

Tennis de table

Les règles de jeu sont en principe les mêmes pour les enfants que pour les adultes. Elles peuvent toutefois faire l'objet de quelques adaptations selon le niveau de jeu des enfants.

La hauteur de la table et l'exiguïté de la surface de jeu constituent les principaux obstacles pour les petits enfants et pour les débutants. Il est donc recommandé d'abaisser si possible le plateau pour les plus petits.



Règles de jeu

La balle

- doit être frappée au-dessus du filet ou le contourner;
- ne peut toucher qu'une fois sa propre moitié de table;
- doit être frappée avec la raquette ou la main qui tient la raquette.

Je gagne l'échange lorsque mon adversaire

- ne peut pas renvoyer la balle conformément aux règles (voir ci-dessus);
- manque la balle, au service aussi.

Le service

- commence avec la balle posée sur la main libre ouverte; elle est lancée le plus verticalement possible en l'air;
- doit être frappé dans sa phase descendante, derrière la ligne de fond ou dans son prolongement;
- doit d'abord rebondir sur sa propre moitié de table avant de passer le filet et de toucher le terrain adverse.

Score

- Le match se joue en trois ou quatre sets gagnants.
- Le premier à 11 points remporte le set.
- En cas d'égalité à 10-10, le jeu se poursuit au «tie-break» jusqu'à ce que deux points séparent les joueurs.
- Chaque joueur sert à tour de rôle deux fois de suite, sauf au «tie-break» où le service change à chaque fois.
- Pour les tournois à l'école, il est recommandé de jouer au temps (cinq minutes par exemple) ou jusqu'à un certain nombre de points (21 par exemple) afin de planifier plus facilement la durée du jeu.

→ [Règles officielles de swiss table tennis](#) (pdf)

Sécurité

→ [Aide-mémoire «Prévention des accidents en tennis de table»](#) (pdf)