Règlement : Tennis de Table

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles officielles du tennis de table pour garantir un jeu structuré, équitable et compétitif.

Règles Générales

Nombre de Joueurs

Le tennis de table se joue en simple (1 contre 1) ou en double (2 contre 2).

Durée d'un Match

Un match se joue en 3 ou 4 sets gagnants selon la compétition.

Score d'un Set

Un set est remporté par le joueur ou l'équipe qui atteint 11 points avec 2 points d'écart minimum.

Changement de Service

Le service change tous les 2 points, sauf en cas de 10-10 où il change à chaque point.

Règles du Service

Position de Service

Le serveur doit lancer la balle verticalement d'au moins 16 cm avant de la frapper.

Service en Simple

La balle doit rebondir une fois sur le camp du serveur puis une fois dans le camp adverse.

Service en Double

Le service doit être effectué en diagonale et alterner entre les joueurs.

Let (Service Let)

Si la balle touche le filet et tombe correctement dans le camp adverse, le service est rejoué.

Déroulement du Jeu

Échange

Les joueurs doivent frapper la balle après un rebond sur leur camp et avant qu'elle ne rebondisse deux fois.

Balle Hors Jeu

Une balle est considérée hors jeu si elle ne touche pas la table après avoir été frappée.

Point Gagnant

Un point est gagné si l'adversaire rate la balle, effectue un retour hors limites ou touche le filet sans que la balle passe dans le camp adverse.

Fautes et Sanctions

Double Rebond

Si un joueur laisse la balle rebondir deux fois dans son camp, il perd le point.

Raquette Non Réglementaire

Les revêtements de la raquette doivent être conformes aux normes de la Fédération Internationale de Tennis de Table (ITTF).

Contact avec la Table

Un joueur ne peut pas toucher la table avec sa main libre pendant l'échange.

Comportement Antisportif

Toute attitude jugée antisportive (propos injurieux, gêne volontaire) peut être sanctionnée.

Changements de Côtés et Arbitrage

Changement de Côté

Les joueurs changent de côté à chaque set et lors d'un cinquième set après 5 points joués.

Temps Mort

Chaque joueur a droit à un temps mort de 1 minute par match.

Arbitres

Un arbitre et un juge-arbitre supervisent le match et veillent au respect des règles.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.