



FICHES DE SÉANCES
INITIATION TENNIS DE TABLE

FICHES SEANCES

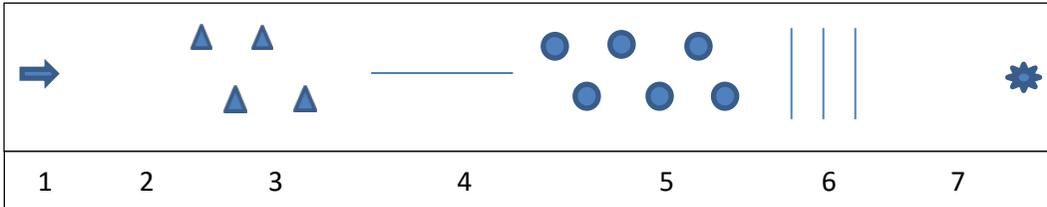
INITIATION TENNIS DE TABLE

- Un cycle de 10 séances de 3/4h – 1h est proposé
- Chaque séance est composée d'un échauffement (15') suivi de 3 ateliers de 15'
- Des précisions, mises en oeuvre, aides pédagogiques sont proposées pour chaque séance

- Constituer 3 Groupes (8/9 élèves)
- Chaque groupe a son parcours d'échauffement (Séance 1)
- Chaque groupe passera sur les 3 ateliers après l'échauffement
- Sur chaque atelier, possibilité de proposer plusieurs mini parcours pour un maximum de passage (ex :l'équilibriste, les jongleurs – Séance 1)

1^{ERE} SEANCE : DECOUVERTE DE LA RAQUETTE/BALLE

Parcours motricité



- 1 : Départ
2 : 2 sauts à la corde à sauter ou dans un cerceau
3 : Foulées bondissantes
4 : Marcher en équilibre
5 : Cloche pied
6 : Pas ping (pas chassés sans que les pieds se touchent)
7 : Sprint

Situation 1 : 1-2-3 Soleil

Consignes :

Les joueurs doivent toucher le mur et dire : « Soleil ! », sans que le meneur ne les voit bouger.

Le meneur dit 1-2-3 Coup Droit ou 1-2-3 Revers (voir Point N°3 Placement des Pieds), les joueurs doivent se diriger vers le mur en pas chassés et se mettre dans la bonne position : position d'attente en Coup Droit ou en Revers.

Objectif :

Apprendre la position des pieds en Coup Droit et en Revers, et se déplacer en pas chassés.

Variantes :



Les enfants peuvent marcher



Intégrer la raquette

Situation 2 : L'équilibriste

Objectif :

Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sans qu'elle ne tombe.

Matériel :

- 1 raquette par joueur
- 1 à 2 balles de ping (balles cassées (optionnel))
- 5 à 6 plots ainsi qu'un jalon ou une latte (pour le parcours)
- 1 gobelet par joueur



Consignes :

- Réaliser les 4 étapes suivantes :
- faire tenir la balle sur la raquette, sur laquelle est posé un gobelet, pendant 5 secondes.
 - réaliser un parcours d'environ 5 mètres, avec le gobelet sur la raquette.
 - en fin de parcours, faire tenir la balle pendant 5 secondes en ôtant le gobelet.
 - enfin, réaliser le parcours en sens inverse, sans le gobelet.

⚠ Pour simplifier, utiliser une balle de ping cassée.

Situation 3 : Les jongleurs

But :

Savoir faire rebondir la balle sur la raquette.

Consignes :

Enchaîner des rebonds verticaux sur la raquette côté coup droit puis revers avec une balle. Garder sa raquette bien horizontale, à hauteur de la taille, et doser sa force de frappe pour enchaîner les rebonds.

Critères de réussite :

Compter le nombre de séries de 5 rebonds* sur la raquette. Mettre en place des défis individuels et/ou collectifs.

* Faire varier le nombre de rebonds en fonction du niveau des enfants.



Matériel :

- 1 raquette par joueur (minimum 1 pour 2 enfants)
- 1 balle de ping ou ballon de baudruche par joueur (minimum 1 pour 2 enfants)

Variantes :



- Utiliser des ballons de baudruche.
- Accepter un rebond au sol avant chaque jonglage.



- Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds.
- Faire les jonglages en réalisant un parcours.
- Alternier les rebonds avec la face coup droit et revers de la raquette.

1^{ERE} SEANCE : DECOUVERTE DE LA RAQUETTE/BALLE

Ech / Parcours Motricité :

- Prévoir un mini parcours pour chaque groupe.
- Les élèves passent les uns après les autres (3m d'écart).
- Faire le parcours de plus en plus vite pour ceux qui maîtrisent.
- En fin d'échauffement, effectuer un relais avec compétition entre chaque groupe.

1 / 1/2/3 Soleil : L'entraîneur ou le professeur :

- Le responsable (Entraîneur ou professeur) explique la position et le geste Cd et Revers, il dirige le jeu.
- Chaque élève doit s'arrêter au commandement en respectant la bonne position et geste.

2 / L'équilibriste : Un parent (l'entraîneur ou professeur sera passé pour expliquer) :

- Prévoir deux parcours avec des slaloms, passages de haies, mettre ses pieds sur des repères, faire le tour d'un cerceau ...
- L'élève fait un premier passage avec un gobelet retourné sur la raquette (balle à l'intérieur), puis en fonction des réussites (Gobelet n'est pas tombé), utiliser une balle cassée, balle avec un volant dessus, une grosse balle, petite balle, utiliser main gauche ...

3 / Le Jongleur : Le professeur ou un parent :

- Prévoir un mini parcours pour 2/3 élèves (3 parcours) : Effectuer 5 jonglages, puis effectuer la même chose dans un cerceau, puis idem en avançant sur 5 mètres entre deux lignes, puis 10 jonglages en alternant Cd et Revers. En cas d'échec, faire les jonglages avec un rebond sol intermédiaire.

2EME SEANCE : ENVOYER, RECEVOIR

Jeu du corps

But : Attrape la balle avec ton corps

Consignes :

Cet exercice se joue en duo. La maîtresse cite une partie du corps (coude, tête, doigt, genou,...) et les enfants doivent envoyer la balle à leur partenaire et le partenaire doit toucher/rattraper la balle avec la partie du corps que la maîtresse a prononcée.

Situation 1 : Les balles Brûlantes

But :

Pour gagner la partie, il faut avoir moins de balles dans son camp que l'équipe adverse. Développer des stratégies pour collaborer avec ses équipiers et gagner.



Matériel :

- Plots, cordes ou séparations pour délimiter les 2 camps
- 1 à 3 balles en mousse (ou ping) par enfant
- 1 raquette par enfant

Variantes :

POUR SIMPLIFIER

- Envoyer la balle à la main
- Avec une raquette, utiliser des balles en mousse ou petits ballons de baudruche

POUR COMPLEXIFIER

- Augmenter le nombre de balles, et/ou le nombre d'enfants dans chaque camp.
- La taille des camps et/ou le temps de chaque partie.

Consignes :

Après avoir réparti un même nombre d'enfants et de balles dans 2 camps, envoyer avec la raquette plus de balles que l'adversaire dans l'autre camp dans un temps donné (environ 1 minute). Obligation de n'envoyer qu'une balle à la fois. Le geste de frappe doit se faire en dessous de l'épaule.

Critères de réussite :

Compter le nombre de balles envoyées dans chaque camp. Participation de l'ensemble des enfants. Evolution de la stratégie des enfants entre chaque partie.

Situation 2 : Le gardien de but

But :

Faire un service et marquer le but.

Consignes :

Le joueur A envoie la balle dans le camp adverse. Le joueur B, le gardien de but rattrape la balle à l'aide de la bassine

Critères de réussite :

Rattraper 6 services sur 10.

Matériel : 2 à 3 tables, raquettes, bassines, balles

Variantes:

Le joueur A peut envoyer à la main s'il n'arrive pas à servir.

Le joueur B peut renvoyer à l'aide de la raquette.



Situation 3 : Mini Tennis

But :

Faire des échanges avec balle/raquette

Consignes :

2 joueurs de chaque côté de la séparation se font des échanges en adoptant la position ping'

Critère de réussite :

Faire 10 échanges

Matériel : séparations, marqueurs



2EME SEANCE : ENVOYER, RECEVOIR

Ech / Jeu de corps :

- Effectuer la situation par deux en statique face à face (2m), puis en pas chassés droite puis gauche toujours face à face.

1 / Les balles brulantes : le professeur ou l'entraîneur explique et un parent est responsable :

- Installer deux espaces de deux camps (chaque camp fait 2m en largeur et 3m en longueur, entouré de séparation).
- les élèves s'affrontent à deux contre deux (15 balles dans chaque camp au départ). Temps de jeu : 2'.
- Chaque équipe de deux s'affronte = 3 rencontres.

2 / Le gardien de but : l'entraîneur ou le professeur

- Le joueur A envoie la balle avec sa raquette après un rebond sur la table ou directement (A la main si problème).
- En fonction des réussites (6/10 ou +), envoyer avec un service. Si une troisième série de 10 essais est faite, installer une zone droite et gauche sur la 1/2 table adverse.
- Le Joueur B – Gardien de but, attrape (ou touche) la balle avec la bassine puis avec la raquette lors du 2ème passage.

3 / Le Mini-tennis : un parent (l'entraîneur ou professeur sera passé pour expliquer) :

- Installer 3 à 4 terrains (en fonction de la place), mettre des lattes pour délimiter les côtés et fond de terrain et une séparation pour le filet. Dimensions : la largeur d'une séparation et la longueur de chaque camp fera 3m.
- Les 2 joueurs font des échanges avec un ballon de baudruche (prendre le ballon sur le côté en cd et devant soi en revers, prendre le ballon à hauteur du nombril et non en dessous).
- En fonction des réussites, utiliser des balles (Grosses, petites, en mousse) sans rebonds puis avec rebonds (avec rebonds il faudra plus de longueur de terrain).

3EME SEANCE : ENVOYER, PRECISION, TRAJECTOIRE

Jeu du corps

But : Attrape la balle avec ton corps

Consignes :

Cet exercice se joue en duo. La maîtresse cite une partie du corps (coude , tête , doigt, genou,...) et les enfants doivent envoyer la balle à leur partenaire et le partenaire doit rattraper la balle avec la partie du corps que la maîtresse a prononcée.

Situation 1 : Le tireur d'élite

But :

Savoir taper dans la balle en contrôlant sa direction et en dosant le contact balle/raquette afin de viser des cibles. Savoir se mettre sur la trajectoire de la balle envoyée pour la rattraper.



Consignes :

Face à la table, un des enfants fait rebondir la balle 1 fois sur sa table et l'envoie en coup droit ou revers vers l'autre camp, en visant la zone n°1 puis la n°2 lorsque la 1^{ère} est atteinte, jusqu'à la n°4. Un autre enfant récupère dans une bassine les balles envoyées. Un 3^{ème} mène le jeu et comptabilise les essais réussis.

Critères de réussite :

Comptage du nombre d'enfants ayant réussi à atteindre la balle après qu'elle lui ait été lancée à la main par l'enfant situé dans l'autre camp.

Variantes :

POUR SIMPLIFIER

- Utiliser des balles plus grosses et/ou envoyer la balle à la main (sous l'épaule)

POUR COMPLEXIFIER

- Passer à 6 zones numérotées et/ou renvoyer la balle après qu'elle lui ait été lancée à la main par l'enfant situé dans l'autre camp.

Matériel :

- 1 à 3 tables (maximum 6 enfants par table)
- balles de ping ou en mousse (minimum 6 par table)
- 1 raquette par table
- 1 bassine par table
- cordes ou bandes caoutchouc ou lattes (séparation horizontale) qui délimitent 4 zones numérotées.

Situation 2 : Le golf

But :

Maîtriser le contrôle balle/raquette. Doser finement sa frappe afin de faire rouler la balle dans le trou.

Consignes

Situé à environ 30-40 cm d'une coupelle posée sur la table, chaque enfant essaie à tour de rôle d'envoyer la balle avec sa raquette dans le centre de la coupelle, tel un «put» au golf. Possibilité de jouer en coup droit ou en revers. Chaque essai réussi vaut 1 point. Le but est de marquer 3 points avant les autres enfants

Critères de réussite :

Réussir au moins 2 fois à envoyer la balle dans le centre de la coupelle. Défi : 2 équipes de 2-3 enfants en parallèle, visant chacune leur coupelle. La 1^{ère} équipe qui marque 3 points a gagné.



Matériel :

- 1 demi-table pour 3-4 enfants (ou environ 2m² au sol)
- 1 raquette par joueur
- balles de ping (environ 1 pour 2-3 enfants)
- 1 coupelle (avec trou central) par 1/2 table ou pour 3-4 joueurs

Variantes :

POUR SIMPLIFIER

Utiliser une cible trouée avec des rebords peu surélevés (coupelle coupée en 2), jouer à même le sol (à genoux) et/ou taper la balle avec la main.

POUR COMPLEXIFIER

Augmenter la distance entre la balle et la coupelle, alterner les essais en coup droit et en revers.

Situation 3 : Toucher, c'est gagné

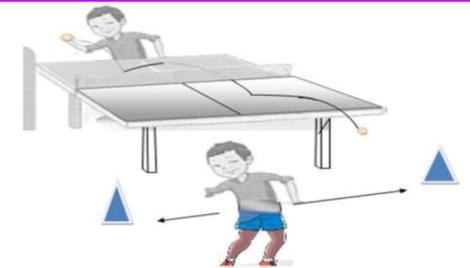
But :

Savoir lancer la balle pour viser son adversaire. Savoir se déplacer et éviter la balle lancée.

Critère de réussite :

Réussir à toucher 5 fois son adversaire sur 10 tentatives.

Consignes : Un joueur se déplace en pas chassés entre les plots. Son adversaire doit le viser en lançant une balle, celle-ci doit rebondir sur la demie – table adverse.



Variantes:

Lancer la balle avec la raquette avec un rebond sur la table ou en faisant un service.

3EME SEANCE : ENVOYER, PRECISION, TRAJECTOIRE

Ech / Jeu de corps :

- Effectuer la situation par deux en statique face à face (2m), puis en pas chassés droite puis gauche toujours face à face.

1 / Le Tireur d'élite : Le professeur ou l'entraîneur explique et un parent est responsable :

- 2 à 3 Tables sont disposées, 3 élèves par tables.
 - Le joueur A vise les cibles (Z1 puis Z2 si atteinte ... jusqu'à Z4), le joueur B essaye de toucher / attraper la balle avec la bassine,
- Le joueur C comptabilise et gère le temps (3 min maximum par joueur).
- Au bout de 3 min, le Joueur C remplace le joueur A, le joueur A remplace le joueur B et le joueur B remplace le joueur C.
 - Si plusieurs séries par joueurs, faire la 1ère série en revers (plus facile) avec un rebond sur la table avant ou pas, la 2ème série se fera en Cd.

2 / Le Golf : Un parent (L'entraîneur ou Professeur sera passé pour expliquer)

- 2 à 3 élèves par 1/2 table, ils sont en compétition entre eux (1^{er} à 3 points).
- Ensuite, effectuer un défi entre les 2 groupes de chaque table.
- Utiliser des coupelles assez plates, rebords peu élevés.

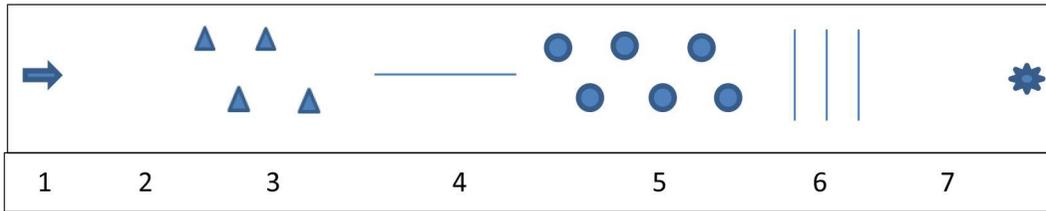
3 / Toucher c'est gagné : L'entraîneur ou le Professeur

- Lancer la balle avec la raquette directement ou avec un rebond avant, en cas de non réussite = lancer la balle à la main directement ou en faisant un service.
- Dans tous les cas, la balle doit obligatoirement toucher la 1/2 table adverse pour comptabiliser un point (Toucher le joueur qui se déplace latéralement devant la table). Utiliser le Revers puis le cd.

4EME SEANCE : NOTION D'ECHANGE



Parcours motricité



1 : Départ

2 : 2 sauts à la corde à sauter

3 : Foulées bondissantes

4 : Marcher en équilibre

5 : Cloche pied

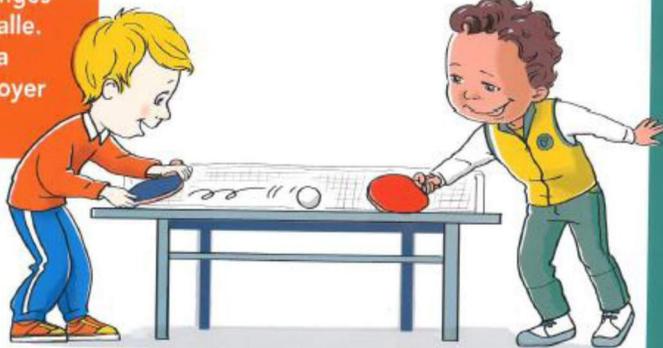
6 : Pas ping (pas chassés sans que les pieds se touchent)

7 : Sprint

Situation 1 : La balle collée

But :

Savoir faire des échanges en faisant rouler la balle. Savoir se placer sur la trajectoire pour renvoyer la balle.



Consignes :

Face à face, s'envoyer la balle en la faisant rouler de l'un à l'autre, à côté de soi (en coup droit) puis face à soi (en revers). Possibilité de contrôler la balle avant de la renvoyer.

Critères de réussite :

- Compter le nombre d'échanges sans faire tomber la balle.
- Défi : faire plus d'échanges que les autres binômes.

Matériel :

- 1 raquette par joueur
- 2 joueurs par 1/2 table de ping (ou autre table) ou, à défaut, plusieurs espaces au sol de 3 m x 2 m
- Balles de ping, balles en mousse (minimum 1 pour 2 enfants)

Variante :

POUR SIMPLIFIER

Utiliser le dos et la paume de la main plutôt qu'une raquette, et/ou jouer au sol.



Chercher à envoyer la balle loin du joueur adverse pour gagner l'échange.

Situation 2 : Mini tennis

But :

Faire des échanges avec balle/raquette

Consignes :

2 joueurs de chaque côté de la séparation se font des échanges en adoptant la position ping'

Critères de réussite :

Faire 10 échanges

Matériel : séparations, marqueurs

Variante :

- Varier la grandeur du terrain
- Mettre des zones interdites
- Mettre un filet surélevé
- Avec ou sans rebond au sol
- Fixer des placements de balles



Situation 3 : On compte nos échanges

Consignes : Réaliser le maximum d'échanges

But : Savoir taper dans la balle en contrôlant la direction et en dosant le contact balle/raquette pour pouvoir faire des échanges.



Critère de réussite : 3 échanges = 1 point

4EME SEANCE : NOTION D'ECHANGE

Ech / Parcours motricité :

- Voir 1ère Séance : possibilité de modifier le parcours en le complexifiant.

1 / Mini Tennis : Le professeur (l'entraîneur ou professeur sera passé pour expliquer) :

- Idem 2ème séance mais en incluant pour les meilleurs, un rebond obligatoire entre chaque frappe.

2 / La balle collée : Un parent (L'entraîneur ou Professeur sera passé pour expliquer)

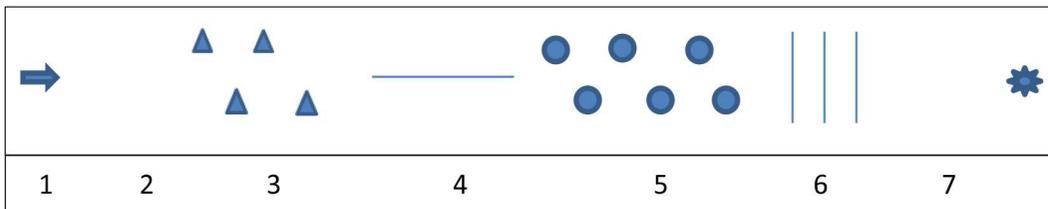
- 2 élèves par 1/2 table.
- Dans un premier temps, faire contrôler la balle avec la raquette avant de la renvoyer.
- Commencer avec le côté revers (plus facile).
- Faire le maximum d'échanges avec son partenaires (Compétition entre chaque 1/2 tables).
- En cas de maîtrise et en fin d'atelier, envoyer la balle à droite et à gauche pour obliger l'adversaire à se déplacer.

3 / On compte nos échanges : L'entraîneur ou un élève expert en relance

- Le relanceur (Entraîneur ou élève expert) envoie vers le revers du joueurs dans un premier temps = Echanges dans la diagonale revers.
- Effectuer le maximum d'échanges sans faute (2 min par joueur), compétition entre les élèves.
- En cas de difficulté, envoyer la balle au panier de balle dans un premier temps, en attendant que l'élève puisse renvoyer la balle correctement.
- Situation + : Faire des échanges dans la diagonale Coup droit.

5EME SEANCE : APPRENDRE A SE DEPLACER

Parcours motricité



- 1 : Départ
2 : 2 sauts à la corde à sauter
3 : Foulées bondissantes
4 : Marcher en équilibre
- 5 : Cloche pied
6 : Pas ping (pas chassés sans que les pieds se touchent)
7 : Sprint

Situation 1 : Le miroir

But :
Réagir aux différents déplacements proposés par le joueur

Consignes :
Un joueur A se déplace en pas chassés, course avant et course arrière. Les autres joueurs qui se trouvent en face du joueur A doivent le suivre.

Critère de réussite :
Arriver à suivre le joueur A sans se tromper et le plus vite possible.

Matériel : raquette

Variantes:
Le joueur A ne peut se déplacer qu'en pas chassés en changeant sa direction.
Les joueurs peuvent avoir leur raquette en main.

Situation 2 : Le déménageur

But :
Améliorer sa vitesse de déplacement latéral et le changement de direction, en restant équilibré.



Consignes :
2 enfants sont de part et d'autre de la table, et font une course-navette A/R, en pas chassés. Ils récupèrent une balle à la fois dans une bassine et la dépose dans l'autre, placée à chaque côté de la table. Le gagnant est celui qui a transféré toutes ses balles avant l'autre.

Critères de réussite :
Vider la bassine en restant équilibré lors des déplacements et des changements de direction rapides.
Bien coordonner vitesse (jambes) et précision (main/bras).

Matériel :

- 1 table pour maximum 6 enfants (ou autre support des bassines)
- balles de ping (environ 6 par joueur)
- 2 bassines par joueur

Variantes :

POUR SIMPLIFIER
Réduire le nombre de balles à transférer et/ou la distance à parcourir.

POUR COMPLEXIFIER
Faire varier le type de déplacement (course, cloche-pied...), intégrer des obstacles à contourner, faire un relais par équipe de 3 ou 4 (le suivant vidant la bassine de son prédécesseur)



Situation 3 : Le relai infernal

But :
Transporter cinq balles une à une d'un panier à l'autre.

Consignes :
Deux équipes s'opposent. Chaque jeune est devant un plot (un panier devant chaque plot). Le premier panier contient cinq balles. Le premier joueur apporte une balle dans le deuxième panier. Le deuxième joueur apporte cette balle dans le troisième panier, etc. Dans le même temps, le premier joueur retourne chercher une deuxième balle pour l'apporter dans le deuxième panier, et ainsi de suite...

Matériel : plots, raquettes, paniers, balles

Variantes:
Imposer des types de déplacement : pas chassés, pas croisés, talon fesses, montée de genou, course.
Le faire avec balle sur la raquette ou en jonglage.

Critères de réussite :
Les cinq balles doivent arriver dans le dernier panier avant celles de l'équipe adverse.

5EME SEANCE : APPRENDRE A SE DEPLACER

Ech / Parcours motricité :

- Par exemple, reprendre le parcours de la 1ère séance avec la consigne de l'effectuer plus rapidement (la qualité de l'exécution restant toutefois prioritaire).

1 / Le Miroir : Un parent (L'entraîneur ou Professeur sera passé pour expliquer)

- Un joueur A est guide, placée face au groupe (8 élèves). Il se déplace (différents déplacements en pas chassés) et les autres élèves font les mêmes déplacements en miroir.
- Les élèves suiveurs doivent être espacés de 2m pour ne pas se gêner.
- Les déplacements en pas chassés se font jambes fléchies, pieds un peu plus écartés que les épaules, l'écartement des pieds doit rester le même pendant les pas chassés. Au fur et à mesure, les pas chassés deviendront des pas glissés (glisser sur la sol)

2 / Le déménageur : L'entraîneur ou le professeur

- Dans l'idéal, une table pour 2 élèves. Sinon, les binômes alternent les passages.
- Possibilité de finir par un relais, chaque joueurs fait deux déplacements puis passe le relais (taper dans la main)
- Déplacement jambes fléchies, pieds écartés = aller vers des pas glissés pour être plus rapide

3 / Le relais infernal : Le professeur ou un parent

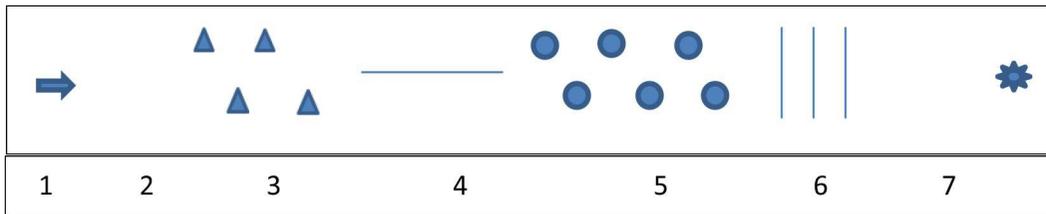
- Par équipe de deux joueurs en compétition contre une ou plusieurs autres équipes.



- Le premier passage peut se faire en déplacement couru, privilégier ensuite un déplacement en pas chassés/pas glissés.

6EME SEANCE : SE DEPLACER POUR RENVOYER

Parcours motricité



1 : Départ

2 : 2 sauts à la corde à sauter

3 : Foulées bondissantes

4 : Marcher en équilibre

5 : Cloche pied

6 : Pas ping (pas chassés sans que les pieds se touchent)

7 : Sprint

Situation 1 : Le manège

But :

Se déplacer correctement pour jouer à temps les balles envoyées par l'animateur. Renvoyer la balle sur la table en coup droit ou en revers.



Consignes :

Un joueur, ou généralement l'animateur adulte, reste fixe et renvoie des balles "faciles" aux enfants. Chaque enfant renvoie 1 fois la balle, contourne des obstacles puis attend son tour dans la file d'attente. A chaque renvoi réussi, le joueur gagne 1 point. Quand un joueur atteint 6 points, on entame une nouvelle partie.

Critères de réussite :

Compter le nombre de parties de 6 points réussies. Défi par équipe : compter la meilleure série de points cumulés sans perdre la balle.

Variantes :



POUR SIMPLIFIER

Faire rouler la balle sur la table (sans filet), réduire ou enlever les obstacles du parcours.



POUR COMPLEXIFIER

- Allonger le parcours, se déplacer en pas chassés plutôt qu'en course et/ou faire jouer 1 coup droit puis 1 revers avant de repartir sur le parcours.
- L'un des joueurs prend le rôle d'animateur à tour de rôle.

Matériel :

- 1 table + matériel pour faire un parcours (plots, ...)
- 1 raquette par enfant
- balles de ping (minimum 5-6)



Situation 2 : Le tourniquet

But :

Se déplacer rapidement en pas chassé ou pas ping pour être en place pour recevoir le service adverse.



Consignes :

Le serveur décide de faire le tour d'un côté de la table ou de l'autre avant d'effectuer son service et son adversaire doit partir de l'autre côté et être arrivé à temps pour recevoir le service.

Situation 3 : J'ai oublié mon gouter

But :

Se déplacer rapidement en pas chassé ou pas ping pour être en place pour être équilibré pour recevoir le service.



Consignes :

Le receveur est décalé côté gauche de la table (pour les droitiers), jambe gauche alignée avec le bord de table. Il peut se déplacer pour recevoir lorsque le serveur lance la balle.

Le serveur n'a pas le droit d'effectuer un service court sortant (côté Coup droit adverse).

6EME SEANCE : SE DEPLACER POUR RENVOYER

Ech / Parcours motricité :

- Par exemple, reprendre le parcours de la 4ème séance avec la consigne de l'effectuer plus rapidement (la qualité de l'exécution restant toutefois prioritaire).

1 / Le Manège : L'entraîneur ou un élève expert en relanceur :

- Le relanceur renvoie la balle sans l'arrêter après un rebond ou si difficile de le faire en continu, le relanceur envoie les balles au panier de balle.
- Les élèves ne sont pas trop proches les uns des autres pour ne pas se gêner avant de jouer la balle.
- Faire un parcours sur un côté de la table puis le parcours peut se faire tout autour de celle-ci.

2 / Le Tourniquet : Un parent (L'entraîneur ou Professeur sera passé pour expliquer)

- 2 élèves par table dans l'idéal, ou deux binômes par table qui alternent.
- Le joueur relanceur arrive à renvoyer le service, le gagnant de l'échange marque un point, le relanceur ne renvoie pas le service = point pour le serveur. Changer de serveur à chaque point.
- Un set de 11 points si il y a deux élèves par table, ou un set de 5 points si plus de 2 élèves.
- Pas ping = Pas glissés (les pieds glissent sur le sol sans que ceux ci ne se touchent).

3 / J'ai oublié mon goûter : Le professeur

- Un set de 11 points, changement tous les deux services, un set de 5 points si plus de 2 élèves par table.
- Situation + : Départ jambes droite alignée avec le bord de table gauche pour le relanceur.

7EME SEANCE : SERVICE

Jeu du corps

But : Attrape la balle avec ton corps

Consignes :

Cet exercice se joue en duo. La maîtresse cite une partie du corps (coude , tête , doigt, genou,...) et les enfants doivent envoyer la balle à leur partenaire et le partenaire doit rattraper la balle avec la partie du corps que la maîtresse a prononcée.

Situation 2 : Je lance puis je sers

Objectif :

Savoir réaliser un service en coordonnant ses mouvements et en dirigeant correctement sa balle.

Matériel :

- 1 raquette par joueur
- 1 table de ping (ou autre table)
- 4 à 8 balles de ping
- 2 cerceaux de couleurs différentes
- 1 à 2 bassines (pour le ramassage)



Consignes :

Faire rebondir la balle une fois dans son camp et une fois dans le camp adverse avec sa raquette.
- pour les CP/CE2, faire 4 services en coup-droit et 4 services en revers.
- pour les CM1/CM2, 2 services doivent être réalisés en diagonale et 2 en latéral, en coup-droit. Réaliser la même chose en revers.

⚠ Au départ de l'action, la balle ne doit pas être au dessus de la table.

Situation 1 : Les ricochets

Objectif :

Réaliser un service aménagé en dirigeant correctement sa balle.

Matériel :

- 1 table de ping (ou autre table)
- 6 balles de ping (à défaut des petites balles en mousse)
- 2 cerceaux de couleurs différentes
- 1 à 2 bassines (pour le ramassage)

But :

Savoir réaliser un service en coordonnant ses mouvements et en dirigeant correctement sa balle

Consignes :

Un enfant lance la balle qu'il a dans la main dans son demi-camp, pour qu'elle rebondisse ensuite dans le demi-camp adverse, après qu'elle ait franchi le filet. Il doit viser 3 fois en ligne droite et 3 fois en croisé.
Un ou deux autres enfants récupèrent les balles envoyées dans une bassine.



Situation 3 : Le jeu du morpion

Consignes :

En réalisant un service réglementaire, viser les zones de manière à effectuer des lignes horizontales, verticales ou diagonales. Jouer chacun son tour, le premier effectuant une ligne à 3 cases marque 1 point.



7EME SEANCE : SERVICE

Ech / Jeu de corps :

- Effectuer la situation par deux en statique face à face (2m), puis en pas chassés droite puis gauche toujours face à face.

1 / Les ricochets : Un parent (l'entraîneur ou professeur sera passé pour expliquer) :

- Doser le lancé de balle pour que le 2ème rebond aille dans la bonne zone.
- Si maîtrise, effectuer un service avec la main, balle lancée auparavant par la main gauche (15/20cm)

2 / Je lance puis je sers : L'entraîneur ou le professeur

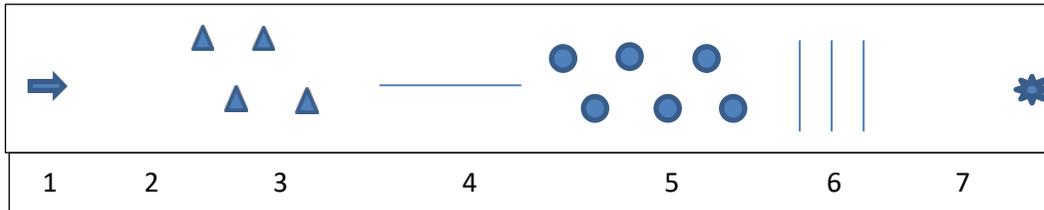
- Servir sans lancer la balle auparavant, raquette au dessus de la main tenant la balle
- En cas de réussite, passer rapidement en service balle lancée vers le haut (attendre qu'elle descende pour servir). Possibilité au préalable de faire l'exercice = je lance la balle avec ma main gauche pour qu'elle tombe dans un gobelet tenue main droite.
- Laisser le gobelet au niveau de la table sans relever la main.

3 / Jeu du morpion : Le professeur ou un parent

- Pour ceux qui ont des difficultés, servir dans un premier temps sans lancer la balle avec sa main gauche.
- Aller rapidement vers un servir réglementaire (Balle lancée).

8EME SEANCE : ENVOYER ET RENVOYER

Parcours motricité :



- 1 : Départ
2 : 2 sauts à la corde à sauter
3 : Foulées bondissantes
4 : Marcher en équilibre
5 : Cloche pied
6 : Pas ping (pas chassés sans que les pieds se touchent)
7 : Sprint

Situation 1 :

But :
Se faire des passes.

Consignes :
2 joueurs sont face à face et doivent se faire des passes

Critère de réussite :
Faire 10 échanges et passer à l'étape suivante.

Matériel : balles, ballons de baudruche, raquettes

Variante :
Se faire les passes à la main et avec ballon de baudruche.

Se faire les passes à la raquette et avec ballon de baudruche.

Se faire les passes à la main et avec balle de ping.

Se faire les passes à la raquette et avec balle de ping.

Situation 2 : Mini Tennis



But :
Faire des échanges avec balle/raquette

Consignes :
2 joueurs de chaque côté de la séparation se font des échanges en adoptant la position ping'

Critère de réussite :
Faire 10 échanges

Matériel : séparations, marqueurs, balles, raquettes

Variante :

- Varier la grandeur du terrain
- Mettre des zones interdites
- Mettre un filet surélevé
- Avec ou sans rebond au sol
- Fixer des placements de balles



Situation 3 : La table du champion

But :
Rester à la table en gagnant des matchs. Développer son sens tactique. Utiliser ses acquis techniques pour gagner des échanges puis des matchs. Apprendre à arbitrer et à compter les points.

Consignes :
Après exécution du service (adapté ou non), les enfants font des échanges, dans l'optique de gagner le point. A l'issue de chaque set en 3 points gagnants (changement de serveur tous les 2 points), le vainqueur reste à sa table et défie un autre joueur. Les autres joueurs arbitrent et comptent les points.

Critères de réussite :
Nombre de matchs gagnés. Respect des règles du jeu, de service et de comptage.



Matériel :

- 1 raquette par joueur
- balles de ping (minimum 2-3 par table)
- 1 table pour 4 enfants maximum

Variante :

- POUR SIMPLIFIER :**
 - Accepter les services à la main ou avec la raquette mais sans que la balle ne soit lancée.
 - Jouer sous le filet en balles roulées.
- POUR COMPLEXIFIER :**
 - Faire alterner un service coup droit et un service revers, et/ou ajouter un bonus de 1 point pour tout service gagnant (si set en 5 points gagnants).

8EME SEANCE : ENVOYER ET RENVOYER

Ech / Parcours motricité :

- Par exemple, reprendre le parcours de la 1ère et 5ème séances avec la consigne de l'effectuer plus rapidement (la qualité de l'exécution restant toutefois prioritaire).

1 / Faire des Passes : Un parent (l'entraîneur ou professeur sera passé pour expliquer) :

- Ne pas trop gonfler le ballon de baudruche (diamètre 10/15 cm)
- Se faire des passes avec la main droite (ou gauche pour les gauchers) côté coup droit, en allant vers l'avant
- Avec la raquette, utiliser le côté Revers puis le côté Coup droit.

2 / Mini tennis : L'entraîneur ou le professeur

- Idem à la 4ème séance en insistant sur la bonne gestuelle Cd et Revers.

3 / La table du champion : Le professeur ou un parent

- Organisation possible si le temps le permet : Montée / descente = A l'issue du 4 Matches (1^{er} à 3 pts), faire un classement des 3 joueurs, le 1^{er} monte d'une table, le 2ème reste et le 3ème descend d'une table.

9EME SEANCE : TRAJECTOIRE ET PRECISION

Jeu du corps

But : Attrape la balle avec ton corps

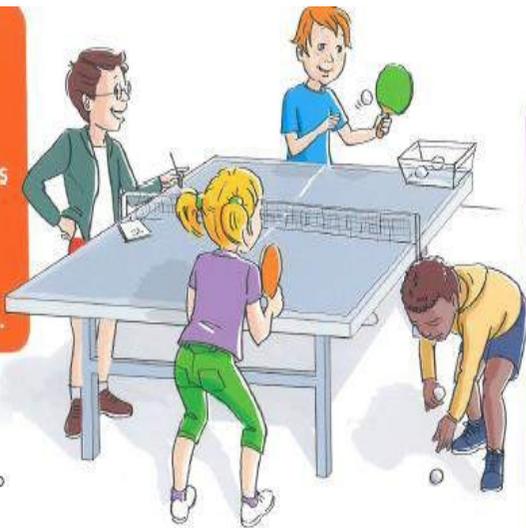
Consignes :

Cet exercice se joue en duo. La maîtresse cite une partie du corps (coude , tête , doigt, genou,...) et les enfants doivent envoyer la balle à leur partenaire et le partenaire doit rattraper la balle avec la partie du corps que la maîtresse a prononcée.

Situation 1 : A votre service

But :

Savoir réaliser un service "réglementaire" en coordonnant ses mouvements et en dirigeant correctement sa balle. Savoir se placer sur la trajectoire de la balle et tenter de renvoyer le service.



Consignes :

Groupe de 3 ou 4 enfants. Un enfant sert : il fait rebondir la balle une fois dans son camp et une fois dans le camp adverse avec sa raquette. Au départ, la balle ne doit pas être au-dessus de la table. Un enfant la renvoie en coup droit ou en revers avec sa raquette. Un 3^{ème} comptabilise les essais réussis par les 2 joueurs. Si possible, un 4^{ème} ramasse les balles au fur et à mesure.

Matériel :

- 1 à 3 tables (maximum 6 enfants par table)
- balles de ping (minimum 6 par table)
- 1 raquette par joueur
- 1 à 2 bassines par table



Critères de réussite :

Compter le nombre de "services" réussis.

Variantes :

POUR SIMPLIFIER

Le relanceur rattrape les balles dans une bassine.

POUR COMPLEXIFIER

Définir une zone d'envoi et/ou de renvoi (ex : ne viser que dans la partie gauche ou droite de la 1/2 table adverse).

Situation 2 : Envoyer la balle dans la bonne classe

But :

Doser et donner des trajectoires

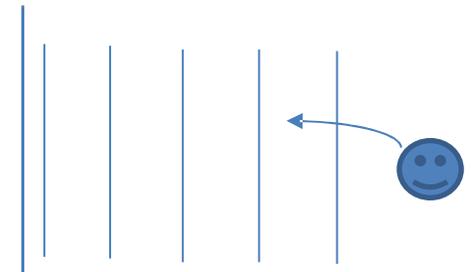
Consignes :

Un joueur se trouve devant les classes (délimitées par séparations), il doit viser les classes les unes après les autres.

Critères de réussite :

1 point par classe visée – 10 points bonus si toutes les classes sont visées

Matériel : séparations, balles, raquettes, cordes à sauter



Variantes:

Le joueur peut envoyer la balle à la raquette ou à la main directe.

Les séparations peuvent être remplacées par des cordes à sauter.

Situation 3 : le jeu des planètes

But :

Etre précis et jouer avec les directions

Consignes :

Un joueur doit viser le soleil (cible) en partant de toutes les planètes (plots).

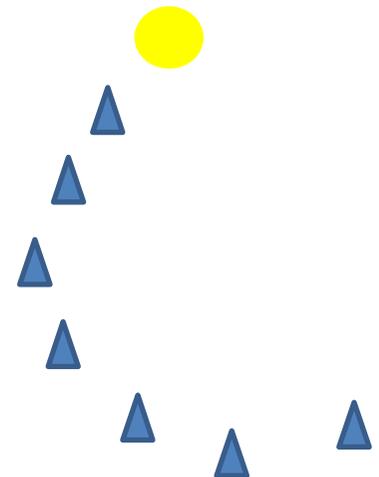
Variantes:

Le joueur peut envoyer la balle à la raquette ou à la main directe.

Critères de réussite :

1 point par cible visée – 10 points bonus si la cible a été visée de toutes les planètes

Matériel : raquettes, cibles, balles, plots





9EME SEANCE : TRAJECTOIRE ET PRECISION

Ech / Jeu de corps :

- Effectuer la situation par deux en statique face à face (2m), puis en pas chassés droite puis gauche toujours face à face.

1 / A votre service : Le professeur

- Pour les meilleurs, lors de la 1ère série d'essais, le serveur vise la zone revers adverse (service en ligne).
- Lors de la 2ème série, servir en diagonale vers le Coup droit adverse.

2 / Envoyer la balle dans la bonne classe : Un parent (L'entraîneur sera passé pour expliquer)

- Pour envoyer la balle, utiliser la bonne gestuelle Coup droit ou revers.

3 / Le jeu des planètes : L'entraîneur ou un élève expert en relance

- Pour envoyer la balle, utiliser la bonne gestuelle Coup droit ou revers.

10EME SEANCE : JE DEFIE MON ADVERSAIRE

Jeu du corps

But : Attrape la balle avec ton corps

Consignes :

Cet exercice se joue en duo. La maîtresse cite une partie du corps (coude , tête , doigt, genou,...) et les enfants doivent envoyer la balle à leur partenaire et le partenaire doit rattraper la balle avec la partie du corps que la maîtresse a prononcé.

Situation 1 : La table du champion

But :

Rester à la table en gagnant des matchs. Développer son sens tactique. Utiliser ses acquis techniques pour gagner des échanges puis des matchs. Apprendre à arbitrer et à compter les points.



Matériel :

- 1 raquette par joueur
- balles de ping (minimum 2-3 par table)
- 1 table pour 4 enfants maximum



Variantes :



POUR SIMPLIFIER

- Accepter les services à la main ou avec la raquette mais sans que la balle ne soit lancée.
- Jouer sous le filet en balles roulées.



POUR COMPLEXIFIER

- Faire alterner un service coup droit et un service revers, et/ou ajouter un bonus de 1 point pour tout service gagnant (si set en 5 points gagnants).

Consignes :

Après exécution du service (adapté ou non), les enfants font des échanges, dans l'optique de gagner le point. A l'issue de chaque set en 3 points gagnants (changement de serveur tous les 2 points), le vainqueur reste à sa table et défie un autre joueur. Les autres joueurs arbitrent et comptent les points.

Critères de réussite :

Nombre de matchs gagnés. Respect des règles du jeu, de service et de comptage.

Situation 2 : Match

Joueur A :

Joueur B :

Joueur C :

Rencontres	Manche 1	Manche 2	Manche 3	Vainqueur
A - C				
A - B				
B - C				
Classement	1 ^{er} :			Or
	2 ^{ème} :			Argent
	3 ^{ème} :			Bronze

Règlement : 2 manches gagnantes de 11 points (2 points d'écart minimum)
Changement de service tous les deux points (à partir de 10-10, chacun son tour)
Changement de côté à chaque manche

Grille d'évaluation "Primaire"

LE PREMIER PAS DU TENNIS

Prénom/NOM de l'enfant : Date de naissance : Classe :

(Mettre une croix dans la case correspondante)

Ateliers	Critères d'évaluation	Évaluation		
		Super Balle Or	Super Balle Argent	Super Balle Bronze
Service compris	CP/CE2 : Nombre de services réussis 4 services libres en coup droit et 4 en revers	7 - 8	3 à 6	0 à 2
	CM1 /CM2 : Nombre de services réussis 4 services en coup droit (2 en diagonale et 2 en latéral), 4 services en revers (2 en diagonale et 2 en latéral)	6 et +	3 - 5	0 - 2
Retour à l'envoyeur	CP/CE2 : Nombre de renvois réussis 3 essais en coup droit et 3 en revers	5 - 6	3 - 4	0 - 2
	CM1 /CM2 : Nombre d'aller-retour réussis 3 essais en coup droit 3 essais en revers	8 et +	4 - 7	0 - 3
Matches	Classement de la poule	1 ^{er}	2 ^{ème}	3 ^{ème}
Total de croix obtenues :				
RÉSULTAT :				

10EME SEANCE : JE DEFIE MON ADVERSAIRE

Pas d'organisation par atelier sur cette séance. Après l'échauffement, faire la situation 1 puis la 2

Ech / Jeu de corps : 5 Minutes

- Effectuer la situation par deux en statique face à face (2m), puis en pas chassés droite puis gauche toujours face à face.

1 / La table du champion : L'entraîneur et le professeur : 15 Minutes

- Organisation possible si le temps le permet : Montée / descente = A l'issue de 4 Matches (1^{er} à 3 pts), faire un classement des 3 joueurs, le 1^{er} monter d'une table, le 2ème reste et le 3ème descend d'une table.

2 / Tournoi par 3 sur chaque table : 40 Minutes

- Pendant les matches, l'entraîneur et le professeur passent pour observer les élèves à l'aide de la grille.