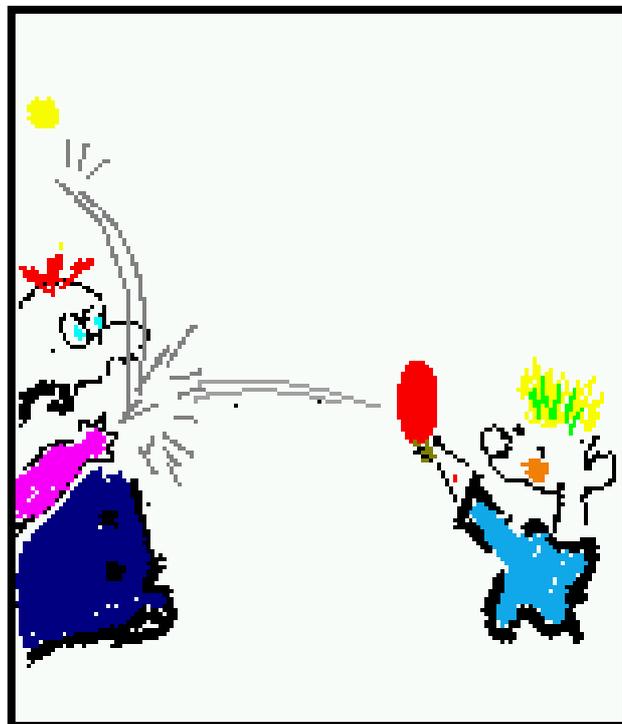


# PREMIERE UNITE D'APPRENTISSAGE

## CYCLE 2



# PREMIERE UNITE D'APPRENTISSAGE

Nous proposons ici une unité d'apprentissage adaptée à des élèves débutants de cycle II (GS-CP-CE1).

Cette unité est composée de **5 séances** de 50 minutes et d'une **séance d'évaluation**.

Ces séances ont été écrites en tenant compte de la réalité des écoles.

Voici le matériel nécessaire pour mettre en place cette unité d'apprentissage par séance :

- 1 ballon de baudruche (30 cm, 20 cm et 10 cm de diamètre) pour les trois premières séances et par élève.
- 2 balles de tennis de table (au moins) par séance et par élève.
- 1 table de tennis de table.
- 1 raquette de tennis de table par personne.
- Plusieurs bassines (ou paniers).
- 5 gobelets (par atelier) ou du petit matériel pouvant servir de cibles (pour 1 séance).
- Mouchoirs, pinces à linge, balle de tennis en mousse... pour les échauffements.
- Matériel pouvant servir d'obstacles (banc, barrière,...).
- Plusieurs feuilles de papier (cibles).
- De la craie.



## PREMIERE UNITE D'APPRENTISSAGE

### SEANCE N° 1

#### Objectifs :

- Découverte du matériel (table, raquette, balle).
- Maîtriser la prise de raquette.
- Réaliser des jonglages et développer l'équilibre.

#### Matériel nécessaire pour la séance:

- 1 raquette/personne
- 1 ballon de baudruche/personne (30 cm de diamètre)
- 2 balles/personne
- 1 table de tennis de table
- 3 paniers

#### ECHAUFFEMENT LUDIQUÉ 7'

##### **Le Loup et les brebis (avec une balle de « ping »)**

Le loup est celui qui a la balle. Pour toucher les brebis, il doit les atteindre en lançant la balle directement sur elles. Quand celles-ci sont touchées, elles vont s'asseoir jusqu'à la fin du jeu.

#### PRISE DE RAQUETTE 5'

- Description de la raquette (la forme, les revêtements, le manche, la tranche...).
- Consignes à respecter avec la raquette (ne jamais poser la raquette par terre ; dès que la raquette est dans la main, elle est tenue correctement ; ne toucher ni au ruban, ni aux revêtements de la raquette.)
- Explication de la prise de raquette.

#### N°1

##### **Equilibre « ballon / raquette » (côté pouce)**

#### Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 5'

- 1 raquette/personne
- 1 ballon de baudruche/personne

- Garder le ballon en équilibre sur la raquette (du côté du pouce) et marcher dans toute la pièce.

#### Consignes :

1. La raquette doit bien être à l'horizontal et située au niveau du nombril.
2. Laisser découvrir aux élèves comment garder le ballon sur la raquette sans le faire tomber.
3. Vérifier sans cesse la prise de raquette.



Après quelque temps, indiquer aux élèves qu'ils doivent suivre le ballon avec la raquette (à l'horizontal). « Si le ballon va sur la droite, je le suis avec la raquette en allant aussi sur la droite »

## N°2

### Equilibre « ballon / raquette » (côté index)

#### Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 5 '

- 1 raquette/personne
- 1 ballon de baudruche/personne

- Garder le ballon en équilibre sur la raquette (du côté de l'index) et marcher dans toute la pièce.

#### Consignes :

Idem exercice 1



## N°3

### Jonglages « ballon / raquette » (côté pouce)

#### Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 5 '

- 1 raquette/personne
- 1 ballon de baudruche/personne

- Taper doucement le ballon avec la raquette. On utilise le côté du pouce.

#### Consignes :

1. Ne pas « taper » trop fort (le ballon, une fois en l'air, ne doit pas dépasser la hauteur de la tête).
2. Toucher le ballon au niveau du nombril.
3. Continuer à vérifier la prise de raquette.



#### Variantes :

- Moduler la force en alternant une fois « doucement » et une fois « moins doucement »
- Alternner une fois avec le côté du pouce et une fois avec la tranche de la raquette.

## N°4

### Jonglages « ballon / raquette » (côté index)

#### Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 5 '

- 1 raquette/personne
- 1 ballon de baudruche/personne

- Taper doucement le ballon avec la raquette. On utilise le côté de l'index.

#### Consignes :



### N°5

#### Jonglages « balle / raquette »

Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 5 '

- 1 raquette/personne
- 1 balle/personne

- Laisser jouer *librement* les élèves avec la balle et la raquette.

Consigne :

Proposer aux élèves d'utiliser le côté **du pouce** comme le côté **de l'index**.

### N°6

#### La table

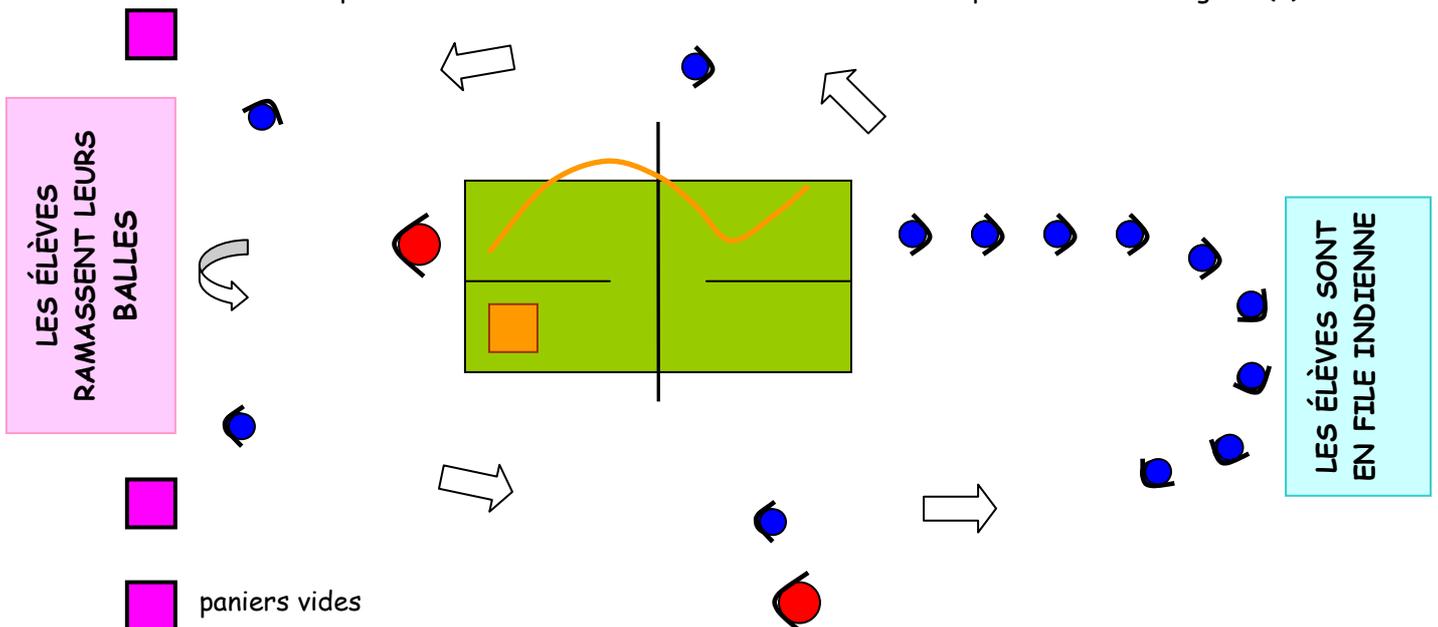
Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 10/12 '

- 1 raquette/personne
- 2 balles/personne (dans un panier)
- 3 paniers

- 1<sup>er</sup> contact avec la table : À la table, les élèves vont tenter de **toucher** la balle avec le **côté du pouce**.

- Les élèves sont en file *indienne* sur un côté de la table avec une raquette à la main.
- De l'autre côté, l'enseignant(e), (avec ou sans raquette) avec un panier rempli de balles. L'enseignant(e) envoie les balles doucement du côté des élèves, le 1<sup>er</sup> essaie de **toucher** la balle, fait ensuite le tour de la table et va se placer derrière le dernier de la file. L'enseignant(e) place les balles sur la table de façon à ce que les élèves utilisent le côté du pouce.
- Les **élèves** peuvent eux-mêmes lancer la balle à la main et remplacer ainsi l'enseignant(e).



 Trajectoire de la balle lancée par l'enseignant(e) (main ou raquette)

 sens de rotation des élèves

 les élèves  
- l'enseignant(e)

 panier rempli de balles

### RETOUR AU CALME 2'

L'enseignant(e) rassemble les élèves. Il (elle) leur propose de faire un récapitulatif de la séance en insistant sur les points importants :

- Comment doit-on tenir la raquette ?
- Que faut-il faire pour garder le ballon sur la raquette ?
- ....

# PREMIERE UNITE D'APPRENTISSAGE

## SEANCE N° 2

### Objectifs :

- Réaliser des jonglages.
- Développer l'équilibre et la coordination.

### Matériel nécessaire pour la séance:

- 1 raquette/personne
- 1 ballon de baudruche/personne (20 cm de diamètre)
- 2 balles/personne
- 1 table de tennis de table
- 3 paniers
- (1 balle de tennis en mousse pour l'échauffement)

### ECHAUFFEMENT LUDIQUE 7'

*Au choix*

#### Loup avec une balle de « ping »

- ❖ Passe à 5 avec une balle de tennis en mousse.

Faire plusieurs équipes de 4 à 5 joueurs.

Les joueurs d'une même équipe doivent se faire 5 passes sans perdre la balle.

Le comptage se fait à voix haute par un élève désigné comme arbitre. Il reprend à 0 si la balle tombe au sol.

L'objectif étant d'empêcher les autres équipes de réaliser 5 passes.

### PRISE DE RAQUETTE 2'

Rappel (voir séance N°1)

### N°1

**Equilibre « ballon / raquette »**

#### Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 7'

1 raquette/personne

- 1 ballon de baudruche/personne

- Garder le ballon en équilibre sur la raquette :
  - côté du pouce
  - côté de l'index
  - sur la tranche de la raquette

### Consignes :

1. Revoir les consignes de l'exercice 1 séance N°1.  
*Rappel:* le ballon doit être moins gonflé.



### Variante :

Faire glisser le ballon du côté du pouce vers le côté de l'index en passant par la tranche de la raquette.



## N°2

### Jonglages « ballon / raquette »

#### Matériel nécessaire :

1 raquette/personne

- 1 ballon de baudruche/personne

Durée de l'atelier : 10 '

#### ▪ Taper doucement le ballon avec la raquette :

- côté du pouce
- côté de l'index

#### Consignes :

Revoir les consignes de l'exercice 3 séance N°1

#### Variantes :

- Alternner une fois « fort » et une fois « doucement »
- Alternner le côté du pouce, la tranche de la raquette et le côté de l'index.
- Alternner une fois « côté pouce » et une fois « côté index ».
- Alternner la main qui tient la raquette et l'autre main.
- Alternner la main qui tient la raquette et la tête.
- Alternner la main qui tient la raquette et un genou (attention aux coups de pieds !).



## N°3

### Equilibre « balle / raquette »

#### Matériel nécessaire :

1 raquette/personne

- 1 balle/personne

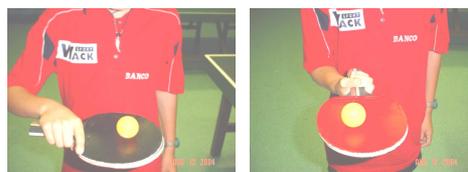
Durée de l'atelier : 5 '

#### ▪ Garder la balle en équilibre sur la raquette :

- côté du pouce
- côté de l'index

#### Consignes :

1. Expliquer aux élèves que la difficulté est la même qu'avec le ballon.
2. Revoir les consignes de l'exercice N°1 séance 1



## N°4

### La table

#### Matériel nécessaire :

1 raquette/personne

- 2 balles/personne (dans un panier)
- 3 paniers

Durée de l'atelier : 10/12 '

- #### ▪ 2<sup>nd</sup> contact avec la table : A la table, les élèves vont tenter de **toucher** la balle avec le côté du pouce en plaçant correctement le bas du corps.

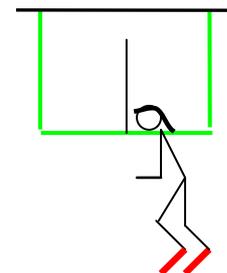
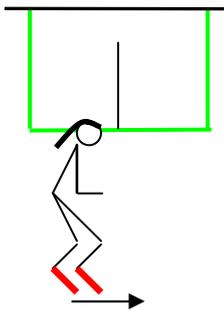
- Les élèves sont en file *indienne* sur un côté de la table avec une raquette à la main.
- De l'autre côté, l'enseignant(e) (avec ou sans raquette) avec un panier rempli de balles.
- L'enseignant(e) indique aux élèves **la position correcte du bas du corps** (voir ci-après).
- L'enseignant(e) envoie les balles doucement du côté des élèves, le 1<sup>er</sup> essaie de **toucher la balle avec le côté du pouce**, fait ensuite le tour de la table et va se placer derrière le dernier de la file.
- L'enseignant(e) place toujours les balles sur la table de façon à ce que les élèves utilisent **le côté du pouce**.

**POSITION DE DEPART  
DU  
COUP DROIT (côté du pouce)**

➤ **Les jambes :**

- Les élèves doivent être tournés par rapport à la table. « *Les pieds regardent sur le côté* ».
- Un élève droitier se tournera vers la droite et un élève gaucher vers la gauche.
- Les jambes sont **fléchies**.

**LE PLACEMENT DU CORPS**



**RETOUR AU CALME 2'**

L'enseignant(e) rassemble les élèves. Il (elle) leur propose de faire le récapitulatif de la séance en insistant sur les points importants :

- Comment doit-on tenir la raquette ?
- Que faut-il faire pour garder le ballon sur la raquette ?

# PREMIERE UNITE D'APPRENTISSAGE

## SEANCE N° 3

### Objectifs :

- Réaliser des jonglages
- Développer l'équilibre et la coordination
- Réaliser des échanges

### Matériel nécessaire pour la séance:

- 1 raquette/personne
- 1 ballon de baudruche/personne (10 cm de diamètre)
- 2 balles/personne
- 1 table de tennis de table
- « X » obstacles (1 pour 2 élèves) ou de la craie
- 3 bassines
- 1 mouchoir/personne (échauffement)

### ECHAUFFEMENT LUDIQUE 7'

*Au choix*

- ❖ Loup avec une balle de « ping ».
- ❖ Passe à 5 avec une balle de tennis en mousse.
- ❖ Passe à 5 avec une balle de tennis de table.
- ❖ La queue du diable.

Les élèves mettent à leur taille un mouchoir.

Un élève aura pour objectif d'attraper tous les mouchoirs.

Les élèves n'ayant plus leur mouchoir, sont invités à aller s'asseoir sur un banc.

Le jeu est terminé quand tous les mouchoirs ont été attrapés.

### N°1

#### Jonglages « ballon / raquette »

##### Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 7

- 1 raquette/personne
- 1 ballon de baudruche/personne

- Taper doucement le ballon avec la raquette :
  - côté pouce
  - côté index
  - sur la tranche de la raquette
  - alterner côté pouce et côté index

### Consignes :

Revoir les consignes de l'exercice 3 séance N°1.

### Variantes : (pour les plus habiles)

- Faire passer le ballon au-dessus de la tête et le laisser descendre dans le dos. L'élève essaye de toucher le ballon en mettant la raquette derrière le dos. (L'élève utilise le côté du pouce)



- A partir du jonglage avec le côté du pouce, l'élève quand il le désire va lever la jambe (droite pour les droitiers ...) et passer la raquette dessous.

Le but étant d'arriver à toucher le ballon 1 fois dans cette position et de reprendre un jonglage « normal » ensuite.



## N°2

### Echanges

#### Matériel nécessaire :

- 1 raquette/personne
- 1 ballon de baudruche/2 personnes

Durée de l'atelier : 7'

- Réaliser des **échanges** avec un ballon de baudruche à l'aide d'une raquette.
- Les élèves forment des groupes de 2 et se mettent face à face. (3 m les séparent)
- Les élèves vont se faire des passes avec les ballons à l'aide la raquette (pour les droitiers on utilise le côté du pouce à droite du nombril, et le côté de l'index à gauche; pour les gauchers c'est l'inverse > **toucher la balle sur le côté du corps**).

#### Consignes :

1. Ne pas « taper » trop fort.
2. Laisser descendre le ballon jusqu'au niveau du nombril avant de le toucher.
3. Continuer à vérifier la prise de raquette.
4. Préciser que lorsque la balle vient à **droite** du nombril on utilise le **côté du pouce** et lorsque c'est à **gauche**, le **côté de l'index** (pour un droitier, pour un gaucher c'est l'inverse).

Laisser réfléchir les élèves sur la manière de faire pour que le ballon se dirige vers son partenaire.

## N°3

### Jonglages « balle / raquette » simplifiés (Coup Droit)

#### Matériel nécessaire

- 1 raquette/personne
- 1 balle/personne

Durée de l'atelier : 15'

- Laisser rebondir la balle sur le sol puis la taper avec la raquette, par le dessous, vers le haut, la laisser rebondir une fois au sol et la rattraper avec la main libre. Enchaîner ensuite plusieurs rebonds sans saisir la balle.
- **Raquette tenue en Coup Droit (voir page « prise de raquette »)**

#### Consignes :

1. Au départ, tenir la balle entre le pouce et l'index, la laisser simplement tomber sur le sol.
2. Orienter le « bout » de la raquette vers l'avant.
3. Toucher la balle au niveau du nombril et la centrer sur la raquette.
4. Frapper la balle de manière régulière, avec la même force (donner aux élèves la tête comme limite de hauteur).



## N°4

### La table

#### Matériel nécessaire :

- 1 raquette/personne
- 2 balles/personne (dans un panier)
- 3 paniers

Durée de l'atelier : 15 '

- 3<sup>ème</sup> contact avec la table : À la table, les élèves vont tenter de **toucher** et de **renvoyer** la balle avec le côté du pouce, **avec une position de départ correcte**.

- Les élèves sont en file *indienne* sur un côté de la table avec une raquette à la main.
- De l'autre côté, l'enseignant(e), une raquette à la main avec un panier rempli de balles.
- L'enseignant(e) indiquera aux élèves la position de départ.

L'enseignant(e) envoie les balles doucement du côté des élèves, le 1<sup>er</sup> essaie de toucher la balle, fait ensuite le tour de la table et va se placer derrière le dernier de la file....Ainsi de suite. L'enseignant(e) place toujours les balles sur la table de façon à ce que les élèves utilisent **le côté du pouce**. Il rappellera aux élèves la **position correcte du bas du corps**, **et expliquera la position du haut du corps** (voir le schéma ci-après).

#### Variantes :

L'enseignant(e) peut proposer d'envoyer plusieurs balles de suite. Attention les élèves ne doivent pas trouver le temps long.

Possibilité également d'éliminer celui qui ne renvoie pas la balle.

#### Remarques :

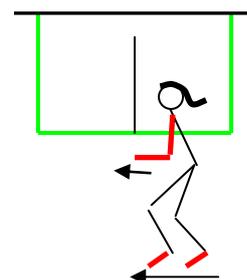
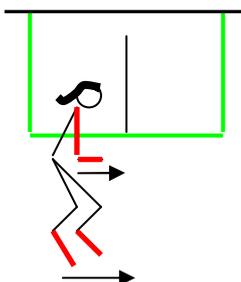
L'enseignant(e) peut utiliser des repères visuels pour aider les élèves à se placer correctement. (Dessins au mur...)

Il rappellera que : « *on place bien les pieds, on place bien le bras, et la raquette regarde sur le côté* »

## POSITION DE DEPART DU COUP DROIT

### LE PLACEMENT DU CORPS

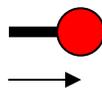
- Les jambes : les élèves, placés au niveau de la ligne centrale, doivent **être tournés** par rapport à la table. « **Les pieds regardent sur le côté** ». Un élève droitier se tournera vers la droite et un enfant gaucher vers la gauche. Les jambes seront fléchies.
- Le haut du corps : le bras doit être plié faisant ainsi un angle droit.



## LE PLACEMENT DE LA RAQUETTE (COUP DROIT)

La raquette reste dans le prolongement du bras et de la main.

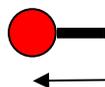
*Le bout de la raquette  
« regarde »  
toujours sur le côté !*



Direction de la raquette pour un droitier vu de dos



Direction de la raquette pour un droitier vu de face



Direction de la raquette pour un gaucher vu de dos

### Les Attentes

- L'élève va utiliser le côté du **Coup Droit (coté du pouce)** pour renvoyer la balle de l'autre côté du filet.
  - Pour l'aider, l'enseignant(e) lui donne les explications suivantes :
    - Pour **porter** la balle au-dessus du filet, l'élève va devoir faire un geste **de bas en haut**.
    - Pour **emmener** la balle de l'autre côté du filet, il devra faire un geste **d'arrière en avant**.
- ➔ L'élève devra combiner un geste **de bas en haut et d'arrière en avant**, ce geste ne devra être ni trop grand, ni trop petit. L'enseignant(e) donnera comme limite à l'élève **le bout de son nez**.

### RETOUR AU CALME 2'

L'enseignant(e) rassemble les élèves. Il (elle) leur propose de faire le récapitulatif de la séance en insistant sur les points importants :

- La position de départ.
- Aborder les notions de **Coup droit** (côté du pouce) et de **Revers** (côté de l'index).
- Faire comprendre aux élèves qu'il ne faut pas taper fort dans la balle. Il faut juste **la porter doucement** au-dessus du filet.

## PREMIERE UNITE D'APPRENTISSAGE

### SEANCE N° 4

#### Objectif :

3. Réaliser un service.

#### Matériel nécessaire pour la séance:

- ❖ 1 raquette/personne
- ❖ 2 balles/personne
- ❖ Au moins 1 table de tennis de table
- ❖ 2 bassines/atelier de service
- ❖ (3 ou 4 pinces à linge par enfant - prévoir 2 couleurs différentes - 1 couleur par équipe)

#### ECHAUFFEMENT LUDIQUE 7'

##### Au choix

- Loup avec une balle de « ping ».
- Passe à 5 avec une balle de tennis en mousse.
- Passe à 5 avec une balle de tennis de table.
- La queue du diable.
- Le jeu des pinces à linge.

Faire 2 équipes avec les élèves.

Chaque élève dispose, sur ces vêtements, 3 ou 4 pinces à linge d'une même couleur.

Les joueurs d'une équipe devront essayer d'attraper les pinces à linge de l'équipe adverse.

Le jeu peut se faire de plusieurs façons : on laisse les élèves attraper toutes les pinces à linge ou le temps du jeu est limité.

#### N°1

##### **Le service du Coup Droit - atelier N°1**

#### Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 5'

- 1 balle/personne

- Lancer la balle en l'air avec une main et la rattraper avec l'autre.

- Les élèves prennent leur distance.
- On dispose d'une **balle** par élève.
- Chaque élève va prendre une balle dans la **paume** de la main :
  - **Main gauche** pour les **droitiers**
  - **Main droite** pour les **gauchers**



La main qui tient la balle doit être **ouverte**, les **doigts serrés** et le pouce tout **seul**. On présente la balle.

- L'élève, à partir de cette position, va lancer la balle en l'air et venir la rattraper avec l'autre main par le dessus



Un droitier



Un gaucher

**Consignes :**

- Limiter le lancer à la hauteur des yeux.
- Vérifier sans cesse que les élèves utilisent la « bonne main » pour tenir la balle et que celle-ci est bien ouverte.
- La paume de la main qui rattrape la balle doit toujours être orientée vers le bas.

**Remarque :**

- « La balle se place dans la main qui ne tient pas la raquette. »

**N°2**

**Le service du Coup Droit - atelier N°2**

**Matériel nécessaire :**

**Durée de l'atelier : 5 '**

- 1 balle par personne
- 1 raquette par personne

▪ Même exercice que le précédent mais avec une raquette.

- Les élèves gardent leur distance.
- On dispose d'une balle et d'une raquette par élève.
- Les élèves vont garder la balle dans la paume de leur « bonne main » et la raquette dans l'autre.
- A partir de cette position, ils vont lancer la balle en l'air et venir la taper sur le dessus avec le Coup Droit.



**Consignes :**

- Reprendre les consignes de l'exercice N°1
- Toujours vérifier la prise de raquette.



### N°3

#### Le service du Coup Droit - atelier N°3

##### Matériel nécessaire :

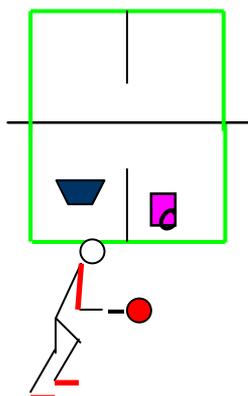
Durée de l'atelier : 20 '

- 1 bassine remplie de 5 balles /atelier
- 1 bassine vide /atelier
- 1 raquette/personne
- 1 cible / atelier (feuille de papier)

▪ Réaliser un **service** du Coup Droit.

- Les élèves gardent leur raquette dans la main, et vont se diriger vers la table.
- Une bassine remplie de 5 balles est posée sur la table, côté Revers (RV) des élèves.
- Une feuille de papier est placée sur la table, côté du Coup Droit (C).
- Les élèves vont venir se mettre devant la table en file indienne et se placer en **position de départ** (voir schéma - position de départ).

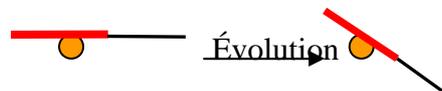
**Rappel :** La main qui tient la balle doit être **ouverte**, les **doigts serrés** et le pouce tout **seul**.



Mise en place de l'atelier  
du service



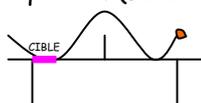
- A partir de cette position, en utilisant les balles qui sont dans la bassine, les élèves **comme précédemment**, vont lancer la balle en l'air et venir la taper sur **le dessus** avec le **Coup Droit**. L'objectif cette fois-ci sera de viser **la cible** posée sur la table, et **d'envoyer** la balle sur la table, de l'autre côté du filet.
- Pour aider l'élève à faire parvenir plus facilement la balle de l'autre côté du filet, l'enseignant(e) rapprochera la cible progressivement du filet pour inciter l'enfant à toucher la balle **moins sur le dessus** et **plus sur l'arrière**.



##### Les attentes

- Cet atelier est l'aboutissement des 2 précédents ; l'enseignant(e) fera une courte explication sur **le service**.
- **Où doit aller la balle ?**

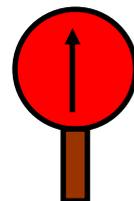
Une cible est placée sur la table pour aider les élèves dans la réalisation de leur service. Si l'élève vise la cible, la balle ira naturellement de l'autre côté du filet. Laisser les élèves essayer une fois sans la raquette. (La cible doit être située au milieu de la  $\frac{1}{2}$  table)



Pour aider les enfants à atteindre la cible leur indiquer : le « *bout de la raquette montre à la balle où elle doit aller* ». Ce point de repère n'est valable que si la position de départ a été respectée.

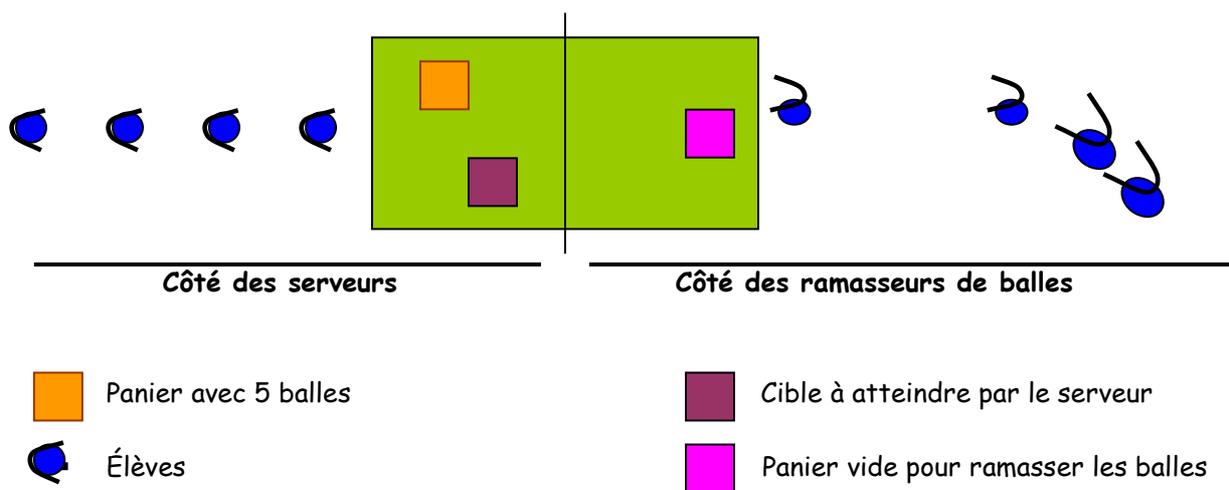
**Faire une petite démonstration avec les élèves :**

- Prendre une raquette et dessiner à la craie, une flèche, de chaque côté.
- Prendre ensuite une balle, et la taper avec la raquette tenue en Coup Droit, en dirigeant celle-ci vers le haut.
- Garder la raquette immobile en fin de geste.
- Laisser les enfants observer que la balle est bien allée dans la direction indiquée par la flèche, c'est à dire vers le haut.
- Le démontrer également avec le côté Revers.



**Suggestion : Mise en place d'un atelier de service pour un groupe de 4 à 8 élèves par table**

- Le plus facile est de travailler en groupes restreints sur plusieurs tables - la situation suivante propose un fonctionnement intéressant - les élèves sont peu inactifs.
- Les élèves sont placés à la table-la moitié du groupe se place **du côté des serveurs**, et l'autre moitié **du côté des ramasseurs de balles** (voir schéma).
- Une fois que le serveur aura utilisé ses 5 balles, il passera du côté des ramasseurs de balles et se placera derrière le dernier. Pendant ce temps là, le premier ramasseur aura la tâche de vérifier qu'il a bien 5 balles dans sa bassine, avant de venir se placer derrière le dernier du côté des serveurs. Ainsi de suite...



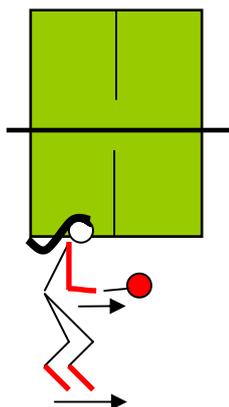
- Un travail par petit groupe sera plus bénéfique aux élèves. Faire aussi en fonction du nombre de tables disponibles.
- Si un élève se trouve dans l'impossibilité de toucher la balle, lui faire reprendre l'exercice N°1.

L'enseignant(e) devra être vigilant au **lancer de la balle** qui devra être vertical. **La position de la main** sera vérifiée également.

**RAPPEL SUR  
LA POSITION DE DEPART  
Coup Droit**

**LE PLACEMENT DU CORPS**

- **Les jambes** : les élèves, placés au niveau de la ligne centrale, doivent **être tournés** par rapport à la table. « **Les pieds regardent sur le côté** ». Un enfant droitier se tournera vers la droite, un enfant gaucher vers la gauche. Les jambes sont fléchies.
- **Le haut du corps** : le bras doit être plié faisant ainsi un angle droit.



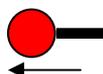
Position du haut et du bas du corps  
pour un droitier.



L'enseignant(e), en plus de la position du corps, précisera à l'élève le **placement et l'orientation** de la raquette

**LE PLACEMENT DE LA RAQUETTE (COUP DROIT)**

**La raquette reste dans le prolongement du bras et de la main**



Direction de la raquette  
pour un droitier

« Le bout de la raquette  
regarde sur le côté »



**N°4**

**Activité libre**

**Matériel nécessaire :**

- 1 balle/personne
- 1 raquette/personne

**Durée de l'atelier : 5 '**

- Laisser les élèves **s'amuser** librement avec une balle et une raquette. Eventuellement avec une table si les conditions le permettent.

**RETOUR AU CALME 2 '**

L'enseignant(e) rassemble les élèves. Il (elle) leur propose de faire le récapitulatif de la séance en insistant sur les points importants :

Le service

# PREMIERE UNITE D'APPRENTISSAGE

## SEANCE N° 5

### Objectifs :

- Réaliser un service
- Réaliser des échanges
- Développer l'adresse et maîtriser la direction

### Matériel nécessaire pour la séance:

- 1 raquette/personne
- 2 balles/personne
- Au moins 1 table de tennis de table
- 2 bassines par atelier de service
- 5 petites cibles (petites voitures ou gobelets par exemple)

### ECHAUFFEMENT LUDIQUE 7'

*Au choix*

- ❖ Loup avec une balle de « ping »
- ❖ Passe à 5 avec une balle de tennis
- ❖ Passe à 5 avec une balle de tennis de table
- ❖ La queue du diable
- ❖ Le jeu des pinces à linge

### N°1

**Jeu d'adresse**

#### Matériel nécessaire :

- 1 bassine remplie de 5 balles/atelier
- 1 bassine vide/atelier
- 5 petits objets servant de cibles/atelier
- 1 table (pas forcément de tennis de table)/ atelier

Durée de l'atelier : 10'

- **Viser** de petites cibles, avec **la main**, en faisant glisser la balle sur une table.

- 5 petits objets servant de cibles, seront positionnés sur une table. Ils seront placés entre 1 à 2 m du bord de la table.
- Une bassine remplie de 5 balles se trouve à côté de l'élève.
- L'élève devra essayer de toucher les cibles en faisant **glisser** la balle sur la table.



### Remarques

- Il est possible d'utiliser aussi bien une table de tennis de table (même une 1/2) comme tout autre table à disposition.
- L'enseignant(e) pourra fonctionner **comme l'atelier précédent du service** (un camp pour les viseurs et un camp pour les ramasseurs de balles).

### Consignes

- Faire remarquer aux élèves que « la balle va où on lui montre » (ici, où la main lui montre).

## N°2

### **Le service du Coup Droit**

#### Matériel nécessaire :

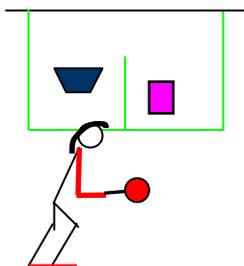
Durée de l'atelier : 15 '

- 1 bassine remplie 5 balles/atelier
- 1 bassine vide /atelier
- 1 raquette/personne
- 1 cible / atelier (feuille de papier)

- Réaliser un service du Coup Droit.

#### **Reprendre la mise en place de l'atelier du service de la séance précédente.**

- Les élèves gardent leur raquette dans la main.
- Une bassine remplie de 5 balles est posée sur la table, côté Revers (RV) des élèves
- Une feuille de papier est placée sur la table, côté du Coup Droit (C).
- Les élèves vont venir se mettre devant la table en file indienne et se placer en **position de départ** (position de départ P 20).



Mise en place de l'atelier du service



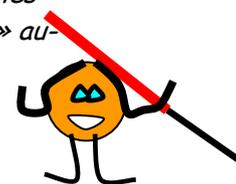
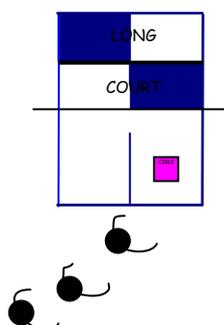
A partir de cette position, en utilisant les balles qui sont dans la bassine, les élèves, comme précédemment, vont lancer la balle en l'air et venir la taper sur le **dessus** avec le **Coup Droit**. L'objectif cette fois-ci sera de viser la **cible** posée sur la table.

### Consignes :

- Ne pas hésiter à faire des groupes de niveau. Reprendre si nécessaire les exercices N°1 et N°2 de la séance précédente avec ceux qui ont quelques difficultés.
- L'enseignant(e) insistera sur le fait que les élèves doivent venir placer la raquette au-dessus de la balle (*donner une image aux élèves de ce qu'ils doivent faire : laisser les imaginer que la balle représente une petite tête ronde - ils doivent venir « taper » au-dessus de cette tête !*)

### Variantes (pour les plus habiles) :

Délimiter 4 zones de placement sur la table. Les élèves devront diriger la balle dans ces différentes zones (droite-gauche ; Court-long).



### N°3

La table

Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 15 '

1 raquette/personne

- 2 balles/personne (dans un panier)
- 3 paniers

▪ 4<sup>ème</sup> contact avec la table : Les élèves vont tenter de **toucher** et **renvoyer** la balle avec la raquette en étant à la table avec **une position de départ** correcte.

- Les élèves sont toujours en file indienne sur un côté de la table avec une raquette à la main.
- De l'autre côté, l'enseignant(e), une raquette à la main avec un panier rempli de balles.

L'enseignant(e) envoie les balles doucement du côté des élèves, le 1<sup>er</sup> essaie de toucher la balle, fait ensuite le tour de la table et va se placer derrière le dernier de la file....Ainsi de suite. L'enseignant(e) placera les balles sur la table de façon à ce que les élèves utilisent le côté du pouce. **Il rappellera également la position de départ aux élèves.**

Consignes :

- Revoir les consignes de l'atelier N°4 de la séance N°3 (Page 20).
- L'enseignant(e) peut se servir également de zones de placement (voir le schéma ci-dessus) et précise de nouveau aux élèves que « **la balle va où la raquette lui montre** ».

Variantes

- L'enseignant(e) peut proposer d'envoyer plusieurs balles de suite. Attention les élèves ne doivent pas trouver le temps long.
- Possibilité également d'éliminer celui qui ne renvoie pas la balle

### N°4

Activité libre

Matériel nécessaire :

Durée de l'atelier : 5'

- 1 balle/personne
- 1 raquette/personne

4. Laisser les élèves s'amuser librement avec une balle et une raquette. Eventuellement avec une table si les conditions le permettent.

RETOUR AU CALME 2 '

L'enseignant(e) rassemble les élèves. Il (elle) leur propose de faire le récapitulatif de la séance en insistant sur les points importants :

- La position de départ pour le service (le placement du haut du corps et de la raquette).
- ....

# PREMIERE UNITE D'APPRENTISSAGE

## SEANCE N° 6

- **Ces évaluations** peuvent être proposées aux élèves au début, au milieu et à la fin du module. Les élèves essaient d'obtenir le plus grand nombre possible de points de manière à gagner le « *Ping d'or, d'argent, de bronze ou de bois* ». Il serait souhaitable que les élèves occupent la fonction d'arbitre et évaluent les performances de leurs camarades.

<b><u>EVALUATION</u></b>	ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	R A Q U E T T E  + ou -	Nombre de points	Points au maximum
NOM : PRENOM :						
<u>Exercice N°1 :</u> Jonglages du CD avec un ballon de baudruche. (20 cm) 10 points maxi.					Score meilleur essai	10
<u>Exercice N°2 :</u> Jonglages du RV avec un ballon de baudruche. (20 cm) 10 points maxi.					Score meilleur essai	10
<u>Exercice N°3 :</u> Jonglages du CD avec une balle de TT. 5 points maxi.					Score meilleur essai	5
<u>Exercice N°5 :</u> Effectuer 5 renvois.	1 point	par	réussite		résultat	5
<u>Exercices N°6 :</u> Effectuer 5 services.	1 point	par	réussite		résultat	5
<u>Tenue de raquette</u> Mettre un + ou un - pour chaque exercice, N'additionner que les + <u>Placement du joueur par</u> <u>rapport à la table</u>					résultat	3 et 3