices peuvent être effectués sans s'occuper de la demi-table adverse (sans rechercher un deuxième rebond sur la table adverse).

⚡ La dernière caractéristique de la vitesse, sera d'utiliser pleinement la diagonale (plus grande longueur de la table). Le joueur essaiera donc de mettre la balle dans les **10 PREMIERS CENTIMETRES DE LA TABLE**. Nous verrons par la suite comment mettre en place des éléments pertinents sur cette phase du service.

2) LA TRAJECTOIRE TENDUE

⚡ Tout d'abord, il faut savoir que l'angle de sortie d'une balle sans effet (c'est le cas ici) est égal à son angle d'arrivée.



⚡ Pour obtenir cette trajectoire tendue, il faut s'attacher à prendre la balle le plus près possible du plateau (hauteur du contact balle/raquette par rapport au plateau de la table) et de veiller de prendre la balle derrière, à l'équateur.

3) LA PRECISION DU PLACEMENT DE LA BALLE

⚡ Celle-ci va s'effectuer par la position de la raquette sur la balle au moment de l'impact. La direction souhaitée doit être rigoureusement alignée avec l'angle de direction de la raquette.

RAPPEL DES ELEMENTS PERTINENTS

- **CHOC** (pas de poussée, l'accélération doit se terminer au contact de la balle)
- **IMPACT BALLE/RAQUETTE DERRIERE LA BALLE ET A L'EQUATEUR**
- **IMPACT PRES DU BORD ET JUSTE AU-DESSUS DU PLATEAU DE LA TABLE**
- **LE PREMIER REBOND DOIT SE TROUVER DANS LES DIX PREMIERS CENTIMETRES DU PLATEAU.**



Yannick MARAIS

Médaille de Bronze Doubles Juniors

Championnats d'Europe

des Jeunes 96

Par Jean-Philippe PERCHERON

***Jean-Philippe :** Pour débiter ce petit entretien, la première interrogation que l'on peut avoir, c'est de savoir comment tu as ressenti cette Médaille de Bronze ?*

***Yannick :** Avec un peu de surprise, car au départ la meilleure chance de médaille était par Equipes où nous finissons 7ème. Le fait d'avoir joué tous les doubles par Equipes m'a beaucoup apporté. Pour ma première apparition, je suis très content.*

***Jean-Philippe :** Quelle expérience, d'un point de vue général, cela t'a-t'il apporté ?*

***Yannick :** Déjà, sur le plan tactique, cela apporte beaucoup et la pression que l'on a sur certains matches va me permette d'aborder beaucoup plus sereinement des rencontres de ce genre.*

***Jean-Philippe :** Maintenant, rentrons un peu plus sur le niveau de jeu. Quels sont les différents systèmes de jeu que tu as rencontré ?*

***Yannick :** Très peu de défenseurs (sauf 2 ou 3). Il y a surtout des systèmes de jeux modernes basés sur la vitesse, et de bons seniors. Il y a peu de joueurs à mi-distance.*

***Jean-Philippe :** As-tu observé des différences dans la préparation des matches ?*

***Yannick :** Non, pas de différence notable. Les joueuses se préparent tous physiquement et mentalement.*

***Jean-Philippe :** Sur un plan technique, comment se situent les Français par rapport aux autres Nations ?*

***Yannick :** On se situe certainement dans le peloton de tête sur ce plan. Une particularité chez les Suédois qui sont plus complets dans la panoplie des coups.*

Jean-Philippe : Et sur un plan tactique ?

Yannick : Certains de nos joueurs ont du mal à s'adapter aux joueurs adverses. On manque certainement de culot par rapport aux Allemands ou aux Suédois qui sont capables de tenter et réussir des coups à risques dans les moments importants.

Jean-Philippe : Qui est-ce qui fait la différence avec les meilleurs Européens ?

Yannick : Certainement le vécu de plusieurs C.E.J. depuis la première année de Cadets. Sur un plan technique, ils sont aussi forts en revers qu'en coup droit.

Jean-Philippe : Sur un plan physique, as-tu des observations ?

Yannick : Personnellement, j'ai été très très bien sur toute la compétition. Le programme que l'on a suivi, m'a beaucoup apporté. L'aide des kinésithérapeutes (massages, relaxation) pendant la compétition est indispensable.

L'échauffement physique (1/2 heure) est une très bonne chose.

Jean-Philippe : Par rapport à ton système de jeu offensif, dans quel domaine dois-tu progresser ?

Yannick : Le revers, c'est clair, surtout en contre. Mon démarrage revers est en nette progression. J'ai encore un effort à faire pour que mon déplacement soit plus souple.

Jean-Philippe : Bien sûr, il te reste une année de Junior, on peut donc supposer que tes ambitions sont à la hausse ?

Yannick : Participer une nouvelle fois aux Championnats d'Europe. Faire mieux par Equipes, une médaille ce serait bien. Pourquoi pas une médaille individuelle !

Quant à une médaille en doubles, j'y crois encore, car c'est vraiment super de la partager avec quelqu'un d'autre. Sinon être Champion de France en Simple Juniors.

Merci Yannick, de ce petit question-réponse et bonne chance pour tes objectifs.

PROCHAIN NUMERO → Sortie le 17 janvier 1997

Sommaire :

- ☞ le travail en milieu scolaire (suite)
- ☞ les services (suite)
- ☞ interview (cadres techniques)
- ect...

Le "CHAMPION"... c'est lui !



Le SPECIALISTE, c'est nous !



Vack
SPORT

B.P. 7 - 57350 SPICHEREN - Tél. 87.29.26.90

BON POUR UN CATALOGUE

NOM : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Veuillez m'adresser GRACIEUSEMENT votre Catalogue Couleur

A D D I T I F

Les exercices proposés dans la rubrique « Affichez-moi » sont présentés pour des gauchers.

Dans le cas de joueurs droitiers, les zones hachurées doivent être inversées.

AFFICHEZ-MOI

PROPOSITION D'UNE PROGRESSION CONCERNANT LE SERVICE BOMBE

SEANCE EFFECTIVE DE 2 HEURES

⇒ ECHAUFFEMENT PHYSIQUE : 10 Minutes

♦ **OBJECTIF** : Même si la séance concerne les services, il ne faut pas oublier cette partie de l'entraînement. Insister sur l'articulation du poignet et de la tête.

⇒ ECHAUFFEMENT A LA TABLE : 5 Minutes

♦ **CONTENU** : Le joueur va servir chinois (en position de pivot). L'attention va se focaliser uniquement sur le contact balle/raquette. Ce contact doit être une frappe de la balle avec la tête de la raquette (le bout de la raquette) dirigée vers le bas.

♦ **OBJECTIFS** : - **Frapper la balle derrière et à l'équateur**, au contact de la raquette. L'entraîneur pourra évaluer cette action s'il **entend un bruit au contact avec la balle**.

- Il ne faut surtout pas que le serveur **cherche à envoyer le deuxième rebond sur la table adverse**, car celui-ci ne frappera plus la balle.

⇒ ECHAUFFEMENT A LA TABLE (suite) : 5 minutes

♦ **CONTENU** : - Le joueur va chercher à **dropper la balle**. C'est-à-dire qu'il va devoir frapper la balle le plus tard possible dans la phase descendante du lancer.

♦ **OBJECTIFS** : - Le serveur va devoir prendre la balle très tard, **toujours en s'occupant de son premier rebond**. Le repère visuel du début sera la largeur du plateau. Au départ, l'objectif peut être la visée de celui-ci.

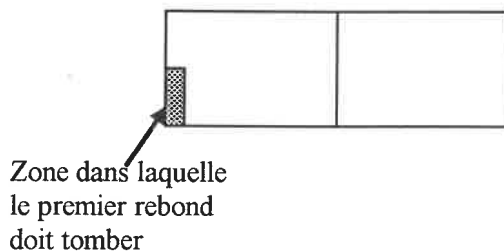
- **Cet exercice servira aussi pour rendre la trajectoire plus tendue**. Pour ce faire, l'entraîneur pourra tendre un fil au-dessus du filet. L'objectif sera de passer entre le filet et le fil.



⇒ EXERCICE DE PLACEMENT DU PREMIER REBOND : 10 Minutes

♦ **CONTENU** : - L'entraîneur va placer un objet (raquette, latte, ...) à quinze centimètres de la ligne de fond de la demi-table du serveur. Le serveur va servir rapide, toujours en tapant la balle, et en la laissant tomber.

♦ **OBJECTIFS** : - Le serveur va chercher à placer son premier rebond **avant l'objet**. Plus le serveur aura un taux de réussite élevé, plus on rapprochera l'objet de la ligne de fond.



⇒ EXERCICE DE PLACEMENT DE LA BALLE : 20 Minutes

♦ **CONTENU** : - L'entraîneur va placer des cibles sur la demi-table adverse. Celles-ci se trouveront aux **trois endroits stratégiques de ce service qui ont été énoncés auparavant** (la diagonale, la ligne droite, le ventre pongiste).

♦ **OBJECTIFS** : - Le serveur doit viser les différentes cibles
- Le joueur s'appliquera à **garder le même geste** pour les différentes directions.

- Il est très important que le serveur **ne bouge pas ses épaules** lorsque celui-ci touche la balle.

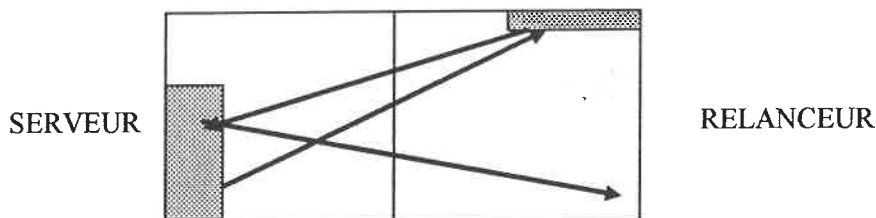
AFFICHEZ-MOI

PAUSE DE 10 MINUTES

⇒ EXERCICE DE JEU A PARTIR DU SERVICE BOMBE DANS LA DIAGONALE : 12 Minutes

- ♦ **CONTENU** :
 - Le serveur va placer son service dans la diagonale, même dans le petit côté.
 - Le relanceur place son retour dans les $\frac{3}{4}$ revers de la demi-table adverse.
 - Le serveur se servira alors de son coup fort pour placer la balle en ligne droite.

♦ **OBJECTIFS** : - Le serveur doit excentrer le plus possible son adversaire pour rejouer tôt dans la ligne droite. Ceci permettra au serveur de marquer le point directement ou d'obtenir une balle facile.

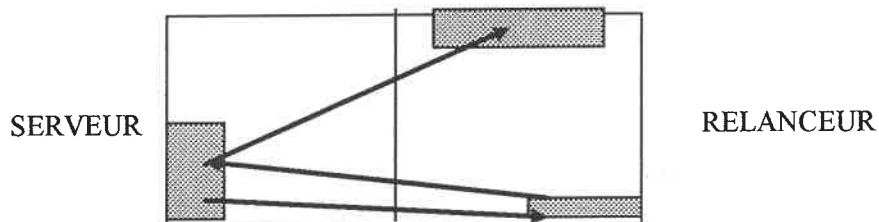


⇒ EXERCICES DE JEU A PARTIR DU SERVICE BOMBE DANS LA LIGNE DROITE : 12 Minutes

- ♦ **CONTENU** :
 - Le serveur va placer son service dans la ligne droite.
 - Le relanceur place son retour dans la $\frac{1}{2}$ table côté revers de son adversaire.

♦ **OBJECTIFS** : - Le serveur doit surprendre son adversaire pour le fixer dans son revers afin de l'excentrer en jouant tôt dans le petit côté coup droit.

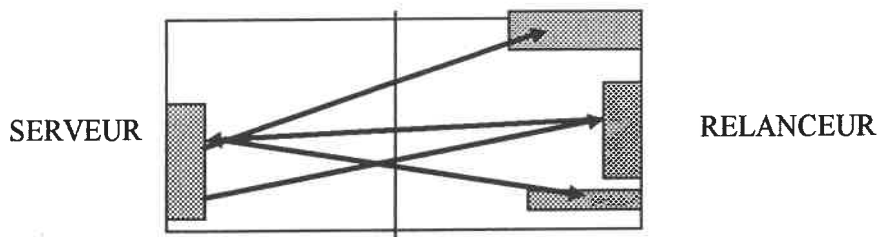
- Comme pour l'exercice précédent, il n'est pas nécessaire de jouer la balle fort, mais de la prendre tôt.



⇒ EXERCICES DE JEU A PARTIR DU SERVICE RAPIDE AU COUDE : 12 Minutes

- ♦ **CONTENU** :
 - Le serveur va chercher à placer son service sur le coude de son adversaire.
 - Le relanceur va placer sa balle sur les $\frac{3}{4}$ de table du côté revers du serveur.
 - Le serveur aura alors le choix d'écarter son adversaire d'un côté ou de l'autre de la table.

♦ **OBJECTIFS** : - Fixer l'adversaire au coude pour pouvoir l'excentrer en prenant la balle tôt. Il peut alors marquer le point sur la balle du retour ou sur le suivant.



LA SEANCE SE TERMINERA PAR UN EXERCICE DE COMPTAGE DE POINT A PARTIR DU SERVICE BOMBE AVEC SES DIFFERENTS PLACEMENTS.