

# TENNIS DE TABLE

# AU CYCLE 3

## **La séance de tennis de table de 1heure est constituée de :**

### **UN ECHAUFFEMENT** *(Il doit durer une dizaine de minutes)*

*Les situations sont préparatoires aux situations d'apprentissages et choisies en fonction du contenu de la séance pour :*

- Rentrer dans l'activité en manipulant le matériel spécifique : favoriser le contact balle/raquette
- Se rendre disponible mentalement pour l'activité
- Dissocier la raquette et la balle du reste du corps

### **SITUATIONS POUR PROGRESSER** *(Elles doivent durer environ 30 minutes)*

Pour apprendre et progresser dans les différentes phases de jeu et développer des compétences spécifiques :

- Développer les habiletés motrices : recevoir et renvoyer une balle sur la table, placer sa balle, doser la frappe de balle, se situer par rapport à la table, alterner renvoi côté pouce (coup droit) et côté index (revers), servir
- Développer des stratégies pour gagner

Une fiche de score individuelle permettra de mesurer les progrès des élèves.

### **SITUATION DE JEU**

**Situations qui permettent de passer d'une « situation de partenaires » à une « situation d'adversaires »**

**SITUATION DE REFERENCE** *(Elle doit durer 10 minutes) : « Montante/ Descendante »* qui va permettre de mettre :

- en évidence les difficultés rencontrées par les élèves en début de module et d'évaluer les progrès.
- en œuvre des compétences spécifiques ; comprendre et assimiler les règles de jeu.

## Organisation générale :

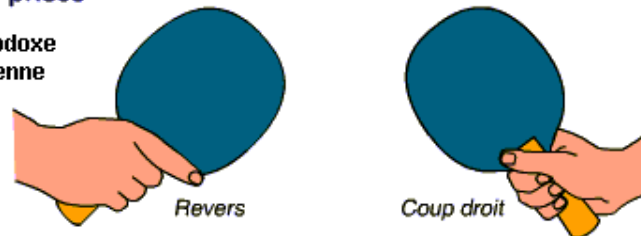
- Les enfants sont répartis à 4 par table. S'il n'y a pas assez de tables, il est possible d'organiser la séance en ateliers dont un ou deux hors de la table.
- Chaque table dispose de 2 raquettes et d'une à deux balles. S'il y a plus de matériel, il risque d'être détérioré rapidement.
- Pour chaque exercice, ils ont chacun deux essais et changent de rôle au sein de leur groupe (joueur, serveur ou lanceur, ramasseur, arbitre)

## Consignes techniques :

- Tenue de raquette : à la façon pistolet avec le pouce d'un côté de la raquette, et l'index tendu de l'autre, les autres doigts autour du manche. L'index n'est pas tendu vers le haut de la raquette mais sur le côté pour éviter qu'il touche la balle.
- Renvoi coté pouce (coup droit) : position de jeu pour un droitier, la jambe droite légèrement en arrière de façon à être de profil, inverse pour les gauchers.  
Le bras part de l'arrière vers l'avant, de la hanche vers l'épaule. La gestuelle ressemble à celle d'une fessée ou d'une claque.
- Renvoi coté index (revers) : position de jeu les deux jambes face à la table.  
Départ bras cassé devant le nombril, déplier le bras vers l'avant et légèrement vers le haut.
- Service: Orienter la raquette vers son côté de table. La balle doit toucher une seule fois mon côté, et au moins une fois le côté adverse. Au choix en fonction des possibilités des élèves, soit ils tiennent la balle du bout des doigts et ne la lâchent qu'au moment de l'impact balle-raquette ; soit ils lancent la balle et tapent ensuite quand la balle redescend.
- Lancer de balle: pour les situations où il y a un lanceur de balle, celui-ci tient la balle du bout des doigts, pouce-index, comme une fléchette, il fait tomber la balle sur son côté de table et elle rebondit de l'autre côté du filet.

### Types de prises

Prise orthodoxe  
ou européenne

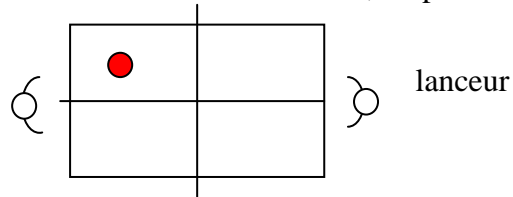


## Situations à la table :

Pour toutes les situations ci-dessous, elles peuvent être évoquées :

- en renvoi coté pouce( coup droit) ,
- en renvoi coté index (revers),
- au service. Si les situations sont effectuées au service, il n'y a pas de lanceur.

Pour aider les élèves lanceurs, on peut matérialiser la zone où il ne faut pas envoyer la balle :



Par exemple ici le lanceur ne doit pas envoyer la balle dans la zone marquée en rouge. Le joueur s'il est droitier va jouer côté pouce (coup droit)

Par ailleurs, la mise en jeu peut être adaptée en fonction du niveau des élèves :

- l'élève a la balle, la laisse tomber sur son côté de table et l'envoie avec la raquette de l'autre côté, il est alors lanceur et joueur
- le lanceur envoie la balle à la main et après un seul rebond sur son côté de table, le joueur renvoie la balle
- le lanceur effectue un service et le joueur renvoie

Enfin, en fonction des capacités de renvoi des élèves :

- après le renvoi du joueur la balle est arrêtée, il fait son deuxième essai et les rôles changent
- les échanges continuent tant que la balle est en jeu, on additionne ainsi les points attribués au court des échanges. Il est aussi possible de ne compter les points que sur le premier envoi, même s'il y a beaucoup d'échanges

## FICHE DE SCORES DE L' ELEVE pour les situations à la table

**NOM – Prénom :**

Je note le nombre de points que j'ai obtenu pour chaque exercice que j'ai travaillés. Je peux comparer mes résultats d'une séance à l'autre.

Dates des séances										
	Nombre de points obtenus									
Exercices travaillés										

**NOM – Prénom :**

Je note le nombre de points que j'ai obtenu pour chaque exercice que j'ai travaillés. Je peux comparer mes résultats d'une séance à l'autre.

Dates des séances										
	Nombre de points obtenus									
Exercices travaillés										

# SITUATION DE REFERENCE : Montante/descendante

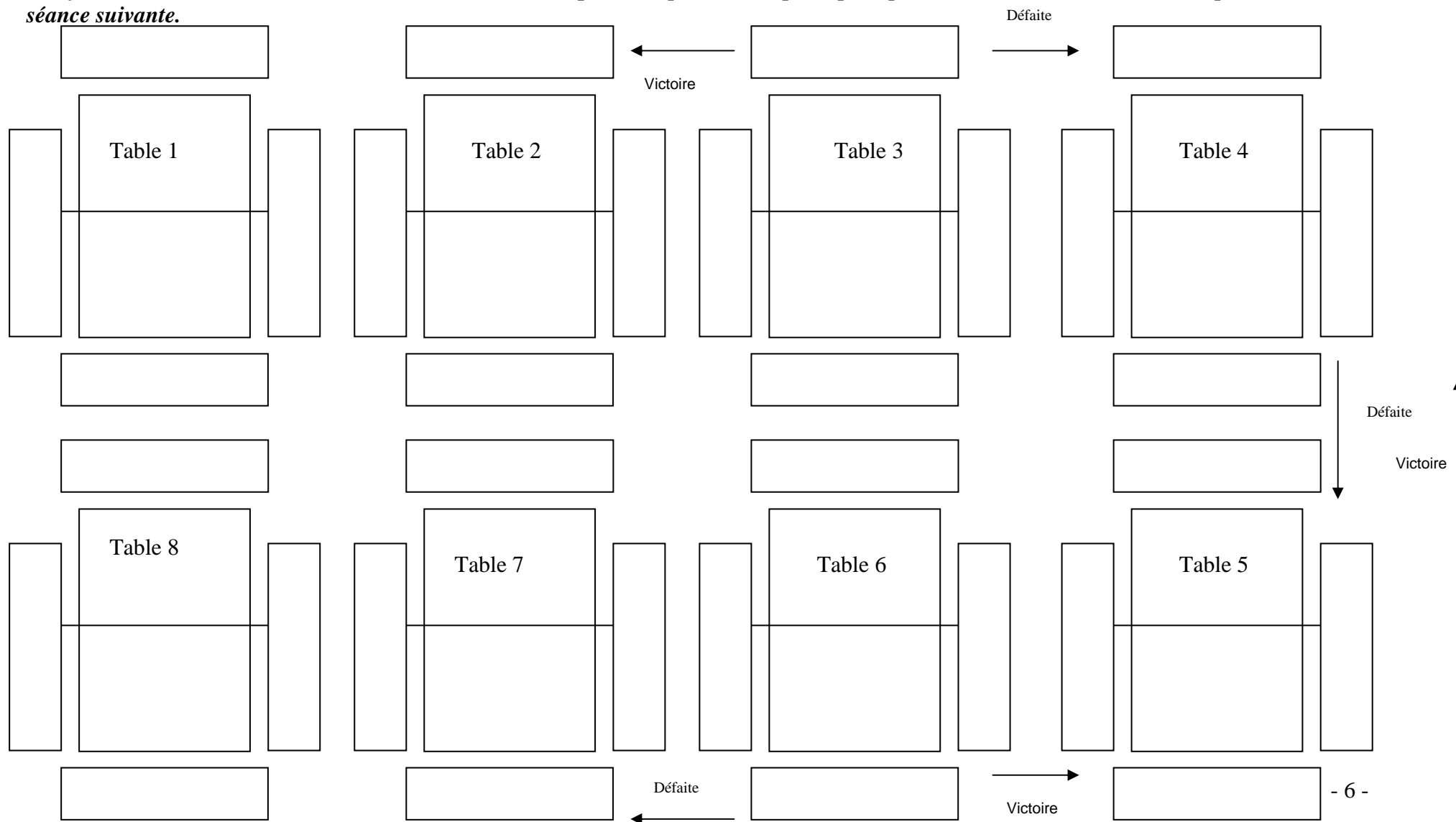
# Fiche de résultat

Deux joueurs et deux arbitres par table. Les tables 1 et 8 sont les extrémités. Il n'y a pas de passage de la table 8 vers la 1, ni de la 1 vers la 8. Chaque tour dure 1 minute 30.

A la fin du tour : Les joueurs gagnants montent et les joueurs perdants descendent à la table suivante pour arbitrer au tour suivant




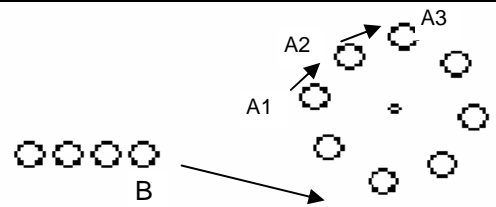
Les arbitres restent à la table et jouent l'un contre l'autre.



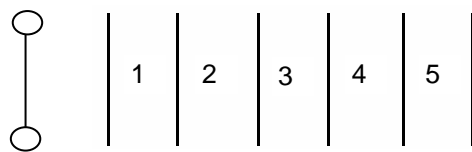
*A la fin de la séance, noter le nom des élèves dans la case qui correspond à leur place pour pouvoir recommencer aux mêmes places la séance suivante.*



# POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE

# SITUATIONS HORS TABLE

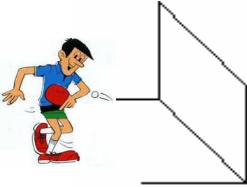
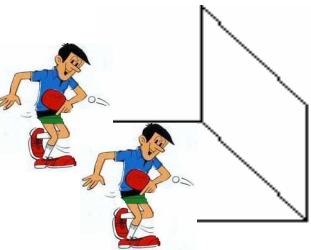
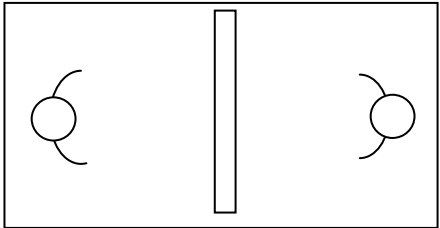
OBJECTIF		SITUATION	CONSIGNES	VARIANTES	MATERIEL
TENIR LA BALLE EN EQUILIBRE SUR LA RAQUETTE	Sur place	 <p>une balle et une raquette pour 2 élèves</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tenir la balle sur la raquette sans bouger</li> <li>- Par 2, quand la balle tombe par terre ou si elle est retenue par la main, on change les rôles</li> <li>- quand la balle s'approche du bord, rétablir l'orientation de la raquette en penchant doucement la raquette dans l'autre sens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- marcher, courir à travers la salle</li> <li>- même chose en tenant la raquette côté index</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- une raquette et une balle par enfant ou à défaut une pour 2</li> </ul>
		 <p>parcours</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un slalom entre les plots en tenant la balle sur la raquette et passer par dessus l'obstacle</li> <li>- la balle peut tomber deux fois sur le parcours, on repart là où elle est tombée. A la 3ème chute de la balle, passer la balle et la raquette au suivant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- raquette côté index</li> <li>- en arrière, sur le côté</li> <li>- en marchant, en courant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plots, latte ou banc</li> </ul>
	En se déplaçant	 <p>Dans un espace d'au moins 3m de large et 10m de long déménageurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectif : vider son carton et remplir celui de l'équipe adverse</li> <li>- les balles sont transportées une par une en relais</li> <li>- une balle qui tombe ou qui est retenue par la main entraîne un retour dans la caisse de départ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avec obstacles ou parcours entre les caisses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 cartons ou bassines</li> </ul>
	 <p>l'horloge</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- une équipe fait les aiguilles: A1 va avec la balle sur la raquette en A2 et y reste. A2 va en A3 etc...</li> <li>- l'autre équipe fait le tour du cadran à tour de rôle sous forme de relais</li> <li>- à la fin du temps donné, on inverse les rôles des équipes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'équipe B fait le tour avec une balle sur la raquette aussi</li> <li>- agrandir ou rétrécir le cadran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- craie ou plots pour matérialiser les places A1, A2 etc...</li> </ul>	

OBJECTIF	SITUATION	CONSIGNES	VARIANTES	MATERIEL
Tenir la balle en équilibre sur la raquette en se déplaçant	 <p>A1      A2      A3      ◻</p> <p>le relais</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- relais avec aller et retour: A1 va avec la balle sur la raquette en A2 et y reste; A2 va en A3 qui fait le tour du plot pour revenir à sa position de départ et redonne la balle à A2</li> </ul>		
Etre capable de jongler		<ul style="list-style-type: none"> <li>- effectuer des jongles en tapant légèrement dans la balle, plus la balle est haute plus c'est difficile</li> <li>- garder la raquette bien à plat pour éviter que la balle parte sur les côtés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- côté pouce, côté index, en alternant rouge-noir</li> <li>- en marchant, en courant</li> <li>- avec obstacles ou sur un parcours</li> <li>- reprendre les jeux de balle collée précédents</li> </ul>	
Etre capable de doser l'impact balle-raquette		<ul style="list-style-type: none"> <li>- le joueur a la balle dans la main, il la lâche et tape dedans avec la raquette à la cuillère. La balle a une trajectoire en cloche</li> <li>- fonctionnement en marelle tant que la première case n'a pas été atteinte on ne peut pas passer à la suivante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- faire des zones plus ou moins larges, plus ou moins longue</li> </ul>	craie ou lattes

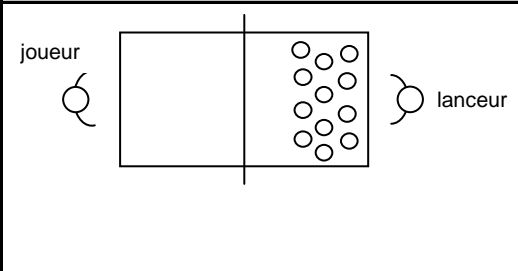
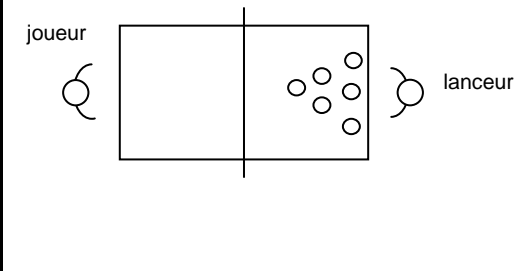
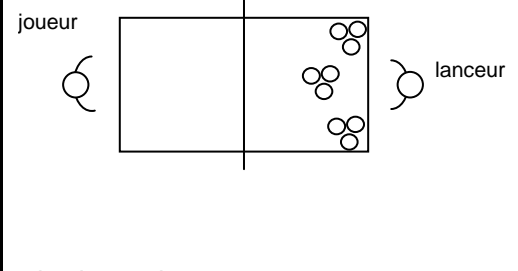


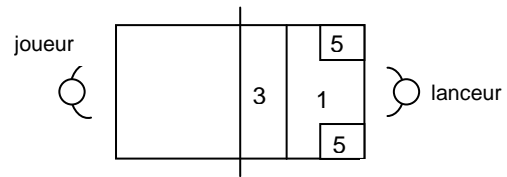
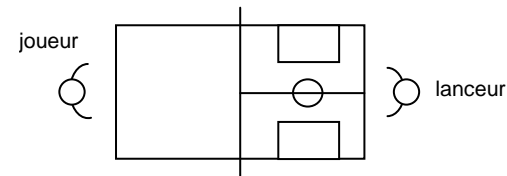
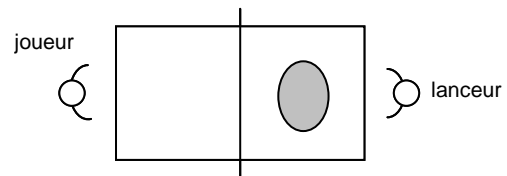
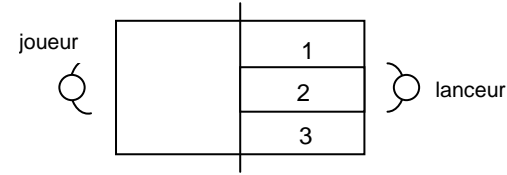
# POUR PROGRESSER

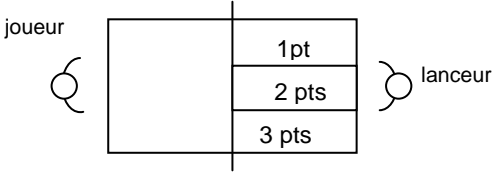
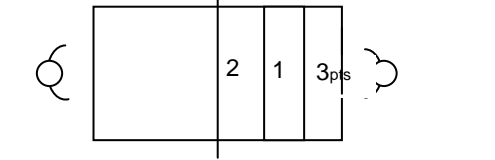
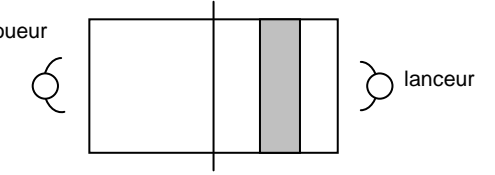
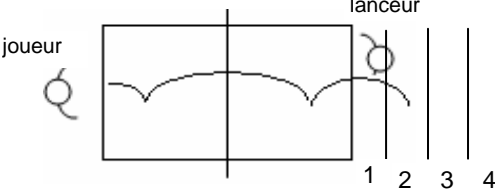
# SITUATIONS SANS TABLE

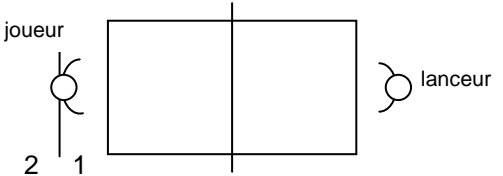
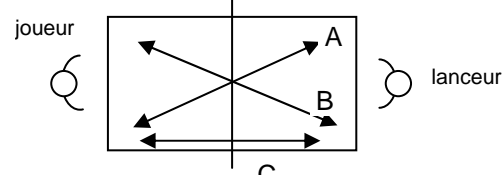
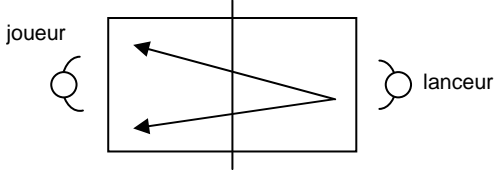
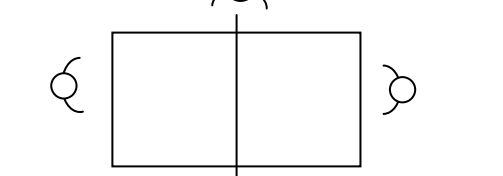
OBJECTIF	SITUATION	CONSIGNES	VARIANTES	MATERIEL
Envoyer et recevoir la balle sans table	 <p>face au mur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- après un rebond au sol taper la balle d'une zone de plus en plus éloignée du mur</li> <li>- faire le plus d'échanges, si la balle effectue 2 rebonds au sol c'est perdu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- une zone de jeu sur le mur est définie</li> <li>- varier coups côté pouce et index</li> <li>- jouer au dessus d'une ligne tracée au mur</li> <li>- reculer la zone de tir</li> <li>- battre son record d'échange</li> </ul>	
	 <p>à 2 au mur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- les joueurs tapent la balle à tour de rôle</li> </ul>		
	 <p>mini tennis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 élèves face à face échangent les balles. En guise de filet un banc ou une corde tenue par 2 autres élèves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- agrandir ou rétrécir la zone de jeu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- banc ou corde</li> <li>- plots ou craie pour matérialiser le terrain</li> </ul>

Deux essais pour chaque exercices  
L'élève note le score sur sa fiche

OBJECTIF	SITUATION	CONSIGNES	VARIANTES	MATERIEL
Placer sa balle sur la table de l'adversaire		<ul style="list-style-type: none"> <li>- un plot ou une cible touchée = 2 points et on l'enlève de la table</li> <li>- Si deux plots sont touchés, on ne retire que le premier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ajouter ou retirer des plots</li> <li>- grouper ou écarter les plots</li> <li>-concours : la 1ère table qui enlève tout ou un certain nombre de plots</li> </ul>	plots, cibles ou feuilles A5
Centrer sa balle		<ul style="list-style-type: none"> <li>- chaque quille ou bouteille tombée ou touchée est enlevée</li> <li>- 2 points par quille ou bouteille touchée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grouper ou écarter les plots</li> </ul>	plots hauts ou bouteilles
Placer sa balle dans différentes zones. Viser les angles		<ul style="list-style-type: none"> <li>- chaque groupe de plots touché = 2 points</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mettre les groupes de plots au bord de la table</li> <li>- définir un ordre pour les toucher</li> </ul>	plots, cibles ou feuilles A5

OBJECTIF	SITUATION	CONSIGNES	VARIANTES	MATERIEL
Placer sa balle derrière le filet. Viser les angles.	 <p>zones sur table</p>	- marquer le plus de points possible	- remplacer 1, 3, 5 par 0, 2, 3 si trop de points marqués.	craie ou fil
Jouer sur les zones latérales de la table	 <p>foot</p>	- 1 point par but marqué quel que soit le camp	- marquer alternativement dans chaque camp pour avoir le point - agrandir ou retrecir les but - enlever 1 point si la balle tombe dans le rond central	cibles ou feuilles + plot
Jouer la table en évitant le centre	 <p>zone interdite</p>	- 1 point si la balle est hors zone et on enlève 1 point si c'est dans la zone interdite	- agrandir ou rétrécir la zone	craie ou fil
Jouer en évitant la diagonale	 <p>Trois zones</p>	- marquer le plus de points possible - Inverser les zones pour les gauchers	- remplacer 1, 3, 5 par 0, 2, 3 si trop de points marqués.	craie ou fil

OBJECTIF	SITUATION	CONSIGNES	VARIANTES	MATERIEL
Viser une zone précise.	 <p>trois zones en marelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- commencer par la case 1 une fois qu'elle est touchée, continuer avec la case 2... 3 points quand c'est tout réussi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ajouter une case</li> <li>- une seule balle pour faire la marelle, si la balle est perdue il faut recommencer au début</li> </ul>	craie ou fil
Doser et jouer en profondeur	 <p>trois zones en profondeur milieu 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- marquer le plus de points</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- agrandir ou rétrécir la zone du milieu</li> <li>Peut se jouer en marelle</li> </ul>	- craie ou fil
	 <p>trois zones en profondeur avec zone interdite au milieu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jouer une fois avant la zone du milieu et une fois derrière la ligne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- agrandir ou rétrécir la zone</li> </ul>	craie
Accélérer au moment de toucher la balle	 <p>3 à 4 zones derrière la table</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- taper assez fort dans la balle.</li> <li>- Le lanceur laisse tomber la balle au sol pour voir dans quelle zone elle va et donner les points correspondants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reculer ou avancer les zones par rapport à la table</li> </ul>	latte ou fil ou craie pour délimiter les zones au sol

OBJECTIF	SITUATION	CONSIGNES	VARIANTES	MATERIEL
<p>Jouer à différentes distances de la table. Apprécier la trajectoire de la balle.</p>		<p>- jouer la première balle devant la ligne et la seconde derrière la ligne</p>	<p>- le lanceur enchaîne avec sa raquette</p>	<p>latte ou fil ou craie pour tracer la ligne au sol</p>
<p>Faire durer un échange</p>		<p>- concours d'échanges. Compter le nombre d'échanges. Pas de comptage de points.</p>	<p>- diagonale coté pouce A - diagonale coté index B - ligne droite coté droit ou gauche de la table C</p>	
<p>Alterner revers et coup droit</p>		<p>- pour passer du coté pouce au coté index, rabattre le bras vers le nombril</p>	<p>- envoyer les deux balles plus rapidement - le lanceur renvoie la balle avec sa raquette</p>	
<p>Arbitrer</p>		<p>- un élève montre le score avec ses doigts, l'autre annonce le score après chaque point - le score du serveur est toujours annoncé en premier</p>		