

# Le manque de filles au ping pong

---

Kantonsschule Zürcher Oberland  
Maturitätsarbeit 2018  
Nina Gutknecht- N6b

Betreuende Lehrperson:  
Thomas Greber



Nina Gutknecht



## Table des matières :

1. Le voyage au tournoi- <i>Introduction dans mon travail</i> .....	2
2. Echauffement- <i>La situation en Suisse il y a 30 ans</i> .....	3
3. Points du set .....	5
3.1. <i>Service gagnant</i> .....	5
3.2. <i>poussette gagnante</i> .....	7
3.3. <i>top-spin gagnant</i> .....	9
3.4. <i>bloque gagnante</i> .....	11
3.5. <i>frappe de coup droit</i> .....	13
3.6. <i>défense en balle haute</i> .....	17
3.7. <i>défense coupée</i> .....	19
3.8. <i>flip gagnant</i> .....	20
3.9. <i>top-spin sur top-spin</i> .....	22
3.10. <i>revers au coude</i> .....	23
3.11. <i>ouups carotte</i> .....	25

## Le voyage au tournoi - Introduction dans mon travail

Pour mon travail de maturité j'ai choisi le sujet «Les filles et les femmes qui jouent au ping-pong». Car je joue au ping-pong depuis environ 9 ans et je suis une fille il'est un sujet qui m'intéresse beaucoup. Mais quelle est la chose intéressante de ce sujet?

La chose intéressante avec les filles et le ping-pong c'est qu'il n'y a malheureusement pas beaucoup de filles et de femmes qui font ce sport même si je pense qu'il serait un super sport pour elles. Au ping-pong il n'y a pas de contact de corps sauf peut-être en double, c'est un sport individuel mais aussi un sport d'équipe en double, et le risque de blessure est très faible. Pour être fort au ping-pong il ne faut pas avoir de la force mais surtout de la vitesse, de l'intelligence pour la tactique et bien sûr un peu de toucher de balle. La majorité de filles n'aiment pas s'entraîner en force donc ça aussi, c'est un avantage de ce sport. Bref, le ping-pong est le sport idéal pour une fille (et pour les garçons aussi bien sûr) et c'est très dommage qu'il n'y en ait pas plus. En Suisse U18 dans la saison 2017/18 par exemple il y aura 26 filles avec une licence, dont sept filles qui ont juste commencé à jouer et dix qui sont de vraies concurrentes au plus ou moins même niveau.

Dans mon travail de maturité je veux faire des recherches sur les raisons de ce problème et comparer avec d'autres pays s'ils ont le même problème. Je vais regarder ce que les associations font pour gagner et garder les filles. De plus, je chercherai les différences entre les filles et les garçons au ping-pong et ce qui est important pour garder le peu de filles qu'il y a. Pour trouver des réponses et peut-être aussi des solutions je vais parler avec des gens des associations comme par exemple du STT (Swiss Table Tennis), des joueuses et des entraîneurs et je vais glisser mes propres expériences dans le travail.

Une autre idée que j'ai eue pendant le planning de mon travail, était d'aller voir un journal pour gagner trois à quatre petites filles avec lesquelles je pourrais commencer un projet au mois de septembre. L'année passée j'ai fait un cours d'entraîneur du J&S (Jugend und Sport Coach1418) et déjà depuis là, j'avais l'idée dans la tête de fonder un petit groupe de filles et de les faire progresser ensemble et d'avoir du plaisir. La première tentative qu'on a inventée en octobre 2016 était bien réussie mais les filles sont maintenant intégrées à l'entraînement normal du club. On verra pendant que je fais le travail de maturité s'il y aura un nouveau groupe ou pas...

*le voyage au tournoi:*  
Le joueur se prépare déjà pour le match. Seul ou avec son coach il définit ses objectifs pour la journée et il réfléchit de comment il peut les atteindre.

## Echauffement - La Situation en Suisse il y a 30 ans

Barbara Reust (50) joue au ping-pong depuis 38 ans et elle avait beaucoup de succès pendant cette période. Plusieurs titres de championnats en simple, mixed et double, beaucoup de participations aux championnats d'Europe, aussi des titres de championnat suisse avec l'équipe de CTT Wollerau en ligue A femmes complètent sa collection de trophées. À son âge elle avait encore beaucoup plus de concurrence. Par exemple pour se qualifier pour la participation aux championnats d'Europe on devait gagner un tournoi avec sept autres filles et seulement la gagnante pouvait y aller, car les deux autres places étaient données aux deux meilleures joueuses de la Suisse. Aujourd'hui, il n'y a plus qu'une équipe de filles (et plus 2 comme avant) et les participantes sont un peu toujours les mêmes que celles qui sont dans les cadres. Une raison de cette diminution de concurrence est sûrement que les jeunes ont plus de possibilités. Il n'y a pas que trois clubs de sport dans un village mais vingt et donc les jeunes qui font du sport se dispersent. Vient s'ajouter aussi à cela que les possibilités d'études et d'écoles sont plus grandes et les exigences aussi. Les jeunes mettent leurs priorités sur la formation et non pas sur le sport comme dans certains pays de l'est. Car avec le ping-pong on ne peut pas gagner beaucoup d'argent. Pour pouvoir vivre du ping-pong on doit être environ au top 50 mondial ce qui est très difficile à atteindre vu qu'il y a déjà 30 pour cent de Chinoises au top 100 mondial. À l'état actuel (3.9.2017) il y a 8 Chinoises sur 30 donc un peu plus que 25 pour cent. C'est alors une grande décision dans un pays comme la Suisse d'arrêter la formation et de devenir une pongiste professionnelle.

L'avis de Barbara est qu'on remarque aussi que le club n'a plus la même importance. À son âge la cohésion était encore très grande. «Ton club était ta deuxième famille» et on faisait beaucoup de choses ensemble et cela non pas seulement au ping-pong. Aujourd'hui on est concentré plus sur soi-même et sur le sport et non pas sur l'aspect social. Mais on dit qu'en Suisse Romande c'est encore un peu la même chose. Les Suisses Romandes sont plus une famille ping-pong que nous en Suisse Allemande. Là les grands et les petits sont aussi ensemble et ont du plaisir ensemble ce qui on ne voit presque jamais ici. Cela fait vraiment plus de plaisir de faire un tournoi ou une soirée avec les Romandes qu'avec les suisses allemandes et surtout pour les filles (par exemple moi et ma meilleure amie) il est cool d'être avec eux car on doit être intégrées chez les garçons aussi pour trouver des amis au ping-pong puisqu'il n'y a pas autant de filles. En plus, les Romandes sont souvent plus sympas et moins arrogantes.

Un autre changement que Barbara a remarqué, est qu'aujourd'hui on s'entraîne beaucoup plus et aussi différemment. Il y a 30 ans on s'entraînait au maximum une fois par jour mais cela était déjà rare. On s'entraînait dans son club et peut-être une fois par semaine avec les cadres. Maintenant on doit

s'entraîner chaque jour et parfois même deux fois par jour pour être top. Les plus forts ne s'entraînent presque jamais dans leurs clubs et il y a une nouvelle forme d'entraînement qui n'existait pas avant. Ce changement conforte aussi un peu la théorie qu'aujourd'hui on est moins familier ce qui est très dommage car le ping-pong n'est déjà pas vraiment un sport d'équipe. Bien sûr qu'il y a aussi des matchs où on joue dans une équipe et s'il y a une bonne atmosphère dans l'équipe c'est un truc incroyable. La meilleure expérience de Barbara au ping-pong pendant ces 38 ans n'était pas la victoire au tournoi top 10<sup>1</sup>, non, c'était la montée en ligue B il y a 8 ans avec une équipe de trois générations. (Inge 78, Barbara & Susanne 43, Céline 12). À la fin de la saison – quatre équipes – on essaie de monter et on réussit – une très bonne expérience!



Personnellement j'ai la chance d'être dans une équipe avec une très bonne atmosphère et grâce à cela j'ai rencontré des gens super gentils. Tout le monde dit toujours que chez nous c'est l'endroit le plus cool pour jouer un match de femmes. Chez nous il y a souvent beaucoup de spectateurs et on voit qu'on s'aime bien. Donc là on peut voir que même un sport individuel peut t'apporter des souvenirs inoubliables et je suis sûre que beaucoup de filles auraient du plaisir au ping-pong et c'est aussi pour cela que je voudrais qu'il y ait plus de filles!

#### *échauffement*

Il comporte trois parties. D'abord on chauffe les muscles, puis on va à la table et fait les choses les plus importantes (coup-droit, revers, top-spin,..) et juste avant le match on se prépare mentalement.

---

<sup>1</sup> Un tournoi où les dix meilleures joueuses de la Suisse se battent pendant un weekend et la personne avec le plus de victoires est la championne... Un tournoi très dur et intensif qui compte plus que les championnats suisses.

## Premier point du set - service gagnant

### La situation actuelle

À mon avis la mauvaise situation des filles (et aussi des joueurs en général) au ping-pong n'est pas vraiment explicable sauf par le fait que le ping-pong n'est pas très reconnu comme sport. Bien sûr que tout le monde le connaît mais seulement pour jouer à la piscine ou pendant la pause à l'école. Presque personne ne sait que c'est un sport comme tous les autres et qu'il est aussi possible d'être en nage et de s'entraîner très fort pour devenir meilleur. Le ping-pong dans la salle est un sport varié. Vitesse, intelligence, endurance, reflexe, avoir une bonne technique, être fort mentalement... Il y a beaucoup de choses qui sont importantes pour être un bon pongiste et on doit s'entraîner dur pour être en forme dans chaque domaine qui caractérise le ping-pong. Voilà le plus important, être fort dans chaque domaine! Malheureusement les gens pensent souvent que le ping-pong n'est pas un vrai sport et ils ne peuvent pas s'imaginer comment on peut s'entraîner dans ce sport et non plus que cela peut être extrêmement éprouvant. Une fois quelqu'un m'a demandé: «Pourquoi tu as un sac si grand pour aller au ping-pong? Tu prends quoi avec toi?» Quand j'ai répondu: «Et bien, mes affaires comme la raquette, les chaussures, la tenue de sport etc.», elle était complètement troublée parce qu'elle pensait toujours que j'y allais pour faire une tournante (Rundlauf). D'un côté c'est quelques fois drôle quand les gens pensent de telles choses mais de l'autre côté c'est aussi le grand problème du ping-pong parce que c'est une raison du manque de filles.

S'ajoute à cela que la situation ne changera jamais si le sport ne devient pas un peu plus connu. À la télévision on peut regarder chaque match de foot de chaque ligue et de chaque club... Et le ping-pong? Une fois tous les quatre ans aux Jeux Olympiques pendant une heure. Ce n'est pas beaucoup et je comprends que les gens ne trouvent pas intéressant si on ne connaît aucun joueur et aucune règle. Mais cela ne va pas changer si on ne le voit pas un peu plus souvent. Et sans publicité, il y a peu de nouveaux arrivants au ping-pong et sans nouveaux arrivants, le sport ne sera jamais plus reconnu.

J'ai appris en parlant avec des gens d'Allemagne que la situation n'est pas meilleure chez eux. Même si on le voit un peu plus à la télévision car avec Dimitrij Ovtcharov et Timo Boll il y a deux joueurs des top 10 mondial qui viennent d'Allemagne, il n'y a quand même pas beaucoup plus de filles que chez nous. Il y a environ 20 pour cent de filles et 80 pour cent de garçons qui jouent en Allemagne. Janine Kötz du DTTB (Deutscher TischTennis Bund) m'a expliqué une des raisons possibles. Les filles ne veulent pas jouer seule dans un club où il n'y a pas d'autres filles ce qui est déjà un grand problème car il y a beaucoup de clubs sans filles. Donc si une fille commence à jouer au ping-pong et qu'elle est la seule du club, elle va arrêter après quatre mois au maximum. Il y a dix ans, les femmes n'avaient pas encore le droit de jouer dans les



équipes des hommes, donc les clubs mettaient encore plus d'énergie aux promotions des filles, ce qui n'est plus nécessaire pour les clubs maintenant que les filles peuvent jouer dans les équipes d'hommes. Pour les équipes de femmes qui existent encore les voyages deviennent toujours plus longs ce qui prend beaucoup de temps et ce qui est difficile à faire à côté de l'école. À la fin on a un cercle vicieux duquel il est difficile de sortir.

Malheureusement nos amis français ont affirmé de nouveau leur image d'être un peuple qui est toujours en retard, fait tout à la dernière minute et qui ne répond pas aux mails ou messages. Après avoir envoyé 6 mails à 3 personnes différentes je ne voyais plus de sens d'invertir du temps pour faire des mails qui ne seront pas lus. Pour que je puisse quand même raconter quelque chose de la France et pour avoir un aperçu de leurs projets, Rachel Moret a posé mes questions à son entraîneur de club. Les réponses suivantes sont alors de l'entraîneur du CTT Nîmes et non pas de l'association du tennis de table de la France.

Nîmes est un club très riche de femmes. Avec 3 équipes féminines et une équipe Pro (aussi féminine) Nîmes est un des clubs avec la plupart des femmes et cela grâce à beaucoup d'investissement. «Nous avons quelques joueuses ici, mais globalement notre <recrutement> est faible. Peu de jeunes joueuses arrivent au club. » Comme en Suisse et en Allemagne le ratio entre joueuses et joueurs est environ 20:80 ce qui montre que la différence est vraiment très grave. La France aussi a la priorité de développer le nombre de joueuses mais comme nous, on est un peu désemparé.

Peut-être qu'on ne veut pas jouer au ping-pong comme sport puisqu'on pense qu'il n'est pas possible d'arriver au sommet du monde car le sport est dominé par les Asiatiques? «Je ne pense pas que cela soit une raison pour le manque de filles. Je peux seulement parler pour la France mais ici la structure est faite de façon qu'il soit possible de réussir un tel but. Un Championnat du monde n'est peut-être pas réaliste mais dans les 30 meilleures mondiales, oui! J'y crois, en tous les cas.»

*service gagnant*

En commençant le match c'est le moment pour essayer des choses que l'adversaire possiblement n'aime pas. Comme ça on le sait pour plus tard où c'est peut-être plus serré. Comme le service est la seule balle où on n'est pas influé on peut faire beaucoup de points avec.

## Deuxième point du set - poussette gagnante

### Projets pour combattre la situation du manque de filles

Pour sortir de ce cercle vicieux il n'y a qu'une solution possible: inventer des projets et avoir des bonnes idées pour gagner et garder des filles. J'ai parlé avec des personnes des associations de Suisse (STT), d'Allemagne et de France pour savoir : 1. si pour eux c'est un sujet important et 2. s'ils ont inventé des projets et des idées pour entraver le manque de filles. C'était drôle de voir que dans tous les pays les projets s'appuient sur la même raison, notamment le fait que les filles n'aiment pas être seules. Donc il faut les fédérer en groupe et regarder qu'elles ont la possibilité de s'entraîner avec d'autres filles en groupe et d'avoir plaisir ensemble. Le projet «Little Tokyo 2020» qui a été fondé par Laurent Langel<sup>2</sup> en collaboration avec STT, essaie de promouvoir exactement cela. En ayant le but d'envoyer deux équipes de filles (pas une seule comme jusqu'à maintenant) aux Championnats d'Europe de Jeunesse en 2020, on regroupe plusieurs fois par an les meilleures joueuses U13 et U11 pour qu'elles puissent s'entraîner ensemble ce qui va les motiver de continuer dans leurs clubs où elles sont souvent les seules filles.

Un autre aspect où Laurent Langel est attentif pendant ces entraînements est de faire des exercices en utilisant les notions de vitesse. Aux tournois internationaux beaucoup de filles jouent en rythme et en vitesse ce qui est un peu différente en Suisse où les filles jouent plus avec du spin car c'est le jeu des garçons et que les filles s'entraînent comme eux et avec eux. Pour qu'on ait la possibilité d'échanger des balles avant de pouvoir faire un bon point avec un top-spin il est important de faire des exercices pour la vitesse aussi. Jusqu'à maintenant le projet a bien commencé et il va perdurer.

Pour les filles qui sont un peu plus âgées, STT organise d'autres entraînements plusieurs fois par an qui sont seulement pour les filles et là on essaie aussi de les laisser entraîner avec les femmes d'élite pour qu'elles aient envie de progresser et peut-être une fois pouvoir entrer dans l'équipe nationale d'élite. Pendant ces journées, il y a parfois aussi des joueuses d'Allemagne et on s'entraîne ensemble pour avoir un peu de changement. Pour STT c'est un sujet très important et on en parle souvent! On est en train de réfléchir à des idées pour amener le sport aux personnes. Avec des livestreams des matchs de ligue A et des manifestations sur facebook, on essaie de gagner l'attention de la publicité. STT est d'avis que les enfants restent seulement dans un club s'il y a une bonne structure donc on travaille ensemble avec J&S et on essaie de le faire connaître.

Chaque année STT élit un «entraîneur de l'année» qui s'est engagé exceptionnellement dans un domaine spécifique. Suivant le domaine de sport d'enfants il sera bientôt «Filles/Femmes» et on espère qu'il y aura un entraîneur qui réussit quelque chose dans ce domaine.

---

<sup>2</sup> Entraîneur depuis beaucoup d'année en Suisse romande, il était l'entraîneur privé de Rachel Moret, Nr 1 des joueuses de la Suisse.



En Allemagne il existe un projet qui s'appelle «Girls Team Cup»<sup>3</sup>. Comme «Little Tokyo 2020» ce projet se base aussi sur le fait que les filles veulent toujours être avec d'autres filles. En faisant de la publicité avec les mots: «Girls wanted! Tu voulais toujours montrer que toi et ton amie vous êtes la meilleure équipe? Alors le Girls-Team-Cup est parfait pour vous!», on essaie de faire venir des filles entre 8 - 12 ans dans un club du ping-pong où elles peuvent faire un tournoi contre d'autres équipes. Le tournoi se compose en sets à la table et des petits exercices d'habilité, comme cela les filles peuvent s'approcher du ping-pong sans directement devoir s'affilier au club. Une très bonne idée pour gagner des filles qui a déjà eu beaucoup de succès. Il y a déjà plusieurs clubs qui ont gagné 3 à 4 filles après avoir fait le tournoi!

Pour résoudre le problème que le sport n'est pas reconnu il y a un autre projet qui s'appelle «MäTTsch» (Mädchen Tischtennis Schule) et avec lequel on veut promouvoir le ping-pong comme sport à l'école. On veut que les professeurs de sport impliquent le ping-pong dans le sport de l'école. Pour pouvoir faire cela, l'association a développé des petits livres avec des explications pour apporter le ping-pong à l'école facilement.

La devise en France est pareille qu'en Allemagne; des actions à l'école. Le projet Premier Pas Pongiste (PPP) a l'objectif de faire découvrir le ping-pong aux jeunes entre 4 à 11 ans. Le PPP est une aide pour les écoles pour amener le ping-pong à l'école et aussi pour les clubs de faire découvrir le ping-pong d'une façon ludique aux jeunes (comparable avec MäTTsch). La façon ludique se trouve aussi dans un autre projet de la France qui s'appelle Fit Ping Tonic.<sup>4</sup> En dotant le ping-pong des exercices du physique, coordination et de la danse on essaie de diriger les enfants ou les femmes plus âgées lentement à la table et vers le «vrai» sport du ping-pong.

Ce qui est intéressant en comparant tous les projets est que les idées sont finalement très pareilles. Il faut faire des choses pour garder ou prendre des filles ensemble, il faut faire des actions à l'école et il faut combiner le ping-pong avec des choses plus ludiques et d'autres aspects sportifs (surtout au début). Je pense qu'on est sur le bon chemin même si cela ne se voit peut-être pas encore. Je ne sais pas si je jouais encore au ping-pong si je n'avais pas toujours eu ma meilleure amie à mes côtés, donc je suis sûre qu'il est important de faire venir toujours plusieurs filles ensemble et de faire des projets en groupe. C'est beaucoup de travail mais je pense qu'à la fin on peut

atteindre quelque chose si on continue avec de tels projets.

Comme par exemple Janine Kötz qui a dit pour le Girls Team Cup où ils ont déjà eu du succès avec des filles qui sont restées après. Peut-être que si on investit encore plus dans la publicité dans les écoles il y a encore du potentiel.

*la poussette gagnante*

La poussette est une force très importante mais facile à faire. Surtout les filles l'utilisent souvent si personne n'a le courage de faire un top-spin.

<sup>3</sup> <http://www.httv.de/sport/breitensport/girls-team-cup/> (zul. aufgerufen am 10.9.2017).

<sup>4</sup> <https://youtu.be/XY176kPZa0c> (zul. aufgerufen am 9.10.2017).

### Troisième point du set - top-spin gagnant

#### La situation actuelle dans un pays plus pauvre - La Bosnie

Pour que mon travail de maturité soit encore plus intéressant j'avais l'idée d'examiner la situation dans un pays plus pauvre à la loupe. Et j'avais de la chance! Je pouvais parler avec Emina Hadziahmetovic (WR 230), une pongiste bosnienne que je connais un peu car elle vient parfois s'entraîner en Suisse avec une amie de ma famille. Étant le numéro un de la Bosnie depuis 9 ans, Emina en sait beaucoup du ping-pong en Bosnie et donc elle m'a raconté un peu.

Emina joue au ping-pong depuis 16 ans. Un bon moment. Pendant ses 16 ans elle a vu beaucoup de talents bosniens et elle en est aussi un. Il y a même beaucoup de filles. Souvent dans les stages à l'étranger les entraîneurs d'autres pays remarquent que la Bosnie aurait des jeunes talents qui pourraient monter très haut en élite. Mais à la fin on ne voit étonnamment presque jamais un nom bosnien dans les Top 100 mondial. Pourquoi?

En Bosnie il n'y a pas beaucoup de bonnes possibilités pour s'améliorer au ping-pong. Les gens sont pauvres, le ping-pong n'est pas très connu et avoir des bons cadres est donc une affaire très difficile même si à l'avis d'Emina l'association fait un bon travail et donne son meilleur. Contrairement à la Suisse le journal à la télévision montre des fois mêmes des résultats du ping-pong s'il y a eu un joli résultat en international.

La raison principale pourquoi les Bosniaques ne sont pas vus au sommet mondial est le manque d'argent, dit Emina. Pour pouvoir trouver un travail il faut avoir une bonne éducation autrement on n'aura jamais de travail car il y en a déjà beaucoup trop peu. En Bosnie, il n'existe pas d'écoles sportives comme chez nous où on peut unir sport et éducation parce que les gens et l'État n'ont pas l'argent pour de telles écoles. C'est pourquoi il n'est presque pas possible de s'entraîner autant dur comme il faudrait pour devenir professionnel et de toute façon les jeunes sportifs n'osent pas se concentrer au sport avant d'avoir terminé une éducation.

Pour moi c'était intéressant de savoir si les meilleures femmes bosniennes partent souvent à l'étranger pour jouer dans un club qui les paie pour qu'elles renforcent une équipe féminine. Les meilleures joueuses de la Bosnie ont un niveau avec lequel il serait bien possible de renforcer une équipe à l'étranger comme par exemple en Suisse en ligue A. Là il y a plusieurs clubs qui ont des joueuses payées de l'étranger donc j'ai pensé que cela peut être une bonne possibilité pour gagner de l'argent pour ces femmes. Étonnamment Emina m'a répondu qu'il n'y a presque aucune femme qui le fait. Comme on sait qu'il est dur de pouvoir vivre du ping-pong les pongistes bosniennes ne veulent pas prendre les risques de

quitter leur pays et n'avoir plus de travail si elles doivent rentrer si finalement elles n'ont pas réussi dans le sport.

Elle-même attend une meilleure offre mais en général elle l'a en tête puisqu'elle veut encore monter plus haut au ranking mondial et pour cela elle doit avoir des meilleures possibilités pour s'entraîner et faire des matchs. Mais Emina dit que pour l'instant elle est la seule qui veut essayer une telle chose.

Donc ici on voit que ma supposition était complètement fausse. En vrai c'est le contraire de ce que j'avais pensé (du moins en Bosnie). Les gens dans un pays plus pauvre ne sont pas du tout plus disposés à miser sur le sport car on n'a aucune chance de vivre bien sans une bonne éducation. C'est dommage vu qu'il y a beaucoup de jeunes talents qui pourraient faire concurrence aux Asiatiques mais on garde l'espoir pour l'avenir!



5

*top-spin gagnant*

Le top-spin existe dans deux formes: sois pour démarrer une balle coupée, sois pour faire le point en poursuivant! Une bonne démarrage peut déjà être un avantage si elle a beaucoup du spin ou est bien placée.

---

<sup>5</sup> Bildquelle: <http://www.sarajevotimes.com/wp-content/uploads/2014/04/emina.jpg>.

## Quatrième point du set - *bloque gagnant*

### La situation actuelle dans un pays plus pauvre- La Slovénie

Après avoir vu que ma supposition était fautive pour la Bosnie je voulais regarder encore un autre pays. Du coup j'ai posé exactement les mêmes questions à une pongiste slovène. Alex Galič<sup>6</sup> a 23 ans et elle joue actuellement en ligue B (hommes) en Suisse pour le CTT Rapperswil-Jona. Ayant perdu seulement deux matchs la saison passée elle résiste très bien aux hommes en Suisse. Et cela pas seulement aux hommes en Suisse mais aussi aux meilleures femmes mondiales. Alex est actuellement le numéro 146 (femmes) du monde. Cela signifie que toute sa vie se tourne seulement sur le sport. 2 à 3



entrainements par jour, des études à distance et des tournois ou des matchs chaque week-end. L'argent, elle le gagne de ses clubs qui la paient pour qu'elle joue chez eux. Déjà quand elle était jeune, le ping-pong commençait à avoir une grande importance. À l'origine elle voulait jouer au tennis mais sa famille n'avait pas assez d'argent pour ce sport elle a donc commencé à faire du ping-pong. Après avoir été découverte par des entraîneurs, toute sa famille a déménagé avec elle pour qu'elle puisse avoir une bonne promotion et aussi plus tard elle a changé souvent son chez-soi pour avoir toujours un entraînement adapté à son niveau. Actuellement Alex habite en Suède, avant elle vivait depuis plusieurs ans à Vienne où elle s'entraînait à la Werner Schlager Académie qui est une des écoles les plus connues du ping-pong du monde.

Curieusement j'ai découvert des différences mais aussi des convergences entre les réponses d'Emina et celles d'Alex. Commençons par les convergences. Comme Emina a dit pour la Bosnie, Alex dit qu'en Slovénie il n'y a pas de bonnes possibilités pour s'améliorer en ping-pong. Il y a un bon endroit pour pouvoir bien s'entraîner qui est le centre du ping-pong à Novo Mesto. «Si tu veux progresser en ping-pong pour devenir professionnel une fois, il n'y a que le centre de Novo Mesto où cela est possible. Surtout quand tu es jeune et tu n'as pas encore terminé l'école. Bien sûr qu'en club tu peux t'entraîner, mais normalement un club ne peut pas se concentrer juste sur une personne», explique-t-elle. En Suisse, STT organise souvent des stages pour prendre les meilleurs jeunes ensembles, en Slovénie cela se passe peut-être deux fois par an et l'équipe nationale ne le fait presque jamais.

Une autre convergence se montre entre les jeunes. Comme en Bosnie, où il y a beaucoup de jeunes talents, cela se voit aussi aux résultats des jeunes de Slovénie. «Il y a des jeunes talents mais pas chaque

<sup>6</sup> <https://www.zsz.ch/sport/lokalsport/von-den-maennern-lernen/story/31653262> (zul. aufgerufen am 28.09.2017).  
Bildquelle: Instagramm TTCRJ Rapperswil-Jona.

famille est d'accord de laisser partir son fils ou sa fille à Novo Mesto et avec l'école qu'on ne peut pas quitter si on veut avoir un travail plus tard, c'est dur d'en faire de bons/bonnes pongistes.»

En ayant posé la question qui m'intéressait la plus à savoir «Est-ce que les meilleures femmes slovènes partent souvent à l'étranger pour jouer dans un club qui les paie pour qu'elles renforcent une équipe féminine?», j'ai vu que dans ce sujet il y a une différence entre les deux pays. Après les déclarations d'Emina (Non ça n'existe pas vraiment) j'attendais que la situation se présente pareillement en Slovénie car ce pays est aussi très pauvre et qu'il est dur de trouver un travail. Mais ce n'est pas le cas. Alex m'a raconté qu'il y avait des femmes qui quittent leur pays pour le ping-pong et cela surtout pour des raisons financières. «Actuellement je connais 5 autres femmes qui sont parties de la Slovénie pour le ping-pong. La raison principale est pour l'argent et l'autre parce que la meilleure ligue slovène n'est pas assez forte pour que nous puissions encore progresser. Personnellement je suis partie à 14 ans parce que j'avais une offre de vivre et de m'entraîner en Allemagne c'était donc une bonne chance pour ma famille.»

En Slovénie la situation se présente alors plus comme je l'avais pensé au niveau d'aller à l'étranger mais il y a quand même plusieurs points de convergences avec la Bosnie. Une convergence avec la Suisse est malheureusement que le ping-pong n'est pas très connu comme sport et que du côté des médias on n'en entend presque jamais parler. Il y a quand même plus de joueurs et de joueuses en Slovénie comparé au nombre d'habitants ce qui est explicable par le fait qu'en Suisse il y a trop de possibilités pour faire un sport et que les gens ont assez d'argent ils peuvent donc faire ce qu'ils veulent. Pas comme Alex qui ne pouvait pas jouer au tennis à cause de l'argent.

*bloque gagnant*

Pour retourner un top-spin ou une frappe il faut bloquer. Même si on met seulement la raquette sans un grand mouvement, on peut faire le point en bien plaçant la balle ou en donnant un peu de pression.  
(Pressblock)

## Cinquième point du set - *frappe de coup droit*

### **Une autre approche qui pourrait être pertinente**

On a déjà vu un peu pendant l'accomplissement des projets et la situation actuelle qu'il est important de différencier entre les garçons et les filles et de comment les faire venir au ping-pong. Les garçons, il y a toujours beaucoup plus que de filles c'est donc probablement juste un problème de la notoriété que c'est un vrai sport qu'il y en n'a pas autant comme par exemple au foot. Les filles, c'est forcément la même raison mais le problème se cache encore dans d'autres choses comme par exemple que les filles n'aiment pas être la seule fille surtout quand elles sont jeunes. Ce qui est aussi un fait, c'est que l'entraînement et même le coaching doit être différent de celui des garçons. J'ai demandé à un de mes entraîneur, quelles différences il connaît du coaching des filles et des garçons. Même si sa réponse sonne un peu méchante je dois avouer qu'il est très près de la vérité: «À un garçon on peut aussi dire si une fois il a déconné pendant un set alors que pour les filles cela doit être bien caché dans les phrases. Les garçons savent encore exactement comment ils ont joué contre un certain adversaire et ce qui était le résultat. La plupart des filles par contre ont normalement déjà oublié où elles ont placé la dernière balle. Les filles n'ont aucune idée de comment jouer contre une adversaire même si c'est peut-être déjà la 5<sup>ème</sup> fois. Cela est pénible et facile en même temps pour le coach; on peut/doit toujours dire la même chose à une fille.

Mais la différence la plus grande est que les filles ne viennent pas pendant la pause de sets pour entendre un conseil tactique ce qui est le cas chez les garçons, les filles ont seulement besoin d'un réconfort et d'une assistance morale. Normalement cela aide beaucoup plus que de dire fait ça et fait ça car après de toute façon la fille va aller à la table et faire exactement le contraire.»

À l'entraînement on doit aussi faire attention qu'on fait des choses pour les filles. Les filles n'aiment pas faire des matchs contre leurs amis, ce que les garçons adorent. Les filles veulent faire des choses avec de la musique, avec des jeux, avec des exercices où on essaie de réussir quelque chose en équipe pendant que les garçons sont contents des exercices qui sont des défis.

Je pourrais bien m'imaginer que les clubs souvent ne veillent pas à cela et qu'ils pensent que pour une seule fille il n'est pas nécessaire de faire des réajustements à l'entraînement et au coaching ce qui est une grande faute. Je comprends qu'on pense qu'il n'est pas utile de s'adapter à une seule personne vue qu'il y a encore plusieurs autres jeunes mais parce qu'il y a vraiment trop peu de filles au ping-pong je dirais qu'il est exactement la chose importante. Regarder mieux pour une seule fille qui arrive au club. Si on la traite comme les garçons elle va partir après peu de temps mais si on arrive qu'elle reste, il y aura peut-être une fois une nouvelle fille qui arrive et avec laquelle elle devient amie. Et si on a deux filles il est déjà plus facile parce qu'elles ne sont déjà plus les seules. Sans savoir le nombre des filles qui ont arrêté avant d'avoir pris une licence, je connais déjà assez de filles qui ont arrêtées parce qu'elles étaient les seules



leurs clubs et elles ne se sentaient pas bien avec seulement des garçons. Je suis sûre et certaine qu'il y en a encore beaucoup plus et que chez quelques-uns c'était aussi à cause des clubs qui n'ont pas assez fait pour garder cette «première» fille. Là je vois encore du potentiel!

Je pense qu'aussi une collaboration avec d'autres filles pourrait être une solution. Ce n'est pas un grand travail de faire un mail aux clubs environnants pour demander si eux aussi ont une ou deux filles et si on ne veut pas organiser que de temps en temps elles peuvent s'entraîner ensemble. Je suis sûre que pour une fille qui est vraiment la seule il est déjà une motivation de rester et pour le ping-pong ce sont déjà deux ou trois filles de plus qui restent, le travail des entraîneurs vaut donc la peine! Ici on pourrait aussi dire qu'il est important que les clubs commencent à penser plus pour le ping-pong en général et particulièrement pour les filles et non pas seulement pour le bien-être de leurs clubs.

*frappe de coup droit:*

Normalement on le fait sur une balle haute (sur toute la table). Une bonne frappe est souvent le point direct. Il est un coup où souvent les filles sont très fortes.

## «Timeout!»

### Présentation de la meilleure joueuse de la Suisse

Rachel Moret<sup>7</sup> – un nom que tous les joueurs de la Suisse connaissent. Depuis que Monika Führer, réitérée championne de la Suisse, a arrêté le ping-pong il y a environ 5-6 ans, Rachel est l'incontestée numéro un du ping-pong féminine en Suisse.

Avec seulement 27 ans elle voit déjà 16 titres de championne de Suisse en élite dont cinq titres de simple, six titres de double avec Rahel Aschwanden qui est la numéro 2 féminine de Suisse et cinq titres de mixed qui étaient toujours fait avec Nicola Mohler. Ils s'y ajoutent plusieurs titres de jeunesse au top 8 et championnats suisses.

Rachel Moret a commencé à jouer au ping-pong à l'âge de 13 ans après avoir gagné un petit tournoi à la piscine. Car elle avait gagné une année gratuite au CTT Morges elle est allée à l'entraînement où elle a vu que cela lui faisait beaucoup plaisir. Elle aimait surtout les variations du spin qui existent au ping-pong et la vitesse du sport. En jouant encore devait bientôt se décider entre les que les pongistes viennent d'origine décision de Rachel étaient les tennis de table était mieux car il y a simple et que l'esprit d'équipe et beaucoup mieux.» Cette ambiance des fois 70 - 100 joueurs dans la pas des matchs on a donc beaucoup parler et trouver des nouveaux amis. Cela on n'a jamais au tennis, déjà parce qu'il n'est pas possible d'avoir 30 terrains de tennis dans une salle, c'est quelque chose de très spécial au ping-pong.



En étant actuellement professionnel du ping-pong elle a déménagé en France et elle joue à Nîmes pour pouvoir encore mieux s'entraîner et progresser. Pour l'instant elle est le numéro 133 (féminine) du monde. Pour arriver à cela il fallait beaucoup de travail avec des entraîneurs du club, les entraîneurs nationales de la Suisse et aussi avec un entraîneur privé qui s'appelle Laurent Langel. «Il m'a énormément apporté durant plusieurs années. C'est une des premières personnes qui a vraiment pris le temps pour m'aider à me faire avancer et qui m'a aidé à me construire pour que je progresse sur le plan international.»

<sup>7</sup> <https://youtu.be/SiBhUneaGBg> (zul. aufgerufen: 14.09.2017).  
<https://youtu.be/TmuYvC4XWmM> (zul. aufgerufen: 14.09.2017).  
Bildquelle: <http://takkyu-links.net/player/moret-rachel> (zul. aufgerufen: 20.10.2017).

La recette pourquoi elle est la meilleure joueuse de la Suisse est à son avis qu'elle a beaucoup progressé mentalement. Pendant deux ans elle a travaillé très intensivement dans le mental et c'était là où elle a eu des meilleurs résultats en international.

Son ancien entraîneur privé Laurent est d'accord que l'amélioration du mental a eu une grande importance mais il pense qu'une autre chose est la raison principale pour la différence entre Rachel et les autres femmes en Suisse: «Rachel Moret est une vraie passionnée de tennis de table. Elle a fait tous les tournois de Suisse chaque week-end quand elle était plus jeune (elle n'a commencé qu'à 13 ans!), elle regardait (et regarde encore j'en suis sûr) toutes les vidéos de tennis de table sur youtube qui existaient, elle est la seule lors de Championnats du Monde ou d'Europe à rester dans la salle pour voir les meilleurs du Monde jouer. Elle est passionnée et pour moi c'est une condition <sine qua none> pour arriver au très haut niveau.»

Actuellement son plus grand succès est qu'elle a remporté le tournoi international du Chili en 2016 et bien sûr aussi tous les titres des championnats en Suisse. Et le but de la jeune joueuse? «Mon objectif à long terme est une participation aux Jeux Olympiques 2020.»

*timeout*

Le timeout peut-être appelé par le coach ou le joueur si une fois on voit que le joueur est complètement désespéré. Maintenant le coach a une minute pour donner un nouveau intransant.

## Sixième point du set - défense en balle haute

### Mon propre projet!

Moi, j'étais toujours une personne qui n'aime pas si on ne fait rien pour arranger nos reproches. J'ai donc décidé de ne pas faire seulement un travail écrit comme travail de maturité mais aussi une partie pratique. Puisque j'ai toujours parlé des projets avec des filles il était probable que je puisse faire un tel projet moi-même. Au début j'avais l'idée de faire une journée «Ping-pong pour les filles» où les filles auraient eu la possibilité de rencontrer notre sport pendant un après-midi avec des stations différentes comme par exemple: le service, la coordination, le coup-droit, le revers etc. Plus tard je me suis dit que cela serait certes une bonne idée mais qu'il serait peut-être difficile de faire venir ces filles après car il n'y aurait pas eu une structure préparée pour un groupe de filles qui commence ensemble et donc elles n'auraient peut-être pas eu le courage de venir à l'entraînement normal où il y a aussi des joueurs plus forts. J'ai ainsi eu l'idée de faire exactement cela. Un groupe seulement pour les filles qui commence ensemble et qui s'approche ensemble au vrai sport du ping-pong!

Nonobstant le fait que l'année passée on avait déjà un tel groupe à Uster où j'ai été l'entraîneur, cela c'était plutôt passé par hasard parce qu'on avait trois filles qui ont commencé en même temps. Sinon, je n'avais jamais organisé un groupe moi-même. Cette fois je voulais faire de la publicité en espérant que cette idée de commencer un sport avec d'autres filles en même temps aide aux filles à avoir envie de débiter un nouveau sport et normalement cela donne aussi aux parents une pensée comme «ah ça serait peut-être quelque chose pour ma fille».

J'ai alors donné cette idée au directoire de notre club et ils trouvaient tous que c'était une très bonne idée. Pour faire de la publicité j'avais la chance que ma mère ait travaillé pour le «Zürcher Oberländer», du coup elle pouvait me transmettre le contact de quelqu'un du journal régional à Uster. Heureusement il était d'accord de publier un article de moi dans le journal et j'ai rencontré Rahel Schmucki pour lui raconter mon projet, pour répondre à ses questions et pour faire des photos de moi pendant que je joue. L'article paraît deux semaines plus tard et je le trouve bien. Il y a deux ou trois fautes et je trouve qu'il est écrit un peu trop sur moi et pas sur mon projet ce qui est dommage.

Pour que ce ne soit pas seulement le journal qui fait de la publicité, j'ai demandé à un prof d'une école primaire à Uster s'il pouvait le dire à sa classe et si les autres profs de mon projet pouvaient le mettre sur le site web.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> [www.ttcuster.ch](http://www.ttcuster.ch)

Jusqu'au début de mon projet, le commencement était prévu pour le 18 septembre, il me restait encore du travail comme l'organisation de la salle, ce que je devais faire parce qu'à la salle où on s'entraîne normalement il n'y avait plus de place, et la préparation des premières fois. Tout cela s'est bien passé et de temps en temps j'ai reçu des mails avec des inscriptions des filles ce qui me faisait beaucoup de plaisir!

*défense en  
balle haute:*

En allemand ça s'appelle «Ballonball». Ce qui est difficile avec ses balles est qu'on a beaucoup de temps car elles sont hautes. On doit avoir la patience d'attendre le bon moment pour faire une frappe.

Septième point du set- défense coupée

L'article dans le journal «Regio»

DO, 31. AUGUST 2017 | REGIO



Gleichaltrige Freundinnen zu finden ist wichtig: Nina Gutknecht (links) trainiert seit Jahren mit Mara Aebersold. Bild: Rahel Schmucki

## EIN TEAM NUR FÜR MÄDCHEN

**USTER** Nina Gutknecht trainiert seit elf Jahren im Tischtennisclub Uster. Sie stört, dass es zu wenig Spielerinnen gibt. Das will sie ändern und baut im Rahmen ihrer Maturaarbeit eine Trainingsgruppe für weiblichen Nachwuchs auf.

Konzentriert steht Nina Gutknecht über den grünen Tisch gebeugt, den rot-schwarzen Schläger in der Hand wartet sie auf das Anspiel ihrer Trainingspartnerin Mara Aebersold. Dann geht alles schnell: Der Tischtennisball fliegt von einer Seite zur anderen. Die zwei Spielerinnen bewegen sich schnell entlang der jeweiligen Tischseite.

Nina Gutknecht ist 18 Jahre alt und schon ihr ganzes Leben Mitglied des Tischtennisclubs Uster. «Meine Eltern haben sich hier



Seit elf Jahren dabei: Nina Gutknecht begann mit Sieben Tischtennis zu spielen. Bild: Rahel Schmucki

kennengelernt. Deshalb war ich bereits als Kleinkind immer bei den Trainings dabei», sagt die Grüningerin. Mit sieben Jahren habe sie dann selber mit dem Spielen begonnen. Heute trainiert sie drei Mal in der Woche und ist lizenzierte Spielerin an Turnieren in der ganzen Schweiz.

### NUR 30 FRAUEN

Obwohl ihr der Sport sehr gut gefällt, stört Nina Gutknecht ein Thema schon länger: «Es gibt nur knapp 30 lizenzierte Tischtennisspielerinnen in der Schweiz. Das heisst die Konkurrenz ist ziemlich klein, wenn nicht immer alle an den Turnieren teilnehmen.» Die Männer seien auch in ihrem Club in Uster viel stärker vertreten als die Frauen und Mädchen.

«Ich hatte das Glück, als ich sieben war mit einem gleichaltrigen Mädchen anzufangen. Wir wurden schnell Freundinnen und trainieren noch heute zusammen», sagt sie. Sie beobachte aber oft, dass Mädchen alleine nicht lange ins Training kommen, wenn sie nicht gleichaltrige Freundinnen finden. «Dabei ist Tischtennis der perfekte Sport für Mädchen. Man benötigt Schnelligkeit,

Geschicklichkeit und mentale Stärke», sagt Gutknecht. Auch Kraft und Ausdauer würden durch das Tischtennis gefördert.

### EIN THEMA FÜR DIE MATURARBEIT

Für die bevorstehende Maturaarbeit kam ihr dieses Thema gerade recht. «Die meisten suchen sich für die Maturaarbeit ein Thema aus, das ihnen nahe steht.

Meistens ist das dann das eigene Hobby oder der eigene Sport.» So sei das auch bei ihr. Aber statt einen Selbstversuch zu machen, wolle sie lieber etwas bewirken und etwas verändern.

«So kam ich darauf eine Trainingsgruppe für Mädchen zu gründen. Es wäre toll, wenn die Mädchen dann zusammen grösser werden und dieses Team längerfristig existieren würde», sagt Gutknecht.

Die Schülerin hofft, mit vier bis sechs Mädchen im Herbst beginnen zu können. «Ein Alter zwischen 7 und 10 Jahren wäre ideal, da wir dann genug Zeit hätten die Mädchen auf die Turniere vorzubereiten», sagt sie. Mit diesem Projekt hofft Gutknecht längerfristig zumindest etwas an der Frauenquote im Tischtennisclub Uster zu verändern. **RAHEL SCHMUCKI** [WWW.TTCUSTER.CH](http://WWW.TTCUSTER.CH)

«TISCHTENNIS IST DER PERFEKTE SPORT FÜR MÄDCHEN.»

Nina Gutknecht, werdende Tischtennisprofispielerin

### défense coupée:

C'est un coup qui est difficile à faire est donc il est plutôt fait par des défenseurs. Les défenseurs sont souvent 1-2 mètres derrière la table et qui n'attaque très rares soi-même. Pour regarder il est très joli mais jouer contre un défenseur est dur mentalement car on doit bien réfléchir si la balle est vraiment coupée ou si ça a seulement l'air. Les défenseurs ont souvent sur une côté un revêtement spécial qui change le spin.



## Huitième point du set- *flip gagnant*

### Premières impressions de mon groupe de filles

Avant le premier entraînement du mardi 18 septembre j'étais quand même un peu nerveuse! Il y avait 8 filles qui se sont inscrites (dont 5 de la classe du prof que je connais) et à part ami du club (appelons le «N.») qui m'a aidé j'étais seule. Les filles qui avaient entre 8-11 ans m'ont déjà attendue devant la salle et après elles étaient tout de suite très motivées! Après un petit tour où tout le monde a dit son nom et son âge on a commencé avec des exercices où on doit balancer ou jongler avec la balle sur la raquette sans qu'elle tombe au sol. J'ai bientôt remarqué que ces exercices étaient très bien pour les plus petites mais qu'elles étaient trop faciles pour les plus grandes mais c'était bien comme échauffement. Après on a pratiqué les mouvements à côté de la table, ensuite N. et moi avons fait panier avec les filles pour qu'elles puissent essayer les premiers coups à la table. Avec 8 filles ce n'était pas facile car on devait toujours faire un bon mix entre concentration et avoir plaisir. Car on n'avait qu'une heure j'ai pensé qu'il était meilleur de faire un peu plus longtemps panier parce que comme cela les filles pouvaient beaucoup pratiquer. Pour terminer le premier entraînement on a fait un petit tournoi de jonglage pour refaire les exercices de coordination du début car il est important pour le toucher et normalement c'est aussi quelque chose qui fait plaisir. À la fin les filles m'ont dit qu'elles le trouvaient très cool et puis le premier entraînement était déjà fini.

Après un très bon début il y avait malheureusement un mauvais message. Car je n'avais pas assez de tables dans la salle (elle est trop petite pour plus de tables) du mardi j'avais dû changer l'heure de l'entraînement et à l'autre jour il y avait 5 filles qui ne pouvaient plus. Il est vraiment très dommage!



Comme la salle plus grande est toujours occupée je ne pouvais même pas faire quelque chose! J'ai alors perdu 5 des 8 filles de mon groupe.

Un peu plus tard j'ai eu de nouveau de la chance et il y avait une nouvelle fille qui voulait venir dans mon groupe. Maintenant j'ai un groupe de 4 filles et on avait déjà plusieurs entraînements ensemble et cela

s'est toujours très bien passé! Sauf qu'il y a des parents que je ne trouve pas très sympa et que je comprends maintenant pourquoi ma mère dit parfois que les parents sont plus difficiles que les enfants.

Maintenant que les filles se connaissent déjà un peu et qu'on a eu plusieurs entraînements on a demandé aux filles si elles veulent rester et faire le ping-pong comme sport et toutes les 4 ont dit oui. Si elles ne changent pas d'avis on aura peut-être bientôt 4 nouvelles filles dans le club. Même si c'était beaucoup de travail de tout organiser et de préparer toujours un nouveau entraînement je suis maintenant sûre qu'il valait la peine et je suis très fière d'avoir fait ce projet. On ne sait pas vraiment si toutes les 4 vont rester longtemps mais pour l'instant c'est déjà un succès d'avoir 4 nouvelles filles!! :D

Le but de ce projet est maintenant d'abord d'essayer de réussir que les filles peuvent jouer ensemble sans qu'il y ait toujours toute de suite une faute et après de progresser pas à pas. Cela tout d'une façon ludique et avec beaucoup de jeux. De temps en temps je voudrais bien faire des échanges avec d'autres filles donc aussi faire des entraînements avec les filles du TTC Rapperswil- Jona (là on a déjà quelque chose en planning) et d'autres clubs si possible, pour que les filles aient la possibilité de rencontrer des nouvelles filles. À la fin de l'année il y aura toujours un tournoi pour les jeunes sans licence et j'espère qu'on pourra y aller en équipe et faire un joli résultat.

*flip gagnant*

Le flip est fait sur une balle courte. C'est un peu comme un mini top-spin. Il est important de prendre la balle au dessus de la table pour qu'elle ne tombe pas dans le filet.

## Neuvième point du set - top-spin sur top-spin

### Vue dans mon projet avec des images



#### *top-spin sur top-spin:*

Une balle de top-spin sur top-spin est peut-être la chose la plus impressionnante pour regarder au ping pong. Pour faire un contre top-spin on est 2-3 mètres derrière la table! Un contre top-spin est possible au coup-droit ou revers.

<https://youtu.be/onEkHHWzW0>.



## Dixième point du set - revers au coude

### Bref aperçu dans le ping-pong en général

Après avoir toujours dit que le ping-pong est le meilleur sport pour les filles (ou les gens en général) je voudrais quand même encore raconter un peu pourquoi je suis de cet avis. J'ai déjà mentionné l'aspect qu'il y a beaucoup de domaines différents où on doit être fort pour être un bon pongiste donc je n'en reparlerai pas trop mais il y a encore d'autres choses que j'apprécie.

Les tournois de ping-pong sont vraiment une chose exceptionnelle. Je pense qu'il n'y a aucun autre sport où il y a tellement beaucoup de gens du même sport dans une salle. Il n'y a pas à chaque tournoi les romandes et les tessinois mais même sans eux on rencontre tellement de nouveaux gens dont il y a des types bizarres, des gentils, des drôles et aussi des nouveaux amis! On ne vas pas au tournoi dans une équipe mais on l'es dès qu'on es arrivé dans la salle. Les pongistes sont une propre communauté dont il y a vraiment extraordinaire beaucoup de bizarres! Il n'y a aucun autre endroit où il y a autant de gens fous qu'au ping-pong. Ce n'est pas toujours seulement cool au gré des circonstances mais d'un autre côté c'est aussi une chose spéciale du ping-pong qui est normalement juste drôle.

Un autre aspect dont j'ai déjà un peu parlé est que je trouve que même si on est seul à la table je n'ai jamais l'impression de faire un sport individuel. Soit on a des matchs en équipe, soit on joue le double ou le mixed ou autrement on est à un tournoi avec ses amis. L'atmosphère peut être tellement cool et super au ping-pong comme on ne peut pas s'imaginer si on ne le connaît pas.



Les suisses romands sont encore meilleurs que nous car ils sont encore plus ensemble que nous. Quand un joueur romand joue contre un joueur suisse allemand, le joueur romand a toujours une équipe d'autres joueurs romands qui l'encourage. Mais si deux joueurs romands s'affrontent, alors chaque joueur possède sa propre équipe qui l'encourage! Chez nous cela existe moins aux tournois mais aux matchs de ligue b femmes à Uster on a aussi une super atmosphère et les adversaires disent souvent que chez nous il est leur endroit préféré pour jouer.

Le dernier aspect que je trouve important pour un sport et qui fonctionne très bien au ping-pong est le fair-play. Il est vraiment rare qu'il y ait des grandes discussions au ping-pong. Même s'il se passe souvent qu'un des deux a vu la balle sur la table et l'autre pas, on trouve quand même toujours une solution! Surtout les jeunes sont souvent très fair-play. Moi, j'ai plus de problèmes aux matchs de ligue (hommes) où on remarque souvent que les hommes ne peuvent pas perdre contre des femmes donc s'ils voient qu'il y a ma copine et moi qui vont jouer ils sont souvent déjà un peu nerveux et s'ils perdent ils font parfois un peu de blagues. Mais on est habitué il n'est donc pas grave et normalement c'est plutôt une satisfaction!



*revers au coude:*

Le coude est souvent le meilleur placement possible car là on a un point qui s'appelle «point de changement». On ne sait jamais si on veut jouer avec le coup-droit ou le revers et donc on fait un mélange des deux et on fait la faute.

## Balle de set - ouups carotte

### Rétrospective sur mon travail

En regardant en arrière sur le procès de mon travail de maturité je peux dire que je suis fière de ce que j'ai fait. Mon travail était scientifiquement peut-être pas le plus difficile mais j'ai quand même réussi quelque chose. Il était plus dur que j'avais pensé de le faire en français et j'avais parfois 2-3 heures pour une seule page mais – et je pense que c'est quelque chose de très important – je n'ai quand même jamais pensé «ahh pourquoi je ne l'ai pas fait en allemand, cette langue ne me fera plus plaisir après». Donc j'ai beaucoup appris et réussi à rester ami avec la langue en même temps.

Je suis aussi fière du projet que j'ai fait moi-même avec les filles. C'était du travail et j'avais aussi un peu de chance mais il est quand même une chose que j'ai bien réussi et avec laquelle je continue même après mon travail de maturité! J'espère que maintenant je peux bien continuer avec ce groupe et qu'il y aura peut-être 1 ou 2 qui vont rester au ping-pong! C'était une bonne idée de faire ce projet et j'espère qu'il y aura des clubs qui le prennent comme modèle et qui essaient une chose pareille!

Ce qui était une chose très dure qui a pris beaucoup de temps était de rassembler les réponses! (et mon travail s'appuie plutôt sur des réponses). Il y avait des gens qui ont répondu très vite et de manière très détaillée mais il y avait malheureusement aussi le contraire. Soit on n'a pas du tout reçu de réponse, soit elle était tellement courte qu'il était impossible de travailler avec. Si on ne reçoit aucune réponse il est plus facile de réagir car on a juste une solution qui est de redemander. Mais l'autre cas n'est pas facile. On ne sait pas si c'était avec intention ou si la personne ne savait just pas combien j'attends et donc il est très désagréable de redemander à la personne si elle ne pouvait pas dire un peu plus. Ce que je peux heureusement dire est que j'ai toujours reçu une réponse sauf des Français et je peux jurer que je l'ai assez essayé avec des différentes adresses de mail des différentes personnes de l'association française, en juillet, en août, en septembre et je n'ai même pas entendu un «désolé on n'a pas le temps de te répondre».

#### *ouups carotte:*

En Chine on dit «bravo» pour une balle qui touche le bord du table car le joueur a joué très précise, mais chez nous on dit «pardon» pour avoir eu de la chance. La même chose pour le filet. À la fin la chance s'équilibre toujours pour tout le monde au ping pong même si on s'énerve toujours beaucoup à cet instant.



Je remercie beaucoup les personnes qui m'ont aidée pendant cette période! Si c'était de me répondre aux questions, d'écrire un article sur moi, de m'aider avec mon projet ou de m'aider avec la langue, tout cela était important et je n'aurais pas pu faire un bon travail sans tous ceux qui m'ont aidé! Merci aussi à Monsieur Greber pour avoir accompagné mon travail!

Je me souhaite qu'une fois il y ait plus de filles (et des gens en général) qui jouent au ping-pong pour que notre sport soit encore plus intéressant! Et si une fois vous connaissez quelqu'un qui ne sait pas quel sport il pourrait faire, proposez-lui le ping-pong! 😊



*Félicitation pour ta victoire!*

---

<sup>9</sup> Tous les photos sans référence sont mes propres photos ou de René Zwald, photograph de STT.

## **Abstract**

### **Frauentischtennis**

Meine Maturarbeit behandelt das Thema Frauentischtennis. Dabei steht die Problemstellung, dass es sehr wenige Mädchen und Frauen gibt, die diesen Sport ausüben, im Vordergrund und ich habe versucht anhand von Projekten verschiedener Verbände (Schweiz, Deutschland, Frankreich) herauszufinden, was man gegen diesen Mädchenmangel tun kann. Ausserdem konnte ich mir auch einen Überblick über die Situation in ärmeren Ländern wie Bosnien und Slowenien verschaffen und erfahren, wie es dort aussieht mit der Bekanntheit und Beliebtheit des Tischtennisports. Zu meiner Arbeit gehörte dann auch mein eigenes Projekt, welches ich mit Unterstützung meines Vereins gestartet habe. Das Projekt ist eine neue Mädchengruppe, die ich gegründet habe, um auch selber etwas gegen diesen Mangel tun zu können.