



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



TENNIS DE TABLE

Le tennis de table est actuellement considéré comme le sport de raquette le plus populaire au monde, comptant plus de 300 millions de joueurs répartis sur cinq continents. Bien qu'il s'agisse de la marque de l'équipement, « ping-pong » est un autre nom donné à ce sport. Le tennis de table a fait son entrée officielle au programme olympique lors des Jeux de 1988 à Séoul.

Tous les matchs se terminent à 11 points, sauf en cas d'égalité 10-10 où le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un des joueurs devance l'autre par deux points. Les pongistes s'échangent la balle avec des raquettes revêtues de caoutchouc. Chaque fois qu'un joueur commet un hors-jeu, son adversaire marque un point. Pour être en jeu, la balle doit rebondir une fois dans la zone adverse. Pour ce faire, la balle peut passer par-dessus le filet ou à côté de celui-ci. En plus de rater la balle ou de commettre une erreur, un joueur peut aussi perdre un point en touchant la table avec sa main libre.

Le tennis de table oppose deux joueurs (simple) ou quatre joueurs (double). Aux Jeux olympiques, des épreuves en simple et en double sont présentées. La victoire d'un match se décide au meilleur des sept jeux. L'épreuve par équipes est déterminée au meilleur de quatre matchs en simple et d'un match en double.

Le tennis de table est un sport au rythme très rapide. Les balles se déplacent jusqu'à 160 kilomètres à l'heure et effectuent jusqu'à 9 000 rotations par minute. Pendant les Jeux olympiques de 2020 à Tokyo, ne manquez pas les matchs enlevants de tennis de table.

Pour en apprendre davantage sur le tennis de table ou pour trouver un club local, rendez-vous à www.ttcan.ca.



PROGRAMME SCOLAIRE



PAYS EN VEDETTE

CHINE



Le tennis de table a vu le jour en Angleterre comme un jeu de société, mais aujourd'hui, c'est le sport national de la Chine. Le pays a connu tellement de succès aux Jeux olympiques que des changements ont dû être apportés au format. En 2008, l'épreuve en double a cédé sa place à l'épreuve par équipes. Depuis 2012, les pays ne sont plus autorisés à inscrire plus de deux joueurs par épreuve pour mettre un terme aux perpétuels triplés. En dépit des changements, la Chine a remporté toutes les épreuves de tennis de table en 2008 et en 2012. Les Chinois ont mis la main sur 25 des 28 médailles d'or olympiques remises depuis 1988. La pongiste chinoise Wang Nan a remporté à elle seule quatre médailles d'or et une médaille d'argent au cours de sa carrière olympique.

La Chine est réputée pour l'importance primordiale qu'elle accorde à l'excellence sportive. Les sportifs les plus talentueux s'entraînent dans des écoles sportives où ils s'exercent sept heures par jour et six jours par semaine. Les enfants qui démontrent un certain talent peuvent quitter l'école publique pour s'entraîner avec les athlètes d'élite.

Le tennis de table n'est pas réservé aux athlètes d'élite, c'est également l'un des passe-temps les plus populaires de Chine.

ATHLÈTE EN VEDETTE



PIERRE-LUC THERIAULT

Pierre-Luc Thériault rêve de représenter le Canada depuis qu'il a regardé les Jeux olympiques de 2000 à Sydney et vu tous ces athlètes qui concourent avec fierté pour leur pays. Il a commencé à jouer pour l'équipe nationale cadette lorsqu'il avait 13 ans pour ensuite évoluer vers l'équipe nationale junior avant de se joindre à l'équipe nationale senior en 2010. Cette même année, il a fait ses débuts aux Championnats du monde de l'ITTF. Depuis, il a fait partie de l'équipe canadienne des Championnats du monde à chacune des saisons. Pierre-Luc a fait ses premiers pas en compétitions multisports à titre de remplaçant au sein de l'équipe des Jeux du Commonwealth de 2010. Il s'est ensuite joint à l'équipe Canada pour les Jeux panaméricains de 2011 et les Jeux du Commonwealth de 2014. Parmi les moments forts de sa carrière, Pierre-Luc a remporté le titre en simple des Championnats nord-américains et de la Coupe nord-américaine en 2012.

Pour en apprendre davantage sur Pierre-Luc, consulter le www.olympique.ca


ACTIVITÉS

TENNIS DE TABLE


Vous trouverez ci-après des activités de tennis de table dont vous pouvez vous servir au quotidien en classe aussi bien qu'au gymnase. Amusez-vous!

BALLE ROULANTE

Au tennis de table, vous devez maîtriser deux choses : la prise de la raquette et les coups. Essayez la prise porte-plume et la prise classique pour déterminer celle qui vous convient le mieux. Développer son coup de revers demande temps et patience. La maîtrise des coups vous aidera à frapper la balle avec précision!

 **Participants :** En simple ou en équipes de deux

 **Espace :** Salle de classe ou gymnase

 **Équipement :** 1 raquette et 1 balle par personne (NOTE : Si vous n'avez pas de raquettes de tennis de table, servez-vous d'un petit livre ou du dos d'une calculatrice).

TECHNIQUE DE DÉPART :

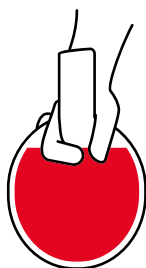
Pour tenir leur raquette, les pongistes se servent de la prise classique ou de la prise porte-plume. Ils choisissent l'une ou l'autre pour une question de confort. Essayez les deux prises et découvrez celle qui vous convient le mieux! La prise classique permet de mieux contrôler la balle et de passer du coup droit au coup de revers plus facilement. La prise porte-plume permet un meilleur service parce que le poignet peut pivoter plus facilement.



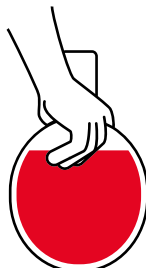
PRISE CLASSIQUE
COUP DROIT



PRISE CLASSIQUE
COUP DE REVERS



PRISE PORTE-PLUME
VUE AVANT



PRISE PORTE-PLUME
VUE ARRIÈRE
STYLE CHINOIS



PRISE PORTE-PLUME
VUE ARRIÈRE
STYLE CORÉEN/JAPONAIS

BALLE ROULANTE

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Assoyez-vous face à un mur. Écartez vos jambes en forme de « v » en plaçant vos pieds contre le mur. Voici votre aire de jeu!
- Prenez la raquette dans votre main dominante, et servez-vous de votre prise de revers pour appliquer votre raquette sur le dessus de la balle et la faire rouler sur le plancher jusqu'au mur et de nouveau vers vous.
- En évitant de la faire rebondir, faites rouler la balle sur le plancher. Bien exécuté, votre coup de revers devrait être un mouvement circulaire.
- Lorsque vous êtes plus à l'aise, éloignez-vous du mur. Comptez le nombre de coups consécutifs que vous arrivez à faire sans faire rebondir la balle!


ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Remplacez le mur par un partenaire! Assoyez-vous en collant vos pieds contre ceux de votre partenaire et essayez de faire rouler la balle entre vous. N'oubliez pas qu'elle ne doit pas rebondir. La balle doit rouler!
- En tout temps, on peut demander aux participants d'arrêter de bouger. Tous les joueurs lèvent leur raquette dans les airs et l'enseignant ou un chef de classe vérifie s'ils la tiennent correctement.
- Jouez sur une table et comptez les points! Votre partenaire et vous vous installez aux côtés opposés de la table. Pour marquer un point, faites rouler la balle pour qu'elle échappe à votre partenaire et tombe de la table. Pour marquer un point, la balle doit rouler sans rebondir. Vous devez bien maîtriser votre mouvement. Si votre raquette touche la table, vous perdez un point! C'est un jeu de contrôle qui se joue dans le calme.

BONDS ET REBONDS

Au tennis de table, le contrôle, la vitesse et la coordination œil-main sont essentiels. Les athlètes doivent passer du coup de revers au coup droit en une fraction de seconde. Vous apprendrez rapidement que le coup de revers est le secret d'un match rapide.

 **Participants** : 1 par 1

 **Espace** : Salle de classe, couloir ou gymnase

 **Équipement** : 1 raquette et 1 balle par joueur

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- À l'aide d'une balle et d'une raquette, exercez-vous à faire rebondir la balle sans interruption avec le coup droit et le coup de revers. En faisant rebondir la balle dans les airs avec votre coup droit, vous verrez que votre pouce pointe vers le plafond. C'est la position « pouce en l'air ». Lorsque vous faites rebondir la balle dans les airs avec votre coup de revers, vous remarquerez que votre pouce pointe vers le plancher. C'est la position « pouce en bas ».
- Faites faire de petits bons à la balle. Plus les bonds sont grands, plus la balle est difficile à contrôler!
- Comptez le nombre de rebonds que vous arrivez à faire sans interruption.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Trop difficile? Amusez-vous en vous servant d'un ballon.
- Variez l'activité! Augmentez la difficulté en changeant de prise. Vous pouvez aussi alterner les rebonds avec votre coup droit et votre coup de revers, ou encore en frappant la balle au mur et en pivotant sur vous-même avant de l'attraper.
- Au lieu de compter les rebonds consécutifs, dites une lettre de l'alphabet pour chaque rebond. Essayez ensuite de trouver un mot pour chaque lettre de l'alphabet à chaque rebond.
- Soyez créatifs! Inventez votre propre façon de faire rebondir la balle sur votre raquette (derrière votre dos, entre vos jambes, en marchant en rond, etc.).

LA CIBLE

Au tennis de table, le service est le coup le plus important. Un service bien placé peut vous donner instantanément un point. Au fur et à mesure que votre service s'améliorera, vous serez en mesure de mieux répondre aux services de vos adversaires!

 **Participants** : Deux par table

 **Espace** : Salle de classe ou gymnase

 **Équipement** : Table de tennis de table et 2 raquettes, 1 balle de tennis de table, 4 feuilles de papier par table

NOTE

Si vous ne disposez pas d'une table de tennis de table, pensez à vous servir d'une surface plane ou à tracer une table sur le plancher du gymnase à l'aide de ruban adhésif. Au lieu d'un filet, utilisez des gobelets de papier ou des petits cônes.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Les partenaires se placent chacun d'un côté de la table. L'un d'entre eux sera le serveur.
- Placez une cible (une feuille de papier) sur la table du côté opposé au serveur.
- Pour faire un service, lancez la balle dans les airs, à environ 12 centimètres au dessus de la table. Touchez la balle derrière la ligne de fond. N'oubliez pas que la balle doit rebondir de votre côté de la table avant de franchir le filet et de toucher le côté de la table de votre adversaire.
- Essayez de toucher la cible avec votre service. Votre partenaire attrapera la balle une fois après le rebond et vous la retournera. Répétez et faites 10 tentatives de service.
- Échangez les rôles.
- Déplacez les cibles à différents endroits sur la table.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Ajoutez des cibles. Déposez 3 à 5 feuilles de papier sur la table et comptez le nombre de services nécessaires pour atteindre chacune des cibles au moins une fois. Accordez un certain nombre de points à chaque cible et additionnez les points.
- Lorsque vous avez atteint une cible, pliez la feuille de papier en deux et doublez le nombre de points qu'elle vaut!
- Essayez le tennis de table à la façon 10 quilles! Placez 10 gobelets en plastique le long de la ligne de fond et sur les coins de la table. Le serveur essaie de voir en combien de coups il peut faire tomber les gobelets de la table. Si vous jouez sur le plancher, essayez de faire entrer les balles dans les gobelets!
- Demandez à votre partenaire de vous lancer la balle afin que vous la frappiez en direction des gobelets alors qu'elle est en mouvement.

ACTIVITÉS EN CLASSE

Un bon entraîneur doit amener ses athlètes à croire que la victoire est à leur portée. Rédigez un discours d'encouragement pour une équipe nationale qui s'apprête à affronter l'équipe championne chinoise en finale des Jeux olympiques de 2016 à Rio.

Rédigez un paragraphe expliquant les raisons pour lesquelles vous pensez que certains pays sont meilleurs que d'autres dans certains sports. Pour quelles raisons les Chinois excellent-ils en tennis de table quand les Canadiens excellent au hockey sur glace?