



Gestes techniques : Tennis de Table

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la technique de frappe, la réactivité, le placement et la stratégie pour performer en simple ou en double.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer muscles, articulations et concentration.

1. Mobilisation poignets, épaules, genoux, chevilles.
2. Étirements dynamiques et shadow sur gestes techniques.
3. Séances de petits échanges pour mise en route.

Contrôle du matériel

Vérification raquette, balles et surface de jeu.

1. Raquette propre, grip et revêtement vérifiés.
2. Balles réglementaires, table stable et propre.
3. Chaussures adaptées, surface non glissante.

Techniques de frappe

Prise de raquette (grip)

Optimiser l'angle et la maîtrise des frappes.

1. Grip classique (shakehand) ou chinois (penhold).
2. Doigts souples, poignet relâché.
3. Adapter le grip en revers/coup droit.

Coup droit, revers, top-spin

Varier et maîtriser les effets et placements.

1. Coup droit → frappe devant le corps, bras tendu.
2. Revers → petit mouvement de l'avant-bras sur le côté.
3. Top-spin → accélération du poignet pour effet lifté.

Services variés

Développer précision et effets pour surprendre.

1. Service court, long, latéral ou lifté.
2. Travail des effets (coupé, lifté, latéral).
3. Respect du règlement sur lancer et contact balle/raquette.

Déplacements et anticipation

Déplacements rapides et positionnement

Réactivité à chaque coup.



1. Position sur la pointe des pieds, jambes fléchies.
2. Pas chassés, déplacements latéraux et avant/arrière.
3. Recentrage après chaque frappe.

Lecture du jeu et anticipation

Prévoir les trajectoires et adapter la réaction.

1. Observer la posture et la raquette de l'adversaire.
2. Prévoir placement, effet et vitesse.
3. Adapter la réponse et position avant la frappe.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.