3.2.2. LES FICHES DE SEANCES

Elles présentent de manière détaillée chacune des séances proposées, figurant dans le répertoire. Chaque fiche EXERPING est référencée selon un nombre à quatre chiffres :
- le premier marque le niveau (1,2 ou 3) dans la catégorie débutant ou pratiquant,
- le second notifie le domaine de travail,
- le troisième indique la qualité travaillée
- et le quatrième désigne le numéro de séance dans la qualité travaillée, débutant par 0 et allant jusqu'à 9.

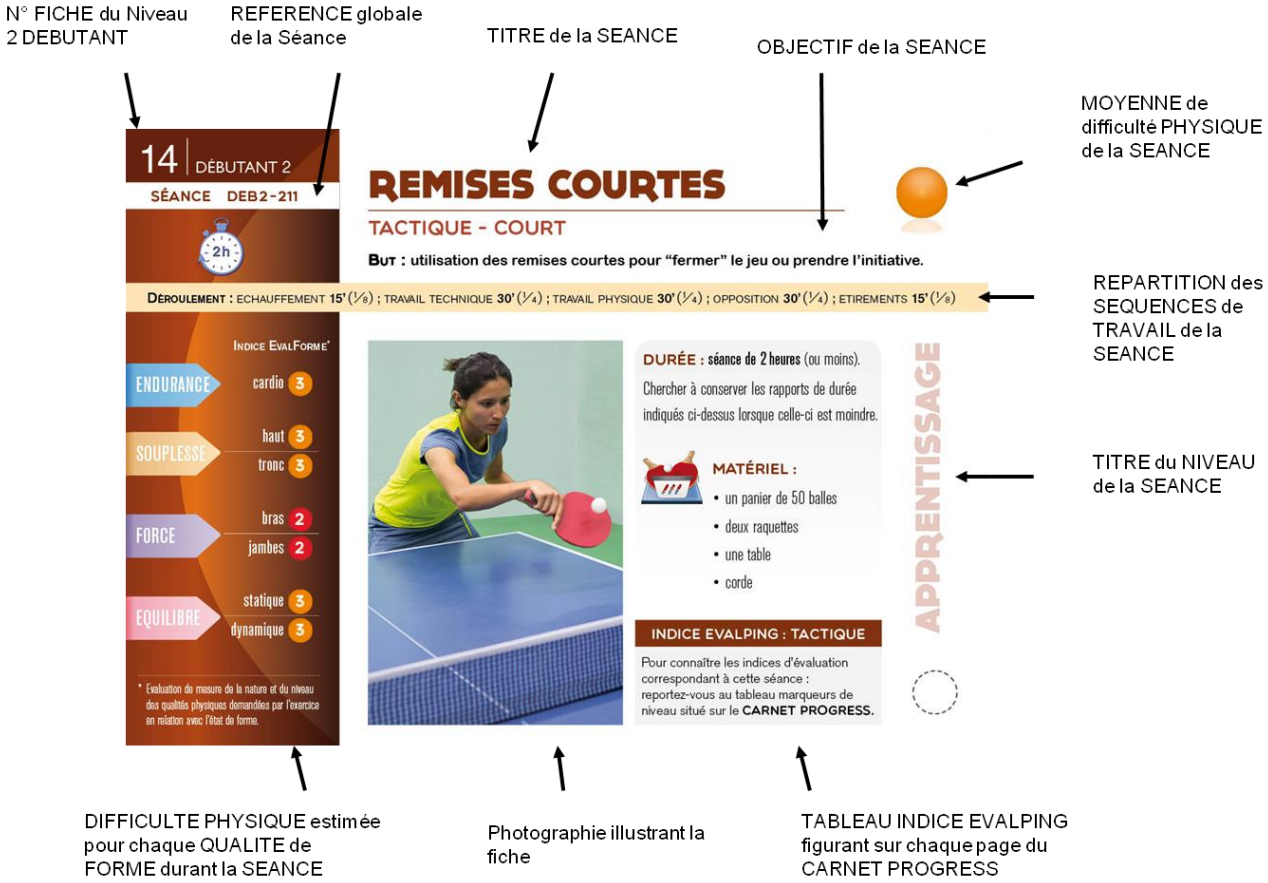
Pour faciliter le repérage dans la progressivité des fiches, celles-ci sont numérotées de 1 à X en en-tête de chaque fiche, laquelle précise s'il s'agit d'une fiche débutant ou pratiquant et de quel niveau il s'agit.

Pour faciliter leur rangement, ces fiches sont vissées ensemble par niveau et catégorie.
Leur dévissage permet de les séparer afin qu'une séance puisse être réalisée de manière autonome par un binôme de partenaires ou un sous-groupe de joueurs.

DETAIL D'UNE FICHE EXERPING

➢ Le **recto d'une fiche** présente les **caractéristiques essentielles d'une séance** d'une durée de deux heures (adaptable en fonction du volume horaire réel) constituée
- d'un échauffement (15' ou 1/8ème de séance),
- d'un travail technique (30' ou ¼ de séance),
- d'un travail physique (30' ou ¼ de séance),
- d'une opposition comptée (30' ou ¼ de séance)
- et d'étirements ou retour au calme (15' ou un 1/8ème de séance).

Elle présente également le **niveau de sollicitation de chaque qualité physique dans la séance proposée**, sous forme de pastilles de couleur rouge (indice 1 ou 2), orange (indice 3) ou verte (indice 4 ou 5).
La moyenne globale physique de la séance est également présentée sous la forme d'une pastille de couleur en haut à droite de la fiche.

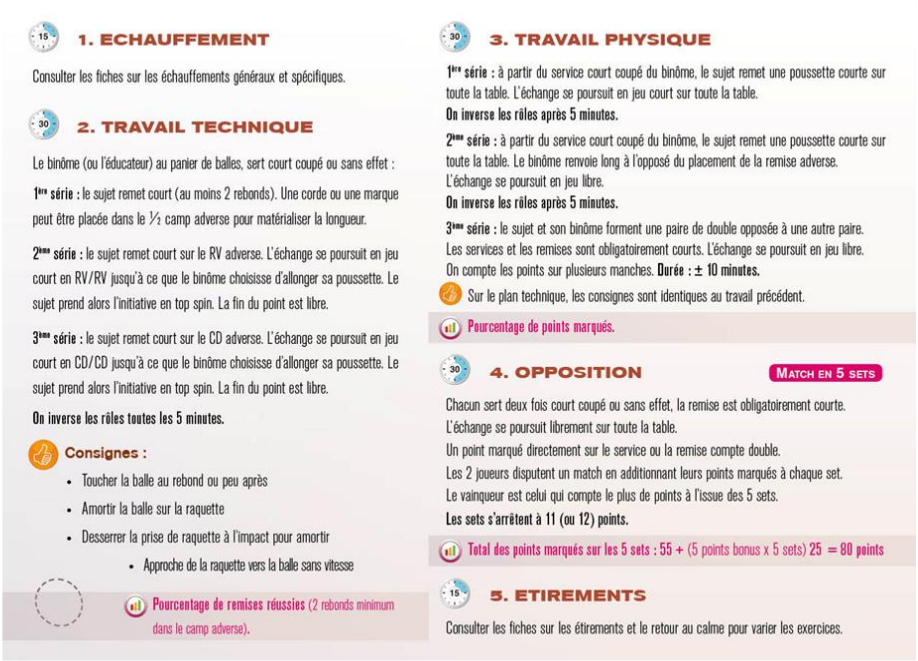


- Le **VERSO** d'une fiche explicite en détail chacun de ces éléments constitutifs, les consignes essentielles y sont notifiées et les mesures attendues présentées.

Chacun des trois grands domaines travaillés : technique, physique et opposition est subdivisé en séquences progressives de 5 à 10 minutes afin de varier et faire évoluer le travail effectué.

Durée : 1/8ème de la durée totale de la séance prévue.
Des fiches spécifiques d'échauffement permettent de varier au choix, des exercices avec ou sans matériel, généraux ou spécifiques.

Durée : 1/4 de la durée totale de la séance prévue.
Le travail physique sera souvent effectué au panier de balles afin d'augmenter le niveau d'endurance pratiqué au cours des exercices.



15 **1. ECHAUFFEMENT**

Consulter les fiches sur les échauffements généraux et spécifiques.

30 **2. TRAVAIL TECHNIQUE**

Le binôme (ou l'éducateur) au panier de balles, sert court coupé ou sans effet :

1ère série : le sujet remet court (au moins 2 rebonds). Une corde ou une marque peut être placée dans le ½ camp adverse pour matérialiser la longueur.

2ème série : le sujet remet court sur le RV adverse. L'échange se poursuit en jeu court en RV/RV jusqu'à ce que le binôme choisisse d'allonger sa poussette. Le sujet prend alors l'initiative en top spin. La fin du point est libre.

3ème série : le sujet remet court sur le CD adverse. L'échange se poursuit en jeu court en CD/CD jusqu'à ce que le binôme choisisse d'allonger sa poussette. Le sujet prend alors l'initiative en top spin. La fin du point est libre.

On inverse les rôles toutes les 5 minutes.

Consignes :

- Toucher la balle au rebond ou peu après
- Amortir la balle sur la raquette
- Desserrer la prise de raquette à l'impact pour amortir
  - Approche de la raquette vers la balle sans vitesse

Pourcentage de remises réussies (2 rebonds minimum dans le camp adverse).

30 **3. TRAVAIL PHYSIQUE**

1ère série : à partir du service court coupé du binôme, le sujet remet une poussette courte sur toute la table. L'échange se poursuit en jeu court sur toute la table.
On inverse les rôles après 5 minutes.

2ème série : à partir du service court coupé du binôme, le sujet remet une poussette courte sur toute la table. Le binôme renvoie long à l'opposé du placement de la remise adverse. L'échange se poursuit en jeu libre.
On inverse les rôles après 5 minutes.

3ème série : le sujet et son binôme forment une paire de double opposée à une autre paire. Les services et les remises sont obligatoirement courts. L'échange se poursuit en jeu libre. On compte les points sur plusieurs manches. **Durée : ± 10 minutes.**

Sur le plan technique, les consignes sont identiques au travail précédent.

Pourcentage de points marqués.

30 **4. OPPOSITION** MATCH EN 5 SETS

Chacun sert deux fois court coupé ou sans effet, la remise est obligatoirement courte.
L'échange se poursuit librement sur toute la table.
Un point marqué directement sur le service ou la remise compte double.
Les 2 joueurs disputent un match en additionnant leurs points marqués à chaque set.
Le vainqueur est celui qui compte le plus de points à l'issue des 5 sets.
Les sets s'arrêtent à 11 (ou 12) points.

Total des points marqués sur les 5 sets : 55 + (5 points bonus x 5 sets) **25 = 80 points**

15 **5. ETIREMENTS**

Consulter les fiches sur les étirements et le retour au calme pour varier les exercices.

Durée : 1/4 de la durée totale de la séance prévue.
Le travail d'opposition sera toujours noté par un comptage de points lors de matchs en simples, doubles, triples, souvent avec des demandes spécifiques en relation avec le thème de la séance pratiquée.

Durée : 1/4 de la durée totale de la séance prévue.
Le travail technique sera parfois effectué au panier de parfois en jouant l'échange avec un binôme, en fonction niveau de jeu requis.

Durée : 1/8ème de la durée totale de la séance prévue.
Des fiches spécifiques d'étirements et de retour au calme, permettent de varier au choix, des exercices de récupération après les séances.

3.2.3. FORMES DES EXERCICES

Les exercices préconisés peuvent être mis en œuvre selon des modalités diverses et variées, notamment en fonction des conditions matérielles à disposition. Un certain nombre d'exemples sont livrés ci-après, permettant de mettre plus ou moins en exergue l'axe physique de l'activité pratiquée ou au contraire sa composante psychologique ou bien sociale.

3.2.3.1. CIRCUIT-TRAINING

L'organisation d'ateliers de travail dans lesquels le sujet passera successivement permet d'alterner des exercices plus physiques avec d'autres plus ludiques ou demandant une habileté particulière. Cette forme de travail permet également de travailler avec un groupe sans pour autant posséder autant de tables que de paires de sujets.

3.2.3.2. TRAVAIL D'EQUIPE

Une rotation est organisée à chaque table par une équipe, chacun se partageant tour à tour un rôle différent, par exemple : un chronométreur, un compteur d'échanges, un ramasseur de balles, un distributeur de balles, un joueur qui doit remplir un contrat, un relanceur… chacun tournant à son tour d'un poste à l'autre au signal du chronométreur. On peut comptabiliser les contrats pour faire tourner les équipes. L'aspect « collectif » de cet exercice le rend d'autant plus convivial et attractif.

3.2.3.3. PANIERS DE BALLES

Le robot permet d'envoyer des balles à un joueur sans avoir forcément besoin de s'en occuper.
Mais ce rôle peut également être tenu par un joueur qui distribuera des balles à son collègue grâce à un panier rempli de balles, qui peut également poursuivre l'échange avec un relanceur voire alterner une fois l'échange perdu avec un autre joueur. Des groupes de deux, trois, quatre voire cinq joueurs peuvent ainsi se relayer sur une seule table pour cet atelier en y incluant un exercice physique et un ramassage de balles permettant la récupération, de manière alternative. Cette forme d'exercice permet d'alterner le travail physique avec des temps de récupération modulables.

3.2.3.4. PARCOURS SANTE

Un parcours santé est un circuit de marche ou de jogging agrémenté de pauses permettant de travailler d'autres parties du corps avant de repartir jusqu'à l'étape suivante.
Ces points d'étape peuvent comporter des exercices spécifiques du Ping Santé qui seront pratiqués ou non par le sujet en fonction de ses besoins individuels.

L'animateur d'un groupe devra déterminer les exercices prioritaires à choisir dans le domaine pongiste puis, à partir de la typologie des exigences physiologiques notées sur les fiches d'exercices à sa disposition, privilégier ceux possédant la meilleure corrélation avec les faiblesses physiques mesurées.

S'il est ainsi relativement aisé de prendre en charge une personne seule en lui proposant un programme individualisé, le problème se corse lorsque l'animateur se trouve confronté (cas le plus probable) à un groupe de personnes dont le nombre multiplie les différences individuelles.

Il peut alors déterminer des sous-groupes auxquels il affectera des programmes différents. Une autre solution consiste à mixer les spécificités individuelles dans un programme général comportant une proportion de faiblesses communes qui permettra au groupe de progresser ensemble, quitte à ce que certains soient privilégiés en relation au programme choisi.

Dans le cas de personnes non encadrées (pratique loisir à domicile), ce programme cherche à faciliter la compréhension des termes et contraintes techniques en proposant à la fois des fiches explicatives (TECHNIPING) munies d'illustrations ainsi qu'un certain nombre de vidéos de coups techniques incorporés dans la clef USB accompagnant le kit.

L'auto-évaluation, autorisée au moyen de chaque fiche de séance complétée du carnet PROGRESS, doit permettre de mesurer en permanence les progrès effectués en relation avec les thèmes proposés.

2nde PARTIE :

FOCUS SUR QUELQUES PATHOLOGIES

Si nous avons traité des cas de sédentarité ou de vieillissement « normaux » dus soit à l'évolution technologique de notre société soit à l'âge des sujets considérés, nous n'avons pas encore évoqué les cas des maladies, blessures et handicaps pouvant survenir dans la vie quotidienne.

Or, il ne faut pas oublier que l'activité sportive est devenue un facteur majeur de soins ou d'améliorations qualitatives de la vie de ces catégories de personnes au point de voir promulguer un décret concernant le « sport sur ordonnance » pouvant être délivré par les médecins traitants.

De même, la prévention des tranches d'âge « jeunes & adolescents » qui concerne notamment l'obésité, en augmentation dans notre société moderne, doit constituer un élément à prendre en compte parmi les préoccupations d'amélioration de la santé.
Ainsi, l'Indice de Masse Corporelle (évoqué dans l'une des fiches EVALFORME) pourrait constituer l'une des principales références de l'amélioration de l'état de forme pour ces populations.

Quelques pathologies sont présentées dans cette nouvelle partie, répertoriées en différentes catégories.
Pour chacune d'entre elles, un certain nombre d'apports physiques sont à privilégier, comme apportant les meilleurs bénéfices à l'amélioration de l'état de santé.
Les pratiques à conseiller ou à déconseiller pour chacune, sont répertoriées synthétiquement, permettant de trier à l'intérieur des exercices préconisés, ceux qui seront priorisés en relation avec la pathologie dont le patient est atteint.

NB : La pratique sportive pour les personnes atteintes d'un handicap est également possible nécessitant parfois des adaptations et une vigilance particulière. Pour plus de renseignements sur les pratiques possibles, 2 fédérations sportives multisports existent :

- la Fédération Française Handisport (FFH) : handicaps moteurs, visuel et auditif ;
- la Fédération Française de Sport Adapté (FFSA) : handicap mental et psychique.

1. MALADIES CHRONIQUES

Affections de longue durée qui, en règle générale, évoluent lentement (source OMS).

1.1. MALADIES METABOLIQUES ET ENDOCRINIENNES

1.1.1. DIABETE

Perturbation durable de l'équilibre du taux de sucre dans le sang (glycémie).
A jeun, la glycémie est normalement comprise entre 0,90 et 1,10 gramme/litre.
Diabète de type 1 (insulinodépendant) : destruction des cellules productrices d'insuline dans le pancréas qui touche en général les enfants et jeunes ;
Diabète de type 2 (gras) : épuisement plus ou moins important des cellules pancréatiques lors d'une surcharge alimentaire prolongée. Le surpoids, l'obésité, l'hypertension artérielle sont reconnus comme étant des facteurs de risque.

Traitements : la réduction de l'excès pondéral par le réajustement de l'équilibre alimentaire et la pratique d'une activité physique combinés sont les meilleurs traitements du diabète de type 2. Toute activité physique pratiquée régulièrement (au moins 3 fois/semaine) peut permettre de prévenir l'apparition du diabète de type 2 chez au moins un sujet sur deux ayant un risque élevé.
Outre son effet bénéfique sur la glycémie, l'activité physique régulière a de nombreux bienfaits chez les personnes ayant un diabète de type 2.

1.1.2. DYSLIPIDEMIES (HYPERCHOLESTEROLEMIE)

Concentration anormalement élevée de lipides (cholestérol, triglycérides, phospholipides ou acides gras) dans le sang. Le traitement passe notamment par une réduction des mauvaises graisses (LDL) relativement aux graisses protectrices (HDL).

Traitements : la réduction des mauvaises graisses passe prioritairement par une alimentation adaptée réduisant ces dernières. La pratique d'une activité physique mettant en jeu l'endurance permettra également de compléter le traitement par une dépense supplémentaire des lipides stockés dans l'organisme.

1.2. MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Hypertension artérielle, angine de poitrine, infarctus du myocarde, Accident Vasculaire Cérébral, insuffisance cardiaque, pneumothorax, arthérosclérose, Phlébite, …

1.2.1. HYPERTENSION ARTERIELLE

Augmentation de pression du sang dans les artères. Cette pression est nécessaire pour que le sang irrigue correctement les organes et permette leur fonctionnement ; plus la pression est élevée, plus le risque de développer une maladie cardiovasculaire est augmenté par dépôt de cholestérol dans la paroi de l'artère.
Elle est définie lorsque la tension artérielle dépasse 14/9 cm de mercure au cabinet du médecin. Le premier chiffre étant celui de l'éjection systolique du cœur (du sang vers les organes), le second celui de la pression diastolique (remplissage du cœur). 12/8 étant la pression artérielle optimale.

Traitements : quelques règles d'hygiène de vie peuvent aider à normaliser la pression artérielle tels que l'arrêt du tabac, de l'alcool, régime moins salé, perte de poids et exercice physique, souvent complétées par des médicaments.

1.2.2. ANGINE DE POITRINE

Il s'agit d'une maladie cardiaque à ne surtout pas négliger. Elle peut se compliquer d'un infarctus. Elle se manifeste par une douleur au centre de la poitrine souvent lors d'efforts physiques, d'un stress violent, en cas de froid ou de chaleur intense ou après un repas copieux.
Elle survient lorsque le cœur ne reçoit pas suffisamment de sang pour l'oxygéner et combler ses besoins. En cause, le rétrécissement (dû à l'existence de dépôt de cholestérol) d'une ou plusieurs artères coronaires chargées d'amener le sang vers le muscle cardiaque.

Traitements : diminuer les facteurs de risque en arrêtant le tabac, en pratiquant une activité physique, en équilibrant son alimentation, en traitant diabète et hypertension si besoin.

1.2.3. INFARCTUS DU MYOCARDE

L'obstruction d'un vaisseau sanguin par un caillot peut être repéré par des symptômes d'essoufflement, de fatigue musculaire ou des maux d'estomac… une douleur dans la poitrine est le symptôme le plus courant : elle est intense, serre comme un étau, peut se propager dans la mâchoire, le cou, les bras, le dos ou le ventre. Et surtout, elle ne passe pas.

Traitements : un programme de réadaptation cardiaque est préconisé notamment quand l'infarctus a nécessité une chirurgie cardiaque ou angioplastie coronaire.
Il se compose d'exercices physiques progressifs pour ré-entraîner le muscle cardiaque et de séances d'éducation thérapeutique.

1.2.4. ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL

La fréquence de l'AVC augmente à partir de 55 ans. Signe d'alerte le plus fréquent : une baisse brutale de la force musculaire.
Mais l'attaque se manifeste aussi par d'autres troubles (maux de tête, problèmes de vue, d'équilibre…). Le mal de tête brutal, explosif peut être le signe d'une rupture d'un vaisseau, provoquant une hémorragie au niveau des méninges, l'enveloppe du cerveau. La perte de la vue, brutale, est l'un des trois principaux symptômes d'un AVC.

Traitements : la prise en charge par une équipe médicale est urgente.
Une IRM ou scanner cérébral va indiquer la cause de l'AVC qui peut être un accident ischémique (infarctus : obstruction d'un vaisseau sanguin par un caillot) ou une hémorragie cérébrale ou méningée (dans 15% des cas).
S'il s'agit d'une hémorragie, on ne peut prescrire de médicaments destinés à fluidifier le sang.

1.2.5. INSUFFISANCE CARDIAQUE

L'insuffisance coronaire se manifeste par une douleur thoracique juste derrière le sternum. Elle diffuse souvent dans l'épaule gauche, le bras, le cou, la mâchoire ou le dos. La douleur survient par crise qui passe après quelques minutes de repos.
Souvent, ses manifestations sont liées à un effort mais au fur et à mesure que la maladie progresse, la douleur survient même au repos.

Traitements : il est essentiel de traiter les facteurs de risque vasculaire tels que perdre du poids, arrêter de fumer, reprendre une activité physique, traiter une hypertension artérielle, surveiller son cholestérol.

1.2.6. ARTHEROSCLEROSE

Avec l'âge, les artères perdent de leur élasticité et s'épaississent.
Quand ce phénomène s'accompagne de dépôts graisseux (cholestérol), on parle d'arthérosclérose. Ces plaques de graisse réduisent le diamètre des artères, ce qui réduit ou gêne le passage du sang, puis finit par boucher les artères.
C'est de loin, la première cause de mortalité au niveau mondial puisqu'elle est à l'origine de la plupart des maladies cardiovasculaires.
Les causes accélérant le phénomène sont : l'excès de cholestérol dans le sang, l'obésité, une alimentation riche en graisses, le diabète, le tabagisme, le stress, la sédentarité.

Traitements : le principal traitement consiste à enrayer l'hypercholestérolémie en adoptant une alimentation saine et en augmentant la pratique d'activités physique.
Ces habitudes de vie peuvent faire baisser le taux de cholestérol dans le sang.

1.2.7. PHLEBITE

Liée à l'obstruction partielle ou complète d'une grosse veine des jambes par un caillot. La phlébite profonde concerne les veines qui cheminent en profondeur près des os.
A l'opposé, on parle de phlébite superficielle lorsqu'il s'agit d'une veine superficielle. Seules les phlébites profondes sont susceptibles d'entraîner une embolie pulmonaire. Les mécanismes favorisant la survenue d'une phlébite sont : le ralentissement du sang dans les veines, la baisse de la fluidité du sang, l'inflammation de la paroi des veines par une infection ou un traumatisme.
Les phlébites provoquent une tension douloureuse dans un mollet ou une cuisse, gênant la marche. La jambe ou la cuisse peuvent être enflées de façon asymétrique. Il existe souvent une fièvre et une tachycardie.

Traitements : pour une phlébite superficielle, il suffit d'un traitement antalgique en pommade ou comprimés, associé au port d'une contention veineuse (bas ou collants de contention appelés « bas à varices »).
Il en est de même pour les longs voyages où l'on recommande le port de contention et de se dégourdir les jambes toutes les deux heures.
En revanche, pour une phlébite profonde, un traitement anticoagulant sera prescrit.

1.3. MALADIES RESPIRATOIRES

Infection ou embolie pulmonaire, pleurésie, pneumonie, …

1.3.1. EMBOLIE PULMONAIRE

Cette complication de la phlébite est caractérisée par la migration d'un caillot de sang dans les artères pulmonaires.
Les poumons n'étant plus suffisamment oxygénés, cela provoque un essoufflement qui perdure. Dans 70% des cas, le caillot émane d'une phlébite (formation du caillot qui obstrue une veine, souvent au niveau des jambes).
Accompagnant l'essoufflement, une douleur thoracique apparaît brutalement, tel un point de côté en bas des côtes. Une accélération du pouls accompagne généralement ces symptômes.

Traitements : le traitement d'urgence réside dans la prise d'anticoagulants (héparine) et le placement sous oxygène jusqu'à ce que le sang retrouve un niveau d'oxygène normal.

1.3.2. PLEURESIE

Une pleurésie est l'inflammation de la plèvre, membrane qui enveloppe les poumons.
Il s'agit d'une infection généralement due à une bactérie ; Elle peut également être consécutive à une tuberculose ou, comme c'est le cas pour 50% d'entre elles, à un cancer.
Soit la pleurésie est dite sèche, soit elle s'accompagne d'un épanchement liquidien qui apparaît entre les deux feuillets de la plèvre. Le liquide en question peut être clair, composé de sang ou de pus.
Classiquement, une pleurésie entraîne une gêne respiratoire, une douleur thoracique au côté, une toux sèche et de la fièvre en cas d'infection.

Traitements : il faut s'attacher à soigner sa cause. Antibiotiques, antituberculeux ou traitement du cancer.

1.3.3. PNEUMONIE

Inflammation pulmonaire d'origine infectieuse. La cause peut en être une bactérie (pneumocoque) mais aussi un virus (incluant rhume et grippe) ou un champignon comme l'aspergillus.
Ces agents infectieux se fixent sur les alvéoles pulmonaires et provoquent l'inflammation au niveau des poumons.
Le premier symptôme est une montée de fièvre brutale (supérieure à 39°) accompagnée de frissons. La toux avec une expectoration jaunâtre ou verdâtre en est un autre symptôme : si l'infection est bactérienne, la toux sera grasse ; si elle est virale, celle-ci sera sèche. La perte d'appétit ou la fièvre peuvent provoquer un état de fatigue générale.

1.4. CANCERS

19 localisations de cancer existent dont l'ordre d'importance est le suivant : prostate, sein, colon, poumon, vessie, pancréas, rein, larynx, mélanome de la peau, foie…

La surcharge pondérale et l'obésité augmentent grandement les risques de cancer, ce qui implique que l'alimentation et l'activité physique soient au premier rang des traitements préconisés.
L'amélioration de la qualité et de l'efficacité des soins accroît le nombre de patients en vie après les traitements anti-cancéreux.
Plusieurs réactions psychologiques surviennent lors du diagnostic, des traitements et du suivi de ces patients, incluant fatigue, première gêne décrite par les patients, prise de poids, dépression, troubles de la concentration, diminution de la qualité de vie.

Plusieurs évènements pathologiques peuvent survenir lors du suivi de ces patients, rechute mais aussi apparition d'autres maladies. Les bénéfices de l'activité physique et sportive chez les patients cancéreux sont, tout à la fois, physiologiques et psychologiques.
C'est le seul traitement de la fatigue validé scientifiquement. Elle réduit les troubles de l'attention et de la mémoire, améliore le sommeil et la qualité de vie pendant et après les soins.

Traitements : l'activité physique et sportive, diminue les complications des traitements chirurgicaux et médicaux, en réduisant la prise de poids (liée à un gain de masse grasse) et en maintenant les masses musculaires. Elle réduit les risques de rechute des cancers en particulier du sein, du colon et de la prostate, aboutissant à une amélioration de l'espoir de guérison.
L'APS est reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé. (*Docteur Thierry BOUILLET, oncologue, CAMI*)

2. GREFFES

Les maladies rénales ne provoquent en général aucun symptôme perceptible avant un stade très avancé, d'où un diagnostic souvent tardif.
Lorsque les deux reins ne fonctionnent plus, les lésions sont irréversibles. La dialyse et (ou) la greffe sont alors la seule solution pour permettre à un patient de vivre.
L'insuffisance rénale terminale est un problème majeur de santé publique.
Parmi les conséquences on note un risque accru de maladie cardiovasculaire.

Traitements : A chaque stade de la maladie, avoir une pratique sportive, même modérée est l'un des facteurs favorisant l'amélioration de la qualité de vie du patient, afin de diminuer le risque cardiovasculaire. Le patient greffé doit, dans un grand nombre de cas, pouvoir reprendre une activité physique ou sportive, en se réadaptant à l'effort.
Le tennis de table est apparu comme une discipline sportive particulièrement adaptée, les efforts demandés au joueur étant modérés lors d'une pratique de loisir.

3ème PARTIE :

LES OUTILS EXISTANTS :

Formation d'encadrants et d'éducateurs auxiliaires et matériels proposés

Mettre en place un programme efficient concernant la santé dans notre discipline requiert à la fois des connaissances et des compétences complémentaires, tant pour les professionnels de santé que pour les bénévoles ou professionnels du tennis de table.

Ce mode d'emploi du programme PING FORME ET SANTE ne saurait donc être complet sans la présentation de la formation complémentaire des personnes souhaitant se qualifier pour devenir des animateurs ou des éducateurs auxiliaires compétents en la matière.

Ce programme a été labellisé par les autorités médicales régionales et a donc reçu agrément pour pouvoir recevoir à la fois subventions et indemnisations de la part des institutions habilitées, à savoir : Conseil Régional, Conseils Départementaux, DRJSCS, ARS, CARSAT, AGEFOS, UNIFORMATION…

Pour ce qui concerne le matériel, il a semblé essentiel de s'assurer la collaboration de l'enseigne-reine des pongistes loisirs, revendiquant l'étiquette « Free Ping » qui concerne des millions de pratiquants français.
Ainsi, un partenariat noué entre la ligue et la Société ARTENGO depuis quelques années, a permis de déboucher sur une convention avec l'un des plus grands magasins européens : DECATHLON ODYSSEUM MONTPELLIER.

Pour quelles raisons ?
Ce projet s'adresse à des personnes, des associations, des municipalités, des institutions qui ne comptent pas tous des clubs de tennis de table ne disposant donc pas forcément du matériel nécessaire à notre pratique.

C'est pourquoi il est important de pouvoir s'adapter à leurs conditions matérielles, autant que possible.
ARTENGO a eu l'idée géniale en 2013, de créer le ROLLNET, filet adaptable à toute table pour en faire une table de free ping.

1. FORMATION D'ENCADRANTS ET D'EDUCATEURS AUXILIAIRES

1.1. POURQUOI CETTE FORMATION ?

1.1.1. ACQUERIR LA CONNAISSANCE

La connaissance n'est qu'affaire de lecture (ou visionnage) et compréhension de la matière enseignée. Ce document en est la preuve qui se veut constituer le mode d'emploi détaillé et quasiment exhaustif du programme élaboré pour la santé.
Mais à partir du savoir acquis, lorsqu'on intervient dans le domaine des relations humaines, qui plus est avec des personnes en souffrance, il ne suffit pas de se référer à la théorie apprise mais bien de la mettre en pratique avec autant de cas particuliers que de sujets auxquels on est confrontés.
Il faut alors pouvoir répondre à toute question posée, réagir instantanément à toute situation inopinée pouvant survenir, conseiller efficacement…

1.1.2. ACQUERIR LA COMPETENCE

La compétence est avant tout affaire de pratique qui engendre l'expérience. Encore faut-il que les connaissances de base soient acquises. Puis, il faut mettre en pratique ses connaissances en les confrontant à la réalité et à la variété des situations qui peuvent se présenter.
Le temps nécessaire de la réflexion permet de se remettre en question et d'évaluer si les réponses données aux questions posées ont constitué une solution efficace aux problèmes posés.
Le collectif aide à acquérir la compétence nécessaire par les compléments de questions que l'on n'aurait aucune idée de se poser à soi-même… en étant dans l'action, il est rare de posséder le recul nécessaire que peuvent proposer une assemblée de collègues réunis autour du même objectif : progresser.

1.1.3. COMPLETER SA FORMATION DE CADRE TECHNIQUE (APF OU APS)

Notre proposition consiste à former les dirigeants bénévoles et cadres techniques pongistes (bénévoles ou professionnels) afin de compléter leur formation spécifique par un apport à la fois théorique et pratique au sein de modules de formation de 12 à 16 heures (2 jours x 6 ou 8 heures) dont une partie sera consacrée à la pratique avec des publics appropriés.

- *1er niveau : Animateur Ping Forme*

Le premier niveau sera constitué d'un module de 12 heures délivrant une attestation régionale **d'APF : Animateur Ping Forme**.

Examen final :
Ce certificat sera délivré sans examen final mais au vu de l'ensemble de la formation suivie par le stagiaire.

Obtention du certificat :
Ce certificat sera décerné **par l'Institut de Formation de la Ligue Languedoc-Roussillon de Tennis de Table** dans le cadre d'un agrément régional des instances médicales, celui-ci étant déclaré en tant qu'organisme de formation professionnelle œuvrant à la formation des cadres d'Etat de niveau III (DEJEPS Tennis de table au CREPS de Montpellier).

Le détenteur de cette attestation aura qualification régionale pour animer des publics sédentaires ou vieillissants (vétérans à partir de 40 ans) ne connaissant pas de problèmes de santé.

Elle n'autoriserait pas le récipiendaire à exercer professionnellement sans un diplôme fédéral en adéquation (Certificat de Qualification Professionnelle au minimum) mais lui accorderait l'autorisation régionale d'animer bénévolement les publics évoqués plus haut.

- *2nd niveau : Animateur Ping Santé*

Le second niveau sera constitué d'un module de 16 heures délivrant une attestation régionale **d'APS : Animateur Ping Santé.**

Contenu :
Le programme en sera adapté en y ajoutant l'animation des publics souffrant de pathologies médicales.
Lors de ce second module, les pathologies seront abordées avec l'apport d'intervenants qualifiés du milieu médical ainsi que la pratique avec les publics correspondant au thème.

Examen final :
Un examen final sanctionnera ce second niveau de formation effectuée **UNIQUEMENT** par les cadres ayant un diplôme professionnel de tennis de table. Cet examen comportera une partie de connaissances théoriques (QCM) et une partie de compétences pratiques (préparation et mise en œuvre d'une séance adaptée au public proposé).

Obtention du certificat :
L'obtention du certificat sera validée uniquement après :
- La réussite à l'examen final
- La production d'une attestation d'encadrement d'une action Ping Santé d'au moins 5 heures après réussite à l'examen final, certifiée par un responsable de formation ou un encadrant médical (dans les deux années qui suivront la réussite à l'examen, au maximum).

Le détenteur de ce certificat aura qualification régionale pour animer des publics connaissant des problèmes de santé en toute responsabilité.

Prise en charge financière :
Ces formations (et examen) devront être prises en charge financièrement pour tout candidat.

- *Autre formation susceptible d'être proposée : Certificat de Qualification Santé*

Il est possible qu'un CQS (Certificat de Qualification Santé) national vienne ultérieurement compléter ce dispositif régional, en fonction de la réforme de l'architecture des formations actuellement menée par la FFTT. Ou bien que le CQP (Certificat de Qualification Professionnelle) intègre des éléments supplémentaires concernant le Ping Santé.

1.1.4. COMPLETER SA FORMATION MEDICALE (APM)

Contenu :
Notre proposition consiste à réunir une équipe de professionnels du secteur de la santé afin de leur fournir une formation spécifique en tennis de table par un apport à la fois théorique et pratique au sein d'un module de formation de 12 heures (2 jours x 6 heures) dont une partie sera consacrée à la pratique avec des publics appropriés.

Examen final :
Cette attestation serait délivrée sans examen final mais au vu de l'ensemble de la formation continue suivie par le stagiaire.

Obtention de l'attestation :
Ce module délivrera une attestation régionale **d'APM : Animateur Ping Médical**.
Le détenteur de cette attestation aura qualification régionale pour animer une valence Ping Santé dans l'établissement pour lequel il est employé.

Ce label serait décerné par **l'Institut de Formation de la Ligue Languedoc-Roussillon de Tennis de Table** dans le cadre d'un agrément régional des instances médicales.

Prise en charge financière :
Elle devra être prise en charge financièrement pour tout cadre ou auxiliaire de santé.

1.2. PRISE EN CHARGE FINANCIERE

Pour tout professionnel, qu'il soit cadre technique ou de santé, à minima les frais pédagogiques de formation professionnelle continue devront être pris en charge par un organisme habilité en relation avec la profession du stagiaire (AGEFOS, UNIFORMATION, ARS, CARSAT…).

Les bénévoles souhaitant se former à l'animation Ping Forme devront faire appel aux institutions permettant leur prise en charge : Conseil Départemental, CNDS, DDCS…

La formation sera réalisée par :
- des formateurs habilités Ping Santé de l'IFLR (Institut de Formation du Languedoc-Roussillon de Tennis de Table) pour l'aspect sportif,
- et par des formateurs habilités du secteur de la santé ou de la DRJSCS (Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale) pour l'aspect social ou médical.

1.3. EXEMPLES PROGRAMMES DE FORMATION

1.3.1. APF (ANIMATEUR PING FORME POUR BENEVOLES ET PROFESSIONNELS)

2 jours x 6 heures = 12 heures

Journée 1	9h-11h :	Présentation de la Formation / Programme Ping Forme
	11h-12h30	Présentation Tests EVALFORME / PING
	14h-15h30 :	Ateliers de passage des tests sur public sédentaire ou senior
	15h30-16h30 :	Retours sur ateliers pratiques / Debriefing journée 1
Journée 2	9h-11h :	Présentation Classeur / Fiches ExerPing
	11h-12h :	Ateliers pratiques sur public sédentaire ou senior
	14h-15h :	Ateliers pratiques sur public sédentaire ou senior
	15h-16h :	Retours sur ateliers pratiques / Debriefing journée 2
	16h-17h :	Débriefing Formation

1.3.2. APS (ANIMATEUR PING SANTE POUR PROFESSIONNELS)

2 jours x 8 heures = 16 heures + 5 heures stage pratique

Journée 3	9h-11h :	Présentation de la Formation / Les Maladies Chroniques – 1ère partie (intervenant médical)
	11h-12h30 :	Ateliers pratiques sur public atteint d'une maladie chronique
	14h-15h30 :	Les Maladies Chroniques – 2ème partie
	15h30-17h30 :	Ateliers pratiques sur public atteint d'une maladie chronique
	17h30-18h30 :	Retours sur ateliers pratiques / Debriefing journée 3
Journée 4	9h-11h :	Ping Santé Cancer/Greffes (intervenant médical)
	11h-12h :	Ateliers pratiques sur public cancer/greffés
	13h30-15h :	Handicap physique ou mental (intervenant spécialisé)
	15h-16h :	Ateliers pratiques sur public à handicap
	16h-17h :	QCM théorique
	17h-18h :	Examen Pratique
	18h-19h :	Retours sur ateliers pratiques / Debriefing journée 4 / Résultats Examen

Attestation Pratique :
Réception de l'attestation pratique de 5 heures minimum de Ping Santé à la LRTT, cosignée par le responsable du public concerné et le responsable de formation ou l'encadrant médical.

1.3.3. APM (ANIMATEUR PING MEDICAL)

Formation réservée aux professionnels de la santé : infirmier(e)s, éducateurs spécialisés, auxiliaires de santé…)
2 jours x 6 heures = 12 heures

Journée 1	9h-10h :	Présentation de la Formation / Programme Ping Forme
	10-11h :	Présentation Tests EVALFORME / PING
	11h-12h30 :	Ateliers de passage des tests sur public sédentaire ou senior
	14h-16h :	Présentation Classeur / Fiches EXERPING
	16-18h :	Retours sur ateliers / Debriefing journée 1
Journée 2	9h-11h :	Présentation Fiches EXERPING (2ème partie)
	11h-12h :	Ateliers pratiques sur public sédentaire ou senior
	14h-15h :	Ateliers pratiques (stagiaires entre eux)
	15h-16h :	Présentation Ressources Ping Santé
	16h-17h :	Retours sur ateliers / Debriefing journée 2

2. KITS MATERIELS COMPLEMENTAIRES

Dans la profusion d'outils que l'on peut se procurer, il faut distinguer le nécessaire du superflu ainsi que le spécifique du général pour ce qui a trait à la forme et à la santé.
C'est pourquoi un partenariat avec le magasin DECATHLON Odysseum (Montpellier) a été mis en place afin de proposer à la vente à un tarif préférentiel, deux kits spécifiques de base regroupant les éléments nécessaires à cette nouvelle pratique.
Différentes offres sont proposées à la vente, sous forme de kits et de packages variés avec également la possibilité d'acquérir le matériel proposé au détail.

2.1. KIT MATERIEL 1 : KIT FREE PING DECATHLON

ARTENGO est la marque dédiée de l'enseigne DECATHLON aux sports de raquette.
Le contenu de ce kit sera donc **essentiellement axé sur le matériel pongiste**.
Les créations de la marque reposent sur la pratique du ping « en tous lieux, à tout moment » ; pour exemple, la création du ROLLNET, filet adaptable permettant de transformer toute table en table de ping, a été désigné produit de l'année en 2012.
Ce kit doit donc permettre de jouer aussi bien chez soi, qu'au bureau ou dans une salle dédiée.

2.1.1. CONTENU DU KIT FREE PING DECATHLON

Transporté dans un sac tube pliable, ce kit permettra à quatre personnes au moins, de pratiquer n'importe où, grâce à la présence de 9 articles : deux Rollnets, quatre raquettes, une boîte de 80 balles, un robot lance-balles, actuellement en production chez Décathlon et qui sera disponible dans les prochains mois pour les entrainements en solo, des balles en mousse qui pourront permettre aux débutants de faciliter leur pratique de départ, un lot de 12 coupelles et de 10 cibles en plastique permettant de réaliser notamment les Tests EVALPING ainsi que nombre d'exercices prescrits dans les séances EXERPING des premiers niveaux.

Kit matériel 1 : KIT FREE PING DECATHLON

2 RAQUETTES
Artengo FR 810

12 COUPELLES ARTENGO
TA cup colo Artengo

SET ROLLNET 620
2 mini-raquettes et 3 balles

6 BALLES MOUSSE FB 700

SAC TUBE
Fitness Domyos M

80 BALLES
*FB 850 Artengo** (80)*

10 CIBLES
Délimitations Artengo (badminton)
travail de l'habileté

ROLLNET 600 STRAP BLEU
filet adaptable

ROBOT LANCE-BALLES
en production Artengo

A venir :
Une raquette « intelligente » avec puce GPS intégrée pour mesurer le niveau d'endurance dépensé durant les exercices, est actuellement à l'étude et complètera le matériel fourni dans ce kit, dès sa mise en production. Il devrait en être de même pour la réalisation d'une raquette lestée permettant le travail du renforcement musculaire.

2.1.2. REMISE :

Une remise de plus de 15%, sera consentie pour l'achat d'un kit complet. (Voir conditions tarifaires et modalités de commande ci-après (cf. 2.4 OFFRES TARIFAIRES ET MODALITES DE COMMANDE))

2.2. KIT MATERIEL 2 : KIT PING FORME DECATHLON

Le second kit propose essentiellement des articles vendus par la marque DOMYOS dans les magasins DECATHLON.
Il s'agit donc de **produits plus généralistes consacrés à l'entretien de la forme physique et utiles pour la passation des tests de mesure physique préconisés dans le programme PING FORME ET SANTE.**

2.2.1. CONTENU DU KIT PING FORME DECATHLON

Transportés dans un sac tube pliable, ce kit est composé de 11 articles nécessaires, tant à la réalisation de tests d'évaluation de la forme physique, qu'à la pratique d'exercices préconisés en échauffement ou en récupération. Le « plus » est constitué par la présence d'une épuisette, jouant le rôle de ramassage des balles et bien utile lors des exercices de paniers ou de la distribution par un robot lance-balles.

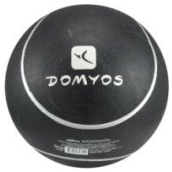
Kit matériel 2 : KIT PING FORME DECATHLON

CHRONOMETRE
On Start 100 Geonaute

4 BALLES DE TENNIS
Artengo TB 720
travail force de préhension

4 TAPIS DE SOL
Fitness Domyos

MEDICINE BALL
Domyos 2 kgs



ELASTIQUE
Elastiband Light Domyos

SWISS BALL
Fitball Antiburst 75 cm Domyos

DISQUE EQUILIBRE
Balance Soft Disc Domyos

SOFT BALL
26 cm Domyos
Travail de l'habileté

BÂTON GYM
Domyos

SAC TUBE
Fitness Domyos M

RAMASSE BALLES
Epuisette 4x4 120 Caperlan

2.2.2. REMISE :

Une remise de plus de 15%, sera consentie pour l'achat d'un kit complet. (Voir conditions tarifaires et modalités de commande ci-après (cf. 2.4 OFFRES TARIFAIRES ET MODALITES DE COMMANDE))

Sachant que DECATHLON propose déjà les tarifs les plus bas du marché, disposant de marges bénéficiaires très étroites sur chacun de ses produits, les kits proposés constituent une occasion unique de se procurer un matériel indispensable à un prix défiant toute concurrence !

2.3. ACHAT AU DETAIL

2.3.1. COMMANDE DECATHLON AU DETAIL

Cette possibilité permet de s'affranchir des contraintes quantitatives des « kits » proposés précédemment et ainsi commander la quantité désirée de matériel nécessaire au prix unitaire en vigueur dans les magasins DECATHLON.

Exemple :
Si l'on prend l'exemple du chronomètre dont il est besoin pour un certain nombre de tests EVALFORME, la présence d'un seul chronomètre pour un groupe de personnes obligera chaque sujet à passer l'un après l'autre, chaque test chronométré. Ceci impliquant une durée d'épreuves multipliée par le nombre de passages à réaliser, alors que l'acquisition de plusieurs chronomètres permettra d'en réduire notablement la durée en définissant plusieurs ateliers de tests fonctionnant simultanément.

Chaque article proposé est présenté ci-après y est décrit avec son nom, sa photo et sa référence.
Pour chaque article, la quantité commandée est modulable.
Pour les conditions tarifaires et modalités de commande se reporter ci-après dans la partie « 2.4 OFFRES TARIFAIRES ET MODALITES DE COMMANDE »

MATERIEL DECATHLON PROPOSE

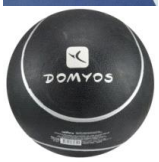
MATERIEL D'ENTRETIEN DE LA FORME

13 CÔNES ARTENGO (4)
travail des déplacements

14 BANDES PLASTIQUE
Délimitations Artengo (tennis)
travail de la précision

23 BALLES DE TENNIS
Artengo TB 720
travail force de préhension

24 MEDICINE BALL
Domyos 2 kgs



25 ELASTIQUE
Elastiband Light Domyos
renforcement musculaire

26 SWISS BALL
Fitball 75 cm Domyos
travail proprioceptif

27 BALANCE SOFT DISC
Domyos
travail de l'équilibre

28 TAPIS DE SOL
Fitness Essential Domyos
renforcement abdominal, gainage et assouplissements

29 SOFT BALL
26 cm Domyos
travail de l'habileté

30 BÂTON GYM BOIS
Domyos
travail de la souplesse

31 CHRONOMETRE
On Start 100 Geonaute

32 RAMASSE BALLES
Epuisette 4x4 120 Caperlan

33 PODOMETRE
Onwalk 100 Geonaute
compteur nombre de pas

34 CARDIOFREQUENCEMETRE
FT 2 Codé Polar
contrôle fréquence cardiaque

NB : Les numéros d'ordre des articles correspondent à ceux du bon de commande modulaire DECATHLON

MATERIEL D'EXERCICES EXERPING

1 SAC TUBE PLIABLE
Fitness Domyos M

2 BOÎTE 80 BALLES
*FB 850 Artengo** (80)*

3 6 BALLES EN MOUSSE
Artengo FB 700 (6)
pour allonger la durée des échanges : travail endurance

4 RAQUETTE BACKSIDE
premier prix Artengo FR 810

5 ROLLNET 600
Strap Bleu
Filet adaptable à toute table

6 SET ROLLNET 620
2 mini-raquettes et 3 balles

7 ROBOT LANCE-BALLES
nouvelle conception Robot à piles Artengo

8 CIBLES
Délimitations Artengo (badminton)
travail de l'habileté

9 12 COUPELLES
Artengo TA cup colo
cibles de précision

10 RAQUETTE PLASTIQUE
Artengo FR 620 bleue
jeu à l'extérieur

12 PANIER DE BALLES
Artengo Retrieval Basket noir
ajustable à hauteur de table

MATERIEL DE PRATIQUE EXERPING NIVEAU 1 (DEBUTANT)

15 MINI TABLE ARTENGO
FT 720 (140x73 cm)

35 FILET ROBOT
Joola
filet récupérateur de balles

MATERIEL DE PRATIQUE EXERPING NIVEAU 2 (PRATIQUANT)

11 RAQUETTE COMPETITION
Carbon Artengo FR 960

16 TABLE DE TENNIS DE TABLE
premier prix Artengo FT 720

17 TABLE DE COMPETITION
compétition Artengo FT 950 Club

18 TABLE D'EXTERIEUR
outdoor Artengo FT 744

19 SEPARATION AIRE DE JEU
Artengo

20 MARQUEUR de SCORE
Artengo

21 Raquette cardio avec puce GPS
pour contrôle de fréquence cardiaque pendant exercices

22 Raquette lestée avec crochet
pour élastique (renforcement musculaire)

NB : Les numéros d'ordre des articles correspondent à ceux du bon de commande modulaire DECATHLON

2.3.2. COMMANDE PING FORME ET SANTE AU DETAIL

De la même manière, il est aussi possible de commander des articles supplémentaires à l'unité contenu dans le kit pédagogique PING FORME ET SANTE.

Pour les conditions tarifaires et modalités de commande se reporter ci-après dans la partie « 2.4 OFFRES TARIFAIRES ET MODALITES DE COMMANDE »

2.4. OFFRES TARIFAIRES ET MODALITES DE COMMANDE

2.4.1. OFFRES TARIFAIRES

L'achat des deux kits matériels DECATHLON présentés ci-dessus, constitue actuellement une possibilité unique, offerte grâce à une convention de partenariat en faveur du sport-santé, conclue entre la Ligue LANGUEDOC-ROUSSILLON de TENNIS de TABLE et le magasin DECATHLON ODYSSEUM de Montpellier.

Dans ce cadre, le magasin DECATHLON ODYSSEUM, pourvoit à la promotion de ces kits à l'intérieur du magasin vis-à-vis de sa clientèle tennis de table.

Pour les commandes du monde associatif et des clubs intra ou extra-muros de la future Ligue OCCITANIE de TENNIS de TABLE, c'est la Ligue elle-même qui servira d'intermédiaire (cf. ci-après), afin de limiter autant que possible les délais et coûts de livraison supplémentaires.

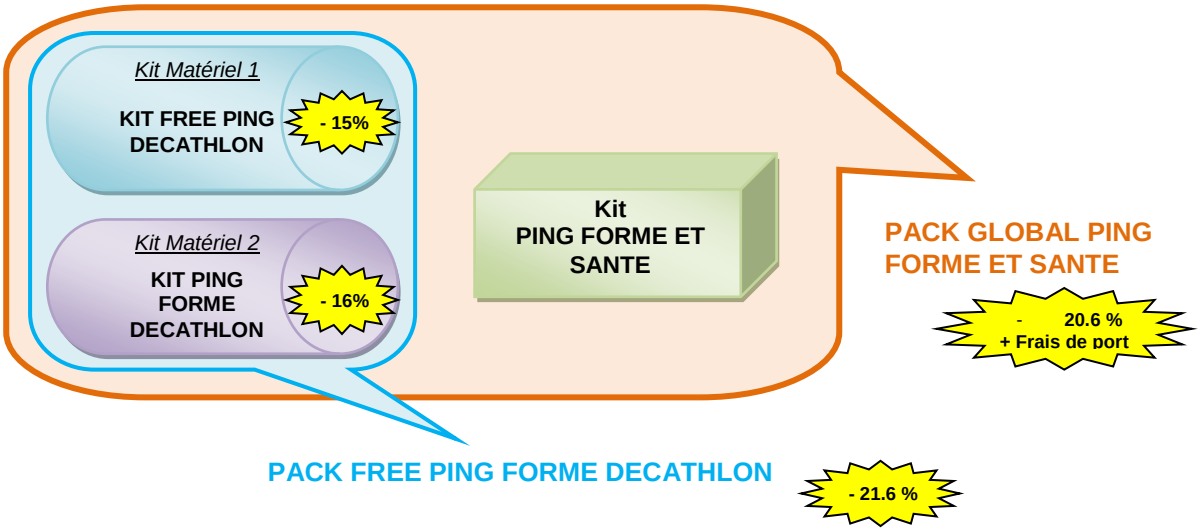
Résumé des offres proposées :

Les kits présentés précédemment - **Kits matériels FREE PING et PING FORME DECATHLON -** permettent donc **d'acquérir du matériel à tarif préférentiel.**
Des packs sont également disponibles en plus des offres d'achats au détail**.**

Ci-dessous, tour d'horizon des kits et packages existants et les tarifs préférentiels proposés.

Les remises affichées sont établies par rapport au prix de vente unitaire.

Pour connaitre les tarifs exacts se référer directement aux bons de commandes disponibles sur la clé livrée avec le kit pédagogique PING FORME ET SANTE ou bien sur le site internet de la ligue LRTT : www.llrtt.fr.



2.4.2. MODALITES DE COMMANDE

2.4.2.1. OU ET COMMENT SE PROCURER LES ARTICLES SOUHAITES ?

- Les **Kits matériel décathlon 1 et 2 et le Pack FREE PING FORME DECATHLON** sont disponibles :
  - en achat direct au magasin Décathlon Odysseum de Montpellier
  - ou en les commandant auprès de la ligue LRTT via le bon de commande disponible sur la clé USB livrée dans le kit pédagogique PING FORME ET SANTE ou bien sur le site internet de la ligue www.llrtt.fr. Il devra être rempli et renvoyé à la Ligue support (LRTT en 2016, LOTT en 2017) qui fournira une facture à l'acheteur, incluant les frais de port à ajouter au montant total de l'achat (cf. ci-dessous).

Pour les **commandes au détail du matériel DECATHLON**, le dispositif ci-dessus est le même.

- En revanche, le **kit PING FORME ET SANTE**, le « **PACK PING FORME ET SANTE** » et les **éléments disponibles au détail** du kit PING FORME ET SANTE, ne pourront être commandés qu'auprès de la Ligue Languedoc-Roussillon de Tennis de Table, au moyen du bon de commande joint, et présent sur la clé USB livrée avec le kit pédagogique ainsi que sur le site internet de la LRTT www.llrtt.fr.
  Il devra être rempli et renvoyé à la Ligue support (LRTT en 2016, LOTT en 2017) qui fournira une facture à l'acheteur, incluant les frais de port à ajouter au montant total de l'achat (cf. ci-dessous).

2.4.2.2. FRAIS DE LIVRAISON

Pour toutes les commandes passées auprès de la Ligue et dans la mesure du possible, le maximum sera fait pour tenter de réduire les frais de livraison, en essayant de s'appuyer notamment sur les circuits de compétitions et ainsi organiser les livraisons des articles commandés.

LEXIQUE DES FICHES TECHNIQUES EXERPING

Ce lexique a pour but de définir un certain nombre d'expressions techniques employées à l'intérieur du programme PING FORME ET SANTE LRTT, spécifiques au sport ou au tennis de table, afin de mieux en comprendre le sens.

A

Adresse Faculté d'exécuter, avec vitesse et efficacité, un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète. En tennis de table, c'est apprendre rapidement un geste nouveau, l'exécuter avec décontraction (relâchement), souplesse et précision. N'utiliser de ce fait que le minimum d'énergie musculaire pour effectuer une tâche motrice quelconque.

Aléatoire : Synonyme d'inconnu ; qui varie selon le bon vouloir de la personne avec laquelle je joue. Au contraire des exercices réguliers, dans lesquels le placement et la nature de la balle sont imposés donc connus à l'avance ; les exercices semi-réguliers ou irréguliers proposent des situations « ouvertes » dans lesquelles l'adversaire dispose d'un choix de variation des paramètres du jeu.

Amplitude Distance entre deux points extrêmes (ici, les articulations). Angle de rotation d'une articulation déterminant la longueur maximale de course du segment associé. Exemple : la flexion du coude à 100 degrés entraîne une course de l'avant-bras de 50 centimètres (en fonction de la longueur de l'avant-bras de l'individu concerné).

Anticipation Prédiction axée sur la connaissance statistique du retour de la balle permettant de prévoir l'action suivante avant d'être obligé d'attendre le signal adverse de retour.

Armé Mettre en position de tir ; dans le jargon technique, cela signifie mettre en tension le segment qui sera employé pour accélérer sur la balle. La mise en (ex)tension consiste à étirer le muscle effecteur autour de l'articulation (l'axe de rotation), afin de jouer sur l'élasticité musculaire et non sur la force de contraction du muscle.

Automatisme Intervient d'une manière régulière. Le signal d'information présenté déclenche une réaction automatique apprise.

Axe de rotation Articulation choisie pour délivrer le coup ; autour de cette articulation vont accélérer les segments musculaires rentrant en contact avec la balle. Plus la distance à faire parcourir à la balle est importante, plus l'articulation choisie fera intervenir des segments puissants de grande amplitude (exemples : à 2 mètres de la table, l'épaule sera l'axe de rotation préférentiel mettant en jeu l'accélération du bras ; sur une balle courte, le poignet mettra en jeu l'accélération de la main).

B

Balance Terme anglais qui signifie équilibre ; on entend souvent les entraîneurs étrangers employer le terme « Keep your balance », soit « conserve ton équilibre ». Tels deux plateaux en opposition, les deux côtés du corps sont en effet destinés à effectuer des actions différentes lors de la touche de balle. La balance, c'est-à-dire l'aiguille imaginaire orientée comme la résultante des forces du corps doit cependant toujours indiquer plus ou moins la direction à prendre par la balle. Toute l'importance du placement et du gainage du bassin prend ici sa dimension dans cette expression.

Balle volée Balle qui touche l'arête d'un bord de la table ou le filet pour retomber bonne dans le camp adverse.

Binôme Partenaire du sujet lors d'une séance de pratique. Sujet et binôme alternent les exercices et comptabilisent les résultats l'un de l'autre. On fera attention à placer avec chaque sujet, un binôme dont le niveau pongiste permet aux deux partenaires de réaliser au mieux les exercices de la séance proposée.

Biomécanique Loi des forces et de leurs actions appliquée au corps humain ; les articulations du corps humain fonctionnent dans certains sens. La biomécanique est l'étude de la rationalisation de ces mouvements dans l'espace.

C

Calibrage Approche de la balle tant horizontale que verticale, sans accélération de la raquette, de façon à la toucher à un endroit précis et d'une manière précise.

Classement individuel Classement par points permettant de numéroter et de classer les joueuses et joueurs entre eux.

Coaching / capitanat Lors des compétitions, un joueur est généralement suivi d'un capitaine qui lui prodigue ses conseils entre deux manches et entre les parties qu'il doit jouer.

Combi Diminutif de combinaison, signifie que le joueur possède une raquette combinant un revêtement lisse (backside) sur une face et un revêtement à picots ou anti-spin de l'autre coté.

Concentration Focalisation de l'attention sur un point précis.

Conduite Garder la balle en contact un certain temps avec la raquette, la pousser ou la faire rouler sur une partie de la raquette permet d'accompagner sa course et d'augmenter la précision de son envoi.

Coordination motrice Ensemble des fonctions de relation assurées par le système nerveux permettant le mouvement et le déplacement associé au geste technique.

Côté fermé Côté de la table procurant le moins d'angle ouvert à l'adversaire. C'est donc la moitié de table où le joueur se replace en position de base.

Coup fort Coup principal d'un joueur, devant théoriquement lui permettre de marquer le point.

Coup terminal Coup devant terminer l'échange et marquer le point.

D

Demi-table Division par la ligne médiane de la table, du camp adverse. Cette division peut aussi être évoquée dans la profondeur pour faire la différence entre balles courtes et longues.

Dormir la balle (faire) Maintenir la balle en équilibre sur la palette sans la faire tomber ni rebondir.

Dosage Ajustement précis de la force à employer au contact de la raquette avec la balle afin de réaliser la nature de coup souhaité (notamment en longueur de trajectoire).

Drop C'est bien entendu, un terme emprunté au rugby, de ceux qui imagent le mieux l'action à réaliser pour les services longs. Il s'agit ici de restreindre au maximum l'espace entre le contact raquette-balle et le contact suivant balle-table. Ce premier rebond très rapide engendrera un second rebond très profond avec une trajectoire tendue.

E

Elasticité musculaire Propriété du muscle qui lui permet, lorsqu'il est étiré de revenir à sa position initiale, tel un ressort.

Endormir la vitesse de la balle Amortir le choc du contact avec la balle afin de ralentir sa vitesse de retour sur la table.

Eplucher la balle L'effleurer, avoir un contact fin mais prolongé avec sa périphérie de manière à la frotter longuement.

Expression corporelle Ensemble d'attitudes et de gestes traduisant des situations émotionnelles ou physiques.

Extrinsèque Motivation ou cause extérieure à l'individu, provoquée par l'environnement.

F

Faire sortir (desaxer) Déplacer l'adversaire de manière très excentrée relativement à sa position d'attente ; se dit également du placement d'une balle croisée que l'on essaiera de placer « sur les lignes » (bordures blanches latérales peintes sur les côtés de la table).

Finesse Vocabulaire technique employé dans nombre de sports lorsqu'il s'agit du contact d'un membre ou d'un outil avec un projectile. Toucher ou frapper une balle « grosse », c'est-à-dire vers son centre est l'opposé de la toucher « fine », à la périphérie ; ces termes sont très souvent employés par les techniciens et pratiquants des disciplines en question (billard, pétanque, tennis,...).

Flexibilité Capacité à réaliser des coups différents sur une même nature de balle.

Force mécanique Relative aux lois du mouvement et de l'équilibre.

Force physique Toute cause capable de déformer un corps, d'en modifier l'état de repos ou de mouvement ; on définit une force par 1) son point d'application, 2) sa direction et son sens, 3) sa grandeur.

Fouetté du poignet Le claquement du fouet représente parfaitement l'image de l'action à réaliser ; toute la vitesse et la force du manche passent alors vers l'extrémité des lanières pour obtenir un violent cinglement de l'objet visé.

G

Gainage Fixation d'une articulation réalisée par la mise en tension des groupes musculaires qui l'entourent.

Garder la balle Prolonger le contact de celle-ci avec la raquette.

Groupe musculaire Ensemble des muscles qui concourent à une action impliquant un mouvement.

H

Habileté fermée Concerne une adresse ne comportant aucune incertitude, dont tous les paramètres sont connus et fixes (exécution du service), par opposition à une habileté ouverte, (tous les autres coups du tennis de table) où l'adversaire peut faire varier la plupart des paramètres.

Haut-niveau Le haut-niveau est défini par le Ministère des Sports. Les épreuves de référence sont les Jeux Olympiques, les Championnats du Monde et les Championnats d'Europe seniors

Hygiène Ensemble de règles et de pratiques relatives à la conservation de la santé.

I

Image motrice Représentation que peut avoir l'être humain de l'image de son corps à l'intérieur de son cerveau ; c'est, en quelque sorte, la « carte mentale » de la géographie corporelle.

Isométrie Variations de tension du muscle, sa longueur restant la même. Simplement, contraction d'un muscle immobile.

J

Jeu de jambes Qualificatif de la qualité des appuis et déplacements d'un joueur.

L

Levier de force C'est un segment qui prend appui sur un point autour duquel il tourne. Plus ce segment est grand, plus la puissance qu'il développe est importante. Ainsi, le segment du bras qui s'appuie sur un axe de rotation qui est l'articulation de l'épaule, développe une force considérable.

Liaison de coups Combinaison de plusieurs coups différents, généralement employée pour alterner un revers et un coup droit ou l'inverse.

Ligne de fond Bandes blanches peintes sur le plateau de la table, l'une étant située à proximité immédiate du joueur, la seconde à l'autre l'extrémité de la table. Il s'agit de la ligne servant à juger de la validité d'un service, celui-ci devant être exécuté en arrière et au-dessus de cette ligne et de son prolongement imaginaire.

Ligne de sol Distance de jeu préférentielle de l'échange par rapport à la table pour un joueur ; on distingue généralement trois lignes de sol : la première est celle des trois premières balles ou des joueurs rapides près de la table ; la seconde, celle de la tenue de l'échange pour les joueurs privilégiant les top spins à rotation ; la troisième et la plus éloignée étant celle de la défense du point.

M

Maquillage Action de rendre la « lecture » de la balle difficile pour l'adversaire au moyen d'un geste globalement identique avec des actions sur la balle différentes, ou d'une fin de geste empêchant la vision réelle de l'action exécutée sur la balle avec le poignet.

Money Time On appelle fréquemment « money time », les moments cruciaux qui font basculer une manche ou une partie, lorsque le score approche de la fin : 9-9, 10-8 ou à partir de 10-10 lorsque chaque joueur ne sert plus qu'une fois à son tour et qu'il suffit de marquer un ou deux points pour l'emporter.

Montées-descentes Compétition réalisée lors de séances d'entraînement où les joueurs sont placés sur des tables numérotées de 1 à N. Le vainqueur de la table 1 se maintient à cette table, le perdant descend à la table 2 ; le vainqueur de la table 2 monte à la table 1, le perdant descendant à la table 3 ; et ainsi de suite jusqu'à la table N.

Motivation Engagement existentiel de l'individu dans sa relation au monde et à lui-même, par opposition à l'envie conjoncturelle et limitée dans le temps.

N

Nature des balles C'est l'action de la raquette sur la balle qui détermine sa nature. Une balle peut être frappée, amortie, poussée, coupée, liftée, frottée latéralement ou déviée.

Nature des coups C'est la vitesse impulsée à la balle qui détermine la nature du coup réalisé. Actif ou passif, un coup peut être qualifié d'offensif ou défensif en fonction de la vitesse à laquelle la balle part de la raquette.

O

Ouverture Sur un plan tactique, se dit généralement d'un espace libre créé par la position de l'adversaire sur un côté de la table : « ouvrir au coup droit » signifie écarter l'adversaire sur le côté de la table où il laisse le plus d'espace libre. Dans ce contexte, « l'ouverture » fait plutôt référence aux échecs, le début d'une partie laissant toutes possibilités aux joueurs de créer des situations qui seront ensuite figées et jouées classiquement.

P

Panier de balles Introduit par les asiatiques, la distribution de balles au moyen d'un panier a largement remplacé l'utilisation du robot en Europe. Les avantages de la distribution manuelle par l'entraîneur ou par un joueur plutôt que par une machine, sont nombreux : la nature de la balle vient d'une raquette et ressemble donc beaucoup aux balles reçues par le joueur, ce qui n'est pas forcément le cas avec la machine (trajectoires trop tendues ou trop courbes, rotations trop fortes,…) ; le rythme peut être ajusté en permanence, et notamment d'une balle sur l'autre, ce que le robot est incapable de réaliser ; le placement peut être différent à chaque balle.

Paramètres fondamentaux Paramètres premiers de la discipline ; la base sur laquelle s'appuie le reste de l'édifice. Nous reparlerons souvent de « fondamentaux » pour des exercices, ce que les entraîneurs appellent des « gammes » qui doivent être répétées fréquemment pour obtenir puis entretenir les automatismes nécessaires.

Partenaire La paire de joueurs qui s'entraîne ensemble peut se comporter en fonction du but que l'on se propose d'atteindre, soit de façon « coopérative » dans laquelle un joueur facilite la tâche de l'autre afin de l'aider à progresser techniquement, soit de manière « conciliante » avec introduction d'une variable au sein de l'exercice.

Petit côté Placement de balle réalisé sur un des deux côtés latéraux de la table, obligeant l'adversaire à sortir de l'axe longitudinal de la table.

Physiologie Science de l'étude du fonctionnement d'un organisme vivant ou de ses parties.

Pied d'appui C'est le pied sur lequel le joueur s'appuie pour déclencher son coup.

Plasticité Capacité à réaliser un coup identique sur des balles de nature différentes.

Poignet cassé Se dit du poignet lorsqu'il n'est pas en extension avant de toucher la balle, mais déjà fléchi. Beaucoup de jeunes joueurs possèdent ce défaut lorsqu'ils débutent. Le poignet étant un élément essentiel du tennis de table pour impulser la rotation, il faut les sensibiliser très tôt à la sensation de déroulement de celui-ci, et pour ce faire, inclure beaucoup d'exercices le mettant en jeu.

Prise d'initiative Entamer un échange avec une intention offensive ; les coups offensifs utilisés en référence à l'initiative sont les suivants : flip, top spin, attaque.

Proprioceptif Sensations internes issues des muscles et de leurs annexes et des canaux semi-circulaires qui renseignent sur l'attitude, les mouvements, l'équilibre.

Puissance Résultante du produit de la force et de la vitesse.

R

« Rétro » Faire revenir une balle vers soi en lui impulsant un fort effet de coupe par-dessous.

Ramasse-balles Instrument permettant le ramassage des balles à terre, sans avoir à se baisser.

Réflexe Réaction rapide en présence d'un événement soudain.

Relance Partenaire d'entraînement d'un classement supérieur à celui de l'entraîné, qui accepte de venir s'entraîner avec lui pour le faire progresser.

Rentrant Lorsqu'on parle de déviations, l'on fait souvent référence à la courbure de la trajectoire déviée, soit vers l'extérieur (la droite pour un droitier) du contact avec la balle pour le service sortant, soit vers l'intérieur (la gauche pour un droitier) pour le service rentrant.

S

Schèmes de jeu Intention de jeu préférentiellement utilisée par le joueur pour marquer un point.

Segments distaux Par opposition à proximaux, ce sont les segments distants du corps qui sont caractérisés par des leviers plus courts : ainsi, l'articulation du poignet qui fait bouger la main possède une rotation très courte, donc une amplitude limitée mais une très grande vitesse ; le coude qui déplace l'avant-bras un peu plus longue, et l'épaule qui met en mouvement le bras encore plus longue.

Sujet Joueur qui pratique un exercice en relation avec son binôme ou partenaire.

Système de jeu Ensemble des schèmes de jeu préférentiels utilisés par le joueur.

T

Tangentiel Lorsqu'on trace une droite quelconque allant du centre d'une sphère à sa périphérie, la droite perpendiculaire qui coupe la précédente à la périphérie est la tangente de la sphère.

Tempo Temps consacré à une action ou une série d'actions.

Temps de latence Temps de réaction entre la perception d'un signal et le début de l'acte moteur.

Tête de raquette Pointe de la raquette ; la vitesse étant toujours plus élevée au bout de la chaîne articulaire, on aura le plus souvent intérêt à utiliser le contact raquette-balle le plus près possible du bord de la raquette, plutôt qu'au centre ou près du manche.

Timing Terme anglais que l'on peut traduire en français par : temps d'exécution.

Top spin Anglicisme signifiant mettre de la rotation (spin) en haut de la balle (top) ; historiquement, le terme utilisé était « lifter », autre verbe anglais signifiant monter... Le vocabulaire français n'a jamais trouvé de terme approprié qui prenne le pas sur ces expressions !

Toucher de balle Exprime généralement l'habileté du joueur à doser ses coups et à communiquer de la rotation à la balle (synonyme : « avoir la patte »).

V

Ventre (pongiste) Jouer près du corps est malaisé pour le pongiste. Il faut s'écarter de la balle pour disposer de l'amplitude nécessaire à l'accélération adéquate du mouvement. Il s'agit donc d'un endroit stratégiquement intéressant pour le placement de la balle.

Vitesse de réaction Temps minimum nécessaire pour transmettre l'information du cerveau aux membres, donc pour réagir à un signal.