GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

100 entraîne-ments de tennis de table

Jambes, coups, services, démarrage, tactique et mental : un exercice à la fois, avec un repère pour savoir si tu as réussi.

Par Thibaud · Édition 2026

AVANT DE COMMENCER

Comment utiliser ce livre

Chaque exercice tient sur une page, avec le même plan : un objectif, un déroulé, une façon de progresser et un repère pour savoir si c'est réussi. Tu n'as pas besoin de tout lire : ouvre le livre là où se trouve ton problème.

Format. *Seul* : sans partenaire ni table. *Duo* : avec un partenaire et une table. *Panier* : avec un partenaire qui envoie les balles à la main (ou un panier de balles).

Niveau. Un point : débutant, jusqu'à environ 500 points. Deux points : intermédiaire, environ 500 à 1 200. Trois points : avancé, au-delà. Ces repères sont indicatifs : si un exercice est trop facile, passe directement à « Pour progresser ».

Durée. Une durée indicative pour un exercice complet, repos inclus.

Trois règles pour que ça marche

- **La qualité avant la vitesse.** Un exercice joué à 70 % de ta vitesse avec le bon geste vaut mieux que cent balles bâclées.
- **Un objectif par séance.** Choisis un thème (démarrage, retour, jeu de jambes) et garde-le du début à la fin.
- **Note tes scores.** Chaque page a un encart pour ça. Le progrès qui se mesure est celui qui continue.

Ce livre est un guide d'entraînement, pas un avis médical. Échauffe-toi avant chaque séance, et arrête-toi en cas de douleur.

SOMMAIRE

Dix chapitres, dix exercices chacun

1	Échauffement, jeu de jambes & physique	n° 1–10	4
2	Le coup droit	n° 11–20	15
3	Le revers	n° 21–30	26
4	Alternance & déplacements	n° 31–40	37
5	Les services	n° 41–50	48
6	Les retours de service	n° 51–60	59
7	Le démarrage : le premier top-spin	n° 61–70	70
8	Blocs, contres et reprises	n° 71–80	81
9	Tactique & situations de match	n° 81–90	92
10	Mental, entraînement en solo & progression	n° 91–100	103
+	Programmes sur 4 semaines		114
+	Fiche de suivi et bilan		116

01

Échauffement, jeu de jambes & physique

Un coup parfait joué en retard reste un mauvais coup. Ce chapitre construit ce qui rend tous les autres possibles : être à la bonne place, en équilibre, au bon moment.

EXERCICES 1 À 10

1 Mobilisation articulaire en 5 minutes

Seul · Débutant · ⏱ 5 min

OBJECTIF

Préparer épaules, poignets, hanches et chevilles avant de toucher une balle, et réduire le risque de blessure.

DÉROULÉ

10 rotations lentes de chaque épaule, 10 cercles de poignet par sens, 10 rotations de bassin, 10 flexions-rotations de genoux, 20 montées sur la pointe des pieds. Enchaîne sans pause, mouvements amples mais sans forcer.

POUR PROGRESSER

Ajoute 20 secondes de petits sauts légers à la fin pour monter en température.

> **TU AS RÉUSSI QUAND…**
>
> Tu dois avoir légèrement chaud aux épaules et sentir les chevilles « réveillées » avant le premier échange.

Mon score / mes notes :

2 Pas chassés latéraux

Seul · Débutant · ⏱ 4 min

OBJECTIF

Automatiser le déplacement latéral de base, celui que tu utilises sur 80 % des coups.

DÉROULÉ

Pose deux repères (gobelets, chaussures) à 2 m d'écart. Déplace-toi de l'un à l'autre en pas chassés, sans jamais croiser les pieds, genoux fléchis, buste droit. 4 séries de 30 secondes, 20 secondes de repos.

POUR PROGRESSER

Raccourcis la distance à 1,5 m et accélère. Puis ajoute la raquette en main, prête devant toi.

> **TU AS RÉUSSI QUAND…**
>
> Tes talons ne touchent jamais le sol et ta tête reste à la même hauteur du début à la fin.

Mon score / mes notes :

3 Jeu de jambes en ombre : coup droit / revers

Seul · Débutant · ⏱ 5 min

OBJECTIF

Relier le déplacement au geste, sans la contrainte de la balle.

DÉROULÉ

Place-toi devant la table, imagine une balle à ton coup droit, déplace-toi d'un pas chassé, joue le geste complet, reviens au centre. Même chose au revers. Alterne 1 coup droit / 1 revers pendant 1 minute, 5 séries.

POUR PROGRESSER

Alterne ensuite 2 coups droits / 1 revers, puis ordre aléatoire que tu décides au dernier moment.

> **TU AS RÉUSSI QUAND...**
>
> Après chaque geste tu es déjà revenu au centre, pieds écartés, avant le coup suivant imaginaire.

Mon score / mes notes :

4 Appuis dynamiques (split step)

Seul | Intermédiaire | ⏱ 4 min

OBJECTIF

Apprendre le petit saut de réception qui te rend réactif dans toutes les directions.

DÉROULÉ

Debout, genoux fléchis, fais un micro-saut de 2-3 cm et réceptionne sur la pointe des pieds au moment où un partenaire (ou un son, une voix) donne un signal. Tu pars alors à droite ou à gauche selon l'annonce « CD » ou « RV ». 10 répétitions × 3 séries.

POUR PROGRESSER

Fais le signal visuel : le partenaire montre un côté avec la raquette au dernier moment.

> **TU AS RÉUSSI QUAND...**
>
> Le micro-saut se termine pile quand l'adversaire touche la balle, jamais avant, jamais après.

Mon score / mes notes :

5 Pas croisé et retour au centre

Seul | Intermédiaire | ⏱ 5 min

OBJECTIF

Couvrir les balles larges au coup droit en gardant l'équilibre pour revenir.

DÉROULÉ

Pars du centre, croise le pied gauche devant le droit (droitier) pour te projeter vers ton coup droit, joue le geste, puis reviens en deux pas chassés. 3 séries de 10 répétitions de chaque côté.

POUR PROGRESSER

Imagine une balle très large : amplifie le croisement et accélère le retour.

> **TU AS RÉUSSI QUAND...**
>
> Le pied d'appui avant la frappe est le pied extérieur, et ton buste ne se penche pas hors de l'axe.

Mon score / mes notes :

6 Corde à sauter : rythme et pieds légers

Seul · Débutant · ⏱ 6 min

OBJECTIF

Développer l'endurance spécifique, la coordination et la légèreté des appuis.

DÉROULÉ

3 séries de 1 minute de saut simple à rythme régulier, 30 secondes de repos. Reste sur l'avant du pied, poignets actifs, coudes près du corps.

POUR PROGRESSER

Alterne ensuite 20 sauts pieds joints / 20 sauts alternés, puis passe à 5 séries de 1 min 15.

> **TU AS RÉUSSI QUAND...**
>
> Aucun bruit de pas lourd : le saut est silencieux et rythmé comme un métronome.

Mon score / mes notes :

7 Fentes avant pour le jeu court

Seul | Intermédiaire | ⏱ 5 min

OBJECTIF

Entrer sous la table pour jouer les balles courtes sans perdre l'équilibre.

DÉROULÉ

Devant une table, pied droit en avant (droitier) comme pour toucher une balle courte, tends le bras raquette, puis reviens. 10 répétitions par jambe, 3 séries. Le genou avant reste au-dessus du pied, jamais au-delà.

POUR PROGRESSER

Ajoute un geste de touche (poussette) ou de flip à chaque fente, et tiens la position 1 seconde.

> **TU AS RÉUSSI QUAND…**
>
> Tu reviens en position de départ en un seul mouvement, sans pas parasite.

Mon score / mes notes :

8 Gainage rotatif pour la puissance du coup droit

Seul | Intermédiaire | ⏱ 6 min

OBJECTIF

Renforcer la ceinture abdominale qui transmet la force des jambes à la raquette.

DÉROULÉ

Gainage planche 30 s, planche latérale 20 s de chaque côté, puis 15 rotations du buste avec un élastique ou une serviette tendue entre les mains. 3 tours.

POUR PROGRESSER

Passe à 45 s de planche, ou ajoute une charge légère (1 à 2 kg) aux rotations.

> **TU AS RÉUSSI QUAND...**
>
> Le bassin reste stable pendant la rotation, c'est le buste qui tourne, pas les hanches qui oscillent.

Mon score / mes notes :

9 Échelle de rythme ou pas rapides sur place

Seul | Intermédiaire | ⏱ 5 min

OBJECTIF

Gagner en vitesse de pied et en coordination dans les petits espaces.

DÉROULÉ

Trace une échelle avec du ruban adhésif (6 cases de 40 cm). Passe case par case avec 2 appuis par case, aussi vite que possible sans toucher les lignes. 8 passages, 20 s de repos.

POUR PROGRESSER

Un appui par case en avançant, puis latéral, puis avec une rotation d'un quart de tour à chaque case.

> **TU AS RÉUSSI QUAND...**
>
> La vitesse augmente sans que tu regardes tes pieds.

Mon score / mes notes :

10 Séance « physique en 12 minutes » à placer avant l'entraînement

Seul | Intermédiaire | ⏱ 12 min

OBJECTIF

Réunir les bases en un circuit court et réutilisable en club ou à la maison.

DÉROULÉ

30 s de pas chassés, 30 s de squats légers, 30 s de corde à sauter, 30 s de gainage, 30 s de fentes, 30 s de repos. Répète 3 fois le tour (soit 9 minutes d'effort + 3 de récupération entre tours).

POUR PROGRESSER

Raccourcis les repos à 15 s, ou ajoute un 4e tour.

> **TU AS RÉUSSI QUAND...**
>
> Tu restes capable de garder une posture correcte lors du dernier tour, pas de dos creusé ni de genoux qui rentrent.

Mon score / mes notes :