



DU PING-PONG AU TENNIS DE TABLE

Michel VERHAVERBEKE

TABLE DES MATIERES

Présentation de la journée	2
Evolution dans l'apprentissage	3
Matériel Bases de règlement	4
Le service	5
Problèmes liés à l'enseignement	6
Technique	7
Le panier de balles	7
Adresses utiles	8

Bienvenue à tous,

Ces quelques notes ne sont certainement pas un support d'apprentissage technique mais un aide-mémoire de la formation que vous avez reçue.

Notre objectif sera d'une part de vous donner un maximum d'informations sur le monde du tennis de table et de surtout adapter la pédagogie à l'enseignement et à la découverte du sport à l'école.

Qui n'a pas joué au « ping-pong » dans sa vie ? Avant à l'armée, maintenant au patro , en vacances au camping.....beaucoup de personnes ont encore une approche de notre activité en tant que jeu....Et pourtant je peux vous affirmer qu'un pongiste doit avoir une condition physique exceptionnelle et celui qui veut progresser doit s'astreindre, comme dans tous les sports, à de nombreux sacrifices...

Revenons à l'enseignement.....notre but est de faire découvrir, en jouant pour les jeunes, un sport.

Si ils mordent à l'hameçon c'est gagné pour nous...Il faut savoir que dans chaque village il y a un club structuré, affilié à une fédération, et c'est dans ce cadre-là qu'ils pourront progresser dans leur discipline.

Toutes les infos nécessaires vous seront fournies en annexe.

EVOLUTION DANS L'APPRENTISSAGE

Je suis persuadé que, bien que ce soit bien agréable, les premières séances de « découverte du ping » ne doivent pas se passer à la table.

Quelques séances de psychomotricité générale sont nécessaires (vous en connaissez plus que moi sur le sujet, je ne m'y étendrai pas plus longtemps).

Ensuite il est capital de tenir une palette convenablement, non seulement il faudra bien montrer la manière mais surtout s'assurer que les jeunes ne vont pas changer de prise en passant du coup droit au revers.....

Revenons à la pédagogie .

Je vous soumetts quelques exercices et je laisse libre court à votre imagination...

Garder la balle sur la raquette (simplement droit puis revers), se promener ensuite dans la salle sans que la balle ne tombe sur le sol , (éventuellement slaloms.....), petites courses avec toujours la balle sur la raquette, courir en tenant tjrs le plateau de la raquette horizontalement afin que la balle ne tombe pas .

Puis on va jouer un peu....on va faire rebondir (petits bonds) la balle sur la raquette (cp droit, revers) puis on va marcher, même courir en faisant rebondir la balle . On peut aussi pour les meilleurs faire rebondir la balle une fois côté revers, une fois côté coup droit)....

Nous aurons l'occasion de faire ces exercices en y consacrant très peu de temps vu la durée de la séance .

On peut aussi jouer « comme au tennis » 2 par 2 sans table , sans filet....on permettra de la sorte aux jeunes de « sentir » la balle.....(avec jeux, compétitions, records de durée.....)

Question fréquente :

Combien de temps allons-nous réaliser ces exercices ?

Tout dépendra du niveau de vos élèves....si vous avez des 6 - 7 ans et qu'ils y prennent plaisir, n'hésitez pas si ils sont plus âgés, il faudra passer à la table plus vite d'autant plus que certains auront déjà goûté au plaisir du ping.....

N'oublions pas notre but est de faire **aimer le ping** aux enfants....Certains tombent dedans en étant jeune...je sais de quoi je parle...

MATERIEL ET DEBUT DE REGLEMENT

Sans rentrer dans les détails (un livre a été créé par la commission d'arbitrage) je crois qu'il est nécessaire de vous donner les bases afin de pouvoir répondre aux diverses questions ...

D'abord une raquette doit porter deux revêtements de couleurs diverses (rouge et noir)....je vous expliquerai pourquoi.....et on en fera la démonstration .

La balle à un diamètre de 40 mm est composée de celluloïd mais le règlement changera en 2013 elles seront en plastic « pour des raisons écologiques » . elles peuvent être blanches ou jaunes (cela dépend du sponsor, de l'organisateur) mais en compétition la couleur du maillot du joueur devra être différente de la couleur de la balle , (pour pouvoir distinguer la balle...)

Les rencontres se jouent en 3 sets gagnants de 11 points (il y a quelques années c'était 2 sets de 21 points)

Lors d'une compétition les joueurs ont le droit de prendre leur essuie tous les 6 points.....

Chaque joueur a droit à un temps mort d'une durée de 1 minute par rencontre.

Ceci est assez technique mais autant pouvoir répondre aux questions des élèves.

LE SERVICE

Je ne vais pas avoir la prétention de vous donner un cours de règlement sur le service mais je vais rester dans le domaine de la découverte du sport en respectant l'élémentaire...

D'abord au début de la rencontre on fait un tirage au sort

Chaque joueur servira 2 fois puis ce sera à l'adversaire de servir. si les joueurs arrivent à 10-10 le service changera à tous les points. Le premier ayant 2 points d'avance remportera le set.

Comment effectuer un service correct ? (en résumé)

On essaiera si possible d'en parler au cours plus en détail.

La balle doit être posée sur la paume de la main, lancée verticalement derrière le plateau de la table puis être propulsée du côté du serveur avant de rebondir de l'autre côté .

La balle devra être renvoyée par l'adversaire après le premier bond sur sa « demi-table » (différent du tennis) .

Ce ne sont que les bases mais cela devrait suffire à vous permettre de répondre aux questions de vos élèves.

PROBLEMES DE L'ENSEIGNEMENT...

Quelques conseils que je me permets de vous donner...

Les balles coûtent (très cher) une balle de compétition tourne autour de 1,25 €, une balle d'entraînement +- 1€. Il est donc impératif de vérifier le nombre de balles après la formation...

Une palette de tennis de table « correcte » coûte +- 125 €.

Pour avoir une raquette qui permet de jouer honorablement cela revient à +- 35 €...

Si on joue avec une raquette d'une grande surface, il est impossible d'inculquer des gestes valables aux élèves (manque d'adhérence....)

Un budget est donc nécessaire....

Au point de vue tables je me permettrai de faire quelques suggestions dans un chapitre ultérieur.

Je crois qu'il est possible de contacter des présidents de clubs afin d'avoir accès à des infrastructures spécifiques en dehors des heures d'entraînement.....

Cela ne permettrait que de donner aux jeunes l'envie de participer à la vie de club, de s'y inscrire et de participer aux championnats et aux entraînements.....

Si tel n'est pas le cas on fera ensemble une liste d'exercices permettant de faire une animation tennis de table avec quelques tables et une classe de plus de 25 élèves...

Pour les enseignants qui voudraient intégrer le tennis de table de manière plus intense dans leurs activités sportives j'ai prévu une liste d'adresses que vous trouverez dans les pages suivantes...

LA TECHNIQUE

Etant professeur de gymnastique vous connaissez les formations « ADEPS » et au niveau 1, actuellement 30 périodes sont consacrées à la technique (pour l'apprentissage des coups de base : poussette revers , CA RC, CA CD, top spin)...il me sera donc très difficile de vous initier à l'apprentissage de notre sport.....

Je me permettrai seulement de comparer le « ping » à un sport que vous connaissez : le volley par exemple.

Je prendrai comme exemple la réception d'un service :

- 1/ Le placement (en fonction du point de chute de la balle)
- 2/ La préparation du mouvement
- 3/ La réception de la balle (endroit)
- 4/ Impulsion donnée à la balle...contraction musculaire.....
- 5/ Choix de la direction où vous voulez diriger la balle
- 6/ Décontraction musculaire
- 7/ Remplacement pour pouvoir jouer l'échange suivant....

Comme vous le constatez rien n'est bien différent.

LE PANIER DE BALLE

Il y a quelques années on utilisait le robot (machine qui distribuait les balles avec un effet décidé à un endroit précis.

Maintenant on utilise des paniers de balles.

Pour que ça fonctionne bien il faut un joueur ou le professeur qui distribue les balles.....

On peut travailler la régularité, la condition, les réflexes, de plus le rythme des échanges est plus élevé que quand 2 jeunes jouent ensemble

Nous aurons l'occasion de faire un peu de panier pour vous montrer le fonctionnement de base.

Au panier le travail est plus intensif on peut donc envisager de prendre 3 joueurs en même temps (un qui joue, un en break et un qui ramasse les balles...).

On pourrait même envisager de placer 2 distributeurs qui pourraient se relayer...cela ferait 5 enfants occupés sur une seule table.

ADRESSES UTILES et CONSEILS

Des cours de tennis de table sont organisés par l'affrbtt.be
(aile francophone de la fédération royale belge de tennis de table)

Pour le moment, des cours animaping (un week-end) sont organisés , un cours plus intensif est prévu par la fédération de tennis de table et les cours adeps sont toujours organisés avec dispense (je crois) des cours généraux pour les professeurs de gym

Pour toute info sur le tennis de table vous pouvez contacter l' AFFRBTT :

Aile francophone de la fédération francophone de tennis de table

Rue Pierre du diable, 46 à 5100 Jambes

affrbtt@skynet.be

Tel 32 8 132 21 17

FAX 32 8 132 21 18

www.AFFRBTT.BE

Monsieur Roland Delhoux (Président)

Il existe aussi une section pour les moins valides, si vous avez des élèves moins valides, qu'ils soient debout ou en chaise vous pouvez me contacter :

asblslc@gmail.com

Depuis quelque temps les clubs reçoivent un label en fonction de nombreux critères, vous pouvez donc savoir si des entraînements sont organisés pour les jeunes, si il y a des équipes féminines.....

Pratiquement durant les vacances scolaires des stages sont organisés (par les différentes provinces, les clubs, l'adeps, la fédération le spj.....) cela va de la psychomotricité aux joueurs jouant en nationale....chacun peut donc y trouver sa place et l'encadrement n'est assuré que par des entraîneurs diplômés .

Il existe aussi d'autres fédérations mais de moindre importance .

Il n'est pas rare que des clubs revendent des tables « d'occasion » pour en acquérir des nouvelles....c'est une filière à suivre pour les écoles....

Il n'est pas rare non plus que des joueurs changent 4 ou 5 fois de revêtements sur une saison (ils perdent de l'adhérence.....) il est donc possible d'en récupérer et c'est suffisant pour un apprentissage même si ils sont un peu usés.

=====