



NIVEAU 3 MAÎTRISE : BALLE ROUGE

Ateliers Tennis de table

Par Benoît Froment, entraîneur du pôle France Jeunes
et Stéphane Lelong, Directeur sportif Tennis de table Handisport



Préambule

Par Stéphane Lelong

Stéphane Lelong
CTN - Directeur
Sportif Tennis de
Table Fédération
handisport.

À quoi correspondent ces fiches-ateliers du niveau rouge ?

Le niveau rouge est le 3^e niveau technique. Il identifie la maîtrise technico- tactique de la discipline. C'est la suite logique des niveaux vert et bleu.

Ce niveau rouge prépare à l'accès à la compétition, les situations sont donc très souvent à la table avec des échanges, de l'effet, des placements... et correspondent à des joueurs ayant déjà pratiqué 1 à 2 saisons l'activité de manière régulière.

Rappelez-nous comment bien utiliser ces fiches...

Le niveau rouge est articulé selon 6 compétences. L'éducateur en charge de l'activité va construire sa séance ou son cycle en allant piocher au moins une situation par compétence. Cela va permettre au joueur de travailler 6 à 8 situations pédagogiques par séance. Cette articulation permet à l'éducateur de faire un cycle de 6 à 10 séances en variant les situations et/ou en répétant celles qui ne sont pas encore maîtrisées.

Comment le sportif peut-il s'évaluer ?

Le sportif peut s'évaluer par la réussite des critères de chaque exercice. Il pourra surtout passer les tests du Handi Kid's TT pour obtenir le diplôme de la balle rouge et ainsi confirmer les compétences qu'il a développées.

Comme évoqué précédemment, l'évaluation de la balle rouge permet de savoir que l'on peut s'inscrire dans le circuit de compétition de la commission Tennis de Table.

Un dernier mot spécifique à ces fiches de la balle rouge

C'est un niveau de maîtrise. L'utilisation par l'éducateur du cahier des experts sur les fondamentaux techniques sera utile si celui-ci n'est pas un spécialiste de l'activité. La maîtrise du service, des effets, des placements, des trajectoires permet d'aborder pleinement la logique interne de l'activité sur le plan technique et surtout tactique.

NB : les trois livrets des cahiers des experts et particulièrement le dernier sur les fondamentaux du Tennis de Table, couplés aux fiches ateliers des niveaux vert, bleu et rouge permettent d'avoir des outils clés en main pour proposer des séances découverte, d'initiation ou de perfectionnement et de les valoriser par les tests du Handi Kid's TT. Ces outils ont pour principal but d'augmenter le nombre d'actions Tennis de Table réalisées dans les territoires et particulièrement dans les centres, et par conséquent d'augmenter le nombre de licenciés.

Réalisation : FFH - Direction Technique Nationale - Julien Michel.

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



SOMMAIRE

THÈME ❶	FAIRE DES ÉCHANGES	P. 4
THÈME ❷	SERVIR AVEC DE L'EFFET	P. 9
THÈME ❸	SE DÉPLACER	P. 14
THÈME ❹	ENCHAÎNER LA LIAISON COUP DROIT - REVERS	P. 20
THÈME ❺	PLACER, DOSER ET DIRIGER LA BALLE	P. 24
THÈME ❻	JOUER POUR MARQUER DES POINTS	P. 29



NIVEAU 3 MAÎTRISE : BALLE ROUGE

Thème n° 1

FAIRE DES ÉCHANGES

① LE JOKARI

② LE JOKARI À LA TABLE

③ JEU À L'AMÉRICAINNE

④ ÉCHANGES SUR LA TABLE



NIVEAU 3 MAÎTRISE : BALLE ROUGE

Atelier ① : LE JOKARI

Thème n°1 • Faire des échanges

MATÉRIEL

1 balle pour 2 joueurs, 1 raquette pour chaque joueur

DURÉE DE L'ATELIER

7'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs

MODES DE PRATIQUE

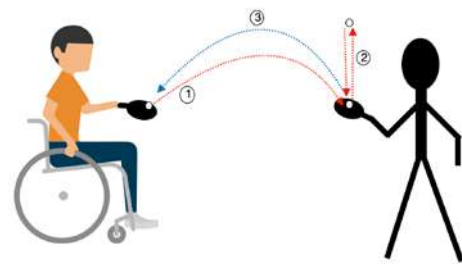
Hors table

GESTION DE GROUPE

En coopération

DESCRIPTION

- ▶ Les 2 joueurs sont l'un en face de l'autre, espacés de 1 m à 2 m en situation de coopération.



FONDAMENTAUX

- ▶ Contrôle de balle, dosage
- ▶ Zone d'habileté coup droit et revers
- ▶ Notion d'échange

CONSIGNES

- ▶ Le joueur A envoie la balle à son partenaire avec le coup droit ou le revers en dosant l'envoi de sa balle.
- ▶ Le joueur B doit contrôler la balle avec sa raquette en faisant un rebond avec le coup droit ou le revers puis renvoie la balle à son partenaire.

APPRENTISSAGE

- 1 Doser l'envoi de la balle à la distance de son partenaire.
- 2 Tourner sa raquette vers le plafond pour contrôler la réception
- 3 Orienter sa raquette vers son partenaire pour lui renvoyer.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Se rapprocher

- ▶ Faire plusieurs jonglages pour contrôler la balle avant de la renvoyer

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Le joueur peut contrôler la balle avec le revers quand le partenaire lui a envoyé avec le coup droit et renvoyer la balle avec l'autre côté de la raquette.
- ▶ Éloigner les 2 partenaires et autoriser le déplacement des joueurs.
- ▶ Pour les joueurs en fauteuil, la balle doit être envoyée à proximité, c'est-à-dire à environ 50 cm sur le côté du joueur.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Réaliser au moins 10 échanges sans que la balle ne tombe par terre.
- ▶ Renvoyer la balle sans un rebond de contrôle.



NIVEAU 3 MAÎTRISE : BALLE ROUGE

Atelier ② : SERVICE MARTEAU

Thème n°2 • Servir avec de l'effet

MATÉRIEL

1 bassine de 50 balles par joueur, 1 raquette par joueur, cibles, chaise ou support pour poser la bassine de balle.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 joueur

MODES DE PRATIQUE

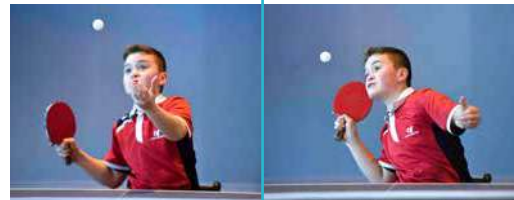
À la table

GESTION DE GROUPE

Travail individuel

DESCRIPTION

- ▶ Le joueur est placé au milieu de la table derrière la ligne.
- ▶ Positionner la bassine sur une chaise à côté de lui ou sur la table dans l'angle de sa main libre.



FONDAMENTAUX

- ▶ Le service
- ▶ Les effets

CONSIGNES

- ▶ Après avoir lancé la balle verticalement d'au moins 16 cm, le joueur va frapper la balle avec la raquette en coup droit dans un mouvement ressemblant à l'utilisation d'un marteau qui plante un clou dans un mur.

APPRENTISSAGE

- 1 Réaliser un service marteau avec la face coup droit.
- 2 Pour réaliser le service marteau, la raquette est perpendiculaire à la table, l'avant bras et la main se déplient vers l'avant pour créer l'action sur la balle.
- 3 Pour mettre un effet latéral, effleurer la balle (comme pour gratter une allumette). Le poignet, la main et l'avant bras vont accélérer juste avant de toucher la balle pour imprimer l'effet latéral.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Taper dans la balle au lieu de frotter.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Accentuer la quantité d'effet.
- ▶ Mettre des cibles pour le placement.
- ▶ Faire en sorte que la balle passe par-dessus le filet le plus proche de celui-ci.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Accentuer la quantité d'effet.
- ▶ Faire des challenges de touches de cibles.
- ▶ Mettre un sur-filet et passer entre le filet et le sur-filet.



NIVEAU 3 MAÎTRISE : BALLE ROUGE

Atelier ① : PASSES AUX TABLES

Thème n°3 • Se déplacer

MATÉRIEL

4 tables, 1 raquette par joueur et 1 balle pour 2 joueurs.

DURÉE DE L'ATELIER

5'

NOMBRE DE JOUEURS

4 à 12 joueurs

MODES DE PRATIQUE

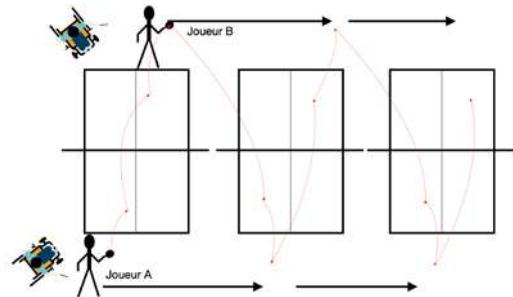
À la table

GESTION DE GROUPE

En coopération

DESCRIPTION

- ▶ Les 4 tables sont alignées et séparées de 30 à 50 cm les unes des autres.
- ▶ L'objectif est d'avancer de table en table en faisant durer l'échange entre 2 joueurs.



FONDAMENTAUX

- ▶ Se déplacer
- ▶ Doser

CONSIGNES

- ▶ Le joueur A réalise un service sur la table n°1.
- ▶ Le joueur B la renvoie sur la demi-table adverse de la table n°2.
- ▶ Le joueur A se déplace vers la table 2 pour aller renvoyer cette balle sur la demi-table adverse n°2, le joueur B renvoie sur la table n°3...
- ▶ Inverser les rôles au tour suivant. 2 autres joueurs sont en attente et démarrent la même situation quand les 2 premiers sont à la table n°2.

APPRENTISSAGE

- 1 Déplacement pour jouer la balle.
- 2 Doser sa force pour envoyer sur une table plus éloignée.
- 3 Se déplacer en pas chassés sur le côté ou en courant vers l'avant.
- 4 En fauteuil, jouer avec le fauteuil de profil.
- 5 S'arrêter pour jouer la balle.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Coller les tables pour réduire la distance d'envoi et de déplacement.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Accélérer l'envoi des balles en venant jouer plus près du rebond et/ou en tapant plus fort pour accélérer le déplacement de l'adversaire/partenaire.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Obligation de déplacement en pas latéraux (pas sautés ou pas chassés).
- ▶ En fauteuil, aller vite entre le contact balle/raquette et la prise de la main courante pour avancer.



NIVEAU 3 MAÎTRISE : BALLE ROUGE

Atelier ① : PANIER DE BALLE

Thème n°4 • Enchaîner la liaison coup droit - revers

MATÉRIEL

1 table, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 50 balles.

DURÉE DE L'ATELIER

15'

NOMBRE DE JOUEURS

3 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

À la table

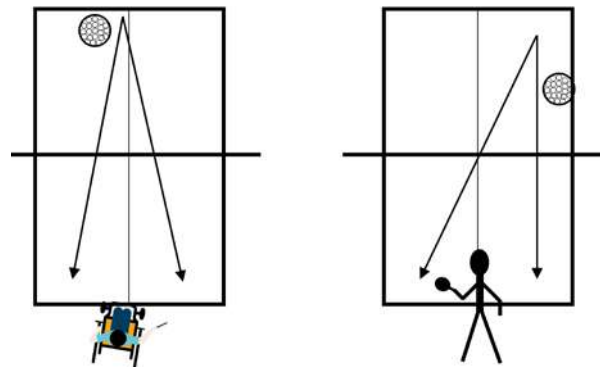
GESTION DE GROUPE

Par atelier

DESCRIPTION

- ▶ Un joueur distribue les balles au panier, un joueur les renvoie et un joueur les ramasse.
- ▶ La distribution des balles doit se faire à un rythme qui permet au joueur de ne pas avoir d'arrêt entre son coup droit et son revers.

Attention, le joueur hémiplégique peut être en difficulté dans le rôle de distributeur pour saisir la balle dans le panier. Par conséquent, son rythme de distribution peut être impacté.



FONDAMENTAUX

- ▶ Le coup droit et le revers
- ▶ La liaison et l'enchaînement de coups techniques

CONSIGNES

- ▶ Les balles envoyées par le distributeur sont longues (10-15 cm du fond de table) et placées environ au milieu de la table de la zone coup droit et au milieu de la zone revers alternativement.
- ▶ Le joueur doit renvoyer les balles de l'autre côté du filet en alternant un coup droit et un revers.
- ▶ Changer les rôles à la fin de chaque bassine de 50 balles (le distributeur joue > le joueur ramasse > le ramasseur distribue).

APPRENTISSAGE

- 1 Déplacement latéral
- 2 Replacer sa main avec la raquette au milieu dans la liaison entre le coup droit et le revers.
- 3 Alternier le coup droit et le revers dans le même échange.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Ralentir la distribution des balles.
- ▶ Envoyer les balles dans la zone d'habileté du joueur (pas trop loin du corps en coup droit et sur le joueur en revers).

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Augmenter le rythme de distribution.
- ▶ Éloigner les balles de la zone d'habileté du joueur.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Distribuer de manière aléatoire (soit dans le coup droit, soit dans le revers) pour augmenter l'incertitude.



NIVEAU 3 MAÎTRISE : BALLE ROUGE

Atelier ① : LE MORPONG

Thème n°5 • Placer, doser et diriger la balle

MATÉRIEL

1 table, 10 cibles (5 de chaque couleur), 1 raquette par joueur, scotch de peintre, une bassine de 50 balles.

DURÉE DE L'ATELIER

15'

NOMBRE DE JOUEURS

3 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

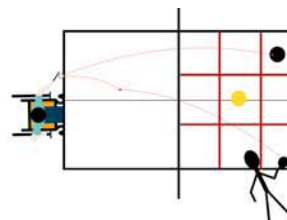
À la table

GESTION DE GROUPE

En duel

DESCRIPTION

- ▶ Une demi-table est divisée en 9 zones comme le quadrillage du jeu du morpion.
- ▶ Un joueur distribue les balles depuis le côté quadrillé, les 2 autres sont adversaires pour réaliser un morpion (aligner 3 cases de la même couleur).



FONDAMENTAUX

- ▶ Viser
- ▶ Doser
- ▶ Être malin

CONSIGNES

- ▶ Le relanceur renvoie en visant une des 9 cases. Placer une cible de la couleur.
- ▶ Le distributeur envoie ensuite une balle au joueur suivant qui doit viser une autre case pour réussir son morpion et ainsi de suite jusqu'à ce que l'un des 2 joueurs réalise une ligne ou une diagonale avec des cibles de sa couleur.
- ▶ Inverser les rôles ensuite avec le perdant qui distribue et le distributeur qui va défier le gagnant.

APPRENTISSAGE

- 1 Viser et doser en même temps du coup droit ou du revers.
- 2 Être malin sur les placements de la balle pour gagner et faire perdre son adversaire.
- 3 Choisir des zones spécifiques de manière stratégique.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Réaliser cet exercice au service sans distributeur.
- ▶ L'animateur envoie les balles pour en contrôler la vitesse et le placement.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Limiter le nombre de balles pour réussir son morpion.
- ▶ Réduire la zone de rebond dans chacune des cases.
- ▶ Imposer la réussite de telle ligne ou telle diagonale.
- ▶ Lâcher la balle un peu plus loin du corps sur les côtés.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Déterminer le coup utilisé pour renvoyer la balle dans une case (coup droit, revers, ou libre).
- ▶ Réduire la zone de rebond dans chacune des cases.



NIVEAU 3 MAÎTRISE : BALLE ROUGE

Atelier 4 : JOUER EN DOUBLE

Thème n°6 • Jouer pour marquer des points

MATÉRIEL

1 table pour 4 joueurs.

DURÉE DE L'ATELIER

15'

NOMBRE DE JOUEURS

4 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

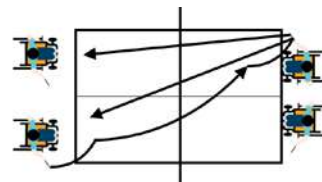
À la table

GESTION DE GROUPE

En opposition

DESCRIPTION

- ▶ Les paires de double sont placées de chaque côté de la table.



FONDAMENTAUX

- ▶ Le jeu en double

CONSIGNES

- ▶ Le service est obligatoirement en diagonale à partir du rectangle à droite du serveur.
- ▶ Après avoir fait ses 2 services, le serveur change de côté avec son partenaire.
- ▶ Les joueurs debout de la même équipe doivent alterner leur renvoi tandis que les joueurs en fauteuil jouent quand ils le veulent en se mettant d'accord entre partenaires.

Attention, le fauteuil ne doit pas couper la ligne du milieu de la table dans son positionnement (chacun dans son camp).

APPRENTISSAGE

- 1 Savoir s'organiser et compter les points en double.
- 2 Être capable de comprendre le fonctionnement et les règles du jeu en double (différente pour les joueurs debout et les joueurs en fauteuil).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

EXERCICE TROP FACILE

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Pour comprendre les règles du double, il faut consulter les "[Tutos des experts](#)" sur la médiathèque Handisport.

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRE OFFICIEL DE LA
FÉDÉRATION ET DES ÉQUIPES
DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRE DE LA COMMISSION TENNIS DE TABLE



AUX JEUX DE PARIS 2024, EDF VISE LE PLUS PETIT RECORD DU MONDE.

EDF, Partenaire Premium et Fournisseur Officiel d'électricité des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, soutient les Jeux dans leur objectif d'avoir le plus petit impact possible sur le climat*.

Devenons l'énergie qui change tout.



Rejoignez-nous sur edf.fr/paris2024

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

RCS PARIS 552 081 317. © Getty Images.

* En 2018, le mix énergétique du groupe EDF est composé à 78 % de nucléaire, 12 % d'énergies renouvelables, 8 % de gaz, 1 % de charbon et 1 % de fioul. Il est à 90 % sans émissions de CO₂ (émissions hors analyse du cycle de vie des moyens de production et des combustibles) – Source EDF : « Indicateurs de performance financière et extra financière 2018 ». Plus d'infos sur edf.fr/mix-energetique et sur les objectifs de Paris 2024 sur <https://www.paris2024.org/fr/heritage-une-ambition-environnementale-inedite>