



**NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE**

# Ateliers Tennis de table

Par Benoît Froment, entraîneur du pôle France jeunes



# Préambule

Par Benoît Froment

## Son parcours

- ▶ BEES Tennis de table (2005) et DEJEPS Tennis de table (2012).
- ▶ CQH Tennis de table (2010)
- ▶ Découverte du tennis de table Handisport en encadrant Jean-François Ducay, ancien sportif de l'équipe de France Handisport.
- ▶ Entraîneur de l'équipe de France (classes 1, 2 et 3 chez les hommes et classes 1 à 5 chez les femmes) en 2010.
- ▶ Formateur au sein des formations de moniteur de tennis de table Handisport et du CQH depuis 2017.
- ▶ Référent jeunes de la commission tennis de table depuis 2016.
- ▶ Entraîneur du pôle France jeunes tennis de table depuis 2019.

## Pourquoi le tennis de table ?

Le tennis de table permet de pratiquer en mixité (sportifs valides et handicapés mais aussi au niveau des profils de sportifs handicapés). Un sportif peut continuer de pratiquer après un accident ou tout simplement avec des personnes valides. Ce sport est également facile d'accès : on peut pratiquer avec son fauteuil de ville et cela nécessite que peu d'adaptations matérielles. La discipline permet également de développer de nombreuses qualités telles que la dextérité, l'adresse ou les réflexes qui peuvent être réinvestis dans la vie de tous les jours. C'est une activité qui est souvent proposée au sein des centres de rééducation.

## Quel est l'enjeu de la formalisation de ces ateliers ?

Ces ateliers sont organisés en thèmes pour accompagner la conception et la mise en œuvre de séances par les encadrants, du mouvement Handisport non spécialistes du tennis de table ou à contrario du tennis de table, non spécialistes du Handisport. Les ateliers constituent également un très bon outil d'observation pour évaluer les capacités des joueurs et proposer une diversité de remédiations.

## Comment structurez-vous un cycle d'apprentissage ?

Pour cela, il suffit de piocher 1 à 2 situations par thème pour constituer sa séance. Il est également possible d'insister sur un thème pour lequel le joueur est en difficulté ou d'en passer si les fondamentaux sont déjà acquis. Si l'encadrant doit revenir sur un thème, il pourra piocher dans divers ateliers pour éviter ainsi que de la monotonie soit ressentie par le sportif. Finalement, l'éducateur pioche dans les ateliers, là où il a besoin. La majorité des ateliers a été formalisée pour accueillir tous les profils de sportifs, quel que soit leur handicap, pour éviter de scinder le groupe.

## Quelles sont les acquisitions attendues chez le joueur à l'issue de ce cycle d'initiation ?

L'objectif de la balle verte est avant tout de transmettre de la confiance aux sportifs, tout en s'amusant. Leur montrer également que la pratique du tennis de table leur est accessible et d'initier leur parcours sportif au sein de cette discipline. La mise en place de séances de ce niveau est également importante pour l'encadrant, pour lui montrer que l'apprentissage du tennis de table est accessible à de nombreux sportifs, malgré des capacités physiques parfois très limitées. Je pense d'ailleurs qu'il faut éviter de mettre des barrières au sportif, en pensant que certains exercices sont inaccessibles. Je conseille d'essayer et de voir. En revanche, si cela ne fonctionne pas, l'encadrant doit être réactif pour faire évoluer la situation.

## Comment les encadrants peuvent utiliser les ateliers dans leur pratique ?

L'essentiel est avant tout de comprendre comment se construisent les situations pédagogiques ainsi que les compétences et les apprentissages ciblés sur chaque atelier, en référence aux fondamentaux du tennis de table. Pour cela, je conseille aux encadrants 3 étapes préalables à la mise en place de ces ateliers :

- ▶ Lire les cahiers des experts sur les fondamentaux du tennis de table.
- ▶ Lire les cahiers des experts sur le matériel de jeu et celui sur les orthèses, les prothèses et les fauteuils.
- ▶ Prendre connaissance des tests organisés à l'issue de chaque balle pour évaluer les attendus du niveau de pratique.

Réalisation : FFH - Direction Technique Nationale - Julien Michel et Sandra Mauduit

Crédit Photo : Grégory Picout/FFH - Réalisation graphique : www.yummyum.fr - Septembre 2020.



# SOMMAIRE

THÈME ❶	<b>PRISE DE RAQUETTE</b> .....	P. 4
THÈME ❷	<b>CONTACT ET CONTRÔLE</b> .....	P. 9
THÈME ❸	<b>SERVIR</b> .....	P. 14
THÈME ❹	<b>ENVOYER LA BALLE</b> .....	P. 19
THÈME ❺	<b>RENOYER LA BALLE</b> .....	P. 24
THÈME ❻	<b>SE DÉPLACER</b> .....	P. 30





**NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE**

**Thème n° 1**

# **PRISE DE RAQUETTE**

- ① ÉCRIRE SON NOM**
- ② RAQUETTE MUSICALE**
- ③ LUCKY LUKE**
- ④ RONDE DES RAQUETTES**



**NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE**

# Atelier ① : ÉCRIRE SON NOM

Thème n°1 • Prise de raquette

## MATÉRIEL

1 raquette (attachée à la main avec une orthèse ou bande velcro) par joueur.

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 joueur minimum

## MODES DE PRATIQUE

Pour les joueurs nécessitant d'attacher la raquette à la main

## GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

## DESCRIPTION

- ▶ Attacher la raquette à la main du joueur en lui installant la bonne prise de raquette adaptée à son handicap.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Prise de raquette (adaptée à un problème de préhension).

## CONSIGNES

- ▶ Le joueur doit écrire son nom devant lui (dans l'air) en bougeant la main et /ou l'écrire sur la table de manière virtuelle.
- ▶ Il est aussi possible de déterminer un prénom ou le mot ping-pong pour que tous les joueurs aient la même inscription à réaliser.

## APPRENTISSAGE

- 1 Positionner sa raquette dans l'orthèse.
- 2 Mettre son orthèse seul (à terme).
- 3 Développer la maniabilité du joueur avec la raquette attachée pour écrire le mot. Évaluer la dextérité du joueur avec la raquette en main.
- 4 Valider la position de la raquette dans la main du joueur.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Repositionner la raquette et l'orthèse.
- ▶ Écrire sur la table pour moins mobiliser l'épaule du sportif.
- ▶ Prendre appui sur la table avec la main libre.
- ▶ Réaliser des pauses entre chaque essai.

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Manipuler le fauteuil avec la main libre (tout en réalisant le mot à écrire).

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Essayer de mettre son orthèse seul avec la bonne prise de raquette.