

**"PROGRAMME
DE TENNIS DE TABLE
SCOLAIRE"**

Tennis de table Tops - Un jeu pour tous

TENNIS DE TABLE TOPS...forme la base du *Programme de tennis de table scolaire*.

TENNIS DE TABLE TOPS...est un programme qui vise à initier les jeunes au sport du tennis de table *dans les écoles primaires et secondaires* grâce à un éventail progressif de cours et d'activités amusantes et innovatrices apparentées au tennis de table.

TENNIS DE TABLE TOPS...est conçu de façon à satisfaire les exigences de tous les enseignants, quels que soient leurs antécédents en tennis de table ou en sport. Les *plans de cours, cartes de coups de base et d'activités, circuits d'habiletés et formats de compétition* font en sorte que n'importe qui peut donner un cours complet de tennis de table Tops.

TENNIS DE TABLE TOPS...est facile à organiser et est conçu pour développer les *habiletés et la connaissance* en tennis de table des étudiants qui participent, dans un climat d'apprentissage agréable.

TENNIS DE TABLE TOPS...a été développé en mettant l'accent sur le *jeu, le développement d'habiletés, le sport et l'évaluation* afin d'assurer le développement complet de l'étudiant au tennis de table.

TENNIS DE TABLE TOPS...peut être donné dans n'importe quel espace disponible. Qu'il s'agisse d'une salle de classe, d'un gymnase ou même de l'extérieur, il y a des *activités aisément adaptables* à tout environnement.

TENNIS DE TABLE TOPS...propose un éventail de *matériel modifié et de grandeur réglementaire* qui peut être utilisés conjointement avec la présente, incluant raquettes, tables et balles.

TENNIS DE TABLE TOPS...est un programme complet qui donne à tous les enseignants et à tous les entraîneurs l'occasion d'apprendre et d'enseigner ce sport amusant et dynamique qu'est le tennis de table.

Cette ressource contient...

Section 1 : Introduction

- À qui s'adresse cette ressource? Page 1
- Pourquoi modifier? Page 3
- Matériel Page 5
- Conseils pour nouveaux instructeurs Page 6
- Tennis de table TOPS - Le jeu Page 12

Section 2 : Plans de cours

- Niveau 1 (5-8 ans) : Débutants 5 cours Page 15
- Niveau 2 (9-16 ans) : Intermédiaire 10 cours Page 35
- Niveau 3 (9-16 ans) : Approfondissement 5 cours Page 63

Section 3 : Cartes de coups de base

- Frappe du coup droit Page 73
- Frappe du revers Page 74
- Service de base - Top-spin et coupé Page 75
- Poussette du coup droit Page 76
- Poussette du revers Page 77
- Top-spin du coup droit Page 78
- Top-spin du revers Page 79
- Smash Page 80

Section 4 : Cartes d'activités

- Relais de tennis de table Page 81
- Balle roulée Page 83
- Tennis de table au mur Page 85
- Jeu du rebond Page 87
- Tennis de table sur banc Page 89
- Jeu de la grenouille Page 91
- Table tournante Page 93
- Élimination par cerceau Page 95
- Montée de tables Page 97
- Jeu de service sur cible Page 99
- Battez le champion Page 101

Cette ressource contient...(suite)

Section 4 : Cartes d'activités (suite)

- Transfert de balle Page 103
- Cricket de table Page 105
- Tennis de table en double Page 107
- Jeu de jambes miroir Page 109
- Tennis de table dix quilles Page 111

Section 5 : Circuits d'habiletés

- Niveau 1 (5-8 ans) Page 113
- Niveau 2 (9-16 ans) Page 127

Section 6 : Formules de compétition

- Description Page 139
- Ligue scolaire de tennis de table Page 141
- Formule des matchs par équipes Page 144
- Tableau à élimination directe Page 146
- Tableau compas Page 147
- Tableau à élimination continue Page 148
- Tableau à la ronde Page 149
- Tableau à la ronde à six joueurs Page 150
- Tournoi à échelle Page 151
- Tournoi à pyramide Page 152
- Tournoi à handicap Page 153

Section 7 : Évaluation

- Évaluation suivie Page 155
- Système des prix d'habiletés en tennis de table Page 157
 - Procédure pour les tests Page 158
 - Prix de bronze Page 159
 - Prix d'argent Page 162
 - Prix d'or Page 166

Section 8 : Les règles du tennis de table

- Édition scolaire Page 169
- Questionnaire éclair Page 173

À QUI S'ADRESSE CETTE RESSOURCE?

Cette ressource s'adresse aux entraîneurs, professeurs d'éducation physique, enseignants du sport, parents et à toute personne intéressée à organiser un programme de tennis de table.

Des connaissances en tennis de table constituent un atout, mais non une condition préalable, puisque les cours progressent par étapes avec des explications complètes.

La ressource a été conçue selon le plan suivant :

Section 1 : Introduction

Section 2 : Plans de cours

Peuvent être suivis directement, avec référence complète à tout matériel nécessaire et description de toutes les habiletés et activités.

Les cartes de coups de base, les cartes d'activités, les formules de compétition, ainsi que les sections d'évaluation et de règles sont utilisés de concert avec les cours, au cours desquels il leur est fait référence.

Tous les cours sont conçus pour 50 minutes.

Section 3 : Cartes de coups de base

Peuvent être placées un peu partout dans le gymnase ou dans l'entrée à titre de référence pour les principaux coups.

Section 4 : Cartes d'activités

Donnent un grand choix d'échauffements et d'activités amusants et spécifiques au tennis de table. Elles ont un côté destiné à l'étudiant avec une image et une explication simple, et un côté fournissant à l'enseignant / entraîneur des renseignements sur le matériel, les consignes de sécurité et les façons de modifier l'activité pour la rendre plus facile ou plus difficile.

Section 5 : Circuits d'habiletés

Ils n'ont pas été intégrés aux cours, mais peuvent servir à titre de cours additionnels, ou à titre de remplacement pour un des cours proposés. Les circuits d'habiletés sont excellents pour les grands groupes qui bénéficient de peu de matériel.

Pourquoi modifier?

Le sport modifié permet aux enfants de plus rapidement développer les habiletés nécessaires pour pratiquer le sport adulte. L'emphase est mise sur le plaisir et l'amusement, grâce à des activités conçues selon le développement des aptitudes de l'enfant à la compétition.

Pour le tennis de table, la table est souvent trop haute et large pour permettre le développement correct de la technique des coups ou pour atteindre la balle. Également, le niveau de coordination main / œil nécessaire pour jouer au tennis de table dépasse généralement celui des 5-8 ans, d'où le besoin de modifier et d'effectuer au préalable un travail développemental.

TENNIS DE TABLE SCOLAIRE - CHEMINEMENT DÉVELOPPEMENTAL				
STAGE DE DÉVELOPPEMENT	ÂGE	EXPÉRIENCES DE DÉVELOPPEMENT	PROGRAMMES SCOLAIRES	OCCASIONS DE COMPÉTITION
UN	5-8 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Habiletés de coordination • Jeu et mouvement spontanés • Jeux informels • Jeux de base 	TENNIS DE TABLE TOPS <ul style="list-style-type: none"> • Cours de 5 x 1 heure • Cartes d'habiletés • Circuits d'habiletés (Modifiés)	Communiquez avec votre fédération provinciale ou territoriale.
DEUX	9-16 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Habiletés de coordination • Développement général d'habiletés • Sport modifié 	TENNIS DE TABLE TOPS <ul style="list-style-type: none"> • Cours de 10 x 1 heure • Prix d'habiletés / certificats • Cartes d'habiletés • Circuits d'habiletés • Matériel (Modifié mais se conformant peu à peu à la grandeur réglementaire) 	Communiquez avec votre fédération provinciale ou territoriale.
TROIS				

Prise

(2 minutes)

Prise classique

1. La raquette est tenue dans la paume de la main.
2. Le pouce et l'index se placent essentiellement parallèles au bord rectiligne du caoutchouc.
3. Les trois autres doigts entourent le manche sans le serrer afin de donner de la stabilité.



*Prise classique
Coup droit*



*Prise classique
Revers*

Prise porte-plume

1. Le pouce et l'index entourent le manche.
2. Les autres doigts se referment ou s'étendent sur la surface arrière.



*Prise porte-plume
Vue avant*



*Prise porte-plume
Vue arrière
Style chinois*



*Prise porte-plume
Vue arrière
Style coréen/japonais*

NIVEAU 3 : Tennis de table Tops

Cours 12 : Top-spin sur balle coupée

Matériel

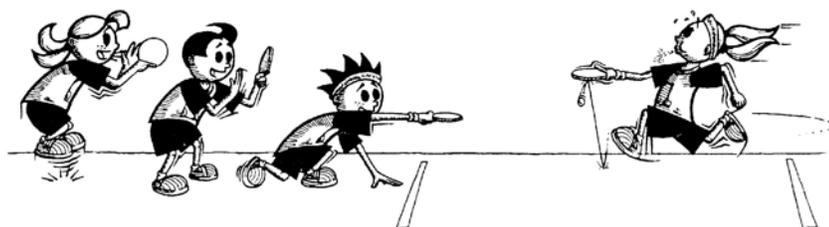
- 1 raquette par joueur
- 1 balle pour 2 étudiants
- 1 table réglementaire pour 2-4 étudiants
OU
1 table scolaire par étudiant

Activité d'introduction

(5 minutes)

Relais de tennis de table

Voir Carte d'activité 1 - Page 81



Développement d'habileté

Poussette

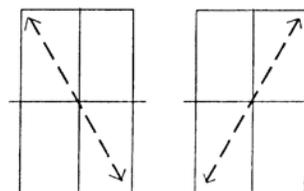
(10 minutes)

Poussette du coup droit (5 min.)

- Comptez le nombre de poussettes du coup droit consécutives que la paire peut réussir dans la zone du coup droit.

Poussette du revers (5 min.)

- Comptez le nombre de poussettes du coup droit consécutives que la paire peut réussir dans la zone du revers.



Poussette du coup droit

Poussette du revers

N. B. : Les diagrammes sont pour les droitiers

Top-spin sur balle coupée

(5 minutes)

Technique : Voir Carte de coup 6 - Page 78

- Pieds de côté (45° par rapport à la table).
- La raquette commence en bas et à la verticale.
- La raquette se déplace ensuite presque verticalement vers le haut, brossant la balle et finissant au-dessus de la tête.
- La raquette doit se déplacer plus verticalement vers le haut que pour un top-spin du coup droit sur balle frappée.

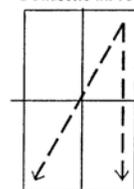


Jeu du top-spin sur balle coupée

(5 minutes)

- Le joueur 1 pousse du revers au revers puis au coup droit.
- Après 2 poussettes, le joueur 1 joue une poussette du revers au revers, puis un top spin du coup droit.
- Les joueurs continuent à jouer jusqu'à ce que quelqu'un remporte le point. (5 minutes)
- Changez les rôles et répétez le processus. (5 minutes)

Joueur 1
Poussette du revers



Poussette du revers Top-spin du coup droit

Joueur 2

Match en top-spin sur balle coupée

(5 minutes)

- Jouez une partie où un joueur ne peut que pousser jusqu'à ce que l'autre joueur fasse un top-spin. (5 minutes)
- Dans la deuxième partie, les rôles peuvent être inversés. (5 minutes)

Jeu

Tournoi à échelle

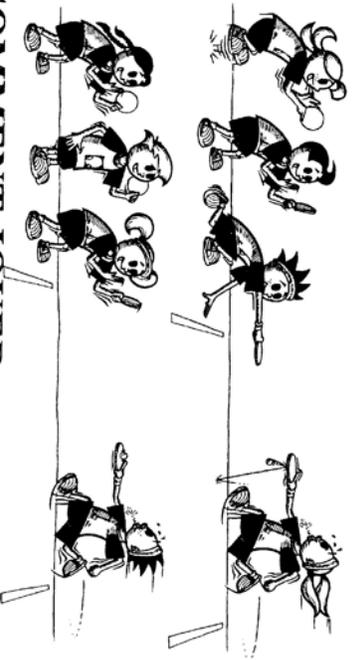
(20 minutes)

Voir Formule de compétition 8 - Page 151

SECTION 4 : CARTES D'ACTIVITÉS

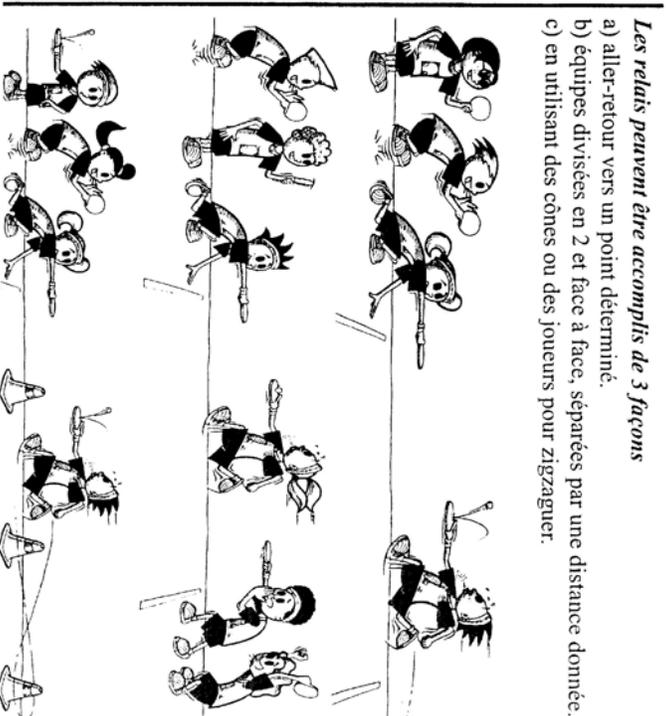
CARTE D'ACTIVITÉ 1 :

RELAIS DE TENNIS DE TABLE – NIVEAUX 1-2-3



COMMENT JOUER

- Divisez les joueurs en équipes de 3-4.
 - Au signal de départ ('allez' ou 'sifflet'), le premier joueur de chaque équipe exécute la tâche et passe la balle au deuxième joueur, et ainsi de suite.
 - À la fin du relais, les équipes s'assoient dans leur lignes. Les relais peuvent être effectués avec une :
 - "balle en équilibre sur la raquette"
 - "balle rebondissant au sol"
 - "balle rebondissant en l'air"
- Dans tous les cas, utiliser une bonne prise de raquette.



Les relais peuvent être accomplis de 3 façons

- a) aller-retour vers un point déterminé.
- b) équipes divisées en 2 et face à face, séparées par une distance donnée.
- c) en utilisant des cônes ou des joueurs pour zigzaguer.

RELAIS DE TENNIS DE TABLE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- < Assurez-vous qu'il n'y ait pas de coins pointus que l'on pourrait heurter ou d'objets au sol.
- < Encouragez les participants à regarder devant eux lorsqu'ils courent afin d'éviter les collisions.

MATÉRIEL

- < 1 raquette par joueur (ou équipe)
- < 1 balle de tennis de table par équipe

MODIFICATIONS AU JEU

- Plus facile : < Relais de balle en équilibre.
- Plus difficile : < Lorsque l'on fait rebondir la balle sur le sol et en l'air, alternez frappes du coup droit et du revers.

JEUX SIMILAIRES À JOUER

- < Transfert de balle - Carte d'activité 12, Page 103

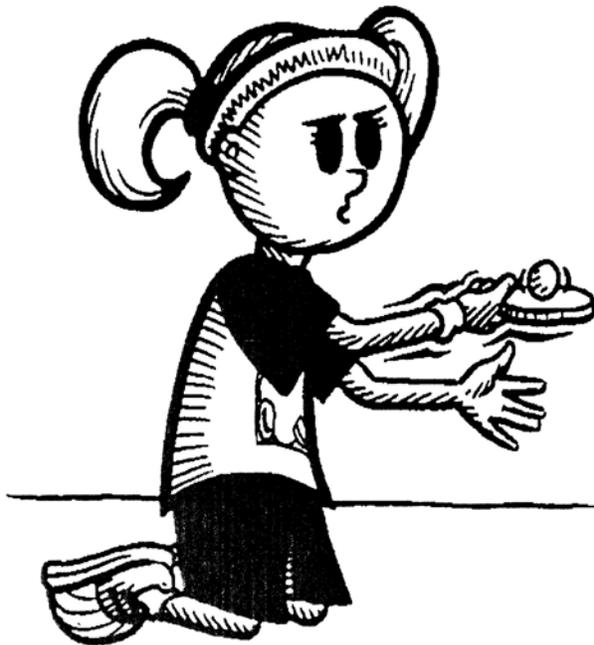
SECTION 5 : Circuits d'habileté

Stimuler les enfants avec les Circuits d'habiletés est un excellent moyen d'encourager et de promouvoir la participation dans un grand choix d'habiletés et d'activités. Ce qui caractérise les Circuits d'habiletés, c'est la variété des stations distinctes placées tout autour d'une surface de jeu, chacune nécessitant des habiletés différentes des enfants. Les stations sont conçues afin d'encourager une participation et une amélioration individuelle maximales.

On peut installer autant de stations que l'on veut, 10 étant le nombre maximum suggéré. Les enfants devraient travailler en groupes de 2 à 4, afin que chaque enfant participe pleinement à l'habileté en question. Certaines activités exigent des partenaires; donc, dans les groupes de 3, assurez-vous que chaque enfant ait son tour avec un partenaire. Il est suggéré de passer 1 à 2 minutes à chaque station, suivi d'un changement de 1 minute pendant lequel chaque enfant se déplace à la prochaine station (dans le sens des aiguilles d'une montre, par exemple) et donne son score à l'entraîneur. Une façon commode et efficace de régler ceci est de faire une cassette avec 1 à 2 minutes de musique...1 minute sans musique...1 à 2 minutes de musique...1 minute sans musique...et ainsi de suite. De cette façon, les enfants savent quand se déplacer à la prochaine station et se préparer pour celle-ci.

Vous devez vous assurer d'avoir suffisamment de temps au début du cours pour expliquer chaque station avec soin. Les feuilles maîtresses fournies pour l'activité de chaque station devraient être photocopiées et plastifiées ou attachées à du carton épais, puis placées autour de la zone de circuit pour diriger les enfants.

Un membre de chaque équipe sera responsable de compter le nombre de points marqués, et d'en faire part à l'entraîneur.



SECTION 6 : FORMULES DE COMPÉTITION

DESCRIPTION

Il existe une grande variété de formules de compétition, dont :

A. TABLEAU À ÉLIMINATION DIRECTE

Ce système peut être utilisé lorsqu'il y a beaucoup d'étudiants. Avec ce système, une fois que vous avez perdu, vous êtes éliminé. Il comprend moins de matchs que les autres systèmes.

Les joueurs sont placés en première ronde. Les gagnants avancent, les perdants sont éliminés jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un gagnant.

Voir Formules de compétition 3–4, Pages 146–147

B. TABLEAU À ÉLIMINATION CONTINUE

Ce système incorpore les principes des tableaux à élimination directe et à la ronde. Dans ce système, les joueurs sont d'abord placés dans un tableau à élimination directe. Toutefois, les perdants ne sont pas éliminés; ils sont simplement placés dans un autre tableau à élimination directe. Ceci continue jusqu'à ce que tous les joueurs obtiennent un classement final.

Le tableau est disposé en matchs de 1 à 80. Tous les joueurs commencent en 1^{ère} ronde. Ce tableau peut être tiré au sort ou les joueurs peuvent être placés de façon à séparer les meilleurs joueurs dans la première ronde.

À la fin de chaque ronde :

- Les gagnants de chaque match (M) vont à la position dans la prochaine ronde indiquée par VIC M.
- Les perdants de chaque match vont à la position dans la prochaine ronde indiquée par DÉF M.

ex. Le gagnant du match M1 est placé en position VIC M1 en ronde 2
ET le perdant du match M1 est placé en position DÉF M1 en ronde 2.

Ceci se poursuit dans le tableau jusqu'à la ronde 5 où tous les joueurs obtiennent un classement final.

Voir Formule de compétition 5, Page 148

C. POULES

Ce système peut être utilisé afin de s'assurer que chaque joueur ou paire joue plusieurs matchs, puisque chaque joueur ou paire joue contre tous les autres du groupe. À la fin des matchs de poules, on peut faire jouer les gagnants les uns contre les autres, les joueurs de deuxième position les uns contre les autres et ainsi de suite.

Grâce à ce système, vous pouvez établir un classement pour chaque joueur / paire à la fin de la compétition. Jouez tous les matchs en ordre jusqu'à ce qu'ils soient tous achevés. Lorsque tous les matchs sont terminés, faites le total du nombre de matchs et manches gagnés et perdus par chaque joueur. Le gagnant est la personne avec le plus grand nombre de victoires.

Voir Formules de compétition 6–7, Page 149–150

SECTION 7 :

ÉVALUATION SUIVIE

L'évaluation suivie du progrès des joueurs peut être notée pendant les 1^{ère} et 3^e semaines d'un programme de 5 semaines, et pendant les 1^{ère}, 5^e et 10^e semaines d'un programme de 10 semaines. Il suffit de cocher ou de marquer d'un X. À la fin d'un programme de 5 ou de 10 semaines, les joueurs peuvent être évalués selon le système des Prix d'habiletés de tennis de table (or, argent et bronze).

NOM _____ ANNÉE _____ DATE DE NAISSANCE _____

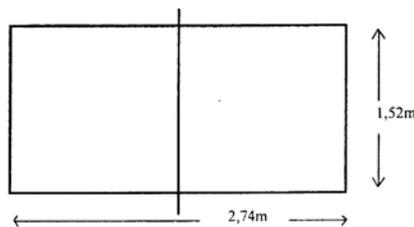
	TEST 1	TEST 2	TEST 3
PRISE			
Peut faire la démonstration de la prise correcte			
Maintient la prise correcte durant les exercices d'entraînement			
Maintient la prise correcte durant les matchs			
TECHNIQUE DU SERVICE			
Sert de derrière la table			
Lance la balle vers le haut			
Peut frapper la balle afin qu'elle rebondisse des deux côtés de la table			
TECHNIQUE DU COUP DROIT			
Pieds placés à environ 45 degrés par rapport à la table			
Commence le coup près du corps			
Finit avec la raquette à la hauteur des épaules ou au-dessus			
Contrôle le coup			
Peut placer la balle			
Nombre de coups droits consécutifs réussis			
TECHNIQUE DU REVERS			
Pieds et corps face à la cible			
Commence avec la raquette basse et devant le corps			
Finit avec la raquette à la hauteur des épaules ou de la tête			
Contrôle le coup			
Peut placer la balle			
Nombre de revers consécutifs réussis			

SECTION 8 :

LES RÈGLES DU TENNIS DE TABLE - ÉDITION SCOLAIRE

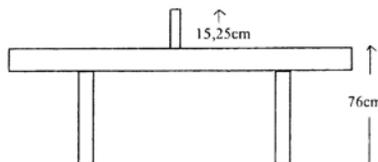
LA TABLE :

- La surface de la table, appelée surface de jeu, est rectangulaire, d'une longueur de 2,74 m (9 pieds) et d'une largeur de 1,52 m (5 pieds), et se trouve sur un plan horizontal à 76 cm (2 pieds et 6 pouces) du sol.
- La surface de jeu ne comprend pas les côtés de la table.
- Les tables de tennis de table Tops ont une longueur de 1,8 m et une largeur de 0,9 m.



LE FILET ET SES ACCESSOIRES :

- Le filet mesure 15,25 cm de hauteur (6 pouces).
- Les filets de tennis de table Tops mesurent 10 cm de hauteur.



LA BALLE :

- La balle est faite de celluloïde ou d'une matière plastique similaire; elle a un diamètre de 40 mm, et peut être blanche ou orange.

LA RAQUETTE :

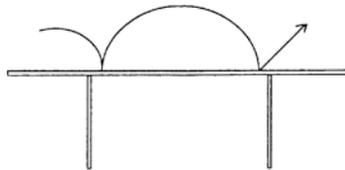
- La raquette peut être de n'importe quelle dimension, forme et poids.
- Le revêtement couvrant le bois doit être rouge vif d'un côté et noir de l'autre; il peut s'agir d'un revêtement à picots ou d'un revêtement lisse.

FRAPPER :

- Un joueur frappe la balle s'il la touche, alors qu'elle est en jeu, avec la raquette en main ou avec la main de la raquette au-dessous du poignet.

UN SERVICE LÉGAL :

- Au début de l'exécution d'un service, la balle doit reposer librement sur la paume de la main libre, ouverte et à plat, être immobile, et se trouver derrière la ligne de fond du serveur et au-dessus de la surface de jeu.
- Le serveur doit alors lancer la balle à peu près verticalement vers le haut, sans lui communiquer d'effet, de telle manière qu'elle s'élève d'au moins 16 cm après avoir quitté la paume de la main et retombe ensuite sans toucher quoi que ce soit avant d'être frappée.
- Quand la balle retombe, le serveur doit la frapper de manière telle qu'elle touche d'abord son propre camp et ensuite, après avoir franchi ou contourné le filet ou ses accessoires, touche directement le camp du relanceur.



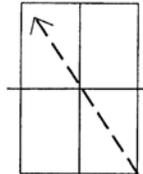
- La balle et la raquette doivent toutes deux se trouver au-dessus du niveau de la surface de jeu durant tout le service. La balle doit être frappée lorsqu'elle se trouve derrière la ligne de fond.

UN RENVOI LÉGAL :

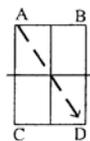
- La balle, ayant été servie ou renvoyée, doit être frappée de telle façon qu'elle franchisse ou contourne le filet ou ses accessoires et touche le camp de l'adversaire, soit directement, soit après avoir touché le filet ou ses accessoires.

DOUBLE :

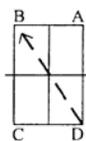
- En double, le serveur effectue d'abord un service légal, puis le relanceur effectue ensuite un renvoi légal. **Tous les joueurs doivent frapper la balle à tour de rôle.**
- Lorsqu'un service est effectué en double, **la balle doit toucher successivement les demi-camps droits du serveur et du relanceur.**



- En double, dans chaque manche d'un match, la paire ayant à servir en premier décide lequel de ses deux joueurs servira effectivement le premier et, dans la première manche d'un match, la paire qui reçoit décide alors lequel de ses joueurs reçoit en premier. Dans les manches suivantes du match, le premier serveur ayant été désigné, le premier relanceur sera le joueur qui servait sur lui dans la manche précédente. Lors du changement de manches, l'équipe adverse débute avec le service.
- En double, lors de chaque changement de service, **le relanceur précédent devient le serveur et le partenaire du serveur précédent devient le relanceur.**



2 premiers services



2 services suivants



2 services suivants



2 services suivants

UN POINT :

À moins que l'échange ne soit à remettre, un joueur marque un point

- si son adversaire effectue un service illégal;
- si son adversaire effectue un renvoi illégal;
- si après qu'il ait effectué un service ou un renvoi et avant que la balle n'ait été frappée par son adversaire, celle-ci touche n'importe quoi d'autre que le filet ou ses accessoires;
- si après avoir été frappée en dernier par son adversaire, la balle franchit sa ligne de fond sans avoir touché son camp;
- si son adversaire fait obstacle à la balle, c'est-à-dire si après qu'elle ait été frappée en dernier par son adversaire et alors qu'elle est toujours en jeu, lui-même ou toute chose qu'il porte ou tient touche la balle soit pendant qu'elle se déplace vers la surface de jeu et qu'elle n'a pas encore franchi sa ligne de fond, soit au-dessus de la surface de jeu avant qu'elle n'ait touché son camp;
- si son adversaire ou ce qu'il porte ou tient déplace la surface de jeu;
- si son adversaire ou ce qu'il porte ou tient touche le filet ou ses supports;
- si la main libre de son adversaire touche la surface de jeu;

UNE MANCHE :

- Une manche est gagnée par le joueur ou par la paire qui marque 11 points en premier. Toutefois, si le pointage atteint l'égalité à 10-10, la manche est gagnée par le joueur ou par la paire qui marque en premier deux points de plus que **le joueur ou la paire adverse** (c'est-à-dire 12-10, 13-11, etc.).
- Pour le tennis de table Tops, les manches sont de 11 points. Si le pointage est de 10-10, on joue un seul point pour décider du gagnant (c'est-à-dire 11-10).

UN MATCH :

- Un match se dispute **au meilleur de n'importe quel nombre impair de manches**. Dans un contexte scolaire, on peut jouer 1 seule manche, un 2 de 3, un 3 de 5, un 4 de 7, etc., selon les contraintes de temps.
- **Le jeu doit être continu** tout au long d'un match individuel, sauf que chaque joueur a droit à une interruption de jeu d'au plus 1 minute entre deux manches successives.

LE CHOIX DU SERVICE, DE RETOUR ET DES CAMPS :

- Le droit de choisir l'ordre initial du service, du retour ou du camp est déterminé par tirage au sort, et le vainqueur de ce tirage au sort peut choisir de servir ou de recevoir le premier ou de débiter dans l'un ou l'autre camp.
- Lorsqu'un joueur ou une paire choisit de servir ou de recevoir en premier ou de débiter dans l'un ou l'autre camp, l'autre joueur ou l'autre paire obtient l'autre choix.
- À tous les 2 points, le joueur ou la paire qui reçoit devient le joueur ou la paire qui sert, et ainsi de suite jusqu'à la fin de la manche, à moins que les deux joueurs ou les deux paires aient chacun(e) marqué 10 points; dans ce cas, la séquence de service et de retour est la même, mais chaque joueur ou paire sert une fois à tour de rôle.