

Progresser dans l'utilisation des effets

Bien qu'une des spécificités de cette activité sportive réside dans la production de rotations de balle, peu d'élèves développent de véritables compétences dans ce domaine. **Guillaume Martin** nous propose des pistes de réflexion pragmatiques pour y remédier !

Pourquoi et quand apprendre les effets ?

Produire des rotations augmente l'incertitude que je fais peser sur l'adversaire. Il doit percevoir le type d'effet que j'ai produit mais aussi estimer la quantité d'effets transmise sans quoi la faute ou un renvoi trop favorable sont inévitables. Quand on imprime une rotation avant à une balle, la balle redescend plus vite. Donc l'attaquant-e a plus de chance qu'elle ne sorte pas. C'est l'inverse pour les effets coupés. La rotation avant est très intéressante car quand la balle rencontre la raquette de l'adversaire, elle monte et le risque de la faire sortir est présent. Si sa raquette n'est pas fermée, ce renvoi m'est favorable.

Il est pertinent d'envisager l'apprentissage des effets : quand le joueur, la joueuse ne parvient plus à poser suffisamment de difficultés à l'adversaire au service et/ou dans le jeu par le placement et la vitesse. Frapper plus fort, en particulier sur des balles basses est une solution beaucoup plus risquée que lifter.

Quand le joueur ou la joueuse ne parvient plus à obtenir des balles favorables et à ralentir le jeu adverse.

Que doivent maîtriser les élèves avant de pouvoir envisager l'apprentissage des rotations ?

Un certain nombre de prérequis doivent nécessairement être consolidés :

- pour le service : les élèves doivent savoir produire régulièrement un service règlementaire rasant, donc être capables de réaliser le contact balle-raquette au niveau du plan de la table après avoir lancé la balle à 16 cm mini, avec une direction du geste majoritairement de l'arrière vers l'avant.
- dans le jeu : les élèves doivent savoir lire les trajectoires de balle suffisamment tôt et précisément pour permettre un placement efficace par rapport à la balle (notamment la mise à distance en CD). Ils et elles doivent aussi être capables d'imprimer de la vitesse à leur raquette, tout en préservant au mieux la précision de la direction du geste et l'inclinaison de la raquette. Une certaine finesse dans le contact balle-raquette est une condition nécessaire à la production de rotations de balle.

Comment entrer dans l'apprentissage des rotations ?

Commencer par le service est très approprié car l'adversaire ne peut faire peser ni pression temporelle ni incertitude sur l'élève au service. Je préfère envisager les rotations avant en premier pour toujours chercher à donner l'avantage à l'attaquant-e dans le rapport de force. Ainsi, je peux jouer plus fort tout en empêchant mon adversaire d'en faire autant. Cela me semble plus riche d'un point de vue motivationnel car la rotation arrière a tendance à « scléroser le jeu » au niveau scolaire. Si l'effet coupé empêche mon adversaire de jouer fort, cela ne me permet pas de jouer aussi fort qu'avec la rotation avant.

Les rotations de balle au service

Tout l'enjeu réside dans la capacité pour les élèves à distinguer *frapper* et *frotter* la balle. Pour leur donner une représentation de la sensation à construire, je leur demande de chercher à « mettre le feu à la balle » en considérant que la balle est l'allumette et la raquette, la boîte d'allumettes. Il faut « gratter » la balle, sentir que la balle résiste dans la raquette. J'utilise des balles multicolores pour donner un critère de réussite visuel (quand elles tournent, on ne distingue plus les différentes couleurs) et leur demande de faire le moins de bruit possible lors du contact balle-raquette. Je leur laisse la possibilité, dans un premier temps, de choisir entre servir en CD ou en RV en fonction de leurs sensibilités et de leurs coordinations motrices préférentielles.

Je donne des consignes, démontre et peux aussi être conduit à réaliser le service avec eux, en me plaçant derrière eux et en tenant la raquette à deux : une fois sans effet, une fois avec. Je leur demande de se concentrer sur la différence de sensations. Car il est important de ressentir ce qu'est « accrocher une balle ». Ils et elles doivent mettre en relation une sensation et une connaissance du résultat pour savoir s'ils et elles sont sur la bonne voie.

Quand l'intensité de rotation n'est pas suffisante, c'est souvent lié à l'insuffisante mise en tension du poignet: il s'agit alors d'orienter la tête de raquette vers l'arrière et la droite en coup droit ou vers son ventre en revers. Plus cette articulation est mise en tension, plus il est possible d'imprimer de la vitesse à la raquette, condition de la création de rotations.

Mais souvent les trajectoires produites sont trop hautes et les services sortent des limites de la table. J'insiste alors sur la fermeture importante de la raquette qui peut être presque horizontale selon les propriétés adhérentes du revêtement. Je suis aussi très vigilant sur la direction du geste. Il faut valoriser la composante arrière/avant et limiter l'action de la raquette vers le bas au risque de produire une trajectoire haute et de sortir la balle des limites de la table.

Il faut froter la balle sur le dessus, avec le plus de vitesse et le plus finement possible. Enfin, il est important d'entrer en contact avec la balle quand cette dernière est au niveau du plan de la table et donc de réaliser le service jambes fléchies.

Les rotations de balle avant dans le jeu

En terme de compatibilité des coups, pour créer des schémas tactiques simples en relation avec les services liftés, l'apprentissage du top-spin (lift en jeu) en CD me paraît pertinent et possible au lycée. Il nécessitera de réinvestir les « sensations » de frottement développées au service ainsi qu'une mise à distance plus importante que pour la contre-attaque CD.

Je commence par une situation d'apprentissage sans pression temporelle ni incertitude.

L'élève qui travaille le top-spin reçoit des balles, dans son angle CD, distribuées à la main ou au « panier de balles », par son partenaire. Il est important en début d'apprentissage, que les trajectoires afférentes¹ comportent le moins d'incertitudes spatiales possible, qu'elles soient lentes et profondes, pour faciliter la centration de l'élève sur cette nouvelle coordination: rotation du tronc, fermeture rapide de l'avant-bras sur le bras notamment.

L'apprentissage de la rotation

J'insiste, dans un premier temps sur le fait de ne pas se focaliser sur mettre la balle sur la table. Les consignes s'y opposent même volontairement. En effet, je demande un geste le plus vertical possible et non vers l'avant pour garantir la production de rotations. Je veille aussi à ce que l'élève conserve une inclinaison de raquette dans le plan vertical (et non une raquette ouverte qui entraîne un soulèvement de la balle et nuit à la production de rotation).

L'élève devra, dans la phase de préparation, fléchir sur sa jambe droite, tendre son bras, tête de raquette orientée vers le bas. Puis devra réaliser une flexion de l'avant-bras sur le bras ainsi qu'une élévation du bras pour finir avec la raquette au-dessus de sa tête.

Commencer par le service est très approprié car l'adversaire ne peut faire peser ni pression temporelle ni incertitude sur l'élève au service.

En terme de compatibilité des coups, pour créer des schémas tactiques simples en relation avec les services liftés, l'apprentissage du top-spin (lift en jeu) en CD me paraît pertinent et possible au lycée.

L'amplitude du mouvement et la vitesse d'exécution représentent des critères fondamentaux pour la réussite de la tâche.

À ces conditions, et avec une raquette adhérente, les élèves produisent une rotation avant même que la balle ne rebondisse sur la table.

L'apprentissage du top-spin

Tout l'enjeu consiste à conserver cette action de frottement tout en mettant la balle sur la table ! La composante verticale nécessaire au frotté doit être combinée à la composante horizontale vers l'avant, le risque étant alors que la balle ne soit plus frottée mais frappée.

Je veille alors à ce que l'élève, ayant tendance à terminer son top-spin au niveau de son épaule gauche ce qui nuit à l'intensité de la rotation avant produite ainsi qu'à sa capacité à enchaîner en cas de retour de l'adversaire, « bloque » son geste devant son visage.

Quand l'élève est capable de produire une rotation avant suffisante dans des conditions facilitantes (très peu de pression temporelle, très peu d'incertitude spatiale), je propose une situation où l'élève qui distribue alterne régulièrement une balle dans l'angle CD et une balle sur le milieu de table. Les élèves enchaînent des top-spins en apprenant à se déplacer pour reconstruire la mise à distance sur chaque coup. C'est bien ce qui leur pose le plus de problèmes, notamment sur la balle qui leur arrive sur le milieu de table. Je donne comme repère: se déplacer vers la gauche avec le pied gauche à gauche de la table: on doit se trouver à un bras de la balle. J'introduis ensuite de l'incertitude spatiale et augmente progressivement la pression temporelle.

Lorsque les élèves maîtrisent le top-spin CD, il devient nécessaire d'envisager l'apprentissage du bloc et des rotations arrières (au service et en poussette du RV) pour rééquilibrer le rapport de force. ♦ GM

1. La trajectoire afférente est la trajectoire de balle que je reçois. La trajectoire efférente est la trajectoire de balle que je produis.