Jeux de renvoi – Avec la tête: Headis

Le «headis», ou tennis de tête, se joue sur une table de ping-pong classique avec un filet bien stable si possible. La balle officielle est en caoutchouc, pèse 100 grammes et rebondit bien. Au lieu de frapper la balle avec la raquette, le joueur mobilise sa tête pour l'expédier dans le camp adverse.

→ Formes de jeu pour le «headis»

Ce jeu de renvoi a été inventé en Allemagne par un étudiant en sport en 2006. On le joue aussi en Suisse depuis 2013. Des tournois sont régulièrement organisés et il existe même des championnats d'Europe et du monde. Le «headis» peut se jouer pratiquement partout, vu que l'on trouve une table de ping-pong sur chaque place de jeu qui se respecte. Même sans table, les variantes attractives et amusantes ne manquent pas aux esprits inventifs.

Idée du jeu/Règles

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 (let) 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)

Les débutants veilleront à respecter quelques règles afin d'éviter les «plongeons» incontrôlés sur la table avec le haut du corps et surtout la tête:

- Placer les mains sur la table (pour faciliter l'orientation et évaluer la distance).
- Initier le mouvement par une flexion des jambes.
- Toujours garder le contact visuel avec la balle.

Aptitudes

Le «headis» convient aux enfants, aux adolescents et aux adultes, même d'un certain âge. En fait, il suffit d'être assez grand pour voir au-dessus de la table. Les jeux de coordination sont adaptés aux enfants dès six ans. Pour le jeu sur la table, l'âge recommandé est plutôt de dix ans. Un bon feeling avec la balle facilite l'entrée dans le jeu. Après quelques minutes déjà, on peut voir des échanges spectaculaires. Le «headis» renforce la musculature du cou et de la nuque, améliore la capacité de réaction, le toucher de balle et la coordination globale.

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. Pour les exercices de coordination, on peut recourir aux ballons de waterpolo gonflables ou aux ballons en mousse.

Si la salle de sport n'est pas équipée avec des tables de ping-pong, on peut en construire une avec quatre caissons. Le filet est remplacé par un tapis de fitness enroulé que l'on coince entre les caissons.

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, même pour les jeux de coordination. Eviter de plonger si la table est instable.

Source: Thomas Rellstab

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO