

## Le mini-pas

### Conditions préalables pour le jeu de jambes

La maîtrise des différentes techniques de déplacement est primordiale en tennis de table. Ce n'est qu'avec un jeu de jambes parfait que l'on peut se placer de façon idéale par rapport à la balle qui arrive en maintenant un équilibre stable. Dans ces seules conditions, il devient possible d'exécuter un geste correct. Pour tous les déplacements, il faut garder une attitude du corps dynamique: le poids du corps constamment sur l'avant des pieds, les genoux fléchis, le buste légèrement penché en avant. Les pieds «glissent» à plat sur le sol sans sauter, le centre de gravité du corps restant dans le même plan horizontal.

### Le mini-pas

Le mini-pas (ou ministep), un pas rapide partant de l'articulation du pied, est utilisé pour les petits déplacements (jusqu'à 30 cm). Lors d'un mini-pas à droite, la jambe droite bouge la première, puis la jambe gauche. La distance entre les deux pieds ne change quasiment pas, voire pas du tout, car en règle générale, on pousse sur les deux jambes simultanément. Dans ce cas, le mini-pas correspond à une sorte de petit saut horizontal qui permet de se replacer entre les coups.

