

Loire-Atlantique

# Tennis de Table



Catalogues d'exercices

## CATALOGUE A: « Prise en main - Echauffement »

### - *Situations évolutives au cours du module:*

- Indice de complexité (\*/\*\*/\*\*\*)
- Possibilité de reproduire la même situation sur deux séances
- Aucune contre-indication concernant les adaptations



*Source des exercices :  
FFTT – Fiches scolaires ARS*



**But :** Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sur la raquette, sans qu'elle ne tombe.

**Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* balles cassées (minimum 1 pour 2 enfant)

\*

**Consignes :** Les enfants mettent 1 balle cassée sur une des faces de leur raquette qu'ils tiennent à une main, et essaie de ne pas la faire tomber.

\*

**Variante :** Réaliser l'exercice en se déplaçant, en passant par-dessus de petits obstacles et/ou en s'arrêtant sur un pied au signal.

**Critères de réussite :** Nombre de séries de 5 secondes sans faire tomber la balle. Concentration de l'enfant.



\*

\*

**But :** Faire tenir en équilibre une balle puis une raquette sur sa « bonne » main, grande ouverte, sans les faire tomber.

**Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* balles (minimum 1 pour 2 enfant)

**Consignes :** Les enfants sont debout, main ouverte devant soi, et y pose une balle en mousse (puis balle de ping et raquette), en essayant de ne pas la faire tomber.

**Variante :** Réaliser l'exercice en se déplaçant, en passant par-dessus de petits obstacles et/ou en s'arrêtant sur un pied au signal.

**Critères de réussite :** Comptage du nombre de séries de 10 secondes sans faire tomber l'objet (balle ou raquette).



**But :** Réaliser un maximum de rebonds sur la raquette, en frappant fort le ballon verticalement.

**Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* ballons de baudruche (minimum 1 pour 2 enfant)

\*

**Consignes :** Envoyer un ballon de baudruche au-dessus de sa tête à l'aide d'une raquette et se déplacer pour le retaper avant qu'il ne touche le sol.

\*

**Variante :** Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

**Défi :** être le dernier à laisser son ballon toucher le sol.

**Critères de réussite :** Comptage du nombre d'envols du ballon sans qu'il ne touche le sol.





**But :** Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sur la raquette, sans qu'elle ne tombe.

**Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* balles en mousse (minimum 1 pour 2 enfant)

\* **Consignes :** Les s enfants mettent 1 balle en mousse sur une des faces de leur raquette qu'ils tiennent à une main, et essaie de ne pas la faire tomber.

\* **Variante :** Réaliser l'exercice en se déplaçant, en passant par-dessus de petits obstacles et/ou en s'arrêtant sur un pied au signal.

**Critères de réussite :** Nombre de séries de 5 secondes sans faire tomber la balle. Concentration de l'enfant.



**But :** Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sur la raquette, sans qu'elle ne tombe.

**Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* balles en mousse ou balles cassées  
(minimum 1 pour 2 enfant)

\*

**Consignes :** Les enfants mettent 1 balle en mousse sur une des faces de leur raquette qu'ils tiennent à une main, et essaie de ne pas la faire tomber.

\*  
\*

**Variante :** Réaliser l'exercice en se déplaçant, en passant par-dessus de petits obstacles et/ou en s'arrêtant sur un pied au signal.

**Critères de réussite :** Nombre de séries de 5 secondes sans faire tomber la balle. Concentration de l'enfant.



**But :** Réaliser un maximum de rebonds sur la raquette, en frappant fort le ballon verticalement.

**Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* ballons de baudruche (minimum 1 pour 2 enfant)

\* **Consignes :** Envoyer un ballon de baudruche au-dessus de sa tête à l'aide d'une raquette et se déplacer pour le retaper avant qu'il ne touche le sol.

\* **Variante :** Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

**Défi :** être le dernier à laisser son ballon toucher le sol.

**Critères de réussite :** Comptage du nombre d'envols du ballon sans qu'il ne touche le sol.





\*  
\*

\*  
\*

**But :** Réaliser un rebond sur la raquette, en tapant la balle verticalement, après un rebond au sol.

**Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* grosses balles de ping (minimum 1 pour 2 enfant)

**Consignes :** Envoyer une grosse balle de ping au-dessus de sa tête à l'aide d'une raquette, la laisser rebondir au sol, se déplacer puis la retaper au-dessus de soi.

**Variante :** Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

**Critères de réussite :** Comptage du nombre de rebonds sur la raquette, sans perdre la balle.



\*  
\*

\*  
\*

**But :** Contrôler la hauteur et la verticalité de ses jonglages / doser la hauteur et la force de sa frappe de balle vers son partenaire / contrôler la balle envoyée par le partenaire.

**Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* balles de ping (minimum 1 pour 2 enfant)

**Consignes :** Hors table, debout et face à un partenaire (environ 2m d'espacement), réaliser un rebond sur la face CD puis la face RV de sa raquette, avant d'envoyer la balle vers lui qui, à son tour en fait de même.

**Variante :** Varier la distance entre les enfants selon la réussite / faire l'exercice derrière une table de ping / organiser un défi entre les binômes (cf nombre d'A/R).

**Critères de réussite :** Comptage du nombre de séries de 5 rebonds sans que la balle ne touche le sol.



**But :** Réaliser des rebonds sur la raquette en tapant la balle verticalement, sans rebond au sol, en CD puis en RV.

**Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* grosses balles de ping (minimum 1 pour 2 enfant)

\*  
\*

**Consignes :** Enchaîner des rebonds verticaux d'environ 30-40 cm sur la raquette côté CD puis RV avec une balle. Garder sa raquette bien horizontale et doser sa force pour la retaper avant que la balle ne touche le sol.

\*  
\*  
\*

**Variante :** Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

**Critères de réussite :** comptage du nombre de séries de 5 rebonds sans que la balle ne touche le sol.



**But :** Réaliser des rebonds sur la raquette en tapant la balle verticalement, sans rebond au sol, en alternant CD et RV.

**Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* balles de ping (minimum 1 pour 2 enfant)

\*  
\*

**Consignes :** Enchaîner des rebonds verticaux d'environ 30-40 cm sur la raquette en alternant côté CD et RV avec une balle. Garder sa raquette bien horizontale après avoir tourner son poignet avant de retaper la balle.

\*  
\*  
\*

**Variante :** Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

**Critères de réussite :** Comptage du nombre de séries de 5 rebonds sans que la balle ne touche le sol.



\*  
\*  
\*

\*  
\*

**But :** Réaliser des échanges de balles A/R avec son partenaire, sans engager avec un service.

**Matériel :**

\* une table pour 2 ou 4 enfants

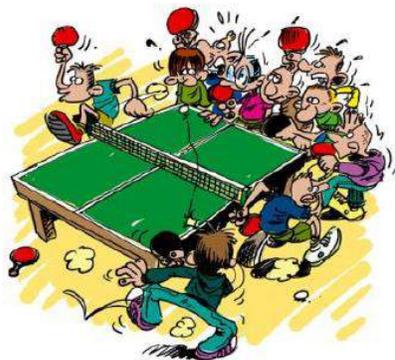
\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* balle de ping ou grosse balle (minimum 1 pour 2 enfants)

**Consignes :** Debout et face à face, les enfants s'envoient la balle de part et d'autre du filet, en la faisant rebondir avec l'une des 2 faces de la raquette.

**Variante :** Contrôler la balle avec une face de la main ou la raquette avant de la renvoyer avec l'autre face.

**Critères de réussite :** Comptage du nombre d'A/R entre 2 enfants. Balle en mouvement sur la table. Pas d'appui sur la table avec les bras.



**But :** Se déplacer correctement pour jouer à temps les balles envoyées par l'animateur / renvoyer la balle sur la table en CD ou en RV.

**Matériel :**

\* 1 table (+ si possible 2-3 plots)

\* raquettes (1 par enfant)

\* balles de ping (minimum 5-6)

**Consignes :** Un joueur, généralement l'animateur, ne tourne pas et renvoie les balles aux enfants. Chaque enfant renvoie 1 fois la balle puis tourne autour de lui, en ayant préalablement contourné des obstacles ou d'autres tables. Tournante adaptée aux jeunes joueurs car les balles envoyées par l'animateur sont plus faciles à remettre.

Lorsqu'il ne reste plus que 2 joueurs, il y a un match joué en 3 points. Le gagnant gagne une vie : au prochain tour, s'il perd, il pourra utiliser sa vie pour être repêché.

# **CATALOGUE B**

***« Ateliers »***

## CATALOGUE B: « Ateliers »

- *Mise en place de deux à trois ateliers simultanés:*

- Indice de complexité (\*/\*\*/\*\*\*)
- Possibilité de reproduire les mêmes ateliers sur deux séances
- Aucune contre-indication concernant les adaptations



## Atelier 1: « Le panier »

*Principe:*  
(à la raquette ou à la main)

*Difficultés:*  
« plus de points »

Lancer une balle de « ping » dans un panier

Varier la distance = « plus loin » = « plus de

Nombre d'essai

Changer la dimension de la cible

3 points

2 points

1 point



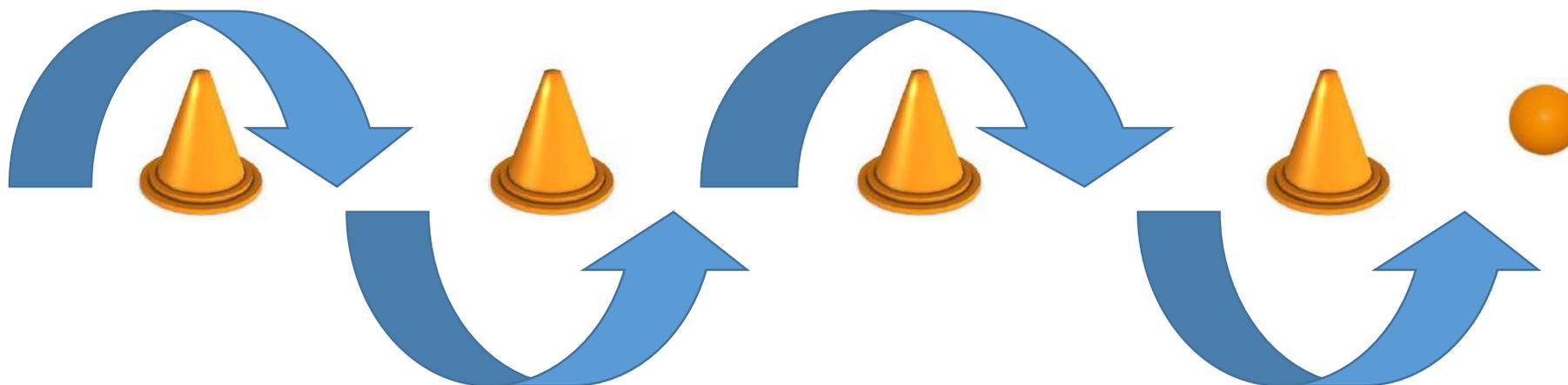
## Atelier 2: « Le slalom »

*Principe:*  
(raquette)  
*Difficultés:*  
sans faute)

**Pousser la balle entre les plots le plus vite possible**  
**+ on va vite + on marque de points (et/ou réussite)**

*Nombre d'essais par joueur:*

**Ajuster en fonction du temps**



### **Atelier 3: « La balle qui roule »**

*Principe:*

**face à face**

*Difficultés:*



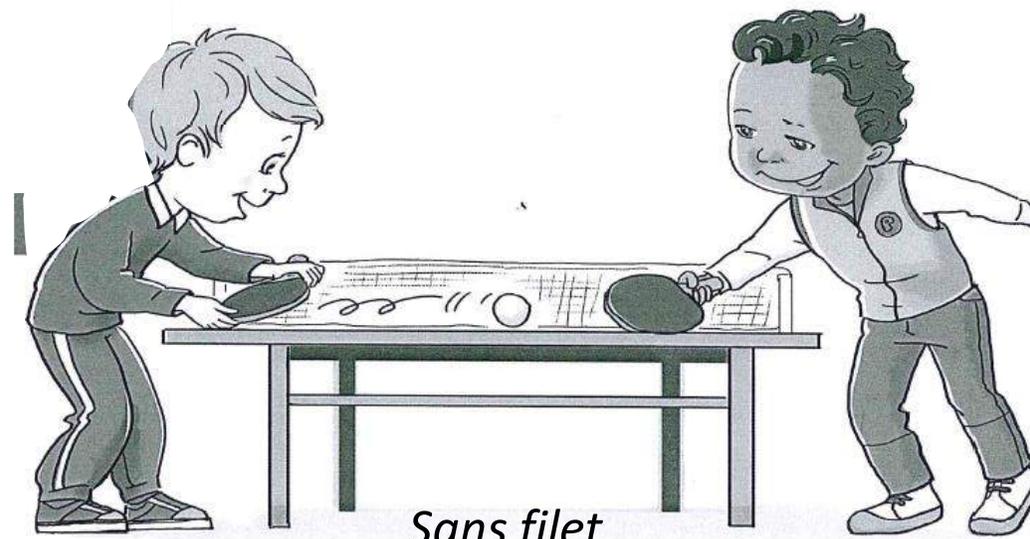
*En dessous du filet*

**Pousser la balle en la faisant rouler sur une table**

**Se déplacer pour se rapprocher de la balle**

**Augmentation de la vitesse**

**Changer les partenaires fréquemment**



*Sans filet*

## Atelier 4: « Les balles qui brûlantes »

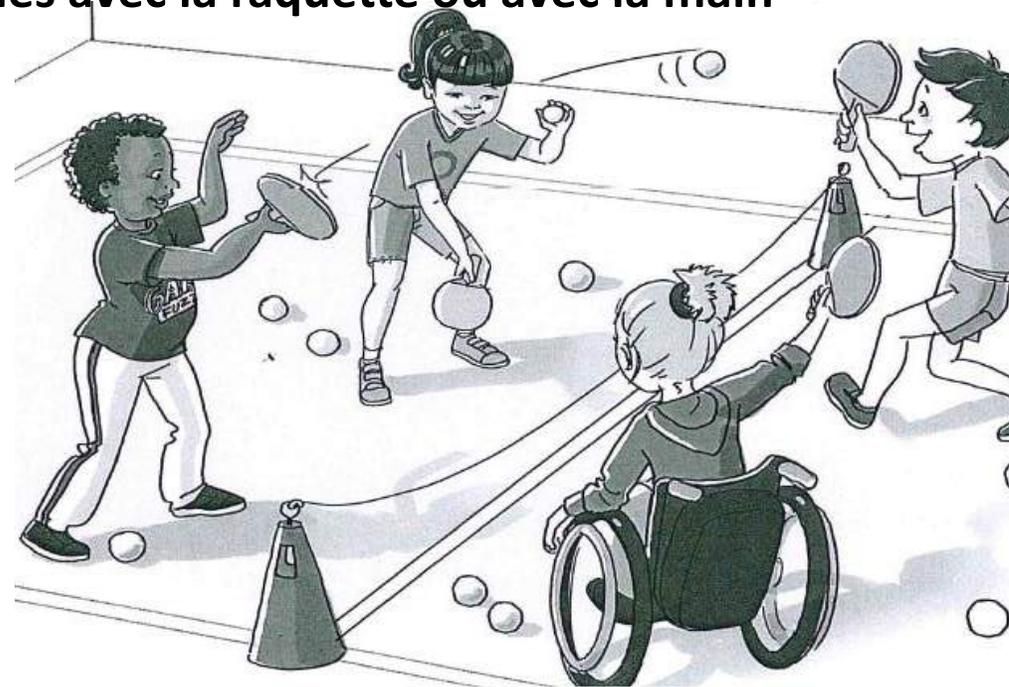
imparti

*Principe:*

**Avoir moins de balles dans son camp que l'équipe adverse à la fin du temps**

*Difficultés:*

**Augmenter le nombre de balles au départ/Réduire le temps  
Envoyer les balles avec la raquette ou avec la main**



## Atelier 5 : « La route »

*Principe:*

**Pousser la balle en la faisant rouler sur la table entre les cordes qui tracent une route  
(possibilité également de tracer une route avec une craie)**

**Utiliser les deux côtés de la raquette pour finir le parcours en sortant le moins  
possible de la route**

souvent

*Difficultés:*

**Augmenter/Réduire l'espace entre les cordes**

**Augmenter/Réduire les changements de direction**



## Atelier 6: « A votre service »

*Principe:* **Réaliser un service réglementaire**  
**Un enfant sert/Un enfant compte les services réussis/Un enfant relance/Un ramasse**

*Durée:* **Possibilité de rattraper avec la main**  
**Rotation toutes les 1'30 (le serveur ramasse/Le « ramasseur » compte/...)**



## Atelier 7: « Les déménageurs »

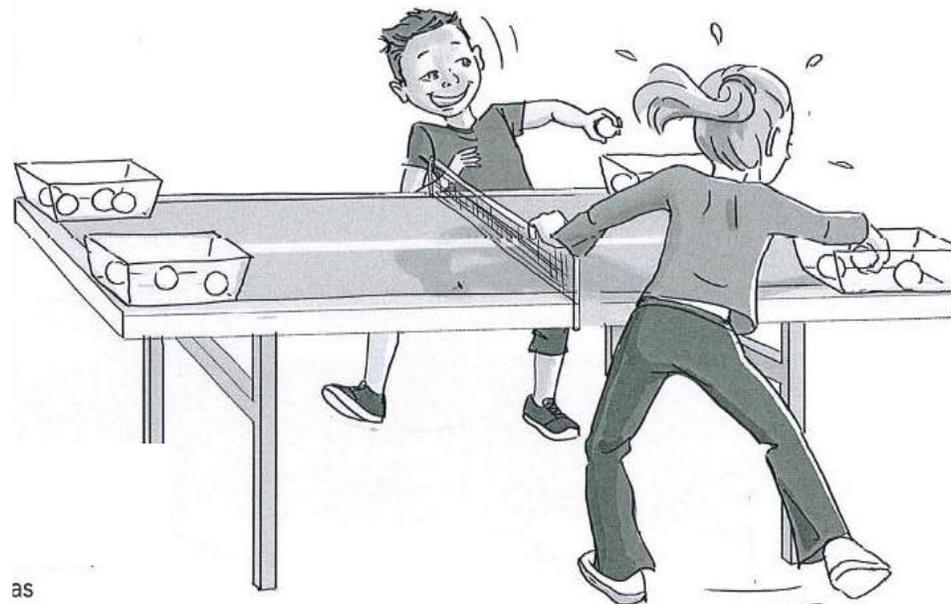
*Principe:*

**Se déplacer latéralement de plus en plus vite**

**Le premier qui a déplacé ses balles (une par une) d'un panier à l'autre a gagné**

*Difficultés:*

**Augmenter/Réduire le nombre de balles**



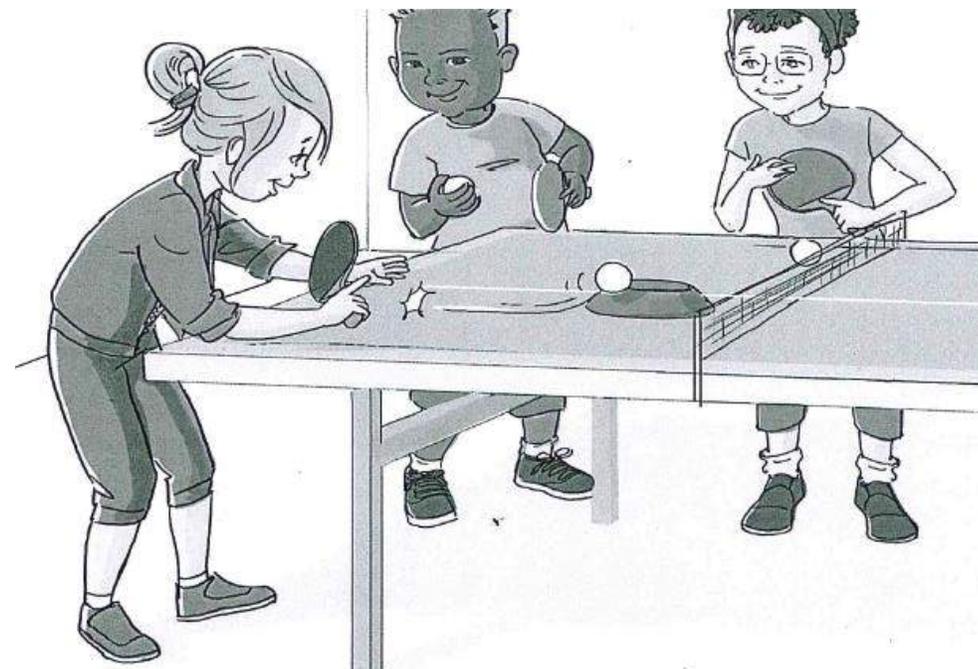
## **Atelier 8: « Le Ping-Golf »**

*Principe:*

**Réussir à mettre la balle dans le trou (cocotte basse) en la faisant rouler (raquette)  
A chacun son tour/Celui qui réussit au même nombre d'essais a gagné**

*Difficultés:*

**Augmenter/Réduire la distance**



## Atelier 9: « Le Ping Géant »

*Principe:*

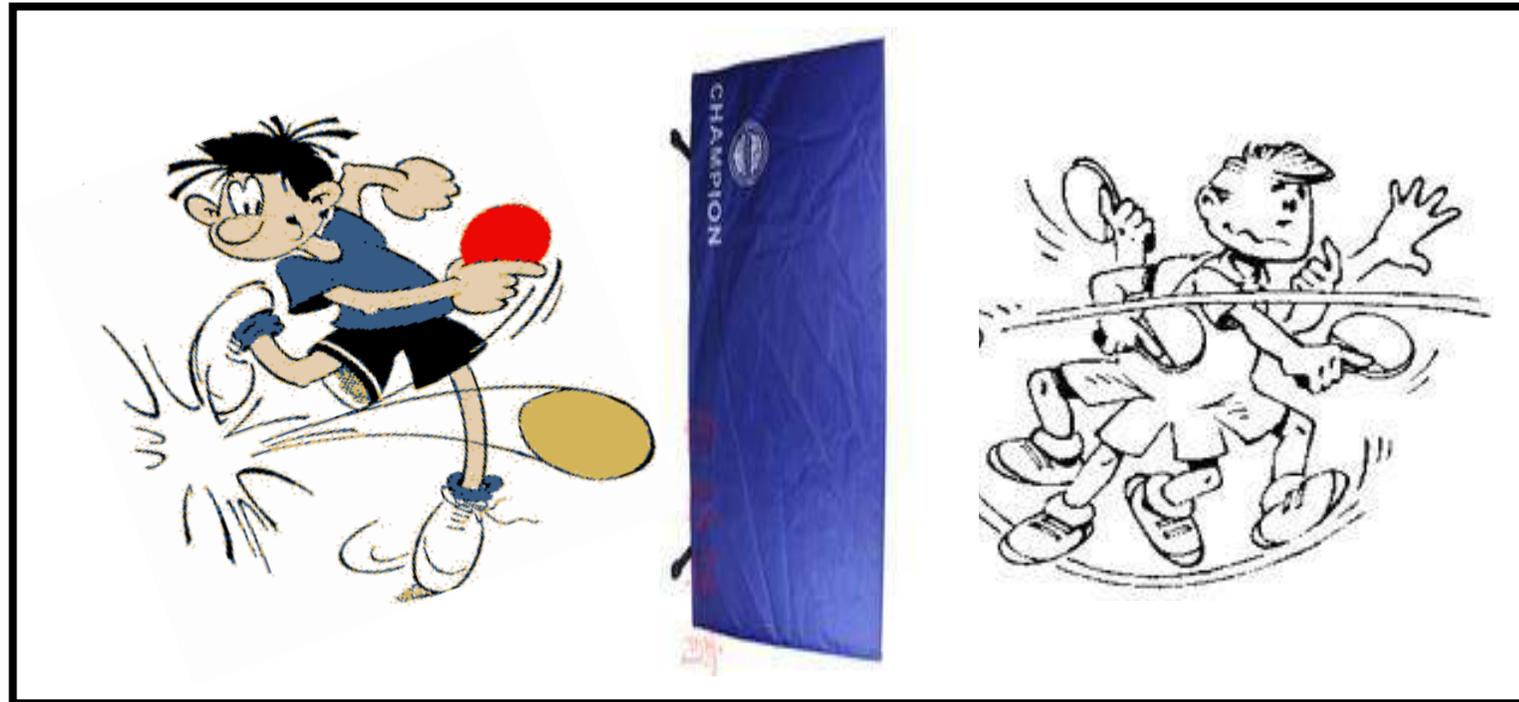
*Comptage:*

*Nombre d'essais par joueur:*

**Jouer sur un court au sol (filet = séparation)**

**Règlement Tennis de Table**

**1 set de 11 points**



## Atelier 10: « Le parcours d'obstacles »

parcours

*Principe:*

*Difficultés:*

*Nombre d'essais par joueur:*

*Comptage:*

tombe

**Maintenir une balle sur la raquette en effectuant**

**Aide au maintien de la balle ou non**

**En fonction du temps**

**10 points au départ / -1 à chaque fois que la balle**



## Atelier 11: « Le Ping Précision »

*Principe:*

panier

*Difficultés:*

variés

*Nombre d'essais par joueur:*

*Comptage:*

de la difficulté

**Viser des zones de la table**

**Distribution d'un éducateur au**

**Zones plus ou moins grande / Placements**

**10 balles par joueur (3 séries)**

**Nombre de points par zone en fonction**



## Atelier 12: « Le Ping »

*Principe:*

**Proposer des tables de pratique « classique »**

**Explications des règles et des usages « pongistes »**

