



PRÉSENTATION

Le tennis de table, souvent appelé ping-pong, est un sport de raquette qui se joue sur une table divisée par un filet. Les joueurs utilisent des raquettes pour frapper une balle légère en plastique de part et d'autre de la table. Ce sport peut être pratiqué en simple (un contre un) ou en double (deux contre deux).

Historique : Le tennis de table a vu le jour à la fin du 19^{ème} siècle en Angleterre comme une version miniaturisée du tennis sur gazon. La Fédération Internationale de Tennis de Table (ITTF) a été fondée en 1926, et ce sport est devenu olympique en 1988.

BIENFAITS :

- **Physiques :** Amélioration de la coordination œil-main, de l'agilité et de la condition cardiovasculaire.
- **Mentaux :** Développement de la concentration, de la rapidité de réflexion et de la stratégie.
- **Sociaux :** Renforcement des interactions sociales, de l'esprit d'équipe et de la compétition amicale.



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

- Un match se joue en plusieurs sets, généralement au meilleur des 5 ou 7 sets.
- Un set est remporté par le premier joueur (ou équipe) à atteindre 11 points avec au moins 2 points d'avance.
- Les joueurs servent à tour de rôle tous les 2 points.
- La balle doit rebondir une fois de chaque côté de la table après chaque frappe.

DÉROULEMENT :

1. **Échauffement :** 10 minutes de mouvements dynamiques et d'étirements spécifiques.
2. **Match :** 20 à 60 minutes selon le nombre de sets.
3. **Récupération :** 5 à 10 minutes de retour au calme et d'étirements.

DURÉE : Une session de tennis de table peut durer de 30 à 90 minutes, incluant échauffement, jeu et récupération.



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Tables de tennis de table.
- Raquettes adaptées aux besoins des joueurs.
- Balles de tennis de table en plastique.
- Filets et supports de filet.

SUBSTITUTION :

- Raquettes en plastique plus légères.
- Utilisation de tables portables ou mini tables pour des espaces restreints.
- Balles plus lentes ou plus grosses pour les enfants ou les débutants.



ADAPTATIONS

Adaptations pour différents handicaps :

- Ajustement de la hauteur de la table et des règles pour permettre un jeu équilibré.
- Utilisation de balles sonores (contenant des billes) pour aider à localiser la balle.
- Adaptation des raquettes avec des grips spéciaux pour une meilleure prise en main.
- Utilisation de signaux visuels pour les annonces et les scores.
- Instructions simplifiées et répétitives.
- Jeux en équipe pour favoriser l'entraide et l'intégration.



VOLET SÉCURITAIRE

- Assurance que l'aire de jeu est libre de tout obstacle et que le sol est antidérapant.
- Importance d'un échauffement et d'étirements adéquats pour prévenir les blessures musculaires.



LIEU DE PRATIQUE

Le tennis de table peut être pratiqué dans divers environnements :

- Salles de sport : Installations avec des tables permanentes.
- Clubs de tennis de table : Structures dédiées à l'entraînement et à la compétition.
- Écoles et Centres communautaires : Espaces polyvalents avec équipements modulables.



TENNIS DE TABLE

Les cibles mouvantes



»»» ACTIVITÉ «««

Chaque joueur doit frapper la balle en direction d'une cible mobile positionnée de l'autre côté de la table. La cible peut être déplacée manuellement par un autre participant ou grâce à un mécanisme automatique. Les points sont attribués en fonction de la précision : 10 points si la balle touche la cible, 5 points si elle s'en rapproche à moins de 20 cm, et 1 point si elle est dans la zone délimitée autour de la cible.

Variante : Pour augmenter la difficulté, on peut réduire la taille des cibles, augmenter leur vitesse de déplacement ou ajouter des cibles de différentes tailles offrant des points variables en fonction de leur difficulté à atteindre.

+ SPÉCIFICITÉS

Adapter la taille des cibles et la distance de tir selon les capacités des participants. Les cibles peuvent être plus grandes et placées plus près pour ceux ayant des limitations importantes de mouvements. Pour les participants utilisant une chaise roulante, ajuster la hauteur et l'angle des cibles pour garantir une accessibilité optimale.

🎯 OBJECTIF

- Développer la précision des coups, la coordination main-oeil, et la gestion de la force lors de la frappe.
- Améliorer la concentration et la capacité à ajuster ses mouvements en fonction d'une cible en mouvement.

🔧 MATÉRIEL

Raquettes, balles, cibles mobiles (exemple : cercles en mousse ou petites planches sur roulettes), marqueurs pour délimiter les zones de tir.

🏠 ORGANISATION

Installer les cibles mobiles sur l'autre côté de la table, en veillant à ce qu'elles soient bien visibles pour tous les joueurs. Les joueurs se placent chacun à leur tour pour tenter de toucher la cible en servant ou en jouant en coup droit ou revers. On peut organiser un tournoi où chaque joueur affronte les autres dans des matchs rapides, avec un classement final en fonction des points obtenus.



TENNIS DE TABLE

Le relais ping-pong



OBJECTIF

- Travailler l'endurance, la rapidité de réaction et renforcer l'esprit d'équipe.
- Développer la motricité fine, la coordination main-oeil et la gestion de la pression en groupe.
- Favoriser l'esprit de compétition amicale et l'entraide entre les membres d'une équipe.

MATÉRIEL

Raquettes, balles, tables, plots pour délimiter un parcours, chronomètre pour mesurer les performances.

ORGANISATION

Placer les plots pour délimiter le parcours de chaque équipe, en veillant à ce que les distances soient égales et adaptées aux capacités des participants. Les joueurs se mettent en file indienne derrière la ligne de départ. Un animateur supervise le bon déroulement de l'activité, chronomètre les passages et veille à la sécurité, en s'assurant que les joueurs ne se précipitent pas trop pour éviter les chutes.

»»» ACTIVITÉ «««

Les joueurs sont divisés en deux équipes. Chaque joueur doit parcourir une distance prédéfinie en dribblant la balle avec sa raquette jusqu'à un point de retour, puis faire passer la balle à son coéquipier suivant. L'équipe qui termine le relais en premier remporte la manche.

Variante : Ajouter des obstacles sur le parcours pour augmenter la difficulté, introduire des règles de vitesse (par exemple, chronométrer chaque passage pour comparer les performances) ou imposer des dribbles alternés avec la main gauche et la main droite.

+ SPÉCIFICITÉS

Adapter la longueur du parcours selon les capacités physiques des participants. Pour ceux ayant des difficultés à maintenir leur concentration, prévoir des pauses régulières ou réduire la durée des relais. Pour les participants ayant des troubles moteurs, utiliser des balles plus grandes ou plus légères pour faciliter le dribble.



TENNIS DE TABLE

Le mur magique



ACTIVITÉ

Les joueurs se placent devant un mur et frappent la balle contre celui-ci, tentant de la renvoyer le plus de fois possible sans qu'elle touche le sol. Le but est de maintenir un rallye constant, en essayant d'augmenter le nombre de frappes à chaque tentative.

Variante : Le mur peut être marqué de cibles ou de zones de couleurs différentes offrant des points supplémentaires en fonction de la précision des coups. On peut aussi introduire des règles comme jouer uniquement en revers, alterner les coups droits et les revers ou jouer avec une balle plus lourde pour augmenter la difficulté.

+ SPÉCIFICITÉS

Pour ceux ayant des difficultés d'équilibre, s'assurer que la surface de jeu est antidérapante et qu'ils disposent de suffisamment d'appuis pour rester stables. Les personnes malentendantes peuvent bénéficier de signaux visuels pour remplacer les instructions verbales, comme des gestes clairs ou des indicateurs lumineux.

OBJECTIF

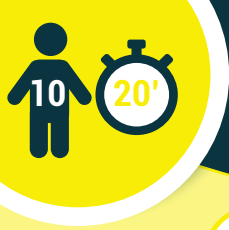
- Améliorer la précision, la régularité des frappes et le contrôle de la balle.
- Favoriser la confiance en soi en réussissant des actions répétées.
- Développer l'endurance et encourager la concentration sur une tâche spécifique.

MATÉRIEL

Raquettes, balles, mur (ou panneau) de rebond, marqueurs pour délimiter la zone de frappe.

ORGANISATION

Installer les cibles mobiles sur l'autre côté de la table, en veillant à ce qu'elles soient bien visibles pour tous les joueurs. Les joueurs se placent chacun à leur tour pour tenter de toucher la cible en servant ou en jouant en coup droit ou revers. On peut organiser un tournoi où chaque joueur affronte les autres dans des matchs rapides, avec un classement final en fonction des points obtenus.



TENNIS DE TABLE

La course aux balles



OBJECTIF

- Renforcer la motricité globale.
- Améliorer la coordination main-oeil.
- Favoriser la concentration en situation de stress modéré.
- Développer l'esprit d'équipe tout en apprenant à gérer la vitesse et l'effort.

MATÉRIEL

Raquettes, balles, seaux ou paniers, chronomètre pour mesurer la durée.

ORGANISATION

Disperser les balles dans une zone délimitée, en veillant à ce qu'elles soient suffisamment espacées pour que les joueurs aient à se déplacer. Placer les seaux ou paniers à une distance égale pour chaque joueur. L'animateur donne le départ, chronomètre le temps imparti, et supervise le respect des règles, en veillant à ce que les joueurs ne se bousculent pas.

ACTIVITÉ

Les joueurs doivent ramasser le plus de balles possible en un temps limité et les déposer dans leur seau. Ils ne peuvent transporter qu'une balle à la fois et doivent utiliser leur raquette pour le faire, ce qui demande une grande concentration et une bonne dextérité.

Variante : Introduire des règles supplémentaires comme ramasser les balles en suivant un ordre de couleur, en dribblant la balle jusqu'au seau ou en imposant un parcours précis pour chaque balle, ce qui augmente la difficulté et la variété du jeu.

+ SPÉCIFICITÉS

Pour les participants ayant des difficultés à gérer leur énergie, prévoir des intervalles de repos entre les manches. Ajuster la taille des balles ou les raquettes pour faciliter la préhension selon les capacités de chacun. Si nécessaire, réduire la durée de l'activité ou le nombre de balles pour éviter toute frustration.



TENNIS DE TABLE

Le ping-pong musical

25'



»»» ACTIVITÉ «««

Les joueurs frappent la balle en suivant le rythme de la musique, qui peut être rapide ou lente selon le niveau de difficulté souhaité. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent cesser de jouer immédiatement. Si un joueur frappe la balle après l'arrêt de la musique, il est éliminé ou reçoit une pénalité.

Variante : Changer le rythme de la musique pour varier la difficulté, introduire des morceaux de musique plus rapides, ou imposer des règles spécifiques comme ne jouer qu'avec la main non dominante ou en alternant les coups entre les joueurs.

+ SPÉCIFICITÉS

Pour les joueurs malvoyants, utiliser des balles avec des contrastes élevés ou des repères sonores pour faciliter leur repérage. Pour ceux ayant des difficultés d'attention, choisir une musique avec un rythme marqué et facile à suivre, en évitant les morceaux trop complexes ou changeants.

🎯 OBJECTIF

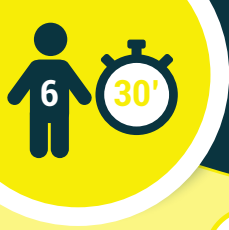
- Améliorer la précision, la régularité des frappes et le contrôle de la balle.
- Favoriser la confiance en soi en réussissant des actions répétées.
- Développer l'endurance et encourager la concentration.

🛠️ MATÉRIEL

Raquettes, balles, musique, système audio, marqueurs pour délimiter les zones de jeu.

🏠 ORGANISATION

Placer les joueurs autour de la table de manière équitable, en veillant à ce qu'ils puissent se déplacer librement. Un animateur contrôle la musique et supervise le jeu, en s'assurant que les joueurs respectent les règles et ne se blessent pas. Les éliminés peuvent être intégrés comme juges pour observer les autres joueurs et s'assurer que les règles sont suivies.



TENNIS DE TABLE

Le filet géant



OBJECTIF

Travailler la force et la précision des frappes, améliorer la gestion de l'espace, et encourager l'esprit d'équipe. Développer la capacité à frapper la balle avec plus de puissance tout en restant précis et à ajuster son angle de tir en fonction de la hauteur du filet.

MATÉRIEL

Raquettes, balles, filet surélevé (ou corde tendue), marqueurs pour délimiter les zones de jeu.

ORGANISATION

Installer le filet ou la corde à une hauteur adaptée pour offrir un défi tout en restant accessible aux joueurs. Les équipes jouent en 1 contre 1 ou 2 contre 2 selon le nombre de participants. Un animateur compte les points, assure la sécurité et peut donner des conseils techniques pour améliorer les performances des joueurs.

SPÉCIFICITÉS

Pour les participants ayant des limitations importantes, adapter la hauteur du filet ou utiliser une balle plus grande pour faciliter les échanges. Encourager la coopération en privilégiant les doubles et s'assurer que les joueurs disposent d'un équipement adapté à leurs capacités physiques

»»» ACTIVITÉ «««

Les joueurs sont répartis en deux équipes. Le filet est placé à une hauteur supérieure à la normale, augmentant ainsi la difficulté de faire passer la balle par-dessus. L'objectif est de frapper la balle par-dessus le filet et de marquer un point si l'adversaire ne la renvoie pas correctement.

Variante : On peut ajuster la hauteur du filet pour rendre le jeu plus facile ou plus difficile. Jouer avec des balles plus lourdes pour varier les sensations, ou imposer des frappes spécifiques comme le smash ou le lob.



TENNIS DE TABLE

Les défis chronométrés



»»» ACTIVITÉ «««

Chaque joueur a un temps limité pour réaliser un maximum de frappes correctes ou atteindre une cible un certain nombre de fois. Les performances sont mesurées et comparées pour stimuler l'envie de se surpasser et progresser.

Variante : Introduire des cibles de tailles variées offrant différents points selon leur difficulté à atteindre, imposer des frappes avec des angles spécifiques ou augmenter le niveau de difficulté en réduisant le temps imparti.

🎯 OBJECTIF

- Améliorer la gestion du temps, la concentration et la régularité dans l'effort.
- Travailler sous pression tout en gardant le contrôle.
- Développer la capacité à se fixer des objectifs précis et à les atteindre.

🏸 MATÉRIEL

Raquettes, balles, chronomètre, plots ou cibles, tableau pour noter les scores.

🏠 ORGANISATION

Placer les cibles ou plots à des endroits stratégiques sur la table. Les joueurs passent à tour de rôle, sont chronométrés par l'animateur qui note leurs performances, puis peuvent comparer leurs résultats sur le tableau des scores pour suivre leur progression et identifier leurs points faibles.

👤+ SPÉCIFICITÉS

Adapter la durée des défis selon les capacités de concentration des participants. Utiliser des aides visuelles ou des repères simples pour ceux ayant des difficultés cognitives, tout en offrant des encouragements fréquents pour maintenir la motivation et l'engagement dans l'activité.



TENNIS DE TABLE

Les passes ping-pong



OBJECTIF

- Travailler la coopération, la précision des passes et la communication entre les participants.
- Favoriser la régularité dans les échanges, la gestion de la distance et l'ajustement de la force des coups.

MATÉRIEL

Raquettes, balles, filets ou obstacles bas, marqueurs pour délimiter les zones de jeu.

ORGANISATION

Délimiter l'espace de jeu avec les filets ou obstacles bas. Les joueurs se placent face à face, en équipes ou en paires et essayent de maintenir un échange régulier avant de frapper au-delà des obstacles pour marquer un point. Un animateur supervise le jeu, compte les points et peut offrir des conseils sur la technique ainsi que la coordination.

SPÉCIFICITÉS

Adapter la taille des obstacles selon la capacité des joueurs à les franchir. Pour ceux ayant des difficultés de coordination, utiliser une balle plus lente ou plus légère pour faciliter les échanges et offrir des encouragements pour chaque réussite, aussi petite soit-elle.

ACTIVITÉ

Les joueurs doivent se faire des passes en respectant un nombre minimum d'échanges avant de tenter de marquer un point en frappant la balle au-delà de l'obstacle. Le jeu encourage la communication entre les partenaires et le développement d'une stratégie commune.

Variante : Introduire des zones de passes obligatoires, des restrictions comme jouer uniquement en revers ou augmenter la taille des obstacles pour rendre le passage de la balle plus difficile.