



NIVEAUX : 1 - 2 - 3

Ateliers Tennis de table

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



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	PRISE DE RAQUETTE	P. 5
THÈME ❷	CONTACT ET CONTRÔLE	P. 10
THÈME ❸	SERVIR	P. 15
THÈME ❹	ENVOYER LA BALLE	P. 20
THÈME ❺	RENOYER LA BALLE	P. 25
THÈME ❻	SE DÉPLACER	P. 31



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier ③ : LUCKY LUKE

Thème n°1 • Prise de raquette

MATÉRIEL

1 table (de tennis de table ou ordinaire), 1 raquette par joueur

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 joueur minimum

MODES DE PRATIQUE

- ▶ Pour les joueurs n'ayant pas besoin d'attacher la raquette à la main (sans problème de préhension)

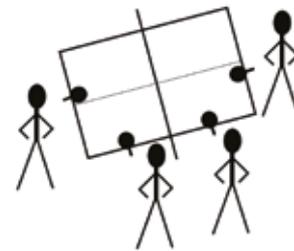
GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- ▶ Placer les raquettes sur la table.

- ▶ Les joueurs se placent devant leur raquette, les mains dans le dos.



FONDAMENTAUX

- ▶ Prise de raquette.

CONSIGNES

- ▶ Au signal de l'animateur, le joueur doit attraper sa raquette le plus vite possible et montrer sa prise de raquette à l'animateur.
- ▶ L'animateur valide la victoire au plus rapide qui tient sa raquette correctement.

APPRENTISSAGE

- 1 La prise doit permettre d'utiliser les 2 côtés de la raquette pour jouer à la table ensuite.
- 2 Vérifier la préhension : elle doit être ferme (mais pas trop) pour garder le coude et l'épaule détendue.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Se rapprocher des raquettes.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Éloigner les raquettes.
- ▶ Déplacer la raquette à attraper (aller la chercher plus loin).

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ L'animateur annonce le côté à montrer (pouce ou coup droit, index ou revers).



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 2 : DIRIGER LA BALLE ROULÉE

Thème n°4 • Envoyer la balle

MATÉRIEL

1 table, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles,
5 cibles (plots, feuilles ou autres de 10cm de large au moins)

DURÉE DE L'ATELIER

15'

NOMBRE DE JOUEURS

Seul ou chacun son tour
(1 à 4 joueurs par table)

MODES DE PRATIQUE

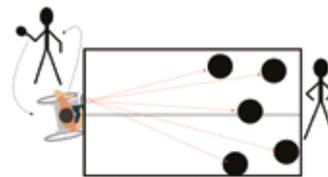
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif, individuel, par équipes

DESCRIPTION

- ▶ Positionner 5 cibles sur la table



FONDAMENTAUX

- ▶ Envoyer

- ▶ Diriger

CONSIGNES

- ▶ Le joueur pose la balle devant lui sur la table.
- ▶ Il doit la pousser ou la taper avec sa raquette en direction d'une des 5 cibles réparties sur la table.
- ▶ Le joueur suivant passe à son tour et recommence en visant une nouvelle cible.
- ▶ 1 cible touchée rapporte 1 point.
- ▶ Additionner les points sur un nombre de balles envoyées.

APPRENTISSAGE

- 1 Envoyer et diriger la balle.
- 2 Diriger et viser en faisant rouler la balle sur la table.
- 3 Orienter la raquette vers la cible choisie.
- 4 Le mouvement et la raquette sont toujours en direction de l'endroit visé.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Élargir la taille des cibles en les regroupant par exemple (diminution du nombre de cibles).

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Rétrécir la taille des cibles.
- ▶ Réaliser l'exercice en coup droit et / ou en revers.
- ▶ Utiliser le minimum de balles pour toucher toutes les cibles.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Réussir à toucher les 5 cibles avec 5 balles.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Thème n° 5

RENNVOYER LA BALLE

- ① LE POUSSE-POUSSE**
- ② LE RENVOI DU JARDINIER**
- ③ LE MORPONG**
- ④ LE RENVOI DE POPEYE**
- ⑤ LE PING PONG**



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Ateliers Tennis de table

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



SOMMAIRE

THÈME ❶	CONTRÔLER LA BALLE	P. 5
THÈME ❷	SERVIR	P. 10
THÈME ❸	ENVOYER LA BALLE	P. 15
THÈME ❹	RENOYER LA BALLE	P. 21
THÈME ❺	SE PLACER ET SE DÉPLACER POUR JOUER	P. 27



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Thème n° 1

CONTRÔLER LA BALLE

- ① PILE ET FACE**
- ② L'AMORTI**
- ③ LE SERPENT**
- ④ L'EFFET COUPÉ**



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ① : PILE ET FACE

Thème n°1 • Contrôler la balle

MATÉRIEL

1 raquette par joueur, 1 balle par joueur

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

Indifférent

MODES DE PRATIQUE

Hors table

GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- ▶ Le joueur est dans un espace dégagé (hors table).
- ▶ Espacer les joueurs entre eux pour être à l'aise afin de faire rebondir la balle sur la raquette.



FONDAMENTAUX

- ▶ Contrôle balle/raquette

CONSIGNES

- ▶ Le joueur doit effectuer des jonglages en faisant rebondir alternativement la balle sur la face coup droit (côté du pouce) puis revers (côté index) de la raquette.

APPRENTISSAGE

- ① Contrôler la balle en changeant de face pour mieux maîtriser les 2 côtés et développer sa coordination.
- ② Avoir une bonne prise de raquette et garder la même prise pour chaque contact balle/raquette.
- ③ La raquette doit être bien orientée vers le plafond pour un rebond vertical.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Faire plusieurs rebonds sur une face avant d'alterner (2 ou 3 de chaque côté).

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Se déplacer en réalisant le jonglage.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Réaliser la situation sur un parcours moteur ou le réaliser en relai avec d'autres joueurs.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier 2 : LES CERCEAUX

Thème n°2 • Servir

MATÉRIEL

1 table pour 1 ou 2 joueurs, 1 raquette par joueur,
1 bassine de 20 balles, 2 cerceaux par table

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 ou 2 par table

MODES DE PRATIQUE

À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- ▶ Placer un cerceau dans chaque camp au milieu de chaque demi-table.



FONDAMENTAUX

- ▶ Servir

CONSIGNES

- ▶ Le joueur réalise un lancer de balle vertical de 16 cm, puis touche la balle avec sa raquette quand elle redescend. Il l'a fait ensuite rebondir dans le cerceau de son camp puis dans le cerceau de l'autre camp.
- ▶ Les 2 joueurs servent chacun leur tour soit de leur côté, soit de chaque extrémité de la table.
- ▶ Si le joueur est en face, il peut récupérer la balle avec ses mains ou sa raquette après le rebond dans le cerceau dans son camp.
- ▶ Le joueur peut ne pas lancer verticalement au préalable si cela est encore trop difficile.

APPRENTISSAGE

- 1 Réaliser un service réglementaire.
- 2 Orienter sa raquette vers le cerceau dans son camp et diriger son geste dans l'axe des 2 cerceaux.
- 3 Toucher la balle proche de la hauteur de la table pour réaliser un service bas.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Enlever les cerceaux pour simplifier les placements.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Varier le placement des cerceaux et notamment dans le camp du relanceur.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Compter le nombre de réussites d'affilée.
- ▶ Varier le placement des cerceaux à chaque service.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ③ : LE VISEUR

Thème n°3 • Envoyer la balle

MATÉRIEL

1 table et 1 raquette pour 2 joueurs, 1 tige pour fixer la balle (fix'balle),
1 bassine vide, 1 bassine de 20 balles.

DURÉE DE L'ATELIER

15'

NOMBRE DE JOUEURS

Au moins 2 joueurs

MODES DE PRATIQUE

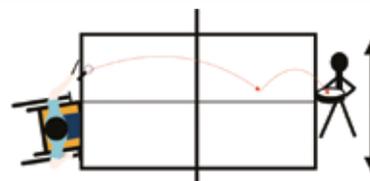
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif

DESCRIPTION

- ▶ Le joueur A tient la bassine dans ses mains et se déplace latéralement dans son camp.
- ▶ Le joueur B pose la balle sur le fix'balle en bout de table.



FONDAMENTAUX

- ▶ Envoyer
- ▶ Viser
- ▶ Diriger

CONSIGNES

- ▶ Au signal, le joueur A s'arrête et le joueur B a 3 secondes pour envoyer la balle de l'autre côté du filet en direction de la bassine tenue par le joueur A.
- ▶ Possibilité de compter les réussites sur balles et inverser les rôles.

APPRENTISSAGE

- 1 Prendre une information visuelle.
- 2 Envoyer la balle en direction de son adversaire (zone variable).
- 3 Le joueur qui envoie doit orienter sa raquette et la diriger vers la bassine à viser.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Laisser plus de temps au joueur pour envoyer la balle.
- ▶ Utiliser une bassine plus grande.
- ▶ Déterminer à l'avance l'ordre de placement du joueur A.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Donner moins de temps au joueur B pour envoyer la balle.
- ▶ Demander à avoir un seul rebond dans le camp adverse avant que la balle n'atteigne la bassine.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Compter les réussites sur 10 balles et faire des duels.



NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ① : RÉFLEXE

Thème n°5 • Se déplacer

MATÉRIEL

2 balles par binôme de joueurs.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

Au minimum 2 (nombre pair de préférence)

MODES DE PRATIQUE

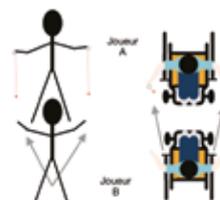
Hors table

GESTION DE GROUPE

Collectif

DESCRIPTION

- ▶ 2 joueurs se positionnent face à face à 2 m de distance.
- ▶ Pour les joueurs en fauteuil, mettre seulement 1 m maximum de distance entre les joueurs.



FONDAMENTAUX

- ▶ Réactivité
- ▶ Déplacement

CONSIGNES

- ▶ Le joueur A tient dans chaque main une balle. Il écarte les bras et ouvre une des 2 mains pour lâcher une balle.
- ▶ Le joueur B doit aller rattraper cette balle au plus vite et après un seul rebond au sol avec sa main qui tient la raquette.

APPRENTISSAGE

- 1 Se déplacer vers l'avant et sur les côtés.
- 2 Rattraper au plus vite une balle à 2 m environ.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Raccourcir la distance entre les 2 joueurs pour les fauteuils.
- ▶ Se rapprocher en face à face mais essayer de rattraper la balle avant le rebond au sol.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Éloigner les 2 joueurs.
- ▶ Attraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.
- ▶ Lâcher la balle un peu plus loin du corps sur les côtés.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Le joueur A se place derrière le joueur B et lui lance la balle par-dessus et sur le côté.
- ▶ Le joueur B rattrape la balle avant le rebond au sol.



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



SOMMAIRE

THÈME ❶	FAIRE DES ÉCHANGES	P. 5
THÈME ❷	SERVIR AVEC DE L'EFFET	P. 10
THÈME ❸	SE DÉPLACER	P. 15
THÈME ❹	ENCHAÎNER LA LIAISON COUP DROIT - REVERS	P. 21
THÈME ❺	PLACER, DOSER ET DIRIGER LA BALLE	P. 25
THÈME ❻	JOUER POUR MARQUER DES POINTS	P. 30



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

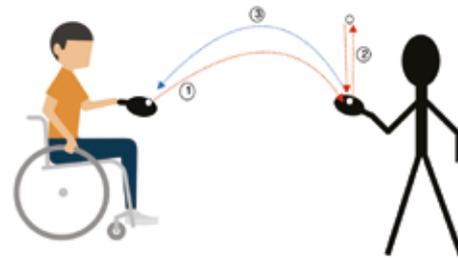
Hors table

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

Thème n° 3

SE DÉPLACER

① PASSES AUX TABLES

② ATTRAPE LES BALLEES

③ LE JEU À BLANC

④ LE PANIER DE BALLEES

⑤ RONDE DE TABLE, TOURNANTE SUR 3 TABLES



NIVEAU 3 MAÎTRISE : BALLE ROUGE

Atelier ② : PANIER BALLE ET VISÉE DE CIBLE

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

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
----------	--------------------

1 bassine de 50 balles par table, 1 raquette par joueur, des cibles de 5 cm à 10 cm de large (soucoupes, feuilles A5...).

15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
-------------------	-------------------	-------------------

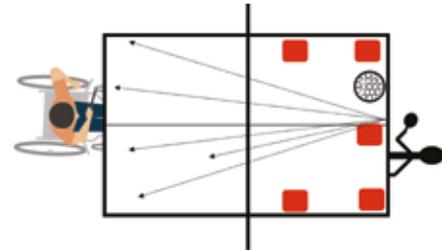
2 ou 3 joueurs par table

À la table

Atelier

DESCRIPTION

- ▶ Le distributeur se place au fond d'une demi-table pour envoyer les balles au relanceur (la balle distribuée ressemble à une balle jouée).
- ▶ Les cibles sont placées au fond de la table dans les coins, au milieu et sur les côtés.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
--------------	-----------

▶ Placer

▶ Être mâlin

- ▶ Le distributeur envoie des balles sans effet sur toute la table. La cadence de distribution doit obliger le relanceur à ne pas s'arrêter entre 2 coups joués.
- ▶ Le relanceur doit viser les cibles de manière régulière ou non.

APPRENTISSAGE

- ① Prise de décision du placement en fonction de la balle qui arrive.
- ② Placer la balle à des endroits stratégiques.

REMÉDIATIONS		
--------------	--	--

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Viser de manière régulière les cibles à partir d'une distribution régulière également. ▶ Être stratégique dans ces choix de placement en fonction de la balle qu'il reçoit. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter la vitesse de distribution. ▶ Mettre en place des challenges pour toucher les cibles (toucher les 5 cibles en 5 balles par exemple). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Varier les coups utilisés pour toucher les cibles (poussettes, top spin...).

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

