COLLOQUE TECHNIQUE DE LA ZONE EST

Saint Dié
29 et 30 juin 2007

ZONE EST

ALSACE · LORRAINE · BOURGOGNE · CHAMPAGNE-ARDENNE · FRANCHE-COMTÉ

Sommaire

Liste des participants

Programme du colloque

Le travail des services Gilles FORZY

L'utilisation de la vidéo Alain BAPTISTE

Le jeu de défense Mickael MEVELLEC

Le BABY Ping Marie-France THILL

Le Baby Ping Nicolas GUIGON

Le travail au panier de balles Damien LOISEAU

Bilan 06-07 et perspectives 07-08

Liste des participants

Alsace

Noms	Prénoms	Club/CD ou ligue
GILSON	Fabien	CTD 68
RICHERT	Jérôme	Pôle Espoirs Alsace
DRELLER	Anthony	Rosheim
FISCHER	Antoine	Rosheim
GUIGON	Nicolas	CD 67
JUNG	Julien	Haguenau

Bourgogne

Noms	Prénoms	Club/CD ou ligue
BECART	FLORENT	ATD 89
BAPTISTE	ALAIN	CTF BOURGOGNE
AUCOURT	CHRISTIAN	CLUBS 71
RAPPENEAU	ETIENNE	CLUB 89
MAUPU	VINCENT	CLUB 71
LASNIER	MALORY	CTF BOURGOGNE

Champagne-Ardenne

Noms	Prénoms	Club/CD ou ligue
DOLIMAN	Louis	CD 08
JOSSE	Samantha	CMATT
SELVAY	Sylvain	CMATT
SILVERIO	Pierre	TOS NOES
COK	Nicolaï	Aix en Othe
MAYEUX	Cyril	ORTT
DELLA BIANCA	François	ORTT
VIEILHOMME	Pascal	Eurville Bienville
FORZY	Gilles	CTF Champagne

Franche-Comté

Noms	Prénoms	Club/CD ou ligue
LABBAYE	Pascal	CD 90
BARADEL	Philippe	TT Seloncourt
JACQUIER	Yannick	CD 39
DI PIETRO	Antoine	ASM Belfort
MARTIN	Jean-Noël	CD 90
MILLOTTE	Laurent	EM Vesoul
GENIN	Benjamin	CTF

Lorraine

Noms	Prénoms	Club/CD ou ligue
MEVELLEC	Mickael	CTR Lorraine
MATHIEU	Michel	LLTT
THOUAILLE	Vanessa	Neuves Maisons
MARTINEZ	Céline	ATD CD 55
LESTIENNE	Charlène	SMEC Metz
NOVIANT	Joffrey	Lunéville
HEBERLE	Nicolas	Spicheren
DAUBINE	Nicolas	Saint Dié
MILLIOTTE	Thibaut	Raon l'étape

Zone

LOISEAU	Damien	

PROGRAMME DU COLLOQUE TECHNIQUE DE LA ZONE EST

Maison familiale Cap France, 34, chemin du réservoir
88100 Saint Dié des Vosges
29 ET 30 JUIN 2007

VENDREDI 29 JUIN

10H00– 10H30 :
-Accueil à la maison familiale Cap France

10H30 – 11H45 :
Informations Zone Est bilan 06/07 et programme 07/08,
Damien LOISEAU

12H00 - 13H30 :
-Apéritif et déjeuner

13H45 – 17H00 :

Travail par atelier de 45 min, « raquette en main » :
Gymnase René Perrin Rue de foucharupt à Saint Dié

-Analyse vidéo **Alain BAPTISTE**
-Services et remises, **Gilles FORZY**
-La défense, **Mickael MEVELLEC**
-Le travail au panier de balles, **Damien LOISEAU**

17H30 :

Activités diverses (piscine, sport collectif, VTT,…)

19H30 :

- Apéritif et repas amélioré

Soirée libre…

…/…

SAMEDI 30 JUIN

8H00 – 8H30 :
-Petit Déjeuner

09H00 – 10H00 :

Brainstorming sur le rôle de la Z
3 sous groupes (formation Malo
détection Damien LOISEAU

10H15 – 12H15 :

Travail en 2 sous groupes sur le
Marie France THILL et Nicola

12H30 : Fin du colloque

Prévoir ses affaires de sport et son maillot de bain pour la partie détente

ZONE EST
ALSACE · LORRAINE · BOURGOGNE · CHAMPAGNE - ARDENNE · FRANCHE - COMTÉ

Les services et les remises

Introduction :

Les différents services, ainsi que les différentes remises ne sont pas suffisamment travailler en club. Il faudrait y accorder plus de temps pour gagner en efficacité.

Pour travailler correctement le service il faut tout d'abord définir *« l'intention de jeu »* qui suit le service.

Encore trop souvent les jeunes joueurs servent en ne sachant pas ce qu'ils vont faire derrière. Un véritable travail de réflexion est à engager sur la propre connaissance du joueur de son jeu, de ses armes et quels services utiliser pour rentabiliser au mieux ses capacités.

Ce n'est pas parce qu'un service semble être acquis lors de son travail au panier de balle qu'il est efficace, l'intégration dans le jeu et le 2éme temps de travail du service qui est trop souvent occulté.

Nous avons l'habitude de travailler les services au panier mais nous accordons peu de temps au travail de la remise qui, pourtant, est utilisé autant de fois que le service dans un match.

Il faut mettre en place des situations spécifiques pour le travail des différentes remises, travail de la position d'attente, travail de lecture des effets adverse.

Au vu de l'évolution actuel du tennis de table nous allons nous concentrer sur 2 types de services et sur 2 types de remises.

I / Les services du revers

SAMSONOV
OVTCHAROV
SAIVE

Les services du revers sont peu utilisés, pourtant leur apprentissage pour les plus jeunes et bien plus simple que le service lancé.
Il offre en plus une facilité dans le respect des règles du service.
Il n'oblige pas à un changement de prise de raquette.
Il permet l'équilibrage CD – RV.

Il rend l'adversaire moins attentif car étant peu utilisé le relanceur s'attend à un service facile. Ce qui n'est pas le cas si son exécution est correcte.

Les éléments importants :

- position à la table qui demande à être très fléchie
- variation du moment de l'impact balle raquette pour la variation des effets

II/ Le service 2 rebonds

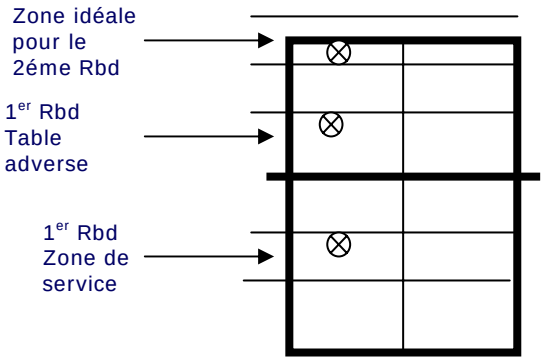
Le service 2 rebonds et le plus utilisé à haut niveau pour plusieurs raisons :

- il empêche le démarrage adverse
- il empêche un flip agressif

Son exécution n'est toute fois pas simple et il faut l'enseigner tôt à nos joueurs pour qu'ils puissent l'utiliser et l'améliorer le plus rapidement possible.

Les éléments importants :

- Le premier rebond doit se trouver dans la 2éme tiers de notre coté de table
- Le Deuxième rebond doit se trouver le plus près possible de la ligne de fond
- L'avant bras va permettre de doser la distance
- Difficulté pour mettre de l'effet tout en gardant le dosage pour le placement
- Idéal : coupé 2 rebonds dans le CD adverse
- Très difficile : lifté 2 rebonds



III/ Les remises du service court dans le revers

Le flip CD est très utilisé sur service court, de ce fait les serveurs viennent plutôt chercher le placement court dans le revers pour moins s'exposer.

Il y a donc une piste à creuser dans les remises du service court en revers.
Les remises les plus utilisées sont les poussettes (molle ou tendue), mais utiliser la remise 2 rebonds ou la remise courte voir le flip sont les 3 possibilités les moins exploitées donc les plus surprenantes et les plus intéressantes.

Les éléments importants :

- Le moment de prise de balle
- La pression des doigts sur la raquette
- La position de la jambe d'appuie
- L'ouverture de la raquette

IV/ Les remises latérales

A haut niveau les remises latéral sont maintenant très nombreuses, c'est surtout la réponse au service 2 rebonds.
La prise porte plume facilite ce genre de remise grâce à la grande mobilité du poignet et la liberté pour venir placé la raquette à coté de la balle notamment en CD.
Avec la prise orthodoxe il est plus difficile d'effectuer ce genre de remise en CD donc elles sont surtout utilisées en revers.

Les éléments importants :

- La lecture des effets du service
- L'utilisation de la main
- Le placement de la tête de la raquette par rapport à la balle.

Conclusion :

Le service et la remise du service sont 2 éléments essentiels dans le jeu et les possibilités offertes ne sont pas assez exploitées.
Le temps de travail dans l'entraînement, surtout à l'approche des compétitions, doit être plus important notamment sur le travail de la remise.
L'apprentissage d'un nouveau service et long avant que celui-ci ne soit efficace et doit être pensé et réfléchi avec le joueur.
Il faut laisser une place de créativité dans le travail du service et de la remise.
Il faut également posséder une gamme de service importante et des remises variées afin de toujours surprendre son adversaire dans le jeu et pouvoir changer à n'importe quel moment de la partie.

Gilles FORZY
CTF CHAMPAGNE ARDENNE

ATELIER ANALYSE VIDEO

A) METHODOLOGIE DE L ATELIER :

1) Expose orale sur l'analyse vidéo :
2) Observation d'une manche avec une grille d'analyse :

B) INTRODUCTION :

De nos jours l'analyse vidéo ne demande plus d'investissement très coûteux. Il existe des caméscopes à moins de 300 euros.

Néanmoins elle nécessite une connaissance du matériel, ainsi que du temps pour filmer et pour exploiter le contenu du tournage.

Elle est une aide pour l'entraîneur et le joueur que ce soit dans le cadre de l'entraînement ou
De la compétition grâce a un feed-back visuel et précis que l'ont peut renouveler à souhait.

Les joueurs peuvent observer leurs futurs adversaires avant de les rencontrer grâce à des lecteurs DVD portables.

C) L'UTILISATION DE LA VIDEO :

1) La prise de vue (le matériel) :

- le caméscope.
-les supports d'images (cassettes,mini DVD).
-les accessoires : alimentation, pied, sacoche.

2) l'angle de prise de vue :

-le plan panoramique : ce plan permet de situer une action précise dans l'espace,dans le temps,sur la nature de l'épreuve,le lieu,l'ambiance,le nombre de participants,de spectateurs.(ex : début de retransmission télévisé d'un match de foot).

-le plan moyen : ce plan permet de visualiser l'action,de concentrer les spectateurs sur les joueurs,de voir les réussites ou les échecs, pour les joueurs ou l'entraîneur d'avoir une prise de conscience objective de sa faute technique ou tactique sans

toutefois pouvoir décortiquer la technique, ni évaluer la tactique ou les émotions.

-le gros plan : ce plan permet de montrer les détails d'une action filmée. Il permet l'analyse détaillée d'un mouvement technique, l'observation de l'adversaire et de ses intentions, la possibilité de lire la quantité de rotation d'une balle, et la prise en compte des émotions et de la gestion du temps des deux adversaires. Ce plan est celui qui nous intéresse le plus au plan : technique,tactique, physique et mental. Le détail dans est ce que nous recherchons tous (Jacques PIACENTA entraîneur d'athlétisme a dit : ' observer c'est entraîner').

3) l'utilisation à l'entraînement :

a) l'observation directe (correction entraînement temps présent) :

-la correction technique directe : action bien définie.
-la prise de conscience tactique : sur un schéma de jeu.

b) l'observation différée : permet un retour sur le temps passé (plusieurs heures ou jours) d'un entraînement en vue d'une correction.

4)l'utilisation en compétition :

La compétition étant le moment ou l'on peut évaluer les différents acquis des joueurs va permettre une analyse objective sur :

a) l'observation de son joueur :

- repérer les schémas tactiques : avec des grilles d'analyses on pourra faire des statistiques sur les points gagnés ou perdus,la gestion et le placement des services,les schémas de jeu préférentiels, les fautes de l'adversaire, l'adaptation de l'adversaire.

-repérer les erreurs techniques : l'analyse gestuelle de l'action sur la balle(axe de rotation,utilisation des segments,l'analyse du rythme du mouvement (relâchement, accélération), l'enchaînement des coups,l'action sur la balle,l'intention de jeu,le jouer juste (bon coup au bon moment).

- observer le comportement de son joueur(attitude, etc.).

b) l'observation de l'adversaire :

- l'analyse technico-tactique de l'adversaire (système de jeu,points forts, points faibles), se souvenir plus précisément du jeu de l'adversaire.

- analyser le comportement mental (attitude) de l'adversaire par rapport à son joueur.

5) quelques pistes pour se procurer une caméra :

-aide financière (DDJS,DRJS,MINISTERE) par le CNDS.
-aide locale conseil général).
-matériel d'occasion (club vidéo).
-possibilité d'utiliser le fonction vidéo du téléphone portable.

D) CONCLUSION :

L'analyse vidéo est devenue un outil de travail pratiquement indispensable pour les entraîneurs qui recherchent une qualité supérieure de travail pour l'apprentissage,le perfectionnement,la recherche du meilleur résultats en compétition de son ou ses joueurs.

PS : Merci à MOLODZOF Philippe et CONSTANT Jean Denis pour leur aide en documentation qui m'ont permis de réaliser cet exposé.

ALAIN BAPTISTE ATD YONNE ET CTF BOURGOGNE.

ANALYSE D'UN MATCH OU D'UNE MANCHE

Le joueur analyse a gagné ou perdu le point…							**Scores significatifs**	**G**	**P**	**Total G**	**Total P**
Avec l'initiative		On note 1 dans la colonne G quand le point est gagné sur la 1ère balle d'initiative									
		On note 1 dans la colonne P quand le joueur analysé commet une faute sur sa 1ère balle d'initiative									
Contre l'initiative		On note 1 dans la colonne G quand l'adversaire rate son initiative									
		On note 1 dans la colonne P quand le point est perdu sur la 1ère balle d'initiative adverse									
Point gagné ou perdu			**en poussette**								
Par une faute non provoquée :											

			en contre-attaque									
			sur un service raté									
			sur une frappe de balle haute ou facile									
			sur une balle "volée"									
Point gagné ou perdu			Par une faute directe en remise de service									

Joueur analysé : ---------- **Adversaire :** ---------- **Scores :** ---------- **Date :** ----------

Commentaires : ----------

LE JEU DE DEFENSE

En France, le manque de pluralité des systèmes de jeu est souvent une entrave au développement de l'adaptabilité de nos joueurs. Chaque entraîneur doit donc être capable de proposer aux jeunes plusieurs alternatives de jeu et de matériel.
Développer un système de jeu approprié est source de plaisir et va permettre de rentabiliser les caractéristiques personnelles de l'enfant pour qu'il parvienne, à terme, à atteindre son maximum.

Pour faire face aux derniers changements règlementaires, les défenseurs se sont vus dans l'obligation de réagir (balles plus grosses d'où perte d'efficacité des variations de balle, durée des parties plus courte d'où moins de temps pour se mettre en action et user son adversaire,…).
A l'heure actuelle, le temps de placement/replacement s'est considérablement raccourci et les défenseurs ont dû faire évoluer leur jeu pour rester compétitif ; l'évolution majeure résidant dans l'intégration de la prise de risque afin de mettre l'adversaire continuellement sous pression. Ce changement d'état d'esprit a tout modifié et c'est le rôle de l'entraîneur que d'être attentif à ces évolutions.

Arrêtons-nous sur certaines idées reçues :

- « Le défenseur met toujours plus de temps pour être compétitif ».
En fait, cela dépend de la formation qu'on lui donne et de ses qualités propres (notamment de coupe de balle). Il est vrai que l'entraîneur doit être patient et accepter le jeu parfois « brouillon » du jeune ainsi que ses erreurs de choix tactiques. Il est préférable de prendre du temps pour construire un jeu complet afin d'être concurrentiel dans les catégories seniors.

- « Le défenseur est lent ».
Aujourd'hui, qu'il soit défenseur ou attaquant, un déficit de vitesse sera forcément une barrière à la progression du joueur. Préférer être plus loin de la table afin d'avoir une meilleure vison du jeu et une meilleure précision ne veut pas dire être faire preuve de lenteur.

- « Un défenseur est un joueur pas doué pour l'attaque ».
Or, nous savons qu'il est difficile d'être précis et efficace lorsqu'on doit jouer loin de la table. Un toucher de balle fin et juste est donc plutôt nécessaire.

- « Le défenseur ne fait qu'attendre la faute de l'adversaire ».
L'impression visuelle qu'un défenseur subit le jeu est trompeuse, car lui a souvent la sensation de diriger le jeu en imposant ses armes techniques. Un bon défenseur actuel doit construire les points pour profiter de la moindre occasion pour reprendre l'initiative soit en attaque soit en prenant des risques en défense.

- « Tout défenseur doit adopter un combi dans le revers ».
Ceci n'étant pas d'une absolue nécessité, l'entraîneur doit faire preuve d'ouverture d'esprit et faire essayer diverses combinaisons au jeune joueur ; sachant qu'aucun choix n'est définitif et rédhibitoire.

CARACTERISTIQUES DU DEFENSEUR

- Il aime le défi physique et aime bouger
- Il privilégie plus souvent la ruse à la force, et s'appuie sur ça pour surprendre son adversaire
- Il sait conserver la balle sur la table lorsque c'est nécessaire et gère bien le score
- Il se décourage rarement
- Il est capable de jouer aussi bien en attaque qu'en défense

IDENTIFIER UN FUTUR DEFENSEUR

Les éléments à prendre en compte sont :
* le côté malin
* la capacité à analyser correctement le jeu adverse
* l'attitude combative du joueur
* la capacité à se sentir à l'aise et relâché à mi-distance
* aimer se déplacer et utiliser toute l'aire de jeu
* être plutôt patient et volontaire.

La décision pour une orientation vers un système de jeu défensif doit découler de l'observation et de l'analyse de l'entraîneur, mais doit aussi faire appel aux sensations et à l'envie du jeune joueur. Dans tous les cas, aucune décision n'est définitive et rédhibitoire. Un éventuel retour en arrière n'est en rien un frein à la progression du joueur et une perte de temps. Cette erreur peut même devenir constructive. Il n'y a donc aucun « risque » à orienter un joueur vers la défense.

ELEMENTS TECHNIQUES

La technique gestuelle d'un défenseur est individuelle et dépendante, pour partie, du jeu et de la morphologie du joueur. Pour être compétitif, le défenseur doit s'adapter aux exigences actuelles du tennis de table. Ces adaptations techniques et tactiques concernent :

- Les déplacements : En plus des déplacements habituels, il doit souvent utiliser le pas croisé (gain de temps, rentabilisation de l'action, remplacement facilité…).
L'entraîneur va donc devoir proposer des situations fréquentes nécessitant ce pas croisé pour lui apprendre à disposer de chances réelles de toucher la balle dans des conditions acceptables même en situation de grand déplacement.

- Le placement du corps par rapport à la balle : Désormais, le défenseur doit savoir défendre avec les deux jambes presque parallèles à la table. Ce sont les épaules qui vont alors s'orienter vers l'arrière. En outre, il est souvent plus efficace et facile d'avancer dans la balle lorsqu'on est placé face à la table que de profil. L'entraîneur proposera donc au joueur d'alterner défense face à la table quand il veut toucher la balle tôt et position de profil pour une défense loin de la table (prise de balle tard).

- La flexion sur les jambes : Cet ajustement vertical et/ou horizontal, incontournable pour encaisser l'énergie de la balle adverse, permet de se positionner correctement par rapport à la balle. Un travail de synchronisation bras + flexion sur les jambes va donc être indispensable.

- Caractéristiques biomécaniques de la défense : L'épaule doit être relâchée pour éviter une crispation de l'avant-bras, et l'avant-bras doit être aussi souvent relâché pour autoriser la main à jouer juste et encaisser l'énergie de la balle. En cas de balle lente, nécessité d'être plus dur sur la balle en

serrant plus la raquette et en ayant un poignet plus ferme. L'amplitude gestuelle est dépendante de la balle reçue et de l'action sur la balle souhaitée. L'entraîneur proposera des situations alternant des balles adverses lentes et molles (d'où contact dur) et balles plus rapides et/ou liftées (d'où relâchement pour encaisser l'énergie).

- Le contrôle de balle : c'est la principale difficulté rencontrée par le jeune défenseur. Deux problèmes vont lui être proposés : amortir le choc balle / raquette (privilégier l'axe poignet/main en retirant légèrement la raquette avant impact, et fléchir sur les jambes au moment de l'impact) et annihiler la rotation (apprendre à incliner plus ou moins sa raquette selon le degré de rotation adverse).

- La variation de balle : Principal atout du défenseur, cette variation doit obliger l'adversaire à s'adapter continuellement. Les éléments déterminants pour varier la nature de balle sont :

* Assurer le bon calibrage (ajustement horizontal et vertical par le coude, complété par une flexion plus ou moins forte des jambes)
* Amortir le choc balle/raquette
* Accélérer (mise en tension du poignet et nette accélération avant impact pour couper la balle / main moins utilisée et accélération moins forte pour produire une balle molle)
* Donner l'action juste sur la balle (frotter / accompagner)

- Les effets latéraux : De plus en plus, ils sont utilisés de manière volontaire par les bons défenseurs car ils sont très efficaces. Une inclinaison plus ou moins perpendiculaire à la table permet d'effectuer des variations de défenses latérales. La gestuelle diffère selon que la balle arrive dans le plein CD du défenseur, que la balle arrive dans son plein RV, ou qu'elle arrive au ventre/coude (option tactique très intéressante dans ce cas de figure).

- Les différentes prises de balles sur la trajectoire : Afin d'optimiser la variation de balle, il est souhaitable de savoir toucher la balle à différents moments de la trajectoire :

* 2ème phase descendante : prise de balle près du sol et loin de la table, raquette ouverte.
* 1ère phase descendante : prise de balle plus précoce, raquette plus ou moins fermée.
* Au sommet du rebond : prise de balle très tôt, raquette presque verticale.

L'entraîneur doit mettre en place des situations d'entraînement qui permettent au défenseur d'appréhender ces différentes lignes de sol pour être capable, à terme, d'utiliser toutes ces possibilités et ainsi rentabiliser les variations de balle.

- Le maquillage : Le côté « malin » prend ici une partie de sa signification. Plusieurs possibilités de pour masquer efficacement : prendre la balle tard sur la trajectoire, jouer sur l'accélération, jouer sur l'ouverture de la raquette, tourner la raquette dans la main.

PRIORITES POUR L'APPRENTISSAGE DE LA DEFENSE

- Repérer rapidement la ligne de sol préférentielle de l'enfant, qui lui permet d'être le plus efficace
- Donner la possibilité au défenseur de contrôler, de maîtriser la balle, et de la garder sur la table
- Développer la mobilité permanente chez l'enfant et renforcer chez lui l'envie à l'effort physique
- Construire une passerelle entre la défense et l'attaque, et inversement. L'entraîneur doit encourager cette reprise d'initiative en attaque.

- Lui apprendre à défendre dans diverses situations, et essentiellement en restant face à la table

EXEMPLES DE SITUATIONS PEDAGOGIQUES A PROPOSER

Situation 1 : Le contrôle de balle
Au panier, distribution régulière 2 balles liftées à droite, 2 balles liftées à gauche. Le joueur effectue 2 défense CD puis 2 défense RV à environ 2 mètres maximum de la table, en gardant les jambes face à la table (rotation bassin/épaule). Possibilité ensuite d'intégrer un peu d'incertitude pour que le défenseur anticipe moins facilement.
Situation 2 : La reprise d'initiative
Au panier, distribution de x balles liftées vers le RV du joueur. Quand le distributeur estime que le défenseur a effectué une défense RV efficace (tendue, coupée…), il envoie une balle liftée vers le CD ; le défenseur devant contre-attaquer en faisant un Top CD.
Situation 3 : Variation d'effet
Idem à la situation 1 mais le joueur doit alterner 1 défense coupée puis 1 défense molle, en ayant une gestuelle la plus semblable possible (maquillage juste par une action différente sur la balle au moment de l'impact).
Situation 4 : Prise de balle sur diverses trajectoires
Au panier, distribution régulière 3 balles liftées à droite, 3 balles liftées à gauche. Le joueur effectue 3 défense CD puis 3 défense RV, le 1er coup étant joué au somment du rebond, le 2ème en 1ère phase descendante (au niveau du bassin) et le 3ème près du sol (au niveau des genoux). Changement obligatoire de ligne de sol pour se placer efficacement par rapport à la balle.
Situation 5 : La défense latérale
Au panier, distribution régulière d'une balle liftée vers le coude/ventre, une balle liftée plein CD, une balle liftée vers le coude/ventre puis une balle liftée vers le plein RV. Le joueur ne doit effectuer que des défenses latérales, à 1m50/2m de la table. Obliger le joueur à essayer diverses défenses latérales.
Possibilité ensuite d'intégrer un peu d'incertitude pour que le défenseur anticipe moins facilement après s'être fait « coincer » au ventre.
Situation 6 : Le déplacement (et particulièrement le travail du pas croisé)
Disposer 2 tables l'une à côté de l'autre, puis au panier, distribution liftée irrégulière en utilisant la largeur des 2 tables pour obliger le défenseur à se placer correctement même sur une balle loin de lui. Travail technique du pas croisé (entre autres), physique (car exercice vraiment fatiguant) mais aussi mental (car il faut se bagarrer pour aller jouer toutes les balles).
Situation 7 : Surprendre en tournant sa raquette (combi)
Au panier, distribution de x balles liftées vers le RV du joueur. Le joueur alterne défense avec le picot et défense avec le backside. Quand le distributeur le décide, il envoie une balle liftée vers le plein CD et le défenseur effectue une contre-attaque en Top CD (en tournant si besoin sa raquette pour jouer avec le backside).

Cette liste de situation est bien sûr loin d'être exhaustive. Ces situations peuvent être aménagées afin d'être en situation duelle et non plus au panier (mais dans ce cas, il faut un bon topeur en face !!).

Mickaël MEVELLEC (CTR de Lorraine),
D'après le classeur « la Route du Haut Niveau »

Le Baby-Ping, comment « partir sur de bons pieds » ?

Proposition d'une démarche globale et de trois situations essentielles,
avec le minimum de contraintes matérielles

I. AU PREALABLE :

- Le Baby-Ping est l'appellation que l'on donne aux **séances d'éveil et d'initiation au Tennis de Table**, principalement pour les 4-5ans
- Selon les structures qui le mettent en place, le Baby s'adresse aux enfants dès l'âge de 3ans à 8-9ans.
- Le Baby-Ping désigne donc le plus souvent **un public**, les « tout-petits », mais aussi **une pédagogie** qui peut avoir des **cadres différents** :

    - lors d'un cycle en école maternelle (classes de 16 à 28 élèves)
    - dans le cadre d'un cycle auprès des CP/CE1
    - en section club baby-ping avec accompagnement des parents (jusqu'à 12 enfants)
    - en section club baby-ping sans accompagnement des parents (6 à 8 enfants max)
    - dans le cadre de partenariat avec une garderie
    - pour une section baby-espoir ou leçons individuelles (3 enfants maximum)
    - sur des manifestations promotionnelles et de détection :
        - accueil de 50 couples parent-enfant, sur une demi-journée (**réf. Ping en Famille Bas-rhin juin 07**)

- Les principales **formes pédagogiques** :
    - les parcours (individuel, binôme, par équipe, relais)
    - les ateliers (individuel ou binôme)
    - les manipulations (individuel)
    - les grands jeux (collectif)
    - pédagogie de la mise en situation : à la table avec rôles de joueurs, d'arbitre, d'entraîneurs, match (*situation-problème*) puis entraînement (*remédiation*), puis match à nouveau (*réinvestissement*)

- Les **enjeux :**

- Vulgarisation de l'enseignement du TT en **école** maternelle et primaire : le TT un sport, une APS, simple dans sa mise en place pédagogique, et riche dans ce qu'elle apporte aux enfants
- Vulgarisation de l'éveil au TT dans les **familles** : facilités de mise en place à domicile
- Vulgarisation du montage de section Baby-Ping sur le **club**

- Des **moyens** à mettre en place :

  - L'innovation pédagogique et *la méthode* :
    - Aspect relationnel : le pédagogue et l'enfant, le groupe ; l'accueil ; la fin de séance etc..
    - Aspect technique : la situation pédagogique, technico-tactique et l'enfant

  - L'innovation pédagogique et *l'outil* : développement de matériel spécifique et selon le cadre d'utilisation (école maternelle, primaire, club, manifestations…)

  - L'innovation dans *le développement* de l'activité Tennis de Table :
    - Axe de développement quantitatif : nouveau licenciés enfants + parents
    - Axe de développement qualitatif : commencer le plus tôt et le mieux possible
    - Axe homologation / certification de kits et méthodes Baby-Ping
    - Axe formation des cadres à l'enseignement du Ping Pong vers les 3 à 6ans

II. La démarche pédagogique : une méthode globale

- **Solliciter l'ensemble du corps dans le mouvement des baby-pongistes :**
  - Rendre exceptionnelles les situations « immobiles »
  - Le rythme, le corps, la coordination : différentes épaisseurs ou différents poids du toucher de pied, du toucher de main, du toucher de balle, et incidence sur vitesses de déplacement, vitesses de balle.

- **Catalyser le sens du jeu très fort chez les tout-petits dans la situation pongiste**
  - En influant sur la perception, la représentation des jeux proposés
  - En écoutant les évolutions de jeu proposées par les enfants eux-mêmes !

- **Recherche permanente d'une représentation initiale évidente pour l'enfant :**
  - Les métaphores pour l'appellation des exos, des situations
  - Le langage imagé pour les consignes techniques et tactiques

- **Construction, dosage et évolution des difficultés proposées**
  - Précautions de sécurité

- Veiller à ne pas proposer des situations trop faciles

- **Mise en place d'un comptage des points**
  - motivant et adapté
  - structurant les acquisitions

III. Trois situations essentielles pour « partir sur de bons pieds » :

1. « Les Rois de la Jungle » :

Le roi de la jungle détermine une façon de se déplacer vite correspondant à un animal précis.
L'entraîneur guide et fait évoluer les différentes courses proposées par le roi de la jungle, pour amener des **éducatifs de pieds** essentiels (toucher sur les différentes zones, qualité de l'appui, temps d'appuis etc…) ainsi que les **principaux déplacements** pongistes (pas sauté, pas croisé, pas chassés, fentes, etc…) auxquels on fini par associer les coups du Tennis de Table, **à blanc**.
L'entraîneur propose des obstacles et autres parcours pour enrichir les courses proposées, les coups travaillés :
- le nénuphar, la grenouille et le jaguar
- l'araignée et la toile
- l'oiseau et les oreilles de Mickey
- …..

2. « Les balles se transforment » : ou comment mettre en place les bases bio-mécaniques de la **gestuelle**, et les notions technico-tactiques du **duel** par des jeux simples ?
- la toupie… et la notion d'effet latéral
- la tête… et les différentes épaisseurs de toucher de balle
- la voiture.. et les notions de direction, de rythme de la balle
- la mouche et l'abeille ; le taureau.. et les notions de ruse, placement/déplacement par rapport à balle/ adversaire
-….

3. « Le Chat, la Souris et l'Enfant » : ….. notions d'opposition, d'espaces, d'efforts, et de gestion

IV. CONCLUSION

Puisqu'il fallait cibler une intervention de 50 minutes, j'ai choisis d'aborder l'aspect technique de la méthode pédagogique, et non l'aspect outil/matériel ou la relation à l'enfant, aspects par ailleurs tout aussi importants.
Les différentes situations abordées font partie des douze ateliers proposés lors de Ping en Famille, l'action de détection et de promotion du Baby-Ping, développée dans le Bas-Rhin, sous l'impulsion de la DTN.
Une vidéo et un diaporama sont actuellement en gestation sur le CDTT67.
Nicolas GUIGON Entraîneur CD 67

BABY PING
GRANDIR PAR LE JEU, DÉCOUVRIR UN SPORT

Marie France THILL

Baby Ping : Enfants de 4 à 6 ans (voir 7 ans) – Scolarisés de la grande section de maternelle au CP (CE 1).

Ce qui est important lorsque l'on accueille les 4-6 ans :

- *Le contact avec les parents*. Le choix entre différents sports est déterminé bien souvent par le choix des enfants mais aussi par celui des parents. Les parents seront plus à même de laisser leur(s) enfant(s) pratiquer tel ou tel sport, s'ils perçoivent un encadrement compétent, mais aussi accueillant et à l'écoute. Il est très important pour les parents que leur(s) *petit(s)* se sentent bien.
  Devant cette concurrence de plus en plus difficile (baby gym – baby judo – bébé nageur - …), il est nécessaire de mettre en avant les qualités que notre sport permet de développer : Coordination – Concentration – Habileté /Adresse- Motricité.
- *Le choix du vocabulaire.* Le travail avec les plus jeunes nous incite à adapter notre vocabulaire. Les termes techniques seront employés au fur et à mesure de la progression des enfants. Pour expliquer les jeux, les exercices, l'éducateur devra *imager* son vocabulaire pour le rendre plus explicite auprès des enfants.
- *Le jeu.* (grandir par le jeu – découvrir un sport). Les enfants doivent s'amuser !
- *Différence entre filles et garçons*. Chez les plus jeunes, il arrive que les filles soient moins attirées par l'aspect compétitif. Les garçons ne voudraient faire que des exercices compétitifs afin de se mesurer les uns aux autres, les filles en revanche préfèreront les challenges individuels. C'est un aspect important dans la conduite de séance. Ne forcer pas les filles à entrer dans le jeu des garçons, elles y viendront d'elles mêmes !
- *La durée de la séance.* Une séance doit durer en moyenne (échauffement et étirements compris)
- *Le nombre de séances par semaine.* Tout dépend de la motivation des enfants. Deux séances au minimum seraient bien.
- *Le nombre d'enfants par séance :* Un maximum de 6 enfants est recommandé.

Le matériel utilisé pour les séances de baby Ping

- Toutes sorte de balles (ballons de baudruche – balles de Tennis en mousse – Balles de TT en mousse – balles de TT - …)
- De petits objets rigolos pour matérialiser des cibles (petites voitures ….)
- Des cerceaux, des plots, de la craie, du scotch …
- Des raquettes de TT en plastique, des raquettes de TT…
- Dans le meilleur des cas, une table de TT évolutive !
- Et Beaucoup d'imagination !

La séance de Baby Ping

La FFTT a créé une affiche sur le Baby Ping afin d'aider les clubs à développer le tennis de table chez les plus petits.

Cette affiche développe 4 thèmes qui pourront servir aux éducateurs à construire leurs séances.

Ces 4 thèmes sont les suivants :

- **Bouger** (se déplacer – se placer - reculer – avancer)
- **Placer** (la balle – diriger la balle)
- **Contrôler** (doser – apprivoiser la balle)
- **Jouer** (jouer contre – record personnel)

Affiche du Baby Ping disponible à la boutique du Ping sur le site de la FFTT
Prix : 8.50 €

Sa durée : 1h00 en moyenne avec 6 enfants maximum

Son déroulement

- **Accueil et prise en main** : 5'

- **Echauffement** : 10'

L'échauffement doit être ludique et en rapport si possible avec le Tennis de Table :

  - Placer / Bouger : Loup avec une balle de TT – ou
  - Bouger / Contrôler : Course avec un ballon de baudruche sur la raquette (à faire également en jonglage) – ou
  - Bouger : jeux de poursuite à 2 (compliquer le jeu en proposant de le faire avec les mains derrière la tête, les bras croisés…) – ou
  - Bouger : Jeu des pinces à linge ou du foulard.

- **Ateliers** : 30' (5' par atelier)
  - L'idéal est de faire 4 ou 5 ateliers - 5 enfants s'amusent pendant que le 6ème se repose. Attention, sur l'affiche, certains items sont proposés à faire par deux.
  - Les ateliers peuvent reprendre par exemple les 4 thèmes de l'affiche. Il n'y a pas de chronologie dans les items proposés. Vous pouvez également en inventer d'autres…..
  - Exemple :
    - Atelier N°1 / **Bouger** N°3 (2 enfants)
    - Atelier N°2 / **Placer** N°1 (1 enfant)
    - Atelier N°3 /**Contrôler** N°3 (1 enfant)
    - Atelier N°4 / **Jouer N°3** (que vous aurez adapté) (1 enfant)
    - Atelier N°5 / Repos

- **Partie table** : 10'
  - L'idéal est de toujours proposer aux enfants, pendant la séance, de jouer à la table. Cela peut se faire sous forme de paniers de balles pendant les

ateliers, ou sous forme de tournante. (attention l'objectif des deux étant différent !)
    - Si c'est sous forme de tournante, il s'agit plus de se défouler et de terminer la séance.

- **Les étirements** : 5' (augmenter la durée progressivement)
    - Il convient plus ici de leur donner une **habitude.** *« On termine une séance de TT par des étirements ».*
    - Leur proposer d'en faire un pour le dos (dos rond du chat), un pour les jambes, un pour les bras.

La progression des enfants

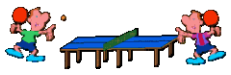
4 -5 ans
A la fin de la première année, l'enfant doit savoir se positionner par rapport à la trajectoire de la balle et identifier l'espace de jeu Coup Droit et l'espace de jeu Revers.
La taille des enfants restant un handicape, et comme peu de clubs sont équipés de tables évolutives, le service ne sera abordé que simplement.

5-6 ans
A la fin de la seconde année, l'enfant doit savoir renvoyer la balle en la jouant à différent moment de la trajectoire. Il doit être capable également d'utiliser le placement de balle.
Le service doit être acquis. Les rotations peuvent être abordées

La FFTT a pour projet de mettre à disposition sur leur site, des **diplômes PING** et **PONG** qui valideraient la fin de la première et de la seconde année.
Ils ne seraient pas mis en vente, mais mis à disposition à l'impression. En attente !

LES 4 THEMES DE L'AFFICHE

- **Bouger** (se déplacer – se placer - reculer – avancer)
- **Placer** (la balle – diriger la balle)
- **Contrôler** (doser – apprivoiser la balle)
- **Jouer** (jouer contre – record personnel)



Voici quelques idées de jeux, reprenant les différents thèmes. Le thème « jouer » n'est pas repris puisque les situations des trois autres thèmes peuvent être adaptées en exercices compétitifs (comptage / concours / record personnel).

BOUGER
Coordonner une prise d'information visuelle et une action motrice

- <u>Se faire bouger</u>

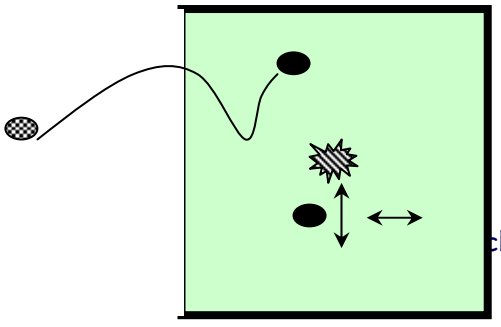
- Matériel : 4 barrières – 1 ballon en mousse – (balle de tennis en mousse et balle de TT pour la suite)

- Les enfants sont placés par deux, dans une aire de jeu délimitée par 4 barrières. Ils vont utiliser un ballon en mousse. Ils sont adversaires.
- **Le jeu**
  - Celui qui a le ballon « le loup » a pour objectif d'essayer de toucher son adversaire tandis que ce dernier doit éviter de se faire toucher. Les déplacements se font uniquement en pas chassés. Les feintes de corps sont autorisées voir même conseillées aux enfants. Le lancer se fait avec les deux mains
  - La durée : soit le jeu est fait sous forme *jouer – gagner* (comptage/temps) ou au temps.

- Progression :
  - Vous pouvez utiliser différentes sortes de balles (balle de tennis en mousse – balle de tennis – balles de TT en mousse et terminer par la balle de TT).
  - Vous pouvez durcir le jeu en variant le lancer (une main - sous la jambe - …).
  - Cet exercice peut se faire également autour de la table de TT.
  - Ce jeu peut également se faire simplement sous forme d'échanges – On se lance le ballon (ou la balle) en se déplaçant.

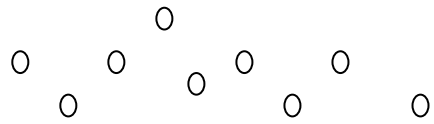
- Bouger (par 2)
  - Matériel : 8 barrières – 10 balles de Tennis en mousse – Raquette et balle de TT par la suite.
- Les enfants (●) sont placés par de deux, dans une aire de jeu délimitée par 8 barrières. L'adulte est placé de l'autre coté ( ) des barrières. Un rond à la craie matérialise le centre de l'aire de jeu des enfants ( ).
- **Le jeu**
  - Les enfants vont devoir **toucher les balles lancées** par l'éducateur avec leur torse. Un rebond au sol est conseillé. Les déplacements se feront en pas chassés, avec un replacement obligatoire au centre de l'aire de jeu. Le faire sous forme de concours.
  - La durée : un Panier de balles

- Progression
  - Proposer le même exercice et demander aux enfants d'utiliser leur (bonne) main pour rattraper la balle.
  - Inviter les enfants à utiliser la raquette – Faire le jeu d'abord avec le CD pour inciter les enfants à jouer sur le coté du corps – Utiliser le RV par la suite.
  - Plus tard, cet exercice peut être fait à la table. Toucher la balle de TT avec le torse ……. la rattraper avec la bonne main ……(faire attention au replacement)



- Travail du « p
  - Exercices
  che
  / les deux.
  - Le combat de coq.

- Le step (travail également de la concentration en donnant une chorégraphie à apprendre – plus à faire avec les filles)
- Le combat de Sumo.
- Le Nénuphar.



- Pied Droit / Pied gauche

D	G	G	D	D	G	D	D	G	G

- Courses avec changement de directions
- Marche en canard (attention à bien être sur la pointe des pieds)
- Commencer le saut à la corde (avec les 5-6 ans)
- Le trampoline

PLACER

Développer une motricité fine alliant la précision de l'intention et du geste

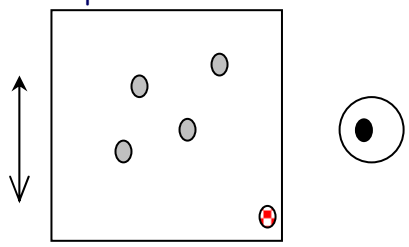
- <u>La pyramide (seul)</u>
  - Matériel : 10 gobelets – 5 balles dans un panier
- Faire une pyramide avec les 10 gobelets – préparer un panier avec 5 balles.
- **Le jeu**
  - L'enfant est assis par terre, à 3 mètres de la pyramide. En faisant glisser les balles une par une sur le sol, il va devoir essayer de **démolir la pyramide.**
  - <u>La durée :</u> le temps du panier de balles ou sous la forme *jouer - gagner* (par groupe de deux, le premier qui détruit sa pyramide à gagner – les lancers de balles se faisant en même temps !)

- La progression
  - Proposer le même exercice avec moins de balles ou rallonger la distance séparant l'enfant de la pyramide.
  - Faire la même chose à la table. Pas forcément sous forme de pyramide à démolir, mais juste en plaçant différents petits objets rigolos (petites voitures – petites poupées - …) sur toute la surface de la table (ôter le filet !).

- <u>Les cibles mouvantes (par groupe de 6)</u>
  - Matériel : 8 barrières – 1 cerceau – 30 balles de TT dans un panier
- Placer 5 enfants dans une aire de jeu de 2 barrières de coté. A un mètre d'une rangée de barrière, placer le 6ème enfant à l'intérieur d'un cerceau avec le panier de balles.
- **Le jeu**
  - L'enfant dans le cerceau (●) a pour but de **toucher les autres enfants (○)** placés dans l'aire de jeu. Les enfants se déplacent en pas chassés aléatoirement, le but pour eux étant d'éviter de se faire toucher. Quand un enfant est touché, il se met assis le long d'une barrière ( ). Il est évident que si l'exercice est trop difficile, les cibles peuvent rester fixes.

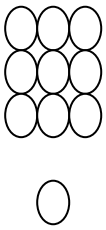
☞ Vous pouvez proposer une étape intermédiaire : L'enfant dans le cerceau donne un premier top, toutes les cibles bougent dans tous les sens à l'intérieur de l'aire de jeu. Un second top est donné par l'enfant, toutes les cibles s'arrêtent et restent immobiles. Il tente de toucher une cible. Si la cible est touchée, elle va se placer le long de la barrière, sinon le jeu reprend…

☞ La durée : Un concours entre les enfants peut être fait, celui qui touche tous les autres sur un temps moindre est le vainqueur (ça peut-être long !). Ou sur 1 mn, le vainqueur est celui qui a touché le plus de « cibles mouvantes ».



- La progression

☞ Cet exercice peut être fait avec la raquette en débutant avec des cibles fixes.



- Le conquérant (par groupe de 2)
  - Matériel : 10 cerceaux (ou matérialiser 10 ronds sur le sol à la craie) – 5 balles de TT dans 2 paniers – objets de 2 couleurs différentes pour marquer le territoire (gobelets – feuilles de papier -…)
- Placer les 9 cerceaux de façon à réaliser un jeu de morpion. Chaque cerceau représente un territoire à conquérir – le 10ème est placé à 1.50 m du jeu.
- **Le jeu**

☞ Les enfants à tour de rôle vont se placer dans le cerceau et lancer une balle tout en **visant un cerceau de libre**. Une balle tombant dans un cerceau déjà occupé, est perdue. Le but du jeu est **d'occuper le plus de territoires**.

☞ La durée : Le temps des 5 lancers des deux enfants.

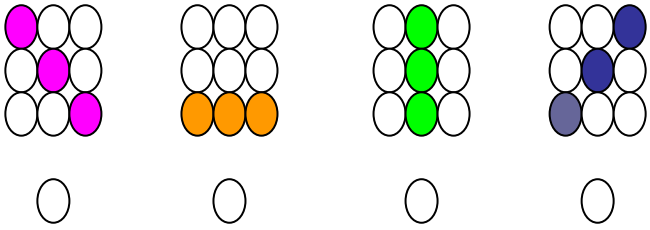
- La progression

☞ Vous pouvez augmenter la distance entre le cerceau des enfants et le jeu.

☞ Vous pouvez également faire le même jeu avec la raquette (en CD, ensuite en RV…).

- Le morpion au sol (par groupe de 2)
  - Matériel : 10 cerceaux – 30 balles de TT dans un panier – 5 feuilles bleues et 5 feuilles rouges pour marquer le territoire.
- Placer les 10 cerceaux comme précédemment.
- **Le jeu**

☞ Les enfants à tour de rôle vont venir se placer dans le cerceau et tenter de viser à la main **un cerceau de libre**. Le but cette fois – ci étant d'essayer **d'aligner 3 territoires**.



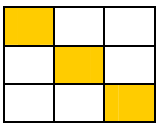
Une balle tombant dans un cerceau déjà occupé est perdue

- La durée : le jeu s'arrête quand un des deux enfants a atteint l'objectif.

- Variantes et Progression
  - Vous pouvez varier le gain des territoires. Une balle tombant dans un cerceau déjà occupé change de couleur de feuille. « *Ce jeu peut durer longtemps* »
  - Vous pouvez varier également le lancer et le faire avec la raquette avec un rebond au sol.
  - Vous pouvez faire ce jeu sous forme de tournoi !

- Le morpion à la table (par groupe de 2)
  - Matériel : scotch de peintre pour faire le morpion sur la table sans laisser de marque (éviter la craie !) - 30 balles de TT dans un panier – 5 feuilles bleues et 5 feuilles rouges pour marquer le territoire.
- Faire un quadrillage du morpion sur une demie table
- **Le jeu**
  - Les enfants à tour de rôle vont venir se placer devant la table (sans la toucher) et tenter de viser à la main **un carré de libre**. Le but comme le jeu précèdent étant d'essayer **d'aligner 3 territoires**. Une balle tombant sur un territoire occupé est perdue.
  - La durée : le jeu s'arrête quand un des deux enfants a atteint l'objectif.

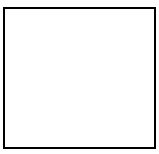
- Variantes et Progression
  - Varier le gain des territoires. Une balle tombant dans un carré déjà occupé change de couleur de feuille. *Ce jeu peut durer longtemps.*
  - Varier également le lancer : Le faire tout d'abord **avec la raquette** en laissant tomber la balle sur la table et ensuite avec **le service**.
  - Vous pouvez aussi le faire sous forme de tournoi !



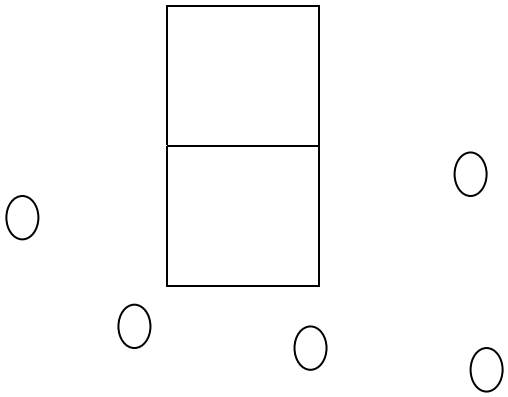
  - Vous pouvez également changer les codes

- **Par 2 (ou seul)** : Celui qui arrive à faire le serpent en premier à gagner (de 1 à 9 – de 9 à 1) – varier le lancer.

- **Par 2 (ou seul)** : Celui qui arrive à toucher les camps jaunes en premier à gagner – toujours varier le lancer.



- Objectif « table » (seul)
  - Matériel : Une table de TT – 5 balles dans 5 paniers – (une raquette de TT par la suite).
- Placer les 5 paniers de balles autour de la table à différentes distances.



- **Le jeu**
  - L'enfant va effectuer **25 lancers en direction** de la table en étant placé à différents endroits autour de celle-ci. Le but étant **de toucher la ½ table adverse**. Demander à l'enfant de compter le nombre de fois où il a atteint l'objectif.
  - La durée : le temps des 5 paniers.

1	2	3
6	5	4
7	8	9

- La Progression
  - Varier le lancer en faisant la même chose avec la raquette. Un rebond au sol est conseillé. Penser à leur faire fléchir les jambes en même temps que la balle descend vers le sol. Rester vigilant quant aux appuis.

CONTRÔLER
Appréhender des sensations permettant de maîtriser son action

- L'équilibriste (seul)
  - Matériel : ballons de baudruche de différentes tailles (Gros 30 cm – Moyen 20 cm – Petit 10 cm de diamètre). Un ballon par enfant – balles de Tennis en mousse - balles de TT - Raquette de TT

- **Le jeu**
  - Garder le ballon en équilibre.

- Sur la tête
- Sur un doigt
- Sur la main (droite comme gauche)
- En marchand tout d'abord, puis en restant immobile. Dans la stature immobile, rajouter l'équilibre sur le pied.

☞ Garder le ballon en équilibre sur la raquette.

- Sur le coté CD.
- Sur le coté RV.
- Sur la tranche.
- Faire rouler le ballon du coté CD vers le coté RV en passant par la tranche.

☞ La durée : 2 à 3 mn par exercice.

Faites l'équilibriste sous forme de concours.

▪ La progression

☞ Changer progressivement le diamètre des ballons. Utiliser par la suite les balles de tennis en mousse pour arriver à la balle de TT.

☞ Un enfant peut souffler sur la balle ou le ballon pour augmenter la difficulté.

Le jongleur (seul)

- Matériel : ballons de baudruche de différentes tailles (Gros 30 cm – Moyen 20 cm – Petit 10 cm de diamètre). Un ballon par enfant – balles de Tennis en mousse - balles de TT - Raquette de TT.

▪ **Le jeu**

☞ Jonglage ballon / raquette

- CD.
- CD + autre main.
- CD + autre main + tête.
- CD + autre main + tête + genou (attention au coup de pieds !).
- CD alterner progressivement une fois fort / une fois doucement en essayant de faire garder progressivement le ballon sur la raquette.
- Idem avec le RV.

☞ La durée : 2 à 3 mn par exercice.

▪ La progression

☞ Même si ce n'est pas évident, proposer aux enfants de le faire avec la balle de TT. Tous les exercices ne sont pas réalisables mais il y en plein d'autres du même genre. (jonglages simplifiés avec un rebond au sol. Augmenter progressivement le nombre de rebonds sur la raquette – passer la raquette sous la jambe….)

☞ N'oublier pas de travailler **autant le CD que le RV**.

Echanges (par 2)

- Matériel : ballons de baudruche de différentes tailles (Gros 30 cm – Moyen 20 cm – Petit 10 cm de diamètre). Un ballon pour 2 enfants – une barrière et une raquette de TT par enfant par la suite -.

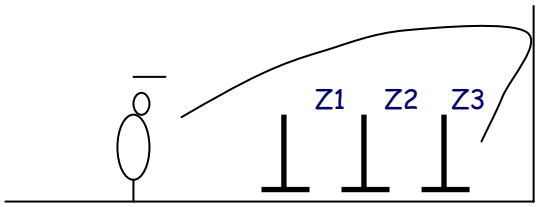
▪ Les enfants sont placés l'un en face de l'autre. Un ballon pour 2.

▪ **Le jeu**

- Les enfants vont **se faire des passes** à la main avec le ballon de baudruche. Demander aux enfants de toucher le ballon avec la paume de la main, sur le coté du corps (droite pour les droitiers / gauche pour les gauchers !) et à hauteur du nombril.
- La durée : 5 mn.

- La progression
  - Faire le jeu avec la raquette de TT. Toujours en CD
  - Faire la même chose en ajoutant une barrière entre les deux enfants. La barrière sert de filet.
  - Progressivement intégrer le RV – Le toucher se faisant devant le nombril.
  - Progressivement également, changer la taille du ballon de baudruche.

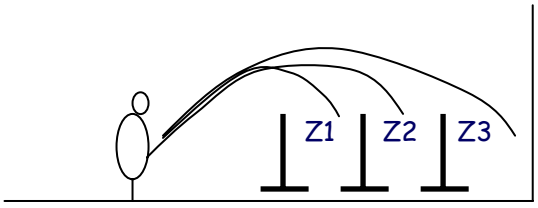
- La force 1 (seul)
  - Matériel : 3 barrières – 30 balles de TT dans un panier – un cerceau - une raquette de TT.
- Les 3 barrières sont placées à 1 m d'intervalle en partant du mur. Elles délimitent 3 zones. Le cerceau est placé à 2 m de la première barrière.



- **Le jeu**
  - Avec l'aide de sa raquette, l'enfant doit envoyer les balles contre le mur et mesurer sa force de façon à ce qu'elles tombent tout d'abord dans la Zone 3 (Z3), dans la zone 2 (Z2) puis dans la zone 1 (Z1). Tant que la zone 3 n'est pas atteinte, il n'a pas le droit de tenter la zone 2 …Le faire en CD comme en RV.
  - La durée : le temps du panier.

- La Progression
  - Augmenter l'intervalle entre les barrières – augmenter la distance entre le cerceau et la première barrière.

- La force 2 (seul)
  - Matériel : 3 barrières – 30 balles de TT dans un panier – un cerceau - une raquette de TT.
- Les 3 barrières sont placées à 1 m d'intervalle en partant du mur. Elles délimitent 3 zones. Le cerceau est placé à 2 m de la première barrière.
- **Le jeu**
  - Avec l'aide de sa raquette, l'enfant doit envoyer les balles de sorte à ce qu'elles tombent tout d'abord dans la Zone 3 (Z3), dans la zone 2 (Z2) puis dans la zone 1 (Z1). Tant que la zone 3 n'est pas atteinte, il n'a pas le droit de tenter la zone 2… Le faire en CD comme en RV.
  - La durée : le temps du panier.



La Progression

☞ Augmenter l'intervalle entre les barrières – augmenter la distance entre le cerceau et la première barrière.

PROMOTION

Quelques infos trouvées sur internet, faisant la promo du Baby-Ping

1. http://www.us-yport.com/club/baby%20ping.htm

Renseignements et Inscriptions

du lundi au vendredi de 17h00 à 19h00

le mercredi de 10h00 à 11h30

Parents, n'hésitez pas à faire découvrir une activité simple et attrayante à votre enfant dès l'âge de 5 ans. Venez rejoindre la section "Baby-Ping"

Avant 5 ans les petits ne sont pas toujours capables de réaliser un échange raquette en main. Le Baby-Ping permet, grâce à des exercices ludiques, de les préparer sur le plan moteur à leur passage à la table.

Que permet de développer le tennis de table à cet âge ?

Elle permet de développer chez l'enfant des compétences physiques, tactiques, psychologiques et techniques : capable de construire des stratégies, réfléchir comment gagner, augmenter les réflexes, la souplesse, la vivacité et la tonicité, s'affirmer au sein d'un groupe...

Qui encadre l'activité ?

Les séances sont dirigées par Yannick DUVAL et Cornel STOICA

2. http://www.olympique-calais-tt.net/index1.php?page=babyping

Baby Ping

Réservé aux enfants de 4 à 7 ans
Mercredi
de 16h à 17h00

Section baby ping animée par Estelle Delpierre et Pierre Menuge

Ce cours est spécialement adapté pour l'apprentissage du tennis de table aux plus jeunes.
Il est possible de venir trois fois à l'entraînement sans aucun engagement envers le club, ensuite il faudra prendre une licence.

3. http://www.reveil-chambonnaire.fr/babyping.php

BABY PING

(5 - 6 ans)

- Ce cours animé par Bertrand RICHARD est spécialement adapté pour l'apprentissage du Tennis de Table Ping Pong aux plus jeunes.

AU PROGRAMME :

- Développement des réflexes
- Jonglages
- Jeux d'adresse et d' agilité…

Nombre de places limitées à 10 enfants

Nous possédons des tables réglables en hauteur pour s'adapter à la taille des plus petits !

Alors viens nous rejoindre les mercredi de 14h à 14 h45

- **Renseignements :** RICHARD Bertrand 06 18 30 56 06

Bibliographie :

- 1000 exercices et jeux de Tennis de Table – Collection Sport + Enseignement – Editions VIGOT
- 1000 exercices et jeux d'échauffement – Collection Sport + Enseignement – Editions VIGOT
- 1000 exercices et jeux de loisirs et plein air – Collection Sport + Enseignement – Editions VIGOT
- Fiches d'exercices et de jeux pour l'école et le club – Collection Sport + Enseignement – Editions VIGOT
- Stretching et Yoga pour les enfants – 140 exercices illustrés - Editions @mphora sports.

Intervention autour de l'utilisation du panier de balles

Le matériel :

- Aire de jeu
- Raquette
- Panier
- Balles
- Ramasses balles
- Support

Les techniques de distribution :

7 positions :

- Classique
- Près du filet
- Dans le coin R
- A mi distance
- Loin de la table
- Milieu
- Depuis le coin CD

Consignes:

- Attention à la hauteur du rebond
- Relâchement de la raquette
- Placement de la balle
- Qualité de la balle (rotation, vitesse,….)
- Distribution avec ou sans rebond
- Distribution en CD et en R

Organisation de l'entraînement :

1 joueur seul :

- Travail technique après rebond sur la table ou au sol
- Travail des services

1 joueur et un entraîneur:

- Distribution simple (travail TK, sous forme d'enchaînement,…)
- Relance de l'entraîneur
- Jeu avec l'entraîneur (multi balle)

2 joueurs et un entraîneur :

- Jeu type double
- Un enchaînement puis changement de joueurs
- Alternance de travail à la table et de travail physique
- Alternance de travail à la table et du ramassage
- Relance par un des deux joueurs

3 joueurs et plus et un entraîneur :

- Alterner jeu, repos et jeu à blanc
- 2 joueurs sur l'exercice le 3ème en ramassage
- Chaque joueur a son exercice
- Alterner jeu, travail physique et repos ou ramassage

2 joueurs et plus :

- Un joueur distribue, l'autre réalise l'exercice

Entraînement de l'entraîneur :

Compétences à développer pour débuter :

- Distribuer une balle basse et longue proche de la réalité du jeu
- Placer la balle avec précision et régularité
  Alimenter sa main pour maintenir une cadence adaptée sans rupture de rythme
- Donner toujours de l'effet à la balle
  Maîtriser sa distribution pour observer le joueur

Compétences à développer pour se perfectionner :

- Maîtriser, varier, enchaîner tous les paramètres du tennis de table (vitesse, placement, rotation, trajectoire) en adaptant sa technique (avec rebond, sans rebond)
  Aider le joueur en l'observant, le corrigeant et en l'encourageant
  Enchaîner des balles différentes en adaptant le rythme de distribution
  Etre capable de distribuer une balle plus difficile qu'en jeu (effets, placement, vitesse)
- Distribuer avec différents matériels (soft, picots longs…)
  Distribuer en coup droit et en revers
  Faire preuve de créativité pour solutionner des problèmes singuliers
- Etre relâché pour maintenir un bon taux de réussite
  Distribuer depuis différents endroits par rapport à la table

La durée des situations :

OBJECTIF PHYSIQUE (souvent plus exigeant que le « vrai » tennis de table)

- Fréquence gestuelle (capacité à enchaîner rapidement les coups) :

Durée des séries : 5 à 10'' ou 10 à 20 balles
Temps de récupération : triple à celui de la série
Rythme de distribution : environ 2 balles / seconde
Nombre de séries : 10 à 12

- Vitesse sous toutes ses formes (vitesse de réaction, d'exécution, etc.):

Durée des séries : 15 à 30'' ou 20 à 45 balles
Temps de récupération : double à celui de la série
Rythme de distribution : de 1 à 1,5 balles / seconde
Nombre de séries : 8 à 10

- Déplacements (technique):

Durée des séries : 30'' à 2' ou 30 à 120 balles
Temps de récupération : triple à celui de la série
Rythme de distribution : environ **1 balle seconde**
Nombre de séries : 5 à 8

OBJECTIF TECHNICO-TACTIQUE : (nécessite réflexion et individualisation)

- -Objectifs techniques :

Séquences entre 1' et 5' environ à répéter plusieurs fois.

- -Objectifs tactiques :

Alternance de travail et de récupération proche du rythme de jeu.

- -Temps de récupération :

Au moins égale à la moitié du temps de travail

Souvent active, elle peut s'effectuer sous plusieurs formes :
-En écoutant les consignes de l'entraîneur
-En réalisant une situation moins exigeante physiquement
-En ramassant les balles
-En distribuant soi-même au panier

L'entraîneur doit être attentif au taux de réussite ou / et à la dégradation technique qui sont des indicateurs de fatigue.

OBJECTIF MENTAL : (demande souvent des sacrifices)

- Intensité de la concentration :

Séquences courtes (quelques points)
Durée : 10 à 40''

- « Tenir » la concentration :

Séquences longues (une manche)
Durée : de 2 à 7'

Les conseils de l'expert :

- S'entraîner pour maîtriser le panier de balles (pratique quotidienne)
- Une plaque chinoise et un backside
- Les balles en + (+ de rotation, + de vitesse, placement + dur,…)
- Toujours une balle inattendue
- Toujours des balles avec effets
- L'entraîneur le plus expérimenté au panier de balles (car on travaille en direct sur le joueur, observation, correction technique, motivation,…)
- Susciter le plaisir

Sources :

DVD Panier de balles mode d'emploi FFTT

Damien LOISEAU CTR Alsace Directeur Technique de Zone

Diapositive 1

Diapositive 2

Diapositive 3

Diapositive 4

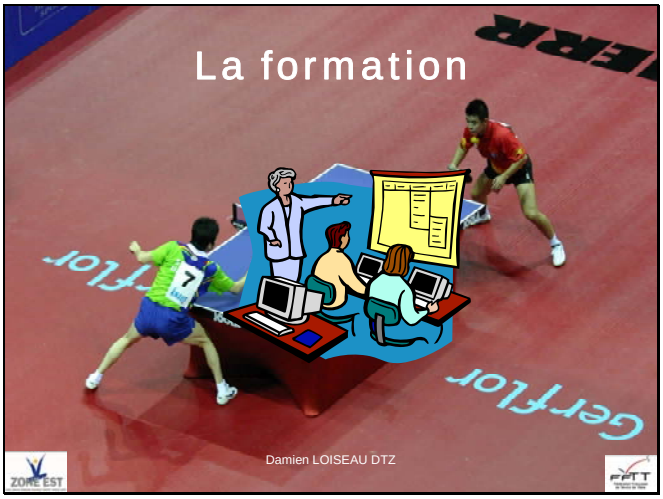
Diapositive 5

Diapositive 6

Diapositive 7

Diapositive 8

Diapositive 9

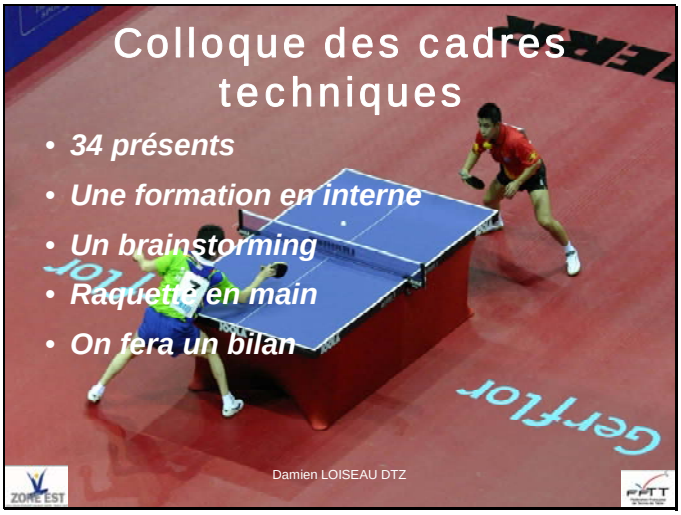


Diapositive 10

Diapositive 11

Diapositive 12

Diapositive 13



Diapositive 14

Diapositive 15

Diapositive 16

Diapositive 17

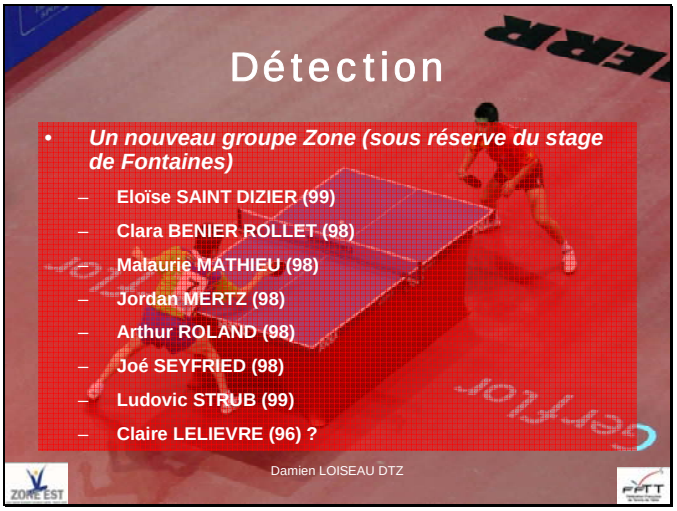
Diapositive 18

Diapositive 19

Diapositive 20

Diapositive 21

Diapositive 22



Diapositive 23

Diapositive 24

Les participants au colloque