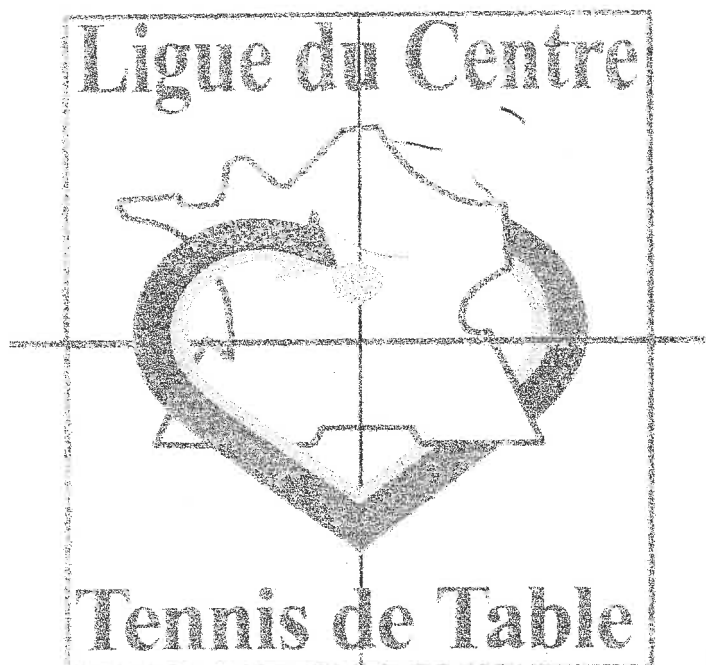


7 ECOLE REGIONALE DES CADRES



FORMATION

**ANIMATEUR DEPARTEMENTAL
ET
JEUNE ENTRAINEUR**

**11 RUE DE LA VICTOIRE 41300 SALBRIS
TÉL : 02.54.96.14.28 - FAX : 02.54.97.28.05
EMAIL : LIGUECENTRE.TT@WANADOO.FR**

SOMMAIRE

- FORMATION DES CADRES - PRESENTATION
- L'ECOLE FEDERALE DES CADRES
- LE SCHEMA DE LA FORMATION A LA F.F.T.T.
- CADRE INSTITUTIONNEL DE LA PRATIQUE SPORTIVE
- ORGANIGRAMME FFTT
- ANALYSE DE L'ACTIVITE
- LES PASSAGES OBLIGES
- LE CLUB
- CONSTITUTION D'UNE ASSOCIATION SPORTIVE
- FONCTIONNEMENT D'UNE ASSOCIATION
- LE COMITE DEPARTEMENTAL
- LES COMPETITIONS
- DIFFERENCES ENTRE LES FORMATIONS "PILOTE" "A.C." et "E1"
- LA GRILLE D'ANALYSE
- LES PRINCIPAUX COUPS TECHNIQUES EN TENNIS DE TABLE
- LES PREMIERES BASES TACTIQUES EN TENNIS DE TABLE
- LA SEANCE TYPE
- L'ANIMATION COLLECTIVE AU TENNIS DE TABLE
- PROPOSITION D'UNE PROGRESSION AVEC DES DEBUTANTS
- LE MATERIEL

FORMATION DES CADRES

PRESENTATION

Aujourd'hui le Tennis de Table est "joué" mais pas réellement transmis. Pourtant il s'agit d'un sport complexe et l'entraîneur est un élément indispensable pour que les nouveaux venus dans notre discipline puissent acquérir la connaissance et le savoir-faire des anciens et des experts.

Le développement quantitatif du Tennis de Table dans nos clubs passe par cet entraîneur ou éducateur dont l'importance ne peut plus être mis en doute.

Le Pilote et l'Animateur de Club sont capables d'assurer une **animation au sein d'un club**, en relais de l'action d'un entraîneur.

Pour cela, ils doivent :

avoir compris ce qu'est le jeu ; en connaître les principales règles.

connaître les structures au sein desquelles se situe leur action.

comprendre le but d'une séance d'entraînement et être capable de réaliser des séances simples organisées par l'entraîneur.

avoir compris ce qu'est l'organisation des principales compétitions.

pouvoir organiser des compétitions au sein du Club.

L'ECOLE FEDERALE DES CADRES

L'Ecole Fédérale des Cadres regroupe toutes les formations initiées par la Fédération Française de Tennis de Table : Arbitres, Dirigeants, Techniciens.

L'objectif est que chacun à son niveau de responsabilité fasse passer le même message et s'inscrive dans une démarche commune et cohérente.

Au niveau national, le Conseil Supérieur de l'Enseignement (C.S.E.) définit la politique de formation des cadres sportifs, harmonise les contenus d'enseignement et la réglementation s'y rapportant, élabore des documents relatifs à l'enseignement du Tennis de Table et assure la liaison avec les Ecoles Régionales des Cadres (E.R.C.).

Au niveau régional, les Ecoles Régionales des Cadres (E.R.C.) ont en charge la mise en place des formations fédérales. Elles participent à toute activité et toute initiative propre à dynamiser l'enseignement et la promotion du Tennis de Table.

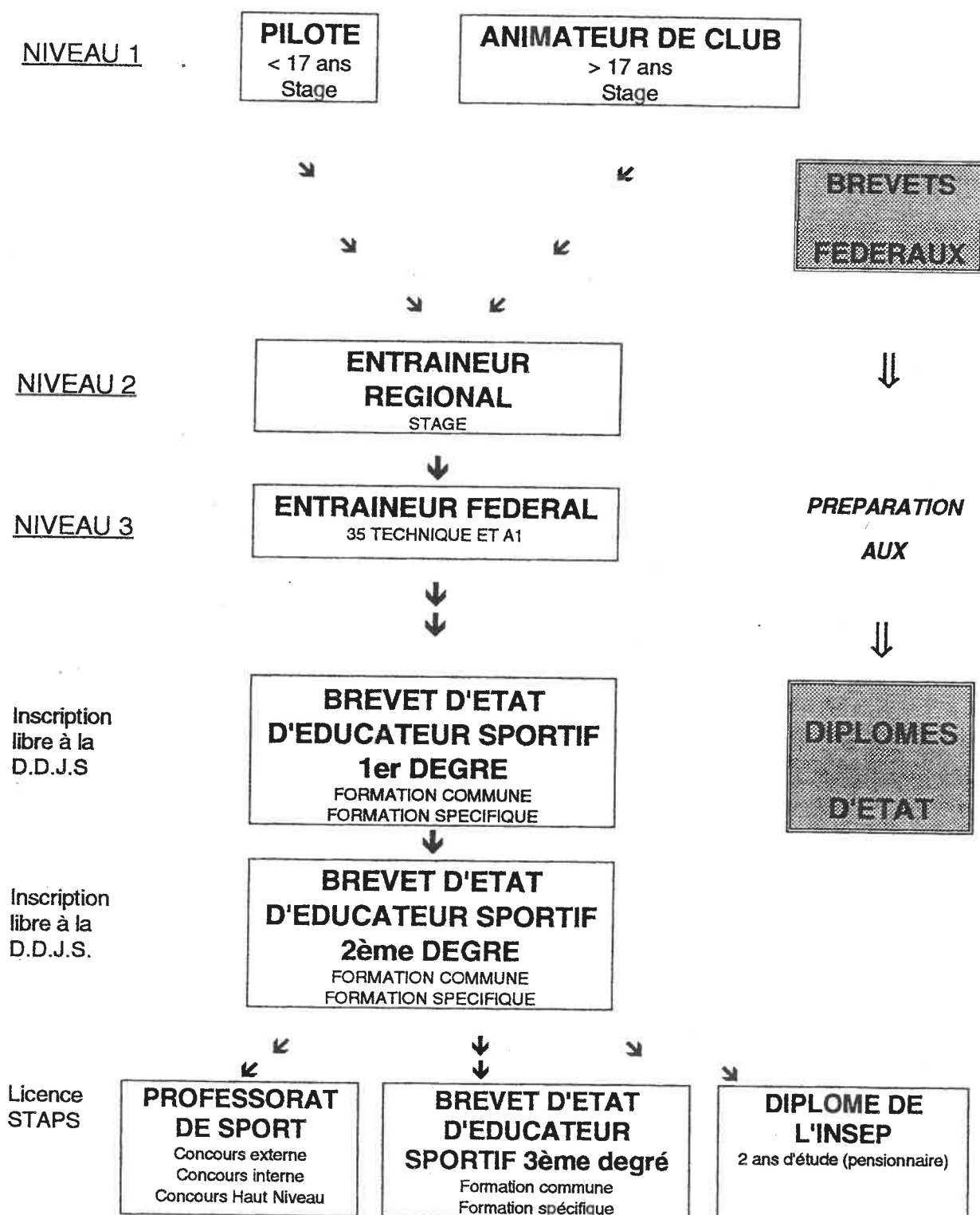
L'E.R.C. est une école qui offre des services. Pour bénéficier de ces services, il faut adhérer à l'Ecole.

Chaque adhérent :

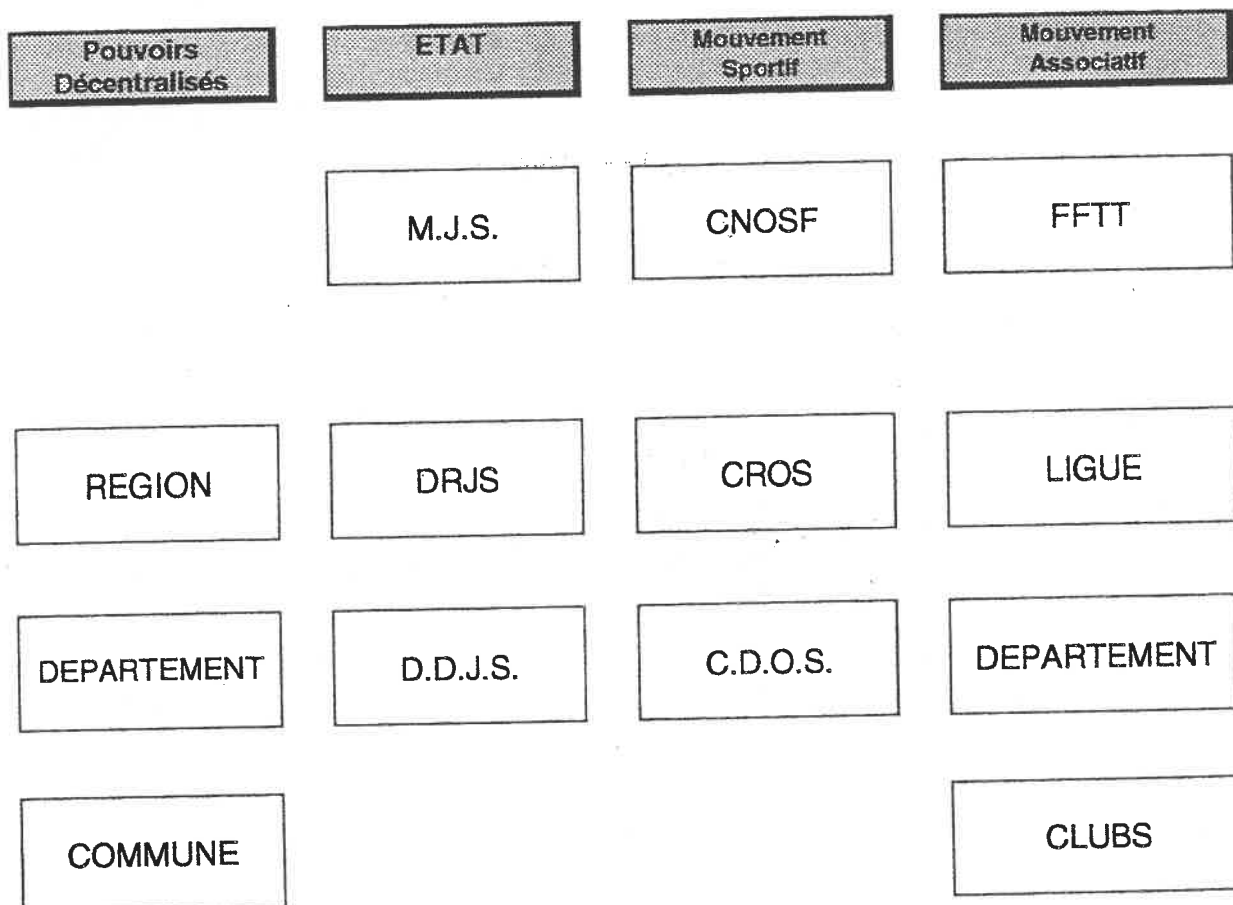
- reçoit toutes les informations diffusées par l'E.R.C.
- peut s'inscrire aux différentes formations, colloques, universités,
- est abonné à la revue régionale,
- obtient des réductions sur les locations ou achats de documents écrits ou audiovisuels, etc...

LE "SCHEMA" DE LA FORMATION A LA F.F.T.T.

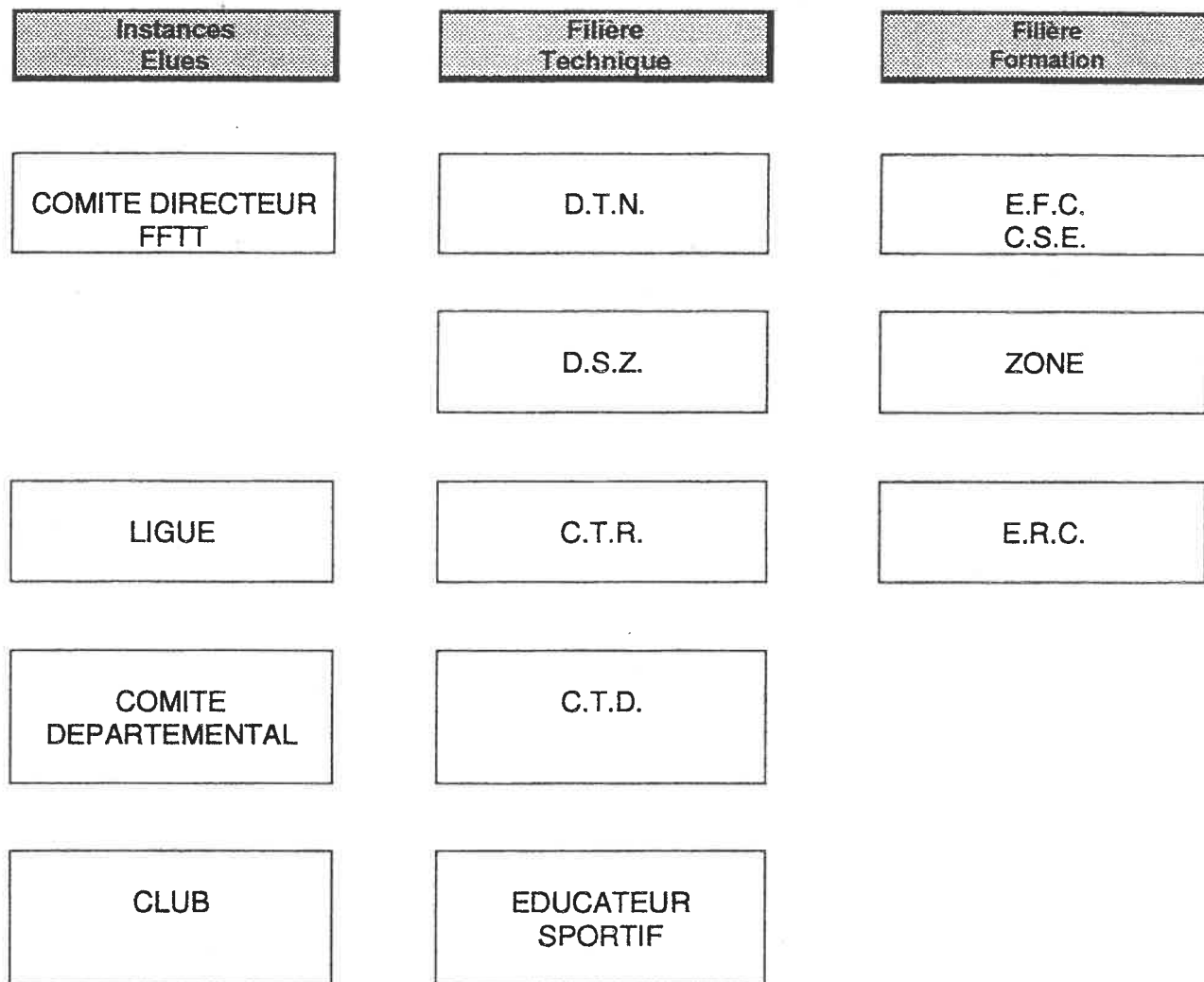
Accès aux Formations : être licencié et adhérent à l'E.R.C.



CADRE INSTITUTIONNEL DE LA PRATIQUE SPORTIVE



ORGANIGRAMME F.F.T.T.



LES OBJECTIFS DE LA F.F.T.T.

1) QUANTITATIF

200 000 licenciés

C'est la crédibilité

le nombre de pratiquants

2) QUALITATIF

Présence sur les podiums olympiques et mondiaux

C'est l'excellence

la vitrine du sport

3) ASSOCIATIF

Améliorer la communication entre la base et le sommet

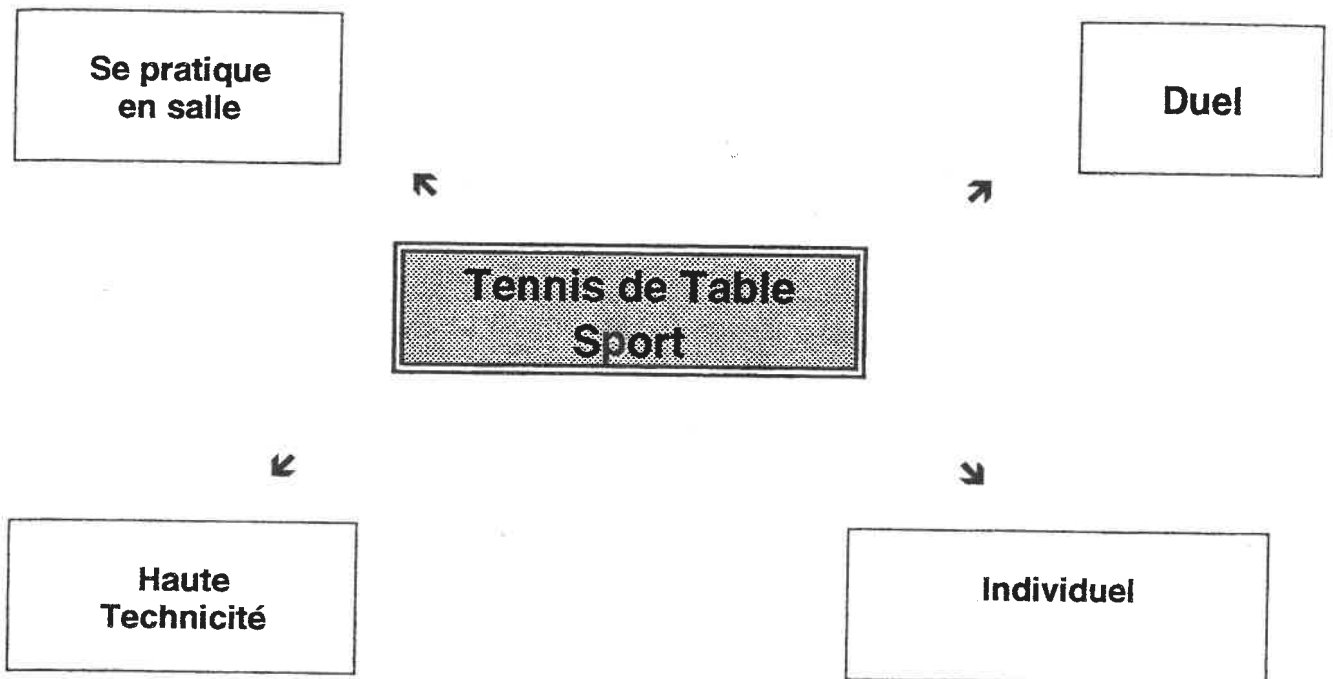
C'est le sens

le regroupement voulu de personnes autour d'une technique

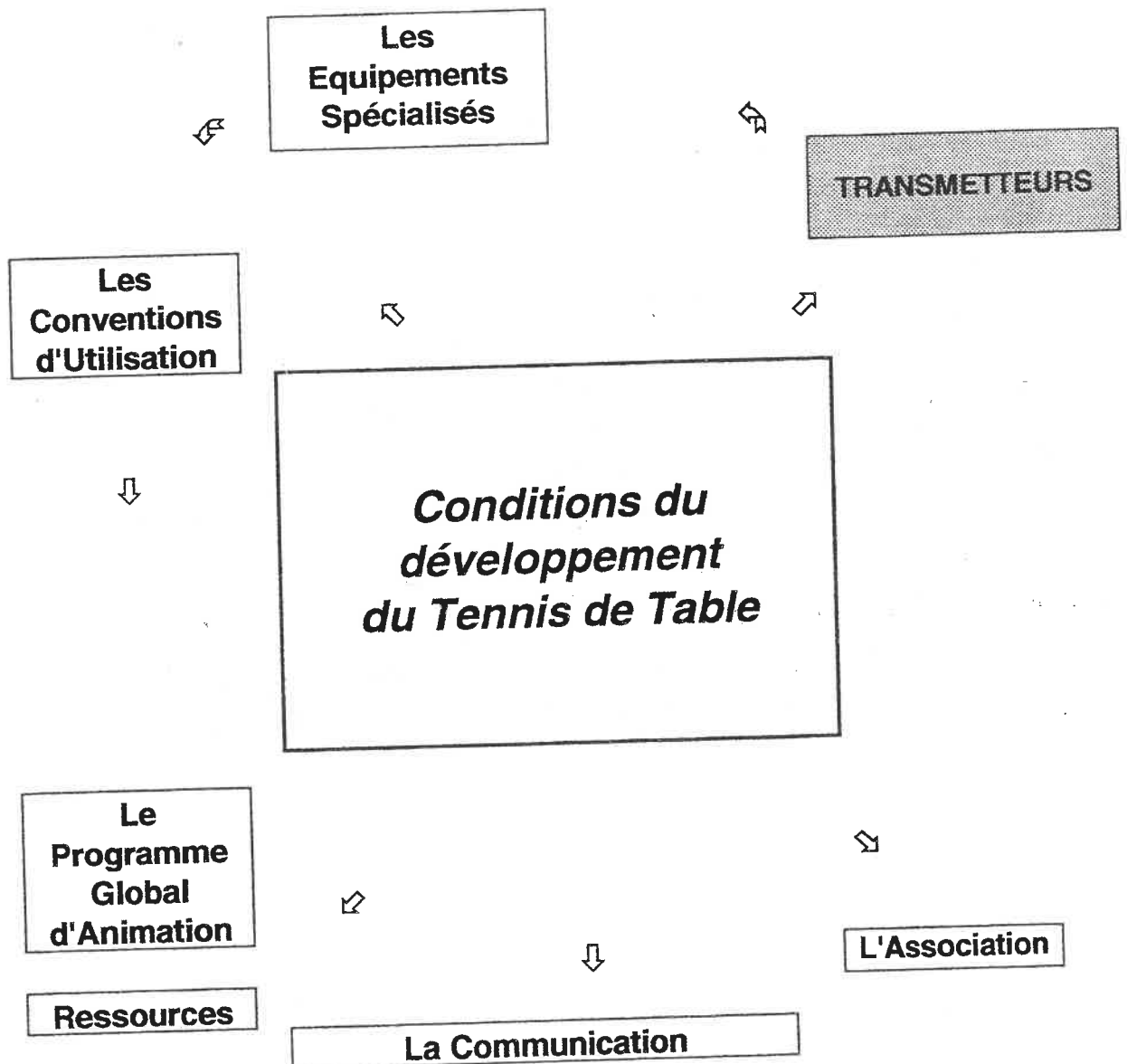
On se fédère pour mettre en place des services communs.
C'est le sens d'une Fédération

F.F.T.T. : Tous les clubs + le Club France

ANALYSE DE L'ACTIVITE TENNIS DE TABLE



LES "PASSAGES OBLIGES"



***Constat : "Le tennis de table est joué,
mais il n'est pas transmis"***

LE CLUB

par Alain JOURDAN

I - DEFINITION, DROITS ET DEVOIRS

1.1 - L'origine du club :

Le club est une association régie par la loi de 1901, à but non lucratif.

1.2 - Article 1 de la loi de 1901, définition :

L'association est la convention par laquelle deux ou plusieurs personnes mettent en commun d'une façon permanente, leurs connaissances ou leur activité dans un but autre que de partager les bénéfices.

1.3 L'association est une convention

Il faut donc adhérer à cette convention (en signant un document et en payant sa cotisation) pour faire partie de l'association.

1.4 - L'association est à but non lucratif

Ce qui ne veut pas dire qu'elle ne veut pas faire de bénéfice, bien au contraire. Mais ces bénéfices devront obligatoirement profiter à tous les adhérents de l'association, par l'achat de matériel, la participation aux frais de transport des joueurs, et aux frais de stages, etc...

1.5 - L'association peut être déclarée à la Préfecture

Elle devient alors une personne morale. Une association déclarée peut :

- ouvrir un compte bancaire et ainsi devenir indépendante financièrement par rapport à ses membres
- acquérir des biens en rapport avec son activité
- emprunter
- ester en justice, c'est à dire se présenter devant un tribunal, soit comme demandeur, soit comme défendeur

1.6 - L'association peut être affiliée : s'affilier, c'est adhérer à une fédération sportive.

Cela entraîne pour l'association :

- des droits : elle permet aux membres du club de participer aux compétitions et stages organisés par la fédération, ainsi qu'à son organisation. Elle permet également comme indiqué ci-après, de faire une demande d'agrément et donc de subvention.
- des devoirs : respecter les règlements édictés par la fédération

1.7 - L'association peut être agréée

C'est à dire reconnue par l'état. Pour bénéficier de l'agrément qu'ils demandent à la Direction Départementale Jeunesse et Sports de leur département, les clubs doivent répondre aux conditions suivantes :

- être affiliés à une fédération sportive
- se conformer aux règles de la pratiques du sport et de son organisation
- présenter les comptes du dernier exercice financier

L'agrément permet à l'association de faire une demande de subvention aux collectivités décentralisées : commune, département, région.

II - LA LICENCE SPORTIVE

Elle atteste l'adhésion du sportif à une fédération sportive. Elle est une assurance pour celui qui la prend.

Elle ouvre certaines droits : participer aux compétitions de la fédération.

Elle ouvre certaines devoirs :

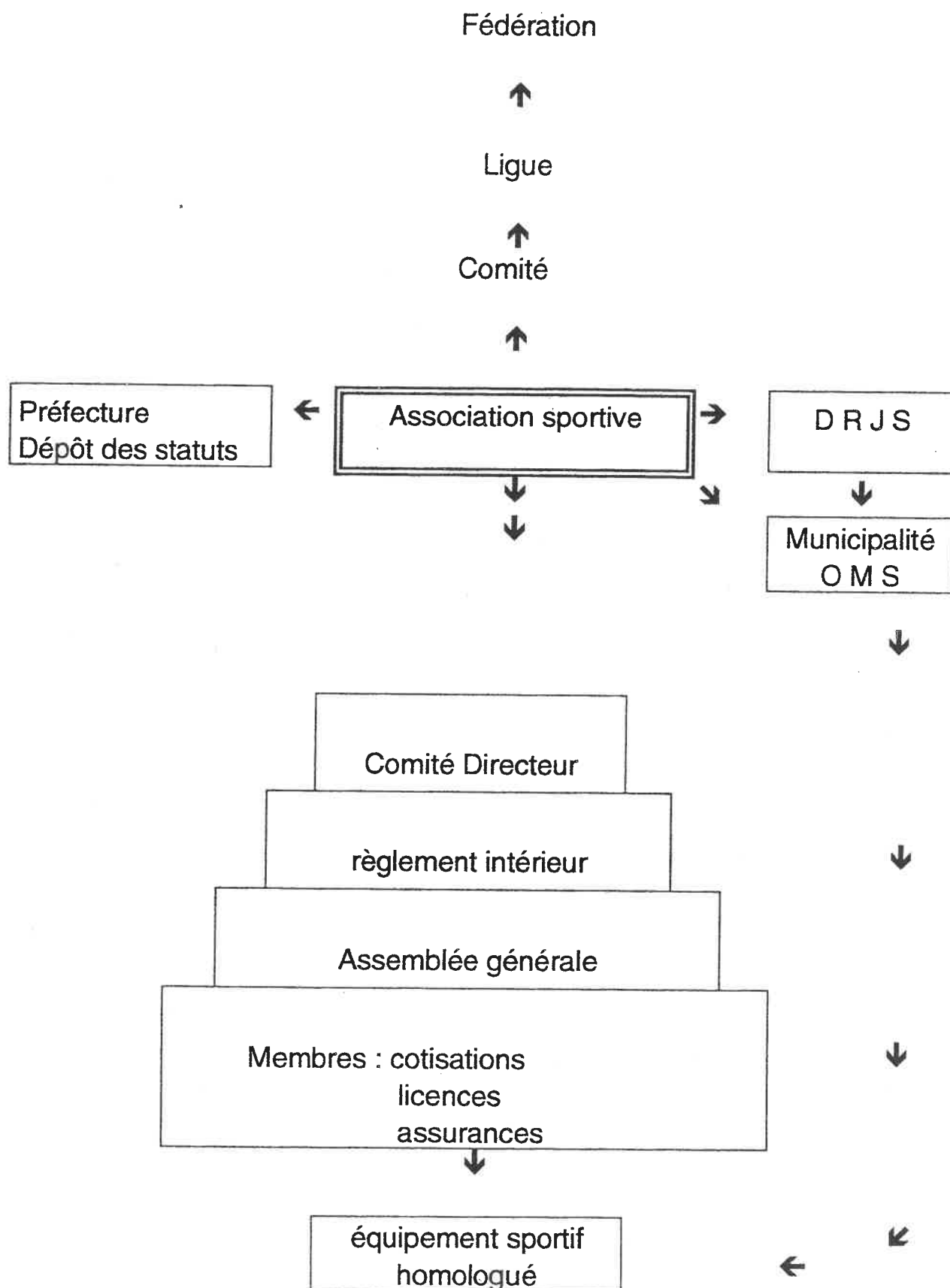
- obligatoires : respecter les règles
- moraux : participer à la vie et au développement du club.

Mais, qu'il désire ou qu'il ne désire pas faire de compétition, le joueur se doit de prendre une licence (et le dirigeant se doit de le motiver à se licencier) même si cela engendre un surcoût de la cotisation, car prendre une licence ce n'est pas seulement acheter des droits. Prendre une licence, c'est surtout se sentir solidaire avec tous ceux qui pratiquent le même sport.

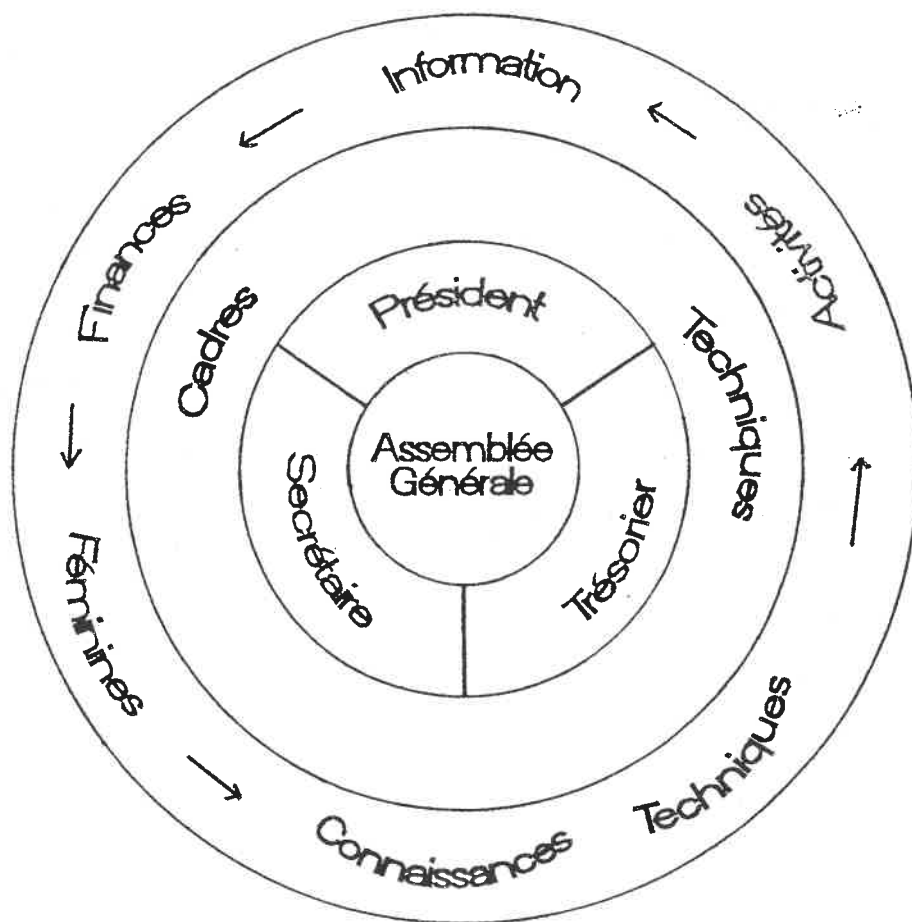
De plus, on juge la puissance d'une fédération, d'une ligue, d'un comité, et d'un club au nombre de ses licenciés.

Nous jouons tous au même jeu en tant que joueur, jouons tous le même jeu en tant que dirigeant.

CONSTITUTION D'UNE ASSOCIATION SPORTIVE



FONCTIONNEMENT D'UNE ASSOCIATION



LE COMITE DEPARTEMENTAL

*par Patrick NUGER
Président du Comité de l'Isère*

Le Comité Départemental est un organe décentralisé de la F.F.T.T.

I - FONCTIONNEMENT

Le Comité est une association Loi 1901 dont les membres du Comité Directeur sont élus par les Présidents des Clubs du département lors de l'assemblée générale extraordinaire quadriennale. Le mandat est donc de quatre ans.

Le Comité Directeur est composé d'un Président, d'un Secrétaire, d'un Trésorier, de responsables de commissions et de membres, qui se réunissent régulièrement au cours de la saison sportive.

II - ROLE

- Gestion des compétitions officielles (réglementation, arbitrage, récupération et diffusion des résultats)
- Promotion et développement du Tennis de Table sur le département (médias écrits et parlés, épreuves de masse, création de nouvelles compétitions, etc...)
- Relation avec les autorités départementales (sportive : C.D.O.S., administrative : DDJS ; politique : Conseil Général et Préfecture)
- Relation avec les instances régionales et fédérales du Tennis de Table
- Recherche de subventions (Direction Départementale Jeunesse et Sport et Conseil Général)
- Recherche de sponsors
- Renouvellement du matériel spécifique
- Selon les comités, gestion de l'ensemble des problèmes liés au fonctionnement d'un siège social ainsi que gestion du personnel.

III - LES RELATIONS CLUBS/COMITE

- Lors de la ou des assemblées générales
- En cas d'examen des revendications ou problèmes des clubs au cours de la saison
- Par l'aide à la structuration des clubs (mise en place d'un label départemental, visites du CTD, formation de cadres par l'intermédiaire de l'E.R.C., contacts éventuels avec les municipalités, réunion d'information, etc)
- Selon les comités, par la diffusion d'un périodique d'information et de résultats
- Par l'établissement du classement départemental des joueurs

LES COMPETITIONS

Avertissement :

Les compétitions évoluent de saison en saison (certaines sont supprimées, ou voient leur formule modifiée, d'autres sont créées au niveau fédéral, régional, ou départemental). Il est conseillé au lecteur de s'informer auprès du formateur ou du comité départemental afin de connaître les compétitions "en service" au moment présent.

I - LES COMPETITIONS PAR EQUIPES

1.1 Le championnat par équipe senior homme et dame qui débute au niveau départemental (le championnat par équipe dame n'existe pas dans tous les départements) se poursuit au niveau régional, puis aboutit au niveau national (actuellement 3 divisions en Homme et Dame : Division 2 nationale, division 1 nationale et super division). Il se déroule, pour la plupart des divisions, sur 14 journées.

1.2 Les Interclubs jeunes : compétition réservée aux catégories benjamins, minimes, cadets et juniors garçons et filles au niveau départemental, qui est qualificative pour une finale régionale. Au niveau national, les Interclubs jeunes existent uniquement dans les catégories minimes et cadets.

1.3 Le Challenge National des Clubs : compétition existant actuellement du niveau départemental au niveau national. Compétition de clubs par équipe de 10 (1 représentant dans chaque catégorie de benjamin à senior - garçons et fille). Cette compétition se déroule sur 1 journée départementale, 1 journée régionale et 1 journée nationale)

1.4 Les interligues cadets et juniors : compétition nationale réservée aux joueur(ses) sélectionnés(ées) par leur Ligue pour les représenter lors d'un championnat de France par équipes de Ligues pour les catégories Cadets et Juniors.

1.5 Le championnat par équipe corporatif

II - LES COMPETITIONS INDIVIDUELLES

2.1 Le critérium fédéral : 4 journées du niveau départemental au niveau national dans toutes les catégories.

2.2 Les championnats départementaux, régionaux et nationaux se déroulent dans chaque catégorie.

2.3 Les Tops Régionaux, les Tops de Zones et Tops Nationaux jeunes

2.4 Les tournois organisés par les clubs

DIFFERENCES ENTRE LES FORMATIONS : "PILOTE", "AC" ET "ER"

	A.C. Pilotes	ER
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> - Découverte de la technologie de l'activité - acquisition d'un vécu <p style="text-align: right;">Sentir</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Découverte des techniques d'entraînement menant au Haut Niveau - acquisition d'un vécu <p style="text-align: right;">Analyser</p>
SITUATION	<ul style="list-style-type: none"> - exécutant - point de vue du joueur - apprentissage - attention tournée vers soi 	<ul style="list-style-type: none"> - acteur - point de vue de l'entraîneur - observation - attention tournée vers l'autre
BUTS	<ul style="list-style-type: none"> - animation en club - connaître la technique - connaître le milieu - pouvoir donner des réponses aux différentes demandes du club (technique, animation, information, partenaires, arbitrage, matériel) 	<ul style="list-style-type: none"> - savoir programmer - planifier un entraînement - savoir faire un diagnostic - apporter au joueur les solutions lui permettant de progresser - observer, analyser, construire, guider

L'animateur de Club est peu concerné par le Haut Niveau :

- ➡ accueil - animateur de club
- ➡ connaît le tennis de table

L'entraîneur Régional est intéressé par le HAUT NIVEAU.

- ➡ sait obtenir un résultat
- ➡ se situe au niveau de la rentabilité
- ➡ recherche de l'efficacité, de la performance

LES ATTENTES DES ORGANISATEURS DE LA FORMATION :

- . former des cadres chargés de la détection et de la formation dans les clubs,
- . sensibiliser les candidats sur la politique technique régionale et nationale,
- . inciter les Entraîneurs formés à continuer leur formation par une action en responsabilités au sein de l'équipe technique départementale,
- . préformation aux Brevets d'Etat

TOUTE FORMATION DOIT PERMETTRE AUX STAGIAIRES DE :

- . s'informer
- . se former
- . réfléchir

1. L'INFORMATION EST DISPENSEE A L'AIDE :

- . d'exposés théoriques
- . de supports audiovisuels
- . d'intervenants divers

2. LA FORMATION DOIT ETRE ENVISAGEE COMME UNE FORM'ACTION,

c'est à dire une formation par l'action,

l'acquisition des savoir et savoir-faire passe par une mise en situation effective des stagiaires

SITUATION DU JOUEUR ➡ A.C. ➡ COMPRENDRE ET SENTIR

SITUATION D'ENTRAINEUR ➡ ER ➡ OBSERVER ET ANALYSER

LA GRILLE D'ANALYSE

LES ELEMENTS PERTINENTS DU GESTE SPORTIF EN TENNIS DE TABLE

- 1. L'ACTION SUR LA BALLE**
- 2. L'ACCELERATION**
- 3. PLACEMENT DE L'AXE DE ROTATION**
- 4. UTILISATION RATIONNELLE DES SEGMENTS**
- 5. EQUILIBRE ET REPLACEMENT**

1. L'ACTION SUR LA BALLE

L'apprentissage technique est considéré bien souvent comme l'apprentissage d'un ensemble de gestes.

Dans ce cas, l'entraîneur essaie de faire se superposer l'image idéale du coup avec celle réalisée par l'enfant.

Cette démarche, même si elle repose sur un modèle technique bien conçu d'un point de vue biomécanique, néglige les éléments importants de l'efficacité du coup : toucher de balle, accélération au moment juste, décontraction, mise en tension.

Le geste n'est que le résultat, la conséquence d'une volonté d'agir, de réaliser un acte. En tennis de table, il faut donc que je fasse apprendre ce qui est premier : **l'action sur la balle.**

Les avantages de commencer l'apprentissage de cette façon sont évidents :

- réaliser des coups différents (actions différentes) sur des balles de même nature
- adapter son coup (moduler son action selon une intentionnalité tactique)
- maquiller les signaux.

ACTIONS SUR LA BALLE	COUPS	REMARQUES
FROTTER ACCROCHER	tops en rotation défense coupée poussette coupé (courte)	L'action juste consiste à mordre finement la balle. (sensation de faire rouler la balle sur toute la longueur de la raquette)
POUSSER PORTER ACCOMPAGNER	faux top spin défense molle poussette molle contrôle	L'action juste consiste à coller la balle et à la garder le plus longtemps possible dans la raquette en accélérant lors de l'impact
TAPER CHOQUER	attaque légère flip actif contre agressif défense molle, coupée (trajectoire tendue)	L'action juste consiste à taper la balle avec vitesse maximale au moment de l'impact. On cherche le choc franc
AMORTIR	amortie poussette courte (molle) contre mou contrôle	L'action juste consiste à encaisser l'énergie de la balle en cherchant à la retenir dans la raquette

Remarque :

On voit, après ces quelques exemples, pourquoi un geste ne peut pas déterminer toutes les actions possibles sur une balle

En effet, la poussette (par exemple) ne peut pas regrouper sous cette appellation l'ensemble des actions possibles qui ont chacune une intentionnalité tactique différente (placement, rotation, trajectoire)

2. L'ACCELERATION

Si l'on excepte l'action d'amortir la balle, toutes les autres manières de toucher la balle exigent d'accélérer le mouvement de la raquette à différents moments de sa trajectoire.

Par exemple, dans l'attaque violente, l'accélération devra être maximale au **moment de l'impact** balle/raquette.

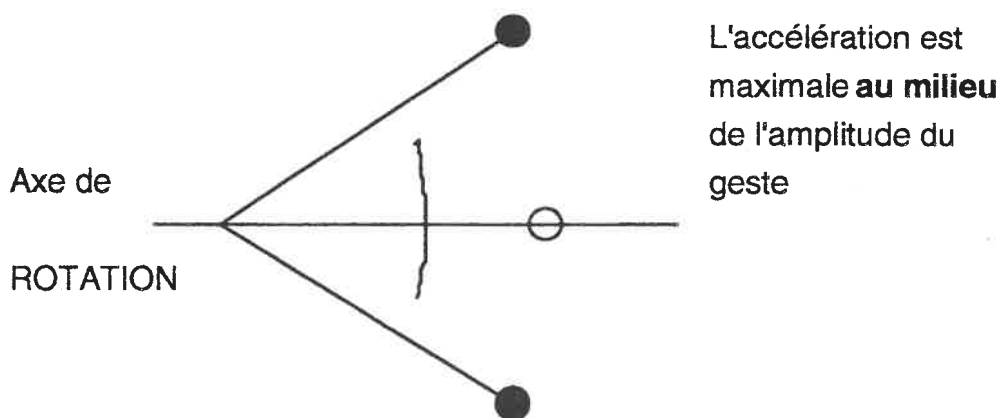
3. PLACEMENT DE L'AXE DE ROTATION

L'axe de rotation est l'articulation que l'on va privilégier pour mobiliser les segments les plus efficaces pour le coup souhaité.

Son placement dans l'espace est déterminant pour placer l'accélération au moment de l'impact.

Dans ce cas, l'axe de rotation se situe **au niveau de la balle**.

L'accélération est maximale **au milieu** de l'amplitude du geste



4. UTILISATION RATIONNELLE DES SEGMENTS

Il s'agit d'utiliser les mouvements permis par les articulations de la manière la plus rentable possible :

analyse biomécanique

Par exemple, dans le service, c'est le mouvement et la position finale de l'avant-bras qui placent le poignet (dernier segment de la chaîne articulaire Bras/Avant-Bras/Main) dans les meilleures conditions pour être précis sur la balle.

5. EQUILIBRE ET REPLACEMENT

C'est la mobilisation de l'ensemble du corps à travers la notion d'**ajustement postural** qui permet l'exécution la plus fine possible d'une action motrice.

La notion d'équilibre doit être prise ici dans le sens d'un équilibre **dynamique**.

LES PRINCIPAUX COUPS TECHNIQUES EN TENNIS DE TABLE

Attaque coup droit et revers

1. ACTION SUR LA BALLE

Frapper la balle (derrière et par dessus) pour lui imprimer une trajectoire rectiligne.

Sensation à chercher :

impact franc derrière la balle

accélérer derrière la balle

2. COUP DROIT

IMAGE CLE



LANCER FORT UN CAILLOU LEGER

Principe mécanique

Utilisation de l'humérus comme barre de torsion

mise sous tension de l'épaule par rotation de l'humérus (le poignet est derrière le coude) et légère rotation du tronc.

le coude avance = tend l'humérus

l'avant bras tourne autour du coude, la raquette accélère progressivement avant l'impact, la raquette atteint la vitesse maximale

N.B. : Le poignet ne participe pas à la frappe de la balle, mais assure un meilleur contrôle (poussée de la balle dans la direction voulue).

3. REVERS

IMAGE CLE



GIFLE AVEC LE DOS DE LA MAIN

Principe mécanique

Utilisation de la rotation de l'humérus et de la rotation du poignet (accélération, poussée, contrôle)

le coude avance et met l'humérus sous tension

l'avant bras tourne autour du coude = le poignet se tend

la raquette frappe la balle, le poignet accélère

N.B.: La raquette atteint l'accélération maximale après l'impact. Un meilleur contrôle est obtenu en faisant passer la raquette par dessus la balle pendant l'accélération.

Les Tops Spins

1. ACTION SUR LA BALLE

Faire tourner la balle en la projetant plus ou moins vite vers l'avant.

Sensations à chercher

la raquette frotte finement la balle

la balle roule sur la raquette de haut en bas

l'accélération de la raquette fait tourner la balle (coup de gomme)

POUSSE LA BALLE

FRAPPE LA BALLE

TOP FRAPPE

2. COUP DROIT

IMAGE CLE



LANCER DU DISQUE

Principe mécanique

Accélération progressive de la raquette jusqu'après l'impact raquette/balle. Mise sous tension des articulations qui se détendent successivement (effet de catapulte)

épaule	le tronc pivote	= l'épaule se tend
coude	le bras avance	= le coude se tend
poignet	le coude fléchit	= le poignet se tend

Ces trois temps s'enchaînent d'une manière continue, avec accélération progressive de la raquette, qui accroche et projette la balle.

3. REVERS

IMAGE CLE



LANCER D'ASSIETTE

Principe mécanique

Cf. ci-dessus, mais :

la rotation rapide de l'humérus (bras) fait décrire un arc de cercle à la raquette, le poignet se tend puis accélère pendant le contact raquette/balle.

Rotation de l'humérus poignet	- le coude avance - l'avant bras tourne autour du coude - le poignet se détend	- l'avant bras reste en arrière - le poignet se tend - la raquette fait tourner la balle
----------------------------------	---	--

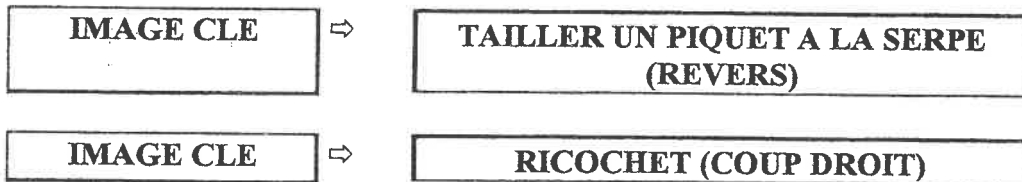
Défense Revers et Coup Droit coupé

1. ACTION SUR LA BALLE

Lui imprimer un effet rétro et un mouvement de translation vers l'avant.

Sensations à chercher

la raquette amortit plus ou moins la balle
la raquette frotte finement la balle
la balle roule de bas en haut sur la raquette tandis que celle-ci accélère



Principe mécanique

le coude avance : l'avant-bras se tend
le coude se déplie : le poignet se tend
la main encaisse plus ou moins l'énergie de la balle
le poignet se détend

N.B.: une arme essentielle du défenseur étant la variation de coupe, il semble important de souligner que sa qualité dépendra de la nature du signal que percevra l'adversaire :

- a) non identification de l'intensité de rotation de la balle (signal identique pour la balle molle ou coupée)
- b) mauvaise interprétation de la nature de la balle (inversion des signaux)

Les nuances de plus en plus fines au niveau du maquillage seront fournies par la qualité du travail du poignet.

LES PREMIERES BASES TACTIQUES EN TENNIS DE TABLE

Le Tennis de table est un combat tactique entre deux adversaires.

Principales façons de marquer des points :

- frapper fort (puissance)
- mettre la balle hors de portée (placement & vitesse)
- provoquer la faute (défense & variations d'effets)

Il y a toujours intérêt à être actif et à dominer l'échange.

1. LES PRISES DE RAQUETTES

Nécessité d'une prise correcte chez le débutant.

Prise orthodoxe ou prise transversale (Asiatique)

La palette est tenue entre le pouce et l'index, les trois autres doigts sont refermés autour du manche.

Inconvénients :

Moins grande mobilité du poignet (services) et passage CD-R vulnérable.

Défauts courants chez le débutant :

Prise marteau, index et pouce mal placés. Deux doigts sur le revers.

Prise Porte Plumes ou Prise Droite (Asiatique)

Prise japonaise :

Pouce et index se rejoignent. Les trois autres doigts appuient sur la face postérieure de la raquette.

Prise chinoise :

Pouce et index ne se touchent pas. Seul le majeur appuie sur la face postérieure de la raquette.

Prise mixte :

Chinoise en revers. Japonaise en CD.

2. LA POSITION DE BASE

C'est une attitude statique d'attente variable suivant le système de jeu adopté (Attaquant - Défenseur)

C'est une position neutre qui permet au joueur d'être toujours prêt à effectuer un coup.

Image :

C'est une position imitant celle du fauve guettant sa proie. (Pieds parallèles - Jambes fléchies - tronc incliné vers l'avant)

3. LE JEU DE JAMBES

C'est la faculté pour le joueur de se déplacer :

1- Placement	Position d'attente
2- Replacemént	Déplacements nécessaires pour effectuer les relances (déplacements latéraux, en profondeur)
3- Appuis	Recherche permanente d'équilibre (le centre de gravité doit se trouver au milieu des appuis)

4. OBSERVATION DE LA TRAJECTOIRE DE LA BALLE

Cette observation conduit le joueur à décider de se placer, du coup à exécuter, du placement à effectuer, de la force des rotations qu'il va envoyer.

Pour agir sur la cadence de jeu, il suffit de frapper la balle plus ou moins tôt après le rebond.

5. LES BASES TACTIQUES

1. *Construire le point :*

En enfonçant l'adversaire :

Le jeu est basé sur un coup très fort, utilisé dès que possible, la tactique consiste à combiner les coups pour obtenir des occasions de placer le coup fort.

Système de jeu : Attaque avec ou sans Top Spin, avec un coup fort exécuté soit près de la table, soit à mi-distance.

En le débordant :

La base du jeu est la vitesse : la tactique consiste à augmenter le rythme du jeu (vitesse de balle et placement).

Système de jeu : jeu rapide, bloqueur.

En lui faisant faire la faute :

Les variations de rythme, d'effets et de placement conduisent l'adversaire soit à perdre le point, soit à donner une balle facile.

Système de jeu : la défense de rotation

2. Préparer le point :

Varié le placement : Largeur et profondeur

Beaucoup d'entraîneurs pensent que l'entraînement au déplacement est la clef de la réussite, car la variation de placement est à la base de toutes les tactiques de jeu.

Varié la rotation et la vitesse :

Certains joueurs préfèrent varier les effets, d'autres le rythme de jeu.

La rotation (trop lent frappé - faux top) - balles molles, coupées.

La vitesse (en en ajoutant ou en en enlevant) - amorties.

3. Pour bien jouer : observer l'adversaire :

Voir où est l'adversaire, ce que fait l'adversaire, savoir ce que va faire l'adversaire (ce dernier point permet l'anticipation).

4- Etre bien placé : (cf. le jeu de jambes)

C'est le placement de la balle envoyée vers l'adversaire et l'intention de jeu pour le coup suivant qui vont déterminer le remplacement à effectuer.

Notions d'angle ouvert :

Il y a une grande différence de remplacement pour des joueurs qui ont des intentions de jeu différentes (attaques coup fort CD, bloqueur ou défenseur).

De la faculté à bien se replacer dépend souvent l'issue des points.

6. LES SERVICES ET REMISES DE SERVICES

A - LE SERVICE

OBJECTIF MAJEUR :

Prendre l'initiative du jeu (conduire le jeu)

MOYENS :

- 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 et donc difficulté pour l'adversaire de percevoir la vitesse, la trajectoire, la rotation du service.

Quelques exemple de stratégies de jeu à partir du service :

Nature du service	Nature du retour	Stratégies de jeu
Court et mou (ou lifté)	Court	Flip pour orienter le jeu en vitesse placement
	Long	Top spin pour orienter le jeu en vitesse placement ou amener le coup terminal
	Flippé	Contre attaque (coup fort ou vitesse)
Service rapide	Long (plus ou moins rapide)	Selon la nature du retour : - Top spin pour orienter le jeu en vitesse ou préparer le coup terminal - Contre attaque

REMARQUES IMPORTANTES :

1- Pour les services à fortes rotations le poignet est l'articulation privilégiée pour la recherche de vitesse de la raquette.
Pour avoir une grande mobilité il convient de relâcher les trois doigts qui entourent le manche de la raquette.

2- Le placement est un élément déterminant.

Par exemple

Les services courts sont toujours gênants en milieu de table

Les services rapides sont plus efficaces dans les latérales ou au ventre (jamais "dans la raquette" adverse).

3- Il est important de ne pas donner trop tôt le signal de la nature du service.

B. LE RETOUR DE SERVICE

POSITION D'ATTENTE :

Pas trop près de la table de manière à ne pas de laisser surprendre par un service long (entre 50 cm et 1 m de la table). Ne pas créer un déséquilibre trop grand entre le coup droit et le revers (position excentrée en pivot).

INTENTION TACTIQUE DANS LA REMISE DU SERVICE

Sur service long

- * systématisation de **la prise d'initiative** (top spin ou attaque)

Sur service court

- **le flip** permet d'engager l'échange en vitesse/placement

IMPORTANT : Le flip est souvent un coup où il est difficile d'avoir une vitesse de balle importante. En conséquence, pour qu'il soit gênant pour l'adversaire, il faut toujours soigner le placement (ventre, bandes latérales).

- **la poussette tendue**, donne une "fausse" initiative à l'adversaire. En effet, si la poussette est rapide, (balle prise tôt) profonde, (en bout de table adverse) et placée (ventre ou latérales) l'adversaire démarrera dans de mauvaises conditions. Son initiative manquera d'efficacité (peu de vitesse, peu de rotation). Ce ne sera pas lui le "patron" de l'échange. (Par exemple faire démarrer l'adversaire pour l'attendre en attaque).

- **la poussette courte**. En "posant" la balle derrière le filet, je prive l'adversaire d'une initiative forte. Le retour court et en milieu de table est toujours très gênant.

LA SEANCE TYPE

Au cours de la formation de base, la séance peut s'organiser comme suit :

1. ECHAUFFEMENT GENERALISE :

Sous forme de courses variées, changements de directions et mouvements articulaires.

2. DEPLACEMENTS :

Exercices pendant lesquels on mettra l'accent sur l'utilisation des jambes.

3. TRAVAUX DES FONDAMENTAUX :

Les coups d'attaque, rotations avant et arrière, le jeu de table, les services et remises. Ce travail est à effectuer du coup droit et du revers.

Au plan technique, on mettra l'accent sur la qualité de l'action sur la balle.

Au plan biomécanique, on privilégiera les mouvements courts qui favoriseront plus tard le travail de la vitesse.

4. LA TENUE DE BALLE :

Les exercices proposés mettront l'accent sur la durée de l'échange.

Au plan technique, ce travail se fera au "seuil du potentiel de vitesse. Il s'agit de jouer toujours à la vitesse maximale permise par le savoir-faire du moment. L'objectif étant de gagner en vitesse tout en gardant la balle sur la table.

5. EXERCICES COMPETITIFS

6. LES SERVICES :

Initiation aux différents types de services à travers les actions sur la balle.

7. ETIREMENTS :

Cette séance dure environ 1h30 et constitue un cadre minimal qu'il convient d'adapter aux caractéristiques locales.

L'ANIMATION COLLECTIVE AU TENNIS DE TABLE

François Orfeuill FTT Mag et Martin Sklorz "Du débutant au joueur confirmé"

Des questions peuvent très vite se poser à un entraînement à partir du moment où une disproportion apparaît entre le nombre de tables et celui des joueurs. La solution ne dépend pas que de lui. Dans bien des cas, le problème devrait être résolu par les dirigeants du club :

Dédoublement des groupes avec une augmentation de la durée totale de l'utilisation de la salle pour le tennis de table.

Obtention d'autres créneaux horaires

Réajustement de l'horaire de divers groupes

Spécification de chaque groupe (jeunes, juniors, loisirs ...)

Nombre de joueurs limité en fonction des spécificités de la salle

dédoublement des entraîneurs

En attendant leur bon loisir, apportons quelques solutions propres à l'entraîneur.

L'ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

1- Améliorer l'espace en installant un coin service dans une surface restreinte (2 à 3 joueurs se trouvent ainsi occupés)

2- Aménager le contenu des séances en divisant le travail : un groupe footing, un groupe vidéo et un à la table, en travaillant les doubles.

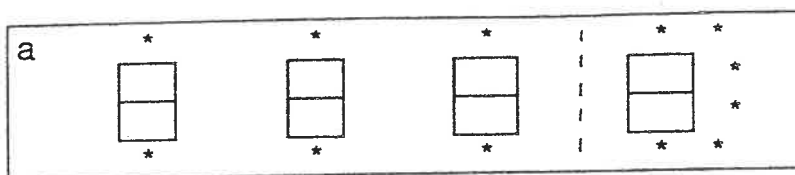
3- Aménager l'organisation de l'entraînement.

Nous allons développer ce dernier point.

- a) le travail par ateliers
- b) le travail par vagues
- c) le travail avec joueurs en attente
- d) à 2 contre 5
- e) 4 joueurs en croix
- f) 6 joueurs en tournante
- g) 1 contre 4 avec 2 ballons
- h) 2 contre 5 avec un banc
- i) 1 contre 6 avec élastique ou une corde
- j) 1 contre 4 avec massue, bouteilles ou ballons

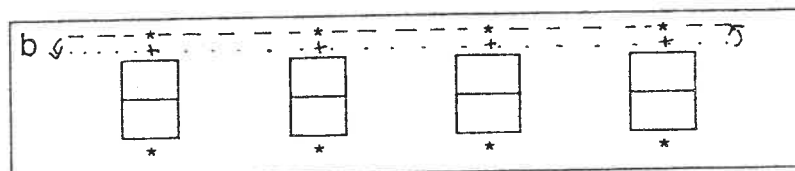
Travail par ateliers

4 tables, 12 joueurs
Pour l'atelier, on peut
choisir de d à j



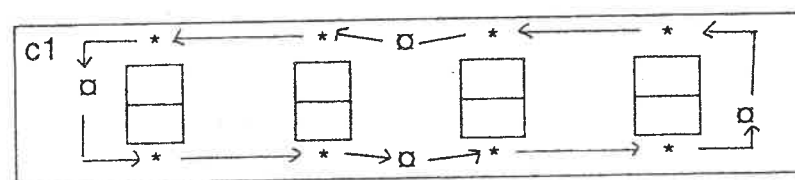
Travail par vagues

4 tables, 12 joueurs
d'un côté les joueurs ont une
activité de relance, de l'autre
4 font l'exercice, 4 sont en
récupération

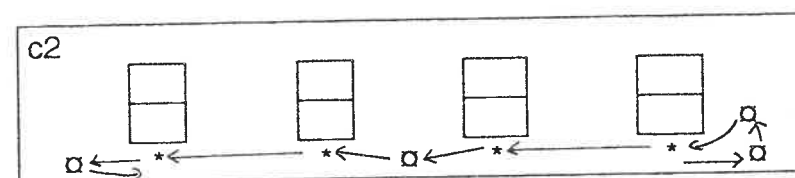


Travail avec joueurs en attente

En C1, la tâche est la même
pour tous et les joueurs en
attente sont répartis pour 2
temps d'activité, 1 de repos



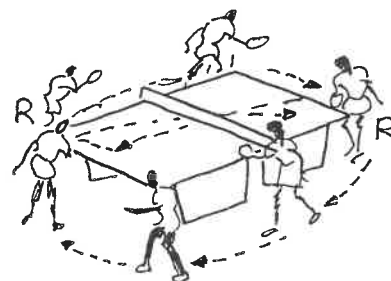
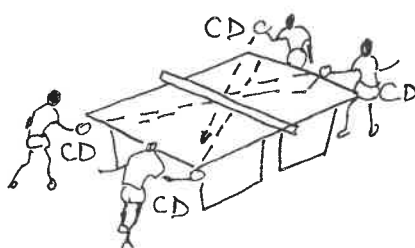
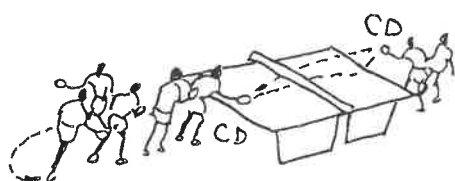
En C2, le travail est différent
et la rotation se fait de ma-
nière distincte sur les deux
côtés de la salle



d) 2 contre 5

e) 4 joueurs (en croisé)

f) 6 joueurs (tournante)

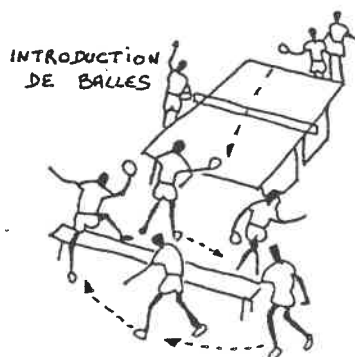


1- Geste : poussette du CD	1- Geste : attaque et contre-attaque du CD	1- Geste : poussette du R
2- Direction : ligne médiane	2- Direction : diagonales	2- Direction : diagonale du R
3- Durée : 15 minutes	3- Durée : 10 minutes	3- Durée : 10 minutes
4- Introduction de la balle à la main	Remarque : 2 joueurs utilisent une balle ; on dispute donc deux "simples" sur une table	Il est possible de jouer "aux ponts" : par exemple, le joueur qui compte 5 fautes sera éliminé

g) 1 contre 4

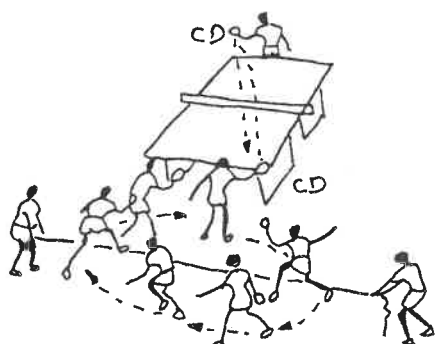


h) 2 contre 5

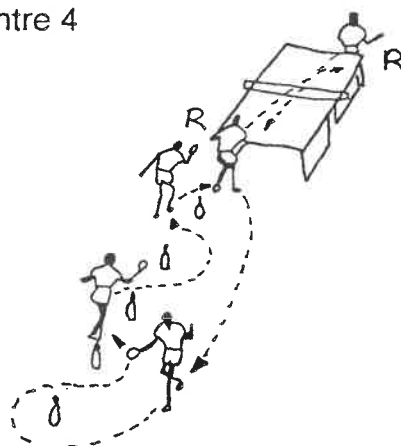


1- Geste : poussette du CD	1- Geste : attaque et contre-attaque du CD
2- Direction : parallèle	2- Direction : ligne médiane
3- Durée : 15 minutes	3- Durée : 15 minutes
4- Matériel : 2 ballons	4- Matériel : un banc
5- Déplacement : vers la droite	5 Déplacement : vers la droite, contourner le banc puis sauter par dessus
Remarque : le relanceur pousse du R	6- Un joueur introduit des balles à la main, un joueur ramasse les balles

i) 1 contre 6



j) 1 contre 4



1- Geste : CD lifté	1- Geste : Bloc du R
2- Direction : diagonale du CD	2- Direction : diagonale du R
3- Durée : 10 minutes	3- Durée : 10 minutes
4- Matériel : élastique ou corde	4- Matériel : massues ou bouteilles ou ballons
5- Déplacement : vers la droite et il faut sauter par dessus l'élastique deux fois	5 Déplacement : en slaloms
Remarque : le relanceur est en défense coupée	

Remarques

Le relanceur sera toujours un bon joueur et il ne doit y avoir plus de deux relanceurs.

Outre le fait d'occuper plusieurs joueurs pour une seule table, ces procédés ont deux buts essentiels :

- l'adaptation du débutant à la table
- l'initiation à la technique de base des différents coups

On peut varier en modifiant soit le nombre de joueurs, soit la vitesse, la direction, l'effet.

Pour tous les exercices, l'introduction des balles à la main est nécessaire ainsi que le ramassage des balles. Il faudra donc veiller au roulement judicieux entre joueurs actifs et passifs.

PROPOSITION D'UNE PROGRESSION AVEC DES DEBUTANTS

1. SE FAMILIARISER A LA PRISE DE RAQUETTE

Pour éviter les défauts de tenue de raquette qui limiteraient la progression du jeune à brève échéance.

Le choix de raquette

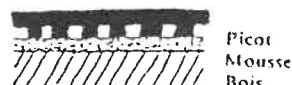
Il existe trois type de revêtement de raquette :



Picot



Soft



Backside

C'est la raquette mousse "backside" (picot à l'intérieur) qui convient le mieux pour l'initiation.

Afin d'aborder avec les enfants les rotations de balles, elle devra avoir une bonne qualité d'adhérence.

La tenue de raquette

La tenue de raquette doit permettre à l'enfant :

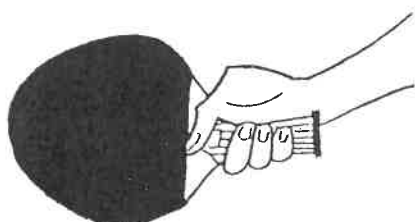
- de réaliser tous les coups du tennis de table avec le maximum d'aisance et d'efficacité.

- de sentir au mieux le contact "balle-raquette"

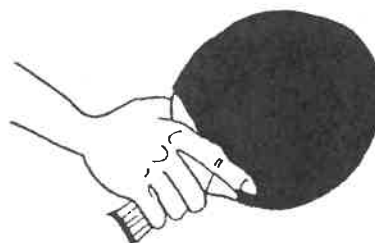
Pour favoriser l'initiation, la prise de raquette et le positionnement des doigts sont des éléments essentiels.

Prise de raquette conseillée

La palette est tenue souple entre le pouce et l'index. Les trois autres doigts se replient autour du manche sans le serrer.

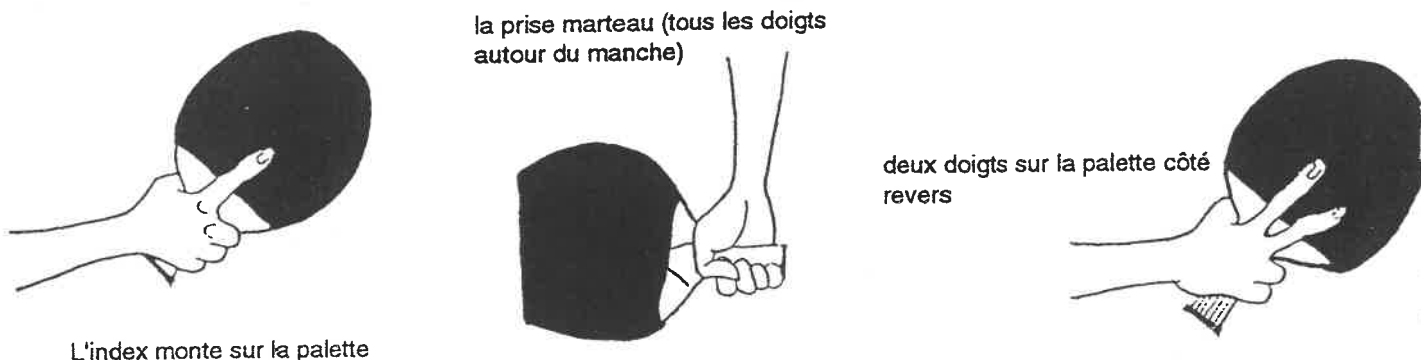


Côté Pouce
LE COUP DROIT



Côté Index
LE REVERS

QUELQUES DEFAUTS FREQUENTS CHEZ LE DEBUTANT



Les Asiatiques adoptent généralement d'autres tenues de raquettes : les prises "porte plume" qui nécessitent des raquettes de caractéristiques différentes.

2. CONNAITRE QUELQUES REGLES DE JEU ESSENTIELLES

Service (1 rebond dans son camp)
Notions simples de décompte des points...

3. REALISER DES ECHANGES

Dans la découverte du tennis de table les enfants sont partenaires (coopération) avant d'être adversaires.

En s'aidant mutuellement à tenir la balle en jeu les enfants pourront découvrir sous la conduite de l'entraîneur :

La prise de conscience du côté revers et du côté coup droit (l'enfant a tendance au début à jouer la balle sur toute la table avec la même face de la raquette).

La prise de balle près de soi pour favoriser le jeu avec "la main" et éviter la mobilisation de l'épaule (articulation lente et "maladroite").


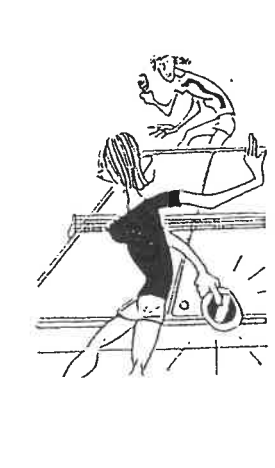


Le positionnement différent de la ligne d'épaule en coup droit et en revers pour être plus à l'aise.

Le dosage de la frappe de balle (notion de l'action sur la balle de coller/pousser avec la sensation d'accompagner, de guider la balle).

La prise de balle à côté de soi et non devant soi.

Le positionnement en retrait de la table pour avoir plus de temps pour réagir sans précipitation.

Principales difficultés rencontrées par l'enfant

Il tape sans dosage dans la balle	Il utilise la même face de la raquette pour jouer des balles arrivant sur l'ensemble de la table	Il est gêné par les balles qui lui arrivent sur le corps	Collé à la table, il reste figé et n'anticipe pas un déplacement en fonction de la trajectoire de la balle (courte ou longue)
			

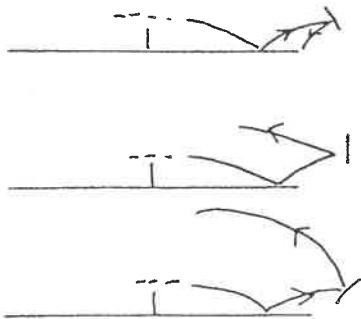
4. MAITRISER LA HAUTEUR DU RENVOI DE LA BALLE

Pour réussir l'enfant doit prendre conscience en particulier :

- L'inclinaison de sa raquette
- La direction de l'impulsion de sa raquette dans la balle
- Les conséquences (ouverture/fermeture de raquette) de la prise de balle à des endroits différents de la trajectoire.

Principales difficultés rencontrées par l'enfant

Il ne maîtrise pas les conséquences de l'inclinaison de la raquette



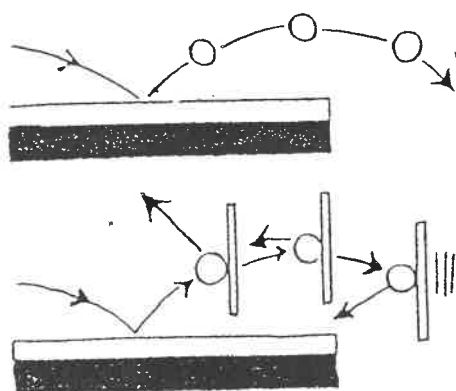
Il ne contrôle pas la direction de la poussée dans la balle.
Il la pousse de bas en haut (trajectoire très courte)



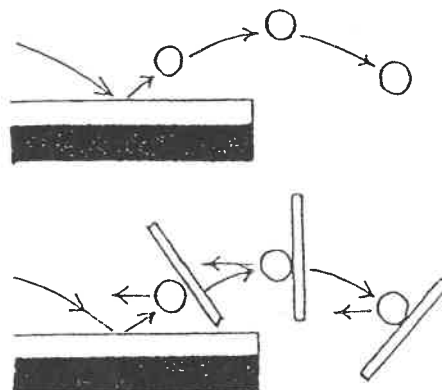
au lieu de la pousser vers le filet

Important

L'impulsion dans la balle étant dirigée vers le filet, sa trajectoire sera très différente selon le moment de l'impact



Une adaptation (ouverture ou fermeture de la raquette) sera nécessaire pour obtenir une balle basse quel que soit le moment de l'impact



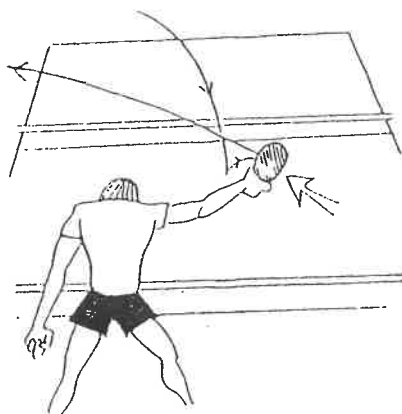
5. MAITRISER LA DIRECTION DU RENVOI SUR LA DEMI TABLE ADVERSE

Pour réussir l'enfant doit prendre conscience en particulier de :

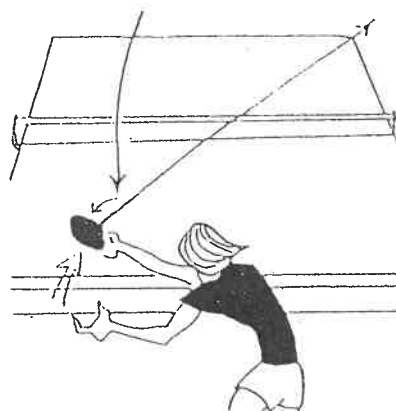
- La direction de l'impulsion de sa raquette dans la balle (viser un endroit précis sur la demi table adverse)
- L'orientation de la palette
- L'importance du jeu avec "la main"
- La prise de balle dans une zone proche du corps

Principales difficultés rencontrées par l'enfant

Très souvent, le débutant touche la balle trop loin devant lui et la sort latéralement.



Trop loin devant lui en coup droit



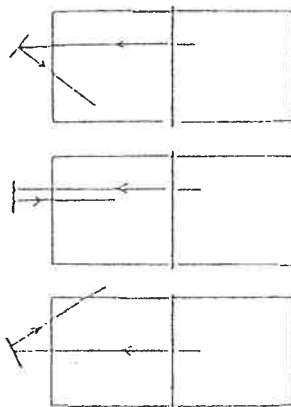
Trop loin devant lui en revers (souvent le bras est raide et tendu)

Défauts fréquents

Il ne contrôle pas la direction de la poussée dans la balle



Il ne maîtrise pas les conséquences des changements d'orientation de la palette au moment de l'impact



Il ne contrôle pas l'orientation différente de la ligne des épaules en fonction de la zone où il souhaite envoyer la balle



6. COMMUNIQUER A LA BALLE UNE ROTATION ARRIERE (COUPE)

Faire rechercher en particulier :

La sensation d'accrochage en frottant la balle

La sensation de faire rouler la balle sur la raquette (pour éviter le choc)

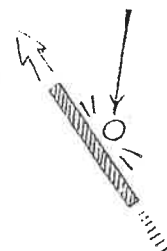
L'accélération progressive

Pour faciliter la tâche de l'enfant :

Commencer à chercher le "toucher fin" avant le "toucher vite"

Prendre la balle en phase descendante

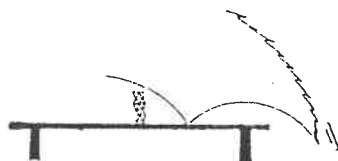
Réaliser des "rétros" en touchant la balle par dessous



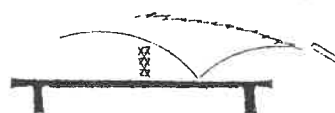
7. COMMUNIQUER A LA BALLE UNE ROTATION AVANT (LIFT)

Faire particulièrement rechercher le frotter fin (pas de choc)

Pour faciliter toutes les situations, éviter des renvois avec des trajectoires tendues. Encourager au contraire les renvois avec des trajectoires relativement hautes et bien courbes.



et non



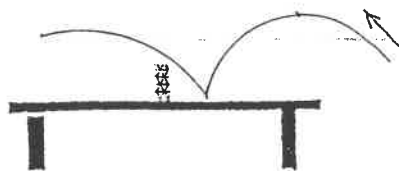
En fin d'initiation, il sera possible de demander à l'enfant de communiquer à la balle des rotations avant sans trop la faire monter au-dessus du filet (car trop facile à remettre pour l'adversaire)

Il lui sera alors conseillé de modifier :

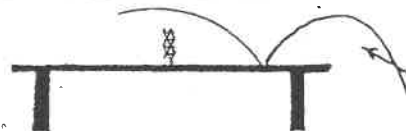
1- L'inclinaison du plan de la raquette (fermeture)

2- La prise de balle plus tôt : sommet du rebond ou tout début de la phase descendante de la trajectoire de la balle.

Ne pas couper la trajectoire de la balle avec la raquette.

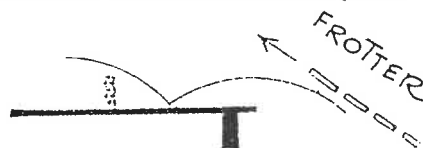


BON (frotter)



MAUVAIS (choc)

Orienter correctement le plan de la raquette



BON (frotter)



MAUVAIS (choc)

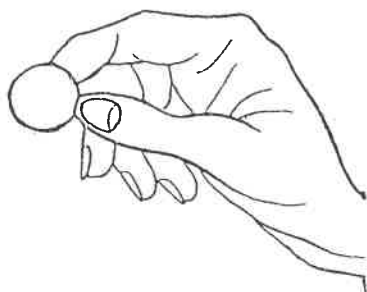
Limiter la prise d'élan pour être plus précis au moment du contact balle/raquette

Rechercher le "toucher fin" avant le "toucher vite"

Deux conseils

1- Au début, pour faciliter la tâche de l'enfant lui faire rechercher le contact balle/raquette dans la deuxième partie de la phase descendante

2-



Pour mieux faire comprendre et "sentir" la situation, l'éducateur ou le partenaire peut tenir la balle au bout des doigts et faire réaliser le mouvement avec la balle immobile.

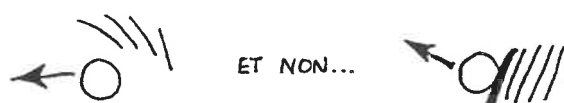
8. ATTAQUER

Veillez tout particulièrement à ce que l'enfant :

guide la balle (direction de l'impulsion)



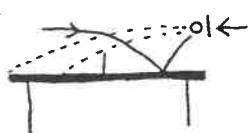
frappe dans la balle en "l'encapuchonnant" (sensation de recouvrir la balle au moment de l'impact)



joue la balle à côté de lui

maîtrise l'ouverture (fermeture de la raquette)

prenne la balle au sommet du rebond (sûreté)



angle maximum

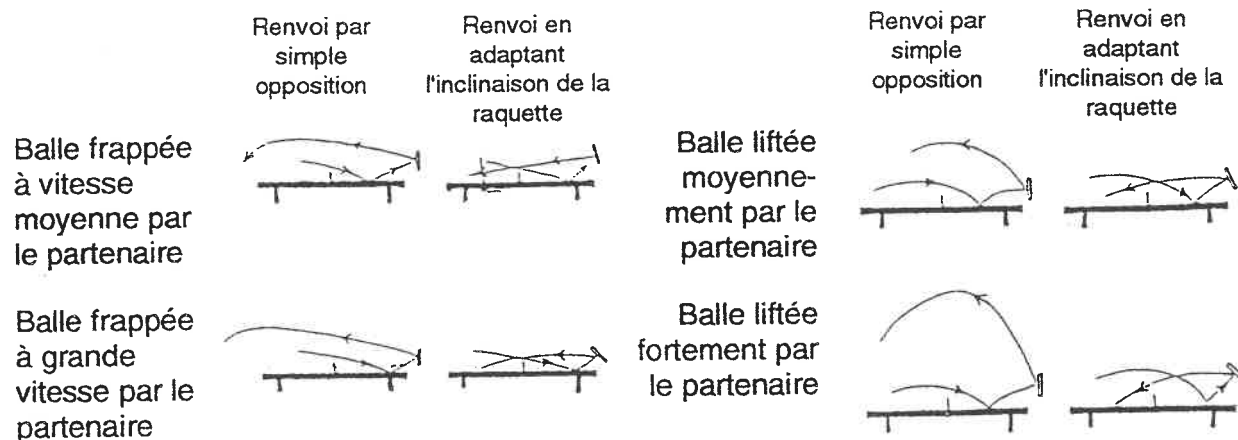


angle très réduit

9. BLOQUER

Dans un premier temps faire rechercher à l'enfant l'encaissement par sa raquette de l'énergie de la balle renvoyée par son adversaire.

Dans un deuxième temps faire maîtriser à l'enfant l'ouverture et la fermeture de la raquette en fonction de la nature de la balle adverse.



10. VARIER LA LONGUEUR ET LA VITESSE DES SERVICES

Servir court (notion de service à 2 rebonds, à un rebond)

Servir rapide

Choc-drop

1er rebond en fond de table (utilisation de la distance optimale entre les deux rebonds)

Direction de l'impulsion vers le filet (pour ne pas "piquer" le premier rebond)

Touche de balle à l'équateur (pour ne pas "piquer" le premier rebond)

A l'issue de ce travail l'enfant pourra être initié à des structures de jeu simples :

- faire monter la balle à l'adversaire pour l'attaquer

- vitesse/placement ...

L'entraîneur affinera progressivement la technique des coups pour les rendre plus efficaces.

LE MATERIEL

LA RAQUETTE

La raquette peut avoir des dimensions, une forme et un poids quelconques. La palette doit être en bois, d'un seul tenant de même épaisseur, plate et rigide.

- La palette

Les surfaces des deux côtés de la raquette, qu'elles soient utilisées ou non pour frapper la balle et que les revêtements soient identiques ou non, doivent être de couleur bien distinctes (depuis le 1.01.84).

Elle est considérée comme en bois, si :

85% de la palette est en bois naturel,
aucune couche d'adhésif (entre les plis de la palette) ne dépasse 7,5% de l'épaisseur de la palette ou 0,35 mm.

Cette couche peut contenir une matière fibreuse telle que fibre de carbone, fibre de verre, papier comprimé.

- revêtements

Une face de la raquette utilisée pour frapper la balle doit être

soit recouverte sur toute la surface de frappe de caoutchouc "sandwich", constitué d'une couche uniforme cellulaire recouverte de simple caoutchouc ordinaire à picots, de pas plus de 2 mm d'épaisseur, avec des picots vers l'intérieur ou l'extérieur ; son épaisseur totale ne dépassant pas 4 mm.

soit recouverte sur toute la surface de frappe de caoutchouc ordinaire à picots, les picots à l'extérieur avec une épaisseur totale de 2 mm maximum.

La surface visible de chacune des faces de la palette doit être uniformément sombre et mate.

- Le manche

Les quatre grandes catégories sont les suivantes :

- le manche droit,
- le manche concave,
- le manche conique,
- le manche anatomique.

LA BALLE

Elle est faite de Celluloïd ou de matière plastique analogue. Blanche (ou jaune) et mate, son diamètre est compris entre 37.2 et 38.2 mm et son poids 2,40 et 2,53 g.

Les balles peuvent être marquées de 1, 2, ou 3 étoiles, mais il n'existe pas de normes.

TERMINOLOGIE

- **Raquette allround** : raquette où aucune des caractéristiques suivantes (vitesse, contrôle, rotation de balle) ne surclasse véritablement les autres.
- **Joueur allround** : joueur qui, pour gagner, peut utiliser la majorité des coups du tennis de table (attaque, défense, etc...) et dont le jeu n'est pas axé uniquement sur un type de coups. C'est un joueur qui "fait tout".
- **Picots** : revêtement de raquette composé uniquement de caoutchouc dont les petites pointes sont situées vers l'extérieur.
- **Soft** : revêtement de raquette composé d'une couche de mousse recouverte d'un revêtement caoutchouc avec les picots à l'extérieur.
- **Backside** : revêtement de raquette composé d'une couche de mousse recouverte d'un revêtement de caoutchouc lisse avec les picots à l'intérieur.
- **Anti top-spin** : revêtement backside ayant un coefficient d'adhérence quasiment nul.
- **Rapidité** : communiquer les vitesses les plus élevées possibles à la balle.
- **Pouvoir de rotation** : imprimer le plus grand nombre de tours par seconde à la balle.
- **Pouvoir de contrôle** : annuler ou réduire la vitesse de rotation de la balle adverse pour pouvoir la diriger.

Les matériaux constitutifs de la palette, la nature et la forme du revêtement vont influencer les qualités de rapidité, de pouvoir de rotation et de contrôle.

L'impact de la balle sur la raquette peut être considérée comme la rencontre d'un corps rigide et indéformable : la balle, et d'une structure "élastique" : la raquette.

Le choix des matériaux sera conditionné par la recherche :

- d'un ensemble très rigide et dur permettant au revêtement de restituer de l'énergie élastique : ce seront les bois d'attaque.*
- d'un ensemble "amortisseur" pour les bois de "défense" ou le contrôle est privilégié.*
- d'un ensemble mixte ou "allround".*

le bois

Les palettes sont en bois mais les essences utilisées pour la fabrication sont très variées. Or ces essences n'ont pas les mêmes propriétés mécaniques. En règle générale, plus un bois est dur, plus la rapidité de la raquette sera grande.

Parmi les essences utilisées, on peut classer

- en bois durs ou mi-durs : le frêne, le koto (ou yang), l'iroko, le teck,
- et en bois tendres : le sipo, le peuplier.

le nombre de plis

Le nombre de plis correspond au nombre de feuilles de bois, d'essences identiques ou différentes, assemblées les unes aux autres. Le "Contre-plaqué", dès lors que la raquette est "multiplis", peut comprendre jusqu'à 7 plis, très souvent d'épaisseur variable.

Le nombre de plis va avoir une incidence sur la rapidité, sur la rigidité, sur la solidité, et ... sur le prix.

un bois "multiplis" pour une même épaisseur et une même qualité de bois sera plus rigide qu'un bois massif d'essence identique. Les entrecroisements de fibres des différents plis permettent une meilleure résistance aux contraintes : en flexion et torsion et aux chocs : solidité accrue.

en fait, pour des rigidités et solidités identiques, les palettes "un plis" sont plus épaisses que les "multiplis" mais le plus souvent d'un prix plus élevé car la qualité du bois doit être parfaite.

une palette 6 ou 7 plis peut être constituée d'un contre-plaqué réalisé en bois de bas de gamme.

nos études ont montré que plus une palette est épaisse, plus elle est rapide car constituée d'un nombre de plis peu important.

la mousse

Sa caractéristique essentielle est d'être "élastique". A base de caoutchouc, elle s'écrase sous l'impact de la balle puis en revenant à son état initial, elle restitue de l'énergie élastique et catapulte la balle.

Les mousses à haute élasticité "dures" et denses sont rapides.

Les mousses "molles" et légères sont plus lentes. Les épaisseurs sont généralement de 1, 1,5 et 2 mm. Plus la mousse est épaisse, plus la raquette sera rapide dans le cas des mousses denses, plus au contraire elle sera lente dans le cas des mousses molles.

Pour augmenter le pouvoir de rotation et de contrôle, la mousse doit permettre un allongement du temps de contact et un élargissement de la surface de contact. De ce fait, des mousses "légères" et peu élastiques seraient à utiliser. La recherche de raquettes rapides et d'un grand pouvoir de rotation conduit à des compromis. La rapidité est assurée par la mousse à haute élasticité, la rotation par la couche périphérique du revêtement : celle de PICOTS.

les picots

Le revêtement final d'une raquette dans certains cas, est constitué de "pointes" en caoutchouc : les picots.

Ils se différencient par leur orientation (vers l'intérieur ou vers l'extérieur), leur densité, leur forme et leur longueur.

Par leurs caractéristiques, les picots vont agir sur la surface et le temps de contact avec la balle à l'impact.

orientation : picots extérieurs :

La balle n'étant en contact qu'avec la surface réduite des pointes, le pouvoir de rotation se trouve réduit. En associant leur propre élasticité à la mousse rapide sous-jacente, ils favorisent la rapidité d'un revêtement : SOFT.

LE SOFT = picots extérieurs + mousse, donne des raquettes très rapides avec une rotation moyenne et un contrôle faible.

Sans mousse, les picots extérieurs n'ont pas suffisamment d'élasticité. Ils permettent par contre un excellent contrôle de balle mais peu de rotation et de vitesse : c'est le revêtement PICOTS SECS, réservé aux joueurs de défense pure.

picots intérieurs ou inversés (backside) :

Seule la face caoutchoutée servant de base aux picots sera en contact avec la balle, les pointes des picots sont collées à la mousse. En se déformant et en s'écartant lors de l'impact, les picots inversés permettent d'augmenter la surface de contact. Le pouvoir de rotation s'en trouve accru.

Les revêtements BACKSIDE actuellement les plus utilisés sont les picots intérieurs collés sur mousse.

Associés à des mousses plus ou moins épaisses, les picots intérieurs donneront des BACKSIDE plus ou moins rapides.

forme :

Ils peuvent être droits ou effilés :

- effilés et extérieurs : ils diminuent la surface de contact ;
- effilés et intérieurs : ils augmentent la surface de contact.

longueur :

Les picots classiques ont une longueur d'environ 1 mm. Pour les picots longs, elle est comprise entre 1,5 et 1,8 mm.

Lors de l'impact avec la balle, les picots se couchent et ne peuvent alors correctement agripper la sphère de Celluloïd.

Etre des revêtements très rapides ; procurer beaucoup d'effet à la balle (cela signifie aussi que ce type de picot est moins affecté par les rotations adverses).

Les revêtements dits "picots longs" peuvent être collés sur mousse ou directement sur bois. Les picots longs secs renforceront encore l'aspect défensif de ce revêtement.

le caoutchouc

En fait, on ne le trouve que dans les revêtements BACKSIDE. Le traitement de la surface de caoutchouc par addition de matière collante permet d'augmenter le coefficient de friction, c'est à dire l'adhérence avec la balle. Les revêtements dénommés BACKSIDE sont très adhérents. Tout concourt : mousse, picots, adhérence du caoutchouc, à augmenter temps et surface de contact pour avoir le pouvoir d'agir en rotation. Ces revêtements très sensibles aux rotations adverses ont un faible niveau de contrôle.

Un revêtement très lisse sur mousse et picots permet d'obtenir une raquette anti "top-spin".

ET POUR RENVOYER UNE BALLE A EFFET

Eh bien, nous avons un revêtement adapté à cette situation : c'est l'anti top spin. Ce revêtement appartient à la catégorie des BACKSIDE (mousse + caoutchouc à picots intérieurs) mais sa particularité essentielle réside dans le fait que l'adhérence du caoutchouc a été rendue aussi faible que possible.

Mais l'anti "top spin" est peu gênant pour l'adversaire de par l'absence de balle. Cependant, on peut noter que le joueur adverse est quelquefois gêné car les balles remises ont souvent un rebond plus lent et plus court que prévu.

C'est la raquette type BACKSIDE qui est la plus adaptée pour imprimer de fortes rotations à la balle.

la raquette combinée

Il est de plus en plus souvent courant de trouver des raquettes possédant sur une même palette deux revêtements différents.

Les revêtements utilisés ont généralement des caractéristiques très différentes que ce soit au niveau de la vitesse, des possibilités de rotation, ou bien les deux à la fois.

Ces variations d'effet et de vitesse de base posent généralement des difficultés à l'adversaire surtout si le possesseur de la raquette combinée tourne sa palette durant l'échange, c'est à dire utilise sur un même coup, tantôt un revêtement, tantôt l'autre. (ce qui demande une grande habitude ainsi qu'un entraînement important afin d'effectuer tous les coups techniques du tennis de table avec les deux types de revêtement).

le poids

Il augmente la rapidité, diminue le contrôle chez le joueur confirmé seulement. Il conditionne la rotation de la balle chez le joueur moyen seulement. Cette notion étant à relativiser.

l'épaisseur de la mousse

Conditionne la rapidité, la rotation et la valeur générale d'une raquette chez le joueur confirmé, alors qu'elle conditionne la rapidité et le contrôle chez le joueur moyen.

Cette épaisseur de mousse semble bien être un facteur déterminant des performances d'une raquette.

Une raquette rigide est donc à privilégier dans tous les cas

