

# TOP TECHNIQUE CENTRE

## REVUE D'INFORMATIONS TECHNIQUES DE LA LIGUE DU CENTRE

Georges BARBEREAU

Patrice BONNIN

Georges BARBEREAU

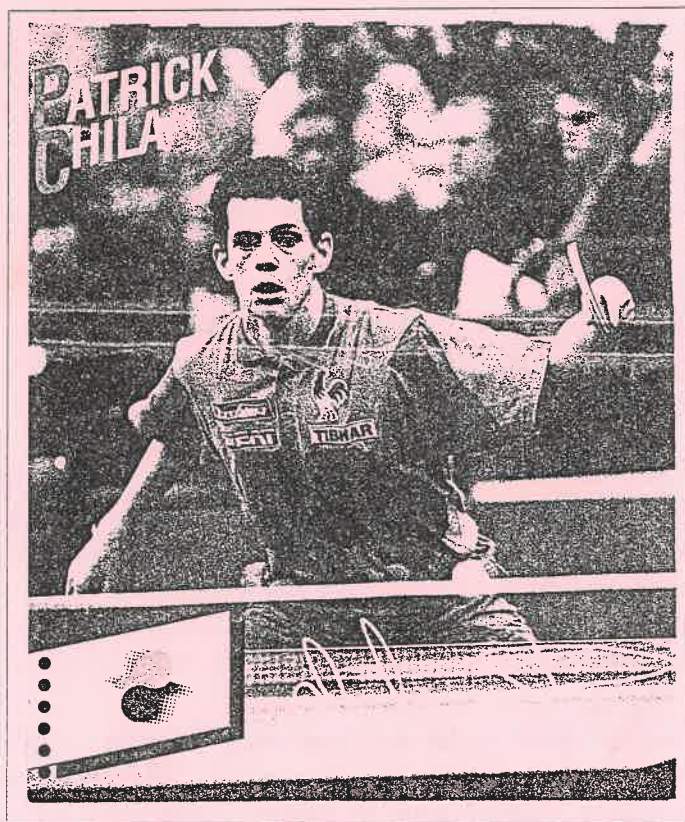
Arnaud AVOL

Arnaud AVOL

Elisabeth GLADIEUX

Marc LE CORRE

Dominique BODIN  
(Nous avons lu...)



Lettre au Lecteur  
(2)

Top Revers  
(5)

ADAPTATION  
(6)

AFFICHEZ-MOI  
(7)

INTERVIEW  
(9)

CHARTRE de DROITS  
de l'Enfant dans le SPORT  
(12)

L'ART d'être un PERDANT  
(17)

TENNIS DE TABLE  
et PLANIFICATION  
(19)

Mis sous PRESSE par le Secrétariat de la Ligue du Centre  
Gérard JACOB, Isabelle, Martine

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° 26

Juin 98



**SOMMAIRE**

- 5 Top Revers
- 6 Adaption-Evolution
- 7 Affichez-moi
- 9 Intervièm
- 12 Charte des droits de l'Enfant.....
- 13 La position d'attente du service
- 17 L'Art d'être un perdant
- 19 Tennis de Table et planification

Directeur de la publication

Jean-Claude LACOUR

Rédacteur en chef

Georges BARBEREAU

Conception - réalisation

Georges BARBEREAU

Marc LECORRE

Patrice BONNIN

Arnaud AVOL

## LETTRE AU LECTEUR

*Il me faut commencer cette rubrique par des excuses. Une fois de plus, nous ne sommes pas capables de sortir ce numéro à la date prévue : la raison en est toute simple.*

*Les articles parvenus à cette date étaient en nombre insuffisant.*

*Que faire alors ? Nous avons décidé de réduire les parutions d'ici Juin, mais afin que personne ne se sente lésé, le volume de chaque Top Technique Centre Augmentera.*

*Il convient de réfléchir sur la finalité de la revue : est-elle réellement souhaitée par le corps des entraîneurs ? Qu'en attendent ses lecteurs ? Doit-elle être un organe de formation à sens unique, à savoir : l'information tombe de la D.T.N , « qui seule détient la vérité », Top Technique Centre la reprend et la répand dans la Ligue sans se poser plus de questions ?*

*Pour ma part, je lui vois une autre mission : celle d'un carrefour d'idées, d'une bourse de conceptions qui s'échangent , s'affrontent, évoluent, s'enrichissent les unes au contact des autres.*

*Le tout est de savoir si nous voulons prendre notre destin en main : faut-il se couler dans le moule unique et attendre que l'info nous vienne « d'en haut », d'un domaine où régnerait une sorte de « dieu le Père pongiste » peut être omniscient, peut-être omnipotent mais sans doute pas omniprésent ?*

*Qui mieux qu'un entraîneur du Centre peut savoir ce qui est bon pour la Ligue ? (la nôtre). Je reste persuadé que chacun d'entre nous a bien des idées sur la question, le tout est de les exprimer. Et Dieu sait si le sujet est vaste.*

*Nous avons eu l'occasion d'écrire, et nous le répéterons : que le Tennis de Table ne saurait se limiter à la seule technique.*

*Evacuer les aspects physique et psychologique consisterait à vouloir enfermer notre sport dans le ghetto où certains souhaiteraient bien le voir : celui des aimables sports de salon.*

*Cette image nous colle encore à la peau car trop de joueurs, de dirigeants, mais aussi d'éducateurs pensent que c'est uniquement l'acquisition d'un savoir faire qui façonne le pongiste ... qu'il suffit d'exécuter les gestes à la perfection pour devenir un champion ... Que se sont les meilleurs joueurs qui feront les meilleurs entraîneurs etc ...*

*Or nous avons tous en mémoire des matchs perdus parce que nous avons épuisé nos réserves et que notre mécanique humaine refusait d'aller plus loin. Qui n'a pas le souvenir d'une défaite cinglante à lui infligée par un joueur en apparence moins technique que lui mais plus lucide, plus concentré, plus maître de lui, plus créatif aussi ? Nous savons bien que , lorsque nous sommes malades ou bousculés par notre vie professionnelle, nous devenons subitement moins performants.*

*Que notre vie affective ou sentimentale vient à être perturbée et alors, adieu le joueur ! Parfois doute, morosité, anxiété nous assaillent et notre rendement baisse. Parfois encore c'est la méforme sans que nous soyons capables de l'expliquer.*

*D'autres problèmes nous sont posés : nous savons très bien expliquer ce que devrait être l'entraînement dans un club « élite » c'est à dire encadré professionnellement dans une salle spécifique par des brevetés d'état et des dirigeants super actifs. Nous sommes soudain moins loquaces lorsqu'il s'agit de conseiller des clubs moyens qui évoluent dans des salles multisports et s'appuient sur le bénévolat. Doivent-ils copier les précédents, ou au contraire rechercher d'autres approches qui conviendront mieux à leur profil ?*

*C'est quand même quand on vit au sein d'un club qu'on est le mieux à même d'évaluer ses besoins, les moyens à mettre en oeuvre, les conduites à tenir. Il ne faut pas systématiquement recourir à l'assistant. « Aide toi et le ciel t'aidera ... »*



*Et l'entraînement féminin ? Voici que nous pratiquons un des rares sports susceptibles de convenir aux femmes ... que chez nous les filles peuvent sans problème jouer contre garçons ... et que notre impact auprès des joueuses demeure médiocre. Certains de nos clubs réussissent très bien avec les féminines. Le temps n'est-il pas venu pour eux de partager leur expérience ?*

*Bien d'autres sujets s'offrent à notre réflexion. Dans ce numéro, nous entrouvrons quelques portes, à vous de les franchir pour nous apporter vos idées, vos talents (par exemple, dans ce numéro, j'ai osé faire quelques dessins, mais ça n'est pas mon truc ... je suis sûr que certains d'entre vous auraient le coup de patte pour ça). Point n'est besoin d'être breveté d'état pour avoir un point de vue autorisé sur certaines questions. L'expérience du terrain, ça compte aussi. Mettons en commun notre savoir, c'est déjà une force.*

*Pour conclure, pardonnez-moi d'avoir été aussi long, je vous signale la parution d'un manuel « INFOS TECHNIQUE » édité par la Ligue des « Pays de la Loire », ouvrage qui traite de tous les aspects de nos « métiers » d'entraîneur ou de dirigeant. L'originalité de la présentation vient de l'idée des concepteurs d'utiliser un classeur grand format, ce qui facilitera une mise à jour permanente. Car, ne nous y trompons pas, le Tennis de Table tout comme la vie, est en perpétuelle mutation et ce qui est vrai aujourd'hui ne le sera peut-être plus demain. (Nous en ferons prochainement l'analyse mais il est permis de penser qu'on peut se le procurer au siège de la Ligue des « Pays de la Loire »).*

*Il s'agit d'un authentique travail d'équipe (pas moins de 9 auteurs). Dès lors, comment s'étonner du fait que ces mêmes « PAYS de la LOIRE » ont dominé de la tête et des épaules les dernières « INTERLIGUES ».*

*A nous de les imiter ? Pourquoi pas ?*

*Amitiés*

*Georges BARBEREAU*

## TOP REVERS

par Patrice BONNIN

### Analyse du coup technique

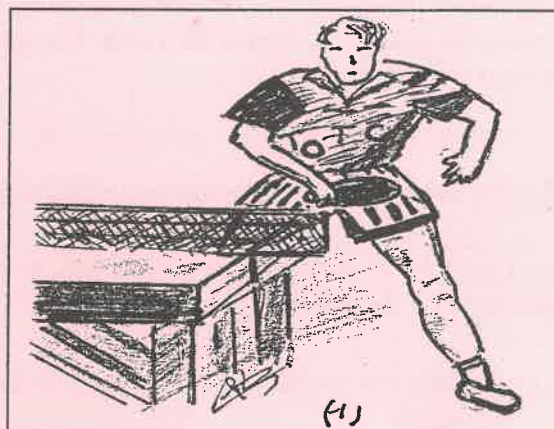
#### La prise d'élan (1 et 2)

L'épaule du côté tenant la raquette va être placée en ainsi que le coude.

Le poignet va se fléchir.

Les jambes sont fléchies et il y a une légère torsion du buste.

La tête de raquette est dirigée vers le bas et l'arrière.



#### Exécution de la frappe

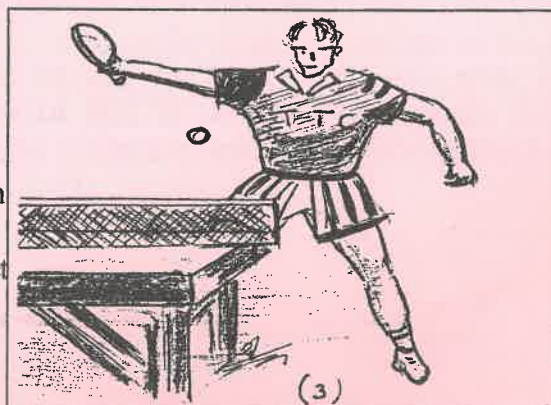
Mouvement vers l'avant de l'avant bras autour du coude avec une extension du poignet qui va permettre de fouetter la balle. Légère torsion du tronc pour le redresser et finir avec le buste face à la table.

Il y a une accélération progressive de l'avant bras et du poignet. Celle-ci sera maximum au moment de l'impact balle/raquette.

#### Fin du mouvement (3)

Le bras est quasiment tendu ce qui fait finir la raquette en avant du corps et au niveau de la tête.

Elle a une position fermée et sa tête dirigée vers le haut et l'avant.



## ADAPTATION - EVOLUTION

## EFFICACITE - INTEGRATION

Georges BARBEREAU

Les indications que nous donnons à propos du Top Revers ne sont ni universelles ni fixées à jamais, ce qui vaut pour tous, les gestes du Tennis de Table. Un coup doit être à la fois adaptable, évolutif, intégrable au système de jeu et bien sûr efficace.

**I - Le TOP REVERS** dans son exécution gestuelle doit être adapté.

1) Au joueur en tenant compte de son âge, sa taille, sa morphologie, la tonicité des ses muscles, sa raquette, sa vitesse de bras, de réaction, son toucher, etc ...

2) A l'adversaire en tenant compte de la balle qu'il adresse (liftée, coupée, bloquée, molle etc ...)

**II - Le geste doit être évolutif** ; il se modifiera tout au long de la carrière du joueur car tout changera au fil des ans : revêtements, bords, taille, vitesse, expérience, système de jeu, etc ...

**III - Le TOP REVERS** devra s'intégrer au système de jeu. Vécu dans des schémas de plus en plus complexes, dans des situations variées (mais naturelles), il devra un jour faire partie de la stratégie ; il est possible que le passage de l'utilisation du TOP REVERS dans les exercices à celle de la pratique de ce même coup en compétition apporte au début des perturbations, voire une régression momentanée.  
A l'entraîneur de rassurer le joueur et de l'aider à franchir ce cap.

### IV - L'EFFICACITE

De nombreux joueurs, qui savent parfaitement exécuter le TOP REVERS, sont incapables de le rentabiliser en compétition.

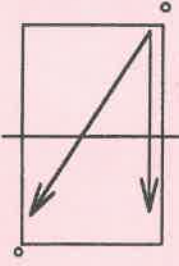

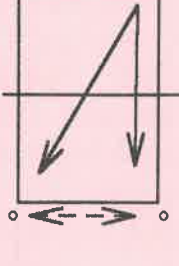
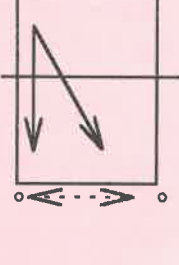
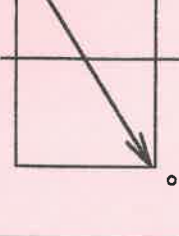
Il faut donc de temps en temps faire un bilan afin de savoir dans quelle proposition il avantage le joueur.

Voici donc des raisons pour ne pas se contenter d'une exécution mécanique du geste à l'entraînement. Au contraire, il faut vivre le TOP REVERS dans des situations variées, de plus en plus complexes, dans l'incertitude, en jeu semi-libre etc ... afin que l'intégration au système de jeu se fasse ... en douceur.





# AFFICHEZ-MOI

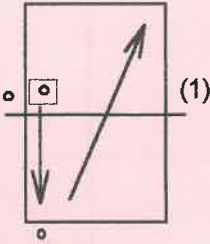
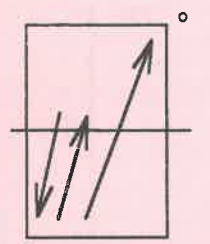
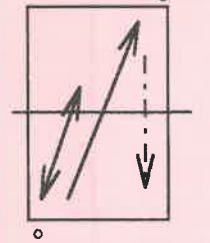
SCHEMAS	CONSIGNES	OBSERVATIONS	EVALUTATIONS	TEMPS
	<ul style="list-style-type: none"><li>* Distributio de balles coupées au panier</li><li>* Démarrage en top CD ou en top R à l'opposé du serveur.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Bien frotter la balle.</li><li>* Si trop simple varier les services.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Réussite sur 20 services</li></ul>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>* Service coupé court.</li><li>* Remise en poussette longue sur toute la table</li><li>* Démarrage en top CD ou en top R.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Bien frotter la balle en top.</li><li>* Essayer de marquer le point.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Nombre de points marqués.</li></ul>	10 mn
	<ul style="list-style-type: none"><li>* R sur R en blocs.</li><li>* Ecarter plein CD dès que possible.</li><li>* Top CD frappé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Tenue de balle rythmée.</li><li>* Essayer de conclure sur le Top.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Nombre de points marqués.</li></ul>	10 mn
	<ul style="list-style-type: none"><li>* Distribution de balles au panier.</li><li>* Coupées dans le R, molle dans le CD.</li><li>* Top sur R ou frappe du CD.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Bien se placer par rapport à la balle.</li><li>* Faire le bon choix.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Panier de 100 balles</li></ul>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>* Top sur top en coup droit.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Bien se placer.</li><li>* Faire des side-spins pour dépoter l'adversaire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Nombre de points marqués sur 20 balles</li></ul>	

Remarques : Le distributeur place le panier à sa convenance selon qu'il est gaucher ou droitier (1)

Penser à adapter les exercices

- 1) Aux joueurs "non back-side en revers"
- 2) A la défense

## APPRENTISSAGE DU DEMARRAGE EN TOP-SPIN DU REVERS

SCHEMAS	CONSIGNES	OBSERVATIONS	EVALUTATIONS	TEMPS
 <p>(1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Distribution de balles coupées au panier</li> <li>* Top-spin du revers en diagonale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Se place par rapport à la balle.</li> <li>* Frotter la balle.</li> <li>* Distribution lente.</li> <li>* Adapter la rotation au joueur.</li> <li>* Si trop face, varier la quantité de rotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réussite sur 50 balles</li> </ul>	2 fois 5 mn
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Service coupé court.</li> <li>* Remise en poussette longue sur le R.</li> <li>* Démarrage en top-spin en diagonale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bien servir coupé.</li> <li>* Se replacer après le service.</li> <li>* Frotter la balle.</li> </ul>	Réussite sur 20 services	2 fois 5 mn
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pareil que l'exercice précédent avec jeu libre après le top-spin R.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mêmes conseils que pour les exercices précédents.</li> <li>* Essayer de conclure le point sur le top R.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Comptage de points (set ou série de X séries).</li> </ul>	2 fois 5 mn

N de I R . Le distributeur de balles place le panier à sa convenance selon qu'il est droitier ou gaucher (1)

Nous plaçons, dans la revue, cette fiche à sa place logique, après celle qui correspond au Top Revers.

L'utilisateur verra l'intérêt d la photopier (sauvegarde).

Penser à des adaptations pour le joueur qui n'utilise pas le back-side dans le revers.



**ELISABETH****GLADIEUX***Par Arnaud Avol*

**Top Technique Centre :** Elisabeth, en quelques lignes, peux-tu te présenter à nos lecteurs ?

**Elisabeth :** Bonjour, je m'appelle Elisabeth Gladieux, j'ai 15 ans et je suis en seconde à la Jonclière, en sport-études à Nantes. Mes parents, Agnès et Jean-Marie, aiment aussi le Tennis de Table, j'ai une soeur, Sandrine, qui à 19 ans. J'ai aussi une chienne depuis 3 ans, qui se nomme Jessie. J'habite à Tours, mais mon Club a toujours été à Joué les Tours depuis l'âge de 5 ans en 1987 ou j'ai commencé à jouer grâce mon père et à mon oncle Patrick qui m'a entraînée plusieurs années. Comme entraîneur j'ai eu Pascale DELAC et surtout Christian VIVET avec maintenant Charles BOURGET à Nantes. Je suis N°56 et je joue en N2 Seniors au Critérium Fédéral et en N2 par équipes.

**Top Technique Centre :** Tu viens de participer aux Championnats d'Europe Jeunes, quel bilan personnel en gardes- tu ?

**Elisabeth :** C'était général, on s'est bien entendu en équipe, mais dommage qu'on ait loupé de peu le podium (comme en double), on perd en 1/4. Sinon en simples j'ai bien joué (ainsi qu'en «équipes»). Je n'ai pas eu de chance au tirage parce que j'ai joué la N°1 Roumaine (qui était la N°1 Européenne) en 1/8 de Finale.

On a eu beaucoup de temps libre pour se reposer et « récupérer », ça c'était bien.

Et bien sûr le podium en doubles mixtes avec Brice OLLIVIER, revenir avec une médaille c'est super !

**Top Technique Centre :** Comment se situe la France, chez les filles, sur le plan Européen ? Peut-on, selon toi, espérer, à l'avenir, obtenir des médailles chez les Seniors ?

**Elisabeth :** Les Françaises sur le plan Européen sont bien placées, puisqu'on a obtenu plusieurs podiums aux Championnats d'Europe. Beaucoup de filles perdent en ¼ de Finale, les Juniors filles font 2ème par Equipes et nous 6ème mais loupant de peu le podium. Je pense bien qu'à l'avenir on obtiendra des médailles en Seniors.

**Top Technique Centre :** Qu'est-ce-que ces Championnats d'Europe t'ont apporté ?

**Elisabeth :** D'abord, même avant d'y aller, ces Championnats d'Europe m'ont apporté le bonheur d'y participer, surtout que l'année dernière j'étais première remplaçante (4ème). J'ai vu le niveau Européen en filles chez les Cadettes (mais aussi chez les Juniors) et je trouve (ainsi que mes coéquipières) qu'il n'y a pas une fille qui soit vraiment plus forte que les autres, donc beaucoup d'espoirs pour les prochaines années.

**Top Technique Centre :** Comment juges-tu ton système de jeu : ses points forts, et ses points faibles ?

**Elisabeth :** Mes points forts : le revers ; vitesse liaison coup droit et revers ; les services qui me permettent de faire le jeu ensuite ; le placement de balles ; taille revers ; le mental (la combativité en match aussi). Ce que j'arrive le mieux à faire : contrôler la balle en coup droit et en revers : le Top revers (qui est plus sûr) ; le jeu de jambes.

**Top Technique Centre :** Tu es actuellement sur le Centre de Haut Niveau de Nantes. Comment se déroule ta semaine ?

**Elisabeth :** Lundi : cours de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Ensuite j'ai entraînement de 19h30 à 31h00. On dîne entre 18h15 et 18h30.

Mardi et Mercredi : j'ai cours de 8h00 à 10h00, après 2 heures d'entraînement (10h00 à 12h00). L'après-midi je vais en classe de 13h30 à 16h00 et je m'entraîne de 16h30 à 18h15. De 18h15 à 18h45 on a un circuit training (abdos dorsaux, 2 pimpes, etc...). On arrive au CREPS à 19h15, on dîne jusqu'à 19h45 et ensuite on travaille, et/ou on a du temps libre jusqu'à 21h30. (C'est comme ça tous les soirs de la semaine, sauf le lundi on se couche tout de suite dès que l'on revient de l'entraînement.

Jeudi : j'ai cours de 8h00 à 13h00, ensuite on rentre au CREPS, pour repartir à 13h50. On s'entraîne de 14h15 à 15h45 et après de 16h30 à 18h15 et ensuite on fait un footing de récupération pendant 30mn dans la foulée, puis on prend la douche et on rentre au CREPS vers 19h15 (10 à 15 mn de trajet).

Vendredi : on a cours de 8h00 à 13h00 et après nous avons entraînement de 14h00 à 15h45, puis la douche et je prends mon train à 16h35 pour Tours (j'arrive à 18h12).

Le week-end j'ai souvent des compétitions.

Et le dimanche soir, j'ai mon train à 20h12 et je n'arrive qu'à 21h50 à Nantes, mais au CREPS, le temps de prendre le TRAM, je n'y arrive qu'à 22h20 ou (le plus souvent) à 22h40.

**Top Technique Centre :** Lorsque l'on est championne de France Cadettes, je suppose que l'on a d'autres ambitions. As-tu évalué le parcours qu'il te reste à accomplir pour atteindre le niveau des meilleurs Européens de ta catégorie ?

**Elisabeth :** Dans ma catégorie, il n'y a pas de joueuses vraiment plus fortes que d'autres. Sur le podium des CEJ / la championne d'Europe, je ne l'ai jamais jouée ; la vice je l'ai gagnée par équipes et la troisième, je l'ai gagnée plusieurs fois auparavant. Mais en ce qui concerne la 4ème (celle que j'ai perdue), je n'ai commencé à la gêner qu'à partir du 2ème set (à la fin). Aussi, je pense pouvoir être dans les meilleures d'Europe les prochaines années.



**Top Technique Centre :** Quels sont tes objectifs pour les années à venir ?

**Elisabeth :** Cette année, je veux bien me placer dans les Juniors filles, monter de classement, progresser et surtout aller à l'INSEP.

Pour la 2ème année de Juniors, j'aimerais être sur le podium des Championnats de France (être dans les 4 premières françaises) et pourquoi pas, aller aux championnats d'Europe.

En Juniors 3, j'aimerais être championne de France, aller aux C.E.J. et y avoir un podium en simples.

J'aimerais aussi être dans les toutes meilleures joueuses de France, et pourquoi pas, être en Equipe de France.

**Top Technique Centre :** Les joies que te procurent toutes ces médailles récoltées ces dernières années, sont-elles à la hauteur des sacrifices que tu as consentis ?

**Elisabeth :** Oui, parce qu'il y a 3 ans, j'ai quitté ma famille pour aller m'entraîner au centre de Haut Niveau de Nantes. Là bas, j'ai des cours aménagés dans une école spéciale pour sportifs de Haut-Niveau et j'ai des entraînements poussés de Tennis de Table (16h par semaine) mais aussi du physique après chaque entraînement. Et justement, c'est à Nantes que j'ai consenti des sacrifices qui m'ont permis, et qui me permettront (je l'espère) de continuer à progresser pour atteindre mes objectifs. Aussi, avoir des victoires et des médailles me font plaisir m'encouragent à continuer.

**Top Technique Centre :** A part le Tennis de Table, à quoi occupes tu tes loisirs ?

**Elisabeth :** En dehors du Tennis de Table et des études, je n'ai pas beaucoup de temps libre, mais j'aime bien rigoler avec mes copines, aller en ville avec des copines, aller au cinéma, faire les boutiques, offrir des cadeaux à mon entourage, écrire des lettres (et en recevoir bien sûr !), mais surtout écouter de la musique ! (sauf le RAP que je déteste).

**NDLR.** Propos à méditer

La route du succès est ardue, on n'atteint pas le haut-niveau, sans de gros sacrifices. Il ne suffit pas d'être doué : encore faut-il travailler dur, rencontrer de bons entraîneurs au bon moment, opter pour les structures les mieux adaptées, AVOIR DES PARENTS COMPREHENSIFS toujours prêts à s'investir et consentant eux aussi à se sacrifier... souvent dans l'anonymat. Elisabeth, que nous devons par ailleurs remercier pour sa loyauté car nous avons toujours pu compter sur elle - semble avoir trouvé sa voie. Derrière ses propos perce une grande volonté.  
En est-il de même pour tous ?

**CHARTRE des DROITS de l'ENFANT dans le SPORT**

*Elaborée par un groupe d'entraîneurs éducateurs de jeunes réunis  
en colloque à Genève le 17 novembre 1988*

(Lu dans la Revue SPORT et VIE hors série n°5 H « L'enfant et le sport »)

«

- Droit de faire du sport
- Droit de s'amuser et de jouer comme un enfant
- Droit de bénéficier d'un milieu sain
- Droit d'être traité avec dignité
- Droit d'être entraîné et entouré par des personnes compétentes
- Droit de suivre des entraînements adaptés aux rythmes individuels
- Droit de se mesurer à des jeunes qui ont les mêmes probabilités de succès
- Droit de participer à des compétitions adaptées
- Droit de pratiquer son sport en toute sécurité
- Droit d'avoir des temps de repos
- Droit de ne pas être un champion »

Il nous a paru intéressant, derrière l'interview d'Elisabeth, qui évolue dans des structures très favorables mais néanmoins loin d'être à la portée de tous et, ce, parce qu'elle le veut aussi, de faire connaitre cette charte qui nous rappelle à nos devoirs. Bien sûr, cela semble tomber sous le sens. Mais sommes-nous absolument certains qu'elle soit toujours respectée ? Les médias n'ont pas manqué, récemment, d'évoquer les abus commis dans d'autres disciplines, dans d'autres nations mais aussi....en France.

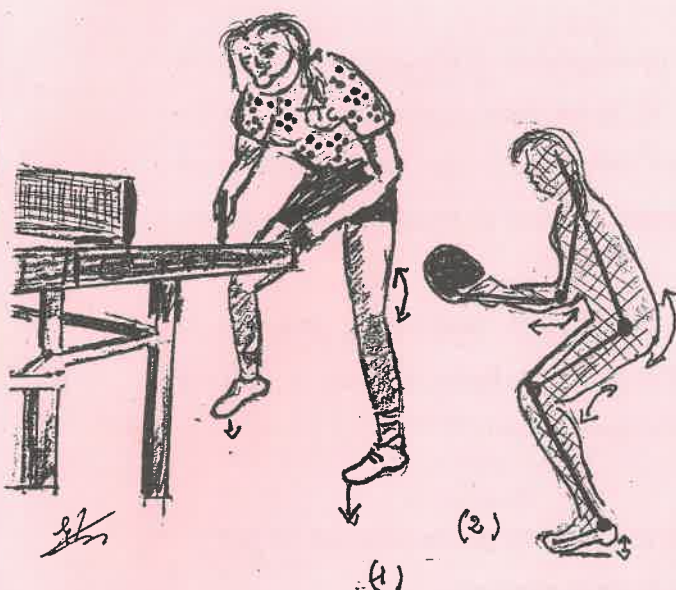
Il m'a semblé intéressant d'ouvrir cette rubrique sur l'éthique du métier, afin que le tennis de table ne tombe pas dans des chausse-trapes car souvent la faute vient du désir de trop bien faire. « L'enfer est pavé de bonnes intentions... » n'est-ce pas ? Bien entendu, tous les points de vue sont invités, dans la plus franche cordialité, à se faire connaître.



## LA POSITION D'ATTENTE DU SERVICE

G.Barbureau

« La position d'attente peut être définie comme la position idéale du corps pour exécuter la remise du service » Jean-Paul WEBER



**Règle n°1 :** Diriger son regard vers le serveur pour observer sa position, son action sur la balle, et évaluer ses possibilités de placement de balle

**Règle n°2 :** Plusieurs éléments déterminent cette position. La morphologie et la taille du relanceur, la musculature et ses jambes, son système de jeu et la position du serveur (gaucher ou droitier, centré excentré, ect...) ainsi que sa propre main active (droite ou gauche).

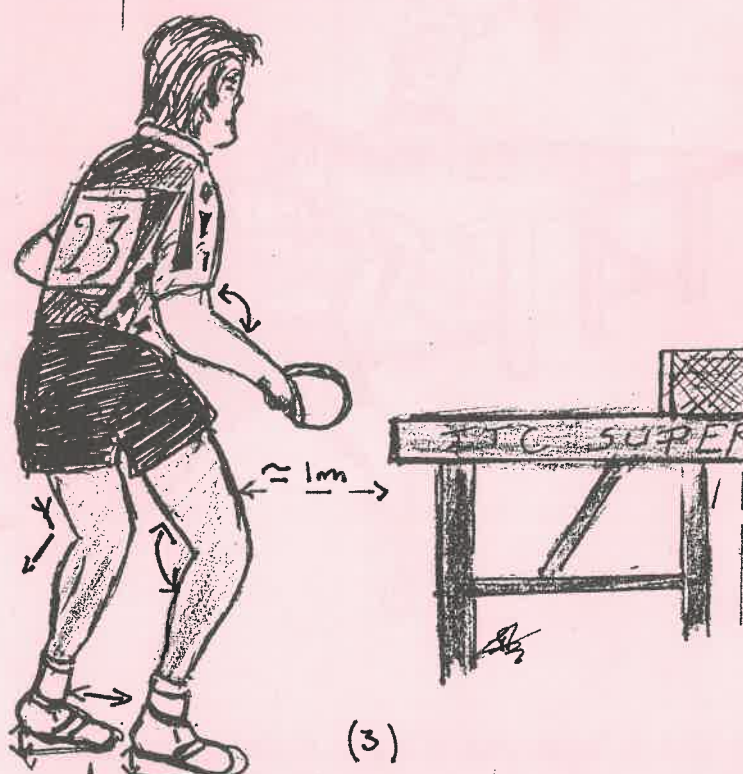
**Règle n°3 :** Description sommaire ; commune à tous les joueurs. (1) et (2) raquette tenue devant le corps et dirigée vers l'avant.

Pieds écartés (plus de la largeur des épaules), genoux fléchis, le poids du corps sur la partie avant des pieds. Certains décollent les talons.

Le tronc s'incline mais le dos reste plat, la tête relevée (rapprocher le regard de l'horizontale). La distance des joueurs à la table est d'environ 1 m (pour Angelescu) d'un avant bras + raquette (ROESCH) variable (cf.règle n°2) selon WEBER. « La mise sous tension des membres inférieurs permet une réaction plus immédiate, une poussée plus efficace pour effectuer un premier déplacement avant de remettre le service.

Certains joueurs effectuent un sursaut d'allègement comme au tennis..... »

JP.WEBER



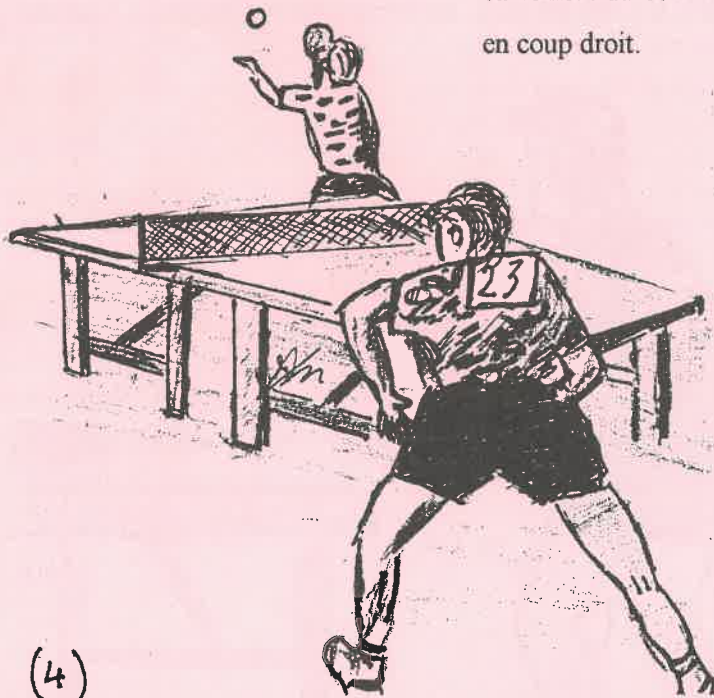
**Règle n°4 :** Selon son style de jeu, ses points forts (ou faibles) son système, sa stratégie, son niveau, le joueur se décale plus ou moins vers le revers. De toute manière, comme il est toujours plus facile d'aller chercher une balle écartée plein coup droit (l'épaule active étant du côté de cette balle). Il est donc logique de ne pas ouvrir l'angle côté revers, d'autant plus que plus de 80% des services y sont expédiés. Voyons maintenant quelques cas particuliers.

Celui qui démarre mieux en coup droit se place au minimum dans le premier quart de la table côté revers pour contrôler les trois autres quarts avec son coup droit. Sa jambe droite (*jambe droite à l'arrière pour un droitier, la gauche pour le gaucher, tenir compte de la main active pour le placement du relanceur*) sera nettement positionnée vers l'arrière. On peut supposer qu'il est capable de partir en revers que recherchera le serveur (1).

Celui qui démarre aussi bien du revers que du coup droit se positionnera plus près du prolongement de la ligne médiane (mais du côté du revers) afin d'éviter de se faire excentrer, et de créer l'incertitude chez le serveur. Sa ligne de sol est proche de la parallèle à la ligne de fond (3).

Le débutant recherchera aussi une position moyenne afin de n'être pas en difficulté sur une balle écartée. Veiller à ce qu'il ne se « colle » pas à la table (difficile de jouer en reculant).

Certains joueurs très forts en démarrage coup droit s'excentrent carrément du coin revers afin de couvrir la quasi totalité de la table en coup droit.

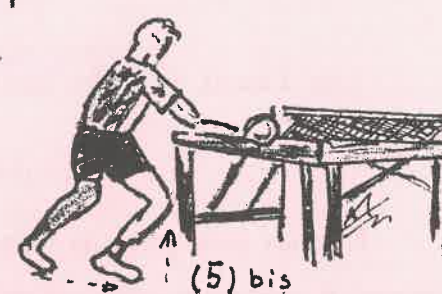


(4)

Ils ont généralement les jambes très écartées et très fléchies afin de bondir sur la balle si elle est délivrée en plein coup droit. Leur jambe arrière (celle du côté de la raquette) est nettement derrière l'autre (position top CD). Ils doivent néanmoins se méfier d'un service court, dévié et sortant petit côté revers. Ils ne peuvent faire l'impasse totale sur le retour du service revers (4).

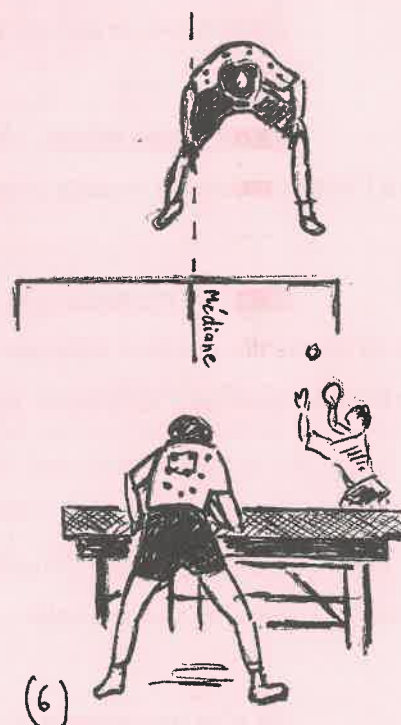
\* Jambe droite à l'arrière pour un droitier, la gauche pour le gaucher, tenir compte de la main active pour le placement du relanceur.





Certains joueurs ont une position très fléchie (5) avec un écart de jambes très important ce qui leur permet d'explorer en direction de la balle qu'ils atteignent très vite. (Ils partent presque les fesses aux talons) mais « l'imitation donne souvent de piètres résultats car cette position nécessite une force suffisante des jambes et donc un travail de musculation particulier » (JP.WEBER). Très souvent, ils amorcent l'extension avant le toucher de balle par le serveur (anticipation) (5 bis).

Le défenseur trouvera sa position de base plus en arrière et plus près du prolongement de la ligne du double mais décalée également du côté revers (6). S'il est impossible pratiquement d'entraîner cette prise de position autrement



qu'en remise de service\*, il arrive qu'un joueur ayant bien anticipé sur un jeu lent ou bien qu'un défenseur la retrouvent en un autre point de l'aire de jeu, au milieu même de l'échange (7).

\* A cause de la rapidité des échanges, le tennis de table se jouant pratiquement toujours en déplacement.

## EN GUISE DE CONCLUSION

Tout d'abord, il faudra réserver un chapitre particulier à la POSITION d'ATTENTE du SERVICE en DOUBLE.

Pourquoi avoir passé du temps sur ce qui semble être un simple détail de l'échange ? Tout simplement, parcequ'en compétition le joueur n'est sûr que de deux choses : il aura à servir et à remettre des services (avec pour corollaire au moins un déplacement). Le reste est aléatoire. Sous cet angle, la position d'attente prend un grand intérêt.

La suite d'un échange dépend souvent des deux premières balles : (service-remise). Nous avons pu constater, lors des stages, que, si la position d'attente était des joueurs, voire conseillée par les entraîneurs, elle ne faisait pas toujours l'objet d'un entraînement systématique (dans chaque exercice). (Elle est connue mais pas toujours enseignée).

Elle présente de multiples intérêts.

**Au plan mécanique** : le joueur prépare ses segments, bande ses muscles pour un rendement maximum à l'instant précis. La raquette prend une position moyenne entre coup droit et revers.

**Au plan physiologique** : le joueur met en tension ses muscles utiles (tonus utile), accélère la circulation au niveau des membres inférieurs car la position, loin d'être statique, s'accompagne de flexions-extensions légères, de balancements etc... les muscles sont ainsi mieux pourvus... en carburant.

**Au plan mental** : le joueur, en prenant la position d'attente avec application entre le point en même temps que le serveur (très important). Simultanément, il évacue la déconvenue ou l'euphorie du point précédent. (Vide mental partiel). Le regard se rive à la balle.

**Au plan psychologique** : il se concentre sur la balle, les gestes de son adversaire et son action sur la balle. Sur l'écran de son mental, peut-être a-t'il, un éclair, encore le temps de faire défiler le film de son schème tactique préféré ?

Mais bien sûr, tout ceci à condition de le faire à l'entraînement.



**L'ART D'ETRE UN PERDANT (Avant de commencer le match)****par Marc LECORRE**

« Il est plus fort que moi car il est mieux classé ! »

« Il est plus fort que moi car je ne peux pas le battre, c'est ma bête noire ! »

J'entends à longueur d'année des joueurs ou joueuses, de NC à 2ème série...! Dire ces deux phrases et je m'interroge sur les valeurs du sport et de la compétition.

Je dirai tout d'abord que le ping est un sport de 7 à 77 ans comme dirait Tintin et que l'on soit jeune, étudiant, adulte ou vétéran 1,2,3 et + chacun peut progresser en technique, ou en mental, ou en physique, ou en combinant 2 ou 3 points.

A partir du moment où l'on progresse, on peut toujours se surprendre soi-même en gagnant un match impossible par rapport à l'année d'avant.

Chaque saison est un recommencement pour chacun, il faut : retrouver son niveau de compétition après les vacances, retrouver sa motivation, le futur niveau où l'on jouera en individuel ou par équipes, vaincre les préoccupations scolaires, familiales ou professionnelles.

Il faudra se battre pour atteindre son nouvel objectif ou retrouver le niveau de l'année précédente. L'intersaison est propice pour préparer sa nouvelle saison d'où : ne jamais s'arrêter de s'entraîner et faire un maximum de sport pendant les vacances.

A cet instant, avec l'intersaison, commence le cheminement, comme disent les Américains, pour redevenir un « winner » (gagnant).

Pour en être un, il faut vous entraîner avec des gens qui partagent votre objectif, d'où l'intérêt d'être en accord avec votre entraîneur, votre coach, votre capitaine, vos parents, et bien sûr vous-même. Vous serez positif et vous le resterez tout le long de la saison en éprouvant une grande satisfaction d'avoir atteint votre objectif, même s'il est revu à la baisse quelquefois.

Je reprendrai « il est mieux classé que moi, donc plus fort ». Je crois que cette phrase est le résultat des propos des parents, des copains, des éducateurs qui privilégient le résultat

Tout de suite au détriment d'une saison ou d'un objectif de 2 ou 3 ans : changement de catégorie, jeune --> adolescence, adolescence --> adulte, adulte --> vétéran.

Un adversaire est plus fort que vous :

- Par son classement, par ses résultats. Il faut donc apprendre au sportif « perdant » à observer celui qui est le plus fort, à comprendre pourquoi il est le plus fort, à reprendre à l'entraînement ses points forts, à étoffer le jeu en le personnalisant dans son propre style, à en faire un point de repère à atteindre, à dépasser, des objectifs intermédiaires (ex prendre une manche si on perd 2/0 ou 3/0 à chaque fois).

- Etre un gagnant, c'est d'être toujours positif, même dans la défaite et ne permettre à personne d'influencer son mental ; d'éliminer au maximum les pensées négatives durant l'entraînement ou la compétition, individuelle ou en équipes.

- Etre un gagnant, c'est aussi prendre l'habitude de savoir discerner, dresser le plus tôt possible son bilan personnel (technique, physique et degré de combativité). C'est l'être avec son caractère personnel, sa manière d'appréhender la compétition positivement, de canaliser son agressivité ou au contraire de l'augmenter pour gagner.

- Etre un gagneur, c'est accepter de se remettre en question, jour après jour, c'est accepter l'angoisse de vivre une nouvelle étape, gérer son sport différemment par rapport à l'année précédente.

En conclusion : « La parole est d'argent, le silence est d'or » donc être un compétiteur c'est se concentrer au maximum, peu parler sauf en termes positifs. Quel que soit son niveau, se positiver et joueur, éducateur, parent, dirigeant, aborder la compétition avec un esprit de continuité, de progrès, avec du plaisir, avec un souci de perfection.

Etre un individu responsable, capable d'assumer avec un esprit adulte ses victoires, ses défaites, ses responsabilités sans se créer trop de problèmes.

Tout de suite au détriment d'une saison ou d'un objectif de 2 ou 3 ans : changement de catégorie, jeune --> adolescence, adolescence -->, adulte --> vétéran.

Un adversaire plus fort que vous :

- par son classement, par ses résultats.

Il faut donc apprendre au sportif « perdant » à observer celui qui est le plus fort, à comprendre pourquoi il est le plus fort, à reprendre à l'entraînement ses points forts, à étoffer le jeu en le personnalisant dans son propre style, à en faire un point de repère à atteindre, à dépasser, à se fixer des objectifs intermédiaires (ex: prendre une manche si on perd 2/0 ou 3/0 à chaque fois).

Etre un gagneur, c'est être toujours positif, même dans la défaite et ne permettre à personne d'influencer son mental ; d'éliminer au maximum les pensées négatives durant l'entraînement ou la compétition, individuelle ou en équipes.

Etre un gagneur, c'est aussi prendre l'habitude de savoir discerner, dresser le plus tôt possible son bilan personnel (technique, physique et degré de combativité). C'est l'être avec son caractère personnel, sa manière d'appréhender la compétition positivement, de canaliser son agressivité ou au contraire de l'augmenter pour gagner.

Etre un gagneur, c'est d'abord remporter des batailles sur soi-même, c'est accepter de se remettre en question, jour après jour, c'est accepter l'angoisse de vivre une nouvelle étape, gérer son sport différemment par rapport à l'année précédente.

En conclusion : « la parole est d'argent, le silence est d'or » donc être un compétiteur c'est se concentrer au maximum, peu parler sauf en termes positifs. Quel que soit son niveau, se positiver et joueur, éducateur, parent, dirigeant, aborder la compétition avec un esprit de continuité, de progrès, avec du plaisir, avec un souci de perfection.

Etre un individu responsable, capable d'assumer avec un esprit adulte ses victoires, ses défaites, ses responsabilités sans se créer trop de problèmes.

## TENNIS DE TABLE ET PLANIFICATION de Dominique BODIN aux EDISPORT

L'auteur est une vieille connaissance puisqu'il a effectué ses premières armes dans la Ligue, à l'US. Joué son club d'alors, mais aussi dans nos stages régionaux.

Comme son titre le laisse penser, ce serait une gageure de vouloir résumer un ouvrage qui fait le tour complet de la question. On y découvrira la planification annuelle, celle à long terme qui est en fait un plan de carrière du joueur et celle de la séance qui ne peut se concevoir sans tenir compte des deux autres.

Tous les aspects de l'entraînement sont passés au peigne fin : du contenu en fonction du joueur et de ses objectifs, à l'attitude de l'entraîneur des dirigeants, de l'environnement, la compétition, la préparation psychologique, le travail physique etc... et l'éthique du métier, le rôle de l'entraîneur et sa morale, y tient une grande place.

Dominique BODIN ne s'en cache pas, il aime les joueurs et agit constamment avec le souci permanent de leur épanouissement, de sportifs mais aussi d'êtres humains. L'individualisation de l'entraînement est un impératif, la standardisation proscrite.

Ceux qui s'attendent à trouver des recettes toutes faites sont déçus : Dominique n'y croit guère car c'est l'individu qui le passionne. J'ai relevé au hasard quelques phrases clés.

« L'enseignant est un facilitateur d'apprentissage ».

« L'entraînement n'est pas une succession d'exercices, l'entraînement est la manière d'atteindre les objectifs définis ».

« Les exercices ne doivent pas être la simple résolution d'un problème technique ou tactique, ils doivent nous permettre d'améliorer sans cess, quotidiennement la qualité de l'entraînement et l'investissement du joueur ».

« Un exercice doit amener les joueurs à résoudre les problèmes par eux-mêmes et à s'accaparer un savoir ».

L'ouvrage se lit facilement car écrit dans une langue claire, précise, simple, agréable, mais sa richesse même invite à de fréquentes relectures qui amèneront l'entraîneur à définir en accord avec chaque joueur. Les objectifs qui seront les clés de toute planification - chaque séance - n'ayons pas peur de le répéter - étant un élément orienté par une planification annuelle, elle-même constituant un épisode du grand roman qu'est le plan de carrière. Terminons avec une dernière citation de Dominique.

« Enfin, et j'espère que vous l'avez bien ressenti, j'ai un profond respect pour les joueurs et joueuses que j'ai eu la chance d'entraîner. Forts et moins forts, jeunes ou adultes. Je leur ai toujours beaucoup demandé. J'ai toujours été très exigeant avec eux, mais j'espère m'être comporté comme un facilitateur d'apprentissage et un manager passionné ce qui me semble être les qualités premières de l'entraîneur ».

Bonne lecture !

Georges BARBEREAU



# Mieux que des promesses des GARANTIES

UNE EQUIPE DE  
SPECIALISTES POUR VOUS  
CONSEILLER

Nous proposons les meilleurs articles du marché aux meilleurs prix. Mais en plus nous nous engageons !

1

Tous nos produits sont en stock et peuvent donc être expédiés le jour même de votre commande.

**Notre garantie :**

Si un article n'était pas disponible, **choisissez un article équivalent, même deux fois plus cher**, vous ne le paierez que le prix de l'article initialement commandé!

2

Nous vous livrons dans toute la France en 24H.\*

**Notre garantie :**

Votre colis n'est pas livré dans ce délai, nous vous offrons votre commande !

\* Envoi en Chronopost pour un supplément de 70 F.

3

Un article ne vous donne pas satisfaction ?

**Notre garantie :**

Nous vous remboursons sans discussion.\*\*

4

Votre bois de raquette est cassé ?

**Notre garantie :**

Nous vous le remplaçons gratuitement.\*\*

5

Votre bois de raquette ne vous convient pas ?

**Notre garantie :**

Nous vous l'échangeons.\*\*

\*\* Voir le détail de nos conditions générales de vente pages 140-141 de notre catalogue pour connaître les modalités d'application des différentes garanties.

Aurélien



Ex. Entraîneur national

Eric



Ex. International  
encore classé 15

Fabienne



Ex. Internationale  
encore classée 20

Jean-François



Classé 20

Avec **WACK**  
SPORT

Le spécialiste du Tennis de Table  
B.P. 7  
57350 SPICHEREN

Tél : 03 87 29 26 90  
Fax : 03 87 29 26 95  
Minitel : 3614 Wsport

SPECIAL CONSEILS  
APPELEZ LE :  
03 87 29 26 92

ENTREZ DANS L'UNIVERS DE LA SERENITE !