A la plage!: Headis

Le «headis», ou tennis de tête, se joue sur une table de ping-pong classique avec un filet bien stable si possible. Au lieu de frapper la balle avec la raquette, le joueur mobilise sa tête pour l'expédier dans le camp adverse. Le balle doit être légère et rebondissante.

Lors du service, la balle touche d'abord sa propre moitié de terrain puis celle de l'adversaire. Le service est rejoué si la balle touche le filet ou le bord de la table. Après trois services, la mise en jeu change de côté. En cours d'échange, la balle peut aussi être jouée directement, en volée. Dans ce cas, le joueur a le droit de prendre appui sur la table avec toutes les parties de son corps. Après chaque touche de balle, le joueur doit cependant reprendre contact avec le sol. Un set se dispute jusqu'à 11 points, deux points d'écart sont nécessaires. Deux sets gagnants.

→ Règles du jeu officielles (en allemand)

Matériel

Une table et une balle suffisent pour jouer. Les tables en béton avec un filet en métal représentent la meilleure option en raison de leur stabilité. La «balle de «headis», en caoutchouc, a plus ou moins la même taille que le ballon de handball (circonférence: 50-52 cm) et ne pèse que 100 grammes. D'autres balles peuvent être utilisées à condition qu'elles soient légères et rebondissantes.

Sécurité

La règle la plus importante: toujours poser les mains sur la table si possible. Le joueur peut ainsi mieux évaluer la distance entre sa tête et la table et éviter de la taper, particulièrement sur les rebords. En effet, l'attention focalisée sur la balle augmente le risque de ne pas voir les obstacles. Prévoir aussi suffisamment de place pour les déplacements. Eviter de plonger si la table est instable.

Formes de jeu

Triangle

Trois joueurs forment un triangle (environ deux mètres d'écart entre chacun). A lance la balle à la main en direction de B, B la frappe avec sa tête vers C et C rattrape la balle avec ses mains. Ensuite, C lance la balle à la main en direction de A, A la frappe avec sa tête vers B et B la récupère, etc.

Variantes

- Jouer dans le sens des aiguilles de la montre, puis dans l'autre.

plus facile

- Réduire la distance.
- Utiliser des balles souples et lentes (ballons de waterpolo gonflables).

plus difficile

- Augmenter la distance.
- Se passer la balle directement avec la tête, sans la rattraper à deux mains.

Puissance cinq

On joue à deux contre deux. Chacun sert à son tour. Le but: marquer cinq points pour pouvoir quitter la table et trouver un nouvel adversaire. Le perdant reste sur place et affronte un nouveau joueur. Son avantage: il garde les points acquis lors de la partie précédente. Exemple: A gagne contre B avec 5-3. B joue son prochain match contre C avec un avantage de 3-0.

plus facile

- Servir à la main plutôt qu'avec la tête.

Double

Deux duos s'affrontent autour de la table. Chacun frappe la balle à tour de rôle, au service mais aussi en cours d'échange. Les règles sont les mêmes que pour le jeu en simple.

Variante

- Jouer à trois contre trois (définir un ordre de passage fixe).

Table tournante

Les joueurs forment une colonne de chaque côté de la table en se répartissant équitablement. Le premier de la colonne la plus longue met la balle en jeu, puis il change de côté. Le premier joueur en face la renvoie avec un coup de tête et change de côté à son tour. Après chaque frappe, le joueur s'encolonne donc en face et attend son tour.

Variantes

- Elimination: celui qui commet une erreur quitte la table. Le jeu se termine par une finale en «un contre un» qui se joue à trois points gagnants.
- Sur plusieurs tables: celui qui commet une erreur rejoint une autre table et il recommence à jouer.
- Coopération: combien de passes arrive-t-on à enchaîner sans erreur?

plus facile

- En cas d'urgence, frapper la balle avec la main.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO