

# Des idées pour un cycle...

## La Séance type de découverte (1ère séance d'un cycle)

- expliquer le but du jeu (5mn)
- prise de raquette (5mn)
- contrôle balle / raquette (10mn)
- parcours habileté (10mn)
- jouer avec le mur (5mn)
- réaliser un service (15mn)
- renvoyer le service (10mn)

## Exemple d'évaluation finale pour CP-CE1:

- Epreuve N°1 : la navette
- Epreuve N°2 : les balles cachées
- Epreuve N°3 : faire rebondir la balle sur la raquette
- Epreuve N°4 : réaliser un service

## Exemple d'évaluation finale pour CE2-CM

- Epreuve N°1 : la navette
- Epreuve N°2 : réaliser un service
- Epreuve N°3 : renvoyer la balle sur la table
- Epreuve N°4 : placer la balle sur la table adverse

## Le Cycle Initiation :

- 6 séances : (idéal CP-CE1)
- 1- découvrir l'activité
- 2- maîtrise balle / raquette (Coup Droit et Revers)
- 3- réaliser un service - Envoyer la balle
- 4- Renvoyer la balle - Faire un échange
- 5- viser - placer - diriger la balle
- 6- tests d'évaluation, Balle Arc en Ciel...

## Le Cycle Découverte :

- 3 séances :
- 1- Séance type de découverte
- 2- tests d'évaluation ou Jeux pongistes
- 3- Compétition du Premier Pas Pongiste

## Le Cycle Perfectionnement :

- 8 à 10 séances : (idéal CE2-CM)
- 1- rappel des règles - logique interne du ping
- 2- le côté Coup Droit et le côté Revers
- 3- servir et renvoyer la balle
- 4- placer la balle et se déplacer pour la rattraper
- 5- mettre de la rotation à la balle
- 6- varier le rythme (jouer fort, jouer doucement)
- 7- faire des échanges - arbitrer - compter les points
- 8- Premier Pas Pongiste - Balle blanche (MF)
- \* pour 10 séances : étaler les séances 3, 4, 5 et 6 en 6 séances au lieu de 4.

## Les éléments techniques de base

- Expliquer les prises de raquette
- Connaître le côté Coup Droit, le Revers, le service, les effets.
- Envoyer puis renvoyer la balle
- Comment gagne t-on un point :
  - mettre l'adversaire hors de portée de la balle
  - faire faire la faute à son adversaire
  - ne pas faire la faute soi même
- Connaître les règles pour être capable d'arbitrer
- diriger, contrôler, varier pour développer le côté malin

## Un exemple concret réalisé dans une école :

objectifs et contenu	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
<b>Objectifs</b>	Maîtrise balle raquette Réalisation du service Direction de la balle Le Coup Droit le Revers	Maîtrise balle raquette Réalisation du service Direction de la balle Renvoi de la balle CD / R	Maîtrise balle raquette Réalisation du service Direction de la balle Renvoi de la balle CD / R	Réalisation du service Renvoi de la balle CD / R Arbitrage Rotations	Varié le service Renvoyer et distribuer la balle Arbitrage Rotation de la balle
<b>Actions de fin de cycle et fin d'année</b>	Passage Balle Arc en Ciel Passage Tests évaluation	Passage Balle Arc en Ciel Passage Tests évaluation	Passage Balle Blanche Premier Pas Pongiste	Passage Balle blanche Premier Pas Pongiste	Passage Balle Blanche Premier Pas Pongiste
<b>Séance 1</b>	Présentation activité Tenue de raquette Habilité (jonglages) Service	Présentation activité Tenue de raquette Habilités Service	Tenue de raquette Habilité Zone CD et R services	Tenue de raquette Règles du jeu Services Zone CD et R	Tenue de raquette Règles du jeu Services CD et R Renvoyer la balle
<b>Séance 2</b>	Habilité Service Rattrapper la balle (main)	Habilité Service CD Zone CD et Zone R	Parcours d'habileté Service CD et R diriger le service	Parcours d'habileté Service CD et R Diriger le service Renvoyer la balle	Zones CD et R Renvoyer en CD / R Diriger le service Jouer un point
<b>Séance 3</b>	Parcours d'habileté Direction de la balle Diriger le service	Parcours d'habileté Direction du service CD Service R	Habilité CD Renvoyer la balle en CD Diriger la balle en CD	Jouer en CD, R Compter les échanges Jouer un point	Habilités rotations Rotations avec la raquette Service rotation Les coups à rotation
<b>Séance 4</b>	Habilité côté R envoi de la balle en R renvoyer le service en R	Habilité en R renvoyer la balle en R service en R	Habilité R Renvoyer la balle en R Diriger la balle en R	Habilité rotations Rotations avec la raquette Service rotation	Distribuer la balle Poussette R - Top CD Jouer en rotation
<b>Séance 5</b>	Habilité côté CD envoyer la balle en CD Renvoyer le service en CD	Habilité en CD Renvoyer la balle en CD Jouer un point	Habilité CD et R Service CD et R Réaliser un échange Jouer un point	Service rotation Contrôle rotation Jouer des points	Faire des échanges Jouer et compter les points Arbitrage d'une manche
<b>Séance 6 et 7</b>	Passage Balle Arc en Ciel	Passage Balle Arc en ciel	Passage Balle Blanche	Passage Balle Blanche	Passage Balle Blanche et / ou orange

### D'autres informations et outils :

Ligue du Centre de Tennis de Table :

[www.liguecentretft.com](http://www.liguecentretft.com) rubrique Partageons nos pratiques

**Maintenant à vous de jouer...  
et de faire jouer...**