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

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

Préambule

Par Stéphane Lelong

Son parcours

- BEES 1 en 1999, BEES 2 en 2002.
- CQH en 2016.
- Découverte du Handisport grâce à Pascal Thavard en 1995 et Marie-Christine Fillou en 2004.
- Éducateur de Tennis de table en club (1998-2000).
- Entraîneur Pôle Espoirs Région Centre de la FFTT (2000-2006).
- Conseiller Technique Régional de la FFTT (2006-2016).
- Directeur Sportif du tennis de table à la FFH depuis le 1er septembre 2016.

Pourquoi ces fiches ateliers ?

Dans la continuité des premiers cahiers des experts, il apparaissait important de donner des éléments techniques aux encadrants Handisport. Le livret des fondamentaux tout juste paru est essentiel pour la compréhension et la logique des 3 niveaux de pratiques (vert, bleu et rouge). Ces fiches permettent de donner des outils clés en main pour les encadrants et de pouvoir les adapter aux premiers niveaux de pratique.

Rappelez-nous comment bien utiliser ces fiches…

Chaque niveau est organisé avec plusieurs compétences intitulées « Thèmes ». Les différents ateliers dans chaque thème donnent des idées et permettent à l'éducateur de construire sa séance ou son cycle. Par exemple, pour faire une séance, l'éducateur va prendre 1 ou 2 situations dans le thème 1, puis 1 ou 2 situations du thème 2…
La dizaine de situations choisies va lui permettre de faire une séance, ludique, variée et adaptée.
Après utilisation, l'éducateur pourra encore mieux choisir les situations à proposer en connaissant ses sportifs notamment du point de vue de leurs capacités ou de leur niveau.

Comment le sportif peut-il s'évaluer ?

Le cahier des experts sur les fondamentaux ainsi que les fiches ateliers ont été conçues en parallèle d'une nouvelle offre de la commission : le Handi Kid's TT. Pour proposer du Tennis de table aux jeunes de moins de 18 ans, le Handi-Kid's est une animation qui permet de découvrir et jouer au tennis de table sous forme d'ateliers et de différents tests qui valident des niveaux de pratique (balle verte, balle bleue et enfin, la balle rouge). La réussite aux tests apportera un diplôme au sportif. Le jeune qui réussit la balle rouge est en capacité d'accéder au circuit de compétition de la commission.

Un dernier mot spécifique à ces fiches de la balle bleue…

C'est un niveau intermédiaire entre la balle verte et rouge. Le joueur va utiliser plus la table que dans le niveau vert et notamment apprendre à réaliser un service règlementaire et réussir à faire des échanges. Ce niveau permet aussi d'accentuer la difficulté des situations proposées au niveau précédent. Il peut donc être utilisé en complément de la balle verte pour complexifier encore plus les situations en cas de réussite trop importante du sportif.

Réalisation : FFH - Direction Technique Nationale - Sandra Mauduit et Julien Michel
Crédit Photo : Grégory Picout/FFH - Réalisation graphique : www.yumyum.fr - Septembre 2020.

SOMMAIRE

THÈME 1 **CONTRÔLER LA BALLE** ..... P. 4

THÈME 2 **SERVIR** ..... P. 9

THÈME 3 **ENVOYER LA BALLE** ..... P. 14

THÈME 4 **RENVOYER LA BALLE** ..... P. 20

THÈME 5 **SE PLACER ET SE DÉPLACER POUR JOUER** ..... P. 26

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 ❶ : PILE ET FACE

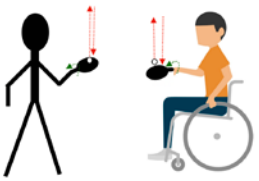
Thème n°1 • Contrôler la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 raquette par joueur, 1 balle par joueur	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Indifférent	Hors table	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	CONSIGNES
▸ Contrôle balle/raquette	▸ 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

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

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Faire plusieurs rebonds sur une face avant d'alterner (2 ou 3 de chaque côté).	▸ Se déplacer en réalisant le jonglage.	▸ Réaliser la situation sur un parcours moteur ou le réaliser en relai avec d'autres joueurs.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ② : L'AMORTI

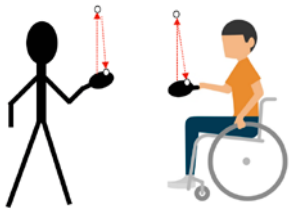
Thème n°1 • Contrôler la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 raquette et 1 balle par joueur	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Indifférent	Hors table	Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- Le joueur est dans un espace dégagé (hors table).
- Espacer les joueurs qui devront amortir la balle sur leur raquette après quelques jonglages.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Contrôle balle/raquette	▸ Le joueur pose la balle sur sa raquette, la garde en équilibre 3 secondes puis effectue 5 jonglages (rebonds) du même côté. ▸ Après 3 à 5 rebonds, le joueur va essayer d'amortir la balle et de la maintenir en équilibre sur la raquette.

APPRENTISSAGE

① Maîtriser plus finement le contrôle balle/raquette. ② Amortir la balle sur la raquette à partir d'un jonglage. ③ Pour amortir, le joueur doit accompagner la descente de la balle avec sa raquette.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Essayer d'amortir sur la balle au choix. ▸ Faire des rebonds de plus en plus petits jusqu'à l'arrêt du rebond de la balle sur la raquette.	▸ Amortir sans aucun rebond intermédiaire sur la raquette.	▸ Enchaîner les jonglages et les amortis.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❸ : LE SERPENT

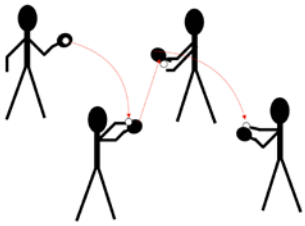
Thème n°1 • Contrôler la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 raquette par joueur, 1 balle pour le groupe	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au moins 2	Hors table	Collectif

DESCRIPTION

- Les joueurs sont placés en quinconce face à face.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Envoyer ▸ Contrôler ▸ Doser	▸ Le joueur, qui a la balle, l'envoie avec sa raquette sur le joueur en face le plus proche de lui. ▸ Ce dernier la rattrape entre sa raquette et sa main (ou uniquement avec sa raquette selon ses possibilités) puis envoie à son tour vers le prochain joueur face à lui...

APPRENTISSAGE

❶ Contrôler le dosage de l'envoi de la balle dans la zone où se situe le partenaire.
❷ Contrôler la réception de la balle.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Rattraper la balle avec les 2 mains sans sa raquette.	▸ Contrôler la balle uniquement avec la raquette.	▸ Enchaîner les envois de balles de joueur à joueur et/ou amortir pour réceptionner la balle puis la renvoyer au joueur suivant.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❹ : L'EFFET COUPÉ

Thème n°1 • Contrôler la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 raquette et 1 balle par joueur, 1 séparation (ou une corde) par joueur	15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Indifférent	Hors table	Collectif

DESCRIPTION

- Réaliser la séparation (ou la corde) devant soi à 50 cm à 1 m.

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ L'effet coupé	▸ Le joueur doit envoyer la balle de l'autre côté de la séparation en frottant la balle par dessous pour mettre un effet coupé (rotation arrière). ▸ La balle, après son rebond de l'autre côté, doit revenir vers la séparation.

APPRENTISSAGE

❶ Réaliser un effet coupé. ❷ Pour frotter la balle vers l'arrière, le joueur doit la gratter par-dessous dans un mouvement d'arrière en avant (comme si on grattait une allumette).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Enlever le matériel et demander à ce que la balle s'arrête au lieu de revenir en arrière.	▸ Réaliser la situation avec les 2 faces de la raquette alternativement.	▸ Réaliser cette situation à la table en l'envoyant de l'autre côté du filet et en la faisant revenir dans son camp.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Thème n° 2

SERVIR

1. LE LANCER DE BALLE
2. LES CERCEAUX
3. PUISSANCE 3
4. LE MORPONG

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❶ : LE LANCER DE BALLE

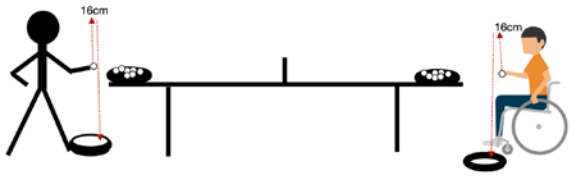
Thème n°2 • Servir

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 raquette par joueur, 2 bassines dont l'une avec 10 balles dedans	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Indifférent	Hors table mais près de la table	Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- La bassine avec les balles est positionnée sur la table.
- La bassine vide est positionnée sur le sol.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Servir	▸ Le joueur prend une balle dans la main et place sa main libre au dessus de la bassine. ▸ Il lance verticalement la balle en l'air d'au moins 16 cm et la balle doit retomber dans la bassine en dessous. ▸ Le joueur qui ne peut utiliser sa main libre peut poser la balle sur la raquette ou la coincer dans sa main qui tient la raquette (au dessus de la bassine vide).

APPRENTISSAGE

❶ Lancer de balle au service. ❷ Apprendre à lancer verticalement la balle.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Utiliser un cerceau plus grand que la bassine.	▸ Mettre une raquette au sol, plus petite que la bassine.	▸ Faire retomber la balle dans la main qui n'a pas bougé depuis l'envoi de la balle.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ② : LES CERCEAUX

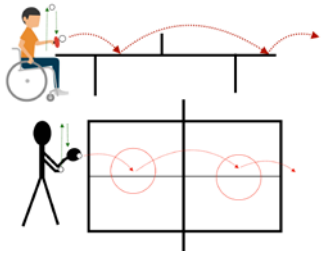
Thème n°2 • Servir

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table pour 1 ou 2 joueurs, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles, 2 cerceaux par table	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 ou 2 par table	À la table	Collectif ou individuel

DESCRIPTION

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



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Servir	▸ 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	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Enlever les cerceaux pour simplifier les placements.	▸ Varier le placement des cerceaux et notamment dans le camp du relanceur.	▸ Compter le nombre de réussites d'affilée. ▸ Varier le placement des cerceaux à chaque service.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❸ : PUISSANCE 3

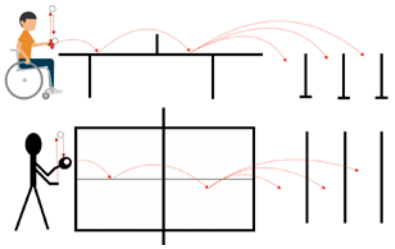
Thème n°2 • Servir

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table, 1 raquette, 1 bassine de 20 balles par joueur. 3 séparations par table	15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 par table	À la table	Collectif, individuel, en duel

DESCRIPTION

- Positionner 3 séparations derrière la table à 30 cm, 60 cm et 1 m.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Service	▸ Le joueur réalise un service réglementaire (bas et rapide). Après le rebond dans le camp adverse, la balle doit aller derrière l'une des 3 séparations placées à 30 cm, 60 cm et 1 m derrière la table.
▸ Dosage	▸ Chaque zone vaut un nombre de points 1, 2 ou 3 points pour la zone la plus éloignée.

APPRENTISSAGE

1. Varier la vitesse de son service en envoyant la balle dans différentes zones placées derrière la table.
2. Pour faire un service bas, le serveur doit toucher la balle très près de la hauteur du plateau de la table.
3. Pour qu'il soit long et rapide, le serveur doit faire rebondir la balle près de sa ligne de fond.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Rapprocher les séparations ou n'en placer que 2	▸ Éloigner les séparations et notamment la dernière (service très long et rapide).	▸ Challenger le serveur en lui indiquant la zone ou doit retomber la balle. ▸ Compter les points et/ou les réussites d'affilée. ▸ Marquer 10 points avec le moins de balles possibles.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier 4 : LE MORPONG

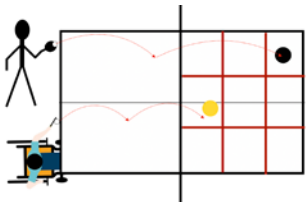
Thème n°2 • Servir

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table, 1 raquette et 1 bassine de 20 balles par joueur, scotch de peintre, cibles de 2 couleurs différentes.	15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 ou 2 par table	À la table	Collectif, individuel, en duel

DESCRIPTION

- Envoyer une balle au service dans une zone précise de la demi-table adverse pour réaliser une ligne ou une diagonale (comme au morpion).
- Le jeu de base se réalise avec 9 cases égales sur la demi-table.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Servir	▸ Le joueur réalise un service réglementaire en visant une des cases du damier.
▸ Placer	▸ L'animateur place un repère de couleur dans la case du premier rebond.
▸ Doser	▸ En duel, le vainqueur est le premier joueur qui réussit à aligner 3 repères (de couleur différente selon le joueur) en ayant joué chacun son tour.
	▸ Seul, compter le nombre de balles utilisées pour réussir à aligner 3 repères.

APPRENTISSAGE

1 Placer et doser son service. 2 Être malin vis-à-vis de son adversaire (duel).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Faire 2 essais de service pour atteindre une cible.	▸ Faire un service plus bas en hauteur tout en maintenant un lancer d'au moins 16 cm.	▸ L'animateur indique la cible à viser.
▸ Mettre en place 6 cases au lieu de 9 et aligner 2 cibles.		▸ Réussir à aligner les 3 cases en 3 services.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Thème n° 3

ENVOYER LA BALLE

1. L'ÉCHELLE DU JARDINIER
2. LA BALLE CHAUDE
3. LE VISEUR
4. SANS DESSUS-DESSOUS
5. C'EST LA ZONE

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❶ : L'ÉCHELLE DU JARDINIER

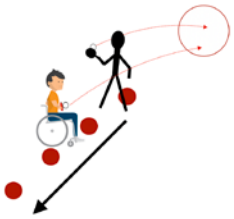
Thème n°3 • Envoyer la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 raquette par joueur, 1 bassine de balles, 4 plots ou cordes, 1 cerceau	15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Indifférent	Hors table	Collectif, individuel, duel

DESCRIPTION

- Aligner le cerceau et 4 plots avec 1 mètre environ entre le cerceau et le 1er plot.
- Les plots sont espacés de 50 cm entre eux.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Envoyer	▸ Le joueur se place derriere le plot le plus près du cerceau et doit envoyer la balle avec sa raquette directement dans le cerceau. ▸ À chaque réussite, il recule au plot immédiatement derrière lui et recommence à une distance plus éloignée.
▸ Doser	▸ Le joueur choisit de faire un coup droit ou un revers. Cela peut être également déterminé à l'avance. ▸ À plusieurs, c'est le 1er joueur qui réussit au plot n°4 qui gagne. ▸ Seul, il faut réussir au plot n°4 en utilisant le moins de balles possible.

APPRENTISSAGE

❶ Doser l'envoi de la balle en profondeur.
❷ Le joueur doit accompagner la raquette en direction du cerceau.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Agrandir la taille du cerceau. ▸ Réduire la distance entre les plots.	▸ Réaliser 1 ou plusieurs jongles avant d'envoyer la balle dans la cible.	▸ Mettre le cerceau sur la table (au fond de la demi-table adverse).

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ② : LA BALLE CHAUDE

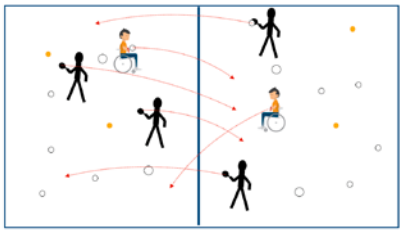
Thème n°3 • Envoyer la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Séparations, bassine de balles variées, 1 raquette par joueur.	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au moins 2 joueurs	Hors table	Collectif

DESCRIPTION

- Préparer un espace fermé par des séparations divisé en 2 zones de 3 mètres par 3.
- Disposer plus de balles que de joueurs dans chaque zone.
- Mettre des balles de tailles et couleurs différentes.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Envoyer	▸ Au signal de l'animateur, les joueurs doivent envoyer les balles dans la zone adverse.
▸ Rapidité	▸ À la fin du temps imparti (1 à 2 mn), compter le nombre de balles dans chaque camp pour déterminer un vainqueur (le camp qui a le moins de balles).

APPRENTISSAGE

1. Envoi de balle dans une situation duelle.
2. Être rapide pour envoyer les balles dans une zone.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Lancer la balle à la main au lieu de la raquette.	▸ Agrandir la zone.	▸ Utiliser des balles plus petites.
▸ Utiliser des balles plus grosses et ou en mousse.	▸ Établir des équipes par niveau avec des effectifs inégaux dans chaque camp pour équilibrer le résultat final.	▸ Utiliser le coup droit ou le revers obligatoirement.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❸ : LE VISEUR

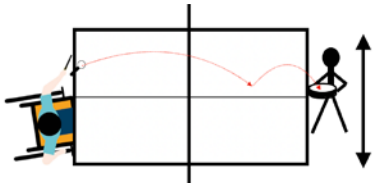
Thème n°3 • Envoyer la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table et 1 raquette pour 2 joueurs, 1 tige pour fixer la balle (fix'balle), 1 bassine vide, 1 bassine de 20 balles.	15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au moins 2 joueurs	À la table	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	CONSIGNES
▸ Envoyer	▸ 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.
▸ Viser	▸ Possibilité de compter les réussites sur balles et inverser les rôles.
▸ Diriger	

APPRENTISSAGE

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

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Laisser plus de temps au joueur pour envoyer la balle.	▸ Donner moins de temps au joueur B pour envoyer la balle.	▸ Compter les réussites sur 10 balles et faire des duels.
▸ Utiliser une bassine plus grande.	▸ Demander à avoir un seul rebond dans le camp adverse avant que la balle n'atteigne la bassine.	
▸ Déterminer à l'avance l'ordre de placement du joueur A.		

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❹ : SANS DESSUS-DESSOUS

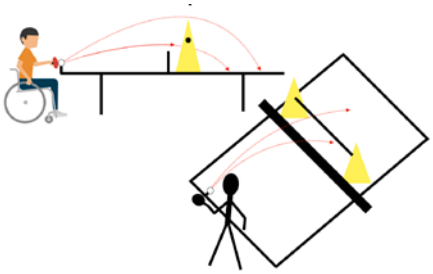
Thème n°3 • Envoyer la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table, 1 raquette par joueur, 2 plots ou cônes troués, 1 barre, 1 tige porte-balle (fix'balle), 1 bassine de 20 balles par table.	15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au moins 1 joueur	À la table	Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- Placer les 2 cônes près du filet avec la barre au plus haut comme pour créer un sur-filet (espace d'au moins 15 cm entre le filet et la barre).
- La balle est posée sur le fix'balle en bout de table.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Envoyer	▸ Le joueur doit envoyer la balle une fois au dessus de la barre (trajectoire en cloche) puis une fois en dessous de la barre (trajectoire tendue) et la faire rebondir dans le camp adverse.
▸ Diriger la trajectoire	▸ Alterner les rôles, le joueur qui ne joue pas, peut ramasser les balles...

APPRENTISSAGE

❶ Varier la trajectoire d'envoi de la balle. ❷ Ouvrir ou fermer la raquette pour varier la trajectoire. ❸ La face de la raquette doit regarder dans la direction où le joueur veut envoyer la balle.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Enlever le filet et baisser la hauteur de la barre.	▸ Réduire la hauteur entre la barre et le filet.	▸ Alterner les réussites avec la visée de cible.
▸ Agrandir la hauteur entre le filet et la barre.	▸ Disposer des cibles sur la table pour viser en plus de varier la trajectoire.	▸ Jouer la situation en duel en comptant les réussites sur 10 balles.
	▸ Faire rebondir la balle sur la table avant d'envoyer sans utiliser le fix'balle.	

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ⑤ : C'EST LA ZONE

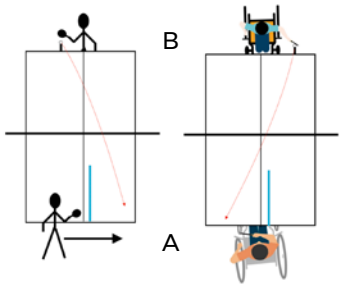
Thème n°3 • Envoyer la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table pour 2, 1 raquette par joueur, 1 tige fix' balle, 1 bassine de 20 balles par table, scotch de peintre.	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au moins 2 joueurs	À la table	Collectif

DESCRIPTION

- Placer le scotch en parallèle de la ligne du milieu, à 10 cm côté coup droit.
- Le joueur A se place d'un côté ou de l'autre de la ligne matérialisée par le scotch.
- Le joueur A doit se placer au milieu de la zone qu'il a choisie (les fauteuils restent en face de la ligne du milieu).
- Le joueur B pose la balle sur le fix'balle.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Envoyer	▸ Le joueur B envoie la balle dans la zone laissée libre par le joueur A. ▸ Le joueur A se déplace et essaie de toucher la balle avec sa raquette. ▸ Le joueur A doit toucher la balle en coup droit quand la balle est dans sa zone coup droit et en revers quand la balle se situe dans l'autre zone. ▸ Le joueur B envoie en coup droit puis en revers après avoir alterné les rôles.
▸ Diriger	

APPRENTISSAGE

1 Envoyer la balle dans les zones coup droit et revers de son adversaire en cherchant à augmenter ses déplacements.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Enlever le scotch de peintre et prendre la ligne du milieu comme repère.	▸ Mettre 2 lignes de scotch pour matérialiser 3 zones et donc avoir 3 cibles pour le joueur B.	▸ Compter le nombre de réussites d'affilée. ▸ Le joueur B essaie d'envoyer la balle sur le côté pour faire bouger le relanceur.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Thème n° 4

RENVOYER LA BALLE

1. LE NETTOYEUR
2. LES PÉNALTIES
3. LE SNIPER
4. PATATOR
5. C'EST LA ZONE

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❶ : LE NETTOYEUR

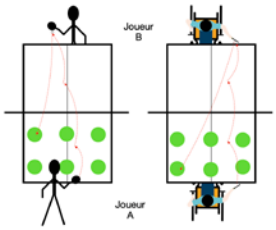
Thème n°4 • Renvoyer la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table pour 2 joueurs, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 10 à 20 balles par table, 6 cibles plates par table (feuilles ou zones avec scotch de peintre).	15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
2 joueurs par table	À la table	Collectif

DESCRIPTION

- Placer 3 cibles plates à 30 cm du filet (coup droit, milieu, revers) et les 3 autres à 30 cm du fond de table (coup droit, milieu, revers).



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Renvoyer	▸ Le joueur A qui a les cibles plates dans son camp réalise un service réglementaire, le joueur B renvoie la balle en visant une cible plate.
▸ Viser	▸ Chaque cible touchée est retirée, le joueur B essaie de retirer toutes les cibles avec 10 essais. ▸ Inverser les rôles après les 10 essais

APPRENTISSAGE

❶ Renvoyer la balle en visant une cible précise.
❷ Le joueur doit orienter puis accompagner avec sa raquette en direction de la cible visée.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Agrandir la cible ou les réunir pour n'en faire que 4 par exemple.	▸ Les joueurs réalisent 2 ou 3 échanges avant que le joueur B vise une cible.	▸ Choisir la cible à viser.
▸ Le joueur A réalise son service dans une zone fixée (coup droit ou revers).		▸ Réaliser un duel en comptant le nombre de balles nécessaires à chaque joueur pour toucher toutes les cibles.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ② : LES PÉNALTIES

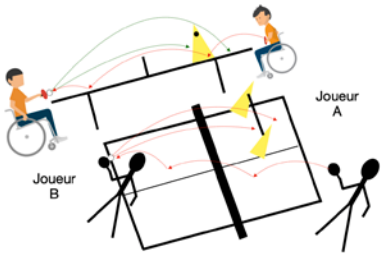
Thème n°4 • Renvoyer la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table pour 2 joueurs, 1 raquette par joueur, 2 plots troués et 1 barre par table.	15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
2 joueurs par table	À la table	Collectif

DESCRIPTION

- Placer les 2 plots sur une demi-table à environ 40 cm du filet.
- Relier les plots avec la barre positionnée au plus haut.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Renvoyer	▸ Le joueur A réalise un service réglementaire en se placant dans la zone où il n'y a pas les plots. ▸ Le joueur B renvoie la balle en essayant que sa balle passe sous la barre et entre les plots placés sur la demi-table du joueur A. ▸ Réaliser 10 essais avant d'inverser les rôles ▸ Placer les plots et barres dans l'autre zone de la table (coup droit ou revers) après les essais de chacun des 2 joueurs.
▸ Trajectoire et direction	

APPRENTISSAGE

① Renvoyer une balle basse dans une direction donnée. ② Le joueur doit orienter sa raquette (fermer la raquette) pour produire une trajectoire basse afin que la balle après le rebond passe sous la barre.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Monter le niveau de la barre.	▸ Baisser et/ou réduire la zone après chaque essai réussi (baisser la barre et rapprocher les plots).	▸ Compter les réussites.
▸ Agrandir la zone des 2 plots en largeur.		▸ Réaliser quelques échanges avant de viser entre les plots et sous la barre.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❸ : LE SNIPER

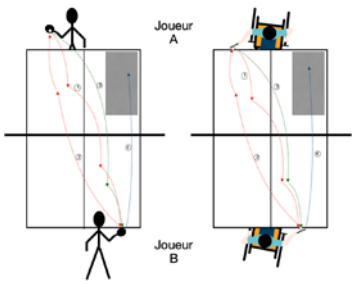
Thème n°4 • Renvoyer la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table pour 2 joueurs, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles par table, scotch de peintre ou feuille de papier de couleur.	15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
2 joueurs par table	À la table	Collectif

DESCRIPTION

- Délimiter une zone avec le scotch de peintre (ou avec des feuilles de papier de couleur) correspondant à un 1/4 de table.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Renvoyer	▸ Le joueur A réalise un service en diagonale.
▸ Échanges	▸ Le joueur B renvoie en diagonale.
	▸ Les joueurs réalisent un 2e échange dans la diagonale.
▸ Direction	▸ Au 3e renvoi, le joueur B change de direction et envoie la balle dans la zone en ligne délimitée par le scotch.
	▸ Changer les rôles au bout de 7 minutes.

APPRENTISSAGE

❶ Changer la direction de sa balle en visant une zone.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Renvoyer le service directement dans la zone, ou après un échange au lieu de 2 ou 3.	▸ Augmenter le nombre d'échanges avant de viser la zone.	▸ Continuer l'échange après avoir visé la zone en revenant en diagonale et recommencer plusieurs fois dans le même échange.
	▸ Le joueur A envoie des balles sur toute la demi-table et le joueur B choisit la balle à mettre dans la zone.	

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier 4 : PATATOR

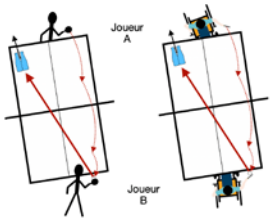
Thème n°4 • Renvoyer la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table pour 2 joueurs, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles par table, 1 cible par table (soucoupe ou objet léger de 10 cm de large - 2 bouteilles en plastiques vides attachées entre elles).	15'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
2 joueurs par table	À la table	Collectif

DESCRIPTION

- Placer la cible (les 2 bouteilles plastiques vides) dans la diagonale du coup choisi à 20-30 cm environ du bord de la table.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Renvoyer et frapper la balle	▸ Le joueur A réalise un service dans le coup droit ou le revers de B (à définir ou tour à tour).
▸ Viser	▸ Le joueur B doit frapper la balle et toucher directement la cible pour la faire reculer. Il doit en un minimum d'essais faire tomber la cible à l'exterieur de la table.
	▸ Réaliser 20 essais maximum avant de changer les rôles et/ou de changer la zone de la cible.

APPRENTISSAGE

1. Frapper la balle et réaliser une attaque placée.
2. Le joueur doit frapper assez fort et de manière précise pour que la cible recule à chaque essai.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Utiliser une cible plus grosse mais aussi plus légère.	▸ Réaliser des échanges avant d'aller toucher la cible.	▸ Le joueur A réalise son service n'importe où sur la table du joueur B qui doit se déplacer ou changer de coup pour viser la cible.
▸ Attribuer des points : cible touchée > 3 pts, cible qui recule > 5 pts	▸ Essayer de faire tomber la cible en un minimum d'essais (3 à 5).	

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ⑤ : C'EST LA ZONE

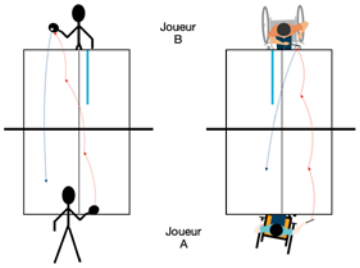
Thème n°4 • Renvoyer la balle

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table pour 2, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles par table, scotch de peintre.	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au moins 2	À la table	Collectif

DESCRIPTION

- Placer le scotch de peintre en parallèle de la ligne du milieu de la table à 10 cm côté coup droit pour les joueurs en fauteuil et 10 cm côté revers pour les joueurs debout.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Renvoyer	▸ Le joueur B se place d'un côté ou de l'autre de la ligne matérialisée par le scotch.
▸ Diriger dans une zone d'habileté	▸ Le joueur A réalise un service dans la zone où est le joueur B.
	▸ Le joueur B renvoie la balle avec sa raquette en coup droit quand il est dans sa zone coup droit et en revers quand il est dans sa zone revers.

APPRENTISSAGE

① Renvoyer la balle avec le meilleur côté de sa raquette. ② Renvoyer la balle dans les zones coup droit et revers de son adversaire. ③ Le joueur B doit ajuster son placement par rapport à l'arrivée de la balle pour toucher du bon côté de la raquette.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Enlever le scotch de peintre et prendre la ligne du milieu comme repère.	▸ Mettre 2 lignes de scotch de peintre pour matérialiser 3 zones et donc avoir 3 cibles pour le joueur B.	▸ Le joueur B joue les balles de la zone du milieu au choix entre coup droit et revers.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Thème n° 5

SE DÉPLACER

1. RÉFLEXE
2. LE MORPING RAPIDE
3. LE PÊCHEUR
4. C'EST LA ZONE
5. JEU À BLANC COUP DROIT/REVERS

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❶ : RÉFLEXE

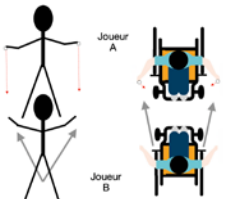
Thème n°5 • Se déplacer

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
2 balles par binôme de joueurs.	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au minimum 2 (nombre pair de préférence)	Hors table	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	CONSIGNES
▸ Réactivité	▸ Le joueur A tient dans chaque main une balle. Il écarte les bras et ouvre une des 2 mains pour lâcher une balle.
▸ Déplacement	▸ 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

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

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Raccourcir la distance entre les 2 joueurs pour les fauteuils.	▸ Éloigner les 2 joueurs.	▸ Le joueur A se place derriere le joueur B et lui lance la balle par-dessus et sur le côté.
▸ Se rapprocher en face à face mais essayer de rattraper la balle avant le rebond au sol.	▸ Attraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.	▸ Le joueur B rattrape la balle avant le rebond au sol.
	▸ Lâcher la balle un peu plus loin du corps sur les côtés.	

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ② : LE MORPING RAPIDE

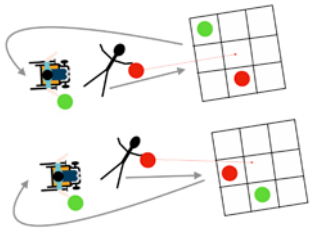
Thème n°5 • Se déplacer

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Scotch de peintre ou cordes. Plots ou soucoupes de 2 couleurs différentes (5 de chaque).	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au minimum 2 (nombre pair de préférence)	Hors table	Collectif

DESCRIPTION

- Placer le scotch ou les cordes au sol pour délimiter une zone de 9 cas identiques.
- Faire s'affronter les joueurs debout ensemble et les joueurs fauteuil ensemble pour plus d'équité.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Se déplacer ▸ Être malin	▸ Les 2 joueurs ou les 2 équipes sont placées sur la même ligne à environ 2 m de la zone marquée au sol. Chaque équipe ou joueur dispose des plots ou soucoupes d'une couleur. ▸ Au signal, les 2 joueurs vont vers la zone pour placer le plot de sa couleur et reviens passer le relai au suivant. ▸ L'équipe gagnante est celle qui réussit à aligner 3 plots de la même couleur en premier.

APPRENTISSAGE

1 Prendre une information et une décision rapidement.
2 Se déplacer rapidement.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Se rapprocher de la zone pour limiter le déplacement.	▸ Pour les joueurs debout, faire le déplacement uniquement en pas chassés (déplacement latéral).	▸ S'éloigner de la zone pour agrandir le déplacement.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❸ : LE PÊCHEUR

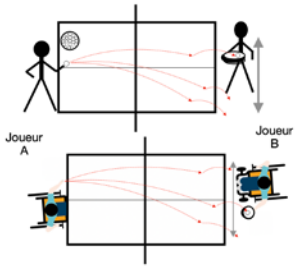
Thème n°5 • Se déplacer

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table pour 2, 1 raquette par joueur, 1 bassine vide et 1 bassine avec 10 balles par table.	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au minimum 2 (nombre pair de préférence)	À la table	Collectif

DESCRIPTION

- Le joueur A se place du côté avec la bassine contenant les 10 balles.
- Le joueur B se place de l'autre côté avec une bassine vide dans la main qui tient la raquette.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Se déplacer ▸ Prendre des informations ▸ Repérer la direction de la balle	▸ Le joueur A envoie les balles directement dans l'autre camp de manière assez rapide en variant le placement ou les directions des balles. ▸ Le joueur B doit attraper les balles avec la bassine vide en la tenant avec la main qui tient la raquette.

APPRENTISSAGE

1. Prendre des informations rapidement.
2. Se déplacer et se placer par rapport à la balle rapidement.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Enlever le filet et le joueur A fait rouler la balle sur la table. ▸ Le joueur B peut déplacer son bras pour attraper la balle s'il ne peut couvrir la zone en se déplacant.	▸ Augmenter la vitesse de distribution.	▸ Le joueur B doit garder la bassine dans la zone entre ses 2 épaules en se déplaçant ou en déplaçant son fauteuil.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier ❹ : C'EST LA ZONE

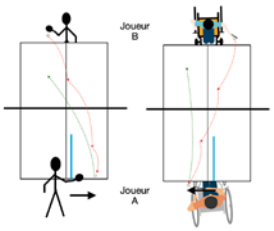
Thème n°5 • Se déplacer

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table pour 2, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles par table, scotch de peintre	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au moins 2	À la table	Collectif

DESCRIPTION

- Placer le scotch de peintre en parallèle de la ligne du milieu de la table à 10 cm côté coup droit pour les fauteuils et 10 cm côté revers pour les debout.
- Le joueur A se place d'un côté ou de l'autre de la ligne matérialisée par le scotch.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Renvoyer	▸ Le joueur B réalise un service dans la zone où n'est pas le joueur A. ▸ Pour des joueurs en fauteuil, le joueur B doit viser les angles ou la zone du coude tenant la raquette (3 zones). ▸ Le joueur A renvoie la balle avec sa raquette après s'être déplacé vers la balle.
▸ Diriger dans une zone d'habileté	▸ Le joueur A doit ajuster son placement par rapport à l'arrivée de la balle pour toucher du bon côté de la raquette. ▸ Le joueur en fauteuil reste lui au milieu de la table et joue en revers les balles qui viennent dans sa zone coude.

APPRENTISSAGE

❶ Renvoyer la balle avec le meilleur côté de sa raquette.
❷ Renvoyer la balle dans les zones coup droit et revers de son adversaire.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Enlever le scotch de peintre et prendre la ligne du milieu comme repère.	▸ Mettre 2 lignes de scotch de peintre pour matérialiser 3 zones et donc avoir 3 cibles pour le joueur B.	▸ Le joueur B joue les balles de la zone du milieu au choix entre coup droit et revers.

NIVEAU 2 PERFECTIONNEMENT : BALLE BLEUE

Atelier 5 : JEU À BLANC COUP DROIT/ REVERS

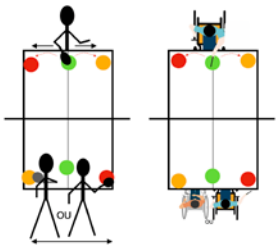
Thème n°5 • Se déplacer

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 table pour 2, 6 bassines ou soucoupes de 3 couleurs différentes (2 par couleur), 1 raquette par joueur	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
Au moins 1	À la table	Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- Placer les 3 bassines de couleurs différentes en fond de table (1 dans chaque coin et 1 au milieu).
- Mettre la même couleur de bassine pour le coup droit et la même couleur pour le revers.
- Chaque joueur se positionne au milieu de la table et pose sa raquette sur la bassine de couleur placée au milieu.



FONDAMENTAUX	CONSIGNES
▸ Zone coup droit et zone revers ▸ Prise d'information ▸ Technique gestuelle	▸ L'animateur signale une couleur de bassine qui implique pour le joueur d'aller faire le geste à blanc en coup droit ou en revers. ▸ Le joueur doit effectuer son geste du mieux possible sans la balle en imaginant toucher la balle au dessus de la bassine.

APPRENTISSAGE

1. Prendre l'information rapidement et de réagir au signal.
2. Réaliser un geste technique à blanc.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▸ Rapprocher les plots à longueur de bras pour limiter le deplacement. ▸ Laisser du temps de replacement au joueur entre 2 appels de couleur.	▸ Éloigner les plots ou bassines vers le filet.	▸ Aller plus vite dans l'annonce des couleurs pour que le joueur enchaîne les coups à blanc.

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

MINISTÈRE DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

PARTENAIRE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION ET DES ÉQUIPES DE FRANCE

EDF

PARTENAIRES OFFICIELS

malakoff humanis

SOCIETE GENERALE

DECATHLON

RENAULT
La vie, avec passion

le coq sportif

PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS

CCAS
Caisse Centrale d'Activités Sociales du Personnel des Industries Électriques et Gazières
www.ccas.fr

FONDATION D'ENTREPRISE FDJ

Gerflor
theflooringgroup

UCANSS
UNION DES CAISSES NATIONALES DE SÉCURITÉ SOCIALE

GROUPE MDS
Mutuelle des Sportifs

Les Bouchons d'Amour

FONDATION HANDICAP MALAKOFF MÉDÉRIC
Groupe malakoff médéric humanis

TOSHIBA

ancv

HAGS

Bloghandicap.com
La Web TV du handicap

PARTENAIRE DE LA COMMISSION TENNIS DE TABLE

cornilleau

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

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

Devenons l'énergie qui change tout.

PARIS 2024

EDF
FOURNISSEUR OFFICIEL
D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ

PARIS 2024

Rejoignez-nous sur edf.fr/paris2024

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

RCS PARIS 552 081 317. © Getty Images.

* En 2018, le mix énergétique du groupe EDF est composé à 78 % de nucléaire, 12 % d'énergies renouvelables, 8 % de gaz, 1 % de charbon et 1 % de fioul. Il est à 90 % sans émissions de CO_2 (émissions hors analyse du cycle de vie des moyens de production et des combustibles) – Source EDF : « Indicateurs de performance financière et extra financière 2018 ». Plus d'infos sur edf.fr/mix-energetique et sur les objectifs de Paris 2024 sur https://www.paris2024.org/fr/heritage-une-ambition-environnementale-inedite