

TT.CENTRE

« Supplément Technique »

PUBLICATION DE LA LIGUE DU CENTRE DE TENNIS DE TABLE
BP.N°5 41300 SALBRIS Tel 02 54 97 14 28 Fax 02 54 97 28 05

LE PING DE

5 À 7

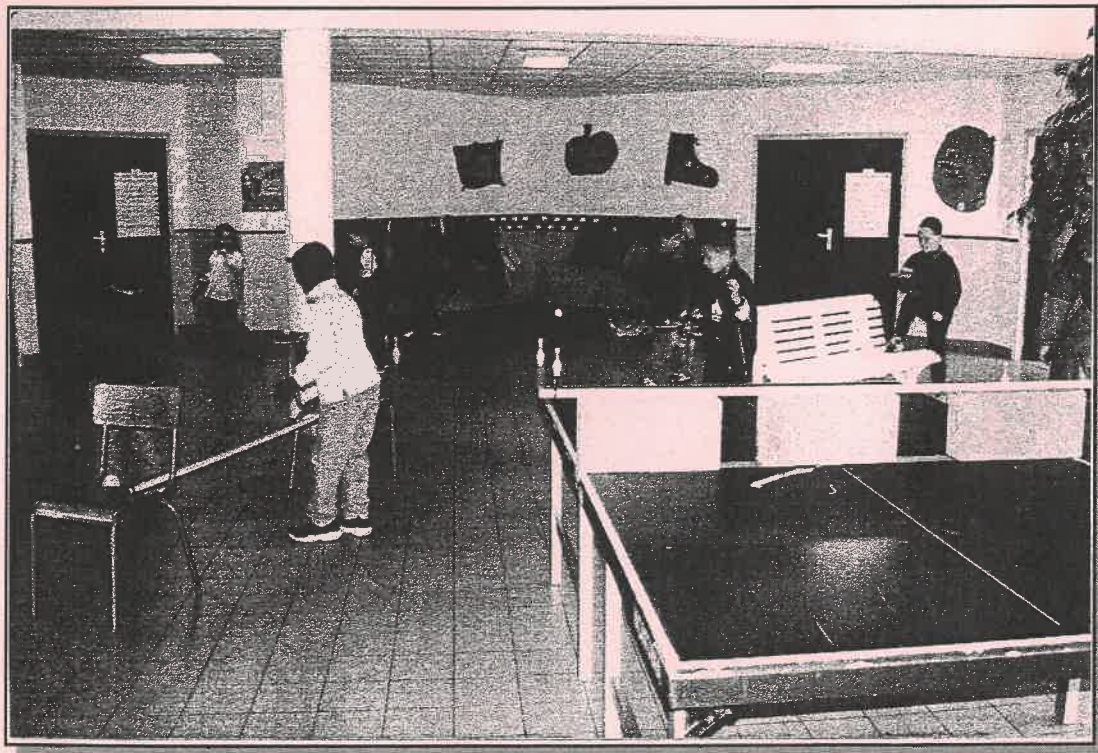


Photo 3T.Mag

La Préinitiation : le Club et les Petits

SOMMAIRE

| | Pages |
|--|-------|
| Petite mise au point..... | 1 |
| Des propos qui dérangent..... | 2 |
| Pourquoi une initiation des 5-7 ?..... | 5 |
| Nos arguments..... | 6 |
| Un zeste de psycho, de Pédago et physio..... | 7 |
| Profil de l'entraîneur (citations de Tony Seymour)..... | 11 |
| Jeux d'échauffements | 14 |
| Nos commentaires..... | 17 |
| La pêche aux joueurs..... | 18 |
| Des objectifs différents..... | 21 |
| Le Tennis de Table en milieu scolaire | 26 |
| Ecole et Club (Citation de Thierry Priou)..... | 30 |
| Avec les moyens du bord..... | 31 |
| Actions sur la balle..... | 35 |
| Le BABY-PING..... | 39 |
| Conclure..... | 44 |
| Avec les 5-7 : étapes 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (3T Mag)..... | 47 |
| Doc .vidéo de la Ligue du Centre..... | 63 |
| Le Tennis de Table à l'école – Les débuts de Ping et Pong..... | 64 |
| La musculation..... | 65 |

Directeur de la publication

Jean-Claude LACOUR

Rédacteur en chef

Général

Gérard JACOB

Du Spécial Technique

Georges BARBEREAU

Conception – réalisation

Georges BARBEREAU

Marc LECORRE

Christian VIVET

Réalisation de la maquette

Laurence RIOTTE (Secrétaire CD18)

Martine TRIPIAU

Isabelle VOISIN

Collaboration au texte

3T.Mag

Photos

Georges BARBEREAU

Tirage

Martine TRIPIAU

Isabelle VOISIN

Ce supplément technique remplace le Top

Technique Centre

Il est un magazine du TT.Centre service rapide

Avec la « politique » de nos professionnels, nous embauchons des

Techniciens à outrance, par le biais des « Emplois Jeunes »

Tout est bien pour l'instant : cinq ans d'aide de l'Etat, quelle aubaine !

Et après une demi-décennie au rabais qu'en adviendra-t-il ?

Notre rôle de dirigeants serait de les aider, de les orienter

Tenir l'engagement moral que nous avons pris avec eux

Ils croient, je l'espère en vous, en votre désir de les conserver

Ou alors c'est un état d'hypocrisie pur qui s'est installé qui n'aura coûté que

Notre temps le leur, leur avenir et notre dignité de Dirigeants !

Gérard JACOB



PETITE MISE AU POINT

Comme on l'a pu constater lors du dernier numéro, Top Technique Centre a vécu et sa fusion avec TT Centre a donné « TT Centre Spécial Technique ».

Les raisons ? La source des articles s'étant tarie, il paraissait hasardeux de sortir un numéro mensuel. Egalement, dans une époque où le bénévolat s'épuise, ne vaut-il pas mieux affirmer qu'entraîneurs, arbitres, administratifs(...teurs ?) appartiennent à une même équipe : celle des dirigeants – et que le combat qu'ils mènent est le même : faire avancer le tennis de table en qualité (compétitions, entraînement, enseignement...), en quantité (le nombre de licenciés crée l'audience auprès du public, des pouvoirs publics, de l'administration), en géographie (conquête de nouveaux territoires en créant de nouveaux clubs, exploration des « déserts pongistes ».) ?

Les différences ? Le TTC Spécial Technique sera beaucoup plus étoffé (autant que s'il regroupait 8 à 10 numéros mensuels).

Il traitera à chaque fois un dossier particulier. A vous de nous écrire pour proposer des sujets.

Cette fois-ci, nous avons « sondé » les participants aux stages E.R. et la majorité se sont dégagée en faveur de la pré-initiation. (Que faire avant d'amener les enfants à la table ?)

Ce qui n'empêche pas de traiter d'autres sujets puisque Marc Le Corre nous a concocté un article sur la musculation.



Photo « 3 T Mag » - Stage en Indre et Loire

Bien évidemment, comme le « Top Technique », ce numéro s'adresse aux entraîneurs débutants, à ceux qui s'attaquent aux problèmes de la base plus qu'aux brevetés d'état en charge d'une certaine élite que nous invitons à écrire des articles.

Ce « TTC S T » sera adressé à chaque club. Prière aux secrétariats de ne pas l'enfourer dans un casier et de le transmettre aux techniciens.

Un tirage pourrait être effectué pour ceux qui en feraient la demande. (Ecrire ou téléphoner au secrétariat).

Georges BARBEREAU

DES PROPOS QUI DERANGENT

Dans ce chapitre, nous nous proposons d'étudier les arguments de ceux qui s'opposent à une pratique sportive précoce.

Nous devons les connaître afin de savoir quoi répondre lorsqu'on nous les expose, mais aussi pour en tenir compte dans notre approche des enfants car ils ne sont pas dénués d'intérêts.



« Intox se dit d'une entreprise intéressée qui tente de faire prendre pour véridique ce qui ne l'est pas. Le terme est voisin du bluff dans le cadre individuel. Au mieux collectif, « conditionnement d'opinion » est l'expression académique et « bourrage de crâne » la métaphore transparente du langage populaire. Mais de quoi parle-t-on ? De spécialisation précoce pardi ! De cette idée qui veut que, pour réussir dans un sport, il faille s'y atteler exclusivement et cela, dès le plus jeune âge. Or, c'est faux. « Un survol des plus prestigieuses carrières suffit à en faire la démonstration... ».

Jacques PERSONNE

LA GRANDE ILLUSION (revue Sport et Vie)
L'auteur est professeur d'E.P.S. et ancien entraîneur national de basket.

« Une spécialisation précoce est déconseillée. Les enfants doivent être mis en présence d'une ample variété d'activités sportives afin qu'ils puissent vraiment choisir les jeux ou sports qui répondent le mieux à leurs goûts, à leurs besoins, à leur développement corporel et à leurs capacités physiques. Ceci dans le but d'accroître leurs résultats et leur plaisir, et par conséquent, de réduire le nombre des lâcheurs. »

Fédération Internationale de Médecine du Sport. Cité par la même revue.

(N. d I R. Ces propos, loin de nous décourager, doivent nous inspirer notre démarche.)

« Je reste persuadé qu'avoir eu une formation de base pluridisciplinaire m'a permis de réaliser les performances que vous savez, sans comme beaucoup, hélas, disparaître prématurément à cause d'un entraînement spécialisé précoce, trop poussé. »

Sébastien COË (Champion olympique à Moscou – 1980)

Nous vous proposons maintenant de méditer sur quelques citations recueillies par Bernard VILLARD, dans un article intitulé « LES DROITS de L'ENFANT DANS LE SPORT - LES DANGERS D'UNE SPECIALISATION PRECOCE » pour la revue « Avenir Jeunesse et Sport ».

« Je disputais cinq tournois dans l'année. Actuellement des gamines de 14-15 ans participent constamment à des compétitions. Physiquement, leurs corps ne sont pas suffisamment formés et cela a des conséquences parfois pour le reste de leur vie. Médecins, masseurs et entraîneurs ont analysé les maux qui s'abattent sur les jeunes professionnels du tennis mondial, c'est EFFRAYANT. »

Chris EVERT



« On n'élève pas les enfants comme des chevaux de course que l'on pousse de plus en plus tôt vers les hippodromes. »

*Professeur Hughes GOUNELLE de FONTANELLE
Président de l'Académie Nationale de Médecine*

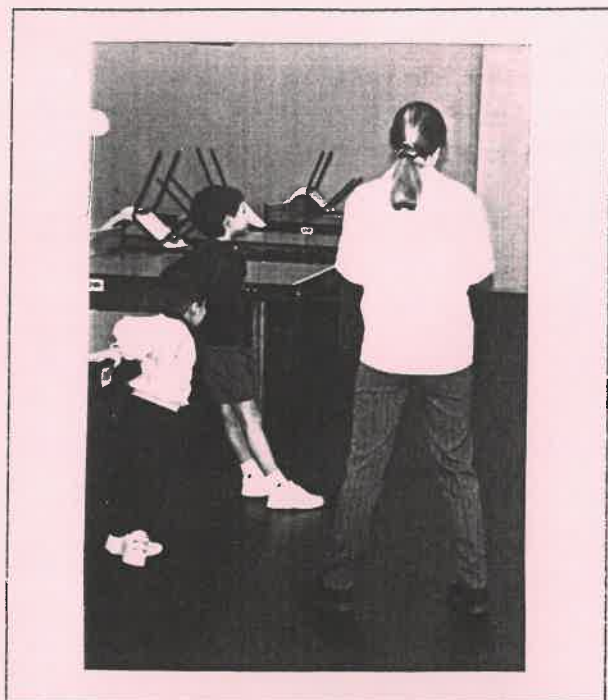
« Des séquelles de tous ordres ont été observées chez 19 gymnastes âgés de 8 à 16 ans. Soumis à une préparation intensive en pleine période de croissance, les organismes de ces « champions » en herbe ont présenté de sérieux dommages qui ont concerné les domaines locomoteurs et cardio-vasculaires. Le psychisme même a pu être ébranlé. Que dire de l'enfant dont on a surexcité le moi et qui, ne pouvant suivre le rythme imposé se trouve un jour ou l'autre rejeté de la sélection ? N'EN FAIT-ON PAS PREMATUREMENT DES RATES DE L'EXISTENCE ? »

Professeur André DELMAS

« Comme tant d'activités de l'homme, le sport peut se montrer la meilleurs ou la pire des choses, en fonction des conditions dans lesquelles sa pratique est menée. Exercé de façon rationnelle et pondérée, il représente un facteur d'épanouissement de la personnalité et l'équilibre physique et psychologique compensant de façon efficace les conséquences d'une vie prétendument moderne, trépidante, contraignante et épuisante.

A l'inverse, poursuivi avec excès et sans méthode, il peut se révéler préjudiciable pour l'organisme, lui infligeant des dommages dont les efforts nocifs peuvent être immédiats et dont les suites peuvent aussi se faire sentir durant la vie entière. »

Professeur Jacques VILLIAUMEY



Dans un autre ordre d'idée, revenons à Jacques PERSONNE et à son article « LA GRANDE ILLUSION » où il démontre que nombre de champions n'ont pas été spécialisés jeunes dans le sport où ils se sont illustrés, mais qu'ils doivent leur réussite à une formation pluridisciplinaire. Pour ne pas donner trop d'importance à ce chapitre, nous n'allons en extraire que quelques données.

Michel PLATINI livre son premier match de foot à 11 ans.

GIRESSE ne devient star qu'à 26 ans.

Le père de Sergi BRUGUERA déclare « A l'école, mon fils demandait toujours à faire des compétitions de judo, de natation, d'athlétisme, de basket. Il adorait tant le foot qu'il acceptait de jouer à n'importe quelle place ».

« A 17 ans Mickaël STICH avait le choix de passer professionnel soit en tennis, soit en football ».

Mac ENROË (longtemps n° 1 mondial en tennis) débute à 8 ans, en se limitant à 2 h par semaine, tout en pratiquant basket et football américain.

GALFIONE (champion olympique) débute la perche à 16 ans.

Gilles QUENEHERVE, après avoir pratiqué cyclisme, tennis de table (!) et foot, se met à l'athlétisme à 18 ans (pour glaner des points supplémentaires au bac !!!).

Nous ne citons que quelques exemples ; Christophe LEGOÛT, mieux connu dans le monde du tennis de table, pourrait figurer dans la liste établie par Jacques PERSONNE, et dont la longueur est impressionnante. (Sport et Vie n° 44).

Mais alors, puisque le sport représente de tels dangers auprès des jeunes, pourquoi s'entêter dans une action dont l'efficacité n'est pas démontrée. Mettons tout de suite un bémol. D'une part, tous ces auteurs ne s'attaquent qu'à une spécialisation précoce doublée d'une pratique intensive et uniquement orientée sur le rendement. Ils reconnaissent tous les bienfaits d'une pratique sportive raisonnable axée sur le bien-être de l'individu et certains reconnaissent des vertus à une formation pluridisciplinaire.

Georges BARBEREAU

POURQUOI UNE INITIATION DES 5 - 7 ?

La réponse est toute simple.

Parce que si nous attendons, les autres sports, eux, ne le font pas.

« Depuis quelques années, les fédérations sportives se font les plus belles pour séduire les jeunes en quête de nouvelles passions. L'effet de cette entreprise de séduction ? Accroître le nombre d'affiliés pour rehausser tout à la fois le prestige du sport, le niveau des compétitions et les crédits du ministère ».

Marianne BEHAR – *La drague des Fédérations*
Revue Sport et Vie : L'enfant et le sport

C'est un secret de polichinelle. La plupart des sports recrutent les enfants dès le plus jeune âge. A la sortie de la maternelle, foot, judo, basket, twirling bâton, gymnastique et d'autres... sollicitent les enfants (et les parents surtout) pour les incorporer dans leurs écoles de sport. Inutile de s'étendre sur le sujet, à titre d'exemple voici un article paru dans la Nouvelle République du Centre-Ouest.

Sans commentaires.

SAINT-CYR-SUR-LOIRE

Mini-basket pour maxi plaisir

Tout l'après-midi de samedi, le gymnase Engerand de Saint-Cyr a accueilli plus de 30 licenciés sur les quelque trois-cent que compte le baby-basket départemental.

Organisé sous l'égide du comité départemental, ce rassemblement s'effectue selon les directives fédérales destinées à promouvoir le basket dans la catégorie des 5-6 ans. Saint-Cyr matérialisait la quatrième « étape » organisée depuis le début de l'année, la dernière s'intitulait Fête du basket, en mai à Joué.

La quasi totalité des clubs du département avait donc délégué des minots pour participer à une cinquantaine de matches disputés à l'issue desquels, parfois, les parents très présents séchaient quelques larmes.

Iselle Bergeau qui coordonnait la manifestation s'est déclarée très satisfaite de l'engouement provoqué chez les jeunes. Même si les éducateurs s'attachent à privilégier un caractère très ludique à la chose, dribbles, passes et tirs au panier sont, parfois, pris très au sérieux et on dénote déjà chez certains gamins, un esprit de gagne évident. « Mais avant tout, souligne



Comme des pros, sous l'œil attentif d'un public principalement familial.

Sylvain Bizilly, animateur mini-basket et dans le comité, les enfants viennent pour s'amuser et se faire plaisir tout autant que pour découvrir une

forme de compétition sans enjeu et se donner envie de continuer, d'évoluer à court et moyen terme en mini-poussins, poussins et plus loin si ils

y trouvent un intérêt sportif et une motivation. » Et puis pour couronner le tout, il y a les cadeaux que chacun a emporté, en toute égalité puisqu'il n'y

avait ni perdants, ni gagnants, le seul vainqueur devant être à brève échéance le basket dans le département. J.-M. R.

LA NOUVELLE RÉPUBLIQUE S37

LUNDI 29 MARS 1999

C'est tout simple, si nous attendons trop, ne viendrons vers nous que les laissés pour compte des autres sports, ceux qui ont échoué ailleurs, ceux qui, peu sportifs dans l'âme, pensent le tennis de table en terme de petit jeu tranquille... ou peut-être personne.

Georges BARBEREAU

NOS ARGUMENTS

Avec les 5 - 7, nous n'avons pas à mettre en avant les motifs réels de la majorité des dirigeants des clubs, à savoir accroître le nombre de licenciés ni ceux de certains entraîneurs pressés d'opérer une sélection qui leur permettra de dénicher les oiseaux rares qui assoiront leur réputation.

On a coutume de confier les débutants à des entraîneurs débutants eux-mêmes : animateurs de clubs, pilotes... Or la pré-initiation est une tâche délicate, difficile, et requiert certaines connaissances de l'enfant et de la pédagogie. Des spécialistes existent dans la Ligue du Centre et ça apparaît nettement dans les championnats des petites catégories.

En tout cas, l'éducateur devra être sincère et croire à ce qu'il dit, à ce qu'il fait.
Son action ne devra pas être présentée comme une spécialisation précoce au tennis de table.



Aux parents, aux enseignants (si nous souhaitons travailler en milieu scolaire), nous présenterons un programme visant à contribuer à l'éducation de l'enfant. Nous chercherons à éveiller puis à perfectionner les qualités indispensables à toute pratique sportive :
et qui sont nécessaires à notre sport :
coordination motrice générale, coordination main - vue, souplesse, vitesse de réaction, maîtrise de l'équilibre, des déplacements, appréciation des distances, ajustement des gestes, ... etc ... dans des situations variées, sans cesse renouvelées, avec du matériel qui n'est pas obligatoirement celui du tennis de table... le tout sous une forme récréative.

« Temps perdu ! disent certains entraîneurs – et les enfants viennent vers nous pour taper la balle sur la table... ».

Pas si sûr, car si cette formation motrice est bien faite, on va plus vite ensuite... et nous le répèterons dans ce numéro spécial, elle évite bien des échecs.

AUTRE ARGUMENT de TAILLE : la LICENCE PROMO.

Georges BARBEREAU

UN ZESTE de PSYCHO, de PEDAGO et de PHYSIO

Rassurez-vous, nous n'avons pas l'intention de nous égarer dans ces sentiers scientifiques.
Nous poserons quelques garde-fous à l'intention de ceux qui ont quelque peu oublié ce qu'est l'enfance.



1. LE CATALOGUE DES DIFFERENCES

(Résumé d'un article du Docteur Christian DAULOUEDE – Revue Sport et Vie « L'enfant et le Sport » HS 5)

« S'il fallait résumer en une phrase toutes les erreurs commises en matière de pédagogie, ce serait de toujours vouloir transposer des concepts d'adultes vers le monde de l'enfance. On oublie alors que le petit d'homme n'est pas un petit homme. Il est psychologiquement, physiologiquement et morphologiquement différent ».

Je suis contraint de résumer un article de 6 pages, où C. DOULOUEDE distingue 7 différences.

1) L'instinct de compétition

Selon lui, si l'enfant aime se mesurer aux autres, son adhésion à la compétition (celle des fédérations) est due à l'influence des adultes (coach, parents, dirigeants) qui le mettraient sous une pression sans rapport avec son âge.

2) L'état des réserves... (en carburant musculaire)

« L'enfant est rapide, explosif, mais jamais endurant ». Danger des épreuves (ou entraînements) trop longs et sans pauses adaptées.

3) La production d'acide (lactique)

L'enfant supporte très mal « un entraînement lactique qui consiste à répéter une série d'efforts brefs et intenses ».

4) L'accroissement de la musculature

- « Il ne sert à rien de forcer la nature et de se lancer dans un programme de musculation »

- « L'activité physique trop intense qui dépasse un certain degré d'épuisement se comporte comme un stress qui freine l'hypophyse, et donc le taux d'hormone de croissance, et par conséquent le gain de taille ».

5) Les facilités d'apprentissage

« S'il répond mal à un programme de musculation, l'enfant démontre en revanche des facultés d'apprentissage moteur bien supérieures à celles de l'adulte ».
(mais l'auteur situe la période la plus favorable entre 10 et 12 ans)

6) La solidité des os

A propos de croissance : « Chacun sait que cette croissance se fait par l'intermédiaire de cartilages situés aux extrémités des os et qu'on appelle cartilages de conjugaison. Le sport va générer des pressions qui là encore seront stimulantes jusqu'à une certaine limite et deviendront traumatisantes au-delà, d'où l'importance d'écouter l'enfant sportif, qui à la différence de l'adulte se plaindra souvent de douleurs sans rapport avec un traumatisme direct ». ... « Si les os de l'adulte sont durs, ceux de l'enfant peuvent se déformer sous l'effet de contraintes... » plus loin... « l'enfant sportif doit bénéficier d'une surveillance orthopédique assidue... ».

7) Les proportions du corps

« L'analyse des courbes de croissance et de la morphologie selon les âges montre que tous Les éléments de la charpente ne grandissent pas uniformément. »

11. LES BASES PSYCHO-PEDAGOGIQUES DE L'EDUCATION CORPORELLE

(Georges RIOUX – Raymond – Librairie J. VRIN)

Moyenne enfance de 4 à 7 ans

« Locomotion : pas de tonus – modelage articulaire – limite naturelle de l'effort.

Intérêts subjectifs : l'enfant reproduit ce qu'il a senti.

Perception globale :

Apprentissage social : moi seul, moi et l'autre, moi et les autres.

Forme : maladresse.

Réalité existentielle : rencontre avec le monde par le vécu senti. »



« L'aspect dominant de l'expression corporelle est à la fois la maladresse due à l'insuffisance de l'équipement biologique et la recherche de nouvelles sensations déclenchant le processus de connaissance de soi.

La démarche pédagogique passe par la rencontre du réel concret, offrant à la sensibilité l'occasion de se renouveler dans des expériences brèves et souvent artificielles.

Les situations éducatives font aussi intervenir le groupe. Là, l'enfant se situe ; puis se mesure à l'objet et aux autres. Il amorce la structuration d'un champ spatio-temporel (espace-temps) personnel par des éléments extérieurs qui offrent de nouvelles prises à sa sensibilité générale ».



III. Un mot est revenu « maladressé ». Voici comment cela se traduit dans
« La Méthode Française » (direction CaroLe Sève)

« Comportements observés et difficultés rencontrées par les enfants :

- Prise de raquette inadaptée...
- Difficultés pour intercepter la balle avec la raquette :
 Les enfants rencontrent des difficultés pour mettre en correspondance le déplacement de la balle et le déplacement de la raquette. Aussi, ils passent souvent à côté de la balle lorsqu'ils essaient de la frapper.
- Difficulté pour se placer et se déplacer par rapport à la balle. Les enfants sont souvent collés à la Table (voire une main posée sur la table), les jambes raides et toute la semelle de la chaussure au sol. Ils ont des problèmes de repérage par rapport à la table et ils ne se déplacent pas par rapport à la balle. En fait, les enfants sont focalisés sur la balle et la raquette, et ils sont incapables d'anticiper sur la trajectoire de la balle (N D L R. Mauvaise structuration spatio-temporelle (f. paragraphe précédent).
 Aussi, ils réagissent en retard et en urgence : ils se contentent d'allonger le bras pour essayer d'intercepter la balle.
- Difficultés pour doser l'énergie du geste et orienter le geste.
 Les enfants présentent des gestes explosifs ou au contraire « timorés ».
 La balle est rabattue ou au contraire soulevée vers le haut et l'avant.
 Les enfants se débarrassent de la balle.
 Ils ne possèdent pas une gestuelle leur permettant d'assurer le renvoi sur la demi – table adverse et ils n'ont pas encore intégré les dimensions de la table (N D L R. Structuration spatiale insuffisante).
- Pas de différenciation coup droit – revers ».
 C'est plutôt bien vu. D'où la nécessité de mettre en place une pédagogie permettant d'aborder les difficultés une à une. C'est pour cela que table, raquette, petite balle, ne seront pas toujours présentes. Une éducation motrice généralisée et bien conduite permettra ensuite d'aborder le tennis de table dans de bonnes conditions et... de juguler le flot des abandons.

IV. LE TENNIS DE TABLE – Entraînement et Planification

Dominique BODIN

« Dans le stade intuitif (5 – 7 ans), l'enfant est davantage capable de comprendre qu'un événement peut être dû à plusieurs facteurs.

Mais IL NE PEUT RESOUDRE LES PROBLEMES QUE S'IL A LES OBJETS DEVANT LUI.

Il est à ce stade dépendant de sa perception propre et des phénomènes perçus (N D L R vécu senti) et non de la logique qui les provoque.

A ce stade, une seule dimension est prise à la fois.

Si on veut traduire cela en terme de tennis de table, il ne peut pas comprendre une théorie, une explication technique pointue visant à lui démontrer une relation de cause à effet. Il doit le vérifier, le voir, le constater. (N D L R vécu senti).

Nous pouvons faire du tennis de table avec ces enfants, mais purement sous forme de jeux, de cibles, en utilisant des éducatifs (balles colorées ...) qui seront là pour remplacer toute théorie.

L'éducateur visera à mettre des situations d'apprentissage qui seront basées sur le principe des essais erreurs avec vérification, constatation ».



V. COMMENTAIRES

Il faudrait rajouter à cela

- Une concentration fugitive qui limite les consignes et la durée des exercices.
- Une crispation qui paralyse la gestuelle ou au contraire un manque de tonus.
- Un découragement qui survient vite (rôle irremplaçable de la motivation).
- L'égoïsme latent (l'enfant se croit le centre du monde, il faut lui faire accepter les exercices de coopération).
- La distraction (manque de concentration)...etc...

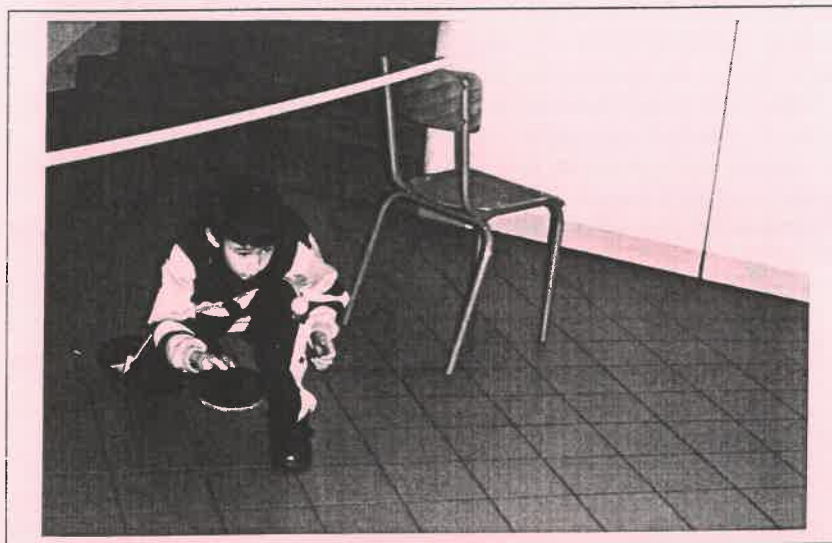
Bien sûr, tout cela s'améliore avec l'âge. L'apprentissage est plus facile à 8 ans, encore plus à 10...mais voilà... les autres sports passent alors avant nous.

ENFIN, NOUS LE REDIRONS, L'ACTIVITE PRINCIPALE DE L'ENFANCE EST LE JEU.

Notre intervention sera toujours une forme jouée.

Georges BARBEREAU

PROFIL DE L'ENTRAÎNEUR



Un autre mot – clé : LE MOUVEMENT.

D'une part, parce que c'est ce que le jeune – qui n'a pas toujours l'occasion de se dépenser physiquement – vient chercher dans le sport.

D'autre part, parce que nous savons que notre sport se joue pratiquement en perpétuel déplacement.

Mouvement pour le jeune, mouvement pour l'éducateur qui, ici plus qu'ailleurs est une référence, l'exemple vivant que les enfants vont copier.

Dans INFOS – TECHNIQUE (Pays de Loire), dans le chapitre « Les rôles de L'entraîneur », Tony SEYMOUR brosse un portrait de celui qui est en charge des enfants. Nous en extrayons quelques passages significatifs.

Pour lui, l'entraîneur est à la fois animateur, éducateur, conseiller, technicien.

« L'ANIMATEUR »

1) – Accrocher les gosses

« Lors de ses débuts au ping, l'enfant de 6 ans va faire des efforts, s'appliquer non pas en fonction des finalités pédagogiques qui lui échappent complètement, mais surtout pour « FAIRE PLAISIR » à son entraîneur.

Chez le jeune joueur, le cœur de la motivation est basé sur l'affectif. Lors d'un exercice, le joueur va réclamer l'approbation de son entraîneur pour être content. En fait, c'est surtout la satisfaction de l'adulte qui lui plaît.

Cette réaction est normale ; on la retrouve dans le milieu scolaire, dans les relations élèves – instituteurs.

Le bon animateur doit être capable de trouver un maximum de stratégies de séduction dans les premiers mois d'apprentissage pour accrocher ses joueurs ; séduction par les mots, par ses références au vécu, son exigence, sa conduite de séance, voire par ses pitreries diverses de façon à faire envie : de venir, de rester, de jouer et d'apprendre. (Après la période d'apprentissage, la motivation du joueur doit être beaucoup plus centrée sur lui-même pour le rendre autonome et éviter 5 à 6 ans plus tard des problèmes de rapports humains lors d'éventuels passages dans des structures différentes).

2) – Intéresser les gosses

L'enfant doit venir à la salle avec joie et empressement.

La séance doit être un laps de temps vivant durant lequel l'ennui n'a pas sa place.

L'échauffement doit se rapprocher le plus possible du jeu, LE PRINCIPAL ETANT DE BOUGER.

Organiser un « loup » ou un « épervier » sera beaucoup plus apprécié qu'une course en file indienne classique avec flexion – extension et talons fesses. Il ne faut pas non plus tomber dans la pratique du sport collectif à outrance.

La comparaison de l'intérêt ludique par rapport à notre discipline est, pour le débutant, à notre désavantage.

Il faut donc rechercher des jeux variés développant des qualités physiques nécessaires au ping ».

« Pour être intéressé, l'enfant doit sentir que l'on s'occupe de lui.

Le DEPLACEMENT DE L'ANIMATEUR sera par conséquent très important.

Nous avons trop, dans notre culture pongiste, une attitude que j'appellerais « quai de gare », les bras croisés, immobiles.

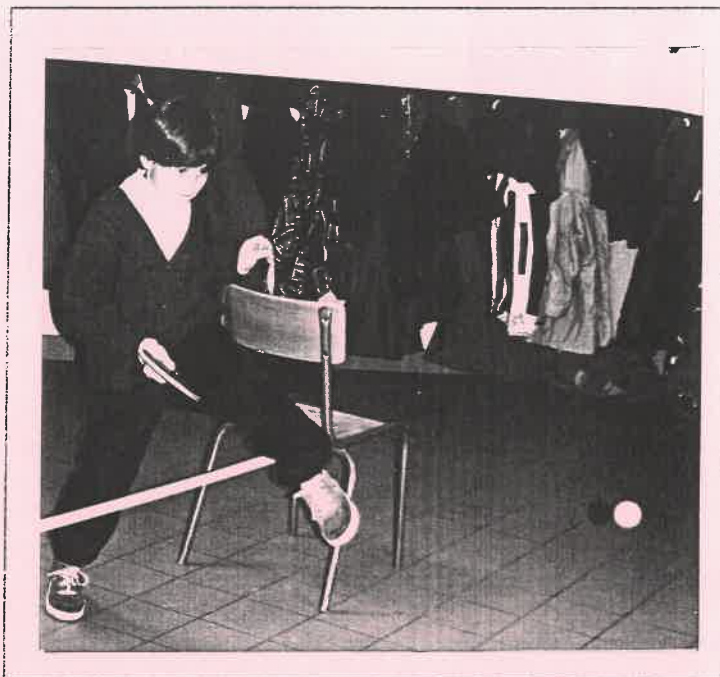
Bien sûr, le but n'est pas de bouger pour bouger, mais il faut que les joueurs « sentent » la présence du directeur de séance, toujours vigilant sur l'évolution de CHACUN, stimulant les timorés, les timides, modérant les plus excités.

Il faut essayer d'avoir le plus souvent possible le groupe entier dans son champ de vision.

Les consignes collectives doivent être données en regroupant tous les enfants de façon à obtenir une attention maximale pour une compréhension satisfaisante de la tâche à accomplir ».

LES TRUCS DE L'ANIMATEUR

- Le langage est simple, clair, drôle.
- Les références au vécu sont importantes.
- L'attitude et le comportement doivent être sympathiques.
- La présence physique doit se faire sentir.
- La priorité est le PLAISIR du JEU.
- La gestion de l'équipement doit être variée et originale...



La séance doit comprendre des phases de mouvement (bruit) en début et en fin de séance et phase plus calme, avec plus de concentration en milieu de séance, peu de bruit ».

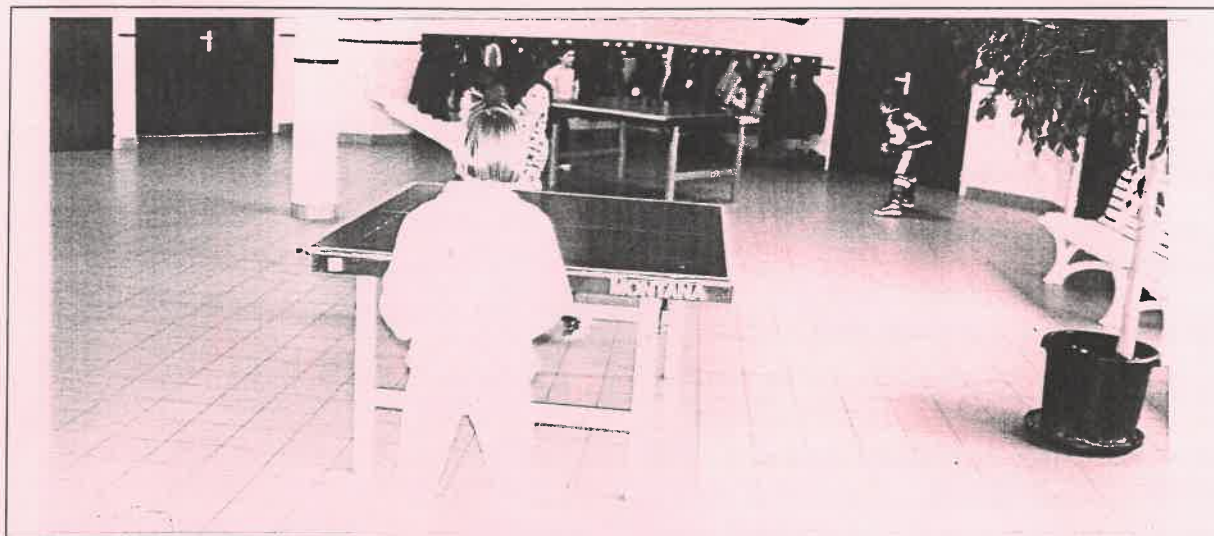
(N L D R Afin de ne pas trahir leur auteur, les propos de Tony SEYMOUR sont cités textuellement, nous n'y ajouterons rien. Il en est de même dans le passage suivant intitulé l'EDUCATEUR).

LES TRUCS DE L'EDUCATEUR

Il faut veiller à :

- L'environnement de la pratique :
 - Agencement de la salle correct – tables propres et alignées – balles ramassées en fin de séance. L'aspect de la salle doit inciter à la pratique du ping.
- L'aspect sportif pur
 - Echauffement systématique – engagement physique (« mouiller le maillot ») – respect des consignes et des objectifs – respect des règles d'hygiène (boisson, propreté).
- L'application d'un code de bonne conduite
 - Arriver à l'heure à l'entraînement – avoir une tenue vestimentaire sportive (N D L R Chaussures de sport) – respecter le matériel (tables, séparations, balles) – respecter l'adversaire en compétition – perdre (cela arrive forcément) dignement.
- la formation de l'entraîné
 - Connaître et respecter les règles du jeu (services) – faire des recherches personnelles dans les séances (services) – travailler aussi pour l'autre (partenaire) – analyser ses points faibles – travailler ses lacunes – avoir une idée du haut niveau (assister à des rencontres internationales) ». (Fin de la citation de Tony SEYMOUR).

Nous ne citons pas les volets technicien et Conseiller qu'on trouvera dans le « best of » d'infos techniques qu'on peut se procurer à la Ligue des pays de la Loire.



« L'EDUCATEUR (Tony SEYMOUR)

« Voilà un terme lourd de responsabilités. Nous pouvons agir sur deux plans :

- l'éducation morale de l'individu
- et l'éducation de la pratique du ping.

1) – Inculquer des valeurs morales aux gosses

Chacun a une vision différente de ce rôle suivant son ancienneté dans la profession. En effet,

une expérience importante a forcément produit plus d'échecs, de déceptions, entraînant une modification non pas de la qualité mais du degré d'investissement de l'éducateur. Nos rapports avec les enfants ne doivent pas se limiter à la pratique du ping. En les côtoyant quasi – quotidiennement, il faut les garder dans l'apprentissage

DE LA VIE DE GROUPE,

leur fixer des limites pour qu'ils deviennent des individus adultes équilibrés.

Bien sûr, nous ne sommes que le maillon d'une chaîne qui a bien du mal à se souder.

Les difficultés que nous rencontrons souvent avec les parents limitent notre influence sur l'état d'esprit de chaque enfant.



Néanmoins, tout en étant conscients de notre faible efficacité, notre mission reste de ne pas capituler devant l'évanescence des qualités telles que l'humilité, l'honnêteté et la reconnaissance.

2) – Inculquer aux gosses nos valeurs du ping

Le ping n'a pas, contrairement à certains sports de combats de vertus spirituelles, de « code moral » et manque énormément de crédit.

Dès la période d'apprentissage, l'éducateur doit se montrer intransigeant sur le comportement à la table.

(N D L R ... et ailleurs).

En compétition, si l'agressivité est nécessaire, elle ne doit en aucun cas être dirigée vers l'adversaire, l'arbitre ou le public. Notre rôle s'étend d'ailleurs aux proches du joueur qui font souvent preuve d'une attitude ridicule.

Nous devons enseigner le respect de notre activité en veillant à une multitude de détails (c. f. Les Trucs).

Les meilleurs joueurs, qui doivent être des exemples pour les plus petits, suivent en général la filière Club → SSD → CHN, indispensable pour une progression notable et accrue.

Ceci implique des contacts avec des entraîneurs différents, qui bien qu'étant souvent adversaires, doivent fonctionner selon des règles « déontologiques » communes.

Le joueur s'y retrouvera et notre Ping améliorera son image.

JEUX D'ECHAUFFEMENT

Dans le droit fil de l'idée de Tony SEYMOUR (un échauffement sous forme ludique plutôt qu'une suite de mouvements rébarbatifs), nous vous proposons quelques petits jeux à base de déplacements (courses).



L'ÉPERVIER : A chaque extrémité du terrain, 2 zones refuges (où le gibier ne peut être pris). Sur le terrain un chasseur (l'épervier) crie « en chasse ». Le gibier quitte alors un refuge pour gagner l'autre. Les proies touchées par le chasseur forment une chaîne en se donnant la main. Même scénario dans l'autre sens du terrain. Rôle de la chaîne. Barrer le passage au gibier ou l'enfermer. Quand on sort des limites, on est pris d'office. Bien sûr, le jeu s'arrête quand tous sont pris.

LE LOUP (ou LE CHAT) : Un des joueurs est désigné comme « chat ». Il court après les autres. L'enfant touché devient « chat » à son tour mais n'a pas le droit de toucher celui qui l'a pris.

Variante : **Chat perché** : Quand on n'a plus les pieds au sol, on ne peut être touché. (ex. bancs dans la salle, barre à laquelle on se suspend, chaises...).

Chat coupé : Le chat indique après qui il court. Les autres peuvent passer entre chasseur et gibier. Le chat abandonne le gibier initial et doit poursuivre celui qui a coupé.

Chats jumeaux : Même jeu que le chat simple, mais avec 2 chats qui se tiennent par la main. Les souris sont aussi groupées par 2.

Dans ces jeux on peut prévoir, soit plusieurs chats, soit plusieurs terrains.

L'ARAIGNÉE ET LES MOUCHES : Ressemble à l'épervier mais l'araignée ne peut pas reculer (mais peut pivoter). La chaîne, contrairement à l'épervier (la toile de l'araignée), ne peut se déplacer, mais l'araignée peut placer ses chaînes à sa guise pour former des chicanes.

PILE OU FACE : Au milieu de l'aire de jeu, 2 lignes à 3 m. l'une de l'autre. les joueurs sont divisés en 2 équipes (Pile ou face) sur chacune de ces lignes. 2 autres lignes de fond, celles-ci marquent les refuges.

Exemple : L'entraîneur crie « Pile ». L'équipe Pile doit s'enfuir dans son refuge derrière elle. L'équipe face doit toucher les joueurs de Pile avant le refuge.

Variante : Les joueurs peuvent avoir un foulard à la ceinture, il faut alors le prendre.

LE(S) MECHANT(S) SAVANT(S) : Le savant peut pétrifier les joueurs en les piquant (touchant). Dès qu'un joueur est touché, il s'immobilise. Il peut être délivré si un autre joueur le touche à la main. A chaque touche, le savant annonce le nombre total (1,2,3...9..;etc. au bout de 3 minutes, on change le savant, et c'est celui qui a réussi le plus de touches qui gagne.

Quand ce jeu est bien assimilé, on désigne 2 puis 3 savants. L'idéal étant que le nombre de poursuivis n'excède que de 1 ou 2 le nombre de savants (tirage au sort). Utiliser des signes distinctifs : foulards, chasubles...

OISEAU(X), MOUSTIQUE(E), CHASSEUR(S) : L'oiseau poursuit le moustique, qui poursuit le chasseur, qui poursuit l'oiseau. chacun est donc à la fois proie et chasseur. Apprendre par groupes de 3, puis 6 (signes distinctifs), 9 ... etc.

PASSE A 10 : On en connaît le principe : joueurs divisés en 2 équipes(rouges et bleus). Il faut qu'une équipe ait réussi 10 passes sans interception adverse pour marquer 1 point. C'est assez difficile car les enfants ont tendance à s'agglutiner autour du ballon. Nous vous proposons donc une série de petits jeux permettant d'y parvenir (progression).

Passe Simple (I)

Pas d'adversaire L'équipe est disposée en cercle. Opérer avec 2 équipes si possible mais chacune à part. Chaque joueur marque sa place. Le possesseur du ballon le lance à un partenaire dont il va prendre la place (en se mettant derrière lui pour ne pas le gêner). Dès que le ballon est capté, il est relancé et etc.

Le but du jeu est d'apprendre à passer, à se déplacer (le destinataire du ballon peut se déplacer pour réceptionner la balle, le lanceur se replace automatiquement. Essayer d'obtenir un jeu de passes rapides, et on considère que c'est réussi quand l'équipe a réussi 10 passes, (elle marque 1 point), et que ses joueurs sont toujours en mouvement). Au départ, travailler sur des unités de 10 à 12. Une balle assez grosse et souple remplace avantageusement le ballon.

Passe Simple (II)

Joueurs disposés en cercle. Rouges sur un demi-cercle, bleus sur l'autre demi-cercle. Ils marquent leur place. Chaque équipe a un ballon (rouge pour les rouges, bleu pour les bleus ; on peut les différencier avec un adhésif de couleur). Ils se numérotent en levant la main (ex. les 2 numéros 1 crient 1 en levant la main). 2 numéros identiques sont diamétralement opposés. Au signal, 1 passe à 2, qui passe à 3 etc. et chaque joueur permute avec son vis-à-vis de l'autre couleur, en passant par le centre du cercle. Dès que 1 bleu a gagné la position du 1 rouge, il repasse la balle à son numéro 2, (les bleus se passent toujours le ballon bleu, et les rouges le ballon rouge), et regagne sa position initiale.

En principe ce jeu ne s'arrête que lorsque l'équipe qui est la plus rapide occupe la position en même temps que l'autre qui ne peut plus passer la balle.

Passe Simple (III)

Comme passe simple (I), mais les joueurs ne sont plus en cercle mais occupent tout le terrain (bien délimité). On ne prend plus la place du réceptionnaire du ballon mais on doit changer de position de manière à ce que le terrain soit bien occupé (« boucher les trous »).

Georges BARBEREAU

Dans tous ces jeux de passe, des règles doivent être introduites.

- 1) – On ne marche pas avec le ballon
- 2) – C'est mieux si un maximum de joueurs à la balle (majorer les points d'une équipe où tout le monde a touché la balle, minorer si ça c'est passé entre quelques joueurs).

PASSE A 10 : Introduction de l'élément perturbateur.

Les élèves sont disposés en deux sous-groupes. Chacun de ces sous-groupe délègue dans l'autre un élément perturbateur dont le rôle est d'intercepter le ballon, remettant ainsi les compteurs à zéro. Reprendre les exercices précédents. 'équipe qui a gagné est celle qui, la première, a réussi les 10 passes. (Il peut être mieux au début de décider : 1 point = 5 passes, puis avec le progrès 6 passes etc.). Ensuite on introduit 2 éléments perturbateurs, puis 3, jusqu'à ce que soient opposées deux équipes comportant un nombre égal de joueurs ayant chacun une double mission.

- 1) – Permettre à l'équipe de réaliser 10 passes.
- 2) – Empêcher l'adversaire d'y parvenir.

Lorsque les jeunes ont bien assimilé le principe passe et démarquage, des variantes peuvent être introduites. Toutefois, afin de ne pas faire le lit des « sports co » (relire Tony SEYMOUR), nous éviterons de recourir au basket, au hand, au foot, nous utiliserons des balles de gros diamètre, si possible en mousse molle. Pas de dribble.

a) Le raid :

Derrière chaque camp, une zone neutre avec un édifice. Ex : une bouteille à eau en plastique posée sur un baril à lessive. Le jeu consiste, suite à une série de passes, à détruire l'édifice adverse. On peut autoriser tirs et passes à la main, et au pied, et à la tête ... (zone neutre → zone où personne ne pénètre sauf l'équipe « locale » pour remettre

en jeu un ballon mort). On peut admettre qu'il n'y a pas de touche et qu'un rebond au mur peut être utilisé afin de favoriser la vitesse de déplacement et la continuité de jeu.

b) « Passe complice » :

Même principe que le « raid », mais il s'agit de faire parvenir un colis (le ballon) au complice placé derrière les lignes de l'adversaire. (Zone neutre, où personne ne pénètre sauf pour une remise en jeu pour ballon mort : elle peut être matérialisée par 2 lignes tracées au sol à 3 mètres de distance l'une de l'autre.

Remarque : La traditionnelle « Balle du Prisonnier » peut permettre un jeu d'introduction, mais la course n'y est pas privilégiée. Rappelons-en le principe.

Deux équipes se font face (rouges et bleus). Il faut chercher à toucher un adversaire. (Le fait d'éloigner ou de saisir le ballon avec les mains annule la touche). Si un rouge est touché, il devient prisonnier derrière le camp des bleus, mais conserve le droit de tirer. S'il réussit une touche, il se délivre (d'où l'intérêt pour les rouges libres de lui passer la balle). Le jeu s'arrête lorsqu'une équipe est éliminée, où lorsque l'entraîneur – arbitre siffle la fin de la partie, et dans ce cas la victoire se décide aux points (nombre de prisonniers). Il ne faut pas autoriser les déplacements balle en main pour privilégier les passes, sauf quand un joueur se retrouve seul (dribble alors). Pour les non prisonniers, sortir des limites du terrain équivaut à une touche quand l'adversaire a la balle (on est pris d'office).

Ce jeu, très populaire, est une bonne initiation à la vie en équipe, aux déplacements rapides, à la feinte, au contrôle de balle etc., mais long à mettre en œuvre avec des petits.

BALLE AU(X) CHASSEUR(S) :

Jeu facile, intéressant à cause des mouvements.

Le chasseur, muni d'un ballon (léger), doit toucher le gibier éparpillé sur le terrain. Ce gibier est mobile. Le chasseur ne peut se déplacer balle en main, mais peut soit dribbler (1 main, 2 mains), soit avancer en lançant la balle en l'air. Dès qu'un gibier est touché, il devient chasseur.

On peut varier le jeu avec 2 chasseurs (possibilité de passes) et un ballon, 3 chasseurs et 2 ballons etc.

Nous allons clore cette série, persuadés que vous connaissez d'autres jeux...

Il faut toutefois, au fil des séances, introduire (« en douce ») un échauffement. Prise en main plus construite. Quand les connaissances s'y prêtent, un petit rallye d'habileté le remplace. Les fiches de fin de dossier proposent d'autres formes.



Georges BARBEREAU

NOS COMMENTAIRES

Tony Seymour fait bien le tour de la question.

Nous insisterons sur le fait que l'entraîneur est un modèle, il doit s'appliquer à avoir un comportement irréprochable.

En d'autres circonstances que le travail avec les petits, l'éducateur redevient un joueur qui ne doit jamais oublier que de jeunes yeux le contemplent.

Que peut-on penser de lui si, à ce moment-là, il se permet de faire des tas de choses qu'il interdit aux jeunes ?

Comment leur enseigner à être bons perdants si notre conduite démontre que nous sommes précisément le contraire ?

Pourront-ils croire en nous si nous ne nous échauffons jamais avant de jouer, si nous trichons, si nos services flirtent avec l'irrégularité, si nous ponctuons notre jeu de jurons, de grossièretés, de coups sur les tables, d'injures, de contestations de l'arbitre, si notre tenue est négligée, etc. (liste non exhaustive). Malheureusement, il ne s'agit pas toujours de caricature... et le comportement de l'entraîneur doit être un critère important pour suivre une formation.

Nous ajouterons une deuxième recommandation

Si l'entraîneur des grands est motivé par des critères de sélection : formation d'équipes, ascension aux individuels, etc.), l'entraîneur des petits doit se garder de ne s'intéresser qu'aux meilleurs.



En effet, il ignore qui restera la saison suivante, comment les joueurs évolueront, qui aura le coup de foudre pour le ping : bref c'est à tous qu'il se doit, il lui faut aider les faibles à coller au peloton.

Enfin, redisons qu'il vaut mieux prendre au départ de bonnes habitudes, c'est plus facile que d'en perdre de mauvaises.

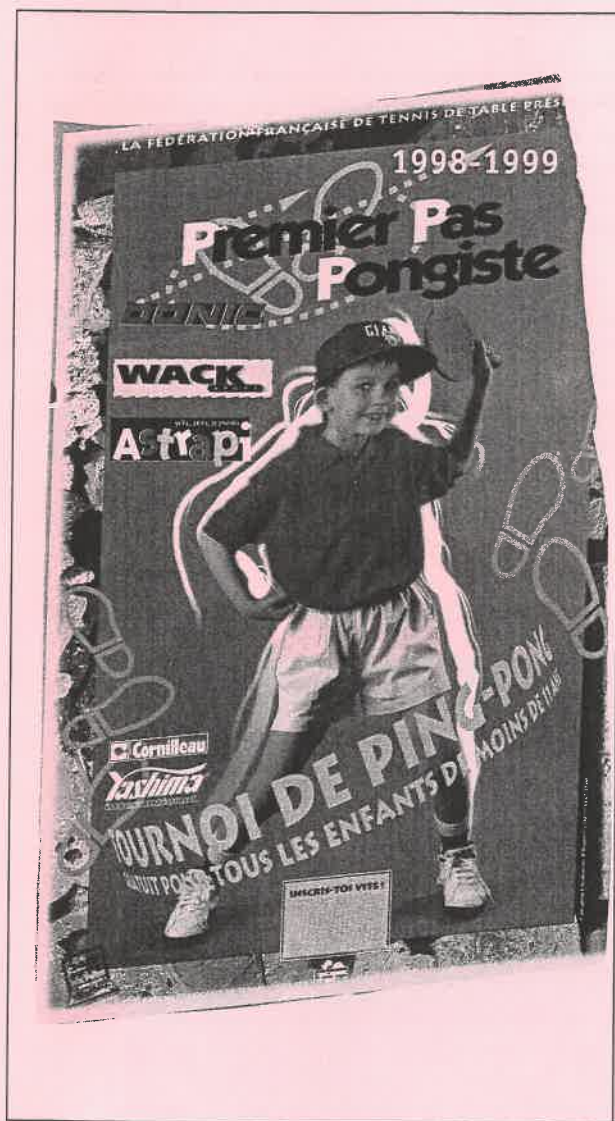
Georges BARBEREAU

LA PÊCHE AUX JOUEURS

PING EN MILIEU SCOLAIRE

C'est ce qui vient tout de suite à l'esprit : intervenons auprès des enfants là où ils se rassemblent : le quartier, les centres de loisir, ... et bien sûr l'école.

I – LE PREMIER PAS PONGISTE



Il y a belle lurette que le « P.P.P. » ne remplit plus ses fonctions de pourvoyeur d'écoles de Tennis de Table. Il ne s'adresse qu'aux scolaires non licenciés, il faut attendre d'avoir 11 ans avant de s'inscrire au club, c'est beaucoup trop tard (et nous sortons de notre sujet...).

Il aurait besoin d'un sérieux toilettage.

Cependant les clubs n'ont pas trop intérêt à le négliger car il jette un pont entre le monde associatif et le monde scolaire.

Grâce à lui nous pouvons avoir nos entrées dans les écoles... mais il faudra trouver autre chose pour attirer les 5 – 7 chez nous.

II – ACTION EN MILIEU SCOLAIRE

On ne pénètre pas dans l'école comme dans un moulin. Si on veut avoir une action dès la rentrée, il sera prudent de commencer les formalités dès avril.

1) – Démarches : Nous n'entrerons pas dans les détails des formalités administratives, définies dans un bulletin officiel de l'éducation nationale et remises à jour de temps à autre. Nous resterons, toujours dans le souci de ne pas faire trop long, dans les généralités mais le directeur de l'école où vous interviendrez peut vous renseigner sur les plus menues formalités.

En gros, ça peut se passer ainsi.

Premier contact avec le Directeur, celui-ci met ensuite l'entraîneur en rapport avec les enseignants intéressés.

Si on envisage une intervention dans le temps scolaire, un avant projet est élaboré en commun. (Il doit s'insérer dans le projet d'école). Il est ensuite communiqué à l'inspecteur de l'Education Nationale en charge de la circonscription (dont fait partie l'école) par le Directeur. En général l'Inspecteur, qui a bien d'autres tâches, délègue son Conseiller Pédagogique de circonscription chargé des activités physiques et sportives (CPC —APS) pour instruire le dossier. (Nous sommes obligés de résumer).

Si un avis favorable est donné (il y aura enquête sur l'entraîneur, sur le club), une convention est signée entre le club et l'école, le projet définitif est mis au point.

L'entraîneur — qui aux yeux de l'école prendra le nom d'intervenant extérieur — recevra un agrément de l'Inspecteur de la circonscription (ça peut aller jusqu'à l'Inspecteur d'Académie).

Bien qu'à l'époque où nous sortons ce TT Centre toutes ces modalités soient fixées par la circulaire 92-126 au 3 juillet 92 (bulletin officiel de l'Education Nationale) force nous est de reconnaître que ça ne se passe pas partout de la même façon et que les autorisations varient avec les circonscriptions.

Dans un même département, certains Inspecteurs sont très favorables aux interventions extérieures dans les écoles, d'autres au contraire, ne veulent que seuls les enseignants y dispensent le sport, d'autres encore limitent les interventions aux interclasses (entre la classe du matin et celle de l'après-midi), où à la période qui suit la sortie de classe.

Dans le cas le plus défavorable, le Directeur se contentera de distribuer des tracts annonçant l'ouverture d'une école de Tennis de Table au sein du club (dans ce cas bien sûr, pas besoin d'agrément).

Il semble aussi que la qualité du diplôme puisse entrer en ligne de compte, que la présence d'emplois — jeunes dans l'école puisse être un frein.

Au verso, nous vous proposons un petit document Jeunesse et Sport.

Depuis deux décennies, jeunesse et Sports a parrainé diverses formes d'interventions en milieu scolaire qui ont eu nom Contrat Bleus, C.A.T.E. (Contrats d'Aménagement du temps de l'Enfant), A.R.V.E.J. et maintenant C.E.L.. Ça permet de dédommager (modestement) l'intervenant extérieur, voire le club s'il prête du matériel.

Il semble toutefois que les interventions patronnées par Jeunesse et Sports se dégagent du temps scolaire. Toutefois, les C.E.L. peuvent présenter l'intérêt de mettre en relation monde scolaire et monde associatif. Pour de meilleures infos, n'hésitez pas à contacter le Directeur d'école de votre direction départementale de la Jeunesse et des Sports.

Bien sûr, les actions Jeunesse et Sports sont ponctuelles et dans quelques années, on parlera d'autre chose que les C.E.L..



Le contrat éducatif local

Le contrat éducatif local

Quel objectif ?

Les rythmes d'activité de l'enfant jouent un rôle très important dans la réussite scolaire et sociale. Le contrat éducatif local vise à mettre en œuvre un projet éducatif conçu par les différents partenaires concernés par l'éducation des enfants et des jeunes (enseignants, parents, associations, élus, etc) et à rassembler tous les financements de façon cohérente : ministères de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports, de la culture, de la ville, CAF, FAS, collectivités locales.



Quel public ?

Les enfants et les adolescents scolarisés à l'école maternelle et élémentaire et au collège.

Où ?

Sur l'ensemble du territoire, avec priorité aux zones urbaines ou rurales en difficulté afin de contribuer à l'égalité des chances et sur des secteurs aussi larges et cohérents que possible.

Comment ?

En recherchant le meilleur équilibre entre :

- le temps scolaire (qui relève de la responsabilité de l'éducation nationale)
 - le temps périscolaire : les temps de transport, d'accueil, de restauration ; les études surveillées ; le mercredi après-midi
 - le temps extrascolaire : les soirées ; le mercredi lorsqu'il n'y a pas classe ; les fins de semaine ; les vacances.
- L'organisation de la journée à l'école peut faire l'objet d'une innovation-évaluation dans le cadre de la charte "Bâtir l'école du XXI^e siècle".

Quelles activités pour les temps péri et extrascolaire ?

- Toutes les activités qui permettent :
- le développement de l'inventivité, des aptitudes logiques notamment par la pratique de jeux individuels et collectifs
 - le développement de la curiosité et de l'esprit scientifique par l'expérimentation
 - l'aptitude à la communication, en particulier par l'utilisation des technologies de l'information et de la communication
 - la connaissance de son corps et sa maîtrise par diverses activités physiques et sportives et d'éducation à la santé
 - le développement de la sensibilité, de la curiosité et de la créativité par l'accès aux pratiques artistiques et culturelles

l'amélioration des résultats scolaires grâce à des actions respectant les principes de la Charte de l'accompagnement scolaire
l'apprentissage de la vie collective et de la citoyenneté.



Le contrat éducatif local

Avec quels principes ?

- pas de dispersion des activités
- des intervenants qualifiés
- une implication des enfants et des jeunes dans les projets
- des plages de repos dans la journée
- l'association des familles aux projets.



À partir de quand ?

Dès l'année scolaire 1998/1999 en intégrant les contrats d'autres types en cours.

Qui met en œuvre le contrat éducatif local ?

Un groupe de pilotage départemental

Un groupe de pilotage départemental sous la responsabilité du préfet et de l'inspecteur d'académie adresse un appel à projet à tous les partenaires concernés : services et établissements de l'État, collectivités territoriales, associations. Il valide les projets et assure leur financement.

Comment élaborer le contrat ?

Il est élaboré à l'initiative des partenaires locaux constitués en groupe local de pilotage avec le ou les maires, les représentants des services déconcentrés, les associations.

Le projet de contrat est examiné par le groupe départemental responsable de sa validation.



Quel contenu ?

Signé pour une durée de trois ans (renouvelables), il précise :

- les activités
- leurs localisations et les conditions d'utilisation des locaux scolaires
- la mise à disposition des aides-éducateurs et éventuellement, des personnels de l'État
- les financements.

Comment seront financés les projets ?

Chaque projet retenu pourra bénéficier :

- des ressources (personnels et structures) et des financements des ministères de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports, de la culture et de la ville
- des personnels, des équipements et des crédits des collectivités locales
- de l'aide des caisses d'allocations familiales (CAF), du fonds d'action sociale (FAS), des associations d'éducation populaire, etc.

Quel que soit votre statut – intervenant pendant la classe, dans l'interclasse, après la classe – dès que vous intervenez dans les murs de l'école, c'est l'enseignant qui a la maîtrise pédagogique de la situation. Bien sûr ça vaut aussi dans le cas où, durant le temps scolaire, vous accueillez une classe dans la salle du club. En principe, on ne vous laissera pas seul avec elle. L'instituteur ou professeur des écoles, conserve le droit d'intervenir chaque fois qu'il le juge nécessaire : mesures de sécurité insuffisantes, exercices mal adaptés, programme estimé ennuyeux ou fatigant ou sans intérêt ou sortant du projet scolaire ; bref, chaque fois qu'il pense qu'on ne prend pas suffisamment en compte l'intérêt des élèves.

Autant dire que l'entraîneur marche sur des œufs. On comprendra mieux pourquoi élaborer un projet écrit n'est pas une perte de temps. Construit en commun entre l'équipe pédagogique de l'école et l'entraîneur, il n'en passera que mieux. Le technicien devra surveiller son attitude, son vocabulaire... et montrer son meilleur aspect d'animateur. Si toute la classe participe, si tout le monde s'intéresse, s'amuse, redouble d'efforts, alors c'est gagné... C'est bien sûr encore meilleur si le maître de la classe collabore sur le terrain avec l'entraîneur. Nous l'avons déjà dit : garder à l'activité son aspect ludique.

Ceci étant dit, il ne faudra pas perdre de vue que l'école et le club poursuivent des objectifs différents et qu'il ne faudra pas confondre entraînement de club et intervention en milieu scolaire.

DES OBJECTIFS DIFFERENTS

L'objectif du club, à moyen terme, c'est de former des joueurs.

L'entraîneur met différents moyens au service du tennis de table afin d'obtenir des jeunes capables de frapper, couper, top-spiner, prendre l'initiative, défendre etc., etc., afin de les inscrire au plus tôt au Critérium fédéral et de les intégrer dans ses équipes, bref, d'en faire des compétiteurs efficaces. En résumé le tennis de table – et derrière lui, le club – est au centre des préoccupations et un ensemble de moyens est mis à son service.



L'école a un point de vue différent.

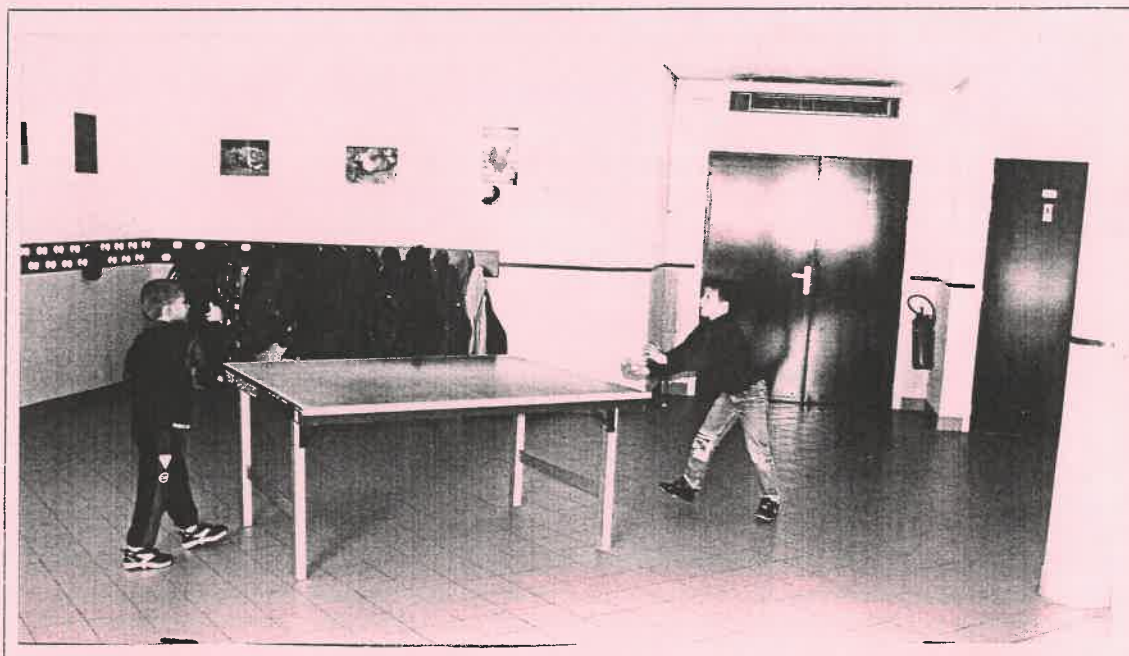
Pour elle, le sport n'est pas une fin en soi et elle n'a pas pour mission de former des footballeurs, des athlètes, des gymnastes, des pongistes.

L'activité sportive est une manière – aussi importante que les autres, mais pas plus – qui doit concourir à l'épanouissement de l'élève et à son éducation.

Dans le cas qui nous préoccupe, le tennis de table d'objectif principal qu'il était au club, est ravalé au rang de moyen ; son rôle n'en sera pas pour autant moins noble. Il s'agira d'utiliser des éléments de l'activité pongiste pour améliorer des qualités psychomotrices de l'enfant, cette activité physique ayant des répercussions sur le travail intellectuel lui-même : l'enfant n'est pas d'une part un individu qui réfléchit sur des maths et du français, et d'autre part, un corps qui se donne de l'exercice, mais une personnalité où tout élément a une influence sur les autres.

A une certaine époque, on avait coutume de penser que le bon élève s'adonnait à des disciplines intellectuelles et que les autres excellaient dans le sport. L'observation la plus élémentaire n'a pas tardé à démentir ce préjugé dès que le sport a été enseigné à l'école (où l'on parle plus d'activités physiques et sportives, ce qui n'est pas synonyme de sport).

C'est dans les années 60 qu'un courant pédagogique a mis en lumière le fait que l'éducation par le mouvement avait des répercussions favorables sur l'apprentissage intellectuel. Un des chefs de file de cette nouvelle pédagogie, Jean LE BOULCH (professeur d'éducation physique, Docteur en médecine, chercheur à l'enseignement technique) crée la psycho-cinétique (« l'éducation par le mouvement » aux Editions Sociales Françaises et vers une science du mouvement humain E S F). Nous n'avons pas l'intention de vous assommer sous des tonnes de théories et n'en retiendrons que quelques aspects qui peuvent inspirer notre façon d'aborder le tennis de table.



Une fois de plus, je m'en vais vous imposer une citation : Jean LE BOULCH « L'EDUCATION PAR LE MOUVEMENT » - Editions Sociales Françaises.

« Ces acquisitions réalisables par la pratique de la psycho-cinétique peuvent être résumées comme suit :

1) – STRUCTURATION PERCEPTIVE sous le double aspect de

- la connaissance et perception de « son corps propre » aboutissant à la STRUCTURATION du SCHEMA CORPOREL. ⁽¹⁾
- la PERCEPTION TEMPORELLE ⁽²⁾ et de l'ORIENTATION dans L'ESPACE ⁽³⁾ aboutissant à la STRUCTURATION SPATIO-TEMPORELLE. ⁽⁴⁾

Il est évident que c'est par simple souci didactique que nous avons séparé la structuration du schéma corporel de celle du monde extérieur. En réalité, « la mise à distance du monde des objets, l'intégration des différents segments du corps dans un schéma corporel capable d'organiser les possibilités d'action et d'apprentissage sont inséparables d'une mise en place corrélative des choses et du corps et d'une orientation réciproque ». (R. MUCCHIELLI – A. BOURCIER)

Cette structuration réciproque met en jeu et développe deux formes d'attention :

- L'attention extérieure, portée sur les objets extérieurs, projetant l'individu dans le monde.
- L'attention « intériorisée » décrite par mademoiselle RAMAIN permettant à l'être de se tourner vers sa propre activité, de se sentir, de se « voir agir ».

Le passage de la perception temporelle et de l'orientation dans l'espace qui se situent au niveau de la simple expérience vécue à la structuration spatio-temporelle suppose l'intervention d'une intelligence analytique que l'on peut toucher en psycho-cinétique.



2) – L'AJUSTEMENT POSTURAL qui suppose la structuration du schéma corporel et l'acquisition de certains facteurs d'exécution comme le tonus musculaire ainsi que l'entretien d'une certaine souplesse articulaire, se traduira par :

- Le maintien d'une bonne attitude aisée.
- Un bon équilibre sur place, en mouvement.

3) – L'AJUSTEMENT MOTEUR sur le plan

- de l'habileté manuelle – dextérité - COORDINATION OCULO-MANUELLE ⁽⁵⁾
- de la COORDINATION MOTRICE GENERALE ⁽⁶⁾
- de l'apprentissage de PRAXIES ⁽⁷⁾ impliquant à la fois des capacités de coordination et la maîtrise de certains facteurs d'exécution comme la force musculaire.

Cet apprentissage de praxies peut se situer au niveau de l'expérience vécu.

C'est l'apprentissage par essais – erreurs ou par tâtonnement dans lequel la programmation est inconsciente.

Mais dans d'autres formes d'apprentissage, la programmation consciente exige la représentation d'un « schéma moteur ». Il s'agit là de l'apprentissage intelligent imposant à celui qui l'effectue de prendre un certain recul par rapport à la situation. Dans ce dernier cas, cette situation éducative est un moyen de développer certains aspects de l'intelligence ». Fin de citation.

⁽¹⁾ SCHEMA CORPOREL

« C'est à la fois l'image intuitive du MOI physique et la représentation du corps agissant dans le monde extérieur ».

A. JURLAGUERRA

« Représentation que chacun se fait de son corps et qui lui sert de repère dans l'espace ».

(PIERON)

⁽²⁾ ORGANISATION TEMPORELLE

« Organisation consciente et progressive des RELATIONS DANS LE TEMPS, associée à la représentation mentale de l'ordre et de la qualité des éléments ».

Walter VAYER

C'est le domaine de la chronologie des faits (ex : mise en action des segments dans un mouvement), des durées (ralentir, accélérer, déclencher le mouvement au moment opportun), des rythmes et cadences (accélérer, ralentir), des réactions etc.

⁽³⁾ ORGANISATION SPATIALE

« C'est essentiellement une CONSTRUCTION de son propre ESPACE d'ACTION incluant d'abord une estimation exacte de sa situation par rapport au monde environnant (cadre naturel, personnes, objets), la faculté de s'orienter dans le milieu de comportement par rapport aux différentes directions et la possibilité d'ANALYSE INTELLECTUELLE DES DONNEES de l'ORIENTATION ».

MUCCHIELLI

Nous sommes dans le royaume de l'orientation (à droite, à gauche, au-dessus, au-dessous, entre, près, loin, plus près, plus loin etc.), de la direction et de la longueur des trajectoires, de l'évaluation des distances, tout ce qui est important quand il s'agit de réceptionner, renvoyer etc. et bien sûr, ne pas oublier les DEPLACEMENTS.



(4) L'ORGANISATION SPATIO-TEMPORELLE (espace de temps), est bien sûr la combinaison de ⁽²⁾ et ⁽³⁾, souvent difficile à dissocier.

(5) LA COORDINATION OCULO-MANUELLE (comment œil et main s'associent. Ex : dans le jonglage). Primordial dans le tennis de table.

(6) Même chose pour la COORDINATION MOTRICE GENERALE (comment se mobilisent les différents segments du corps en vue d'accomplir le geste sportif. Ex : Top CD en déplacement ...).

(7) PRAXIE « Coordination et adaptation normale des mouvements à la réalisation d'un but proposé ». R. LABAUGE

A tout ceci, il faudrait ajouter la

LATERALISATION : Latéralité « Prédominance de l'un ou de l'autre de deux dispositifs d'une main, d'un œil, ce qui détermine des droitiers ou des gauchers manuels ou oculaires ». H. PIERON

Remarque : Il y a aussi une dominance au niveau des membres inférieurs.

« On admet en général aujourd'hui que la latéralité normale gauche ou droite est virtuellement déterminée à la naissance, qu'elle n'est donc pas, pour l'essentiel, question d'éducation ». ZAZZO

« L'observation de la latéralité est capitale pour déceler à temps la présence de troubles éventuels ».

Jean TIRMAN – Revue EPS

Commentaires : Paragraphe important en ce qui concerne notre sport.

La latéralité n'est pas toujours bien déterminée chez les 5 ans. D'où notre intérêt de nous renseigner auprès des parents, des enseignants, des enfants eux-mêmes, et de mener nos propres observations.

Le rôle de l'éducateur est de renforcer la latéralité, mais en tennis de table il faut aussi améliorer l'habileté de main libre qui joue un rôle non négligeable dans le service. Il ne faut surtout pas que l'enfant se trompe de main pour la tenue de l'outil – raquette -. Cependant, des entraîneurs chinois ont mené des expériences en éduquant des joueurs avec tenue de raquette, tantôt à droite, tantôt à gauche, mais ça n'est pas recommandé avec des petits.

En tout cas « Aider l'enfant à se latéraliser nettement ».

ZAZZO

UN AUTRE ASPECT DU TRAVAIL AVEC LES PETITS

La SOCIALISATION : L'enfant sort à peine de l'EGOCENTRISME (MOI, centre du monde).
La pratique sportive va lui apprendre la vie sociale.

D'abord MOI et L'AUTRE → le PARTENAIRE. Découverte de la coopération, de l'association, du travail en équipe. (petits, ateliers, jeux etc.).

Accès aux responsabilités Ex : Pendant que Sébastien et Alex jouent, Jérôme les observe, leur fait part de ses remarques, les conseille. Il peut aussi jouer le rôle d'arbitre, compter les points (système très simple) etc.

Nous allons clore ce chapitre qui aurait mérité un plus grand développement. A travers lui nous avons voulu vous fournir quelques éléments pour bâtir un projet et vous mettre au diapason avec le travail scolaire.

A noter que, il y a de fortes chances pour qu'un enfant, excellent dans les secteurs que nous avons évoqués le soit aussi dans l'apprentissage du tennis de table, la réciproque est vraie également : la pratique d'exercices variés, tirés de notre discipline et utilisant notre matériel ira dans le sens de l'éducation psychomotrice elle-même source d'équilibre, de joie de vivre, de progrès dans la vie, y compris dans le travail intellectuel.

Nous avons la chance de pratiquer un sport exigeant une motricité fine.

Et même si vous ne deviez jamais intervenir en milieu scolaire, voici des arguments que vous pouvez utiliser pour obtenir l'adhésion des parents en faveur d'une pratique sportive précoce sans tendre le dos à la critique que nous avons signalée dans « DES PROPOS QUI DERANGENT ».

Dans notre Ligue, certains entraîneurs – et non des moindres – l'ont bien compris en dispensant aux enfants une véritable éducation psychomotrice. Le temps qui semble perdu au départ se regagne au centuple par la suite.

« Hâte-toi lentement... » dit le proverbe. Et on sait bien que des résultats obtenus trop tôt sont parfois des freins à la progression.

Georges BARBEREAU

Le TENNIS de TABLE en MILIEU SCOLAIRE

Beaucoup d'articles ont déjà été écrits sur ce thème. L'article qui suit est juste un extrait d'un compte-rendu de stage de formation continue (ou initiale) concernant les Educateurs Territoriaux des Activités Physiques et Sportives intervenant par le biais de leur Municipalité dans le Milieu Scolaire.

Plusieurs points seront traités :

- ① L'Apprentissage par les séances
- ② Définition de l'Activité
- ③ Les effets recherchés et les domaines d'action sur les cycles

① L'Apprentissage par les séances

Comment va-t-on donner un sens à l'intervention sur un cycle de 9 à 13 séances ?

✓ En premier, l'éducateur doit trouver du sens à apprendre avec des séances pour lancer les élèves dans un contrat d'activités et surtout un besoin d'apprendre. Il se servira de situations globales, ludiques animées par lui-même pour révéler les possibilités des enfants et clarifier les progrès à faire. Cela durera 1, 2 ou 3 séances pour réaliser une évaluation de diagnostic.

✓ En second, l'éducateur animera des séances pour apprendre et faire des progrès en sachant développer chez l'enfant ses pouvoirs dans l'activité.

Il y aura des situations ciblées, avec des tâches et buts à réaliser avec un apprentissage par contrats-projets individualisés ou par ateliers. Ce temps durera 6 à 8 séances, ce sera une évaluation formative.

✓ En troisième lieu, l'éducateur tentera de faire acquérir de nouveaux savoirs avec des situations pour évaluer ses élèves ou que ces élèves s'évaluent eux-mêmes.

Cela permettra d'identifier les acquis et d'envisager de nouvelles capacités. 1 à 2 séances permettront cette évaluation.

➡ En résumé, le cycles des séances doit avoir un sens et doit permettre à chaque enfant de progresser à son rythme.

② Définition de l'activité

Du côté de l'Education Nationale, le Tennis de Table est défini comme un Jeu d'Opposition, de renvoi d'un objet confrontant 2 parties adverses, de part et d'autre d'un filet, visant à déséquilibrer l'adversaire pour atteindre son camp ou gagner la confrontation duel.

Cela se situe dans un milieu stable avec décodage des actions de l'adversaire. On agit et réagit en fonction des intentions d'où l'importance de l'anticipation et de s'adapter constamment.

C'est un sport de cible, d'affrontement médié par la balle avec une succession de frappes et de renvois.

Selon l'âge, on tendra vers une logique de frappe, puis de renvoi ensuite d'échanges et de continuité, et enfin de rupture de point pour gagner.

Voici un tableau explicatif :

③ Les effets recherchés et les domaines d'actions sur les cycles

EFFETS RECHERCHES ORGANISES SELON LES PRINCIPES...

| CYCLES | Opérationnels REALISER | d'actions IDENTIFIER, APPRECIER | de gestion ORGANISER, GERER |
|--|--|--|--|
| Cycles des apprentissages fondamentaux Grande Section Maternelle C.P. C.E.1 | Jouer un rôle d'attaque puis de défense Lancer et recevoir un objet (balle) avec un engin (raquette) Maîtrise balle/raquette Apprentissage du service | Ajuster son action en fonction des trajectoires | Doser son effort sur l'action Proposer quelques règles |
| Cycle d'approfondissement et de consolidation C.E.2 C.M.1 C.M.2 | Maîtriser le service Tenir un échange à 2 Varier les trajectoires de la balle | Ajuster son action en fonction : - des trajectoires de la balle - du placement de l'adversaire | Organisation d'un tournoi Assurer plusieurs rôles (joueur, arbitre) Doser son effort sur les actions |

Pour finir et compléter cet article, voici un autre tableau plus général (page 40) sur les compétences en fonction des âges à acquérir en Education Physique et Sportive. Bonne lecture !

COMPETENCES à ACQUERIR en E.P.S.

| Cycle des apprentissage premiers Maternelle (petite et moyenne section) | Cycle des apprentissages fondamentaux Maternelle (grande section) C.P. et C.E.1 | Cycle d'approfondissement et de consolidation C.E.2 C.M1 et C.M.2 |
|---|---|---|
|---|---|---|

L'ENFANT DOIT ETRE CAPABLE DE :

| | | |
|---|---|---|
| <p>. Utiliser, à son initiative ou en réponse aux sollicitations du milieu, un répertoire assez large d'actions élémentaires.</p> <p>. Oser réaliser, en sécurité, des actions dans un environnement proche et aménagé.</p> <p>. Participer, avec les autres, à des activités corporelles d'expression, avec ou sans support musical, et à des jeux, en respectant des règles simples dont l'enfant comprend l'utilité.</p> | <p>. Fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions (respiration, circulation) en ayant connaissance de leur contribution au maintien de son intégrité physique et au développement de sa santé,</p> <p>. Intégrer les savoirs du répertoire d'actions élémentaires antérieurement acquis dans des modes d'actions fondamentaux d'un plus grand degré de complexité.</p> <p>. Contrôler, aux cours des activités physiques, ses émotions et leurs effets en situation de difficulté</p> <p>. Organiser ses actions en fonction de règles, notamment à l'occasion de jeux et d'activités d'expression</p> | <p>. Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement tels que :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire des hypothèses d'action - identifier des constantes, - anticiper, - choisir l'action la mieux adaptée... <p>. Gérer ses efforts avec efficacité et sécurité.</p> <p>. Situer son niveau de capacités motrices pour formuler un projet et s'engager contractuellement, individuellement ou en groupe.</p> <p>. Assumer des rôles différents dans des situations variées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'acteur, - d'aide à l'organisation, - d'aide à l'apprentissage. <p>. S'approprier des règles de fonctionnement, les transformer et les améliorer en vue d'une plus grande autonomie individuelle ou collective.</p> |
|---|---|---|

Académie de Nantes (1993)

Sylvie Rivière - Janvier 1995 - Competen Pub

Christian VIVET

JOUE-LES-TOURS



4S.Tours TT. La corde à sauter

ECOLE ET CLUB

Voici comment Thierry PRIOU (Infos Technique des Pays de la Loire) voit le problème

« 1 – Contact avec l'école »

Les contacts avec le Directeur de l'école devront être pris au mois de MAI pour la saison suivante, afin que l'action tennis de Table puisse entrer dans le cadre du projet global de l'école.

2 – Cycle

Le grand principe du travail en milieu scolaire est de ne pas trop donner à l'enfant, mais de lui donner l'envie de pratiquer le Tennis de Table au club.

Si le cycle est trop long, l'enfant n'a plus de raison et d'intérêt à venir au club. Un cycle de 5 séances de 30 à 45 minutes par enfant semble correspondre au projet et laisse le temps de faire découvrir les différentes facettes de notre sport. »

3 classes

Thierry PRIOU conseille CP, CE1 (6 à 7 ans), mais si c'est aussi demandé par l'école, également CE2, CM.

3 – Période

« La période idéale pour qu'il y ait continuité dans le club semble être mars, avril, mai ».

7 – Comment faire venir au club

L'auteur propose « pour un temps donné qui pourra être avril, mai, juin, juillet par exemple, la venue gratuite au club pour 1 ou 2 séances par semaine et un stage pendant les vacances ».

« Les 4 séances »

1^{er} Thème Tenir sa raquette – Maîtrise de la balle sur la raquette – Maîtrise de la balle dans le temps (rebond balle / raquette). (raquette à petit manche).

2^{ème} Thème Maîtrise de la balle dans l'espace (jouer au mur) – Maîtrise de la balle avec le partenaire (jouer au-dessus d'un obstacle). (Cibles).

3^{ème} Thème Maîtrise de la balle avec la table (jouer sur la table avec rebond au sol) – Maîtrise de la balle avec des cibles sur la table (tables évolutives). (Cibles).

4^{ème} Thème Séance vidéo – Objectif : montrer le vrai tennis de table aux enfants. (cassettes haut niveau – Démonstration) ».

Ceci appelle quelques commentaires :

Tout d'abord Thierry PRIOU a raison quant aux mois choisis et à la durée du cycle.

En effet, des entraîneurs n'ont pas de retombées au club et s'en étonnent alors qu'ils travaillent dans une classe toute l'année. Dans ce cas précis, l'enfant et les parents, estimant que la pratique du tennis de table est régulière, optent pour un autre sport.

Néanmoins, j'ai tendance à trouver qu'un cycle de 4 séances est bien court.

D'abord, il faut que l'école et le club trouvent chacun son compte, et bien souvent les enseignants exigeront que le cycle corresponde en durée à un cycle EPS (Education Physique et Sportive). Or un cycle scolaire correspond souvent à un trimestre scolaire, et petites vacances comprises, cela fera 10 à 12 séances, ce qui n'est pas trop, compte tenu, nous l'avons signalé, de la maladresse initiale des 6-7 ans. Mais je suis d'accord pour changer de classe si besoin est, au bout de ce cycle. Difficile aussi de n'intervenir qu'en fin d'année scolaire où les enseignants sont plus attirés par les activités de plein air (athlétisme, piscine etc.).

Il ne faut pas donner à l'école l'impression que le club vient faire son marché, mais au contraire rechercher un authentique partenariat.

LE LIEU

Salle du club (pas toujours disponible si elle n'est pas spécifique). Préau d'école ? Autre salle ? Voilà aussi une autre raison d'intervenir avec les 6-7 ans car, au départ, l'utilisation des tables de tennis de table, n'est pas indispensable, voire pas spécialement recommandée.

Voici pourquoi nous ouvrons la rubrique « AVEC LES MOYENS DU BORD ». Opérer une initiation sans les tables (ou avec des tables – cibles autres que nos tables réglementaires) permet aux enfants de se préparer au tennis de table et de se motiver.

Le passage au club marquera l'accession au travail à la table et au tennis de table tel que nous le connaissons.



Georges BARBEREAU

AVEC LES MOYENS DU BORD

Vous désirez étendre les activités de votre école de tennis de table, mais votre salle – que vous partagez avec d'autres sports – est déjà saturée pendant les entraînements.

On peut mettre à votre disposition une autre installation, mais celle-ci est mal équipée en tables (ou elle ne l'est pas du tout).

Une école vous ouvre les bras mais souffre du même handicap matériel.

Une raison supplémentaire pour vous lancer dans la formation des 5 à 7. Avec des élèves plus âgés ce serait une gageure de faire jouer au tennis de table ... sans la table.

Avec un matériel sommaire vous pouvez commencer (voir fiches étapes plus loin).

Il vous restera à baptiser votre activité.

Voici quelques appellations utilisées par certains entraîneurs (liste non exhaustive) : « Baby – ping », « Jeux pongistes », « Psycho – motri – ping », « Jeux de ping », « Ping – games », « Prépa Tennis de Table », « Jeux d'adresse - ping », etc., en annonçant la couleur, c'est-à-dire la recherche d'une formation psychomotrice, (cf. plus haut), permettant bien sûr d'aborder le ping dans de meilleures conditions, mais de toute façon contribuant à améliorer le mieux être de l'enfant. (Une réunion avec les parents, sans être indispensable, peut être fort utile).

Voici quelques exemples.



Vous avez dû déjà repérer ce petit dispositif : 2 chaises, une latte.

Voici un petit obstacle sous lequel on peut passer en jonglant.

Ce qui permet de cultiver son adresse dans les positions les plus variées.

Les sièges servent à poser raquette et balle quand on ne s'en sert pas.

On peut également les utiliser pour jongler en s'asseyant, en grimpant dessus, etc.

Poser plusieurs de ces dispositifs en enfilade et on obtient un tunnel.



La latte étant posée sur les sièges et on obtient un obstacle que l'on passe (raquette en main) en l'enjambant, en sautant.

(Possibilité de lancer la balle haut à l'entrée de l'obstacle et de la récupérer à la sortie).

Ce même dispositif joue le rôle du filet pour travailler avec une balle légère (tennis, mousse), voire un petit ballon, avec raquette et balle de tennis de table, permettant ainsi une meilleure orientation dans l'espace, travail des déplacements latéraux, en profondeur, etc.

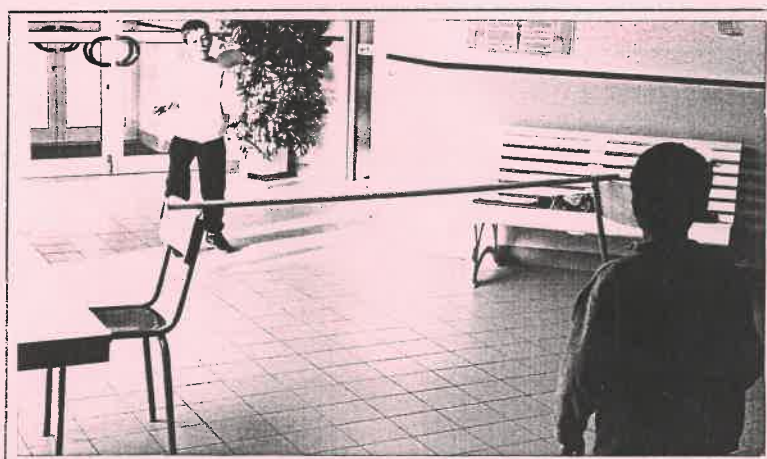


Bien sûr nous ne sommes pas totalement, désintéressé dans cette démarche et nous pensons aussi à déblayer le terrain en vue d'un véritable apprentissage du tennis de table ultérieur.

Certaines difficultés, à savoir :
Se déplacer sur une trajectoire,
calculer la sienne propre,
anticiper l'action du partenaire,

toucher la balle et la renvoyer dans les positions les plus variées sont ici étudiées dans un contexte simplifié.

C'est ainsi que les fameuses actions sur la balle (tableau plus loin) sont introduites bien avant l'apprentissage à la table, afin que l'enfant ne soit pas mis trop vite face à une cascade de difficultés à résoudre au cours d'un même acte sportif.



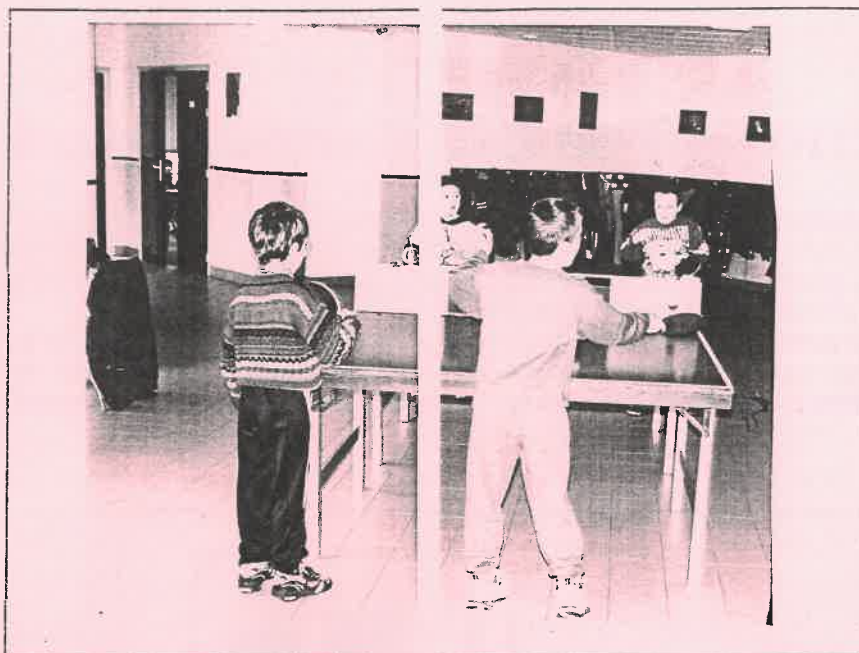
Bien sûr, le local contient des « trésors », le banc ne sert pas qu'à s'asseoir, on peut y travailler l'équilibre.



Des bouteilles à eau lestées feront d'excellents plots pour slaloms (déplacements), mais en cherchant bien dans les greniers des licenciés, on peut trouver des jeux de quilles (plots, cibles) inutilisés.

Plusieurs chutes de moquettes superposées et cousues ensemble feront un « tapis de gym ».

L'entraîneur des petits est un peu bricoleur.



Sur la photo ci-dessus, on a utilisé des boîtes pour obtenir un « filet » plus haut afin que les enfants recherchent des trajectoires plus hautes et plus courbes. On peut opérer à 4 par table tant qu'on est dans le domaine de l'action sur la balle (sans relance).

Bien sûr, il ne va pas s'agir de maintenir les enfants artificiellement dans ce « pré - tennis de table » sous prétexte que l'on n'a pas le matériel adéquat ou sous couvert d'égalité dans le cours..

Dès que l'entraîneur juge l'enfant « mûr », il doit le

faire entrer dans le groupe suivant où, raquette en main, devant la table, l'apprentissage commence. Cet apprentissage se fera d'autant mieux que la pré-initiation aura été minutieuse.

Georges BARBEREAU

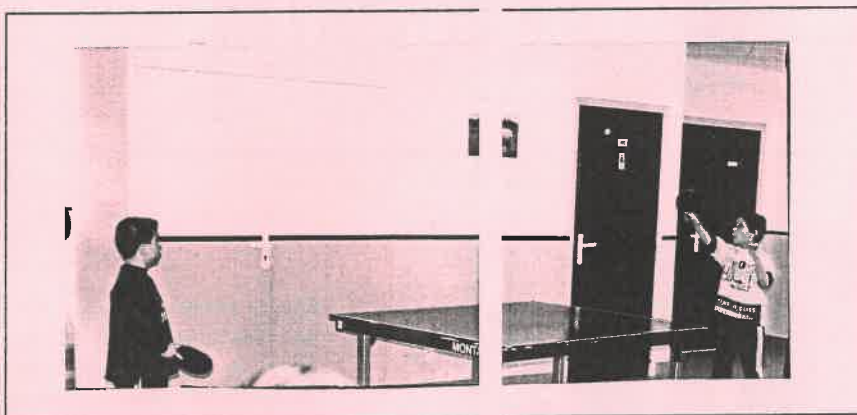
ACTION SUR LA BALLE (Moyens du bord)

L'exécution du Top spin posera – en son temps – de multiples problèmes. Non seulement faudra-t-il communiquer à la balle une rotation avant, mais encore sera-t-il nécessaire de se placer correctement sur la trajectoire adverse, orienter la raquette, toucher la balle au bon moment, au bon endroit, la diriger vers le demi-camp adverse, lui faire franchir le filet, calculer la longueur de sa propre trajectoire ; etc.

Bien sûr, ça n'est pas le programme des 5 à 7. Mais pourquoi ne pas étudier certaines difficultés séparément ? Par exemple, l'action sur la balle au mur, seul, au-dessus d'un obstacle (latte sur chaise → filet), avec partenaire. Au début la balle sera réceptionnée entre main libre et raquette, puis lâchée devant la raquette, avant d'être renvoyée ; plus tard, ce sera l'échange.





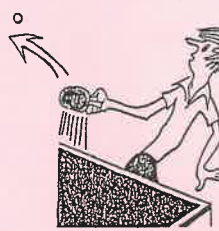

Plus tard, ce sera l'échange.

Plus tard, ce sera l'échange.



Nous utilisons aussi des demi-table (l'école en est équipée) selon la formule ping tennis : un rebond au sol, un rebond sur la demi-table (cible) – si on n'a pas ce matériel – les tables se font de plus en plus d'un seul tenant – on peut se servir du mobilier local : tables de cantine, tables d'élèves, plateau de bois sur tréteaux : il n'est pas utile que les dimensions soient réglementaires, mais il est mieux que la hauteur convienne à la taille des élèves.

ACTIONS SUR LA BALLE

| ACTIONS | FONDAMENTAUX | | COUPS CORRESPONDANTS | REMARQUES |
|---|--|---|---|--|
| POUSSER DANS LA BALLE <i>Image :</i> Pousser un poids très lourd avec le pied pour le faire rouler au sol. | - "Coller" la raquette à la balle, puis propulser la balle. - "Accélérer" plus ou moins au moment où la raquette touche la balle. - Possibilité d'impacts raquette-balle différents : derrière, dessus, dessous. |  | * Flip -> -> * Poussette -> -> * Contre -> -> * Faux top-spin * Défense molle | Utilisation du poignet |
| TAPER DANS LA BALLE <i>Image :</i> Enfoncer un clou avec un marteau. | - Impact franc entre la raquette et la balle. - Vitesse importante de la raquette juste avant l'impact. - Poignet solide. - Serrer d'avantage la raquette pour jouer fort. |  | * Frappe de la balle : coup droit -> -> revers -> -> * Flip tapé -> -> * Top-spin frappé * Service | -> avec avant-bras -> avec poignet -> avec poignet N.B. : amplitude courte du geste |
| FAIRE TOURNER LA BALLE VERS L'AVANT <i>Image :</i> Roue de voiture accrochant la route vers l'avant. | - Utiliser la raquette comme une gomme. - Suivant la balle, possibilité de frotter entre l'équateur et le pôle nord de la balle. - Vitesse importante de la raquette pour une rotation importante. |  | * Top-spin en rotation * Flip * Service * Défense haute | - Amplitude courte pour un maximum de précision sur la balle. - Augmenter la vitesse en touchant la balle avec l'extérieur de la raquette. |
| FAIRE TOURNER LA BALLE VERS L'ARRIERE <i>Image :</i> Roue de voiture accrochant la route vers l'arrière. | - Utiliser la raquette comme une gomme. - Vitesse importante de la raquette pour une rotation importante. - Impact entre l'équateur et le pôle sud |  | * Contre coupé * Défense * Poussette coupée * Service | - Utilisation du poignet. - Amplitude courte pour un maximum de précision sur la balle. - Augmenter la vitesse en touchant la balle avec l'extérieur de la raquette. |
| ACCROCHER LA BALLE SUR LE COTE <i>Image :</i> La toupie | - Utiliser la raquette comme une gomme. - Vitesse importante de la raquette pour une rotation importante. - Impact au niveau de l'équateur. |  | * Side-spin * Défense latérale * Service | - Utilisation du poignet. - Amplitude courte pour un maximum de précision sur la balle. - Augmenter la vitesse en touchant la balle avec l'extérieur de la raquette. |
| AMORTIR LA BALLE <i>Image :</i> Poids s'enfonçant dans un matelas de mousse. | - Emmagasinier le maximum d'énergie de la balle. |  | * Contre mou * Amorti * Jeu court | Beaucoup de relâchement |

AFFICHEZ-MOI

LE SERVICE

On en connaît les difficultés : lancer de la balle, le toucher, obtenir un premier rebond dans le camp du serveur, etc. Ces trois premières difficultés peuvent s'étudier sur des demi-tables ou des tables de fortune.

Il va sans dire que les actions sur la balle s'ébauchent aussi à partir de ballons, cerceaux, roues, balles de mousse, de tennis, etc.

Temps gagné pour le futur apprentissage.



Action sur la balle en « Ping – Tennis » : un rebond au sol suivi d'un renvoi sur la table. On a utilisé un obstacle plus haut que le filet pour obliger à jouer selon une trajectoire courbe.



Action sur la balle : Pousser (peu d'élan, accompagner la balle en la « portant » dans la trajectoire de renvoi). Deux « observateurs » font des remarques et conseillent. Ils joueront à leur tour dans un laps de temps défini (rotation des rôles). A noter que l'élève à droite sur la photo ébauche la position d'attente. (Les enfants dans l'escalier sont des élèves appartenant à un groupe qui vient prendre la relève (rotation scolaire par demi-heures). En effet, l'enseignant confie une demi-classe à l'entraîneur, pendant qu'il travaille avec l'autre.

LE BABY – PING

Le Royaume où il n'y a que des gagnants

« Baby – ping » à la 4 S TOURS.

Mon premier interlocuteur est Bernard AUDIN. Il m'explique que pour lui nous touchons à un secteur essentiel du club où il faudra investir. Bien que la section « baby » soit sous l'autorité de Laëticia REFFET (B E) assistée de Sébastien CENDRIER (35 T K en 1999), c'est lui qui amorce la séance par un dialogue avec les petits, puis lance l'échauffement avec des jeux de sauts à la corde et un jeu de cour.



A la 4 S Tours, les entraîneurs des GRANDS passent régulièrement dans la section des petits ; ces derniers ont ainsi le sentiment de faire partie du club et que leurs progrès concernent tout le monde.

Puis le groupe est divisé en deux ateliers et pris en main par ses responsables.

Laëticia anime d'abord l'atelier de services sur une table : une corde à sauter délimitera tantôt une plage, tantôt un couloir (à gauche, à droite), tantôt un cercle, afin d'obtenir la précision.

Pendant ce temps, Sébastien fait jouer un groupe dans un espace où une séparation sera, soit une limite à partir de laquelle on lance la balle – avec la raquette – loin, « faire mal à la balle », expression imagée bien adaptée, dans un cercle (précision), soit un filet de mini-tennis.

Au début on lance, puis on arrive à l'échange.

Au bout d'un certain temps, avant que la lassitude ne vienne, les 2 groupes et les 2 entraîneurs permutent.



Vient une pause où le joyeux groupe a droit à une petite collation offerte par le club et où l'on a l'occasion de commenter les progrès de chacun.

Pour finir le groupe opte pour une partie « d'épervier » (cf. jeux d'échauffement) apparemment très en vogue ici.



tapis de gym, des cibles amusantes, un coin vidéo (avec caméscopes).

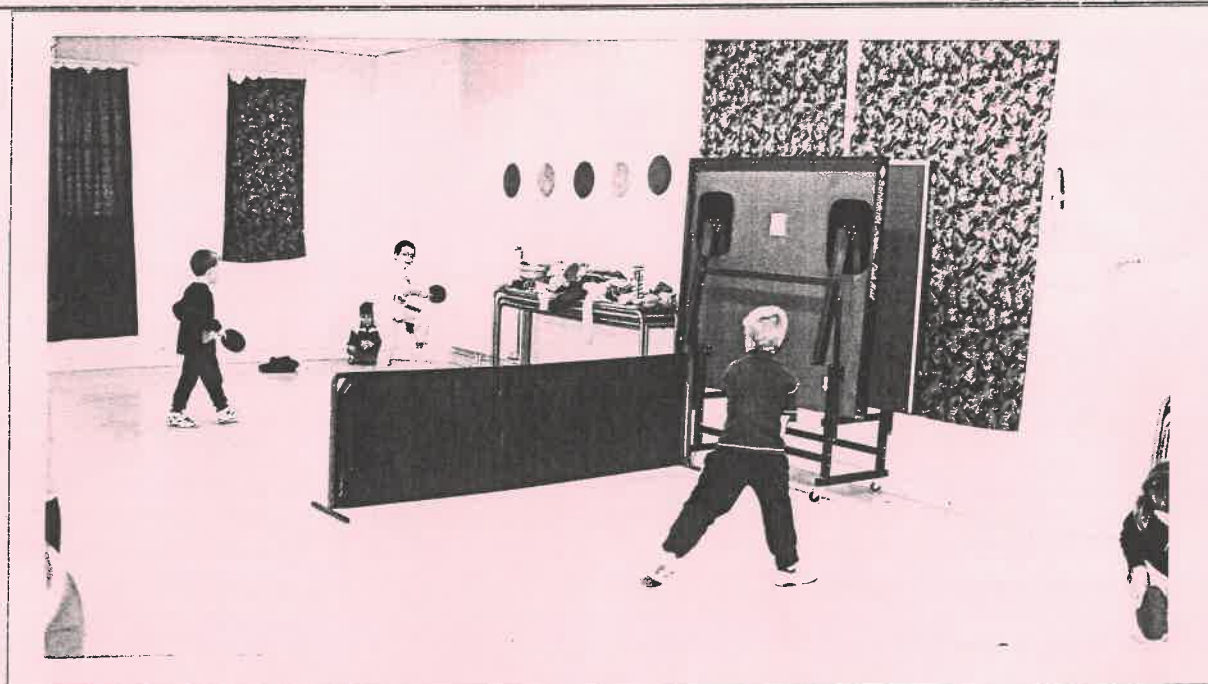
Puis les parents viennent récupérer Estelle, Rémi, Jordan, Mickaël, Laura, Alexandre, Nicolas, Wilfrid...

Je bavarde encore un peu avec Laëticia qui m'apprend encore comment sont recrutés les jeunes (Grande Section maternelle et CP) : papiers remis aux parents à la sortie des écoles.

J'ai apprécié la démarche des 2 éducateurs, leur vocabulaire adapté, leur façon de guider les gestes, de motiver sans cesse en variant les objectifs de chacun.

Laëticia me parle de ses projets : une salle adaptée, décorée comme à l'école, avec un coin moqueté, des mini-tables, des tables évolutives (le club en a déjà deux), des ballons et des balies en mousse tendre, des

Elle se déclare enthousiaste de cette activité avec les jeunes qui sera développée dans le futur complexe de la 4 S. Elle pense l'appeler « Mini-club » pour faire pendant au futur « Papy-club » (3^{ème} âge de la 4 S), car elle croit beaucoup que le rayonnement du club dans la cité passe par l'intéressement de toute une population.



4 S TOURS

« Baby-Ping » à SAINT-AVERTIN.

Ce sont deux féminines, Evelyne LEGEAY et Rachel HERVET (E R), qui ont le groupe en charge.

Le départ de la séance est plutôt traditionnel : échauffement physique classique adapté. Rachel prend la tête du groupe. Evelyne fait dire aux enfants les exercices à faire (Suzy, Quentin, Alexandre, Thomas, Jérémie, Vincent, Benjamin, Damien en donnent la liste à la perfection). Echauffement classique à base de courses, sauts, pas glissés, etc. suivis d'assouplissements.



SAINT-AVERTIN

Puis le groupe éclate. Pendant que les éducatrices animent 2 ateliers au panier de balles avec chacune un enfant en vis-à-vis, les autres petits vont travailler en des endroits divers de la salle. Le dialogue demeure constant entre « maîtresses et élèves » et vise à stimuler chacun pour améliorer son score.

Un enfant s'exerce seul au service, ayant à sa disposition un panier de balles. Deux autres s'évertuent à multiplier des rebonds de balle sur la raquette. Deux autres travaillent au mur. Deux autres encore jouent au « tennis » au-dessus des séparations : matériel, une balle en mousse assez volumineuse et deux raquettes de tennis de table.

Simultanément, Evelyne et Rachel animent, l'une un atelier de remise de service, l'autre un atelier de liaison coup - droit revers. Une rotation s'installe à l'intérieur du groupe pour passer à toutes les activités : les enfants sont donc habitués à une certaine autonomie...

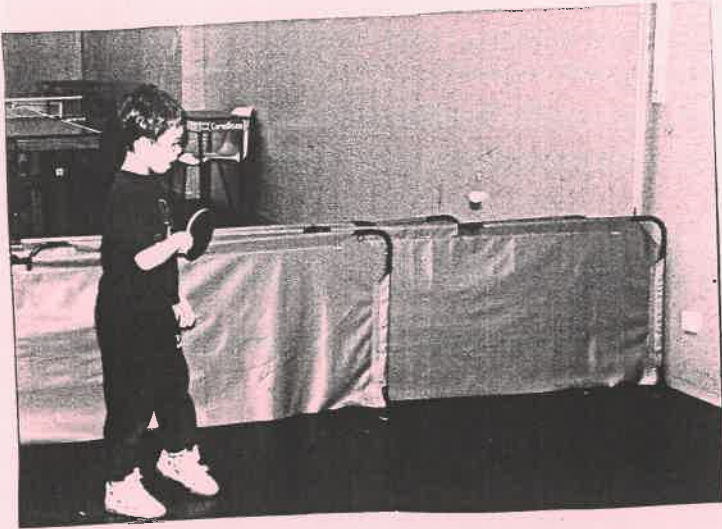
Puis vient la lassitude (envie de jouer à autre chose). Les deux monitrices organisent un jeu de ballon et un « Jack a dit ». un « goûter - débat » où l'on fait le point clôt la séance.

Rachel m'apprend que les enfants de 5 à 6 ans paient 250,00 F de cotisation, qu'ils sont recrutés par circulaire, que le groupe fréquente la salle de début octobre à fin juin, avant d'être incorporé à un autre groupe d'apprentissage.

Elle aussi - comme Laëticia - rêve d'un matériel spécialisé, mais trouve important que les petits évoluent dans la même salle que les grands pour bien ressentir l'appartenance au club.



S. A. S. - Photo 3T Mag



S.A.S. (3T.Mag)



*S.A.S.
Photos (3T.Mag)*



S.A.S. (3T.Mag)



*S.A.S.
Photos (3T.Mag)*

CONCLURE ?

Un entraîneur de club – et non des moindres – me disait « Baby - ping ? Conseil de laisser tomber. Il n'en reste pas lourd à l'arrivée ». C'est possible, mais il entraîne un grand club qui attire tout naturellement les jeunes. D'autres ont besoin d'un rayonnement local auprès des municipalités, écoles etc. L'action auprès des petits permet aussi de fidéliser des familles tout en favorisant l'apprentissage.

Certains clubs de la Ligue « amorcent le coup » par une journée découverte où les exercices proposés sont des tests... où tout le monde gagne. (Voir, pour idées les « étapes » plus loin). C'est une façon attrayante de présenter la discipline. Les enfants repartent avec un diplôme qui enregistre leurs résultats... et la médaille qui correspond... et en prime une offre d'essai au club.



*Portes ouvertes à l'U.S.R. – Photo 3 T Mag
Atelier adresse – Juin 1999*

Un exemple : l'U.S. Renaudine offre une journée découverte à l'école de la Vallée de Château-Renault (j'ouvre cette parenthèse pour en remercier le Directeur, Monsieur Lionel MOREAU et ses collègues qui, d'année en année, nous permettent un contact enrichissant avec leurs élèves).

Toute une organisation est à mettre en place pour accueillir 200 enfants. Noria de bus, rotation des classes, responsables d'ateliers : à cet effet, l'entraîneur Jean SUREDA a fait appel au Comité d'Indre-et-Loire qui, en plus de son A.T.D. a dépêché deux dirigeants : Jean BIGOT et Charles ROTTREAU qu'on ne présente plus.

Chaque enfant visite des ateliers, muni d'une carte sur laquelle on apprécie ses résultats grâce à des lettres (A, B, C, D, E). Il se présente ainsi au jonglage vertical, au micro - tennis, au jeu au mur, au parcours d'habileté, au tir à la cible sur table, aux exercices.



Charles ROTTREAU et son parcours d'habileté

Parcours d'habileté : en jonglant ou balle sur raquette (sans rebond) selon niveau.

Slalom, enjamber un obstacle, passer en équilibre sur un banc, passer sous une barre, faire une roulade. Chacun dispose au départ de 20 points et perd un point par « faute ». De 20 à 17, on est noté A. De 17 à 14 B, de 14 à 10 C, etc.

Les enfants sont ensuite initiés aux échanges réels, affrontent les 2 robots du club, les plus âgés (CE2, C M, là nous sortons du sujet initial) disputent une manche, avec Jean BIGOT et avec un camarade.

A l'issue de la journée, on « totalise » les résultats. Miracle ! tout le monde gagne : chacun héritera d'un diplôme d'honneur donnant droit... à une splendide MEDAILLE.

Cette journée, l'an prochain, s'ouvrira à plusieurs écoles (il est conseillé de ne pas voir trop grand pour la première fois).

Au T.T. JOUE, on fait dans l'immense. Ecoles de la ville (38 000 habitants) le matin, ouverture à tout le département l'après-midi.

Chacun travaille à l'échelle de ses moyens.

A mon avis, Christian VIVET a été le promoteur de ce genre de manifestation en Indre-et-Loire.

Ne pas forcément en attendre une marée d'adhésion, mais le club y gagne en réputation dans sa commune et ça sera payant à la longue. Il faut être patient. Les petits ont découvert le chemin du club. Ils en connaissent les Cadres. Ça sera plus facile pour eux de s'inscrire en septembre.

Nous allons refermer ce dossier.

C'est sûr il y aurait beaucoup à dire, mais peut-on être complet dans un domaine aussi riche ?

Une chose est sûre, nous devons être des conquérants et le club qui veut croître doit explorer les deux extrémités de l'échelle des âges. (On fait du « Papy - ping » à la 4 S Tours, mais là nous sommes à des années lumières du sujet).

A ceux qui ne veulent que du pratique, nous présentons des excuses pour avoir abreuvé ce numéro de théories. D'autres pourront objecter que nous avons été trop succincts en ce domaine, car on ne s'aventure pas dans le domaine de l'enfance sans un code de bonne conduite.

A tous nous livrons un ensemble de 8 fiches pratiques, fruit de notre collaboration avec l'école de la Vallée de Château-Renault pendant plus de 10 ans, avec cette recommandation : les étudier avec un œil critique, les adapter aux enfants (l'habileté à 5 ans n'est pas celle de 7 ans). Nous-mêmes, nous les remanions tous les ans. Elles seront suivies d'une référence à la « doc » vidéo de la Ligue.

Sans transition, vous passerez dans les mains expertes de Marc LE CORRE pour la musculation, bien entendu dans une autre galaxie que celle du « Baby - Ping ».

Pour le prochain dossier, proposez-nous des thèmes.

Nous avons été interpellés sur la tactique, le coaching, la méthodologie de l'apprentissage, concilier la compétition et la préparation physique.

A vos plumes et merci de votre attention.

Georges BARBEREAU



*Jean BIGOT – Monsieur « Micro - tennis »
Portes ouvertes à Château-Renault
Photo 3 T Mag*

Merci à notre « confrère » 3 T Mag du 37 pour sa collaboration.

L'ENTRAÎNEMENT DES DÉBUTANTS (suite)

Avec les 5-7 ans : étape 1

Durée : 50 minutes à 1 heure - ou 30 mn x 2 pour les très jeunes
1 à 2 séances par semaine

Matériel : cerceaux (1 au moins pour 2), balles (tennis ou mousse : 1 par enfant), repères au sol (lattes, cordes...)

Objectifs : se placer correctement pour contrôler un projectile.

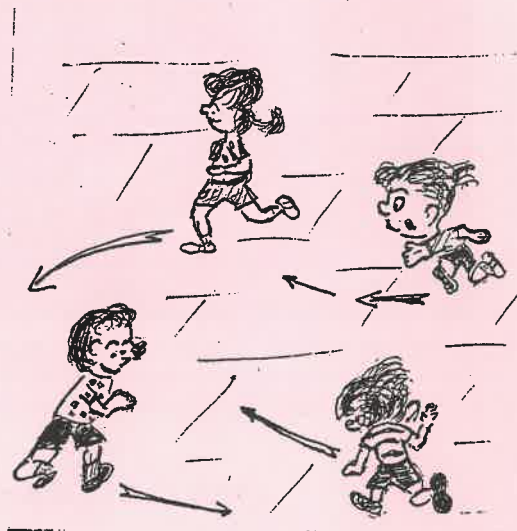
Actions : pousser, accompagner (lancers), coopérer avec des partenaires, jeu de jambes, faire tourner.

Précaution : "aller aux toilettes" avant le début de séance !

I. PRISE EN MAIN (avec initiation à la course d'endurance).

L'entraîneur parle avec les enfants, leur laisse la parole. Il se place de manière à ce que les enfants ne soient pas distraits par une autre activité. Puis il explique comment on se rassemble quand on a des explications à entendre (s'écarter des autres, se placer pour voir l'entraîneur. Reprendre son souffle, etc...)

Puis il lance l'échauffement. Courir à l'allure du footing (expliquer : petites foulées, dérouler le pied : travail de la cheville, épaules basses et relâchées, buste droit, bien respirer). Le groupe doit occuper tout l'espace, sans ralentir ; chacun doit éviter les autres et rechercher les espaces libres (préciser les signaux de départ, arrêt sur place, regroupements). Alternier course (2 à 3 minutes) et regroupements).

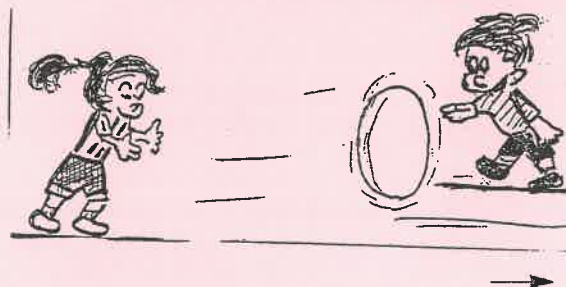


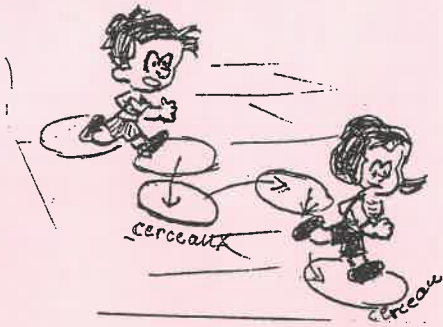
II. LEÇON proprement dite

A) AVEC LES CERCEAUX. Quelques propositions :

1. Faire rouler le cerceau vers un partenaire : faire sentir le mouvement. Frotter, accompagner le plus longtemps possible en poussant
2. Courir à côté du cerceau
3. Le dépasser pour le réceptionner
4. Diriger le cerceau en le frottant à intervalles réguliers.

Plus le cerceau tourne, meilleur est l'équilibre (à faire remarquer).





B) LE "PASSAGE DU GUÉ" (jeu de jambes)

Exercice de base pour travailler le principe du déplacement. Insister sur flexion (amortir le choc, préparer la poussée de jambe) - poussée de la jambe - exercice assez fatigant.

Faire suivre le passage d'un tour de l'aire de jeu en trotinant avant le passage suivant.

Ne pas en abuser (5 à 6 passages). On peut le reprendre à d'autres moments de la séance.

C) LE TRAVAIL AVEC BALLES : recherche de l'action :

"pousser sur la balle", de la précision du geste (délié, souple en accompagnant).

"Jonglage" élémentaire

Lancer la balle de tennis à une main en l'accompagnant bien vers le haut. La réceptionner après le rebond au sol (accepter la prise à deux mains tout en encourageant la réception à une main)

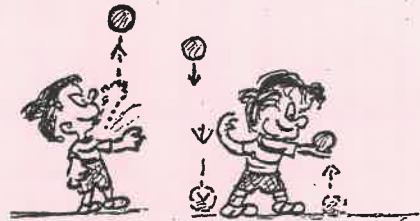
Quelques propositions :

a) lancer main droite, réceptionner main droite (ou à deux mains pour les plus malhabiles)

b) lancer main gauche, réception main gauche

c) une main lance, l'autre rattrape, et vice versa. Montrer comment amortir le choc sur la main.

Rôle des jambes pour placer le corps idéalement sur la trajectoire.

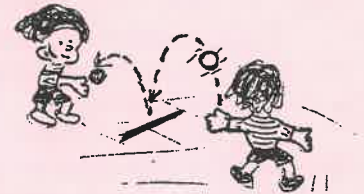


Également : (toujours un rebond au sol)

- lancer contre le mur, rattraper (2 mains, une main...), recommencer
- se déplacer en "promenant" la balle (on ne peut marcher que lorsque la balle est en l'air). Difficulté : lancer assez haut pour le rebond, et assez en avant (mais pas trop) pour permettre le déplacement.

- passer à un partenaire (le rebond au sol doit se faire entre les deux ; on peut placer un repère : cerceau, latte, corde à sauter...). Il s'agit ici d'un exercice de coopération. On laisse l'enfant découvrir le style de lancer le plus approprié. On vise vers le partenaire.

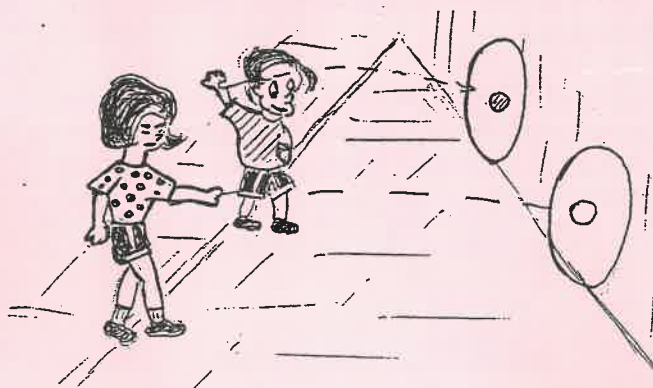
Possibilité d'organiser un concours par paire.



D) PETITE COMPÉTITION : quelques propositions.

- "Vide - empli". Exemple 8 contre 8. Chaque équipe délègue chez l'adversaire un videur dont le rôle est de prendre les balles dans un carton et les jeter au loin. Les sept adversaires courent les chercher et les remettent dans le carton. Au signal de fin, a gagné l'équipe qui a le plus grand nombre de balles dans le carton.

- Petits rallyes - relais (équipe) combinant des exercices exécutés pendant la séance.



- Concours d'adresse (équipe) : tir à la cible (dans les cerceaux), faire rouler un cerceau entre deux repères, etc..., balle au chasseur, passes relais, etc...

A noter qu'il est parfois intéressant, stimulant, de transformer un exercice en concours ou compétition.

III. RETOUR AU CALME

1) Trotter, puis marcher de plus en plus lentement.

2) Étirements couplés à la respiration :

a) s'étirer bras en croix ou à la verticale (dans toutes les directions possibles) en inspirant

b) enrouler le dos en expirant

3) Petites rondes en chantant.

Pour terminer, petite discussion avec les enfants (les laisser s'exprimer). Mettre l'accent sur les réussites.



MISE AU POINT après l'ÉTAPE 1

I. TENNIS de TABLE sans TABLE ? (et sans balle ni raquette ?)

1°) La petite enfance : de la naissance à 4 ans, ne nous intéresse pas ici.

2°) La moyenne enfance : de 4 à 7 ans (attention ! c'est plus la maturité psychomotrice qui compte que l'âge civil ; les nombres d'années sont à prendre avec précaution). Cette période est caractérisée par un tonus musculaire faible, des articulations imparfaitement modelées, ce qui entraîne une limite naturelle de l'effort. L'enfant agit par imitation, sa perception est globale ; il ne peut agir d'après une analyse fine (dont il est incapable) Il n'a pas encore le sens de la vie de groupe. La MALADRESSE caractérise cette période (l'apprentissage se fait mieux durant la grande enfance (7, 8 à 11 ans) : époque du Vécu - Senti. → de 4 à 7 ans).

Notre premier souci est de lui éviter l'échec d'entrée : nous partons donc de situations simples, voire scolaires : du connu vers le nouveau. Faire sentir, guider parfois le geste s'avèrent utiles.

3°) La concentration, l'attention, dans cette période sont fugitives, d'où la nécessité de ne pas s'appesantir trop sur le même exercice et de varier les situations. La séance doit être vivante. On s'amuse : l'entraîneur doit être un meneur de jeu.

4°) Les situations nouvelles : la petite balle, la raquette, le jeu balle-raquette avec partenaire et enfin la table, sont introduits progressivement, avec toujours le souci d'éviter la situation d'échec.

5°) Rien ne vous empêchera, si vous pensez déceler l'enfant très habile, de faire des essais à la table en d'autres temps et lieux. Chez tous, il faut faire remarquer les progrès. Encourager, féliciter sont des leviers.

II. CETTE FAÇON DE PRÉCÉDER vous permet de commencer la PRÉ-INITIATION dans des lieux non pourvus de tables.

III. CONTENU. Impossible de réaliser cette première fiche en une seule séance. D'où son nom d'étape. Choisir dans les exercices proposés ceux qui vous semblent convenir. Il s'agit plus d'un palier. Cette fiche fera donc l'objet du travail de plusieurs semaines. Elle convient aussi en milieu scolaire. Vous pouvez également innover. Quand le groupe est rodé, le contenu s'étoffe. On peut "mixer" deux fiches.

IV. PROGRESSION : il faut individualiser. Les plus habiles franchiront plus vite la période de la pré-initiation. En principe, à 7 ans, on ira plus rapidement qu'à 5 vers le travail à la table. A noter que, chaque fois que c'est possible, nous équilibrons la travail main droite, main gauche.

V. ULTIME PRÉCAUTION : cette série de fiches d'adresse plus aux éducateurs débutants qu'aux entraîneurs confirmés. N'oublions cependant jamais que l'enfant vient au sport avide de mouvement et d'espace, et que ce serait aller contre son attente que de l'emprisonner derrière la ligne de fond de la table, cloué contre un coin de celle-ci, tentant désespérément de passer la balle par un geste académique..., mais rien ne vous empêche de voir les choses autrement.

L'ÉTAPE 2 dans le prochain magazine.

Georges BARBEREAU

L'ENTRAÎNEMENT DES DÉBUTANTS (suite)

Avec les 5-7 ans : étape 2

Avertissement : étape n'est pas leçon (cf. mise au point), donc le contenu fixe des objectifs à atteindre en x... séances. Pensez à réviser l'étape 1 (quelques éléments par séance).

Durée d'une leçon : 50 mn à 1 heure (ou deux fois 30 mn)

Matériel : cerceaux, balles tennis ou mousse, séparations, plots (ou bouteilles lestées, ou barils de lessive faisant office de plots), tapis mousse (ou rectangles de moquette), bancs (ou poutres).

Objectifs : initiation aux déplacements.

Action de pousser un projectile - Donner une rotation avant,

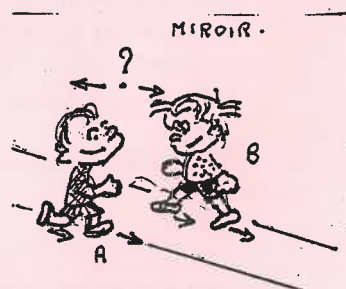
- se placer sur une trajectoire pour intercepter un projectile,
- techniques du lancer,
- coopération et opposition.

Se réunir, petite discussion, puis...

I. ÉCHAUFFEMENT

1) Physique :

- revoir l'étape 1 : initiation au footing - endurance,
- apprendre à marcher, puis courir (footing) en colonne avec respect des intervalles entre les enfants. S'arrêter net au signal, repartir, etc... Quelques mouvements de bras (intervalle = sécurité).
- jambes : quelques passages du gué (étape 1) - Le miroir : deux enfants se font face : déplacements latéraux (pas glissés). "B" doit reproduire exactement les déplacements de "A", au début réguliers, puis introduction de l'incertitude.



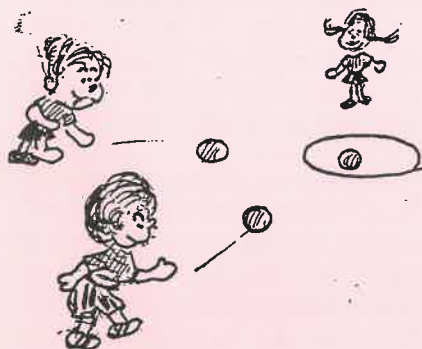
2) Spécifique :

- reprendre le travail au cerceau (étape 1) pas aussi évident à acquérir. Les meilleurs peuvent perfectionner le guidage.

- jonglages individuels à la balle (étape 1 avec rebond au sol), puis lancer la balle en l'air et, sans rebond au sol, la rattraper (à une main, tolérer deux mains pour les plus maladroits). Une main lance puis rattrape (main droite, puis gauche) ; ensuite, une main lance, l'autre rattrape, et enfin, lancers "décalés" avec obligation de petits déplacements pour saisir la balle (après rebond au sol cette fois) : un peu en avant, un peu à gauche, un peu à droite (faire un ou pas entre).

- travail au mur (réception sans rebond au sol).





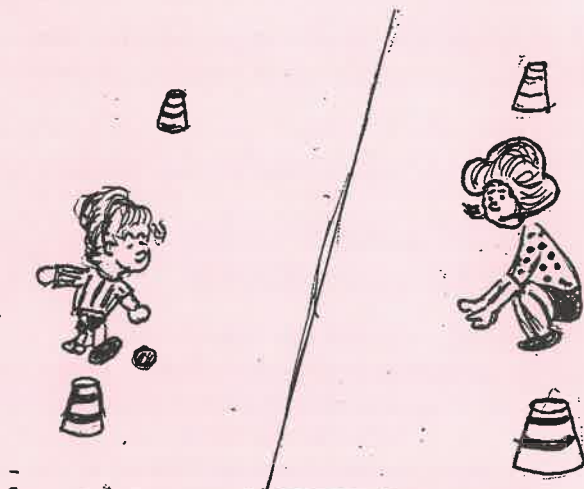
II. LEÇON proprement dite A

- 1) Viser et Doser. Faire rouler ou "sautiller" une balle qui doit s'arrêter le plus près possible d'un but fixé : plot, bouteille, cerceau.
- 2) Faire rouler la balle - Courir à côté.
- 3) Faire tomber une cible (bouteille plastique par exemple).
- 4) Passer à un partenaire : délimiter une aire de jeu à l'aide plots. Faire rouler la balle (ou la faire sautiller pour jouer plus lentement).

Chaque lanceur étudiera donc 3 positions (2 angles et milieu), 3 trajectoires (2 angles et milieu) depuis sa ligne de fond. On autorisera l'interception au pied, mais celui qui doit intercepter la balle partira toujours du milieu du terrain (voir position d'attente fléchée).

On pourra introduire l'incertitude, mais insister sur la précision (vitesse modérée).

Ce II A peut être fragmenté dans une séance au lieu d'être réalisé d'un bloc si l'ennui s'installe.



III. LEÇON proprement dite B :

Petit parcours "acrobatique" - Adresse.

Étudier les étapes séparément (ateliers).

- 1) Marcher en équilibre (sur un banc ou une poutre).
- 2) Roulade avant (au moins arrivée assis).
- 3) Slalom en déplacement latéraux entre des "portes" (plots).
- 4) Déplacement avec jonglage.

Puis réaliser le parcours (fragmentation possible de III B).



IV. COMPÉTITION. Quelques suggestions :

- 1) Dégage terrain : 2 équipes : chaque équipe jette des balles dans le camp adverse et rejette au loin celles que l'adversaire a placées dans son camp. Au signal de fin, c'est l'équipe qui a le plus de balles dans son camp qui a perdu.
- 2) Reprise des exercices précédents sous forme de matchs (relais ou équipe, ou individuels).

IV. RETOUR AU CALME

Marcher en respirant, s'étirer - Se coucher sur le dos sur un tapis les yeux fermés - Rester immobile (respirer par le nez) : apprentissage de la relaxation.

Petite discussion et fin.

Avec les 5-7 ans : étape 3

MISE au POINT :

Rappel : une étape n'est pas une séance, mais un ensemble d'objectifs à atteindre. Néanmoins,, le plan d'une séance doit toujours être rappelé.

Choisir les exercices qui conviennent au niveau actuel du joueur. L'échec ne doit pas bloquer la progression. Si un exercice n'est pas réussi, passer... et le reprendre dans d'autres séances jusqu'à ce qu'il soit maîtrisé.

Rien n'est jamais définitivement acquis... Ne pas craindre de réviser. Avancer lentement, mais avancer quand même..., ne pas stagner. Des retours en arrière sont indispensables. Une étape elle-même est l'objet de plusieurs séances. Penser à individualiser (certains franchiront les étapes plus vite que d'autres).

INTRODUCTION DE LA BALLE DE TENNIS DE TABLE.

Durée d'une séance : 50 mn à 1 heure (ou deux fois 30 mn)

Matériel : cerceaux, balles de tennis (ou en mousse) - Lattes, plots, tapis mousse. Balles de tennis de table. Séparations, bancs.

Objectifs : viser, maîtrise des directions et des réceptions.

Un peu d'"acrobatie". Rôle des transferts d'appui et de tout le corps dans un lancer.

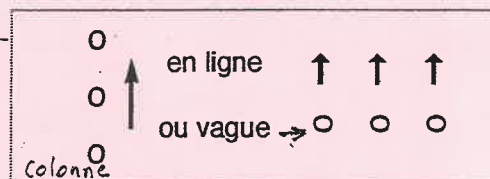
Du rééquilibrage après réception.

I. PRISE EN MAIN - ÉCHAUFFEMENT PHYSIQUE

- Petit dialogue.
- Footing (voir étape 1) - amélioration possible : trotter 3mn, marcher 1 mn (au lieu du rassemblement) toujours en occupant tout le terrain.

A répéter deux ou trois fois.

- Marcher, puis trotter en colonne.
- Mouvements de bras en déplacement.



- Jambes : passage du gué - slalom entre plots - miroir, etc... (voir fiches précédentes).

II. ÉCHAUFFEMENT "SPÉCIFIQUE"

1) Jonglage divers avec la balle de tennis (fiches précédentes). Petites passes à 2 (avec rebond au sol) vers le partenaire, puis décalées devant, à gauche, à droite (petit jeu de jambes).

2) Travail avec cerceaux (réviser) ; perfectionner le guidage.

3) Lancer de cerceaux (en l'air). Lancer à deux mains (une main maintient, l'autre pousse). Réception à deux mains.

III. "ACROBATIE"

- 1) Perfectionner la roulade. Se relever avec ou sans aide des mains.
- 2) Perfectionner l'équilibre à la poutre ou sur le banc (demi-tour, se tenir sur une jambe, flexions, coupler avec jonglage).
- 3) Saut de haies : (plots ou barils de lessive reliés par une latte). Faire sentir l'absence de danger (fragilité de la haie). Éventuellement, petit circuit.

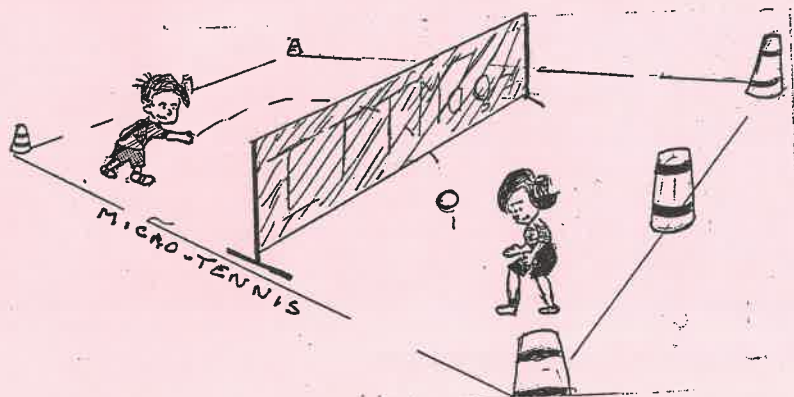


IV. INTRODUCTION DE LA BALLE DE TENNIS DE TABLE

- 1) La décrire, la soupeser.
- 2) Voir, avec elle, tous les jonglages appris avec la balle de tennis (ajouter, à la prise par dessous, le rat-trapage par le côté : geste du ricochet, geste d'"attraper" une mouche ; montrer). Il faut parvenir très vite à la réception à une main.
- 3) Passe (après rebond) à un partenaire.

V. LE TERRAIN DE "MICRO-TENNIS" : (outil qui va énormément servir dans les étapes à venir).

A moduler selon le niveau des joueurs. - Étudier différents styles de lancers.



Avec la balle de tennis, lancer par-dessous (pétanque), à bras cassé (hand, jet de pierre), balancier (comme l'attaque coup droit), idem "du revers".



Réception libre (deux mains permises). Insister sur la position d'attente (jambes fléchies) et l'anticipation. Avancer, reculer, sauter, effectuer des déplacements latéraux, etc...

VI. COMPÉTITION : tirée des exercices de cette fiche.

VII. RETOUR AU CALME

Choisir dans les étapes 1 et 2 - Perfectionner.

La suite des ÉTAPES dans le prochain magazine.

Georges BARBEREAU.

L'ENTRAÎNEMENT DES DÉBUTANTS (suite)

Avec les 5-7 ans : étape 4

Remarques : voir étape 2.

Objectifs : importance des déplacements et de la prise de balle à tout prix (un aspect essentiel de notre sport) → vers la précision des gestes.

Apparition de la raquette.

Matériel : cerceaux, balles mousse ou de tennis, raquettes, plots, séparations, bancs, tapis mousse, ballon léger.

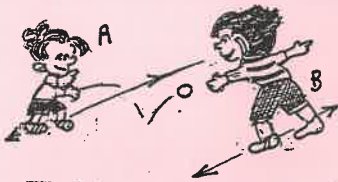
Petite discussion.

I. ÉCHAUFFEMENT

1) alterner marches, courses (trotter) en colonne (distances), avec slaloms, déplacements latéraux, petits sauts, mouvements de bras, etc...

2) assouplissements (épaules, hanches, jambes)

3) jambes : passage de gué, miroir.



Avec la balle de tennis : déplacement latéral avec passes : A et B se déplacent sur deux parallèles (pas glissés) d'abord dans le même sens (puis retour)

- puis, incertitude pour un des joueurs,

- puis l'autre (balle donnée à gauche ou à droite)

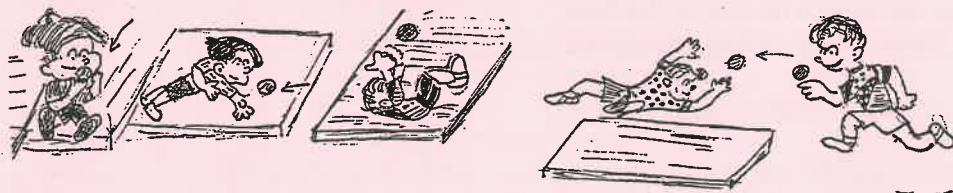
- puis pour les deux. D'abord, passe au sol, puis directe, réception à la main (à deux mains pour les plus maladroits).

Faire jouer réflexe, réaction, anticipation... ; plus tard, combiner avec passes longues courtes, puis travail plus ou moins en profondeur.

II. ACROBATIE (sur tapis mousse)

Réviser la roulade avant.

Prise de balle en semi acrobatie : au rebond au sol en s'asseyant, en plongeant sur le côté sur le dos, en fente, ou prise de balle en se relevant (il est prudent que l'entraîneur fasse les passes).

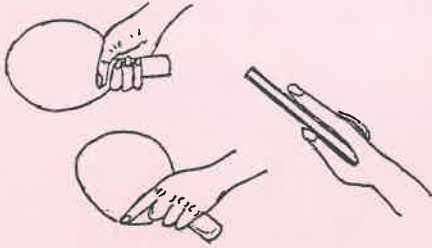


III. CERCEAUX (réviser)

Initiation au saut à la corde avec le cerceau.

Le cerceau est balancé d'avant en arrière, et d'arrière en avant (sauter dedans quand il va vers l'arrière, en sortir quand il va vers l'avant).

IV. TRAVAIL AVEC RAQUETTE de Tennis de Table



Décrire la prise correcte : insister sur la pince index-pouce, le relâchement des autres doigts, la position du poignet.

Vocabulaire : palette, manche, coup droit, revers.

Au signal, présenter le coup droit (à droite du droitier) et le revers (à gauche du droitier).

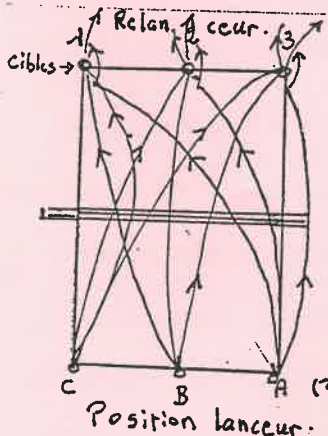
Petits jonglages balle-raquette : la balle est poussée (accompagnée vers le haut) du coup droit, puis du revers, puis en alternant coup droit et revers (se déplacer sur la trajectoire).

Insister sur le corps qui participe, le rôle des jambes, la raquette qui suit la balle (geste long et souple). D'abord un rebond au sol, puis reprise sur la raquette, etc... Plus tard, essayer un rebond au sol, deux rebonds sur la raquette, puis trois sur la raquette, pour arriver à jongler directement sur la raquette.



Ensuite, deux joueurs échangent leur balle (pousser haut), avec rebond au sol. Possibilité d'organiser des concours.

V. TERRAIN de "MICRO-TENNIS"



Trois positions : A, B et C. Le lanceur apprend à viser des cibles placées dans les angles et au milieu de la ligne de fond. Le relanceur travaille l'interception (plusieurs formes de travail possible). Apprendre la position d'attente (avec la balle de tennis).

VI. JEUX

Balle au chasseur, balle au prisonnier, micro-tennis (balle relancée là où elle a été saisie, sans temps mort). Petits parcours adresse-acrobatie, relais, etc... Révision.

VII. Retour au calme

Allongé sur le tapis.

Après, une marche de plus en plus lente.

Respirer profondément, lentement, les yeux fermés.

Petite discussion.

Avec les 5-7 ans : étape 5

Remarques : voir fiches précédentes. Ne cherchez pas à tout faire en une séance.

- ne craignez pas d'innover, d'adapter au niveau, d'inventer,
- stimulez, encouragez.

Les enfants s'amusent en apprenant (on peut interrompre une séance (ennui) pour la reprendre plus tard.

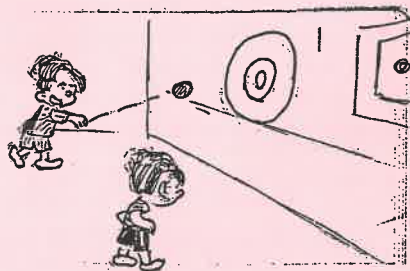
Objectifs : - rencontre balle - raquette dans des situations variées,
- un peu de tactique sur les placements de balle (micro-tennis).

Petite discussion.

I. ÉCHAUFFEMENT : évoluer vers l'échauffement physique traditionnel ;

Jambes : (voir fiche 4)

- **Échauffement spécifique** : travail balle - raquette (fiche 4).



Travail au mur sur cibles : balle de tennis :

- seul, on utilise une seule main., pour capter la balle qui sera relancée le plus vite possible. On est donc amené à saisir et à relancer en revers. Rôle capital du jeu de jambes. Apprendre à lancer en biais et à se placer pour récupérer.
- à deux (principe de la pelote basque) ; toutefois, la balle est saisie et non frappée. Importance de la position d'attente.

II. "ACROBATIE"

Balle de tennis.

Commencer à travailler la roulade arrière :

- à partir de la roulade avant, le joueur lance sa balle à l'entraîneur, puis roule sur le tapis, se relève pour intercepter la balle que lui relance l'entraîneur.

- même principe avec la balle pour la semi-acrobatie de la fiche 4 : cette fois le joueur relance de la position couchée, assise, à genou, etc...

- plus tard, rouler au-dessus d'un obstacle. Lancer le cerceau (horizontale - ment), se glisser dedans.



III. LIAISON JONGLER - SE DÉPLACER : balle - raquette

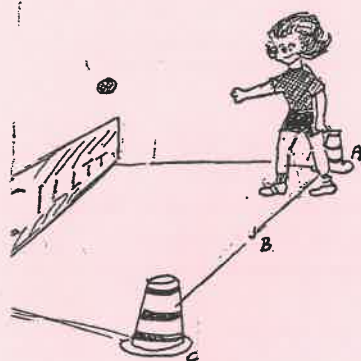
Reprendre le travail de la fiche (étape) 4 mais en marchant, puis en trotinant (avec rebond au sol), puis direct sur la raquette, en combinant les deux, etc...

Extension : poursuivre l'acquisition de cette maîtrise en franchissant des obstacles variés : saut en longueur, équilibre, slaloms (déplacements latéraux, pas glissés, petits bonds,...) entre des portes, saut en hauteur, etc..., pourquoi^{pas} en quadrupédie (sur "trois pattes" bien sûr), accroupi,... Grande liberté de jonglage : avec ou non rebonds au sol. Les moins adroits sont autorisés à arrêter de temps en temps la balle entre main libre et raquette.

(dessins en haut de la page suivante)

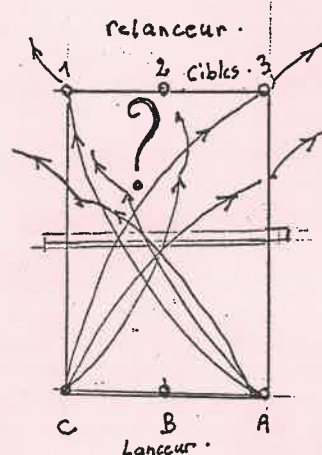


IV. TACTIQUE : terrain de micro-tennis avec balle de tennis.



Des trois positions (A,B,C) de base, le lanceur donne balles longues et courtes (en alternance) vers 3 cibles (1,2,3) qui ne servent ici qu'à limiter le terrain et à baliser les directions. Il apprend aussi à utiliser les petits côtés. Montrer comment on écarte le jeu. Le relanceur redonne toujours vers le lanceur.

Bien sûr, inverser les rôles. Plusieurs formes de travail possible. Une seule main agit sur la balle. On relance après la réception (se rapprocher du travail avec raquette). Un banc peut remplacer la séparation pour les plus petits (voir ce qu'on fait). capter et lancer en revers s'il y a lieu.



V. COMPÉTITION

Quelques suggestions :

- jeu libre en micro-tennis (application du IV) ou pelote (I),
- petit rallye jonglage (application du III),
- combiné jonglage - acrobatie.

VI. Retour au calme

Quelques étirements (surtout le dos) ou réviser.

Petite discussion.

L'ENTRAÎNEMENT DES DÉBUTANTS (suite ...et fin)

Avec les 5-7 ans : étape 6

Remarques : (mêmes que les fiches précédentes). Comme il y a plus d'éléments à réviser, nous introduirons de moins en moins d'exercices dans les leçons à venir.

Objectif principal : envoyer la balle de tennis de table avec la raquette, placement en direction et en profondeur.

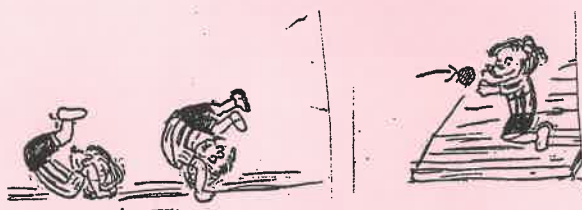
Matériel : selon les révisions prévues, plus balles, raquettes, paniers (ou corbeilles, ou boîtes de balles), tapis mousse, séparations, balles de tennis, cerceaux.

PLAN

I. ÉCHAUFFEMENT

Traditionnel (adapté), petites courses variées, assouplissements, sautilllements, jeu de jambes, Spécifique : jonglages individuels, balle raquette (fiches précédentes).

II. ACROBATIE (sur tapis)



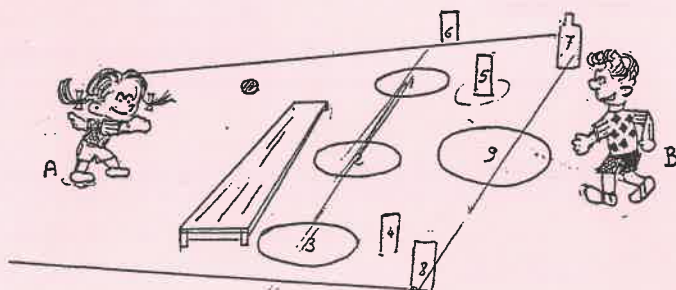
Le joueur lance la balle à un partenaire, effectue une roulade arrière ; le partenaire lui renvoie la balle quand il se relève. Il doit relancer la balle au partenaire (au début, lancers avec rebonds).

Réviser le même travail avec la roulade avant, avec de petits plongeurs.

III. VISER

1) avec la balle de tennis, vers différentes cibles. A lance, B récupère et relance à A.

2) commencer le même travail avec balle de tennis de table et raquette (à consolider au fil de la progression).



Révision.



3) raquette - balle : faire passer la balle dans des "couloirs" matérialisés par des séparations (ou des bancs). B récupère les balles de A et inversement. La balle est bloquée entre paume et raquette à la réception.

TRAVAIL de la DIRECTION : le geste est un compromis entre frapper (élan) et pousser (accompagner en collant la raquette à la balle). Travailler en coup droit et revers.

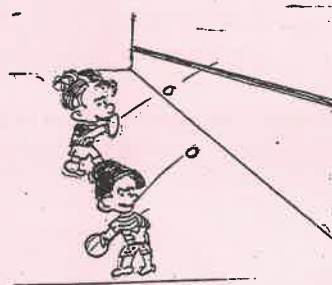
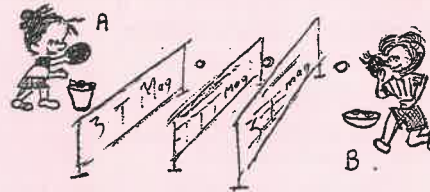
4) TRAVAIL de la PROFONDEUR (dosage) : placer la balle entre les séparations sécantes à la direction du tir. même remarques que pour 3).

Révision.

IV. RELANCER (compromis entre frapper et pousser)

Travail individuel. Jouer contre le mur : insister sur l'observation de la balle, le travail du jeu de jambes, le placement par rapport à la balle (éviter la balle au corps en coup droit).

Compter les touchers de balle sans interrompre l'échange.



V. JEU : Passe à 10 avec la balle de tennis.



VI. RETOUR au CALME

Marcher de plus en plus lentement en respirant profondément, puis s'arrêter, s'accroupir doucement, s'asseoir sur les talons, front sur les genoux ; rester un moment dans la position, puis se relever lentement.



VII. Petite discussion.

Avec les 5-7 ans : étape 7

Remarques : (voir les fiches précédentes). Penser à réviser : étape n'est pas leçon.

Objectif principal : raquette, balle et partenaire.
Se placer correctement sur la trajectoire.

Matériel : en fonction des révisions : raquettes, balles, paniers, séparations, cerceaux, tapis, etc...

PLAN

I. ÉCHAUFFEMENT

Physique traditionnel adapté.

Spécifique : travail au mur. 1) en coup droit, 2) en revers, 3) en alternant coup droit et revers.

II. ACROBATIE

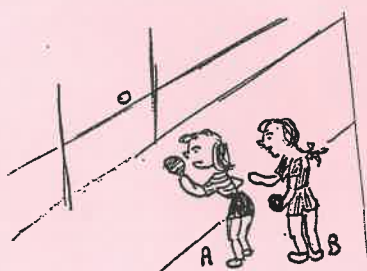
Commencer à adapter ce qui a été fait à la balle de tennis, avec raquette et balle de tennis de table (roulades, plonges, etc...)

III. Travail avec PARTENAIRE

1) **Travail au mur**, mais à deux (pelote basque).

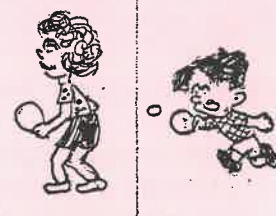
Progression possible.

- arrêter la balle frappée par le partenaire entre paume de la main libre et raquette avant de relancer,
- A lance, B relance, A arrête la balle, et ainsi de suite...
- échange jusqu'à ce que la balle soit perdue (il est prudent qu'une ligne
- filet - soit tracée au mur),
- tout en coup droit, puis tout en revers, puis alterner CD et R.



Le travail au mur est l'occasion également :

- a) d'insister sur la position d'attente,
- b) de commencer l'étude des déplacements latéraux (le partenaire joue en "biais" ou face à lui) et en profondeur,
- c) d'introduire l'incertitude,
- d) de commencer l'étude des actions sur la balle.



Actions sur la balle possibles :

- pousser (coller la balle à la raquette, accompagner),
- frapper - déjà vu - élan préalable,
- couper (balle frottée par dessus ~~dessus~~ (dessous))
- lifter (balle frottée par dessus).

On verra ainsi l'intérêt des différents types de balle contre un adversaire (accélérer, ralentir, qualité du rebond, etc...). On pourra recourir à des recherches de sensation avec d'autres engins (cerceaux, ballons, etc...). Plus que jamais, rappelons que tout cela se fait en un nombre de séances... variable selon les aptitudes de chacun.





2) Travail sur terrain de micro-tennis

Tout ce qu'on a pu faire avec la balle de tennis,

Tout ce qui a été vu au travail au mur est à transposer sur le terrain de micro-tennis (mur et micro-tennis se développent en parallèle).

L'objectif final est de jouer un petit tennis avec tout ce qu'on pourra, par la suite, trouver dans le jeu habituel du tennis de table (excepté le service). On servira en frappant la balle après un rebond au sol pour engager. Veiller à la qualité des déplacements et l'utilisation judicieuse du coup droit et du revers.

MUR et MICRO-TENNIS peuvent être coupés de séances de révision.

IV. RETOUR au CALME

- commencer l'étude des étirements,
- apprendre à respirer lentement :

1. inspirer en abaissant le diaphragme (le ventre se soulève légèrement entre nombril et sternum), les côtes s'écartent, le haut de la poitrine se soulève,

2. expirer en remontant le diaphragme (le ventre se creuse), les côtes se rapprochent, le haut de la poitrine s'abaisse. Respiration nasale, silencieuse, souple.

V. Petite discussion.

Avec les 5-7 ans : étape 8

Remarques : (voir les fiches précédentes). Rappel : il ne s'agit pas d'une leçon, mais d'objectifs à atteindre. Il est indispensable de réviser, de faire vos propres préparations en "mixant" les fiches. En principe, vos joueurs n'ont pas tous atteint le même niveau ; l'entraînement S'INDIVIDUALISE de plus en plus. N'oublions pas : sous FORME de JEU. L'enfant est là pour S'AMUSER. Il faut ANIMER.

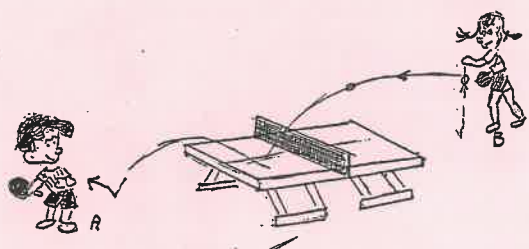
Objectif principal : jouer enfin sur la table (même si, au début, ce n'est pas dans l'orthodoxie).

Matériel : raquettes, balles, paniers (ou seaux), TABLES.

Certains entraîneurs utilisent des tables évolutives (réglables en hauteur). D'autres posent des tables, pieds repliés, sur des bancs ou des tréteaux (tables en deux parties). D'autres encore utilisent des plaques d'aggloméré sur tréteaux. J'ai même vu utiliser des tables de cantine ! pour le ping-tennis.

PLAN

I. "PING-TENNIS"



La balle est expédiée sur la table, après un rebond au sol. Progression à prévoir pour les maladroits ; par exemple, A arrête, entre paume et raquette, la balle de B, puis relance. Tout en coup droit, puis tout en R. Puis découvrir la zone R et la zone CD. Les exercices précédents ont dû vous roder avec ce type de progression.

Plusieurs actions sur la balle possibles. Autoriser par la suite la reprise directe après le rebond sur la table, dès que c'est possible.

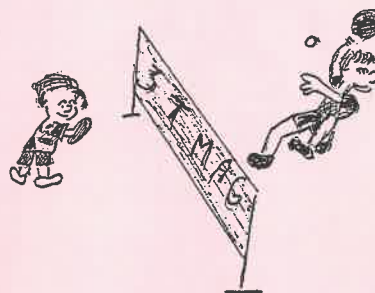
POSSIBILITÉ de CONCLURE une SÉANCE par une COMPÉTITION de "PING-TENNIS".

II. JEU de JAMBES - DÉPLACEMENTS

On n'insistera jamais assez sur le fait que le jeu de jambes est primordial. Il est donc enseigné avant même qu'on soit capable de faire des échanges à la table ; d'où la nécessité de fréquents retours en arrière. Revenir au travail au mur, au micro-tennis, et même aux exercices du début.

Le "Ping-Tennis" ci-dessus est aussi un excellent moyen de travailler les déplacements. Parfois, il faudra recourir au jeu à blanc (mime) pour ceux qui ne coordonnent pas bien jambes et bras. Insister sur la fait qu'il faut impérativement toucher la balle même si l'on se sent battu. On peut imaginer une distribution au panier de balles, même au micro-tennis.

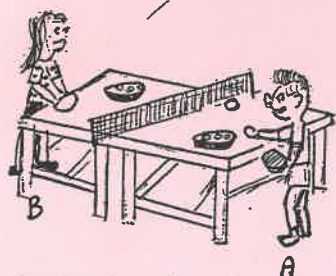
On étudiera ainsi les pas glissés, petits bons rasants, pas croisés, fentes, bonds acrobatiques, plongeurs, etc... tout en exigeant que la balle soit renvoyée dans des limites matérialisées (revoir terrain de micro-tennis par exemple). En principe, c'est très attractif.



III. Aborder le "VRAI" TENNIS DE TABLE. C'est là que nous nous quitterons.

Voici enfin le jeu sur la table. Il est conseillé de l'aborder dès que l'on sent que le joueur est "mûr".

Encore une fois, ne pas y consacrer une séance entière. Les 5-7 ont besoin d'exercices variés, de faible durée (10 minutes, c'est déjà beaucoup !). Il s'agira donc d'entrer "en douceur" dans le vrai tennis de table. Les premières séances comporteront toujours des exercices tirés des fiches précédentes. En cas d'échec, ne pas craindre des retours en arrière.



Progression possible : lancer la balle avec un rebond sur la table (réserve de balles, la main gauche laisse tomber la balle devant la raquette) - A lance une balle à la main, B relance d'abord vers le revers - puis vers le coup droit - puis en alternant vers CE et vers R - À gauche et à droite, reprise tout en R, puis tout en CD (jeu de jambe) - Arriver ensuite à

l'échange (action pousser sur la balle) - Apprentissage du premier service.

Mais ceci est une autre histoire, et je vais clore la série, conscient d'avoir peut-être abusé des colonnes de 3T mag. Je laisse le soin à d'autres de vous proposer des fiches basées sur l'apprentissage.

Ces 8 fiches ayant été demandées par certains clubs au sujet de la pré-initiation avec les petits (CP et CE 1 au primaire), j'espère avoir répondu à la demande, tout en précisant qu'il y a d'autres méthodes tout aussi valables et que la liste des exercices proposées n'est pas exhaustive.

IV. RETOUR au CALME. Étirements - respiration lente et profonde.

V. Petite discussion.

Georges BARBEREAU.

A votre disposition
Centre de documentation de la Ligue du Centre

CAMIF
COLLECTIVITES



Le tennis de table en milieu scolaire.

A la découverte du tennis de table, à la découverte de l'enseignement du tennis de table. A la fois jeu et sport, le ping pong est particulièrement adapté aux activités d'éveil et sportives en milieu scolaire.

Ce film s'adresse en priorité à tous les enseignants, instituteurs ou professeurs qui souhaitent développer l'activité tennis de table dans leurs classes. Dérivé du sport, du matériel aux règles, de la pédagogie à la technique, tous les aspects de l'apprentissage et de sa progression en milieu scolaire sont abordés.

Donné par la Fédération Française de Tennis de Table, cette cassette permet d'aborder l'enseignement de ce sport dès l'école primaire.

Bureau du Tennis de Table
Fédération Française de Tennis de Table

CAMIF
COLLECTIVITES



Yashima



Cornilleau

REALISATION

Imaginère

COMMUNICATION
93340 Le Raincy

EDV 483

Dépot légal - Janvier 1995

CAMIF COLLECTIVITES TREVINS DE CHAURAY 78045 NOIRY CEDEX
Tél : 49 34 61 62. Fax : 05 34 30 30. Minitel : 38 14 CAMIFCOL

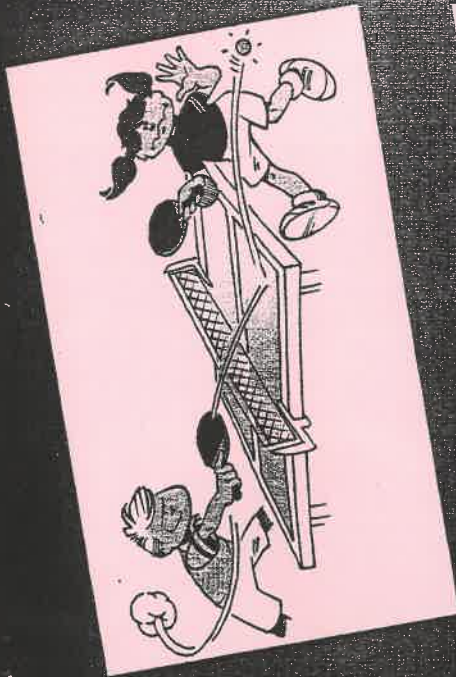
58 mn
VHS-SECAM

FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS DE TABLE
4 rue Guillois 92120 MONTROUGE. Tél : (1) 46 12 43 00

PRODUCTION



Film pédagogique



LE TENNIS DE TABLE
A L'ECOLE

© 1995 - 1/95

LES DEBUTS DE PING ET PONG

Tout de notre expérience d'entraîneurs en contact permanent avec les enseignants du milieu scolaire, nous avons créé cette vidéo sur le tennis de table à l'école primaire. Ici, le but n'est pas de faire un outil pédagogique moderne, simple, varié et non restrictif.

Vous trouverez dans cette vidéo une logique d'apprentissage construite sur six étapes.

Chaque étape étant une marche à franchir correctement dans un temps qui permettra au groupe d'assimiler les nouvelles données.

L'ambition de ce film est de vous inciter à une réflexion personnelle sur l'activité tennis de table, de vous amener à proposer d'autres situations en vous inspirant des moyens pédagogiques que nous avons mis en place.

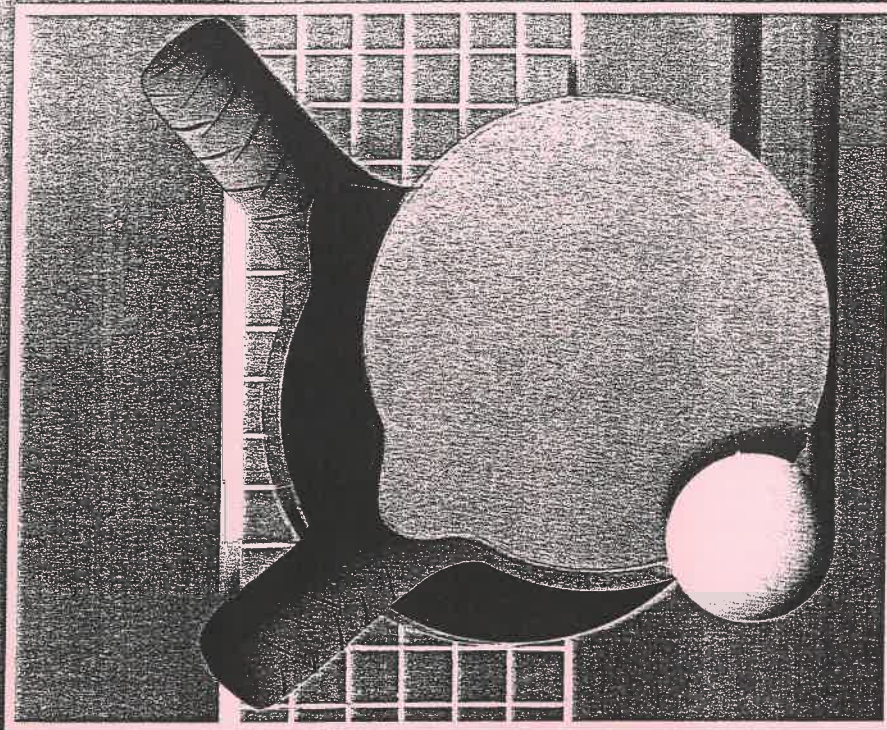
Réalisation :

Michel BLONDEL, Denis MICHELOTTO, Emmanuel RASSOUW,
(Avec la participation de Jean-Paul WEBER,

Production : CORPUS ASSOCIOT
6, Square Piquet, 93400 Joinville-le-Pont
Tél. 1 40 00 71 42
C. V. P. 1992, D. B. 1992, C. V. P. 1992

Scénario
Arrière
C. V. P.

LES DEBUTS DE PING ET PONG



LES DEBUTS DE PING ET PONG



LA MUSCULATION

La musculation a le plus souvent très mauvaise réputation, cependant un travail de renforcement musculaire dans une salle de sport, ou dans le club même, peut être tout à fait bénéfique s'il est effectué dans de bonnes conditions. Le poids étant l'ennemi du pongiste, il n'est pas question de faire de la gonflette avec des charges importantes qui n'ont pour but que de développer le volume. A qui cela s'adresse-t-il ? Comment faire une séance ? Quels objectifs se donner ? Comment faire son programme sur une saison ?

1) La population

Un adolescent, à partir de 14-15 ans, peut faire de la musculation mais avec des poids très très faibles, et il doit être suivi par un médecin sportif ou par un kinésithérapeute sportif.

2) Les objectifs

J'ai eu l'occasion de faire pratiquer la musculation à un pongiste de haut niveau, et je crois qu'il faut :

- a) Faire un bilan musculaire avec un kinésithérapeute.
(faiblesses, force de la musculation du sportif)
- b) Obtenir par le kinésithérapeute :
 - * les exercices à faire en priorité
 - * l'intensité des séances (nombre de répétitions)
 - * pourcentage à appliquer par rapport à chaque exercice
(effort maximum possible)
- c) Aller dans une salle de musculation
 - * voir un moniteur breveté
 - * mettre au point un programme dans la continuité de celui que le kiné vous a préparé.
- d) faire une séance par semaine pour commencer et à deux séances par semaine si vous pouvez.

3) Comment faire une séance

Compte tenu que se muscler oblige à faire travailler tous ses muscles, et que dans la musculation il y a toujours une phase d'échauffement, des abdominaux, des exercices et des étirements, il faut faire des séances 1 h 30 pour la musculation 0 h 30 – 0 h 45 pour les abdominaux uniquement.

Séance 1 h 30 (exemple pour un pongiste national, Senior, 1^{ère} année)

- échauffement avec bicyclette, tapis roulant (membres inférieurs) 5'
avec rameur (membres supérieurs) 5'
- abdominaux planche, bâton, appareils (taille, abdominaux) 10' (4 séries de 15)
- exercices musculation
 - développé nuque 4 séries de 7 à 80 % (13 kg)
 - développé couché - banc 4 séries de 7 à 80 % (26 kg)
 - écartés bras 6 séries de 7 à 80 % (4/5 kg) (réduire le nombre de séries
 - pull-over machine 4 séries de 7 à 80 % (8 kg) suivant le temps à les faire et
 - élévations latérales 6 séries de 7 à 70 % (7 kg) la récupération)
 - oiseau 6 séries de 7 à 50 % (5/6 kg)
 - écartés ressorts 6 séries de 7 à 60 % (5/6 kg)
 - mollets barre machine 4 séries de 7 à 80 % (45 kg)
 - squats 4 séries de 7 à 80 % (40 kg)
 - lombaires 4 séries de 10
- étirements
 - poirier, pieds au-dessus de la tête, déroulement de colonne vertèbre par vertèbres
 - se suspendre aux espaliers
 - s'étirer au sol en se grandissant

Programme annuel

Pour une première année, faire un circuit comme l'exemple cité, en fonction de nombre de séances consacrées

- travailler le gainage (abdominaux – dos – cuisses – mollets)
- travailler la puissance des coups (bras – dos – épaules – pectoraux – biceps – triceps)
- travailler la puissance, la pliométrie (cuisses, mollets, abducteurs)

- Insister dans vos séances, en temps, sur ce que vous avez à développer.

- Faire un bilan au bout de 6 mois avec l'éducateur de la salle et le kinésithérapeute pour sentir vos progrès, et moduler vos séances en fonction de vos nouveaux objectifs.

Conseils

+ Eviter de travailler en surcharge

- Eviter de tomber dans le piège de la gonflette

- Faire un maximum d'étirements car vous êtes très « vermoulu et fourbu » après une séance

- Déterminer sa force maximum par appareil sans excès

- Souffler dans la partie dynamique des exercices de musculation





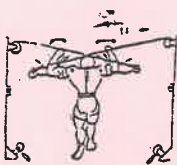











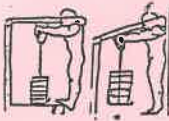











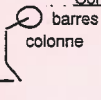
- Travailler à 2 surtout pendant les squats

Attention aux mauvaises positions qui peuvent nuire à votre colonne vertébrale (squats – presse oblique).

Pour finir, se muscler c'est pouvoir courir, sauter, grimper, monter en toute facilité et pouvoir pratiquer tous les sports ou faire des efforts inhabituels sans trop de surprise... !

Marc LE CORRE

EXERCICES DE MUSCULATION

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | |
|  |  |  |  | | |
| Biceps haltères | + biceps 45° | biceps haltère courtes | traction biceps | | |
| BICEPS | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |
| + vis à vis triceps poutre haute | biceps poutre basse | barre sur barre sur haut 45° | élévation antérieur | pull over haltère ou machine | butterfly |
| BRAS (TRICEPS) | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |
| chaise avant | squat | presse oblique | chaise arrière | chaise adducteurs | fente avant |
| CUISSES | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
|  |  |  |  |  | |
| debout | assis | rotation | traction nuque poutre | rameur bas | |
| MOLLETS | | | DOS | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
|  |  |  |  |  | |
| développe nuque haltère | oiseau machines | élevations latérales | hyper extension lombaire | ab: lever de buste | |
| EPAULES | | | LOMBAIRES | | |
| 27 | 28 | | | | |
|  |  | | | | |
| développé à 45° | écartés couchés | | | | |
| PECTORAUX | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none">- bicyclette- tapis roulant- rameur | | <ul style="list-style-type: none">- étirements- abdominaux | | | |
| | | <div><div></div><div><p>Conseils : attention à la position de la colonne pour les squats, mettre une cale sous les pieds. Ne jamais forcer, faire les séries complètement. travailler à 2, souffler dans la partie dynamique. Monter doucement en poids.</p></div></div> | | | |

PROGRAMME ENTRAINEMENT MUSCULATION 4 JOURS

NOM :

PRENOM :

AGE :

FENTES AVANT

| Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|------|-------|-----|--------|------|-------|------|-------|
| 1 | 2 | 18 | | 22 | | 4 | 2 | 20 | | 25 | |
| 2 | 3 | 18 | | 22 | | 5 | 3 | 20 | | 25 | |
| 3 | 4 | 18 | | 22 | | 6 | 4 | 20 | | 25 | |



+ PRESSE OBLIQUE

| Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|------|-------|-----|--------|------|-------|------|-------|
| 1 | 3 | 10 | | 14 | | 4 | 3 | 12 | | 16 | |
| 2 | 4 | 10 | | 14 | | 5 | 4 | 12 | | 16 | |
| 3 | 2 | 10 | | 14 | | 6 | 2 | 12 | | 16 | |



CHASSE AVANT ALTERNÉE

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 5 | 13 | | 4 | 5 | 15 | |
| 2 | 3 | 15 | | 5 | 3 | 17 | |
| 3 | 4 | 15 | | 6 | 4 | 17 | |



DEVELOPPE NUQUE HALTERES

| Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|------|-------|-----|--------|------|-------|------|-------|
| 1 | 2 | 10 | | 15 | | 4 | 2 | 12 | | 17 | |
| 2 | 3 | 10 | | 15 | | 5 | 3 | 12 | | 17 | |
| 3 | 4 | 10 | | 15 | | 6 | 4 | 12 | | 17 | |



+ TRACTION BICEPS

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 14 | |



+ BICEPS 45°

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 5 | 10 | | 4 | 5 | 12 | |
| 2 | 3 | 12 | | 5 | 3 | 14 | |
| 3 | 4 | 12 | | 6 | 4 | 14 | |



RAMEUR BAS

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 3 | 10 | | 4 | 3 | 15 | |
| 2 | 4 | 10 | | 5 | 4 | 15 | |
| 3 | 5 | 10 | | 6 | 5 | 15 | |



+ BICEPS HALTERES

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 10 | | 6 | 3 | 12 | |



+ ELEVATION ANTERIEURE HALTERES

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 5 | 10 | | 4 | 5 | 12 | |
| 2 | 3 | 12 | | 5 | 3 | 14 | |
| 3 | 4 | 12 | | 6 | 4 | 14 | |



| Sem | Sem |
|-----|-----|
| 1 | 4 |
| 2 | 5 |
| 3 | 6 |

PROGRAMME ENTRAINEMENT MUSCULATION 4 JOURS (suite)

NOM :

PRENOM :

AGE :

DEVELOPPE 45°

| Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|------|-------|-----|--------|------|-------|------|-------|
| 1 | 2 | 8 | | 15 | | 4 | 2 | 10 | | 17 | |
| 2 | 3 | 8 | | 15 | | 5 | 3 | 10 | | 17 | |
| 3 | 4 | 8 | | 15 | | 6 | 4 | 10 | | 17 | |



+ BARRE SUR FRONT 45°

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 14 | |



ECARTES COUCHES

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 2 | 10 | | 4 | 5 | 10 | |
| 2 | 3 | 10 | | 5 | 3 | 12 | |
| 3 | 4 | 10 | | 6 | 4 | 12 | |



+ BARRE SUR FRONT

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 3 | 10 | | 4 | 3 | 12 | |
| 2 | 4 | 10 | | 5 | 4 | 12 | |
| 3 | 5 | 10 | | 6 | 5 | 12 | |



VISA A VIS

| Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 1 | 3 | 8 | | 12 | | 3 | 10 |
| 2 | 4 | 8 | | 12 | | 4 | 10 |
| 3 | 2 | 10 | | 14 | | 2 | 12 |



+ VIS A VIS TRICEPS

| Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|------|-------|-----|--------|------|-------|------|-------|
| 1 | 4 | 8 | | 10 | | 4 | 4 | 10 | | 12 | |
| 2 | 2 | 10 | | 12 | | 5 | 2 | 12 | | 14 | |
| 3 | 3 | 10 | | 12 | | 6 | 3 | 12 | | 14 | |



ELEVATIONS LATERALES MACHINE

| Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|------|-------|-----|--------|------|-------|------|-------|
| 1 | 2 | 12 | | 16 | | 4 | 2 | 14 | | 18 | |
| 2 | 3 | 12 | | 16 | | 5 | 3 | 14 | | 18 | |
| 3 | 4 | 12 | | 16 | | 6 | 4 | 14 | | 18 | |



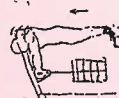
+ OISEAU MACHINE

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 10 | | 6 | 3 | 12 | |



MOLLETS DEBOUT

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 2 | 40 | | 4 | 2 | 50 | |
| 2 | 3 | 40 | | 5 | 3 | 50 | |
| 3 | 4 | 40 | | 6 | 4 | 50 | |



ADDUCTEURS

| Sem | séries | Reps | Poids | Sem | séries | Reps | Poids |
|-----|--------|------|-------|-----|--------|------|-------|
| 1 | 3 | 20 | | 4 | 3 | 25 | |
| 2 | 4 | 20 | | 5 | 4 | 25 | |
| 3 | 5 | 20 | | 6 | 5 | 25 | |



PROGRAMME ENTRAÎNEMENT FEMININ 4 jours

NOM :

PRENOM :

AGE :

Entraînement : LUNDI / VENDREDI

BICYCLETTE



10'

ADDUCTEUR MACHINE

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 20 | | 4 | 4 | 25 | |
| 2 | 5 | 20 | | 5 | 5 | 25 | |
| 3 | 3 | 25 | | 6 | 3 | 30 | |



SQUAT

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 8 | | 4 | 4 | 10 | |
| 2 | 5 | 8 | | 5 | 5 | 10 | |
| 3 | 3 | 10 | | 6 | 3 | 12 | |



ABDUCTEUR POULIE

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



SQUAT ARRIERE

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



FENTES AVANT

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



CHAISE AVANT

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



MOLLETS DEBOUT

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 15 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 15 | |
| 3 | 3 | 15 | | 6 | 3 | 20 | |



CHAISE ARRIERE

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



MOLLETS ASSIS

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



PROGRAMME ENTRAINEMENT FEMININ 4 jours (suite)

Entraînement : MARDI / SAMEDI

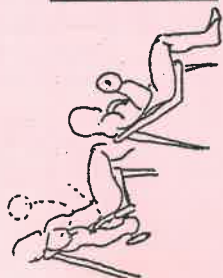
CRUNCHS

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 20 | | 4 | 4 | 30 | |
| 2 | 5 | 20 | | 5 | 5 | 30 | |
| 3 | 3 | 30 | | 6 | 3 | 40 | |



BICEPS HALTERES COURTS

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 8 | | 4 | 4 | 10 | |
| 2 | 5 | 8 | | 5 | 5 | 10 | |
| 3 | 3 | 10 | | 6 | 3 | 12 | |



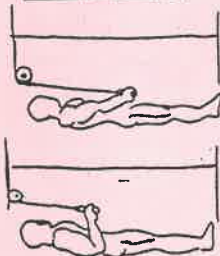
BUTTERFLY

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



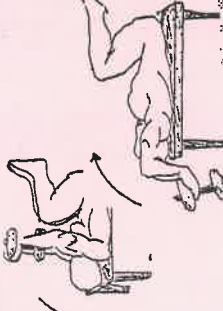
TRICEPS EXTENSION POULIE

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



PULL OVER

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



HYPER EXTENSION LOMBAIRE

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



TRACTION NUQUE POULIE

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



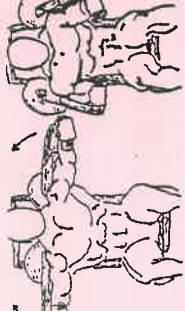
ABS LEVER DE BUSTE

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 20 | | 4 | 4 | 30 | |
| 2 | 5 | 20 | | 5 | 5 | 30 | |
| 3 | 3 | 30 | | 6 | 3 | 40 | |



EPAULES ECARTES

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 10 | | 4 | 4 | 12 | |
| 2 | 5 | 10 | | 5 | 5 | 12 | |
| 3 | 3 | 12 | | 6 | 3 | 15 | |



ROTATION

| N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg | N° Sem | Nbre séries | Nbre Repts | Poids en Kg |
|--------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|------------|-------------|
| 1 | 4 | 20 | | 4 | 4 | 30 | |
| 2 | 5 | 20 | | 5 | 5 | 30 | |
| 3 | 3 | 30 | | 6 | 3 | 40 | |

