



**FEDERATION FRANCAISE  
DE FOOTBALL DE TABLE**

---

---

## **CAHIER PEDAGOGIQUE**

*ANIMATEURS DE CLUB  
ET  
ANIMATEURS DE LIGUE*

---

*DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE  
COMMISSION DE LA FORMATION*

JANVIER 2003

## AUX ANIMATEURS PRESENTS ET A VENIR

Comme vous le savez, la Fédération Française de football de table revendique haut et fort le statut sportif de cette discipline. Elle s'est donc structurée en différentes instances : commissions, conseils et Direction Technique Nationale. Cette dernière a lancé plusieurs « grands travaux » dont la structuration de la formation des joueurs et de l'animation des clubs et des ligues. Nous vous proposons donc ce cahier pédagogique qui se veut un document de référence à l'usage des animateurs de club et de ligue, et à destination des débutants.

La tâche a été confiée à Patrick Nativel, psychologue du travail et formateur de profession, sélectionneur de l'équipe de France victorieuse de la Coupe du Monde 2002 à Franconville.

Ce cahier pédagogique est une sorte de trousse à outils ou de mode d'emploi des fiches exercice, des fiches techniques et des fiches jeux. Son mérite est de définir le rôle des animateurs dans le club ou la ligue dont ils sont un maillon indispensable, de proposer une pédagogie de groupe stimulante et une approche ludique du football de table. Pour autant la Fédération Française de football de table n'entend pas standardiser la vie des clubs ou l'entraînement des joueurs. C'est pourquoi ce document apporte des lignes directrices et propose des méthodes. Il laisse le champ libre à l'animateur quant au choix des jeux et exercices attrayants, tout en abordant prudemment les aspects techniques utiles.

Il doit vous rassurer, vous conforter, et susciter des vocations. Il s'agit, pour les nouveaux adeptes, de les intéresser, de les fidéliser. Pour les joueurs confirmés, l'animateur est un guide. Il doit détecter leurs besoins, suivre, voire piloter leurs progrès. Cela exige certes assiduité et suivi des interventions, mais les animateurs peuvent imaginer en contrepartie ce que l'on peut éprouver à guider les premiers gestes des jeunes ou moins jeunes débutants, à leur communiquer sa passion, voire à faire germer une graine de champion.

Ce document, enfin, est une base de travail : il pose les principes à suivre dans la fonction « animation de club », il est le modeste support que, chaque jour, les animateurs vont enrichir de leur pratique, de leurs idées. Il est donc évolutif à leur demande. Dans ce cadre, toute remarque ou apport en terme de méthode pédagogique, de contenu ou de concept, d'exercice, etc. est la bienvenue.

Le Football de table a tout d'un sport. Il s'agit bien d'une « activité physique exercée dans le sens du jeu, de la lutte ou de l'effort et dont la pratique suppose un entraînement méthodique, le respect de certaines règles et disciplines » (Cf. Petit Robert, dictionnaire de la langue française). Comme dans tous les sports, les joueurs débutent, s'entraînent, progressent et, pour certains, deviennent des champions sous réserve que leur pratique soit bien encadrée.

---

# SOMMAIRE

---

## 1<sup>ERE</sup> PARTIE : LA FONCTION ANIMATEUR

---

<b>OBJECTIFS DU CAHIER PEDAGOGIQUE</b>	<b>4</b>
<b>LE ROLE DE L'ANIMATEUR</b>	<b>5</b>
<b>PRESENTATION DU CAHIER PEDAGOGIQUE</b>	<b>6</b>

## 2<sup>EME</sup> PARTIE : METHODOLOGIE

---

<b>ORGANISATION DE LA PRATIQUE</b>	<b>8</b>
<b>EVALUATION DES BESOINS DU CLUB</b>	<b>12</b>
<b>EVALUATION DU NIVEAU ET DES BESOINS INDIVIDUELS</b>	<b>13</b>
<b>FICHE INDIVIDUELLE D'EVALUATION ET DE PROGRES</b>	<b>15</b>
<b>CONSTRUIRE UNE SEQUENCE DE FORMATION</b>	<b>16</b>

## 3<sup>EME</sup> PARTIE : FICHES TECHNIQUES/FICHES EXERCICE

---

<b>Fiche technique 1 : la position du corps et du bras par rapport à la table</b>	<b>19</b>
<b>Fiche technique 2 : le règlement</b>	<b>20</b>
<b>Fiche technique 3 : le contrôle de balle</b>	<b>21</b>
<b>Fiche technique 4 : les passes des demis vers l'avant</b>	<b>22</b>
<b>Fiche technique 5 : les tirs de l'avant</b>	<b>23</b>
<b>Fiche technique 6 : les tirs de l'arrière</b>	<b>24</b>
<b>Fiche technique 7 : éléments tactiques de football de table</b>	<b>25</b>
<b>Fiche technique 8 : football de table et psychologie</b>	<b>26</b>
<b>Fiche exercice : mode d'emploi</b>	<b>27</b>

# **1<sup>ERE</sup> PARTIE**

## **LA FONCTION ANIMATEUR**

## OBJECTIFS DU CAHIER PEDAGOGIQUE

---

Ce document ne peut en aucun cas se substituer à la compétence de l'animateur. Il reste l'intervenant, l'interlocuteur prioritaire des joueurs, l'organisateur de leur pratique d'un jour, d'une saison ou plus...

L'ambition d'un tel document se limite à un soutien technique et pédagogique. Il se veut incitateur car bien d'autres idées de jeux et exercices peuvent émaner de son utilisation.

Son contenu propose les aspects techniques les plus élémentaires, en quelque sorte le « B-A = BA » du football de table, connaissances indispensables à la pratique de la discipline, impossible si elle ne repose que sur une panoplie de petite recettes pour réussir tel ou tel coup.

L'exposé de ces données techniques se présente sous deux aspects :

- Les **fiches techniques** exposent un sujet ou un thème précis traité de manière à souligner l'essentiel
- Les **fiches exercice** sont des exemples de coups de difficulté croissante permettant d'aborder progressivement les différents aspects techniques, tactiques, physiques ou mentaux inhérents à la pratique du football de table.

Le présent document propose également des éléments permettant une intervention de l'animateur plus méthodique, c'est-à-dire un dosage des diverses activités que celui-ci organise au sein de son groupe :

- Un apprentissage technique de base illustré et soutenu par des coups-exercice
- Une pratique de jeux apportant un entraînement de fond
- Des exercices spécifiques ou de perfectionnement.

## LE ROLE DE L'ANIMATEUR

---

Un haut niveau technique ne constitue pas l'essentiel des compétences souhaitables pour devenir un animateur efficace. L'expert n'est pas toujours le mieux placé pour transmettre son savoir-faire. Il est bon, bien entendu, que l'animateur connaisse les rudiments, sache par exemple montrer tel ou tel geste technique.

Par ailleurs, il ne doit pas s'attacher à communiquer dans un temps record tout ce qu'il sait du football de table. La nature de son intervention réside d'avantage dans l'encadrement de la pratique et son organisation que dans un perfectionnement technique très pointu.

Un sens de l'organisation, une capacité d'accueil, une certaine disponibilité sont des qualités indispensables pour permettre une pratique régulière et variée, c'est-à-dire alternant des phases d'apprentissage, de jeux, et de confrontations entre joueurs.

L'animateur de club participe pleinement au dynamisme de l'association en accueillant les nouveaux pratiquants. Sa présence dans le club, d'une manière générale, contribue au développement du football de table. Il permet au plus jeune de prendre place parmi les plus anciens, accompagne leur intégration.

Enfin l'animateur a la lourde tâche de maintenir un niveau de motivation suffisant chez les joueurs. Il convient d'affiner l'expertise des anciens, d'inciter les plus jeunes à découvrir une pratique du football de table plus subtile. Ils doivent progressivement abandonner la représentation ludique du jeu, son aspect loisir, et découvrir qu'il est aussi une discipline sportive à part entière.

## **PRESENTATION DU CAHIER PEDAGOGIQUE**

---

Deux types de fiches sont à la disposition de l'animateur :

### **1. Les fiches-exercices**

Elles sont destinées à soutenir son action « au quotidien » en proposant un apprentissage progressif des bases du football de table. L'ensemble des exercices proposés ici n'est pas exhaustif. Il n'est qu'un éventail d'exemples dont l'intérêt est strictement lié à l'objectif pédagogique poursuivi (technique, tactique, comportemental, mental).

En conséquence, toutes ces fiches-exercices ne sont pas de même nature. Certaines abordent l'apprentissage de connaissances plus théoriques, comme par exemple l'effet de la pression exercée sur la balle sur la trajectoire du tir. D'autres fiches portent sur l'apprentissage de gestes techniques, de coups nécessitant un entraînement répété.

### **2. Les fiches techniques**

Elles définissent les éléments techniques principaux, ce que doit connaître l'animateur pour diriger correctement la pratique des exercices. Elles sont à la fois le support et le guide de l'animateur. Les contenus à transmettre et points à aborder y sont répertoriés et explicités.

L'animateur, comme tout un chacun, a tendance à présenter les choses telles qu'il les voit. Pour lui, certains éléments sont de l'ordre de l'évidence, certains sont accessoires, d'autres sont essentiels. Son œil et sa main de joueur confirmé filtrent son discours à tel point qu'il peut se créer un décalage avec ce que le débutant ou même tout autre joueur est capable d'entendre et d'assimiler.

L'animateur peut rencontrer des difficultés à expliquer comment réaliser tel ou tel geste technique. Dans la mesure où celui-ci est devenu un automatisme, il ne sait plus comment lui-même le réalise. De même, il n'a pas en tête les autres façons de le mettre en œuvre.

## **2<sup>EME</sup> PARTIE**

# **METHODOLOGIE**



## ORGANISATION DE LA PRATIQUE

---

L'organisation de toute pratique sportive implique la prise en compte des éléments suivants :

- 1. L'objectif de la séance**
- 2. La nature et l'homogénéité du groupe**
- 3. L'adéquation entre le matériel disponible et le nombre de participants**
- 4. La durée de la séance**

### **1. L'objectif de la séance**

L'organisation de la pratique doit nécessairement être **adaptée à l'objectif poursuivi**.

Voici quelques exemples d'objectifs :

- Présentation du règlement
- La position du corps et du bras par rapport à la table
- Contrôle et conduite de balle
- Puissance et précision des tirs
- Passe sous la même barre / entre deux barres
- Etc...

L'animateur peut viser l'acquisition d'un savoir théorique (trajectoire et réaction de la balle), d'une connaissance sur tel ou tel point du règlement, d'un savoir-faire (maîtrise d'un geste technique) voire, dans certains cas, de compétences transversales (contrôle et adaptabilité du comportement).

L'objectif peut être plus moins large. Il peut s'agir d'éclaircir un point précis du règlement ou de préparer un groupe à une compétition, c'est-à-dire affiner les « réglages » de l'intégralité de leur jeu.

Vous l'avez compris, les modalités de formation (méthodes et supports pédagogiques, taille du groupe, etc.) sont à définir par l'animateur en fonction de l'**objectif général de la séance** lui-même décliné en **objectifs spécifiques**.

**Exemple :** séance sur le blocage de la balle par un joueur de la barre avant (barre des 3) sur une passe provenant de la barre des demis (barre des 5)

**Objectif général :** améliorer la réception des passes des demis vers l'avant

**Objectifs spécifiques :**

- Acquisition de connaissances sur l'interaction angle du joueur/rebond de la balle : principe de l'auto blocage
- Acquisition de connaissances sur la zone d'influence de chacun des trois joueurs de la barre avant
- Maîtrise de la trajectoire des passes demi – avant
- Positionnement et maintien de la position et de l'angle du joueur (barre avant)

## **2. La nature et l'homogénéité du groupe**

Quelles sont les caractéristiques des individus à former ? Quel est le niveau du groupe sur le thème de la séance ? Quel est le niveau de chacun des participants ? Quelles sont leurs attentes individuelles et collectives ? Qui sont les participants : nouveaux, débutants, joueurs confirmés ?

L'animateur doit impérativement se poser toutes ces questions et d'autres encore. Il a certes pour mission d'apporter aux participants quelque chose de bénéfique dans leur pratique sportive. Il serait donc aberrant d'éluder ces questions. Comment, en effet, présenter et intéresser un groupe si on est incapable de légitimer le thème de la séance pour le groupe ?

Prenons deux exemples :

- Séance sur le règlement pour des nouveaux et débutants
- Séance sur la précision des tirs de l'avant pour des joueurs confirmés.

A première vue le premier exemple pose peu de difficultés à l'animateur compte tenu de l'homogénéité du groupe. Il a tendance, dans ce cas, à dérouler, de manière plus ou moins détaillée, les points essentiels du règlement.

**Erreur !!** Dans ce groupe de nouveaux et débutants, certains veulent tout savoir du règlement parce qu'ils ont, par exemple, des ambitions sportives. Ils savent que la connaissance constitue un pré-requis indispensable à la pratique de tout sport. Dans ce même groupe, certains n'ont pas encore « mordu » à l'aspect sportif du football de table. Ils veulent simplement jouer, c'est-à-dire *se livrer au jeu, badiner, plaisanter, s'amuser* (Cf. Petit Robert). Inutile d'entrer dans les détails du règlement avec ceux-

là. Il leur suffit d'en avoir les grandes lignes, ce qui est nécessaire et suffisant pour atteindre leur but : jouer.

Le deuxième exemple semble encore plus problématique. Parmi les joueurs confirmés participant à cette séance, on peut imaginer que certains utilisent la précision de leurs tirs comme une arme majeure, d'autres jouent plus sur la vitesse d'exécution. Certains ont une gamme très étendue de tirs ou d'options à partir d'un point de départ pendant que d'autres jouent avec trois tirs. Les seconds sont par définition plus précis que les premiers. Ces derniers n'ont pas un besoin en précision moindre par rapport aux premiers. Enfin, la technique que maîtrisent les participants est différente. Certains tirent du centre, d'autres des extrémités, certains tirent balle arrêtée, d'autres balle en mouvement, etc...

L'animateur doit prendre en compte ces disparités et, encore une fois, répondre aux attentes et besoins de chacun. Il va donc « faire travailler » chacun sur les tirs qu'il maîtrise avec une exigence de précision différenciée en fonction des facteurs identifiés plus haut. Il demandera, par exemple, une trajectoire de balle et un point d'impact précis à l'un et seulement une trajectoire précise et une zone d'impact à l'autre.

### **3. L'adéquation entre le matériel disponible et le nombre de participants**

Pour apporter ou améliorer une connaissance, un savoir théorique, un savoir-faire (geste technique), un comportement à un groupe, l'animateur a besoin de matériel. En fonction de la méthode pédagogique et de la taille du groupe il peut s'agir d'une table ronde avec des chaises (par exemple, groupe restreint en réunion-discussion), d'une salle avec un paper bord (par exemple, présentation en grand groupe), d'une seule table de jeu (par exemple, démonstration), de plusieurs tables de jeu en rapport avec le nombre de joueurs (par exemple, exercices pratiques).

La situation pédagogique est une situation de communication particulière. A ce titre, elle est composée d'un émetteur (l'animateur), de récepteurs (les participants), d'un message (les contenus développés dans la séance) et d'un canal (le discours et son organisation, les schémas, l'espace disponible et son occupation par les participants et, d'une manière générale, tous les éléments matériels utilisés.)

Pour illustration, voyons ce qui est à proscrire. Une démonstration n'est pas la méthode appropriée devant 10 participants. De même, la lecture du règlement ne permettra pas directement son acquisition par les stagiaires. L'apprentissage d'un geste technique par l'explication et la schématisation de celui-ci sans mise en

application et répétition est vouée à l'échec. Apprendre des tirs, des feintes, sans apprendre à quoi et comment ils servent est une erreur de plus.

Ce n'est pas parce qu'on a dit quelque chose que celle-ci a été comprise, assimilée, entendue. A leur insu, les gens déforment, modifient, simplifient l'information. Par la suite, ils l'utilisent à leur façon. L'animateur doit, en conséquence, se préoccuper non pas de ce qu'il va dire, mais de ce que les participants vont retenir. Un soin particulier doit être apporté au canal, au contenant, au matériel servant la transmission du message ou plutôt à l'adéquation du canal par rapport à l'objectif pédagogique, à la taille du groupe, aux caractéristiques des participants, etc.

#### **4. La durée de la séance**

Tout comme à l'école, certains élèves « décrochent » pendant que d'autres suivent, les joueurs n'ont pas la même capacité de maintien de l'attention. Cette capacité baisse encore s'ils ne voient pas l'intérêt de la formation. En règle générale, les nouveaux ou débutants se satisferont d'une séance d'une heure, tandis que les joueurs plus confirmés participeront plus volontiers à une séance plus longue. En tout état de cause, l'arrêt de la pratique avant une totale saturation semble important pour le maintien de la motivation. La progression demande cependant une certaine persévérance.

Pour stimuler son public, l'animateur peut jouer sur la variété des méthodes pédagogiques, la qualité de son animation du groupe, l'alternance théorie/exercice, la mise en place de jeux, de concours, de challenges, etc. Tout est bon pour que le public s'amuse en apprenant.

## **EVALUATION DES BESOINS DU CLUB**

---

L'animateur de club doit dresser l'état des lieux de la « fonction Animation » dans son club. Celui-ci précède logiquement le choix réaliste d'une démarche de progrès. Le tableau ci-après permet de positionner les pratiques des clubs en cinq niveaux. Du niveau le plus élémentaire (le niveau 1) au niveau le plus accompli (le niveau 5).

<b>Niveaux</b>	<b>A</b> <i>Organisation des rôles et fonctions</i>	<b>B</b> <i>Evaluation des acquis</i>	<b>C</b> <i>Pratique de la formation</i>	<b>D</b> <i>Accueil et intégration</i>
<b>5</b>	Mise en place effective des animateurs de club. Ils sont tuteurs (pilote de la formation) des débutants, garants de leur progression.	Evaluation périodique et systématique. Mise en œuvre d'un plan d'action pédagogique (objectifs et échéances)	Programme et modules pédagogiques établis en fonction du niveau, des besoins et des souhaits des joueurs.	Politique systématique d'intégration, de tutorat et de formation pour les nouveaux adhérents. Personnalisation de la vitesse de progression.
<b>4</b>	Phase et programme d'entraînement établi : objectifs, contenus, méthodes pédagogiques, exercices...	Articulation des axes de progression avec les déficits constatés. Elaboration de modules de formation correspondant.	Formations techniques et comportementales spécifiques et individualisés.	Analyse et discussion des points forts et faibles à partir de cas réels. Nouvel adhérent actif dans la définition de ses objectifs.
<b>3</b>	Les personnes référentes organisent et planifient des exercices et les phases d'entraînement.	Evaluation du niveau par l'analyse systématique des performances en compétition ou à l'entraînement.	Prise en compte des priorités collectives et individuelles. Exercices spécifiques avec un objectif pédagogique clair.	Intégration du nouvel adhérent au « tronc commun ». Participation aux exercices.
<b>2</b>	Fonctionnement informel et/ou aléatoire de la formation. Une ou plusieurs personnes référentes	Evaluation du niveau de type empirique, par les performances en match.	Détermination aléatoire des exercices ou phases de jeu. Formation de type « tronc commun ».	Prise en charge du nouvel adhérent de manière empirique. Explications données « au fur et à mesure ».
<b>1</b>	Aucune description précise des rôles des acteurs du club. Apprentissage en match (empirique)	Pas d'évaluation des joueurs.	Pas de plan de formation des débutants.	Pas de procédure particulière par rapport au recrutement, à l'accueil et l'intégration des nouveaux adhérents.

Le principe d'utilisation de ce tableau est de repérer sur ces 4 thèmes à quel niveau de pratique se situe le club. Il revient à l'animateur de club de faire évoluer ces pratiques d'une saison sur l'autre sur chacun des critères du niveau actuel vers le niveau supérieur. En fonction du niveau repéré, il met en œuvre un plan d'action bi ou tri annuel vers le niveau 5.

Il est à noter que les adhérents ont des niveaux et des attentes différentes. Certains sont attachés à la dimension ludique du football de table, d'autres le pratiquent comme un sport. L'animateur de club doit impérativement le prendre en compte et s'adapter aux spécificités de chacun.

## **EVALUATION DU NIVEAU ET DES BESOINS INDIVIDUELS**

Un bon joueur de football de table a les caractéristiques suivantes :

- Il maîtrise un certain nombre de gestes techniques
- Il dispose d'une base de connaissances
- Il sait adapter sa technique à la situation de jeu
- Sa personnalité comporte des dimensions mentales et psychologiques

Il est impératif pour l'animateur d'estimer le niveau de jeu et les besoins de ses joueurs. Pour ce faire, il doit tout d'abord les interroger sur :

- Leur pratique du football de table (où, depuis combien de temps, avec quelle fréquence, le niveau qu'il pense avoir, etc.)
- Leurs attentes par rapport au club (s'amuser, progresser, devenir « le meilleur » du club)

Dans un second temps, l'animateur évalue précisément les points forts et points faibles de chacun sur les thèmes suivants :

- Connaissance des règles du jeu
- Position du corps
- Position ou prise de main
- Contrôle et blocage de la balle
- Passe sur la même barre d'un joueur à l'autre
- Passe d'une barre à une autre
- Eventail technique (ce qu'il sait faire en terme de gestes techniques)

Il est possible d'affiner encore cette évaluation à l'aide de la fiche d'évaluation et de progrès fournie ci-après. Celle-ci propose un « découpage » du jeu en plusieurs **SECTEURS D'ACTIVITE**, chacun composé de **tâches élémentaires**.

Par exemple, le secteur d'activité « **ATTAQUER DE L'ARRIERE** » est composé de plusieurs **tâches élémentaires** (tir avec précision, tirs dans les trous, tirs sur les arrières adverses, tirs sur les bois, passes précises, construction de partie, changement de timing, tir en deux temps).

La fiche contient également un secteur d'activité « **COMPORTEMENT ET ADAPTABILITE AU CONTEXTE** » lui-même composé de différents thèmes.

L'animateur doit informer l'intégralité de la fiche grâce à plusieurs méthodes :

*Cahier pédagogique à l'usage des animateurs de club et de ligue*

- L'observation du joueur pour les savoir-faire les plus élémentaires (contrôler la balle, tirer avec précision...)
- La mise en situation ou exercices spécifiques visant à vérifier la maîtrise d'une tâche élémentaire (par exemple, on peut demander à un joueur de réaliser puis de répéter un tir pour en vérifier la maîtrise)
- Pour certaines tâches élémentaires, celles qui relèvent des aspects tactiques, l'animateur peut avoir recours au jeu commenté (le joueur commente ce qu'il fait et ce qu'il pense au cours du jeu)

A ce stade apparaîtront au sein du club plusieurs groupes de niveau :

- Les débutants (éventail technique faible, des lacunes ou défauts...)
- Les joueurs confirmés
- Les bons joueurs, joueurs de compétition (de niveau national)

Fiche individuelle d'évaluation et de progrès  
(Cf. fichier excel fourni)

**CONSTRUIRE UNE SEQUENCE DE FORMATION**

---



Le mot « Formation » est quelque peu surdimensionné par rapport à la fonction de l'animateur de club. L'essentiel de ses activités relève de l'animation de la pratique. Il occupe la plus grande partie de son temps à encadrer les jeunes, répondre à leurs questions, leur donner des petits conseils distillés au coup par coup.

L'animateur de club a également pour mission d'élaborer, de planifier, d'animer des séquences de formation. Il lui incombe de faire progresser les joueurs débutants, de rendre performant les joueurs confirmés en compétition. Sa démarche s'apparente donc à celle qui est suivie dans la formation professionnelle.

Voici donc la méthodologie, la trame à suivre pour la construction d'une séquence de formation :

- Définition et justification d'un **objectif général**
- Déclinaison de l'objectif en **objectifs spécifiques**
- **Caractéristiques** du public à former (nombre et attentes des participants, débutants ou confirmés, etc.)
- **Evaluation du niveau des formés** sur le thème de la formation
- Choix des **méthodes pédagogiques**
- Evaluation de l'**efficacité de la formation** (validation des acquis)

Voici, par exemple, comment on pourrait construire une séquence de formation sur le règlement du football de table :

**Objectif général :** Maîtriser les règles du football de table

**Objectifs spécifiques :**

- Connaître le but du jeu
- Savoir ce qui est interdit
- Savoir ce qui est permis
- Savoir ce qui est obligatoire
- Connaître les spécificités du règlement du football de table par rapport aux règles localement appliquées dans les salles commerciales

**Caractéristiques du public à former et évaluation de son niveau :**

Trois groupes se dégagent.

Le premier est constitué de débutants qui veulent « simplement s'amuser ».

Le second des débutants qui veulent « passer à la vitesse supérieure » et faire de la compétition. Ils veulent tout savoir du règlement.

Le troisième est composé de joueurs confirmés qui connaissent bien le règlement et veulent prendre connaissance des dernières modifications apportées à celui-ci.

### **Choix de l'organisation et des méthodes pédagogiques**

Il est évident dans ce cas d'espèce que la « formation » doit être délivrée de façon différenciée à chacun des trois groupes.

L'animateur peut, par exemple, planifier des modules de difficulté et précision croissante en correspondance avec les besoins et attentes de chaque groupe.

La technique d'animation (transmissive, magistrale, inductive etc.) relève de son initiative.

# 3<sup>EME</sup> PARTIE

## FICHES TECHNIQUES ET FICHES EXERCICE

**FICHE TECHNIQUE 1 :**  
**La position du corps et du bras par rapport à la table.**

**Objectif général :**

Positionner correctement son corps et son bras par rapport à la table de jeu

**Objectifs spécifiques :**

a. Adopter une posture qui n'entrave pas

- les mouvements
- b. Eviter toute fatigue ou douleur liées à la posture
- c. Faire en sorte que la posture soit un facteur neutralisé qui génère puissance et précision plutôt qu'un réglage aléatoire des tirs.
- d. etc.

*Il est à noter que les objectifs spécifiques peuvent différer suivant le type de public de la formation.*

Pour un groupe, il faudra rectifier une posture pathogène ou accidentogène, il faudra jouer sur ce facteur pour augmenter la puissance ou régler la précision d'un tir ou d'une passe.

**Pré requis :**

Aucun niveau particulier n'est requis. Néanmoins, il est indispensable d'évaluer correctement la position naturelle des participants afin d'en dégager les points forts et faibles.

**Contenus :**

- Eléments de biologie de la motricité.
- Fonctionnement normal et pathologique des muscles, tendons et articulations.
- Vitesse et précision des gestes (muscles toniques/muscles puissants).
- Présentation de la bonne posture et des variantes possibles.
- Présentation de la bonne position du bras par rapport à la table de jeu avec ses variantes.

**Méthode pédagogique :**

(A l'initiative de l'animateur)

- Analyse de la posture actuelle et de la position du bras par rapport à la table.
- Eléments d'explication dans ce facteur
- Apport de modification, on joue sur ces facteurs (distance par rapport à la table, position des pieds, position du bras par rapport au corps, à la table, etc.)
- Démonstration et expérimentation.

- Imitation des joueurs les uns par les autres.
- Schémas.

**Evaluation des acquis :**

Selon l'objectif poursuivi, l'amélioration de la posture et de la position du bras doit avoir différents effets :

- Amélioration de la précision des tirs
- Disparition des douleurs (au dos...)
- Augmentation de la puissance
- Disparition des défauts majeurs

**FICHE TECHNIQUE 2 : Le règlement**

**Objectif général :**

Connaître, appliquer, éventuellement faire appliquer (arbitrer) le règlement.

**Objectifs spécifiques :**

- a. Connaître le but du jeu
- b. Savoir ce qui est interdit
- c. Savoir ce qui est permis
- d. Savoir ce qui est obligatoire
- e. Connaître les spécificités du règlement du football de table par rapport aux règles

localement appliquées dans les salles commerciales

*Il est à noter que cette séquence de formation peut être délivrée en plusieurs unités capitalisables, par exemple, en trois niveaux : initiation, maîtrise, expertise (futurs arbitres).*

**Pré requis :**

Aucun niveau particulier n'est requis, néanmoins, des groupes sont constitués en fonction du niveau, des attentes et besoins de chacun.

**Contenus :**

Cf. Articles du règlement + Code sportif + règlement intérieur du club

**Méthode pédagogique :**

(A l'initiative de l'animateur)

- Apport successif en cours de jeu
- Exposé
- Demande de travail à la maison pour les participants avec contrôle oral ou par questionnaire
- Démonstration et expérimentation.
- Exercice d'arbitrage
- Schémas.
- Etc.

**Evaluation des acquis :**

Selon le groupe, l'objectif poursuivi est différent. Le dernier groupe doit avoir en sortant de la séquence une connaissance parfaite du règlement.

Pour ce groupe comme pour les deux autres, il est aisé de vérifier les acquis par sondage oral ou écrit (questionnaire).

**FICHE TECHNIQUE 3 :**

**Le contrôle de balle**

**Objectif général :**

Comprendre les règles qui régissent le mouvement ou l'arrêt de la balle.

**Objectifs spécifiques :**

- a. Contrôler une balle en mouvement
- b. Mettre en mouvement une balle arrêtée
- c. Passer la balle d'un joueur à un autre
- d. Déplacer la balle sous le même joueur
- e. Réceptionner les passes
- f. etc.

*Cette séquence de formation peut être délivrée en plusieurs unités capitalisables, par exemple, en trois niveaux : initiation, maîtrise, expertise. Elle peut également être segmentée en plusieurs séquences : conduite de balle, réception des passes du demi vers la barre avant, de l'arrière vers la barre avant, etc., récupération des balles « flottantes » etc.*

**Pré requis :**

Quel que soit le niveau des participants, le contrôle de balle constitue une priorité. C'est une capacité à acquérir, à entretenir, ou à perfectionner. Comme toujours, il revient à l'animateur de s'adapter aux attentes et besoins de chacun.

**Contenus :**

Cf. Cahier d'entraînement

**Méthode pédagogique :**

(A l'initiative de l'animateur)

- Apport successif en cours de jeu
- Exposé
- Démonstration et expérimentation.
- Exercice d'arbitrage
- Schémas.
- Analyse de vidéo
- Etc.

**Evaluation des acquis :**

Les progrès en matière de contrôle de balle sont visibles et concrets. Ils se chiffrent directement en nombre de balles perdues, récupérées, réceptionnées, etc.

Ce compartiment du jeu apporte du « volume » à la technique d'un joueur. Celui qui le maîtrise parfaitement donne l'impression à son adversaire qu'il ne commet aucun erreur. Il met donc sur l'autre une certaine pression. Aucune réception de passe n'est manquée, toutes les balles qui passent à proximité de la zone d'influence d'un joueur sont contrôlées et exploitées, etc.

L'adversaire est dans l'obligation de faire au moins aussi bien.

Le joueur qui progresse dans ce compartiment du jeu a objectivement plus de balles à jouer, il est de fait plus dangereux.

*La différence entre deux joueurs confirmés, l'un performant en compétition, et l'autre beaucoup moins, se situe souvent là.*

**FICHE TECHNIQUE 4 :**

**Les passes des demis vers l'avant**

**Objectif général :**

Connaître et maîtriser les gestes techniques qui permettent le passage de la balle de la barre des demis vers la barre des avants.

**Objectifs spécifiques :**

- a. Connaître les techniques de base
- b. Maîtriser les gestes techniques correspondant
- c. Prendre connaissance des aspects tactiques
- d. Maîtriser le passage à option
- e. Maîtriser les différentes trajectoires possibles des passes

*Il est à noter que cette séquence de formation peut être délivrée en plusieurs unités capitalisables, par exemple, en trois niveaux : initiation et maîtrise des techniques de base (Cf. Encyclopédie du Football de table), expertise c'est-à-dire exploitation optimale et développement des options actuelles (Aspects technique, tactique, « statistique », psychologique, etc.)*

**Pré requis :**

Sous réserve d'une organisation de la pratique en groupe de niveau, tout le monde doit avoir accès à ce module.

**Contenus :**

Cf. Encyclopédie du Football de table + Cahier d'entraînement

**Méthode pédagogique :**

(A l'initiative de l'animateur)

- Apport successif en cours de jeu
- Exercice et analyse
- Exposé
- Démonstration et expérimentation.
- Schémas.
- Vidéo
- Etc.

**Evaluation des acquis :**

Comme pour le contrôle de balle, les progrès liés à une plus grande efficacité dans les passes des demis vers l'avant sont visibles et concrets. Ils se chiffrent directement en

nombre de balles à jouer à l'avant c'est-à-dire en occasion de but.

Ce compartiment du jeu est essentiel. Celui qui le maîtrise parfaitement a au moins, schématiquement en tous cas, une occasion de but toutes les deux balles.

Il met donc sur l'autre une certaine pression. Il se fait peu contrer par le demi adverse et ne manque aucune réception de passe. L'adversaire est dans l'obligation de faire au moins aussi bien.

Le joueur qui progresse dans ce compartiment du jeu a objectivement plus de balles à jouer, il est de fait plus dangereux.

*Beaucoup de match de haut niveau se jouent dans ce compartiment de jeu. Certaines parties sont gagnées ou perdues aux demis.*

*Il existe sur le circuit un certain nombre de joueurs capables de faire « balle-but » (une balle à l'avant = un but). Ils ne sont pas pour autant performants en compétition, du fait qu'il n'ont parfois que trois balles à négocier à l'avant. Dans ce cas, la partie est perdue et se solde par un score sévère de 7-3*

**FICHE TECHNIQUE 5 :**

**Les tirs de l'avant**

**Objectif général :**

Connaître les différents gestes techniques pour tirer de l'avant

**Objectifs spécifiques :**

- a. Connaître les techniques de base
- b. Choisir une de ces techniques correspondant à ses propres aptitudes
- c. Connaître le niveau de difficulté de chaque geste
- d. Connaître les options possibles pour le geste que l'on a choisi d'adopter
- e. Maîtriser une ou plusieurs trajectoire
- f. Comprendre comment exploiter au mieux sa technique

*Cette séquence de formation est également tout « public ». Elle relève de la découverte pour les débutants, du perfectionnement pour les joueurs confirmés ou encore de la préparation à la compétition.*

*Elle peut donc être délivrée en plusieurs unités capitalisables, par exemple, en trois niveaux : initiation et maîtrise des techniques de base (Cf. Encyclopédie du Football de table), expertise c'est-à-dire exploitation optimale et développement des options actuelles (Aspects technique, tactique, « statistique », psychologique, etc.)*

**Pré requis :**

Sous réserve d'une organisation de la pratique en groupe de niveau, tout le monde doit avoir accès à ce module.

**Contenus :**

Cf. Encyclopédie du Football de table + Cahier d'entraînement

**Méthode pédagogique :**

(A l'initiative de l'animateur)

- Apport successif en cours de jeu
- Exercice et analyse
- Exposé
- Démonstration et expérimentation.
- Schémas.
- Vidéo
- Etc.

**Evaluation des acquis :**

L'évaluation des acquis pour ce module n'est pas évidente. En effet, un geste technique est assimilé lorsqu'il est le plus possible automatisé. Il correspond, en réalité, à un programme moteur (Cf. Biologie de la motricité) qui peut être activé à tout moment.

De cette automatisation dépend sa rapidité, son efficacité, sa précision. Par définition, ce processus prend du temps. On ne peut donc constater les progrès accomplis qu'après des centaines, voire des milliers de répétitions du geste.

Quelques indices nous montrent cependant une avancée significative. Le geste peut, par exemple, gagner en rapidité, en précision, en puissance, être statistiquement plus fiable (augmentation du pourcentage de réussite), etc.

*Comment tromper le gardien adverse si on ne maîtrise pas son tir, sa trajectoire, sa puissance, sa vitesse, etc.*

*Certaines questions doivent impérativement être traitées dans ce module : Quand réaliser tel ou tel tir ? Sur quel type de garde ? Quel sera l'effet sur la garde de tel ou tel tir ?*

*Aujourd'hui, les gardiens savent « inciter » les avants à tirer là où ils le désirent, il « bluffent ». Maîtriser un tir et toutes les options associées n'est plus suffisant pour un avant, il faut qu'il sache utiliser son capital technique, qu'il gagne le « bras de fer » qui l'oppose au gardien.*

**FICHE TECHNIQUE 6 :**

**Les tirs de l'arrière**

**Objectif général :**

Connaître les différents gestes techniques pour tirer de l'arrière

**Objectifs spécifiques :**

- a. Connaître les techniques de base
- b. Choisir une ou plusieurs de ces techniques correspondant à ses propres aptitudes
- c. Connaître le niveau de difficulté de chaque geste
- d. Connaître les options possibles pour le ou les gestes que l'on a choisis d'adopter
- e. Maîtriser une ou plusieurs trajectoire
- f. Comprendre comment exploiter au mieux sa technique



*Cette séquence de formation est également tout « public ». Elle relève de la découverte pour les débutants, du perfectionnement pour les joueurs confirmés ou encore de la préparation à la compétition.*

*Elle peut donc être délivrée en plusieurs unités capitalisables, par exemple, en trois niveaux : initiation et maîtrise des techniques de base (Cf. Encyclopédie du Football de table), expertise c'est-à-dire exploitation optimale et développement des options actuelles (Aspects technique, tactique, « statistique », psychologique, etc.)*

**Pré requis :**

Sous réserve d'une organisation de la pratique en groupe de niveau, tout le monde doit avoir accès à ce module.

**Contenus :**

Cf. Encyclopédie du Football de table + Cahier d'entraînement

**Méthode pédagogique :**

(A l'initiative de l'animateur)

- Apport successif en cours de jeu
- Exercice et analyse
- Exposé
- Démonstration et expérimentation.
- Schémas.
- Vidéo
- Etc.

**Evaluation des acquis :**

Pas facile d'évaluer la plus-value de ce module. Comme pour les tirs de l'avant, le délai d'automatisation du geste technique nous pousse à utiliser l'évaluation différée.

Les mêmes indices que pour les tirs de l'avant nous montrent cependant une avancée significative. Le geste peut par exemple, gagner en rapidité, en précision, en puissance, être statistiquement plus fiable (augmentation du pourcentage de réussite), etc.

*Contrairement à ce que tout le monde pense, le rôle premier du joueur qui tient les barres de l'arrière n'est pas d'arrêter les buts. Il a pour mission essentielle de dégager les balles qui sont dans sa zone d'influence.*

*Bien sur, chaque arrêt qu'il réalise est une occasion de « faire le break » par rapport à l'adversaire. Encore faut-il qu'il mette la balle dans le camp adverse ou donne la balle à son avant ou, mieux encore, marque lui-même.*

*S'il rend la balle à l'adversaire, son arrêt aura été réalisé en vain.*

**FICHE TECHNIQUE 7 :**

**Éléments tactiques de football de table**

**Objectif général :**

Prendre en compte la dimension tactique dans la mise en œuvre de sa technique.

**Objectifs spécifiques :**

- a. Bien connaître son jeu / ses possibilités
- b. Analyser le jeu de son adversaire
- c. Utiliser son jeu en fonction de celui de l'adversaire
- d. Bien débiter une partie
- e. Gérer son avance au score
- f. Remonter une partie mal engagée

*Cette séquence est un perfectionnement vers l'expertise c'est-à-dire l'exploitation optimale des options actuelles (Aspects technique, tactique, « statistique », psychologique, etc.)*

**Pré requis :**

Cette formation est réservée à des joueurs de bon niveau. Elle a une visée compétition.

**Contenus :**

Cf. Encyclopédie du Football de table + Cahier d'entraînement

**Méthode pédagogique :**

(A l'initiative de l'animateur)

- Apport successif en cours de jeu
- Vidéo
- Exercice et analyse
- Démonstration et expérimentation.
- Schémas.
- Jeu commenté
- Coaching
- Etc.

**Evaluation des acquis :**

L'efficacité de la séquence est d'autant plus difficile à évaluer qu'elle ne relève pas de la sphère technique. Les participants, joueurs confirmés, maîtrisaient leur palette technique avant la formation aussi bien qu'après. C'est l'utilisation qu'ils en font qui change.

Un seul indicateur est donc à prendre en compte en matière d'évaluation : la performance en match officiel ou en compétition.

Clarifions cette notion de performance. Il peut s'agir :

1. Du niveau atteint dans la compétition (1/8<sup>ème</sup> de finale, 1/2 finale, etc.)
2. Du niveau des joueurs battus en élimination directe
3. Du niveau des joueurs contre qui la défaite est arrivée.
4. Du score de la défaite contre une équipe réputée plus forte

Pour le premier point, c'est évidemment l'évolution de la performance qui nous intéresse (linéaire, en dent de scie, ascendante ou descendante)

Le second comme le troisième point sont plus qualitatifs dans la mesure où il permet une comparaison par rapport à un autre joueur ou une autre équipe.

Le quatrième point est à prendre avec précaution, comme une simple indication. Certains joueurs de haut niveau, lorsqu'ils jouent contre une équipe plus faible développent un jeu « relâché » quitte à accélérer au besoin.

*Le « briefing » d'avant match, le « coaching » (pendant), le « débriefing » (après) et l'utilisation de la vidéo (analyse à froid permettant de prendre recul et objectivité) sont les outils complémentaires indispensables de l'animateur.*

*Dans la mesure où il joue, le joueur ne peut pas, par définition, prendre du recul par rapport au jeu.*

**FICHE TECHNIQUE 8 :**

**Football de table et psychologie**

**Objectif général :**

Prendre en compte la dimension psychologique dans la mise en œuvre de sa technique.

**Objectifs spécifiques :**

- a. Bien se connaître (son jeu, sa personnalité)
- b. Analyser son adversaire (son jeu, sa personnalité, ses forces et faiblesses)
- c. Utiliser son jeu en fonction de celui de l'adversaire
- d. Maîtriser les fluctuations de ses émotions (la peur, la pression, le mépris, la sympathie, la déception, etc.)
- e. Décrypter le comportement de l'adversaire
- f. Jouer sur les émotions de l'adversaire

**Pré requis :**

Cette formation est réservée à des joueurs de bon niveau. Elle a une visée compétition.

**Contenus :**

Cf. Encyclopédie du Football de table +  
Cahier d'entraînement  
Psychologie des émotions  
Communication non et para-verbale  
Motivation et émotion  
Mécanisme de défense et frustrations

**Méthode pédagogique :**

(A l'initiative de l'animateur)

- Apport successif en cours de jeu
- Vidéo
- Exercice et analyse
- Démonstration et expérimentation.
- Schémas.
- Jeu commenté
- Coaching
- Etc.

**Evaluation des acquis :**

Comme pour les aspects tactiques, l'efficacité de la séquence est difficile à évaluer.

Là aussi le seul indicateur à prendre en compte en matière d'évaluation relève de la performance en match officiel ou en compétition.

Pour mémoire cette notion de performance envoie :

1. Au niveau atteint dans la compétition (1/8<sup>ème</sup> de finale, 1/2 finale, etc.)
2. Au niveau des joueurs battus en élimination directe
3. Au niveau des joueurs contre qui la défaite est arrivée.
4. Au score de la défaite contre une équipe réputée plus forte

*Le « briefing » d'avant match, le « coaching » (pendant), le « débriefing » (après) et l'utilisation de la vidéo (analyse à froid permettant de prendre recul et objectivité) sont les outils complémentaires indispensables de l'animateur.*

*Dans la mesure où il joue, le joueur ne peut pas, par définition, prendre du recul par rapport au jeu.*

*La connaissance de soi doit occuper une large part dans cette séquence. L'analyse de son propre comportement, des réactions, gestes et mimiques nous donnent de précieuses informations sur notre état affectif. Arrêtons de subir nos émotions, utilisons les.*

**FICHE EXERCICE :  
mode d'emploi**

**Exercice 1 :**

Intitulé et objectif de l'exercice

**Schéma (facultatif) :**

Chaque schéma propose une ou plusieurs situation de jeu correspondant au sujet choisi.

L'animateur peut compléter par d'autres coups ou modifier certains paramètres de la situation. Il peut faire varier la position des bonhommes, de la balles, etc., tout ce qui peut présenter un intérêt

pédagogique par rapport à l'objectif général de la séquence.

prendre la forme  
d'interrogation.

**Consignes aux participants :**

Description de ce que les participants ont à faire.

Justification de l'exercice par rapport aux attentes et besoins de chacun.

Dans cette colonne doit être précisé ou rappelé ce qui est important pour « l'élève », afin d'orienter l'exercice vers le but défini et créer certains automatismes.

Ces consignes (ou questions) visent à insister sur la nécessité d'axer un exercice ou une séquence sur un sujet précis. Le but est d'apporter la ou les informations correspondantes pour faciliter son apprentissage.

Il convient de solliciter l'analyse ou le raisonnement du joueur pendant l'exercice. En effet, plus il est actif dans son apprentissage, plus celui-ci est efficace.

C'est pourquoi, les « consignes » peuvent

**Conseils à l'animateur**

*Dans cette colonne, réservée à l'animateur, sont évoqués les astuces, remarques, passages obligés ou délicats de la formation.*

*En notant ce qui se passe pendant la séance, ses supports, sa méthode pédagogique, sa technique d'animation, l'animateur peut optimiser son action et son efficacité.*

*Cette colonne contient également les problèmes techniques ou difficultés prévisibles qu'engendre l'exercice qu'il s'agisse de la variation du rythme, des séquences, etc. ou de l'aspect progressif des apprentissages.*