

DES SITUATIONS POUR S'ÉCHAUFFER

Quelques pistes sont apportées pour dépasser les situations habituellement proposées aux élèves pour s'échauffer en tennis de table.

Il est fréquent de rencontrer, en guise d'échauffement, des situations où l'on demande aux élèves, par exemple, de réaliser le maximum d'échanges possibles en coup droit sur coup droit, ou en revers sur revers. Les situations suivantes apportent des outils pour sortir de ces formes traditionnelles d'entrée dans l'activité.

La démarche

En lien direct avec l'objectif de la leçon et les compétences attendues, chaque situation d'échauffement doit :

- s'inscrire dans une logique duelle, de confrontation seul ou avec un(des) partenaires contre un(des) autres adversaire(s), logique qui constitue « l'ADN » de la compétence propre à l'activité tennis de table ;
- solliciter l'attention des élèves les aider à entrer rapidement dans un « état de concentration » indispensable pour progresser ;
- favoriser l'aspect ludique pour donner envie aux élèves de s'investir dans la leçon et de se constituer un capital de bons souvenirs en EPS, garants d'une « motivation continuée »¹ à l'égard de la pratique physique et sportive ;
- surprendre les élèves par leurs contenus variés et originaux, la nouveauté étant considérée comme une source de motivation².

Les situations

Niveau 1

Le « jonglage-service »

Capacité à atteindre

Être capable de servir de façon réglementaire.

Avec des élèves débutants, nous considérons que le service est réglementaire si la balle est envoyée dans le camp adverse en ayant au préalable effectué un rebond dans son camp (avant d'être en mesure de lancer la balle à 16 cm). Le service étant le seul coup qui nécessite un rebond dans son camp, l'enjeu consiste donc à faire comprendre aux élèves que pour le réaliser, la raquette doit avoir une orientation fermée (qui regarde sa demi-table).

Organisation

2 élèves par table. 1 balle pour 2. Effectuer 3 jonglages (en coup droit et/ou revers) puis atteindre le camp adverse après un rebond dans son propre camp. Le partenaire réceptionne la balle avec sa raquette, réalise 3 jonglages (sans arrêter la balle) puis sert à son tour. Chaque échange complet (3 jonglages dans son camp + service ayant atteint le camp adverse) vaut 1 pt.

La situation est organisée sous forme de défi : chaque binôme tente de réaliser le plus grand nombre possible de services réglementaires, tout en apprenant à différencier deux orientations différentes de raquettes (photos 1 et 2).



Consignes

• **Pour les jonglages :** orienter sa raquette à l'horizontale, « qui regarde le plafond », bien à plat, à hauteur du nombril ; accompagner la balle vers le haut sans bloquer le geste après le contact balle/raquette et sans la quitter des yeux.

• **Pour le service :** orienter sa raquette fermée « qui regarde sa demi-table » (afin d'envoyer la balle dans son propre camp) ; produire un geste de l'arrière vers l'avant et vers le bas, comme si l'on voulait taper la raquette contre le bord de la table.

Simplifications

• Ne pas limiter à 3 jonglages avant de servir mais en autoriser autant que nécessaire pour permettre à l'élève de se rééquilibrer et de se replacer dans la position optimale pour servir (si son 1^{er} jonglage est mal contrôlé).

• Demander au partenaire d'arrêter la balle avant de réaliser ses jonglages-service.

Complexification

Limiter à un seul jonglage avant de servir.

Évolution possible

« Jonglage/service » sous forme de duel, de match. Les élèves cherchent alors à déséquilibrer l'adversaire par un service placé

latéralement ou par une trajectoire rasante (on prépare déjà l'atteinte de la compétence de niveau 2 : « rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point dès la mise en jeu »).

La « ronde infernale » ou le « tourne autour »

Capacité à atteindre

Être capable de repérer la situation favorable (balle « donnée » et/ou adversaire décalé pour le déborder).

Organisation

4 ou 5 élèves par table : 2 contre 2 ou 2 contre 3, le service étant donné au groupe de 3. Jouer chacun son tour : dès que la balle atteint le terrain adverse, se placer de l'autre côté de la table. Chaque élève possède un capital de 10 pts en début de situation. Il perd 1 pt à chaque faute. Celui qui obtient le plus grand capital à la fin du temps imparti (3 min par exemple) est déclaré vainqueur. La situation peut être organisée sous forme de montée/descente : l'élève vainqueur « monte » d'une table, les 2^e et 3^e restent sur la même table et le perdant « descend » d'une table.

Un système de score doit être rapidement mis en place pour



Sur www.revue-eps.com

retrouvez des situations complémentaires d'échauffement.

« Jonglage-service »



Raquette ouverte

Raquette fermée

être directement en lien avec la capacité à atteindre: si je marque le point en smashant et que l'adversaire ne renvoie pas la balle, il perd 3 pts sur son capital (et non 1 pt); si je marque le point et que l'adversaire ne parvient pas à toucher la balle avec la raquette, il perd également 3 pts (photo 3).

Consignes

- Repérer une « balle donnée »: c'est une balle à trajectoire lente, montante, qui passe 40 ou 50 cm au-dessus du filet et retombe au centre de la table; elle représente le signal pour smasher la balle;
- Repérer un « adversaire décalé »: soit l'élève est en retard pour faire le tour de la table, dans ce cas, jouer à l'opposé pour le prendre de vitesse et le déborder; soit l'élève court trop vite et il est emporté par sa vitesse: dans ce cas, jouer dans le sens contraire de son déplacement (jouer le « contre-pied ») afin de le déborder et marquer le point.

Complexifications

- Changer de sens de rotation après chaque faute (ce qui nécessite une grande concentration).
- Jouer uniquement en coup droit.

Niveau 2

« Servir face à un résistant »

Capacité à atteindre

Être capable de se créer une arme au service en jouant placé, accéléré et/ou avec effets simples.

Organisation

3 élèves par table: 2 « assaillants » (A1 et A2) contre 1 élève « résistant » (R) qui possède un capital de 11 pts. A1 et A2 ont chacun une balle (joueurs serveurs).

A1 sert, joue l'échange puis cède sa place à A2 qui sert et joue l'échange à son tour, et ainsi de suite. Ils n'accordent aucun répit à R (aucune perte de temps entre les échanges). R possède un capital de 11 pts. Il doit résister pendant 1 min 30 en perdant le moins de points possible. A1 et A2 ne perdent pas de points et n'en marquent pas (photo 4, p.16).

Consignes

- Envisager le service comme une véritable arme tactique permettant de faire perdre le point à R dès la remise de service ou sur la balle suivante; faire baisser le capital de R le plus vite possible.
- Réaliser un service qui déstabilise R (service long, rapide, court, avec effet latéral, lifté ou coupé) et essayer de conclure

le point sur la balle suivante (3^e frappe): construire des schémas de jeu simples à partir du service. Exemples: « je sers lifté pour que R lève la balle puis je smashe en coup droit; je réalise un service latéral droit pour orienter la remise de service de R dans mon coup droit puis je smashe en coup droit ».

Complexifications

- Un service gagnant enlève 2 pts à R (afin d'encourager encore davantage les élèves à utiliser le service comme une véritable arme tactique).
- 1^{er} temps (1 min): A1 et A2 jouent sans s'être concertés au préalable sur la tactique à employer pour faire perdre le maximum de points à R. 2^e temps (1 min): A1 et A2 se concertent et cherchent à appliquer une tactique efficace: éviter le point fort de R, jouer sur son point faible, etc.

Le match « tout en coup droit »

Capacité à atteindre

Être capable de se placer rapidement pour frapper équilibré, en différenciant le temps de déplacement du temps de frappe.

Organisation

Les 2 élèves sont contraints de jouer en frappe coup droit (balle

frappée à droite du corps pour un droitier et à gauche pour un gaucher) sur toute la table. Chaque frappe effectuée sur le corps devant soi ou à gauche du corps (pour un droitier) est considérée comme un revers et engendre donc la perte du point (photo 5, p.16). Cette situation est réalisable avec des élèves produisant des trajectoires encore assez lentes leur laissant le temps de se déplacer pour jouer toutes les balles en frappe coup droit.

Consignes

- Différencier le temps de déplacement du temps de frappe: « 1. je me déplace; 2. je m'arrête en étant équilibré sur mes 2 appuis; 3. je réalise ma frappe coup droit ».
- Adopter une posture dynamique pour réagir rapidement et jouer toutes les balles en coup droit: jambes fléchies, poids du corps sur l'avant des pieds, talons décollés du sol.
- Se déplacer en « pas chassés » sans que les pieds ne se touchent. Il s'agit d'un déplacement glissé et non sauté (les jambes ne poussent pas vers le haut mais latéralement) pour limiter la phase d'amortissement: pousser sur la jambe gauche pour se déplacer vers la droite et pousser

« Ronde infernale »



3

« Servir face à un résistant »



« Tout en coup droit »



☛☛ sur la jambe droite pour se déplacer vers la gauche.

Simplifications

Placer une bande interdite de 20 à 40 cm de large (matérialisée par une cordelette posée sur chaque demi-table côté revers) pour éviter des placements de balle petits côtés revers qui nécessitent de grands déplacements pour frapper en étant équilibré.

Complexifications

- Avec des élèves débrouillés produisant des trajectoires plus rasantes et tendues avec un début d'effet, on demande de jouer toutes les balles non plus en frappe coup droit mais en poussette coup droit (coup avec un effet coupé).
- Cette situation est particulièrement intéressante pour faire verbaliser les élèves sur les intentions tactiques mises en œuvre pour marquer des points: balader son adversaire de gauche à droite, le fixer sur un côté puis jouer à l'opposé, envoyer une balle d'un côté et si l'adversaire anticipe de l'autre côté, jouer le contre-pied.

Niveau 3

La « ronde infernale du smash »

Capacité à atteindre

Être capable d'accélérer une balle favorable (smasher)

Organisation

5 ou 6 élèves par table.

1 élève, désigné « pourvoyeur de balles » (P), est placé 3 m derrière la ligne de fond de table, avec un panier contenant au moins 20 balles posé sur une chaise. Les autres élèves se placent en

file indienne de l'autre côté de la table. Ils disposent chacun d'un capital de 5 pt.

P envoie une balle favorable (trajectoire montante à environ 40-50 cm au-dessus du filet, lente, au milieu de la table) directement de l'autre côté du filet. Le 1^{er} élève doit réaliser un smash en coup droit, puis faire le tour de la table en passant derrière P et venir se replacer en dernière position de la file indienne.

Si le smash est réussi (balle avec une trajectoire rapide et descendante atteignant le camp adverse), l'élève ne perd pas de point. Si le smash est manqué (balle dans le filet, en dehors de la table ou balle envoyée dans le camp adverse avec une vitesse lente et une trajectoire montante), l'élève perd 1 pt.

Cette situation peut se réaliser au temps: après 2 min de jeu, par exemple, l'élève déclaré vainqueur est celui qui dispose du plus grand capital de points. Il prend alors la place de P pour la séquence suivante (dessin 1).

Consignes

- Garder les appuis décalés (pour un élève droitier, jambe gauche devant), pointe de raquette dirigée sur le côté (et surtout pas vers le plafond!), rotation des épaules afin d'amener la raquette derrière soi.
- Puis accélérer le geste vers l'avant (raquette légèrement fermée) en ayant l'intention de traverser la balle. Claquer fort une porte quand je suis en colère est l'image à retenir pour le smash coup droit!
- Frapper la balle quand elle arrive au sommet du rebond (ou à hauteur d'épaule lorsque le

rebond de la balle est plus haut que le niveau de l'épaule), en serrant plus fort sa raquette lors de l'impact balle/raquette;

- Se doter de repères: visuels (la balle « sort » de la raquette avec de la vitesse et une trajectoire descendante); auditif (bruit fort, « sec » lors de la frappe); kinesthésiques (serrer la prise de raquette au moment de l'impact balle/raquette).

Complexifications

- L'élève qui rate son smash est éliminé. Le nombre d'élèves diminuant au fur et à mesure des tentatives, ceux qui restent doivent aller de plus en plus vite pour faire le tour de la table et smasher.
- Une cible (papier journal, feuille A4) est posée sur la table du côté de P. Si l'élève smasheur parvient à toucher la cible, il enlève 1 pt sur le capital du joueur suivant (voire l'élimine!).
- Une cordelette est posée au sol à hauteur de P, à 3 m de la ligne de fond de table. Le smash est réussi si la balle fait un 1^{er} rebond sur la table et un 2^e rebond derrière la cordelette. Cet aménagement du milieu incite les élèves à accélérer leur geste de smash et à imprimer davantage de vitesse à la balle.

Le « match en score acquis dans les diagonales et les latérales »

Capacité à atteindre

Être capable de se placer efficacement pour frapper et différencier son placement en coup droit et en revers.

Organisation

2 élèves par table, 1 balle pour 2. Une cordelette est posée sur la

ligne centrale de chaque côté de la table afin de délimiter la partie coup droit et la partie revers (dessin 2).

Match de 5 fois 1 min, alternance du service tous les 2 pts. Les élèves enchaînent les 5 séquences dans l'ordre imposé suivant.

- 1 min (signal de départ et de fin donné par l'enseignant) dans la diagonale coup droit: les 2 élèves jouent uniquement en coup droit.
- 1 min dans la diagonale revers: les 2 élèves jouent uniquement en revers.
- 1 min dans la latérale (demi-table droite): 1 élève joue uniquement en coup droit et l'autre uniquement en revers.
- 1 min dans l'autre latérale (demi-table gauche): 1 élève joue uniquement en revers et l'autre uniquement en coup droit.
- 1 min dans la diagonale revers: mais les 2 élèves jouent uniquement en coup droit (position de pivot).

Le score obtenu à l'issue d'une séquence est conservé et s'additionne avec les séquences suivantes. L'élève déclaré vainqueur est celui qui a obtenu le score le plus élevé sur la totalité du match.

Remarque

Le fait de varier la position des élèves par rapport à la table et le placement des trajectoires de balle leur permet de découvrir différentes orientations de geste et des appuis.

Consignes

- Pour le coup droit (élève droitier): appuis décalés (pied gauche devant), frapper la balle à droite du corps, épaules obliques



par rapport au filet pour jouer en diagonale et perpendiculaires par rapport au filet pour jouer en latérale.

- Pour le revers: pieds sur une ligne, parallèles à la ligne de fond de table, frapper la balle devant soi (à hauteur du nombril), épaules parallèles au filet pour jouer en diagonale et épaules pratiquement perpendiculaires au filet pour jouer en latérale.

- Pour le coup droit et le revers: frapper la balle au sommet de sa trajectoire avec une orientation de raquette légèrement fermée et un geste de l'arrière vers l'avant et légèrement vers le haut comme si l'on voulait gifler la

balle. Accompagner le geste vers l'avant après le contact balle/raquette et terminer le geste avec la pointe de raquette visant l'endroit vers lequel on veut envoyer la balle.

Simplification

Les cordelettes sont décalées afin d'agrandir les zones coup droit et/ou revers. Cela exige moins de précision en terme de placement et les élèves disposent d'une zone plus grande pour marquer le point.

Complexification

Les cordelettes sont décalées afin de rétrécir les zones coup droit et/ou revers. Cela exige une plus grande précision de la part des élèves.

Niveau 4

« Le double suédois »

Capacités à atteindre

Être capable de se placer efficacement pour frapper et différencier son placement en coup droit et en revers.

Être capable de varier la fréquence de l'échange (jouer la balle plus tôt après le rebond pour prendre l'adversaire de vitesse ou plus tard pour s'accorder plus de temps).

Organisation

4 élèves par table. Une cordelette posée sur la ligne centrale afin de délimiter 4 demi-camps. 1 volant de badminton que les élèves peuvent envoyer avec leur main libre dans un camp adverse (dessin 3).

Chaque élève est doté d'un capital de 10 pts au départ et défend uniquement sa partie de table (son demi-camp).

L'élève qui perd le point (renvoie en dehors de la table, dans le filet ou ne touche pas la balle arrivant dans son camp à défendre) perd 1 pt de son capital. Si le volant de badminton se trouve dans son camp au moment où il perd le point, il perd 3 pts!

Au début du jeu, l'élève qui commence à servir tient le volant de badminton dans sa main libre et l'envoie, dès le service effectué, dans le camp de son choix :

- soit l'un des 2 camps des adversaires situés en face de lui
- soit celui de l'adversaire situé à ses côtés.

L'élève dont le capital est épuisé est éliminé. L'élève restant défend alors toute la moitié de table (la cordelette est alors retirée de la demi-table) contre les

2 autres. Les 2 derniers joueurs s'affrontent dans un match en face à face avec leur capital restant et en conservant la possibilité d'envoyer le volant de badminton dans le camp adverse.

Consignes

- Se concentrer d'abord sur la balle qui est en jeu puis prendre l'information sur la position du volant de badminton et notamment sur l'adversaire qui a le volant dans son camp (ce dernier étant très souvent davantage centré sur l'envoi du volant dans le but de s'en débarrasser plutôt que sur la balle en jeu!).

- Si l'adversaire est déséquilibré vers l'avant pour récupérer le volant et tarde à l'envoyer, frapper la balle tôt juste après le rebond pour le mettre en difficulté (crise de temps).

- Si le volant est dans son camp, renvoyer la balle en la frappant en phase descendante avec une trajectoire en courbe afin de se laisser du temps pour envoyer le volant, après avoir joué son coup, dans un camp adverse.



C'est certainement en centrant les élèves sur des contenus ciblés, présents dès les situations d'échauffement, que nous pouvons les aider dans leur progression tout en donnant du sens à notre enseignement. ■

Régis Galek,

Professeur agrégé d'EPS,

BEES 2^e degré tennis de table.

regis.galek@ac-nancy-metz.fr

1. FAMOSE (J.-P.), *La motivation en EP et en sport*, A. Colin, 2001.

2. BERLYNE (D.E.), DAY (H.I.), «Early Motivational Theories: Intrinsic Motivation», in GERALD (S.), *Psychology and Educational Practice*, Lesser, 1971.



