

... Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
... contacter jeunes@handisport.org

... Pour plus d'information sur la pratique du tennis de table :
... contacter tennisdetable@handisport.org



TENNIS DE TABLE

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 23

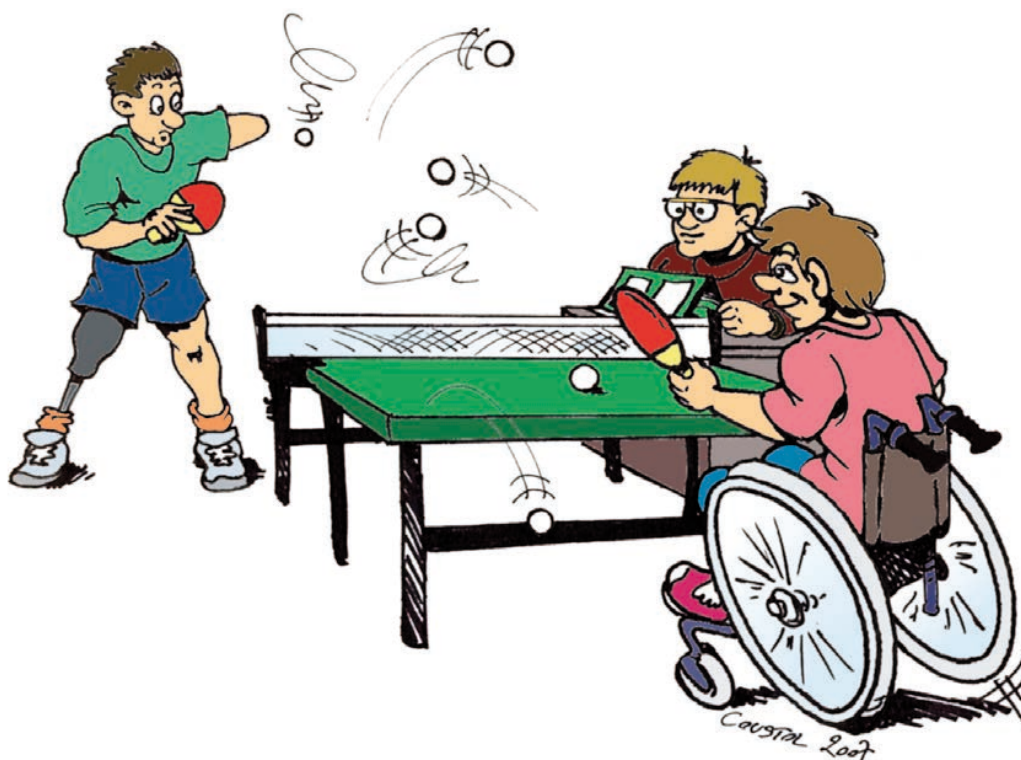


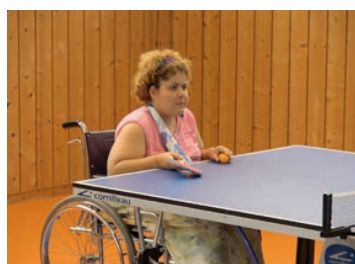
Table
€€€€€



Raquette
€



Balle
€

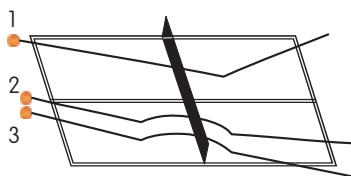


Description

- Sport d'opposition de raquette individuel ou en double inscrit aux Jeux Paralympiques.
- L'objectif est de renvoyer la balle une fois de plus que son adversaire à l'aide d'une raquette.

Règlement

- Les joueurs s'affrontent pendant 3 manches de 11 points. Pour remporter une manche, le joueur doit inscrire au minimum 11 points avec 2 points d'écart sur son adversaire. Un point est inscrit lorsque l'adversaire est dans l'incapacité de renvoyer la balle en respectant le règlement.
- La partie se joue sur une table de 2.74m×1.52m divisée par un filet de 15cm.
- La balle a un diamètre de 40mm
- Lors du service*, la balle doit effectuer un rebond de chaque côté de la table. Tous les 2 points, le service change de joueur.
- Durant l'échange*(1), la balle doit réaliser un rebond de l'autre côté de la table.
- L'adaptation principale pour les joueurs en fauteuil roulant concerne le service. La balle est obligée de sortir par la ligne de fond (2). Si elle sort sur les côtés elle est jugée comme fautive (3).
- Un joueur commet une faute s'il renvoie la balle dans le filet, en dehors du terrain, après 2 rebonds ou s'il touche la balle avec une partie de son corps (le fauteuil faisant partie intégrante du joueur). Le point est alors perdu.
- Le joueur présentant des problèmes de préhension*, peut utiliser une orthèse pour fixer la raquette à sa main.
- Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH



Situations pédagogiques

- **Manipulation de balle avec la raquette :**
 - Faire tenir la balle sur la raquette pendant 45 sec sur le côté coup droit* puis sur le revers*.
 - Réaliser une vingtaine de jongles* en coup droit, en revers puis en alternant les 2 côtés à chaque touche. Varier la hauteur des jongles selon la difficulté souhaitée.
- **Envoi :** Poser sur la table des cibles (cerceau, feuille de papier, verre en plastique...) en leur attribuant des points. Le joueur fait rebondir la balle et la frappe en visant une cible. La position sur la table, la taille des cibles et leurs équivalences en points sont à ajuster en fonction de la difficulté souhaitée.
- **Renvoi :** Même situation, l'animateur envoie à la main la balle que le joueur doit renvoyer sur une cible. Faire varier la position de l'animateur.
- **Echanges :** Les joueurs doivent être capables d'assurer la continuité d'un échange avant de rechercher sa rupture. Ainsi, ils tentent de ne pas perdre la balle pendant une durée déterminée ou d'effectuer 20 échanges en continu.
- Selon les capacités et la sévérité du handicap des adaptations sont envisageables :
 - Jouer sur une table avec les règles officielles.
 - Jouer sur la largeur d'un côté de la table en remplaçant la balle par un ballon de baudruche.
 - Retirer le filet et border les longueurs de la table. La balle est poussée avec une raquette normale ou adaptée, et roule sur la table. Le but est de faire sortir la balle de l'autre côté sans que l'adversaire ne puisse la renvoyer.

Matériels & adaptations

- Table officielle, quelconque, avec ou sans filet
- Raquette (bois, plastique, carton...) ou instrument de taille et de forme variable, adapté aux caractéristiques du joueur (mains...)
- Balle aux normes, géante (Ø: 60 mm, facilite la perception et la frappe) ou ballon de baudruche...
- La fabrication d'un ramasse balle permet l'autonomie du pratiquant. 💡

Sécurité ⚠️

- Le dessous de la table doit permettre aux pratiquants en fauteuil de passer leurs genoux sans buter sur des barres transversales.

Capacités développées

- Coordination (balle/raquette)
- Dextérité et précision manuelle
- Lecture et adaptation à l'évolution du jeu