

## TENNIS DE TABLE

### A la découverte du tennis de table...

(Reprise d'un article de la FFRS)

#### Le tennis de table en quelques mots

C'est un sport de raquettes se jouant à 2 ou à 4, en loisirs ou en compétition. Il est entré aux Jeux Olympiques de Séoul en 1988 et est actuellement largement dominé par les Chinois, tant chez les hommes que chez les femmes. Un joueur de tennis de table est appelé « pongiste », mot dérivant du nom « Ping-Pong » (qui n'est pas utilisé en compétition).

#### Pour qui ?

Ce sport peut être pratiqué par tous, à partir de 6-7 ans.

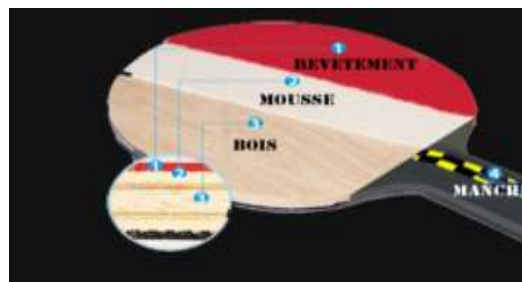
**Restrictions :** Le tennis de table présente peu de risques pour la santé. Quelques précautions sont tout de même à prendre pour des personnes ayant des articulations fragiles (genou, cheville), des troubles articulaires (tendinites, contusions...), des douleurs dorsales ou encore des troubles cardiaques.

#### L'équipement

Le tennis de table se joue en intérieur à l'aide d'une table, de raquettes et de balles. La raquette et les balles sont à votre charge, ainsi que votre tenue de sport.

#### La raquette

Elle est constituée d'une base en bois, recouverte de mousse synthétique elle-même recouverte d'un revêtement qui est au contact direct de la balle. Il existe différents revêtements :



- *Soft* : il comporte des picots très courts et larges. Il est particulièrement apprécié par les personnes jouant loin de la table.\*
- *Picots longs* : il comporte des picots longs et resserrés. Cette matière permet de renvoyer la balle avec l'effet inverse de celui mis par l'adversaire.
- *Picots mi-longs* : les picots sont à une taille intermédiaire entre le soft et les picots longs.
- *Backside* : les picots sont plantés dans la mousse contrairement aux trois revêtements ci-dessus où ils sont vers l'extérieur. La surface est donc lisse. C'est le type de revêtement le plus utilisé, en particulier sur les raquettes des pongistes débutants. La gamme de revêtement backside est assez large : de la surface très adhérente à la surface lisse, peu adhérente. Il existe aussi l'antitop qui lui aussi est lisse et sans adhérence.

Le type de mousse aussi, présent sous le revêtement, est important pour le jeu surtout en compétition. N'hésitez pas à demander conseil à un vendeur spécialisé.



## Bon à savoir !

Une raquette de tennis de table comporte obligatoirement un revêtement rouge d'un côté et un revêtement noir de l'autre. Les raquettes vendues dans le commerce ont généralement des revêtements backside collés, mais en compétition, les joueurs collent eux-mêmes les revêtements de leur choix avant de jouer ; la qualité de la colle pouvant influencer sur le renvoi des balles.

## La balle

La balle a une taille, un poids, une couleur et des caractéristiques standardisées. Elle est en plastique, pèse 2.7 g, mesure 4 cm (40 mm) de diamètre et est de couleur orange ou blanche. Pour les jeux de loisirs, les balles sont généralement sans étoile ou avec 1 ou 2 étoiles. En compétition, les balles ont 3 étoiles mais sont plus chères et plus fragiles que celles de loisirs.

## La tenue de sport

Habituellement, les hommes jouent en short et les femmes en jupettes (short-jupe), avec un maillot, des chaussettes et chaussures de sport.

## Le déroulement d'une partie

Une partie de tennis de table se déroule de la manière suivante :

- Un échauffement de quelques minutes, pour échauffer les articulations (poignets et chevilles principalement),
- Une période d'adaptation de 2 minutes maximum durant laquelle des échanges sont faits entre les équipes. Les points ne sont pas comptabilisés,
- La partie se joue en trois ou quatre matchs gagnants de 11 points avec 2 points d'écart,
- En fin de match, les pongistes réalisent des étirements afin de reposer leurs articulations.

## Les bénéfices santé

Le tennis de table est un sport assez complet, apportant de nombreux bienfaits à notre organisme :

- amélioration de l'endurance,
- des réflexes,
- de l'équilibre,
- de la coordination,
- renforcement des articulations...
- mais aussi lutte contre le surpoids, le stress et l'anxiété.

## LE TENNIS DE TABLE JUSQU'AU QUATRIÈME ÂGE

Guy Tusseau, responsable sport et santé de la Fédération française de tennis de table (FFTT) évoque la pratique du tennis de table chez les « anciens » : *« Il y a un joueur de 94 ans, un Normand, qui est licencié à la Fédération. Et un joueur de 87 ans, Yves Lainé, qui a été vice-champion du monde en double et quart de finaliste en simple aux Mondiaux vétérans ».*

Le tennis de table est un sport à mobilité qui, au niveau articulation et musculaire, est très intéressant pour les personnes âgées. Il n'est pas très traumatisant en soi, s'il est pratiqué sans excès, il permet une pratique très tardive. Les déplacements sont aussi limités car la table est petite. Donc tout cela assez bienveillant pour le corps.

La Fédération vient de s'aligner sur les directives du CNSOF et du Ministère de la Santé pour créer en son sein une commission sport-santé. Avec également un but de reprise sportive après d'éventuelles maladies. Cela va faire un an que cette commission est créée et elle fonctionne bien. Il y a aussi beaucoup de filières entre la FFTT et les associations sports-loisirs troisième âge.

Au niveau cardio-vasculaire, le tennis de table n'est pas traumatisant. De la minute où les étirements et échauffements sont respectés, ce n'est pas un sport qui présente de gros risques. On peut pratiquer à son niveau, sans avoir besoin d'un état physique hors du commun.

### Le risque zéro n'existe pas

#### L'ÉPAULE – TENDINITE

Comme pour tous les sports de raquettes, en raison des mouvements répétitifs, l'épaule est très sollicitée au tennis de table. La tendinite est le résultat d'une « usure » de l'articulation et se traduit par des douleurs récurrentes à l'épaule. Un échauffement de qualité, des étirements réguliers et des corrections techniques - si certains de vos gestes sont inadaptés - sont les meilleurs moyens pour lutter contre le développement de la tendinite. Si la douleur se fait déjà ressentir, le repos est indispensable et il est même conseillé d'éviter au maximum de solliciter votre épaule dans la vie de tous les jours.

#### LE DOS - LOMBALGIE

Tous les joueurs de tennis de table ou presque ont un jour souffert de douleurs au dos. Les raisons peuvent être multiples, mais sont liées aux mouvements que répètent les pongistes à l'entraînement et en match : se cambrer pour frapper la balle le plus tôt possible, ramasser la balle par terre à la fin des échanges, réaliser des gestes brusques pour rattraper une attaque de l'adversaire... Bien s'échauffer, bien s'étirer et renforcer sa ceinture abdominale sont les façons les plus efficaces pour prévenir les douleurs dorsales, notamment chez les seniors.

#### LES COUDES – EPICONDYLITE

Le “tennis elbow” - le surnom de cette pathologie - peut aussi toucher le joueur tennis de table. L'épicondylite est une inflammation des tendons au niveau du coude. La principale raison de cette inflammation est souvent la répétition de gestes inadaptés, qui débouche sur des douleurs de plus en plus fortes sur l'extérieur du coude. Pour éviter au maximum le déclenchement d'une épicondylite - ou empêcher que le problème s'aggrave - il est primordial de réaliser un bon échauffement et de ne pas négliger les étirements.

#### LES POIGNETS – TENDINITES

La tendinite du poignet est celle qui touche le plus fréquemment les pongistes. Cela s'explique par le gros “travail” du poignet nécessaire pour imprimer de l'effet et donner de la vitesse à la balle. Cette répétition de mouvements très rapides abîme les tendons, provoquant ainsi des douleurs au niveau de l'articulation. Dès l'apparition de ces douleurs, il est très conseillé de stopper immédiatement l'activité pour ne pas aggraver la blessure.

#### LES CHEVILLES – ENTORSES

L'entorse de la cheville est la blessure la plus commune chez les sportifs en général et le joueur de tennis de table n'échappe au risque de voir sa cheville “vriller” sur un changement d'appuis. En fonction de sa gravité, l'entorse peut être seulement gênante ou au contraire éloigner des terrains pendant une longue période. Le repos et l'application de froid sont alors les meilleurs moyens pour être de nouveau sur pied le plus rapidement possible.

