

COLLECTION
LES CAHIERS
DES EXPERTS

Handi
Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

TENNIS DE TABLE

LES FONDAMENTAUX

NIVEAUX 1 - 2 - 3





SOMMAIRE

ÉTAPE 1 - POUR BIEN PRATIQUER	5
ÉTAPE 2 - LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES	13
1 - Les prises de raquette	
2 - Le contrôle balle / raquette	
3 - Le contact balle / raquette	
4 - Les actions sur la balle	
5 - Doser et viser	
ÉTAPE 3 - LES GESTES TECHNIQUES	23
1 - Le service	
2 - La remise	
3 - Le coup droit et le revers	
4 - Les coups avec effet	
5 - Les déplacements	
6 - Les stratégies de jeu	
ÉTAPE 4 - LES NIVEAUX DE PRATIQUE	49
> Balle verte : s'initier au tennis de table	
> Balle bleue : se perfectionner techniquement	
> Balle rouge : maîtriser les fondamentaux technico-tactiques pour gagner	



Nos experts : ce livret a été réalisé avec Benoît Froment¹, entraîneur des équipes de France depuis 2008 et entraîneur du pôle France Jeunes de tennis de table Handisport et Stéphane Lelong², directeur sportif du tennis de table Handisport depuis 2016.

Les fondamentaux correspondent aux compétences développées par les sportifs dans le cadre de la pratique du tennis de table, sur des connaissances, des savoir-être ou des savoir-faire dans les domaines techniques, tactiques voire psychologiques. Ce livret aborde les fondamentaux des niveaux 1 « **initiation** », 2 « **perfectionnement** » et 3 « **maîtrise** ».

1

2

Il est essentiel pour l'encadrant de connaître les différents fondamentaux pour :

- ▶ identifier les apprentissages prioritaires que doit maîtriser le sportif en fonction de son niveau de pratique et de son handicap ;
- ▶ orienter son regard sur les points clés de la pratique lorsqu'il observe le sportif ;
- ▶ accompagner le sportif par des retours et des corrections adaptées aux capacités, au niveau de pratique et aux besoins du sportif.

Ce livret s'accompagne de la lecture des livrets de la même collection sur « **le matériel de jeu** », et sur **le fauteuil et les prothèses**, ainsi que **les fiches ateliers** par niveau de pratique..

3

POUR BIEN PRATIQUER

1. OÙ PRATIQUER ?

Le tennis de table est une activité particulièrement accessible (avec des restrictions pour les déficients visuels). Il est possible de pratiquer dans un club ou une section affiliée à la Fédération Française Handisport. Il y a toujours un club de la Fédération Française de tennis de table près de chez soi pour jouer mais peu d'encadrants posséderont la compétence spécifique de l'accueil d'un public en situation de handicap.

► Trouver un club affilié sur : annuaire.handisport.org

2. AVEC QUI PRATIQUER ?

- Les éducateurs sportifs bénévoles des structures Handisport.
- Les éducateurs professionnels de la Fédération de tennis de table peuvent encadrer l'activité après l'obtention d'un CQP, BPJEPS, DEJEPS, ou DESJEPS de tennis de table.
- La Fédération Handisport organise des formations d'animateur, de moniteur, d'entraîneur ainsi que le CQH (Certificat de Qualification Handisport) de tennis de table permettant de valider une compétence spécifique d'encadrement d'un public en situation de handicap.

3. POUR QUI ?

Le tennis de table handisport peut être pratiqué quel que soit son handicap, sauf pour les déficients visuels qui doivent se tourner vers la pratique du showdown ou pratiquer sans aucune adaptation de règles.

Les handicaps que l'on retrouve le plus dans la discipline sont : les blessures médullaires (paraplégie, tétraplégie, spina bifida), les lésions cérébrales (hémiplégie, syndrome de little...), les amputations, le nanisme, les déficiences auditives...



**LÉSIONS
CÉRÉBRALES**



**LÉSIONS
MÉDULLAIRES**



MYOPATHIES



**SCLÉROSE
EN PLAQUES**



**DÉFICIENCES
AUDITIVES**



AMPUTATION



NANISME












**HANDICAPS
NEUROLOGIQUES
PÉRIPHÉRIQUES**

LA CLASSIFICATION

Le tennis de Table comporte :

- ▶ 10 classes de handicaps avec des critères minimums d'éligibilité :
- ▶ 1 classe pour les sourds ;
- ▶ 1 classe nationale pour certains types de handicaps précis.

-  Handicap léger
-  Handicap modéré
-  Handicap sévère
-  Aucune utilisation des muscles (fauteuils)

CLASSE 1		<ul style="list-style-type: none">▶ Tétraplégiques.▶ Pas d'équilibre en position assise.▶ Déficience sévère des bras.▶ Pas de triceps brachiaux.▶ Impossibilité à lever les bras en l'air plus de 5 secondes.
CLASSE 2		<ul style="list-style-type: none">▶ Tétraplégiques.▶ 4 membres touchés.▶ Possibilité de lever les bras.▶ Les mains manquent de préhension.
CLASSE 3		<ul style="list-style-type: none">▶ Paraplégiques sans abdominaux ou avec une capacité limitée.▶ Pathologie associant un handicap lourd des jambes et du haut du corps.
CLASSE 4		<ul style="list-style-type: none">▶ Paraplégiques possédant de bonnes capacités abdominales.▶ Aucun appui au niveau des pieds
CLASSE 5		<ul style="list-style-type: none">▶ Paraplégiques avec tous leurs abdominaux.▶ Certains mal-marchants pour qui la pratique debout est dangereuse.

1. LES PRISES DE RAQUETTE

La meilleure façon de tenir sa raquette est celle qui permet au sportif de jouer avec aisance en coup droit et en revers sans changer de prise de main. La prise doit :

- ▶ être confortable ;
- ▶ favoriser l'allonge et la force ;
- ▶ être trouvée par essai-erreur, en échangeant avec le joueur ;
- ▶ ne plus être changée, une fois qu'elle est trouvée ;
- ▶ fixer si besoin avec une orthèse la raquette à la main pour aider le sportif à trouver une prise identique pour le jeu en coup droit et en revers.

À SAVOIR

En fonction du handicap, le sportif peut adapter son orthèse pour bien tenir sa raquette et jouer au tennis de table dans les meilleures conditions. L'essentiel étant que le joueur soit à l'aise, que la raquette soit bien fixée et qu'elle permette au sportif de jouer au mieux les balles quel que soit le placement de celles-ci. De plus, la raquette et son manche peuvent être travaillés pour mieux s'adapter aux capacités du sportif (creuser, couper, ajouter...).

LES PRISES CLASSIQUES

La prise orthodoxe est une prise standard, la plus utilisée chez les joueurs en situation de handicap. Pour réaliser une prise orthodoxe, le joueur doit :

- ▶ placer le manche dans la main ouverte ;
- ▶ refermer la main en pinçant la palette de chaque côté avec le pouce et l'index ;
- ▶ positionner le pouce et l'index à plat sur la palette, en parallèle l'un de l'autre ;

- ▶ pouvoir positionner la palette dans le prolongement de l'avant-bras ;
- ▶ trouver l'inclinaison de la raquette la plus adaptée.
- ▶ Pour les joueurs avec orthèse, la pose de l'index sur le bord de la palette peut être facultative si l'orthèse permet à la raquette de ne pas bouger dans la main.

PRISE ORTHODOXE (FACE COUP DROIT)



PRISE ORTHODOXE (FACE REVERS)



À SAVOIR

Depuis 2020, les couleurs de revêtements de raquettes évoluent (trois autres couleurs existent désormais). Il faut cependant que les 2 faces de la raquette disposent de couleurs distinctes.

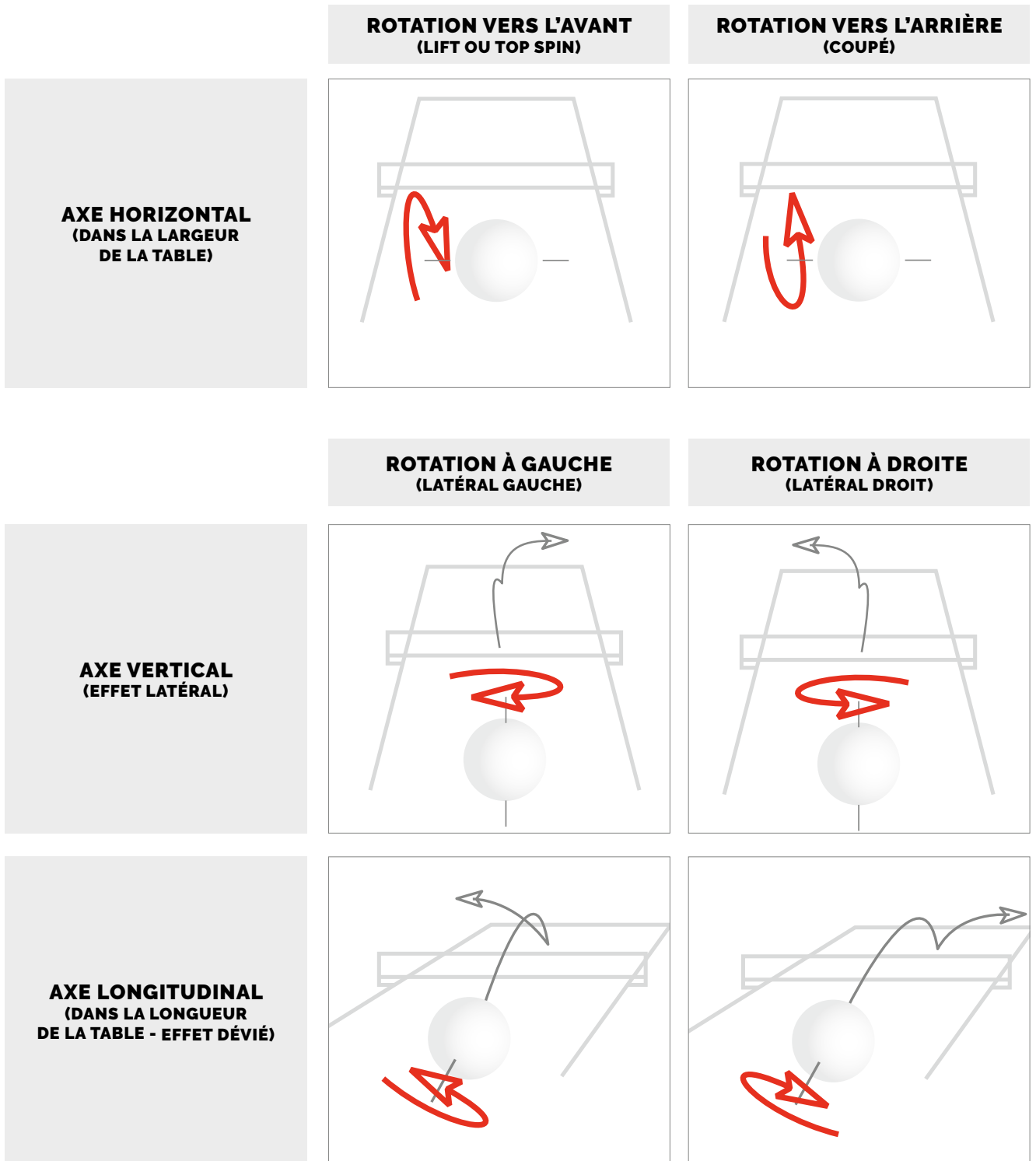
PRISE PORTE-PLUME



3 METTRE DE L'EFFET

Pour transmettre de l'effet, la raquette doit frotter la balle. La balle est sphérique et peut être touchée

en tout point. Il y a donc des multitudes d'effets possibles ou combinés, autour de 3 axes de rotation :



5. DOSER ET VISER

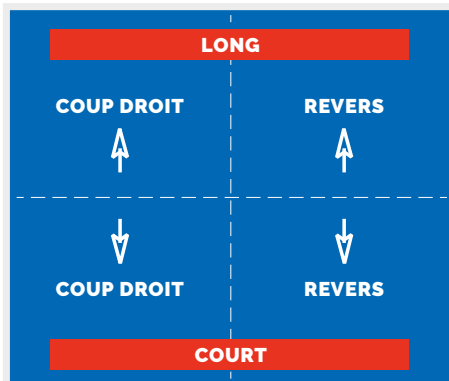
Pour viser, le joueur doit envoyer la balle à un endroit précis du plateau (le placement). Pour cela, il doit bien orienter sa raquette tout en dosant sa force pour être capable d'envoyer la balle à tous les endroits de la table.

- ▶ Lorsque le joueur joue court, le rebond dans le camp adverse est réalisé juste derrière le filet (un 2^{ème} rebond virtuel serait également sur la table).
- ▶ Lorsque le joueur joue long, le 2^{ème} rebond virtuel serait en dehors de la table.

En fonction du niveau de pratique, on peut distinguer :

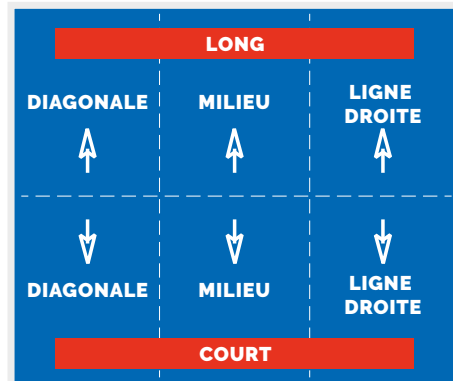
▶ 4 zones pour la balle verte :

en profondeur (court ou long), et en largeur (coup droit ou revers adverse).



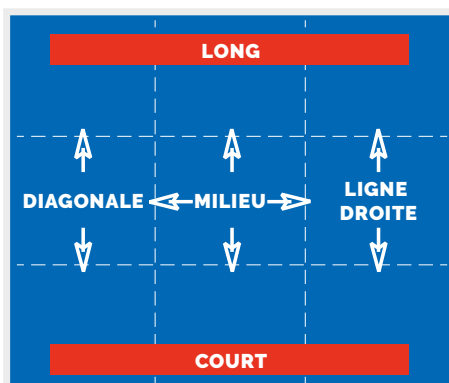
▶ 6 zones pour la balle bleue :

en profondeur (court et long) et en largeur (diagonale, milieu et ligne droite).



▶ 9 zones pour la balle rouge :

3 en profondeur (court, milieu et long) et 3 zones en largeur (diagonales, milieu et ligne droite).





LE PLACEMENT (DE LA BALLE SUR LA TABLE)

Le joueur peut servir soit en coup droit, soit en revers et partout sur le plateau (sauf pour les joueurs en fauteuil pour qui la balle ne doit pas sortir par les côtés ou avoir un effet rétro ce qui entraîne un service à remettre). Le placement du service (court ou long, droite ou gauche) est le début de la stratégie au tennis de table.

Dans l'apprentissage du service, il est conseillé de proposer des situations où le joueur alterne le côté utilisé ainsi que les placements en utilisant la même face de la raquette pour étoffer sa panoplie et avoir des solutions différentes en fonction de l'adversaire.

En règle générale, le service revers est plus facile à exécuter et plus souvent réalisé que le service en coup droit pour les joueurs en fauteuil.

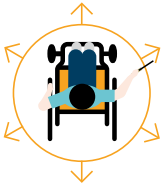
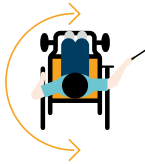
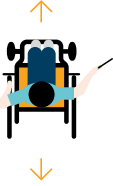
LES EFFETS

L'apprentissage des effets est facilité pour les services car le joueur n'a qu'à envoyer la balle (et non la renvoyer comme au cours d'un échange). Mettre de l'effet au service permet au joueur d'étoffer sa palette et d'avoir une arme supplémentaire pour établir sa stratégie de gain du point.

À SAVOIR

Les différents effets expliqués plus haut sont tous utilisables au service sauf l'effet dévié face à un joueur en fauteuil car la balle prendrait la direction du côté.

POUR LES JOUEURS EN FAUTEUIL**LE SERVICE EN COUP DROIT****LE SERVICE EN REVERS**

	SE DÉPLACER DANS TOUTES LES DIRECTIONS	SE DÉPLACER EN ARC DE CERCLE	SE DÉPLACER EN AVANT ET EN ARRIÈRE
TYPE DE DÉPLACEMENT	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Permet un déplacement important d'avant en arrière et un petit déplacement latéral. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Permet au joueur de pivoter autour de la roue freinée (celle qui tient la raquette) en réalisant un arc de cercle. ▶ Limite les déplacements latéraux. ▶ Permet de pivoter le buste pour réaliser un coup droit ou un revers. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Permet de jouer légèrement en profondeur (avant-arrière). ▶ Interdit tout déplacement latéral ce qui limite la couverture du plateau de jeu. 
ENJEUX DE MOBILITÉ ET DE STABILITÉ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Peu de stabilité mais très grande mobilité. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Certaine stabilité et mobilité relative. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Très bonne stabilité mais faible mobilité.
	MOBILITÉ		STABILITÉ
POUR QUI ?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pour les joueurs disposant d'une bonne ceinture abdominale, voire de la possibilité d'utiliser leurs jambes car les gestes de raquette peuvent faire tourner le fauteuil tout seul (classe 5). ▶ Dans le cas contraire, le joueur peut perdre rapidement le contrôle de son fauteuil et se retrouver dans une position difficile par rapport à la table. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Généralement pour les joueurs possédant une déficience au niveau des muscles abdominaux (classes 3 et 4). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Principalement pour les joueurs possédant une déficience importante au niveau du buste et des membres supérieurs (classes 1 et 2). ▶ Pour tous les joueurs débutants quelles que soient leurs capacités fonctionnelles.
MISE EN PRATIQUE	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jouer avec les deux freins serrés. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jouer avec un frein serré à fond (côté de la main qui tient la raquette). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jouer freiné au départ et libérer le frein petit à petit pour les joueurs débutants. ▶ Pour les joueurs confirmés, jouer avec les deux freins non serrés à fond.

LES ZONES D'OMBRE

Les possibilités physiques des joueurs sont très hétérogènes au sein des classes, associées aux multitudes de pathologies, ce qui influence la manière de jouer ainsi que la tactique pour remporter des points (notamment en termes de déplacements).

Une zone d'ombre est une position sur la demi-table où le joueur va être en difficulté pour jouer la balle dans de bonnes conditions.

Nous pouvons différencier deux types de zones d'ombres :



► **Les zones « hors de portées »** : un joueur qui est limité pour aller chercher des balles très près du filet et allant sur le petit côté de la table.

► **Les zones « gênantes »** : un joueur qui est en difficulté sur des balles lointaines ou orientées sur lui quand son handicap est important au niveau des jambes.

À SAVOIR

Comme ces zones peuvent être différentes en fonction du handicap du sportif, il est conseillé dans les premières séances de jeu à la table de les déterminer et de les identifier. Cela permettra à l'entraîneur et au sportif de chercher rapidement les parades techniques (pour jouer ces coups) ou tactiques (pour éviter que l'adversaire n'envoie les balles dans cette zone).

BALLE VERTE

S'INITIER AU TENNIS DE TABLE

LES COMPÉTENCES DE LA BALLE VERTE

1/ IDENTIFIER SA PRISE DE RAQUETTE

- ▶ Avoir une prise de raquette permettant de jouer toutes les balles situées sur toute la table (côté coup droit et/ou côté revers) sans changer de prise dans la main.

2/ S'INITIER AU CONTRÔLE BALLE/RAQUETTE

- ▶ Contrôler la balle avec la raquette dans la main pour développer sa coordination motrice et pouvoir ensuite rattraper la balle à la table.

3/ SERVIR

- ▶ Être capable de réaliser un service et d'en comprendre la technicité avec le rebond dans son camp puis dans l'autre camp, et d'en comprendre les règles notamment en fauteuil (uniquement au fond de table).

4/ ENVOYER LA BALLE

- ▶ Être capable d'envoyer la balle en tapant dedans avec la raquette de l'autre côté du filet.

5/ RENVOYER LA BALLE

- ▶ Être capable d'appréhender une balle qui vient vers soi, de la toucher et de la renvoyer sur la demi-table adverse (avec ou sans rebond).

6/ SE DÉPLACER

- ▶ Être capable de gérer son corps pour aller chercher des balles qui sont hors de portée de l'amplitude gestuelle. Le déplacement inclus le remplacement après avoir joué la balle également.

TESTS DE LA BALLE VERTE

<https://extranet.handisport.org/documents/viewDocument/2893>



PARTENAIRE INSTITUTIONNEL



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

PARTENAIRE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION
ET DES ÉQUIPES DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRE DE LA COMMISSION TENNIS DE TABLE

