

ATTAQUE CD	MEMBRES INFERIEURS	TRONC-EPAULES	BRAS ; AVANT-BRAS ; RAQUETTE	PARTICULARITES
PHASE INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies. - Pieds obliques par rapport à la ligne de fond, pied gauche en avant. - Le poids du corps est sur la jambe arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaules et tronc parallèles à la direction de la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coude décollé du corps et sous tension. - La raquette est fermée et se trouve à la hauteur de la balle - Nez de la raquette dans le prolongement de l'avant-bras. 	
PHASE D'EXECUTION	<ul style="list-style-type: none"> - Légère impulsion de la jambe arrière. - Transfert d'appuis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation du tronc et des épaules. C'est cette rotation qui entraîne le mouvement du bras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flexion de l'avant-bras vers l'avant et vers le haut. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise de balle au sommet du rebond. - Raquette dans un même plan du départ à la fin du geste.
PHASE TERMINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Le poids du corps est sur la jambe gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaules et tronc se tournent faces à la table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nez de la raquette vers le haut et vers l'avant. - Le coude est fléchi. 	
REPLACEMENT			DECONTRACTION	

ATTAQUE REVERS	MEMBRES INFERIEURS	TRONC-EPAULES	BRAS ; AVANT-BRAS ; RAQUETTE	PARTICULARITES
PHASE INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies. - Pieds parallèles à la ligne de fond voir même pied gauche légèrement devant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaules et tronc légèrement obliques vers la gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coude décollé du corps, poignet cassé. - La raquette est fermée et se trouve à la hauteur de la balle - Nez de la raquette dans le prolongement de l'avant-bras. 	
PHASE D'EXECUTION	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies. - Pieds parallèles à la ligne de fond voir même pied gauche légèrement devant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation du tronc et des épaules. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation de l'avant-bras autour du coude. - Extension ou fouetté du poignet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise de balle au sommet du rebond et approximativement à gauche du nombril du joueur. - Raquette dans un même plan du départ à la fin du geste.
PHASE TERMINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies. - Pieds parallèles à la ligne de fond voir même pied gauche légèrement devant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaules et tronc se tournent faces à la table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nez de la raquette dans la direction du placement de balle désiré (prolongement avant-bras). 	
REPLACEMENT			DECONTRACTION	

POUSSETTE CD	MEMBRES INFERIEURS	TRONC-EPAULES	BRAS ; AVANT-BRAS ; RAQUETTE	PARTICULARITES
PHASE INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies. - Jambe droite légèrement vers l'arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaule droite vers l'arrière. - Légère rotation du tronc pour amener le coude en avant de la hanche droite. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coude fléchi. - Raquette ni en avant ni en arrière du corps. - Coude décollé du corps et en avant de la hanche droite. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le placement des jambes se modifient suivant le type de poussette que l'on souhaite effectuer (Cf fiche d'observation). - Départ de la raquette = une hauteur de raquette au-dessus du point d'impact.
PHASE D'EXECUTION	<ul style="list-style-type: none"> - Idem phase initiale. 	<ul style="list-style-type: none"> - Accompagnent le mouvement du bras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coude et poignet se déplient vers l'avant et le filet. - Accélération du poignet au moment de l'impact. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise de balle au sommet du rebond. - Raquette dans un même plan du départ à la fin du geste.
PHASE TERMINALE		<ul style="list-style-type: none"> - Epaules et tronc se tournent faces à la table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nez de la raquette en avant du filet et dans le prolongement de l'avant-bras. 	
REPLACEMENT			DECONTRACTION	

POUSSETTE REVERS	MEMBRES INFERIEURS	TRONC-EPAULES	BRAS ; AVANT-BRAS ; RAQUETTE	PARTICULARITES
PHASE INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies. - Pieds parallèles à la ligne de fond de la table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaule droite vers l'avant. - Légère rotation du tronc. <p>(évolution rapide de cette phase dans la progression du joueur).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coude fléchi. - Raquette vers l'épaule. - Coude décollé et en avant du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem poussette CD.
PHASE D'EXECUTION	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies. - Pieds parallèles à la ligne de fond de la table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaules et tronc accompagnent le mouvement du bras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coude et poignet se déplient vers l'avant et le filet. - Accélération du poignet au moment de l'impact. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise de balle au sommet du rebond. - Raquette dans un même plan du départ à la fin du geste.
PHASE TERMINALE		<ul style="list-style-type: none"> - Epaules et tronc se tournent faces à la table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem poussette CD. - Le nez de la raquette à la même direction que le placement de balle désiré. 	
REPLACEMENT			DECONTRACTION	

TOP SPIN CD	MEMBRES INFERIEURS	TRONC-EPAULES	BRAS ; AVANT-BRAS ; RAQUETTE	PARTICULARITES
PHASE INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies, la jambe droite et en arrière par rapport à la jambe gauche et se trouve sur la direction de la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tronc parallèle à la direction de la balle. - Epaule droite se situe légèrement en dessous de l'épaule gauche (ligne des épaules inclinée). 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras et avant-bras détendus dans le prolongement du corps et de la jambe arrière - Coude décollé du corps légèrement fléchi et sous tension. - La raquette est fermée. - Le nez de la raquette est dirigé vers le bas et vers l'arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le départ du geste est fonction de la nature de la balle adverse, de sa direction et du top souhaité.
PHASE D'EXECUTION	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion donnée par la jambe droite (ce qui entraîne la rotation du tronc). - Transfert d'appuis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation du tronc importante, celle-ci entraîne : - Rotation des épaules, cette dernière entraîne : - Le mouvement du bras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le bras suit le mouvement du corps. - Flexion de l'avant bras en direction de la tête. 	<ul style="list-style-type: none"> - La balle est touchée tangentiellement à sa trajectoire (top frotté) et légèrement au-dessus du niveau du plateau. - Raquette dans un même plan du départ à la fin du geste.
PHASE TERMINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Poids du corps sur la jambe gauche. - Jambe droite tendue. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaules et tronc se tournent faces à la table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nez de la raquette vers le haut et en avant de la tête. 	
REPLACEMENT			DECONTRACTION	

TOP SPIN REVERS	MEMBRES INFERIEURS	TRONC-EPAULES	BRAS ; AVANT-BRAS ; RAQUETTE	PARTICULARITES
PHASE INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies et faces à la table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Légère rotation du tronc et des épaules vers la gauche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coude décollé du corps et en avant. - La raquette est fermée, le poignet est cassé et le nez de la raquette est vers l'arrière. 	
PHASE D'EXECUTION	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies et faces à la table (légère impulsion vers le haut). 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation du tronc et des épaules vers la droite, la rotation de l'épaule droite permet d'amorcer le mouvement du bras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation importante de l'avant-bras autour du coude. - Dans le même temps accélération du poignet, la raquette se dirige en avant et vers le haut. 	<ul style="list-style-type: none"> - La balle est touchée tangentiellement à sa trajectoire (top frotté) et légèrement au-dessus du niveau du plateau. - Raquette dans un même plan du départ à la fin du geste.
PHASE TERMINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies et faces à la table (légère impulsion vers le haut). 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaules et tronc se tournent faces à la table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nez de la raquette vers le haut et vers l'avant, légèrement à droite du corps. 	
REPLACEMENT			DECONTRACTION	

DEFENSE CD	MEMBRES INFERIEURS	TRONC-EPAULES	BRAS ; AVANT-BRAS ; RAQUETTE	PARTICULARITES
PHASE INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> - Pied droit sur la direction de la balle. - Poids du corps sur la jambe arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tronc et épaules parallèles à la direction de la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Raquette vers le haut et au niveau de l'épaule. - Coude décollé du corps et en avant de la raquette. 	
PHASE D'EXECUTION	<ul style="list-style-type: none"> - Flexion de la jambe gauche de façon à ce que le corps accompagne la trajectoire de la balle, dans un souci d'équilibre le corps se penche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les épaules accompagnent le mouvement du bras. - Le tronc suit le mouvement des épaules (en CD, le bras passe devant le corps). 	<ul style="list-style-type: none"> - Coude et poignet se déplient vers le bas. - Accélération du poignet au moment de l'impact. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise de balle au niveau du plateau (pas avant), phase descendante et lorsque l'avant-bras est parallèle à la ligne de fond de la table. - Raquette dans un même plan du départ à la fin du geste.
PHASE TERMINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Transfert d'appuis (poids du corps sur la jambe avant) dû à la rotation du tronc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaules et tronc se tournent faces à la table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras avant-bras et nez de la raquette en direction de la jambe avant. 	
REPLACEMENT			DECONTRACTION	

DEFENSE REVERS	MEMBRES INFERIEURS	TRONC-EPAULES	BRAS ; AVANT-BRAS ; RAQUETTE	PARTICULARITES
PHASE INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> - Pied gauche sur la direction de la balle. - Poids du corps sur la jambe arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tronc et épaules parallèles à la direction de la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nez de la raquette vers le haut et vers l'épaule gauche. - Coude décollé du corps et vers et en avant de la raquette. 	
PHASE D'EXECUTION	<ul style="list-style-type: none"> - Flexion de la jambe droite de façon à ce que le corps accompagne la trajectoire de la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les épaules accompagnent le mouvement du bras. - Le tronc suit le mouvement des épaules. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coude et poignet se déplient vers le bas. - Accélération du poignet au moment de l'impact. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise de balle au niveau du plateau (pas avant), phase descendante et lorsque l'avant-bras est parallèle à la ligne de fond de la table. - Raquette dans un même plan du départ à la fin du geste.
PHASE TERMINALE	<ul style="list-style-type: none"> - Transfert d'appuis (poids du corps sur la jambe avant) dû à la rotation du tronc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Epaules se tournent faces à la table. - Tronc entre le plan des épaules et celui des pieds 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras avant-bras et nez de la raquette en direction du placement de la balle désiré. 	
REPLACEMENT			DECONTRACTION	

