

PREPARATION PHYSIQUE EN TENNIS DE TABLE

Travail du gainage

4 exercices (20'' de travail – 20'' de repos)

Loin des compétitions : 3 séries

Proche compétition : 2 séries

Les positions de base



Travail de la chaîne antérieure

Description

Position de départ
en appui sur les
avant-bras et sur
les pointes des
pieds.



Travail de la chaîne latérale gauche

Chercher à aligner
l'ensemble du
corps des chevilles
à la tête, en
maintenant la
partie lombaire du
rachis en position
neutre (sans
courbure) par une
co-contraction des
muscles fessiers
et abdominaux.



Travail de la chaîne latérale droite

Le travail est de
type intermittent
et varie en
fonction de la
capacité du sportif
à se mettre dans
la position de
référence puis à
maintenir celle-ci.



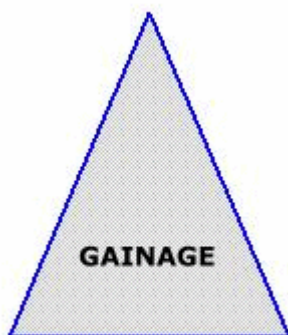
Travail de la chaîne antérieure

Pour le travail des débutants, la présence d'un guide est plus que souhaitable afin de :

- corriger d'éventuelles mauvaises positions,
- de respecter l'axe de la colonne vertébrale (tête, cou, tronc),
- de favoriser la prise de conscience du sujet.

Le durée du maintien de la position chez le débutant devra permettre au guide d'avoir le temps de donner les consignes et de permettre les corrections. Le temps de contraction isométrique sera de 30 secondes suivi d'un temps de récupération au moins égal à 30 secondes. Ceci pour les quatre côtés travaillés.

Sur un cycle de 20 à 30 minutes dans lequel
chacune des 4
positions est travaillée de manière égale.
Série de 4 à 6 minutes
Repos entre les séries : 1minute à 1minute 30



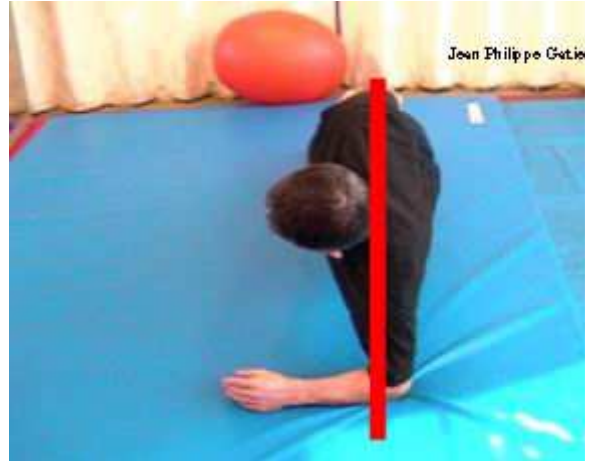
ENDURANCE	COORDINATION
Capacité à maintenir la position durant une durée importante. Types d'exercices : <ul style="list-style-type: none"> - 30 secondes - 30 secondes - 60 secondes - 60 secondes - 90 secondes - 60 secondes - 	Capacité à se mettre en place rapidement dans la position demandée. Types d'exercices : <ul style="list-style-type: none"> - 10 secondes - 10 secondes - 5 secondes - 5 secondes - 5 secondes - 15 secondes -

Il peut paraître logique de s'exercer d'abord sur une base de travail d'endurance avant de commencer la phase de coordination rapide.

Dans ce cadre, le travail à deux peut être très intéressant pour corriger son partenaire.



Vue postérieure



Vue de profil

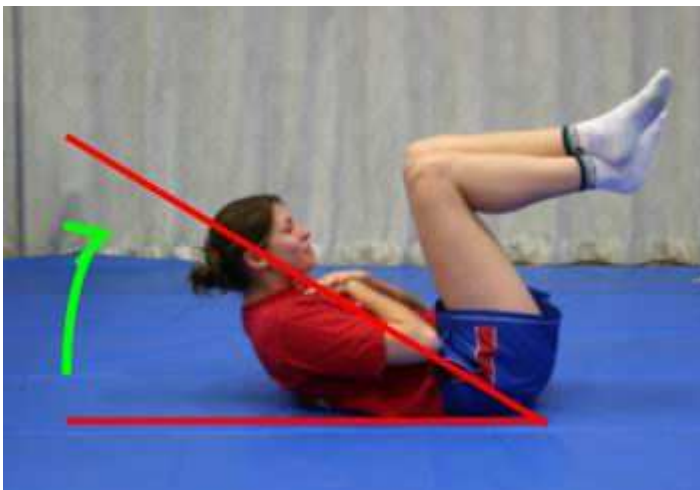
Aligner l'ensemble du corps, des chevilles à la tête, en maintenant la partie lombaire du rachis en position neutre (sans courbure) par une co-contraction des muscles fessiers et abdominaux.

ABDOMINAUX

20 secondes en position assis, les pieds relevés

La même chose mais 3 séries de 10 abdos en dynamique (enchaînement de mouvements).

Renforcement des abdominaux

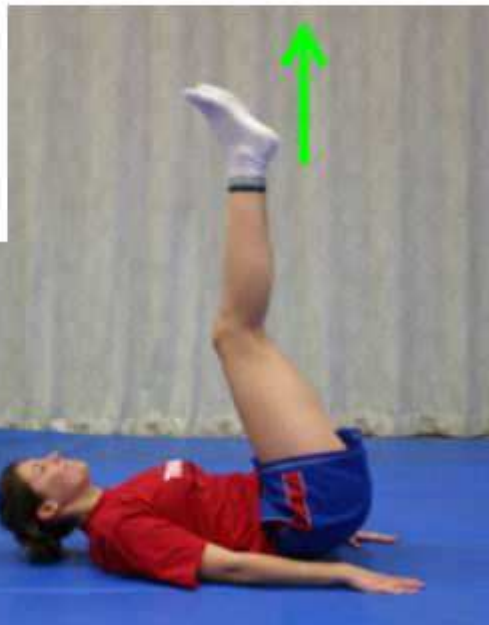
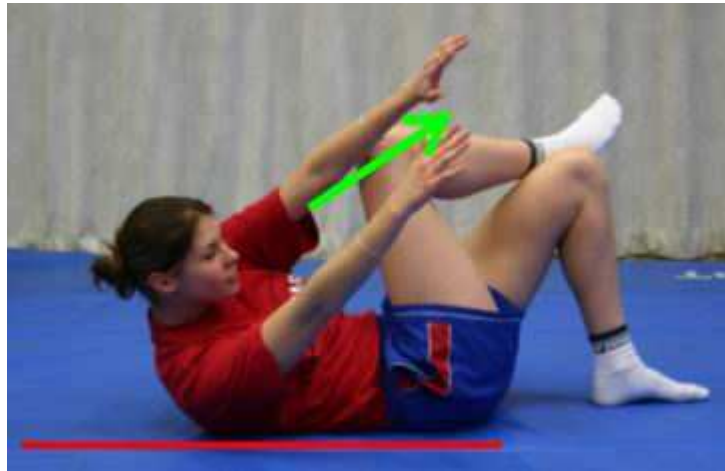


Renforcement des muscles grands droits

Couché sur le dos, jambes fléchies, bras croisés sur la poitrine ou tendus, paumes vers le plafond, décoller les omoplates en expirant, tenir 6 à 10 secondes et relâcher en inspirant ou enchaîner une série de mouvements.

Renforcement des obliques

Couché sur le dos, jambes fléchies, tirer alternativement un coude puis l'autre en direction du genou opposé, tenir 6 à 10 secondes et relâcher en inspirant ou enchaîner une série de mouvements.



Variante pour les muscles grands droits

Couché sur le dos, les membres inférieurs verticaux, décoller le bassin du sol et maintenir 6 à 10 secondes. On pourra aussi simultanément décoller les omoplates en expirant ou enchaîner une série de mouvements.

Renforcement des spinaux



Renforcement avec les muscles fessiers

A partir d'une position à quatre pattes, étendez la jambe et la cuisse d'un côté, tenir 6 à 10 secondes puis relâcher ou enchaîner une série de mouvements.

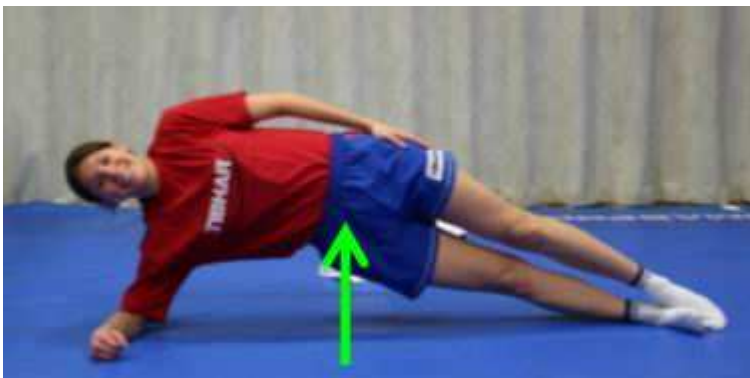
Recommencer du côté opposé.

**Renforcement
avec les
muscles
spinaux**

Couché sur le ventre, avec un coussin sous le ventre pour ceux qui en ont besoin, mains derrière la nuque, coudes à l'horizontale, relever les bûtes et décoller les membres inférieurs. Tenir 6 à 10 secondes et relâcher ou enchaîner une série.



**Renforcement des
carrés des lombes**



**Renforcement des carrés
des lombes**

A partir d'une position latérale, monter le bassin à la verticale (1), tenir 6 à 10 secondes ou enchaîner une série de mouvements puis descendre (2).

Recommencer du côté opposé.

POMPES

3 séries de 3 pompes au départ, puis 3 séries de 10.

L'ARAIGNEE

3 séries de 12''

DORSAUX

1 série de 10 + 3'' fixe – 3'' repos