



HANDISPORT  
SCHOOL  
PROGRAM

# TENNIS DE TABLE



LIGUE  
HANDISPORT  
FRANCOPHONE



# Table des matières

<b>1. Introduction</b>	<b>03</b>
<b>2. Description de l'activité</b>	<b>04</b>
<b>3. Catégories de déficiences</b>	<b>06</b>
<b>4. Compétences visées</b>	<b>07</b>
<b>5. Observation</b>	<b>08</b>
<b>6. Règles de base</b>	<b>09</b>
<b>7. Proposition d'évaluation</b>	<b>11</b>
<b>8. Fiches pratiques</b>	<b>12</b>
<b>Séance 1 : Diagnostique : approche de l'activité et observation des niveaux de jeu</b>	
Situation 1 : Le Raquethon à 2	<b>14</b>
Situation 2 : Le Raquethon à 4	<b>15</b>
Situation 3 : Montée - Descente	<b>16</b>
<b>Séance 2 : Améliorer la régularité</b>	
Situation 1 : La diagonale	<b>17</b>
Situation 2 : Jeu de trajectoires	<b>18</b>
<b>Séance 3 : Améliorer la précision</b>	
Situation 1 : La zone à 2 points	<b>19</b>
Situation 2 : Le journal	<b>20</b>
<b>Séance 4 : Travail du service</b>	
Situation 1 : Service court/long	<b>21</b>
Situation 2 : Service compris !	<b>22</b>
<b>Séance 5 : Développer une tactique de match</b>	
Situation 1 : Match à l'envers	<b>23</b>
<b>Séance 6 : Petits jeux dynamiques</b>	
Situation 1 : 3 contre 3	<b>24</b>
Situation 2 : Jeu de l'empereur	<b>25</b>
<b>Séance 7 : Tournoi</b>	<b>26</b>



HANDI  
SPORT  
SCHOOL  
PROGRAM



# 1. Introduction

Il semble important de pouvoir conscientiser les enseignants et les élèves sur l'importance de la différence.

Ce guide s'adresse aux enseignants qui travaillent avec des élèves valides et des élèves déficients moteurs, visuels ou intellectuels et qui désirent découvrir de nouvelles habiletés. Nous espérons que ce dossier leur permettra de donner l'envie à leurs élèves de découvrir et de pratiquer le «Tennis de table handisport». Le dynamisme des leçons proposées suscitera une plus grande motivation de la part des élèves durant les séances d'éducation physique.

Notice : nous avons repris différents exercices «traditionnels», que vous aurez soin d'adapter en fonction du public et du matériel dont vous disposez.

Dossier de travail réalisé par l'Association des Fédérations Francophones du Sport Scolaire et la Ligue Handisport Francophone.

Edition : septembre 2021



Association des fédérations  
francophones du sport scolaire (AFFSS)  
Avenue Ilya Prigogine 1 bte 2,  
1180 Bruxelles Tel : 02/538.58.53  
E-mail : [info@sportscolaire.be](mailto:info@sportscolaire.be)  
[www.sportscolaire.be](http://www.sportscolaire.be)



Ligue Handisport Francophone (LHF)  
69 Avenue du Centenaire  
6061 Charleroi  
Tel : 071/10.67.50  
e-mail : [info@handisport.be](mailto:info@handisport.be)  
[www.handisport.be](http://www.handisport.be)



## 2. Description de l'activité



### 2.1. Un peu d'histoire

Ce divertissement de salon, appelé ping-pong, est joué dans les salons des maisons bourgeoises anglaises à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle.

Il se développe et acquiert ses lettres de noblesse avec l'évolution du matériel : balles en celluloïd, raquettes en bois. En se professionnalisant, il devient le tennis de table.



Sport de vitesse et de précision impliquant une très grande intensité de jeu, le tennis de table est également accessible aux personnes déficientes.

Le tennis de table propose des classes pour les joueurs déficients physiques, répartis selon qu'ils jouent assis ou debout. C'est aussi un des trois sports paralympiques ouvert aux personnes avec une déficience mentale.

En handisport, le tennis de table était déjà inscrit au programme des premiers Jeux Paralympiques à Rome en 1960.

Le sport est régi par la Fédération Internationale de Tennis de Table (ITTF) dont il suit le règlement. Quelques modifications mineures des règles ont néanmoins été apportées, essentiellement pour les athlètes en fauteuil roulant. Par exemple, le service doit être remis si la balle sort latéralement.

Pour la pratique du tennis de table, il y a peu d'adaptations matérielles. Il n'est pas nécessaire d'avoir un fauteuil spécifique mais il doit répondre à certaines caractéristiques: disposer de 2 grandes roues et d'une petite roue anti-bascule et être équipé de repose-pieds pour que les pieds ne soient pas en contact avec le sol pendant le jeu.

Les tables sont identiques à celles homologuées par l'ITTF mais elles doivent permettre l'accès aux fauteuils roulants sans gêner les jambes des joueurs. Si le joueur ne sait pas tenir le manche, la prise en main de la raquette peut se faire à l'aide d'une bande ou de tout autre accessoire. L'utilisation d'une canne ou d'une béquille est permise pour les joueurs debout.

Les pongistes belges prestent déjà depuis de nombreuses années en haut niveau et ils ont obtenu de nombreuses médailles aussi bien aux Jeux Paralympiques qu'aux Championnats d'Europe et du monde. En tournoi belge, les différentes classes sont parfois réunies et réparties selon la force. Les hommes et les femmes peuvent aussi bien participer en simple, en double qu'en équipe.



## 3. Catégories de déficiences

- **Les déficiences physiques – joueurs assis :**

1. atteinte majeure des jambes et sévère des bras et du tronc.
2. atteinte majeure des jambes et du tronc et handicap léger des bras.
3. atteinte majeure des jambes et du tronc et atteinte légère des bras.
4. atteinte sévère du tronc et majeure des jambes.
5. atteinte majeure des jambes.

- **Les déficiences physiques – joueurs debout :**

6. atteinte sévère de 3 ou 4 membres, hémiplégie, atteinte majeure ou amputation des jambes.
7. atteinte légère ou sévère de 3 membres, hémiplégie, atteinte sévère ou amputation d'une jambe.
8. atteinte légère de deux membres ou petite taille.
9. atteinte légère, sévère ou amputation d'un membre.
10. atteinte légère d'un pied ou d'une main, atteinte majeure ou amputation d'un avant-bras.

- **Les déficiences intellectuelles : QI < 70**





## 4. Compétences visées

### **Habiletés Motrices (HMG)**

Sous-catégories :

1. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement
2. Coordonner ses mouvements
3. Se repérer dans l'espace
4. Maintenir son équilibre et gérer ses déséquilibres programmés ou accidentels
5. Adapter ses mouvements à une action en fonction de sa morphologie, de buts poursuivis et de ses caractéristiques physiques
6. Exprimer des émotions à l'aide de son corps
7. Adopter une attitude de sécurité en milieu aquatique

### **Condition Physique (CP)**

Sous-catégories :

1. Endurance : fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne
2. Souplesse : étirer les muscles des grandes articulations
3. Vitesse : exécuter des mouvements et des déplacements simples à grande vitesse
4. Force : déplacer des charges adaptées
5. Puissance alactique : exécuter des mouvements explosifs

### **Coopération Socio-motrice (CSM)**

Sous-catégories :

1. Respect des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre
2. Agir collectivement dans une réalisation commune
3. Agir avec Fair-play, dans la défaite et la victoire, dans le respect de soi et de ses partenaires (coéquipiers et adversaires)

**Vous trouverez une fiche d'évaluation à la page 11.**



## 5. Observation

**L'observation se compose en 4 axes :**

- **Le service :**

N1 : mise en jeu aléatoire

N2 : service régulier assuré

N3 : variation et différenciation des services

- **Les frappes et trajectoires**

N1 : trajectoires et frappes fortuites (problème pour frapper la balle)

N2 : frappes régulières mais essentiellement dans la zone centrale ou aléatoire

N3 : frappes variées en jouant sur des paramètres simples

- **Les déplacements / replacements en chaise**

N1 : Absence de déplacement/mouvement sur la chaise

N2 : Déplacements courts et tardifs

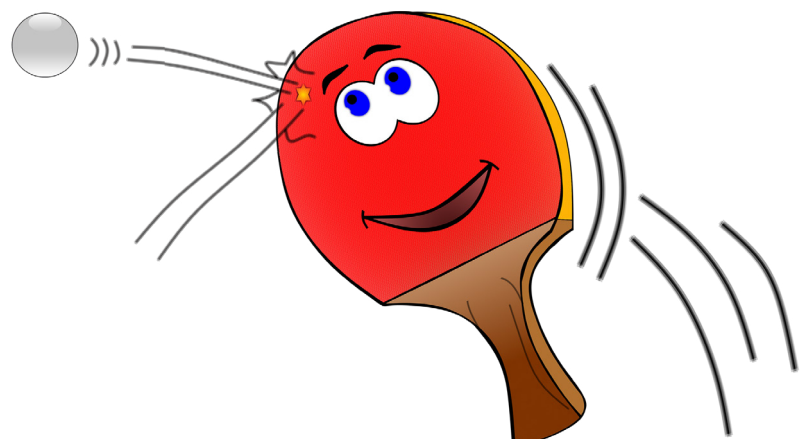
N3 : Déplacements rapides et anticipés (maintien de la posture de frappe)

- **Comportement tactique :**

N1 : Jeu sans intention (jeu de renvoi, attente passive de la faute de l'adversaire)

N2 : Jeu sur la continuité de l'échange (efficacité épisodique)

N3 : Jeu actif en essayant de placer l'adversaire en difficulté ou dans l'impossibilité de renvoyer







## 6. Règles de base

### Comptage des points

Une manche est gagnée lorsque le score de 11 points a été atteint (2 points d'écart).

### Gagner des points

Un joueur gagne un point si son adversaire commet une des fautes suivantes :

- Il ne peut pas renvoyer la balle.
- Il frappe la balle en dehors du camp de l'adversaire.
- Il laisse la balle rebondir plus d'une fois dans son propre camp avant de la renvoyer.
- Il touche la balle plus d'une fois d'affilée.
- Il touche la table, le filet ou un poteau.

### Règles du jeu

Lorsque la balle touche le bord de la table, elle est valable. Lorsque la balle touche le côté de la table, elle n'est pas valable.

La balle ne doit pas être renvoyée à la volée. Deux cas sont possibles :

- Si je renvoie la balle de l'adversaire derrière la table à la volée, le point me revient.
- En revanche, si je renvoie la balle de l'adversaire au-dessus de la table à la volée, le point revient à mon adversaire.

### Tenue de la raquette

Les doigts sont placés sur la raquette de la même manière que pour tenir un marteau: le manche est tenu dans la main, l'index est tendu le long du bois. C'est la prise dite «orthodoxe» ou «prise européenne». Au Japon, il existe une autre prise, la «prise porte-plume». Les doigts sont placés sur la raquette de la même manière que pour tenir un stylo-plume.



## 6. Règles de base (suite)

### Service

Un tirage au sort déterminera qui servira le premier. Le service change tous les deux points.

Exception : Pendant les prolongations, il change après chaque point. Le service doit être effectué en respectant les règles suivantes :

- La balle repose sur la paume de la main ouverte placée au-dessus de la table et derrière la table.
- Lorsque le serveur frappe la balle, la balle doit d'abord rebondir dans son propre camp avec de passer au-dessus du filet et rebondir dans le camp adverse, en respectant la diagonale et la zone de service.

Dans les cas suivants, le service doit être répété :

1. La balle touche le filet ou un poteau, avant de toucher le camp adverse. La balle touche le filet et sera alors renvoyée à la volée par l'adversaire, sans que la balle ait touché le camp.
2. Le joueur recevant le service n'était pas prêt au moment du service.

### Double

Le service doit avoir lieu en diagonale.

le premier serveur est déterminé aléatoirement.

Les adversaires font ensuite deux services chacun. Arrivé à 10 points, le service change à chaque point. Le premier serveur change à chaque set.

Après le service, les joueurs doivent obligatoirement taper la balle chacun leur tour. Il ne peut pas y avoir de gêne entre les 2 joueurs de la même paire.

Changement de service :

- A1 sert sur B1 (deux services),
- B1 sert ensuite sur A2 (deux services),
- A2 sert ensuite sur B2. B2 sert sur A1 et ainsi de suite et tous les deux services.







# 8. Fiches pratiques

## 8.1. Introduction et planning des séances

### Introduction :

Voici quelques exemples d'adaptations à utiliser pour placer les élèves dans des situations d'handicap :

- mettre un élastique pour lier les genoux ensemble
- mettre un bras derrière le dos
- faire tout l'exercice assis sur une chaise
- jouer avec une béquille

### Vision Chronologique du cycle des séances :

Séance 1 : Diagnostique : approche de l'activité et observation des niveaux de jeu

Séance 2 : Améliorer la régularité

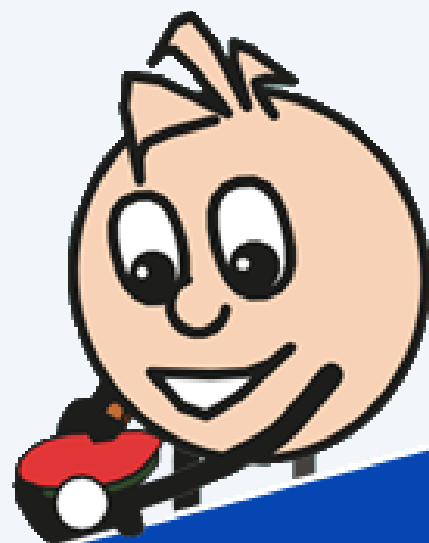
Séance 3 : Améliorer la précision

Séance 4 : Travail du service

Séance 5 : Développer une tactique de match

Séance 6 : Petits jeux dynamiques

Séance 7 : Tournoi





## Séance 1 : Diagnostique : approche de l'activité et observation des niveaux de jeu

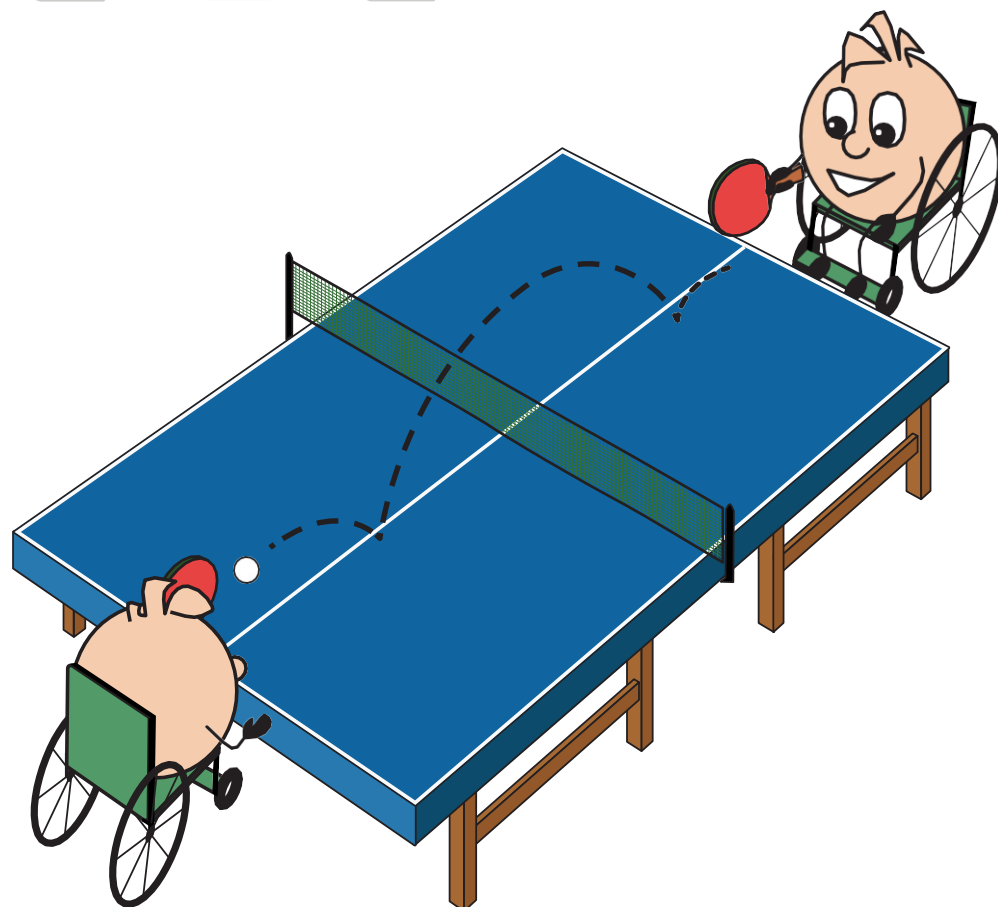
### Situation 1 : le Raquethon à 2



15 min



2 par table



#### 🕒 Objectif

Faire durer les échanges le plus longtemps possible sans perdre la balle.

#### 🕒 Organisation

- Les élèves sont à 2 par table, face à face.
- Réaliser un maximum d'échanges sans perdre la balle. Compter les échanges et ne garder que le meilleur score.
- Changer de partenaire après 5 min.

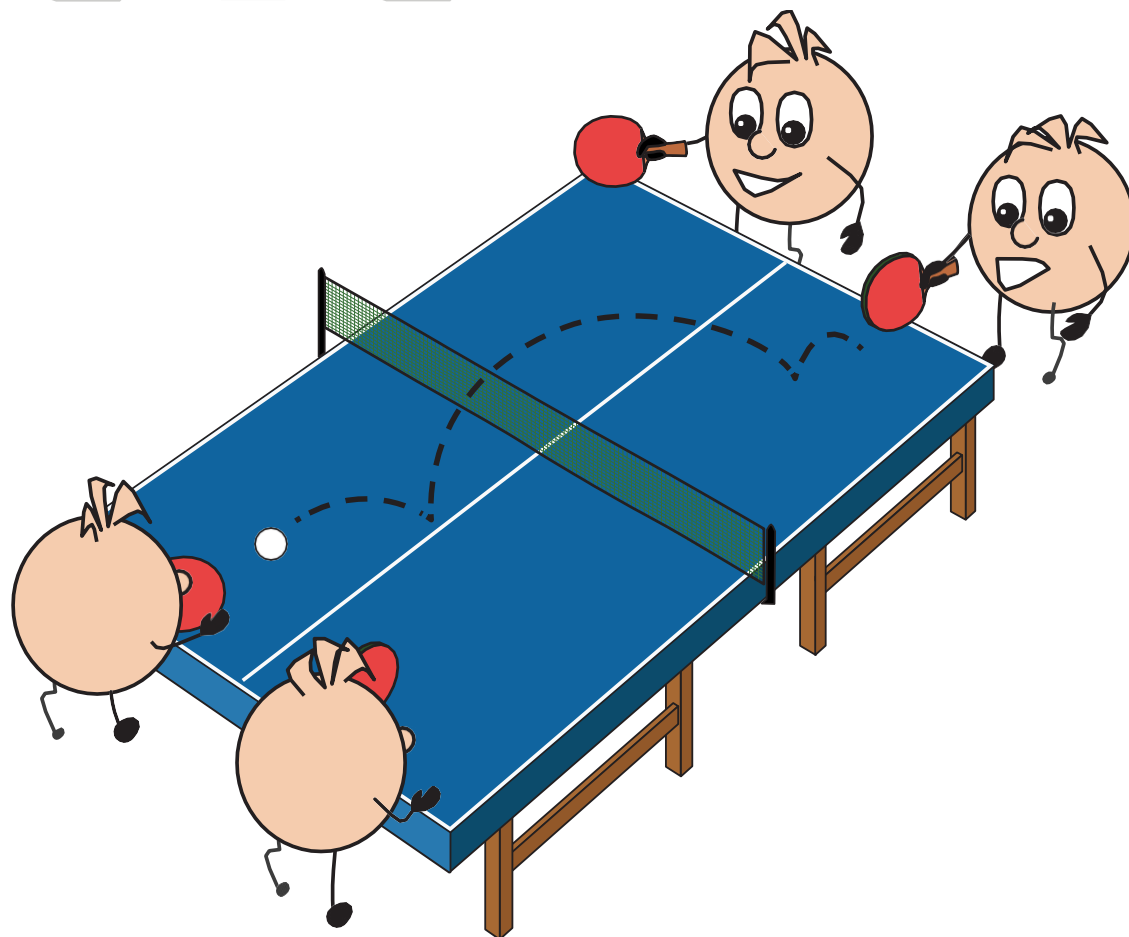
#### 📋 Matériels

- 1 table pour 2 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table
- Chronomètre
- Siflet



## Séance 1 : Diagnostique : approche de l'activité et observation des niveaux de jeu

### Situation 2 : le Raquethon à 4



#### Objectif

Faire durer les échanges le plus longtemps possible sans perdre la balle.

#### Organisation

- Les élèves sont à 4 par table, face à face.
- Réaliser un maximum d'échanges sans perdre la balle. Compter les échanges et ne garder que le meilleur score.
- Faites une tournante de partenaire après 5 min.

#### Matériels

- 1 table pour 4 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table
- Chronomètre
- Siflet



## Séance 1 : Diagnostique : approche de l'activité et observation des niveaux de jeu

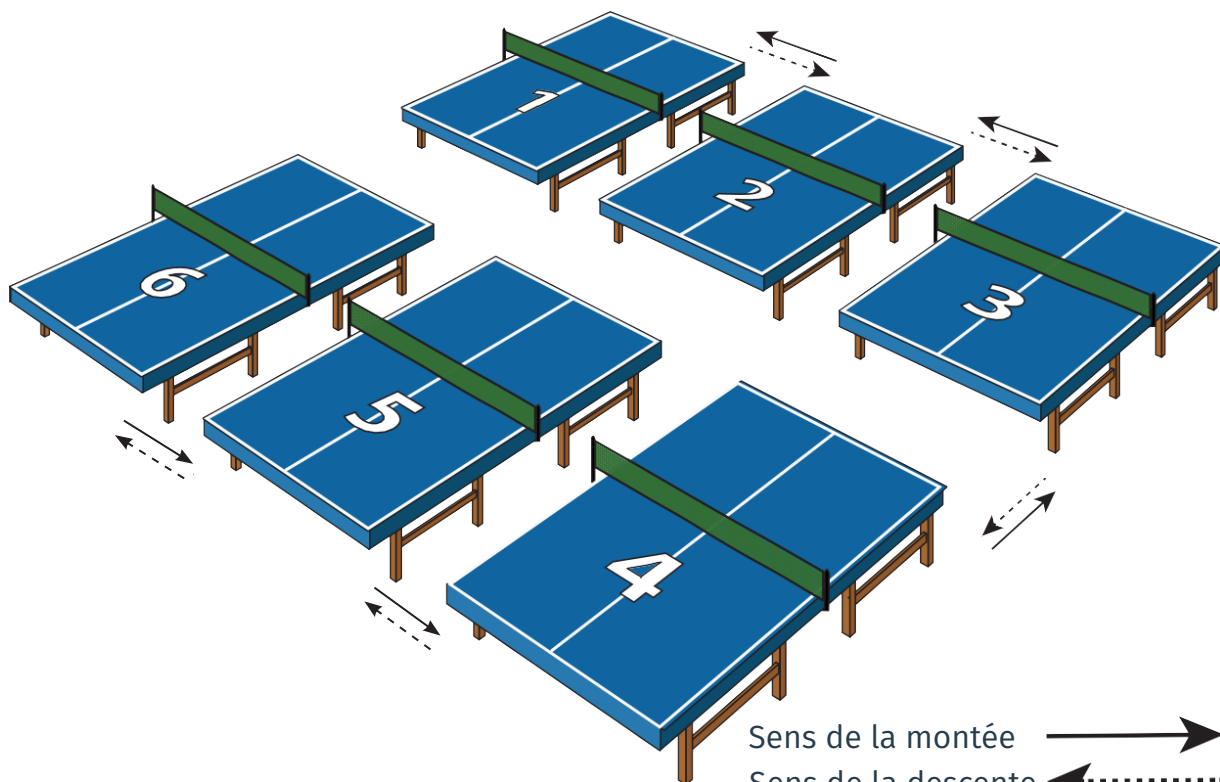
### Situation 3 : Montée - Descente



5 min par match



2 par table



Sens de la montée →  
Sens de la descente ←

#### Objectif

Gagner un maximum de matchs pour monter jusqu'à la table 1.

#### Organisation

Faire un tirage au sort pour répartir les élèves sur les tables. Les élèves sont 2 par table, face à face. Le but du jeu est de marquer le plus de points afin de gagner le match (durée du match : 5 min).

A la fin du match, les perdants descendent de terrain (ex: passe de la table 5 à 6) et les gagnants montent de terrain (ex: passe de la table 5 à 4).

#### Variante

Répartir les élèves en fonction des niveaux.

#### Matériels

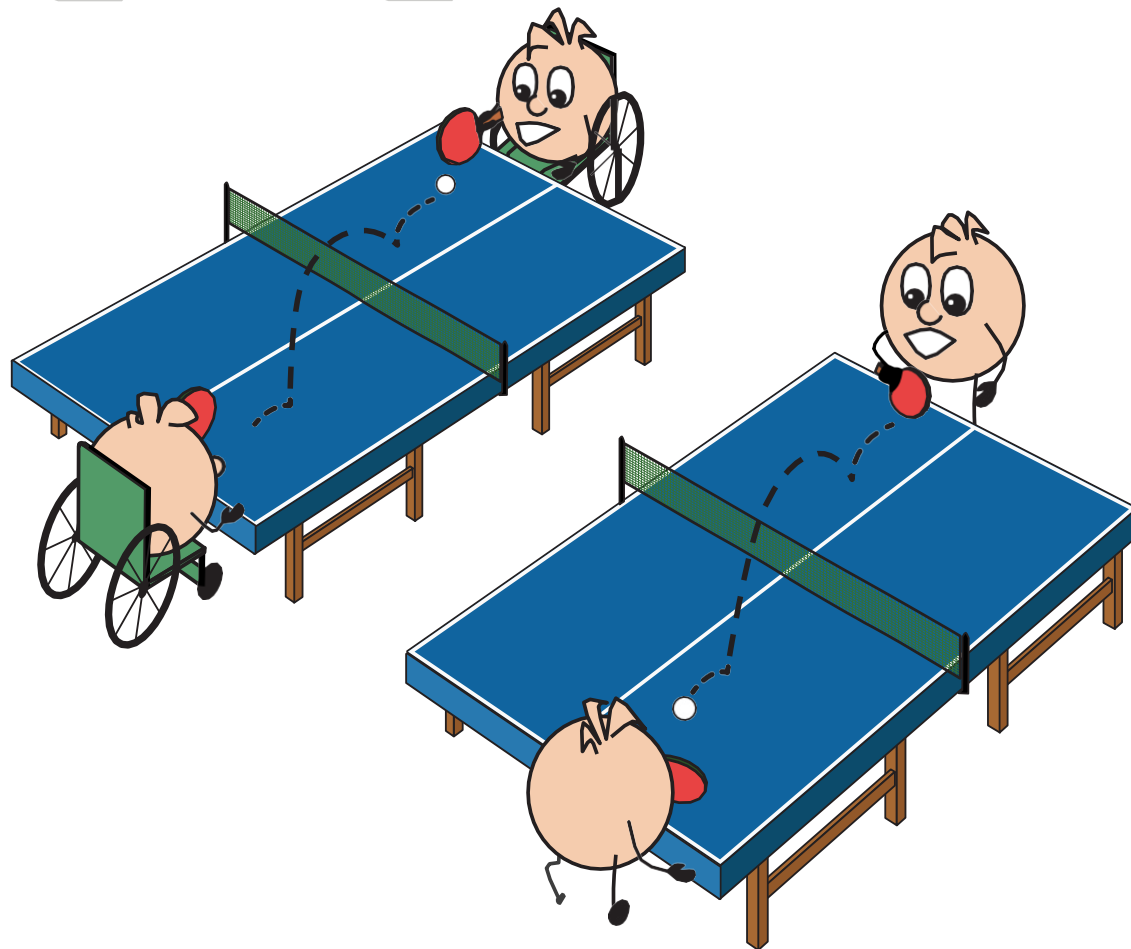
- 1 table pour 2 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table
- Numérotation des tables
- Chronomètre
- Siflet





## Séance 2 : Améliorer la régularité

### Situation 1 : La diagonale



#### Objectif

Doser la frappe pour faire durer les échanges.

#### Organisation

- Les élèves sont à 2 par table, face à face.
- Réaliser des échanges comme suit : CD (coup droit)/CD - R (revers)/R, dans la diagonale.
- Changer de diagonale après 10 échanges réussis.

#### Variante

Changer de diagonale toutes les 2 minutes.

#### Matériels

- 1 table pour 2 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table
- Chronomètre
- Siflet



## Séance 2 : Améliorer la régularité

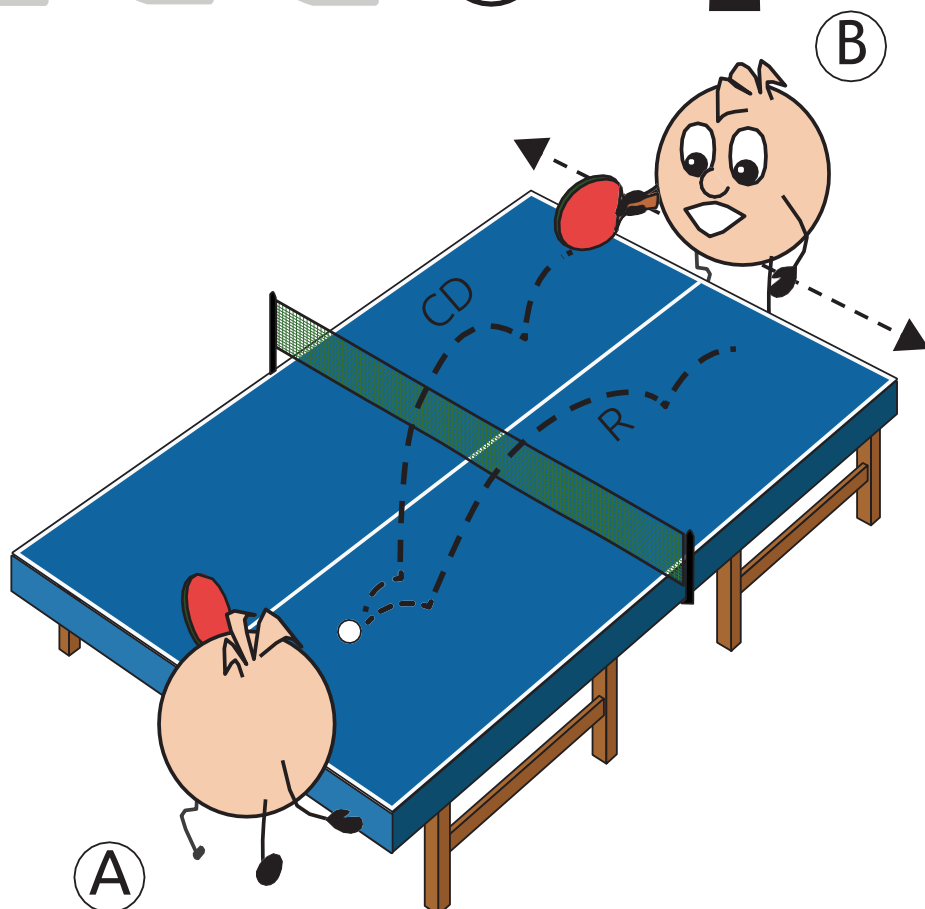
### Situation 2 : Jeu de trajectoires



15 min



2 par table



#### Objectif

Améliorer la trajectoire de sa balle et anticiper la trajectoire de la balle envoyée par son adversaire.



#### Organisation

- Les élèves sont à 2 par table, face à face (joueur A et joueur B).
- A joue alternativement 2 CD/2 R. Il reste sur place.
- B renvoie toujours en CD. Il se déplace en fonction de la trajectoire de la balle.
- Changer les rôles après 10 échanges réussis.



#### Variantes

- A joue 1 CD/1 R, B renvoie toujours en CD.
- A joue 1 CD/1 R, B renvoie toujours en R.



#### Matériels

- 1 table pour 2 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table
- Chronomètre
- Siflet



## Séance 3 : Améliorer la précision

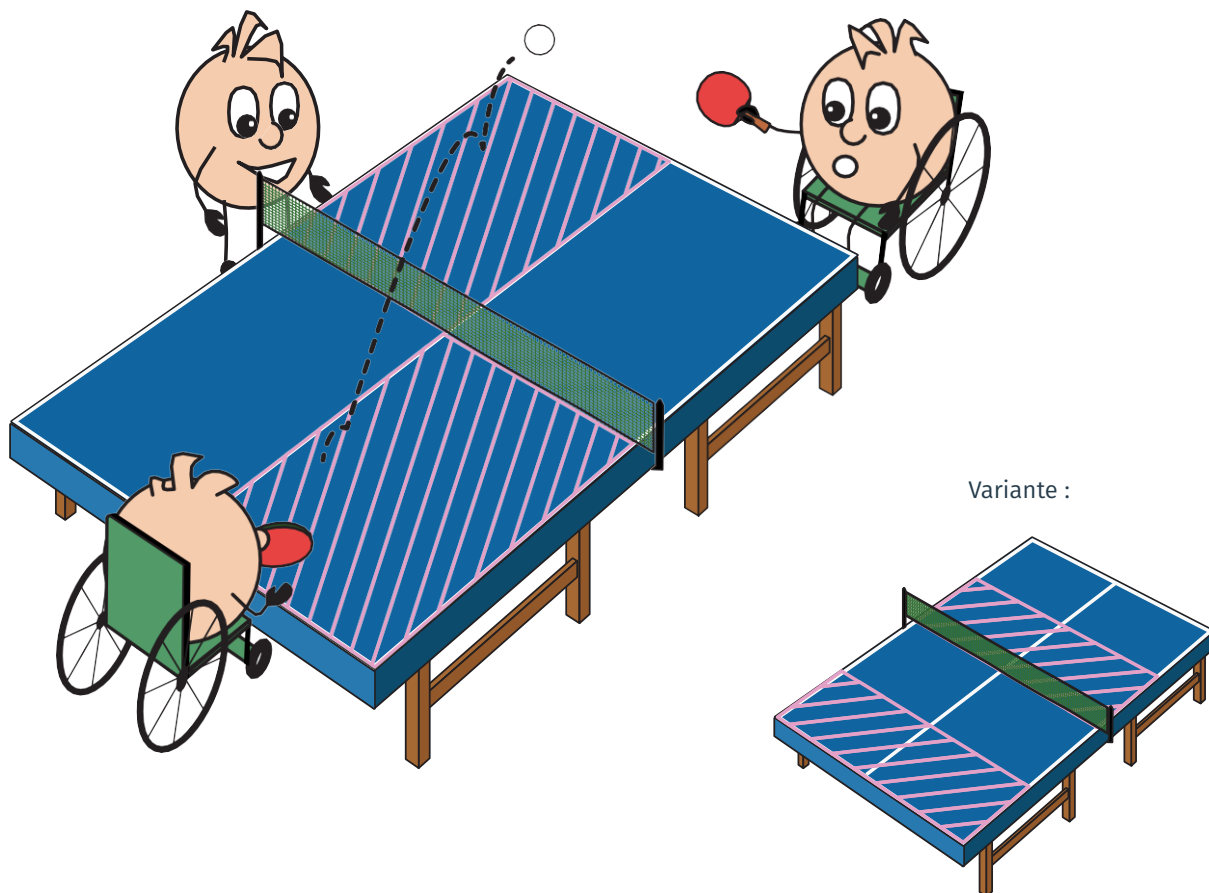
### Situation 1 : La zone à 2 points



15 min



3 par table



#### Objectif

Placer la balle dans une zone définie à l'avance.



#### Organisation

- Les élèves sont à 3 par table, 2 face à face et 1 arbitre.
- Chaque joueur choisi une zone (1/2 table). Les points marqués dans la zone comptent double.
- L'arbitre compte les points. Le 1er joueur arrivant à 11 points, gagne.
- Le perdant remplace l'arbitre.



#### Variante

Changer l'orientation des zones.



#### Matériels

- 1 table pour 3 élèves
- 2 raquettes par élève
- 1 balle par table
- 1 craie pour délimiter les zones



## Séance 3 : Améliorer la précision

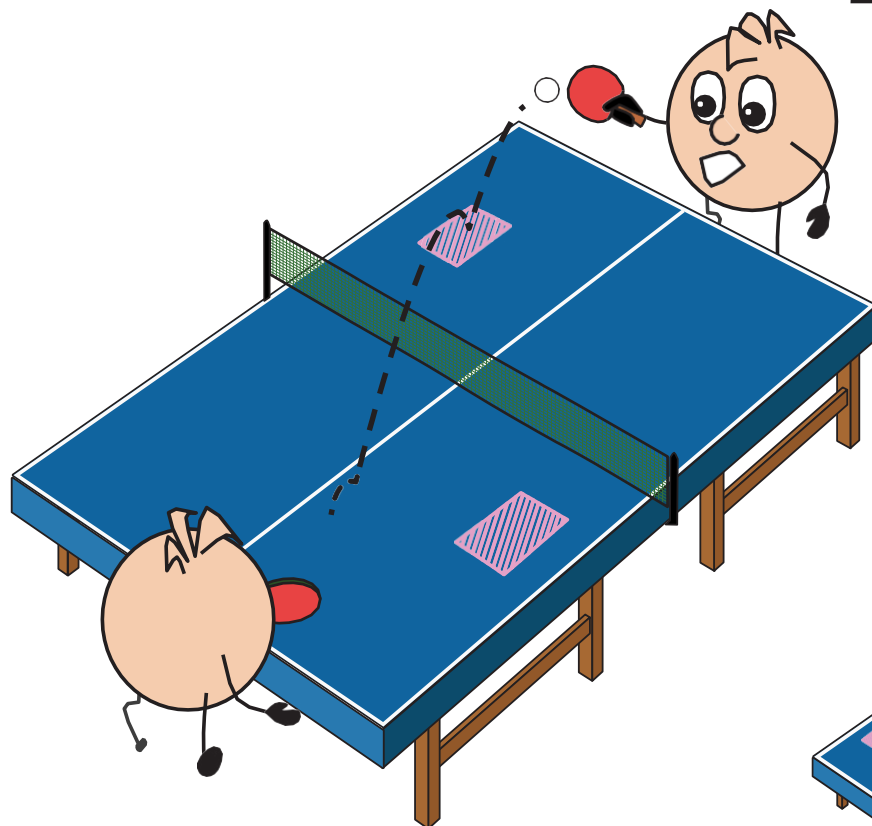
### Situation 2 : Le journal



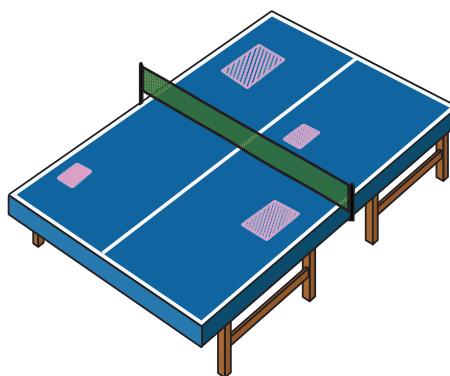
15 min



2 par table



Variante :



#### Objectif

Marquer plus de points que son adversaire en étant plus précis.



#### Organisation

- Chaque joueur choisit une zone de la taille d'une feuille A4.
- Chaque fois que la balle rebondit dans la zone, le joueur gagne 1 point supplémentaire.
- Le premier qui arrive à 11 points gagne.



#### Variante

- Le joueur choisit la zone de son adversaire.
- Introduire une 2ème zone plus petite par 1/2 table.



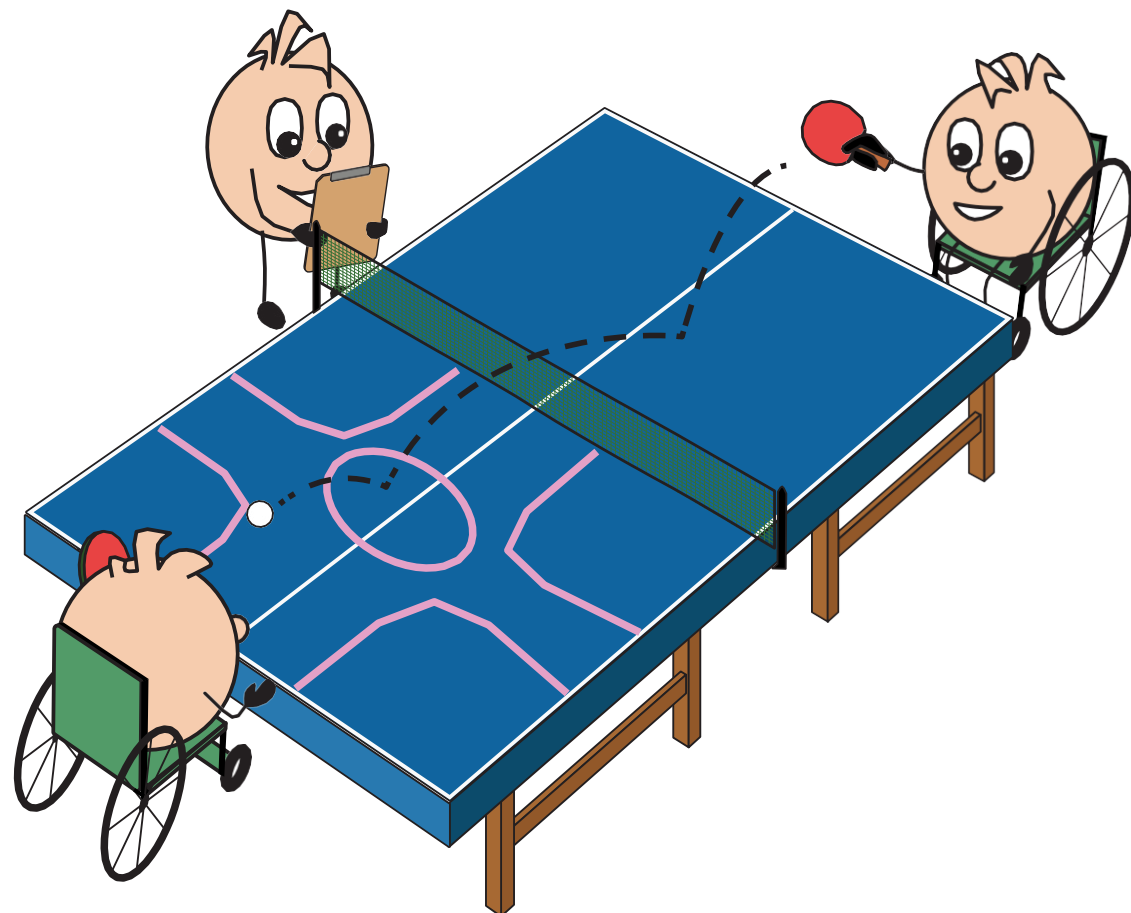
#### Matériels

- 1 table pour 2 élèves
- 1 raquettes par élève
- 1 balle par table
- 1 craie pour délimiter les zones



## Séance 4 : Travail du service

### Situation 1 : Service court/long



#### Objectif

Améliorer la précision des services.

#### Organisation

- Les élèves sont à 3 par table : un serveur, un relanceur et un observateur.
- Le serveur va réaliser 10 services vers 5 cibles différentes : 2 vers une première cible, puis 2 vers une autre et ainsi de suite pour les 5 cibles.
- Le relanceur relance les balles avec sa raquette ou les récupère en main.
- L'observateur note les résultats : 1 point si la cible est touchée.
- Au bout de 10 services, changer les rôles.

#### Matériels

- 1 table pour 3 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table
- 1 craie pour délimiter les zones



## Séance 4 : Travail du service

### Situation 2 : service compris!

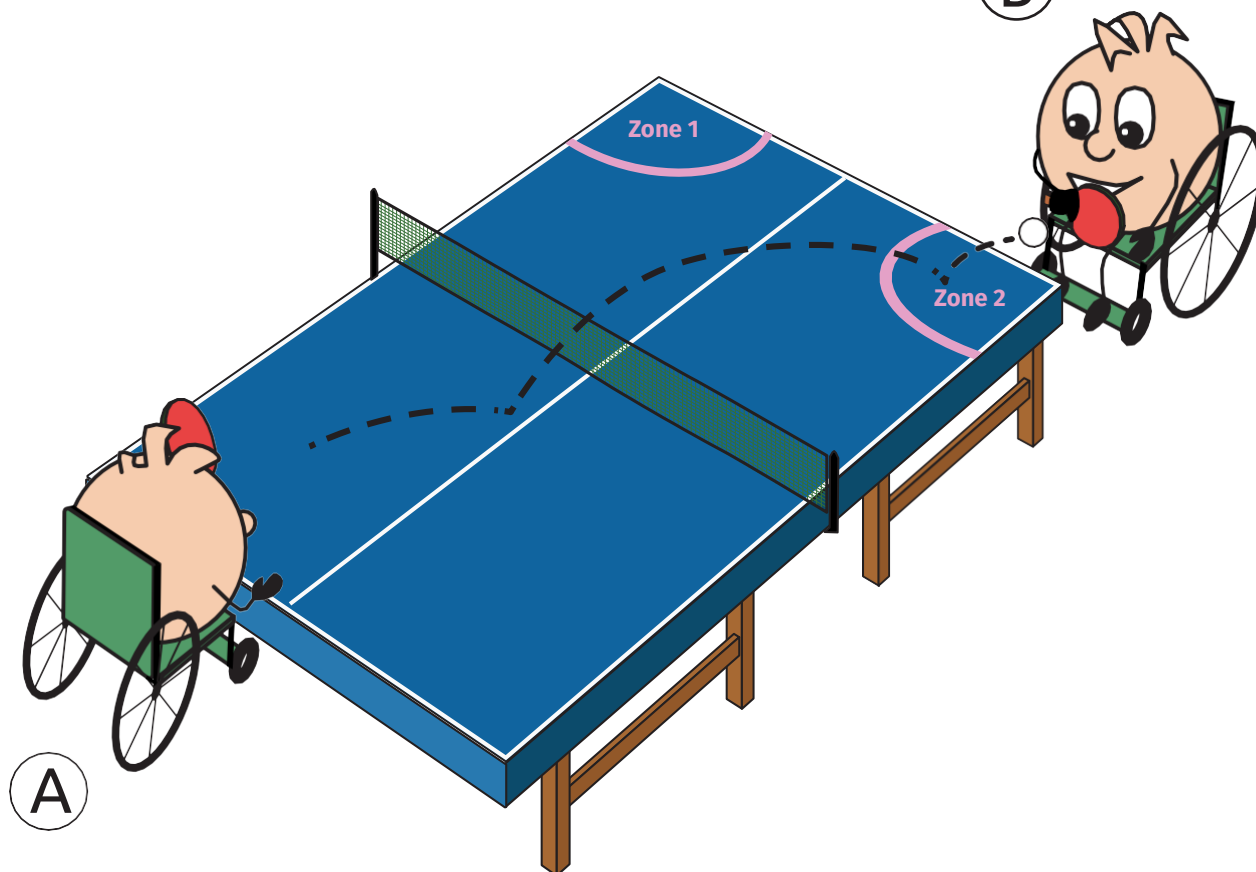


15 min



2 par table

B



#### Objectif

Servir dans une zone précise.



#### Organisation

- Les élèves sont 2 par table, face à face (joueur A et joueur B).
- A sert dans l'une des deux zones. Si A réussit, le jeu continue. S'il rate, B marque le point.
- Dès que B atteint 11 points, changer les rôles.
- Adapter la taille des zones en fonction du niveau.

Remarque : Orienter la raquette et le geste en fonction de la direction souhaitée et doser sa force.



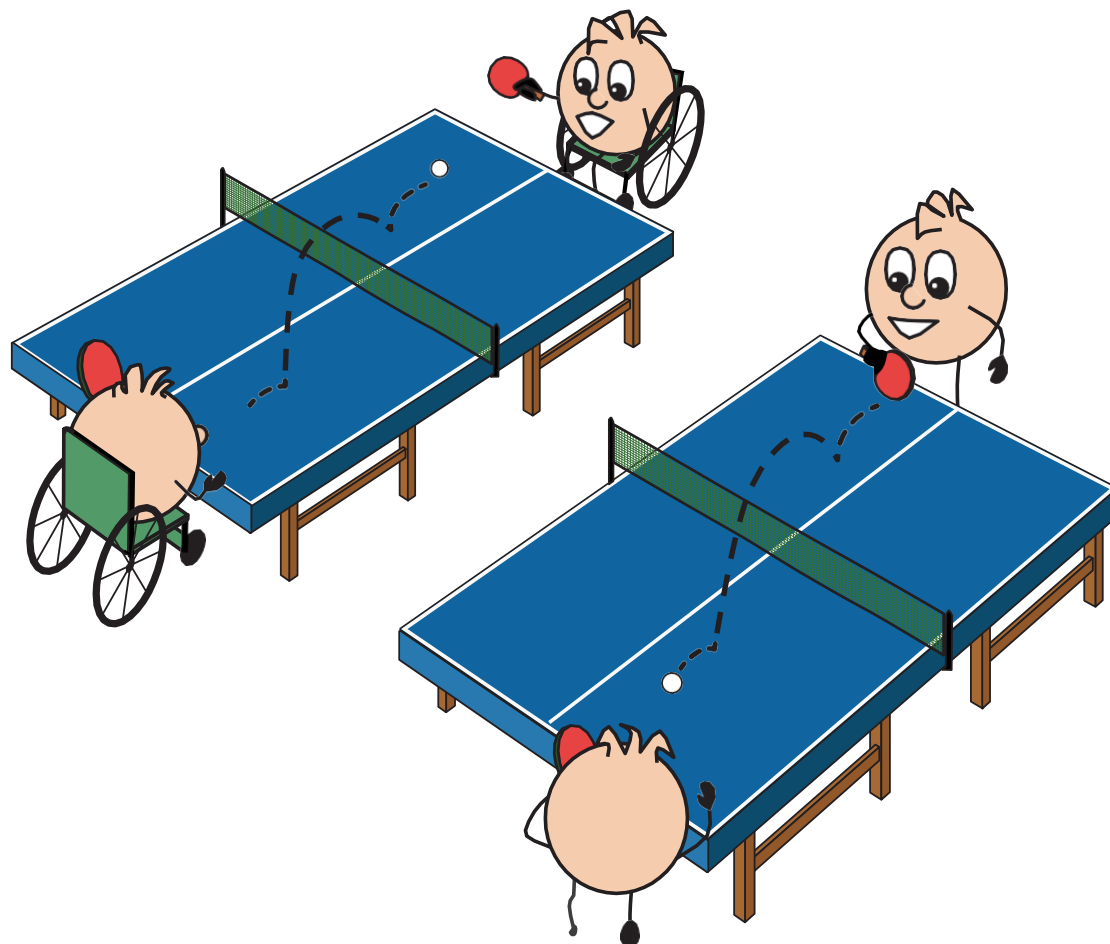
#### Matériels

- 1 table pour 2 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table
- 1 craie pour délimiter les zones



## Séance 5 : Développer une tactique de match

### Situation : Match à l'envers



#### Ⓞ Objectif

Faire perdre son adversaire le plus rapidement possible.

#### Ⓞ Organisation

- Les élèves sont 2 par table, face à face.
- Varier les trajectoires afin de mettre son adversaire en difficulté.
- Le match commence à 11 points et se termine à 0 point. Celui qui arrive à 0 point a perdu.

#### Ⓥ Variante

Faire jouer toutes les tables en même temps et après 8 min, arrêter les matches et voir qui a le plus de points.

#### Ⓜ Matériels

- 1 table pour 2 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table
- Chronomètre
- Sifflet



## Séance 6 : Petits jeux dynamiques

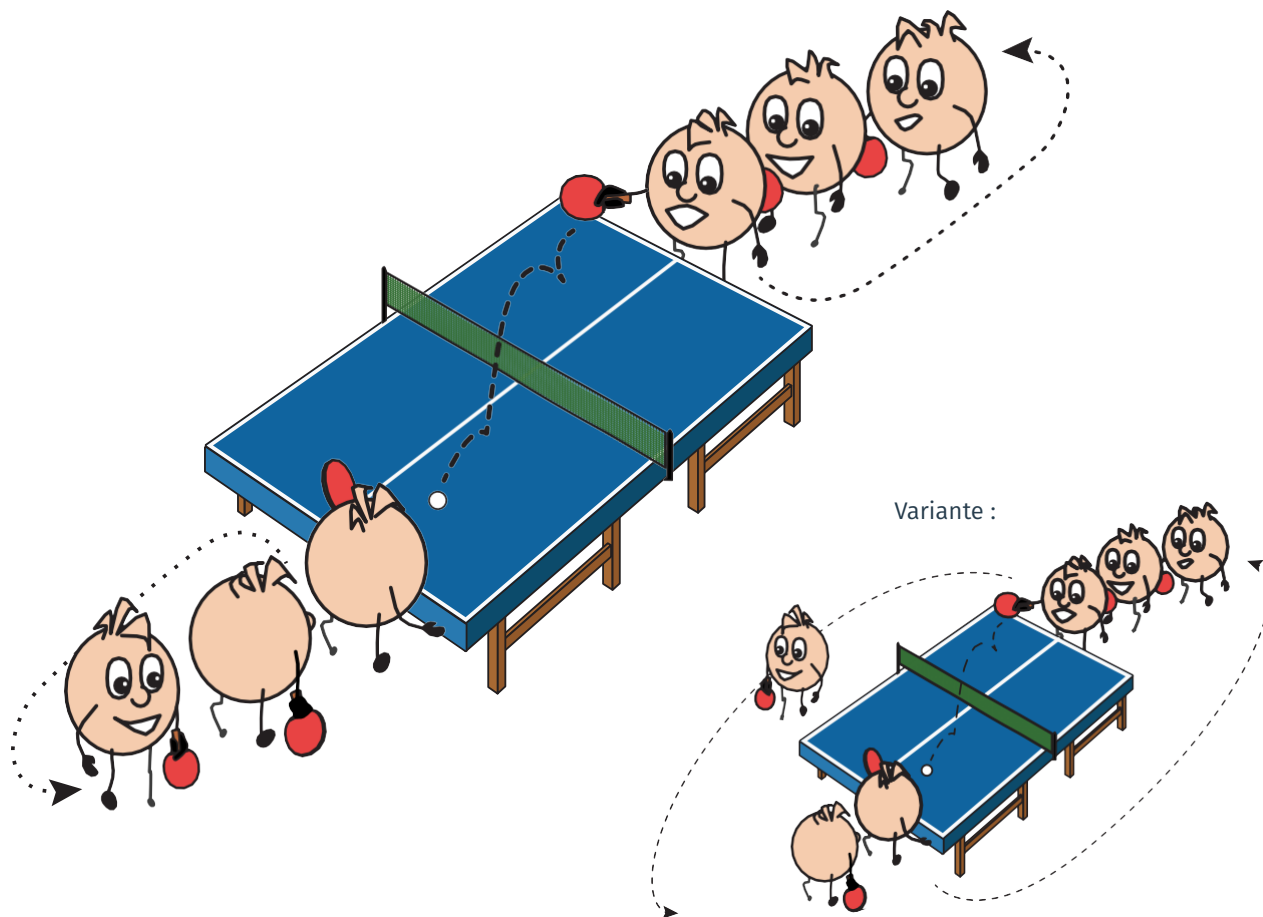
### Situation 1 : 3 contre 3



30 min



6 par table



#### Objectif

Mise en pratique des techniques vues dans les séances précédentes, grâce à des petits jeux.



#### Organisation

- Les élèves se mettent en file indienne, 3 par demi-table.
- Chaque équipe reste dans son camp : le joueur renvoie la balle puis se met derrière la file.



#### Variantes

- Compter les points - équipe A contre équipe B
- Tournante : toucher et changer de camp.
- Aller toucher le mur avant de revenir dans la file.
- Celui qui rate est éliminé.
- Ne jouer qu'avec une seule raquette par équipe.



#### Matériels

- 1 table pour 6 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table





## Séance 6 : Petits jeux dynamiques

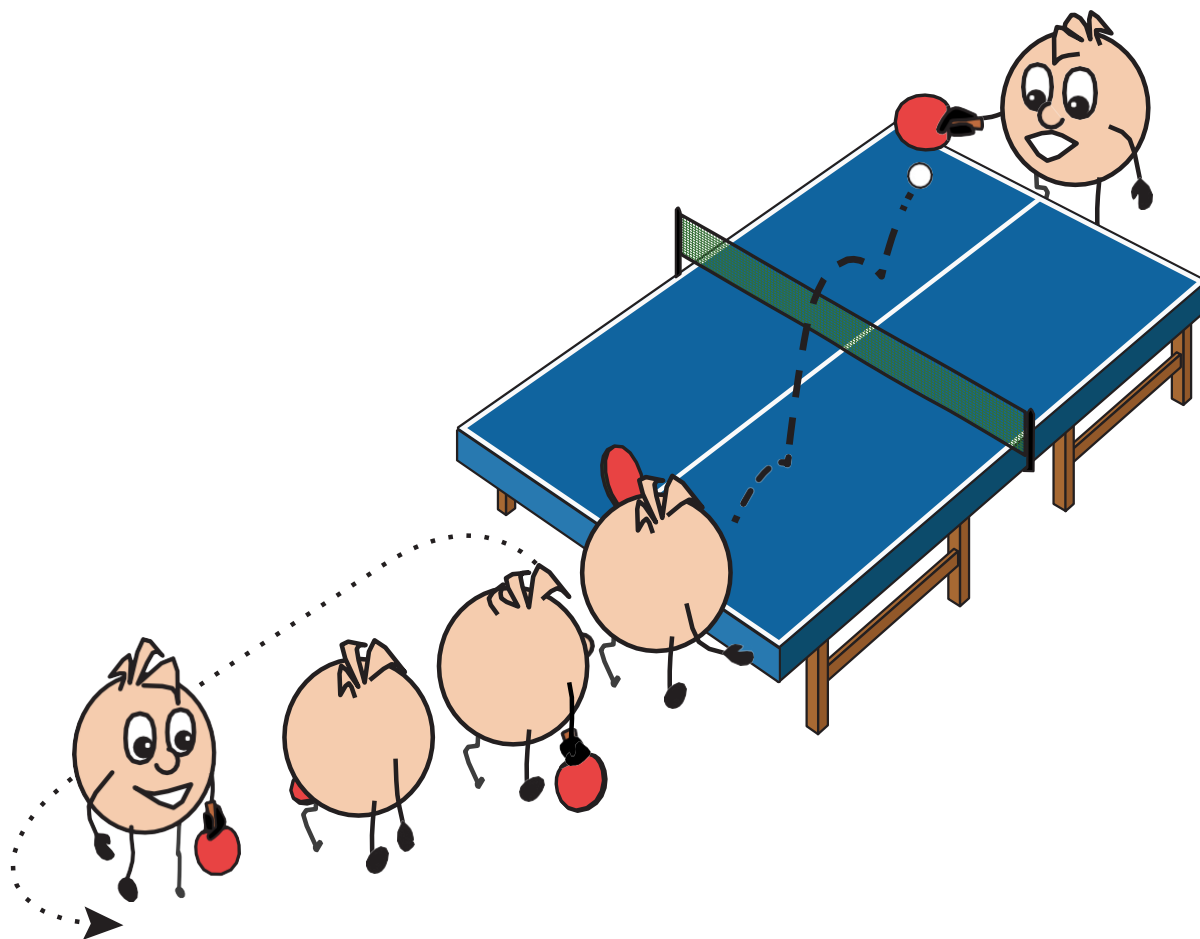
### Situation 2 : Jeu de l'empereur



30 min



5 par table



#### Objectif

Mise en pratique des techniques vues dans les séances précédentes, grâce à des petits jeux.

#### Organisation

- 4 élèves se mettent en file indienne, d'un côté de la table; "l'empereur" se place en face.
- Tous contre l'empereur! Le 1er frappe la balle et se met derrière sa file.
- Dès que l'équipe a 11 points, changer les rôles.

#### Variantes

- Aller toucher le mur avant de revenir dans la file.
- Celui qui rate est éliminé.
- Ne jouer qu'avec une seule raquette par équipe.

#### Matériels

- 1 table pour 5 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table



## Séance 7 : Tournoi



50 min



2 par table

1 <sup>er</sup> Match				2 <sup>ième</sup> Match				3 <sup>ième</sup> Match				4 <sup>ième</sup> Match				5 <sup>ième</sup> Match				6 <sup>ième</sup> Match				7 <sup>ième</sup> Match			
1	2	3	4	1	8	2	3	1	7	8	2	1	6	7	8	1	5	6	7	1	4	5	6	1	3	4	5
8	7	6	5	7	6	5	4	6	5	4	3	5	4	3	2	4	3	2	8	3	2	8	7	2	8	7	6

	1	2	3	4	5	6	7	8	Résultats
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									



### Objectif

Gagner le tournoi.



### Organisation

Chaque joueur se rencontre.



### Matériels

- 1 table pour 2 élèves
- 1 raquette par élève
- 1 balle par table

