

Cahier pratique 43: Tennis de table

On ne devient pas un joueur de tennis de table confirmé du jour au lendemain. En revanche, ce sport est sans danger, s'adresse aux jeunes de 7 à 77 ans et procure un réel plaisir dès les premiers coups échangés.

Ils sont peu nombreux les sports présentant autant de facettes que le tennis de table. Il peut se pratiquer à la plage ou en compétition, en famille ou à l'école, debout ou en fauteuil roulant. Et ce ne sont là pas ses seuls atouts. Il développe les compétences physiques, mentales et sociales des enfants et des jeunes.

Le tennis de table est à la fois un sport individuel et d'équipe. Il permet aux joueurs de viser conjointement des objectifs personnels et de vivre des expériences en communauté. Cette activité améliore la coordination motrice et favorise les processus d'intégration dans une classe ou un groupe.



A plus de 100 km/h

Le tennis de table est une des disciplines sportives les plus rapides au monde. Il exige de son adepte de fines capacités de coordination. C'est un sport qui développe par ailleurs la mobilité, l'équilibre, la réaction et la vitesse d'exécution. Autre argument qui plaide en sa faveur: le risque de se blesser est faible – contrairement à d'autres activités physiques – car les contacts sont pratiquement inexistants.

Il faut simplement veiller à bien s'échauffer pour prévenir tout faux mouvement. S'adonner au tennis de table est dans les cordes de tous, à un niveau plus que respectable même après 65 ans. A cet âge-là, tout comme en compétition, le risque de blessures est certes un peu plus élevé, mais il demeure dans des limites acceptables.

Fil rouge

Les éléments techniques proposés dans ce cahier pratique ont pour but de se familiariser avec la raquette et la balle et d'affiner les sensations. La première double page est consacrée à des exercices de coordination.

Elle est suivie par la description de formes de jeu (avec un accent mis sur la tactique) spécifiques aux différentes séquences du tennis de table: engager le point (service), répliquer (retour), poursuivre l'échange (évaluer les risques et les opportunités) et conclure (point gagnant). Ce cahier comprend également, au centre, un recueil de concours et, à la fin, diverses possibilités d'organisation dans le cadre d'une leçon d'éducation physique.

[Cahier pratique 43: Tennis de table](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO