

**DE L'ECOLE...**

**...au CLUB**

Les dirigeants des clubs savent bien qu'il est toujours difficile de "recruter" de jeunes joueurs en quantité et en qualité au sein de nos associations.

En effet, la concurrence des autres activités (sportives, culturelles...) est souvent rude et les jeunes qui nous arrivent sont souvent âgés car ils sont déjà "passés" par une autre activité.

Le programme d'action en milieu scolaire que nous vous proposons à l'avantage d'être court et de ne pas demander trop d'énergie.

Voici étape par étape, le processus qui nous semble le plus adapté à nos besoins.

### **1- Contact avec l'Ecole**

Les contacts avec le Directeur d'école devront être pris au cours du mois de MAI pour la saison suivante, afin que l'action Tennis de Table puisse entrer dans le cadre du projet global de l'école.

### **2- Cycle**

Le grand principe du travail en milieu scolaire est de ne pas trop donner à l'enfant mais lui donner envie de pratiquer le Tennis de Table au Club. Si le cycle est trop long, l'enfant n'a plus de raison et d'intérêt à venir au Club.

Un cycle de quatre séances de 30 à 45 minutes par enfant semble correspondre au projet et laisse le temps de faire découvrir les différentes facettes de notre sport.

### **3- Classes**

Afin de pouvoir détecter dès le plus jeune âge, il est intéressant d'intervenir sur les classes de CE1 et de CP (en fin d'année scolaire).

Mais, pour ne pas se couper de l'école et souvent à la demande des directeurs, il est parfois nécessaire (même si cela présente moins d'intérêt) d'agir sur les classes de CE2 et CM1.

### **4- Période**

La période idéale pour qu'il y ait continuité dans le club, semble être Mars-Avril-Mai.

### **5- Séances (voir tableau)**

Ce sera à l'intervenant de concevoir le cycle et le contenu des séances, néanmoins les thèmes principaux suivants pourront être abordés.

## 6- Evaluation

Afin de pouvoir détecter de la meilleure façon et dans les meilleures conditions possibles, il faudra mettre en place une phase d'évaluation.

L'enfant n'étant pas performant pour jouer au Tennis de Table, les situations proposées devront tenir compte de la phase d'apprentissage effectuée.

Dans cette optique, il avait été créé en SARTHE il y a quelques années "Le Rallye de la 1ère Balle".

Vous trouverez à la fin de cet article les huit étapes de ce Rallye, qui peuvent jouer le double rôle de compétition inter-écoles par exemple et de moyen de détection.

## 7- Comment faire venir au club ?

Souvent, c'est à ce moment que les responsables des clubs rencontrent l'échec, les enfants ne venant pas systématiquement vers le Tennis de Table.

Il me semble important de proposer à ce moment, mais pour un temps donné qui pourra être la période Avril-Mai-Juin-Juillet par exemple, la venue gratuite au club pour une ou deux séances par semaine et un stage pendant les vacances.

La fidélisation pourra être faite et la rentrée en Septembre sera abordée avec une acclimatation au Tennis de Table déjà effectuée.



*Pour résumer, reprenons les différentes phases de l'action en Milieu scolaire :*

- |                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| <b>MAI</b>              | ☞ | Prise de contact avec les Directeurs                         |
| <b>DECEMBRE</b>         | ☞ | Mise en place de l'action<br>(classes, cycles, intervenants) |
| <b>MARS-AVRIL</b>       | ☞ | Découverte du Tennis de Table (4 séances)                    |
| <b>Fin AVRIL</b>        | ☞ | Epreuve de détection (Rallye)                                |
| <b>MAI-JUIN-JUILLET</b> | ☞ | Action gratuite à l'intérieur du club                        |



## Les 4 Séances

SEANCES	THEMES	OUTILS
1ère	<ul style="list-style-type: none"><li>* Tenir sa raquette</li><li>* Maitrise de la balle sur la raquette</li><li>* Maitrise de la balle dans le temps (rebond balle/raquette)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Raquette à petit manche</li></ul>
2ème	<ul style="list-style-type: none"><li>* Maitrise de la balle dans l'espace (jouer au mur)</li><li>* Maitrise de la balle avec le partenaire (Jouer au-dessus d'un obstacle)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Cibles</li></ul>
3ème	<ul style="list-style-type: none"><li>* Maitrise de la balle avec la table (Jouer sur la table avec rebond au sol)</li><li>* Maitrise de la balle avec des cibles sur la table.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Tables évolutives</li><li>* Cibles</li></ul>
4ème	<ul style="list-style-type: none"><li>* Séance Vidéo</li></ul> <p><b><u>Objectif</u></b> Montrer le vrai Tennis de Table aux enfants.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Cassettes Haut-Niveau</li><li>* Démonstration</li></ul>



Les premiers pas  
dans le Club

Dossier

Joueurs, dirigeants, entraîneurs, nous avons tous le souvenir de notre premier contact avec le Ping. Celui-ci est donc un moment déterminant pour la suite de la carrière pongiste, l'accueil de l'enfant détecté et ayant choisi notre sport est alors une étape très importante.

Pour les premiers contacts de l'enfant et des parents avec le club, nous devons donc être préparé et nous fixer des objectifs :

- 1- Garder l'enfant dans notre discipline
- 2- Le motiver, lui faire passer notre passion
- 3- Lui apprendre le TENNIS de TABLE
- 4- Faire connaître nos règles de vie associative et sportive.

Nous pouvons ainsi démarrer l'aventure avec ces enfants et vous donner quelques conseils pour qu'ensemble, nous arrivions à mettre le Tennis de Table de demain sur des fondations solides...

**\* Rythme d'entraînement :** Le Tennis de Table est un sport à dominante technique, nous devons donc tenir compte du volume d'entraînement, 2 séances/semaine permettent de fixer rapidement les acquis (pour la 1ère année).

**\* Règles de vie associative et sportive :** La ponctualité, le respect de l'environnement (dirigeants, cotisation, entraîneurs, matériel), la tenue sportive (maillot, short, raquette, prêt du club).

**\* Le Tennis de Table est un SPORT :**

Donner le goût de l'effort, du dépassement de soi, du respect des règles et de l'autre ; pour cela, utiliser des jeux, les sports-co, l'échauffement physique, le travail avec descordes à sauter, des ballons...

**\* Conditions d'accueil :** Le club doit se doter d'un matériel adapté (raquettes, tables, espaces), l'entraîneur doit lui aussi avoir des outils pédagogiques adaptés et personnalisés tels que :

- **balles** : En nombre, coloriées, différentes tailles, paniers, robot.
- **Vidéo** : Cassettes pour faire découvrir notre discipline
- **Raquettes** : De différentes qualité, fabrication perso (avec picots ou autres mousses, pour jonglage).
- **Repères** : Cibles, filet surrélevé, table pour atelier...
- **Autres** : Cerceaux, outil pédagogique pour le jeu à blanc, la découverte et l'initiation.

Tous ces conseils ou conditions permettent de travailler et de faire découvrir le Tennis de Table sous toutes ses facettes. Maintenant, il est nécessaire de mettre en place une progression, vous la trouverez sous forme de tableau, elle n'est qu'un guide.

Il nous est difficile aujourd'hui de codifier et transcrire une succession de séances types, l'entraîneur doit s'appropriier l'entraînement et s'adapter en permanence.

Cette période dans la formation du joueur est primordiale, c'est à ce moment que nous mettons en place les fondations, et nous pouvons les comparer à l'enseignement chez les enfants quand ils apprennent à lire et écrire.

Nous devons toujours garder présent dans nos séances, le jeu, la motivation et faire passer notre passion...

**Frédéric LENOIR**

**Pascale CLEMENT**

## *Les Différentes étapes de la Formation du Débutant*

<b>ETAPES</b>	<b>OBJECTIFS</b>	<b>SITUATIONS POSSIBLES</b>	<b>"TRUCS"</b>
<b>Seul</b> (l'enfant, la raquette, la balle).	Maitrise de la raquette, de la balle, bouger, coordination.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jonglages (sans/avec déplacements)</li> <li>- Parcours</li> <li>- Jeu contre un mur</li> <li>- Viser des cibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire varier le temps attribué</li> <li>- Varier le rythme</li> <li>- Diversifier les formes de comptage (reCORD séries, essais...)</li> <li>- Varier le nombre de rebonds (au sol, sur raquette...)</li> </ul>

<p><b>Seul avec la table</b> (l'enfant, la raquette, la balle, la table).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distinction CD/R</li> <li>- Dosage</li> <li>- Direction</li> <li>- trajectoire</li> <li>- Vitesse</li> <li>- Précision</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Service</li> <li>- Robot</li> <li>- Viser des cibles</li> <li>- Obstacles (hauteur) à franchir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier la taille des cibles</li> <li>- Limiter le nombre de balles</li> <li>- Comptage</li> <li>- Panier de balles</li> </ul>
<p><b>Renvoyer une balle</b> <b>= Echange</b> 2 enfants jouent ensemble</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CD, R, en liaison</li> <li>- Canaliser et maîtriser l'énergie du bras</li> <li>- Jouer à deux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer en précision</li> <li>- Jouer régulièrement</li> <li>- Jouer en variant la vitesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comptage (nombre d'échanges, temps, rythme, série, "fourchette" de réussite, record, concours, cumul des points en fonction du nombre de balles...)</li> <li>- Tournante avec entraîneur</li> <li>- Balle plus grosse</li> <li>- Table évolutive</li> </ul>
<p><b>Placer la balle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latéralement</li> <li>- En profondeur</li> <li>- Combinaisons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viser des zones latérales</li> <li>- Viser des zones en profondeur</li> <li>- Combiner les 2 types de zones</li> <li>- Combiner les Côtés de raquette utilisés</li> <li>- Jeu sur toute la table.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation de cibles (cartons, cerceau cordes, craie, balles, adhésifs...) permettant ou non la poursuite du jeu (zones à éviter ou à atteindre).</li> <li>- Numérotter les zones, déterminer un ordre de passage des cibles.</li> <li>- Panier de balles</li> </ul>
<p><b>Se placer</b> (Le Tennis de Table, l'effort).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher la balle devant et près de soi</li> <li>- Toucher la balle devant et latéralement (CD, R).</li> <li>- S'écarter de la balle</li> <li>- Se déplacer pour toucher la balle</li> <li>- Détecter le changement de direction de la balle</li> <li>- Se déplacer à temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer face à un mur</li> <li>- Réaliser des échanges en changeant la direction de la balle.</li> <li>- Se déplacer en utilisant un même côté de raquette, un côté différent de raquette</li> <li>- Se déplacer latéralement, en profondeur, en combinaison</li> <li>- Se déplacer en restant équilibré.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Panier de balles</li> <li>- Alternier les directions de manière imposée semi-libre, libre (Ex.: après un certain nombre d'échanges)</li> <li>- Jeu à blanc</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Trajectoire</b> (Bouger, utiliser l'aire de jeu et la surface de jeu, le rythme)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distinguer les différents moments (phase montante, sommet du rebond, phase descendante).</li> <li>- Trajectoire/effets</li> <li>- Trajectoire/vitesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taper la balle à ces différents moments (En déduire le placement par rapport à la balle)</li> <li>- Varier le moment de prise de balle sur la trajectoire.</li> <li>- Evaluer la trajectoire en fonction des effets</li> <li>- Evaluer la trajectoire en fonction de la vitesse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Panier de balles</li> <li>- Roue de caoutchouc fixée au bout d'un manche que l'on tient à des hauteurs différentes (Jeu à blanc).</li> <li>- Balles posées sur support à des hauteurs différentes (filet ou fil surélevé - joue dessus/dessous).</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Action sur la balle</b> (le Tennis de Table moderne, les effets, la variation, la technique)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter, pousser</li> <li>- Taper</li> <li>- Amortir</li> <li>- Frotter (vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés, rotations combinées).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur balles sans effet</li> <li>- Sur balles à effet contraire</li> <li>- Sur balles à effet identique</li> <li>- Sur balle lente</li> <li>- Sur balle rapide</li> <li>- En déplacement</li> <li>- Dans l'échange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Panier de balles</li> <li>- Balles posées sur un support</li> <li>- Balle traversée par un fil</li> <li>- Roue de caoutchouc fixée au bout d'un manche</li> <li>- Balle colorée</li> </ul>