

CONNAÎTRE LES RÈGLES ESSENTIELLES DU TENNIS DE TABLE

Les principales règles à connaître pour jouer, comprendre et arbitrer une partie

Que l'on débute le tennis de table ou que l'on pratique déjà en compétition, connaître les principales règles permet de jouer dans de bonnes conditions, de mieux comprendre les décisions de l'arbitre et d'éviter les erreurs les plus courantes.

Cette fiche présente de manière simple les **règles essentielles du tennis de table** : service, déroulement d'un échange, comptage des points, changement de côté, jeu en double et principales situations particulières.

À SAVOIR

Cette fiche est une **présentation simplifiée des règles**. Elle ne remplace pas les règlements officiels de la FFTT.

En cas de doute en compétition, le règlement fédéral en vigueur et les décisions de l'arbitre font référence.

1. AVANT DE JOUER : CONNAÎTRE L'ESSENTIEL

La table

La table de tennis de table mesure **2,74 m de longueur**, **1,525 m de largeur** et **76 cm de hauteur**.

La surface supérieure constitue la **surface de jeu**.

Une ligne blanche est présente sur le pourtour de la table.

En double, une **ligne centrale** divise chaque camp en deux parties égales. Elle permet notamment de délimiter les zones utilisées pour le service.

Le filet

Le filet sépare les deux camps. Il mesure **15,25 cm de hauteur** au-dessus de la surface de jeu.

Une balle peut toucher le filet et rester en jeu. Tout dépend du moment où elle le touche et de la manière dont elle retombe sur la table.

La balle

La balle réglementaire mesure **40 mm de diamètre**, pèse **2,7 g**. Elle est blanche ou orange et mate.

La raquette

La raquette doit être conforme aux règles du tennis de table, notamment en ce qui concerne ses revêtements et leurs caractéristiques.

Pour le licencié, l'essentiel est surtout de retenir qu'une raquette utilisée en compétition doit être **conforme au règlement**.

2. QUELQUES MOTS À CONNAÎTRE

Pour comprendre les règles, quelques termes sont indispensables.

Échange

Période pendant laquelle la balle est en jeu, depuis le service jusqu'à ce qu'un point soit marqué ou que l'échange soit interrompu.

Service

Première frappe d'un échange. Le serveur met la balle en jeu en respectant les règles spécifiques du service.

Relance

Premier renvoi effectué par le joueur qui reçoit le service.

Balle à remettre - « let »

Situation dans laquelle l'échange est interrompu et doit être rejoué, sans qu'un point soit attribué.

Point

Un échange gagné rapporte un point au joueur ou à la paire concernée.

Manche

Une manche se joue généralement jusqu'à 11 points, avec deux points d'écart nécessaires pour la gagner.

Partie

Une partie est constituée de plusieurs manches. Elle se joue généralement au meilleur des 5 manches ou, selon la compétition, au meilleur des 7 manches.

3. LE SERVICE : LA RÈGLE À MAÎTRISER

Le service est l'une des phases du jeu soumise au plus grand nombre de règles précises.

Avant de lancer la balle

Le serveur doit :

- placer la balle sur la **paume ouverte de sa main libre** ;
- maintenir cette main immobile au début du service ;
- placer la balle derrière sa ligne de fond ;
- présenter la balle de manière visible pour le receveur.

Le lancer

La balle doit être lancée **presque verticalement vers le haut**, sans lui donner volontairement d'effet avec la main.

Elle doit être lancée d'au moins **16 cm** vers le haut.

Le serveur frappe ensuite la balle lorsqu'elle redescend.

Après la frappe

En simple, la balle doit toucher le camp du serveur puis toucher le camp du receveur.

En double, le service doit être effectué **en diagonale**, depuis le demi-camp droit du serveur vers le demi-camp droit du receveur.

La balle doit rester visible

Le serveur ne doit pas cacher la balle au receveur avec son corps, son bras libre ou ses vêtements.

Après le lancer, le bras libre doit être retiré de l'espace situé entre la balle et le filet.

⚠ ATTENTION — UN SERVICE QUI TOUCHE LE FILET

Un service qui touche le filet n'est **pas automatiquement une faute**.

Si le service est par ailleurs correct et que la balle touche ensuite correctement le camp adverse, il s'agit d'un **let** :

Le service est rejoué : aucun point n'est marqué.

En revanche, si le service est incorrect pour une autre raison, le point revient au receveur.

4. COMMENT SE DÉROULE UN ÉCHANGE ?

Une fois le service correctement effectué, l'échange commence.

En simple

Après le service, les deux joueurs renvoient la balle à **tour de rôle**.

Exemple :

Service → retour → frappe du serveur → frappe du receveur → etc.

Chaque joueur doit donc attendre que son adversaire ait joué avant de frapper à son tour.

Une balle correctement renvoyée

Le joueur doit frapper la balle de manière à ce qu'elle touche le camp adverse.

Si la balle ne peut pas être renvoyée correctement, le joueur adverse remporte le point.

La balle et le filet

Pendant un échange, une balle peut toucher le filet et rester en jeu.

Si elle touche le filet puis retombe correctement sur le camp adverse, **l'échange continue**.

En revanche, si elle ne retombe pas correctement sur le camp adverse, **le point revient à l'adversaire**.

5. QUAND LE POINT EST-IL GAGNÉ ?

Un joueur gagne notamment le point lorsque son adversaire :

- effectue un service incorrect ;
- ne renvoie pas la balle correctement ;
- laisse la balle sortir de la table ;
- frappe volontairement la balle deux fois consécutivement ;
- touche le filet avec son corps ou son équipement ;
- déplace la table ;
- touche la surface de jeu avec sa **main libre** ;
- fait obstruction à la balle ;
- commet une autre faute prévue par les règles.

6. LE BORD OU LE CÔTÉ DE LA TABLE ?

C'est une situation qui provoque régulièrement des discussions autour de la table.

✓ Balle sur le bord supérieur

Si la balle touche le **bord supérieur** de la table et retombe ensuite du côté adverse, elle est bonne.

✗ Balle sur le côté

Les faces verticales de la table ne font pas partie de la surface de jeu.

Une balle qui touche uniquement le **côté vertical** de la table est donc hors de la surface de jeu.

À RETENIR

Le bord supérieur fait partie de la surface de jeu. Le côté vertical n'en fait pas partie.

7. COMPTER LES POINTS ET GAGNER UNE MANCHE

Chaque échange rapporte un point

Quel que soit le joueur qui sert, **celui qui gagne l'échange marque un point.**

Le service ne détermine donc pas qui marque le point.

Une manche se joue en 11 points

Le premier joueur ou la première paire à atteindre **11 points** gagne la manche, à condition d'avoir au moins **deux points d'avance.**

Exemples

- 11-7 → manche gagnée ;
- 11-9 → manche gagnée ;
- 11-10 → la manche continue ;
- 12-10 → manche gagnée.

À 10-10 : un point chacun

Lorsque le score atteint 10-10, la manche continue jusqu'à ce qu'un joueur ou une paire ait **deux points d'avance.**

Le service change alors **après chaque point.**

Exemple : 10-10 → 11-10 → 11-11 → 12-11 → 12-12 → 13-12 → 14-12

La manche est finalement remportée à 14-12.

BON RÉFLEXE

À **10-10** et **au-delà**, le serveur change après chaque point.

8. LE SERVICE, LA RÉCEPTION ET LES CHANGEMENTS DE CÔTÉ

Au début de la partie

Le choix du premier serveur, du premier receveur ou du côté est déterminé par tirage au sort.

Le joueur ou la paire qui remporte le tirage peut choisir entre les possibilités prévues par les règles.

L'alternance du service

En règle générale :

- chaque joueur sert pendant **deux points** ;
- puis le service passe à l'adversaire ;
- à **10-10**, le service change après chaque point.

Cette alternance s'applique également au double, selon l'ordre de service prévu.

Entre les manches

Les joueurs changent de côté à la fin de chaque manche.

Dans la **dernière manche possible**, le changement de côté intervient dès qu'un joueur ou une paire atteint **5 points**.

Exemple

Dans une partie au meilleur des 5 manches :

- la 5e manche est la dernière manche possible ;
- lorsque le score atteint **5-3**, les joueurs changent de côté ;
- le jeu reprend ensuite avec le même score.

Et si une erreur est constatée ?

Une erreur peut parfois être commise dans l'ordre du service, de la réception ou dans le choix du côté.

Lorsqu'elle est constatée, l'ordre correct est rétabli conformément aux règles.

Les points déjà marqués avant la découverte de l'erreur restent acquis.

À RETENIR

Une erreur d'ordre ne signifie pas que toute la partie doit être recommencée.

Les points déjà marqués restent acquis.

9. LE DOUBLE : CHACUN SON TOUR !

Le double fonctionne selon des règles particulières.

Le service

Le service doit être effectué **en diagonale**, du demi-camp droit du serveur vers le demi-camp droit du receveur.

Le serveur et le receveur sont déterminés selon l'ordre établi pour la paire.

L'ordre des frappes

En double, les quatre joueurs doivent frapper la balle **à tour de rôle**.

Par exemple : **A → X → B → Y → A → X → B → Y...**

Un joueur ne peut donc pas jouer deux fois de suite.

ATTENTION

En double, il ne suffit pas de renvoyer la balle : il faut également respecter **l'ordre des joueurs**.

Les changements de service

Lorsque le service change de paire, le nouveau serveur est déterminé par l'ordre établi.

Lorsque le service change de paire, le nouveau serveur et le nouveau receveur sont déterminés conformément à **l'ordre établi au début de la manche**.

Ces changements peuvent sembler complexes au début. En compétition, l'arbitre veille au respect de cet ordre.

Dans la dernière manche possible

Comme en simple, les joueurs changent de côté lorsque l'une des paires atteint **5 points**.

L'ordre de réception doit également respecter les règles particulières applicables à cette manche.

À RETENIR

En double, chaque joueur frappe à son tour et le service doit être effectué en diagonale.

10. LES SITUATIONS PARTICULIÈRES

Certaines situations reviennent régulièrement au cours d'une partie.

Le let

Le let signifie que l'échange est interrompu sans qu'un point soit attribué.

Le cas le plus connu est celui du **service qui touche le filet tout en restant correct**.

Le service est alors rejoué.

D'autres situations peuvent également entraîner une remise en jeu lorsqu'une circonstance prévue par les règles perturbe le déroulement normal de l'échange.

Une perturbation extérieure

Si un élément extérieur perturbe le jeu, l'arbitre peut interrompre l'échange lorsque les conditions réglementaires sont réunies.

Par exemple, une autre balle qui arrive sur l'aire de jeu peut nécessiter une interruption.

L'arbitre détermine alors si l'échange doit être rejoué.

Le joueur n'est pas prêt

Le service ne doit pas être effectué si le receveur n'est pas prêt, sauf lorsque celui-ci tente néanmoins de renvoyer la balle.

En cas de doute, l'arbitre apprécie la situation.

Une erreur découverte en cours de partie

Une erreur peut notamment constater :

- le serveur ;
- le receveur ;
- l'ordre des joueurs ;
- le côté de la table ;

Elle doit être corrigée dès qu'elle est constatée, conformément aux règles.

11. LE TEMPS MORT ET LES INTERRUPTIONS

Le temps mort

Chaque joueur ou paire dispose d'un **temps mort d'une minute maximum par partie**.

Il permet au joueur ou à la paire de faire une courte pause et, lorsqu'un conseiller ou entraîneur est autorisé à intervenir, de recevoir des indications.

Le temps mort est demandé dans les conditions prévues par le règlement.

BON À SAVOIR

Le temps mort n'est pas une pause librement utilisable à n'importe quel moment : il doit être demandé et accordé conformément aux règles.

12. LA RÈGLE D'ACCÉLÉRATION

La règle d'accélération a pour objectif d'éviter qu'une manche ne se prolonge excessivement.

Elle entre normalement en application après **10 minutes de jeu dans une manche**, sauf si au moins **18 points ont déjà été marqués**. Elle peut également être mise en œuvre plus tôt à la demande des deux joueurs ou des deux paires.

Lorsqu'elle est appliquée :

- **le service change après chaque point ;**
- le receveur remporte le point s'il effectue **13 renvois corrects** au cours d'un échange sans que celui-ci ait été gagné auparavant.

La règle d'accélération est appliquée conformément aux conditions prévues par le règlement et sous le contrôle de l'arbitre.

Une fois introduite, elle reste en application jusqu'à la fin de la partie.

BON À SAVOIR

La règle d'accélération **ne modifie pas le principe de la manche**.

Il faut toujours atteindre 11 points avec au moins deux points d'écart pour la gagner.

13. LES RÈGLES NE SONT PAS TOUT : LE FAIR-PLAY

Connaître les règles est indispensable, mais une partie de tennis de table repose également sur le respect des différents acteurs de la rencontre et sur le fair-play.

- respecter son adversaire et les officiels ;
- ne pas gêner volontairement son adversaire ;
- attendre la fin de l'échange avant de récupérer une balle ;
- éviter tout comportement susceptible de perturber le jeu ;
- accepter une décision arbitrale, même lorsqu'elle ne nous est pas favorable ;
- saluer son adversaire à la fin de la partie.

BON RÉFLEXE

Bien connaître les règles, c'est aussi savoir les respecter et respecter ceux avec qui on joue.

À RETENIR : LES 10 RÈGLES ESSENTIELLES

- Une manche se gagne à **11 points**, avec **2 points d'écart**.
- Le service change tous les **2 points**, puis après chaque point à partir de **10-10**.
- Le service doit respecter des règles précises concernant notamment le lancer, la visibilité et le trajet de la balle.
- Un service correct qui touche le filet est un **let** : il est rejoué.
- Pendant un échange, une balle qui touche le filet peut rester bonne si elle retombe correctement sur le camp adverse.
- Une balle qui touche le **bord supérieur** de la table est bonne ; le **côté vertical** ne fait pas partie de la surface de jeu.
- En simple, les joueurs frappent la balle **à tour de rôle**.
- En double, les quatre joueurs frappent la balle **dans un ordre déterminé** et le service est effectué en diagonale.
- Dans la dernière manche possible, les joueurs changent de côté lorsqu'un joueur ou une paire atteint **5 points**.

En cas de doute ou de désaccord en compétition, l'arbitre est chargé d'appliquer les règles et de prendre la décision.

SOURCES OFFICIELLES

- **FFTT - Règlements sportifs** – Chapitre 2 « Les règles du tennis de table ».
[Consulter les règlements sportifs FFTT](#)
- **ITTF - Handbook for Match Officials.**
[Consulter les documents ITTF pour les arbitres et juges-arbitres](#)

**Cette fiche constitue une présentation simplifiée des principales règles du tennis de table.
En cas de contradiction ou de doute, le règlement officiel FFTT en vigueur fait référence.**

