

# Cycle de 5 séances de Tennis de Table

## 1<sup>ère</sup> séance : Découverte

- Matériel à prévoir : Raquettes/balles/tables ou mini tables/cerceaux/banc/plots
- 3 ateliers : Parcours, jonglage et jeu sur tables ou mini tables

## 2<sup>ème</sup> séance : Espace Coup Droit

- Matériel à prévoir : Raquettes/balles/tables ou mini tables
- 3 ateliers : Jeu contre le mur, jonglage et jeu sur tables ou mini tables

## 3<sup>ème</sup> séance : Espace Revers

- Matériel à prévoir : Raquettes/balles/tables ou mini tables
- 3 ateliers : Jeu contre le mur, jonglage et jeu sur tables ou mini tables

## 4<sup>ème</sup> séance : Liaison Coup Droit/Revers

- Matériel à prévoir : Raquettes/balles/tables ou mini tables
- 3 ateliers : Jeu contre le mur, jonglage et jeu sur tables ou mini tables

## 5<sup>ème</sup> séance : Règles et arbitrage

- Matériel à prévoir : Raquettes/balles/tables ou mini tables
- 1 atelier : Tables ou mini tables



## Séance N°1

## Séance DECOUVERTE

<b>Objectif de la séance</b>	Découverte, Familiarisation avec le matériel, maîtrise du contact balle raquette, tables ou mini tables
------------------------------	---

### Atelier : Le Parcours

<b>But de la tâche</b>	Maintenir la balle sur la raquette sans la faire tomber
<b>Dispositif</b>	1 slalom matérialisé par un banc, des plots, des cerceaux, etc. 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Se déplacer la balle sur la raquette sans la faire tomber
<b>Critères de réalisation</b>	Concentration et tonicité Mobilité du poignet Horizontalité de la raquette
<b>Dosage</b>	Plusieurs passages
<b>Variantes</b>	Consignes différentes : Marcher balle à plat côté coup droit, côté revers, en jonglant

### Atelier : Le Jonglage

<b>But de la tâche</b>	Faire des rebonds sur la raquette
<b>Dispositif</b>	Espace loin des tables 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Réussir le plus de rebonds et améliorer son score à chaque passage.
<b>Critères de réalisation</b>	Maîtriser la trajectoire verticale de la Balle.
<b>Dosage</b>	4 à 6 minimum
<b>Variantes</b>	Variation des hauteurs de balle, en coup droit, en revers, en alternant

### Atelier : Jeu sur tables ou mini tables

<b>But de la tâche</b>	Faire un service, essai de renvoi
<b>Dispositif</b>	Tables ou mini tables 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Réussir entre 7 à 10 services sur 10 tentatives
<b>Critères de réalisation</b>	Lancer la balle vers la raquette, la frapper dans la descente, faire un rebond dans chaque côté
<b>Dosage</b>	Peu de vitesse si mini tables
<b>Variantes</b>	Servir en coup droit, servir en revers
<b>Quizz</b>	Qu'est-ce qu'un service ?

## Séance N°2

<b>Objectif de la séance</b>	Découverte de l'Espace Coup Droit
------------------------------	-----------------------------------

### Atelier : Le Jeu contre le mur

<b>But de la tâche</b>	Renvoyer la balle côté coup droit en tapant la balle contre le mur
<b>Dispositif</b>	1 mur 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Être capable de renvoyer contre le mur côté coup droit 3 fois de suite
<b>Critères de réalisation</b>	Concentration Position du corps et de la raquette
<b>Dosage</b>	Plusieurs renvois avec différentes vitesses
<b>Variantes</b>	Consignes différentes : Jouer à 2 alternativement, à différentes hauteurs

### Atelier : Le Jonglage

<b>But de la tâche</b>	Faire des rebonds sur la raquette côté coup droit
<b>Dispositif</b>	Espace loin des tables 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Réussir le plus de rebonds et améliorer son score à chaque passage côté coup droit
<b>Critères de réalisation</b>	Maîtriser la trajectoire verticale de la Balle.
<b>Dosage</b>	4 à 6 minimum
<b>Variantes</b>	Variation des hauteurs de balle

### Atelier : Jeu sur tables ou mini tables

<b>But de la tâche</b>	Jouer côté coup droit
<b>Dispositif</b>	Tables ou mini tables 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Arriver à servir et renvoyer côté coup droit
<b>Critères de réalisation</b>	Faire le service côté coup droit sans faute et renvoyer côté coup droit
<b>Dosage</b>	Peu de vitesse si mini tables
<b>Variantes</b>	Envoyer sur les 2 parties de la table adverses différemment
<b>Quizz</b>	Où se trouve le côté coup droit ?

## Séance N°3

<b>Objectif de la séance</b>	Découverte de l'Espace Revers
------------------------------	-------------------------------

### Atelier : Le Jeu contre le mur

<b>But de la tâche</b>	Renvoyer la balle côté revers en tapant la balle contre le mur
<b>Dispositif</b>	1 mur 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Être capable de renvoyer contre le mur côté revers 3 fois de suite
<b>Critères de réalisation</b>	Concentration Position du corps et de la raquette
<b>Dosage</b>	Plusieurs renvois avec différentes vitesses
<b>Variantes</b>	Consignes différentes : Jouer à 2 alternativement, à différentes hauteurs

### Atelier : Le Jonglage

<b>But de la tâche</b>	Faire des rebonds sur la raquette côté revers
<b>Dispositif</b>	Espace loin des tables 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Réussir le plus de rebonds et améliorer son score à chaque passage côté revers
<b>Critères de réalisation</b>	Maîtriser la trajectoire verticale de la Balle.
<b>Dosage</b>	4 à 6 minimum
<b>Variantes</b>	Variation des hauteurs de balle

### Atelier : Jeu sur tables ou mini tables

<b>But de la tâche</b>	Jouer côté revers
<b>Dispositif</b>	Tables ou mini tables 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Arriver à servir et renvoyer côté revers
<b>Critères de réalisation</b>	Faire le service côté revers sans faute et renvoyer côté revers
<b>Dosage</b>	Peu de vitesse si mini tables
<b>Variantes</b>	Envoyer sur les 2 parties de la table adverses différemment
<b>Quizz</b>	Où se trouve le côté revers ?

## Séance N°4

<b>Objectif de la séance</b>	Découverte de la Liaison Coup Droit/Revers
------------------------------	--

### Atelier : Le Jeu contre le mur

<b>But de la tâche</b>	Renvoyer la balle alternativement côté coup droit puis côté revers en tapant la balle contre le mur
<b>Dispositif</b>	1 mur 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Être capable de renvoyer contre le mur côté alternativement côté coup droit puis revers 2 fois de suite
<b>Critères de réalisation</b>	Concentration Position du corps et de la raquette
<b>Dosage</b>	Plusieurs renvois avec différentes vitesses
<b>Variantes</b>	Consignes différentes : Jouer à 2 alternativement, à différentes hauteurs

### Atelier : Le Jonglage

<b>But de la tâche</b>	Faire des rebonds sur la raquette alternativement côté coup droit puis côté revers
<b>Dispositif</b>	Espace loin des tables 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Réussir le plus de rebonds et améliorer son score
<b>Critères de réalisation</b>	Maîtriser la trajectoire verticale de la Balle.
<b>Dosage</b>	1 à 2 rebonds alternatifs minimum
<b>Variantes</b>	Variation des hauteurs de balle

### Atelier : Jeu sur tables ou mini tables

<b>But de la tâche</b>	Jouer côté coup droit puis revers
<b>Dispositif</b>	4 mini tables 1 raquette, 1 balle
<b>Critères de réussite</b>	Arriver à servir et renvoyer côté coup droit puis revers
<b>Critères de réalisation</b>	Faire le service côté revers sans faute et renvoyer côté revers
<b>Dosage</b>	Peu de vitesse si mini tables
<b>Variantes</b>	Envoyer sur les 2 parties de la table adverses différemment
<b>Quizz</b>	Qu'est-ce que la liaison côté coup droit puis revers ?

## Séance N°5

Objectif de la séance	Découverte des règles et comptage
-----------------------	-----------------------------------

### Atelier : Apprentissage des règles de comptage

But de la tâche	Découvrir et apprendre les règles de comptage
Dispositif	Table ou mini table 1 raquette, 1 balle
Critères de réussite et réalisation	Explication des règles et essai d'auto arbitrage

### Atelier : Comptage avec arbitrage

But de la tâche	Arbitrer une rencontre
Dispositif	Tables ou mini tables 1 raquette, 1 balle
Critères de réussite	Arriver à ne pas faire trop de fautes d'arbitrage
Critères de réalisation	Arbitrer un set de 11 points
Quizz	Les principales règles d'arbitrage ?

*Fin du cycle avec évaluation des élèves et de l'enseignant(e)*