



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Ateliers Tennis de table

Par Benoît Froment, entraîneur du pôle France jeunes



Préambule

Par Benoît Froment

Son parcours

- ▶ BEES Tennis de table (2005) et DEJEPS Tennis de table (2012).
- ▶ CQH Tennis de table (2010)
- ▶ Découverte du tennis de table Handisport en encadrant Jean-François Ducay, ancien sportif de l'équipe de France Handisport.
- ▶ Entraîneur de l'équipe de France (classes 1, 2 et 3 chez les hommes et classes 1 à 5 chez les femmes) en 2010.
- ▶ Formateur au sein des formations de moniteur de tennis de table Handisport et du CQH depuis 2017.
- ▶ Référent jeunes de la commission tennis de table depuis 2016.
- ▶ Entraîneur du pôle France jeunes tennis de table depuis 2019.

Pourquoi le tennis de table ?

Le tennis de table permet de pratiquer en mixité (sportifs valides et handicapés mais aussi au niveau des profils de sportifs handicapés). Un sportif peut continuer de pratiquer après un accident ou tout simplement avec des personnes valides. Ce sport est également facile d'accès : on peut pratiquer avec son fauteuil de ville et cela nécessite que peu d'adaptations matérielles. La discipline permet également de développer de nombreuses qualités telles que la dextérité, l'adresse ou les réflexes qui peuvent être réinvestis dans la vie de tous les jours. C'est une activité qui est souvent proposée au sein des centres de rééducation.

Quel est l'enjeu de la formalisation de ces ateliers ?

Ces ateliers sont organisés en thèmes pour accompagner la conception et la mise en œuvre de séances par les encadrants, du mouvement Handisport non spécialistes du tennis de table ou à contrario du tennis de table, non spécialistes du Handisport. Les ateliers constituent également un très bon outil d'observation pour évaluer les capacités des joueurs et proposer une diversité de remédiations.

Comment structurez-vous un cycle d'apprentissage ?

Pour cela, il suffit de piocher 1 à 2 situations par thème pour constituer sa séance. Il est également possible d'insister sur un thème pour lequel le joueur est en difficulté ou d'en passer si les fondamentaux sont déjà acquis. Si l'encadrant doit revenir sur un thème, il pourra piocher dans divers ateliers pour éviter ainsi que de la monotonie soit ressentie par le sportif. Finalement, l'éducateur pioche dans les ateliers, là où il a besoin. La majorité des ateliers a été formalisée pour accueillir tous les profils de sportifs, quel que soit leur handicap, pour éviter de scinder le groupe.

Quelles sont les acquisitions attendues chez le joueur à l'issue de ce cycle d'initiation ?

L'objectif de la balle verte est avant tout de transmettre de la confiance aux sportifs, tout en s'amusant. Leur montrer également que la pratique du tennis de table leur est accessible et d'initier leur parcours sportif au sein de cette discipline. La mise en place de séances de ce niveau est également importante pour l'encadrant, pour lui montrer que l'apprentissage du tennis de table est accessible à de nombreux sportifs, malgré des capacités physiques parfois très limitées. Je pense d'ailleurs qu'il faut éviter de mettre des barrières au sportif, en pensant que certains exercices sont inaccessibles. Je conseille d'essayer et de voir. En revanche, si cela ne fonctionne pas, l'encadrant doit être réactif pour faire évoluer la situation.

Comment les encadrants peuvent utiliser les ateliers dans leur pratique ?

L'essentiel est avant tout de comprendre comment se construisent les situations pédagogiques ainsi que les compétences et les apprentissages ciblés sur chaque atelier, en référence aux fondamentaux du tennis de table. Pour cela, je conseille aux encadrants 3 étapes préalables à la mise en place de ces ateliers :

- ▶ Lire les cahiers des experts sur les fondamentaux du tennis de table.
- ▶ Lire les cahiers des experts sur le matériel de jeu et celui sur les orthèses, les prothèses et les fauteuils.
- ▶ Prendre connaissance des tests organisés à l'issue de chaque balle pour évaluer les attendus du niveau de pratique.



SOMMAIRE

THÈME ❶	PRISE DE RAQUETTE.....	P. 4
THÈME ❷	CONTACT ET CONTRÔLE	P. 9
THÈME ❸	SERVIR.....	P. 14
THÈME ❹	ENVOYER LA BALLE	P. 19
THÈME ❺	RENNoyer LA BALLE	P. 24
THÈME ❻	SE DÉPLACER	P. 30



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Thème n° 1

PRISE DE RAQUETTE

- ① ÉCRIRE SON NOM**
- ② RAQUETTE MUSICALE**
- ③ LUCKY LUKE**
- ④ RONDE DES RAQUETTES**



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier ① : ÉCRIRE SON NOM

Thème n°1 • Prise de raquette

MATÉRIEL

1 raquette (attachée à la main avec une orthèse ou bande velcro) par joueur.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 joueur minimum

MODES DE PRATIQUE

Pour les joueurs nécessitant d'attacher la raquette à la main

GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- ▶ Attacher la raquette à la main du joueur en lui installant la bonne prise de raquette adaptée à son handicap.



FONDAMENTAUX

- ▶ Prise de raquette (adaptée à un problème de préhension).

CONSIGNES

- ▶ Le joueur doit écrire son nom devant lui (dans l'air) en bougeant la main et /ou l'écrire sur la table de manière virtuelle.
- ▶ Il est aussi possible de déterminer un prénom ou le mot ping-pong pour que tous les joueurs aient la même inscription à réaliser.

APPRENTISSAGE

- 1 Positionner sa raquette dans l'orthèse.
- 2 Mettre son orthèse seul (à terme).
- 3 Développer la maniabilité du joueur avec la raquette attachée pour écrire le mot. Évaluer la dextérité du joueur avec la raquette en main.
- 4 Valider la position de la raquette dans la main du joueur.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Repositionner la raquette et l'orthèse.
- ▶ Écrire sur la table pour moins mobiliser l'épaule du sportif.
- ▶ Prendre appui sur la table avec la main libre.
- ▶ Réaliser des pauses entre chaque essai.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Manipuler le fauteuil avec la main libre (tout en réalisant le mot à écrire).

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Essayer de mettre son orthèse seul avec la bonne prise de raquette.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 2 : RAQUETTE MUSICALE

Thème n°1 • Prise de raquette

MATÉRIEL

1 table (de tennis de table ou ordinaire), 1 raquette de moins que le nombre de joueurs

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs

MODES DE PRATIQUE

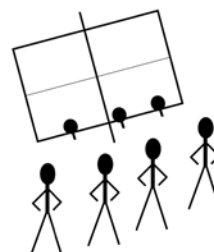
- ▶ Pour les joueurs n'ayant pas besoin d'attacher la raquette à la main (sans problème de préhension)

GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- ▶ Placer les raquettes (une de moins que le nombre de joueurs) en bout de table.
- ▶ Positionner les raquettes avec le manche qui dépasse de la table.
- ▶ Les joueurs se positionnent à 1 m de la table les mains dans le dos.



FONDAMENTAUX

- ▶ Prise de raquette.

CONSIGNES

- ▶ Au signal sonore de l'animateur, les joueurs doivent attrapper une raquette et la prendre correctement.
- ▶ Montrer sa prise de raquette à l'animateur.
- ▶ Un joueur est éliminé car il y a une raquette de moins que le nombre de joueurs... et ainsi de suite.

APPRENTISSAGE

- 1 Être capable de prendre correctement sa raquette avant les autres.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Mettre autant de raquettes que de joueurs.
- ▶ Donner du temps pour montrer sa prise de raquette à l'animateur.
- ▶ Réduire la distance du joueur avec les raquettes.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Éloigner la distance entre les joueurs et les raquettes.
- ▶ Mettre un temps maximum pour montrer sa bonne prise de raquette.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Réaliser un slalom avant d'aller chercher la raquette.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier③ : LUCKY LUKE

Thème n°1 • Prise de raquette

MATÉRIEL

1 table (de tennis de table ou ordinaire), 1 raquette par joueur

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 joueur minimum

MODES DE PRATIQUE

- ▶ Pour les joueurs n'ayant pas besoin d'attacher la raquette à la main (sans problème de préhension)

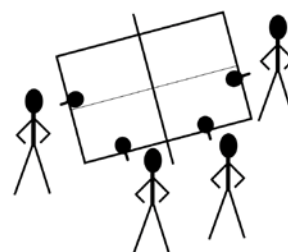
GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- ▶ Placer les raquettes sur la table.

- ▶ Les joueurs se placent devant leur raquette, les mains dans le dos.



FONDAMENTAUX

- ▶ Prise de raquette.

CONSIGNES

- ▶ Au signal de l'animateur, le joueur doit attraper sa raquette le plus vite possible et montrer sa prise de raquette à l'animateur.
- ▶ L'animateur valide la victoire au plus rapide qui tient sa raquette correctement.

APPRENTISSAGE

- 1 La prise doit permettre d'utiliser les 2 côtés de la raquette pour jouer à la table ensuite.
- 2 Vérifier la préhension : elle doit être ferme (mais pas trop) pour garder le coude et l'épaule détendue.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Se rapprocher des raquettes.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Éloigner les raquettes.
- ▶ Déplacer la raquette à attraper (aller la chercher plus loin).

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ L'animateur annonce le côté à montrer (pouce ou coup droit, index ou revers).



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 4 : RONDE DES RAQUETTES

Thème n°1 • Prise de raquette

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
1 raquette pour plusieurs joueurs	5 à 10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
2 joueurs minimum	Pour les joueurs n'ayant pas besoin d'attacher la raquette à la main (sans problème de préhension et sans orthèse)	Collectif

DESCRIPTION	
Placer une raquette sur la table.	
Les joueurs se placent en rond.	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
Prise de raquette.	- Le joueur prend la raquette sur la table avec la bonne prise de raquette. - L'animateur vérifie que la raquette soit bien tenue. - Le joueur passe ensuite la raquette à son voisin de droite et ainsi de suite.

APPRENTISSAGE

- Être capable de se faire passer la raquette et de l'attraper correctement.
- S'habituer à prendre la raquette d'une seule manière, le plus vite possible et le répéter.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
Attraper la raquette du partenaire avec sa main non jouante puis prendre correctement la raquette par le manche avec l'autre main.	Positionner une 2^e ou 3^e raquette dans la ronde pour accélérer le processus de passage des raquettes.	Réaliser le tour complet de la ronde en un temps donné.
		Améliorer ce temps.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Thème n° 2

CONTACT & CONTRÔLE BALLE-RAQUETTE

- ① L'ÉQUILIBRISTE**
- ② PASSE LA BALLE**
- ③ LE JONGLEUR**
- ④ LE YOYO**



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier ① : L'ÉQUILIBRISTE

Thème n°2 • Contact & contrôle balle-raquette

MATÉRIEL

1 raquette par joueur (normale ou avec des goulottes extérieures),
1 balle par joueur (normale, plus grosse, cassée, ballon de baudruche,
balle avec ficelle attachée à la raquette)

DURÉE DE L'ATELIER

10 à 15'

NOMBRE DE JOUEURS

1 joueur minimum

MODES DE PRATIQUE

Individuel hors table

GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- ▶ Les joueurs s'espacent les uns des autres, avec une raquette en main bien tenue.



FONDAMENTAUX

- ▶ Contrôle balle / raquette

CONSIGNES

- ▶ Poser la balle sur sa raquette et la garder en équilibre le plus longtemps possible.
- ▶ Contrôler la raquette dans la main pour que la balle reste en équilibre.

APPRENTISSAGE

- 1 Contrôler la balle sur la raquette.
- 2 Garder la raquette tournée vers le plafond.
- 3 Contrôler sa main pour que la raquette ne bouge pas.
- 4 Garder la raquette à hauteur du ventre pour faciliter le contrôle de la balle.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Utiliser le matériel (goulotte sur la raquette, ballon de baudruche, balle cassée ...) pour faciliter la réussite.
- ▶ Poser un gobelet transparent sur la balle pour l'empêcher de tomber facilement.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Réaliser l'exercice en se déplaçant sur un parcours.
- ▶ Délimiter la raquette en 2 ou 4 zones et faire rouler la balle sur la raquette de zone en zone sans qu'elle ne tombe par terre.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Réaliser un relais sur un parcours identifié (joueur debout).
- ▶ Réaliser l'exercice en tournant en rond sur le fauteuil (utilisation de la main libre sur la main courante tout en gardant la balle en équilibre sur la raquette).



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 2 : PASSE LA BALLE

Thème n°2 • Contact & contrôle balle-raquette

MATÉRIEL

1 raquette par joueur, 1 balle pour 2, 3 ou 4 joueurs

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs minimum

MODES DE PRATIQUE

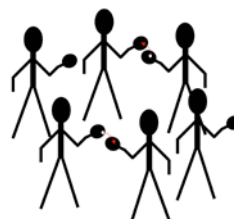
En équipes, hors table

GESTION DE GROUPE

Collectif

DESCRIPTION

- ▶ Les joueurs sont placés sous forme de ronde, raquette en main pour se faire passer la balle de raquette en raquette.



FONDAMENTAUX

- ▶ Contrôle balle / raquette.

CONSIGNES

- ▶ Le joueur qui débute pose la balle sur sa raquette et la fait glisser sur la raquette de son voisin qui l'a placée en dessous.
- ▶ Se faire glisser la balle de raquette en raquette.
- ▶ Essayer de faire le tour de la ronde sans que la balle ne tombe par terre.
- ▶ Réaliser la ronde avec chaque côté de la raquette (coup droit puis revers).

APPRENTISSAGE

- 1 Contrôler et diriger la balle sur sa raquette.
- 2 Le joueur qui passe la balle doit modifier légèrement l'orientation de la raquette pour la faire rouler doucement vers la raquette de l'autre joueur.
- 3 Le 2^e joueur doit placer sa raquette juste en dessous et sur le côté de la raquette du 1^{er} joueur pour la récupérer le plus facilement possible.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Positionner une gouttière sur sa raquette pour l'empêcher de tomber.
- ▶ Passer la balle à la main sur la raquette du voisin après l'avoir gardée quelques secondes en équilibre.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Réaliser un demi-tour sur soi avec la balle en équilibre avant de la faire suivre au voisin.
- ▶ Faire le tour de la ronde plus rapidement.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Réaliser le même exercice avec des rebonds sur la raquette.
- ▶ Faire suivre la balle au joueur d'en face (et pas uniquement à son voisin) avec rebond.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier③ : LE JONGLEUR

Thème n°2 • Contact & contrôle balle-raquette

MATÉRIEL

1 raquette par joueur, 1 balle par joueur ou 1 balle avec ficelle que l'on va fixer à la raquette.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 joueur minimum

MODES DE PRATIQUE

Individuel hors table

GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- ▶ Jongler avec la balle et la raquette en faisant des rebonds pour améliorer la dextérité et la coordination motrice.
- ▶ Attacher une ficelle à la balle (permet de ne pas ramasser la balle par terre tout le temps pour ceux ayant des difficultés à faire moins de 10 rebonds de suite).



FONDAMENTAUX

- ▶ Impact balle / raquette.

CONSIGNES

- ▶ Le joueur avec son coup droit ou avec son revers va faire rebondir la balle sur sa raquette.
- ▶ Réaliser le maximum de rebonds sans que la balle ne tombe par terre.
- ▶ Réaliser la situation avec le côté le plus facile pour le joueur (coup droit ou revers) puis de l'autre côté.

APPRENTISSAGE

- 1 Améliorer le contrôle balle/raquette avec rebonds.
- 2 Doser le contact balle/raquette pour envoyer la balle à hauteur des yeux.
- 3 Garder la raquette à la même hauteur et ne pas chercher à monter la raquette vers la balle ce qui diminuerait le contrôle.
- 4 Garder la raquette tournée vers le plafond, palette parallèle au sol.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Faire un système de pyramide : 1 rebond, puis 2, puis 3...

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Réaliser l'exercice en se déplaçant.
- ▶ Faire des allers-retours sur une zone et/ou le faire en relais par équipe (pour les joueurs debout).
- ▶ En fauteuil, jongler et utiliser la main libre pour déplacer le fauteuil (tourne en rond).

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Réaliser des jonglages en alternance des 2 côtés de la raquette sans déplacement puis avec déplacement.
- ▶ Réussir environ 30 jonglages d'affilée sans que la balle ne tombe par terre.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 4 : LE YOYO

Thème n°2 • Contact & contrôle balle-raquette

MATÉRIEL

1 raquette et 1 balle par joueur

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

Indifférent

MODES DE PRATIQUE

Individuel hors table

GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- ▶ Garder un espace suffisant entre chaque joueur.
- ▶ Faire rebondir la balle alternativement sur la raquette et sur le sol.



FONDAMENTAUX

- ▶ Contrôle balle / raquette.

CONSIGNES

- ▶ Le joueur va faire rebondir la balle sur sa raquette et l'envoyer au dessus du niveau de sa tête, puis la laisser rebondir sur le sol.
- ▶ Après le rebond au sol, recommencer à taper la balle avec la raquette vers le haut.
- ▶ Alternier un rebond sur la raquette et un rebond sur le sol.

APPRENTISSAGE

1 Taper la balle avec la face de la raquette tournée vers le haut. 2 Être capable de contrôler la balle avec des rebonds sur la raquette en utilisant le sol pour améliorer sa dextérité. 3 La raquette doit bien être tournée vers le plafond pour un lancer vertical et ainsi limiter le déplacement. 4 L'envoi de la balle vers le haut doit être adapté à la qualité de rebond au sol (la balle doit rebondir à 1 mètre du sol pour la rejouer dans des conditions correctes).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Autoriser plusieurs rebonds au sol (envoi plus haut en amont avec la raquette).
- ▶ Faire uniquement le rebond sur la raquette et attraper la balle à la main après le rebond au sol.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Augmenter le nombre de rebonds sur la raquette (1 sur la raquette - 1 au sol, puis 2 sur la raquette - 1 au sol, puis 3 sur la raquette et 1 au sol...).
- ▶ Réaliser un parcours et/ou avancer sous cette forme de jeu (joueurs debout).

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Compter le nombre de réussites d'affilée et se rapprocher de 10.
- ▶ Le faire sous forme de relais avec 2 équipes et faire un aller-retour chacun (joueurs debout).



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Thème n° 3

SERVIR

- ① COMPRENDRE LE SERVICE**
- ② SERVICE CERCEAU**
- ③ LE MORPONG AU SERVICE**
- ④ LE NETTOYEUR**



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier ① : COMPRENDRE LE SERVICE

Thème n°3 • Servir

MATÉRIEL

Scotch de peintre ou ligne de sol d'un gymnase, 1 balle pour 2 joueurs, 1 raquette par joueur

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs

MODES DE PRATIQUE

Hors table

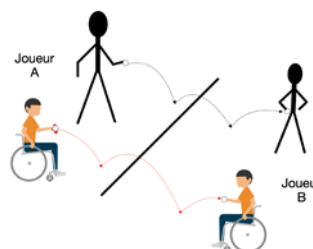
GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

► Dans un espace de jeu délimité par une marque droite au sol, les 2 joueurs se placent de chaque côté de la marque au sol (1 par camp).

► L'espace de jeu peut être plus grand que la largeur de la table et que sa longueur.



FONDAMENTAUX

► Envoyer

► Servir

CONSIGNES

- Le joueur A va envoyer la balle de telle sorte qu'elle rebondisse dans son camp puis de l'autre côté de la ligne.
- Le joueur B rattrappe la balle à la main et on change les rôles.
- En cas de réussite, le lanceur peut le réaliser avec la raquette.

APPRENTISSAGE

- 1 Comprendre la notion du service en tennis de table avec un rebond dans chaque camp.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- Augmenter l'espace de jeu.
- Réaliser l'exercice individuellement sans partenaire de l'autre côté.
- Autoriser plusieurs rebonds dans chaque camp.

EXERCICE TROP FACILE

- Réduire l'espace de jeu.
- Réaliser l'exercice avec la raquette.

JOUEURS AVANCÉS

- Comptabiliser le nombre de réussites d'affilée.
- Viser pour empêcher que le partenaire ne rattrape facilement la balle envoyée au service.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 2 : SERVICE CERCEAU

Thème n°3 • Servir

MATÉRIEL

1 table pour 1 ou 2 joueurs, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles, 2 cerceaux par table.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 ou 2 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

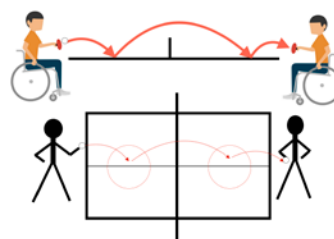
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif, individuel ou en duel

DESCRIPTION

- Placer un cerceau dans chaque camp, au milieu de chaque demi-table.
- Les cerceaux sont les repères pour le rebond de la balle sur la table au service.



FONDAMENTAUX

- Servir

CONSIGNES

- Le joueur réalise un service avec ou sans la raquette en faisant rebondir la balle dans le cerceau dans son camp puis dans le cerceau dans l'autre camp.
- Les joueurs peuvent servir chacun leur tour du même côté de la table ou chacun leur tour de chaque côté de la table.
- Si le joueur est en face, il peut attraper la balle avec ses mains ou sa raquette après le rebond dans le cerceau de son camp.
- Le joueur peut ne pas lancer verticalement au préalable si cela est encore trop difficile.

APPRENTISSAGE

- 1 Comprendre le service en délimitant les zones de rebonds de la balle.
- 2 Orienter sa raquette vers le cerceau dans son camp.
- 3 Diriger son geste dans l'axe des 2 cerceaux et dans la direction du cerceau dans l'autre camp.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- Réaliser le service à la main.
- Enlever le ou les cerceaux.
- Réaliser un rebond dans chaque camp.

EXERCICE TROP FACILE

- Lancer la balle avant le contact balle raquette du serveur.
- Demander un service plus bas pour que la balle passe plus près du filet quand elle passe au dessus.
- Réduire la taille des cerceaux.

JOUEURS AVANCÉS

- Compter le nombre de réussites d'affilée, varier le placement des cerceaux à chaque service.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier③ : LE MORPONG AU SERVICE

Thème n°3 • Servir

MATÉRIEL

1 table pour 1 ou 2 joueurs, 1 raquette par joueur, scotch de peintre ou cordes pour délimiter les zones, 1 bassine de 20 balles par table, 3 repères de couleur (ex : ronds plats) par joueur.

DURÉE DE L'ATELIER

15'

NOMBRE DE JOUEURS

1 ou 2 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

À la table

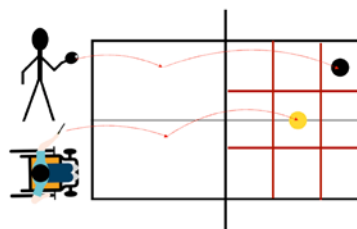
GESTION DE GROUPE

Collectif, individuel ou en duel

DESCRIPTION

► Envoyer une balle au service dans une zone précise de la demi-table adverse pour réaliser une ligne ou une diagonale (comme au morpion).

► Le jeu de base se réalise avec 9 cases égales sur la demi-table.



FONDAMENTAUX

► Servir

► Viser

► Doser

CONSIGNES

- Le joueur réalise un service en tapant dans la balle avec sa raquette, le 1^{er} rebond dans son camp, puis le 2^e rebond de l'autre côté du filet dans une des cases délimitées.
- Placer un repère (2 couleurs différentes si 2 joueurs) dans la case où la balle a rebondi en premier.
- Seul, on compte le nombre de balles utilisées pour réussir à aligner ses repères.
- En duel, c'est le 1^{er} qui réussit à aligner 3 cases (en ayant joué chacun son tour).

APPRENTISSAGE

- 1 Placer son service.
- 2 Être malin vis-à-vis de son adversaire (duel).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- Réaliser le service à la main (sans raquette)
- Réduire le nombre de cases pour les agrandir (6 zones ou 4 zones)

EXERCICE TROP FACILE

- Faire un damier de 16 cases au lieu de 9.
- Aligner 4 cibles.

JOUEURS AVANCÉS

- Utiliser le moins de balles possibles (3 au mieux) pour aligner les 3 cases.
- L'éducateur ou un joueur qui indique la zone à viser.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 4 : LE NETTOYEUR

Thème n°3 • Servir

MATÉRIEL

1 table par joueur, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles par joueur, 16 cibles plates à poser sur la table.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 joueur par table

MODES DE PRATIQUE

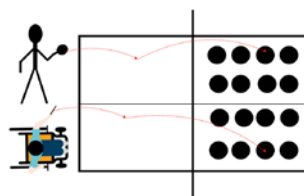
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- Disposer les 16 cibles sur la demi-table adverse.



FONDAMENTAUX

- Servir

- Viser

CONSIGNES

- Le joueur réalise un service et la balle doit rebondir dans son camp, puis de l'autre côté du filet sur une des 16 cibles.
- La cible touchée est retirée et ainsi de suite.
- Toucher toutes les cibles.
- Pour les joueurs en fauteuil, limiter les cibles pour éviter les directions de service vers les petits côtés de la table.

APPRENTISSAGE

- 1 Placer le service dans les zones de jeu de l'adversaire.
- 2 Le joueur doit orienter sa raquette un peu vers le bas pour que le 1^{er} rebond soit dans son camp.
- 3 Attention de réduire cette fermeture de raquette pour réaliser des services de plus en plus bas au fur et à mesure.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- Réaliser un service à la main (sans la raquette)
- Aggrandir et réduire le nombre de cibles (cerceaux)

EXERCICE TROP FACILE

- Réduire la taille des cibles.
- Placer les cibles de façon stratégique (près du filet, sur les côtés pour les joueurs debout), dans les coins ou en jeu long pour les joueurs en fauteuil).

JOUEURS AVANCÉS

- Marquer des points pour chaque cible et compter le nombre de points en un minimum de balles.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Thème n° 4

ENVOYER LA BALLE

- ① LE POUSSE-BUT**
- ② DIRIGER LA BALLE ROULÉE**
- ③ LE MORPONG**
- ④ L'ENVOL DU JARDINIER**



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier ① : LE POUSSE-BUT

Thème n°4 • Envoyer la balle

MATÉRIEL

1 table ou demi-table par joueur, plots ou bassines pour délimiter des zones, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles par joueur.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 ou plusieurs joueurs par table selon la configuration

MODES DE PRATIQUE

À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

► Enlever le filet

► Mettre des plots en bout de table comme pour délimiter une zone de but (comme au foot)



FONDAMENTAUX

► Envoyer

► Diriger

CONSIGNES

- Sur demi-table (possibilité de réduire la largeur du but).
- Le joueur pose la balle sur la table devant lui.
- Il doit faire rouler la balle (la pousser ou la taper) avec sa raquette pour la diriger dans le but adverse.
- Marquer 1 point par but marqué.

APPRENTISSAGE

- ① Envoyer une balle dans une direction. ② Orienter sa raquette. ③ Approcher du contact balle/raquette.
- ④ Accompagner sans taper trop fort (sinon la balle va rebondir).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- Agrandir la taille du but.
- Réaliser la situation sur la largeur d'une demi-table.
- Créer un système de gouttière de chaque côté pour aider à diriger la balle.

EXERCICE TROP FACILE

- Rétrécir la taille du but
- Mettre un adversaire en face qui doit arrêter la balle avant qu'elle ne tombe par terre (oblige à accompagner, pousser ou taper plus fort).

JOUEURS AVANCÉS

- Marquer des buts à chaque fois dans un but rétréci d'au moins la moitié de la largeur de la table.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 2 : DIRIGER LA BALLE ROULÉE

Thème n°4 • Envoyer la balle

MATÉRIEL

1 table, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles,
5 cibles (plots, feuilles ou autres de 10cm de large au moins)

DURÉE DE L'ATELIER

15'

NOMBRE DE JOUEURS

Seul ou chacun son tour
(1 à 4 joueurs par table)

MODES DE PRATIQUE

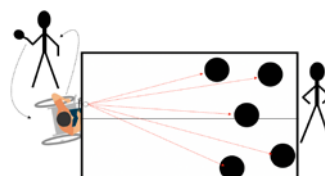
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif, individuel, par équipes

DESCRIPTION

- Positionner 5 cibles sur la table



FONDAMENTAUX

- Envoyer

- Diriger

CONSIGNES

- Le joueur pose la balle devant lui sur la table.
- Il doit la pousser ou la taper avec sa raquette en direction d'une des 5 cibles réparties sur la table.
- Le joueur suivant passe à son tour et recommence en visant une nouvelle cible.
- 1 cible touchée rapporte 1 point.
- Additionner les points sur un nombre de balles envoyées.

APPRENTISSAGE

- 1 Envoyer et diriger la balle.
- 2 Diriger et viser en faisant rouler la balle sur la table.
- 3 Orienter la raquette vers la cible choisie.
- 4 Le mouvement et la raquette sont toujours en direction de l'endroit visé.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- Élargir la taille des cibles en les regroupant par exemple (diminution du nombre de cibles).

EXERCICE TROP FACILE

- Rétrécir la taille des cibles.
- Réaliser l'exercice en coup droit et / ou en revers.
- Utiliser le minimum de balles pour toucher toutes les cibles.

JOUEURS AVANCÉS

- Réussir à toucher les 5 cibles avec 5 balles.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier③ : LE MORPONG

Thème n°4 • Envoyer la balle

MATÉRIEL

1 table pour 2 joueurs, 1 raquette par joueur, scotch de peintre ou cordes pour délimiter les zones, 1 bassine de 20 balles par table, 1 fix' balle

DURÉE DE L'ATELIER

15'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

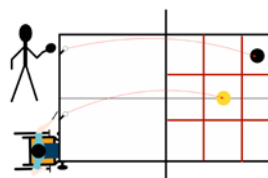
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif, individuel, en duel

DESCRIPTION

- ▶ Positionner 9 cases égales sur une demi-table.



FONDAMENTAUX

- ▶ Envoyer
- ▶ Viser
- ▶ Doser

CONSIGNES

- ▶ Le joueur envoie la balle (posée sur la tige support appelée fix'balle) dans le camp adverse en visant une case.
- ▶ L'animateur place un repère dans la case où la balle a rebondi.
- ▶ Le joueur suivant doit viser les autres cases pour aligner ses repères.
- ▶ Cette situation peut se faire seul. On compte le nombre de balles utilisées pour réussir à aligner ses repères. En duel, c'est le premier qui réussit.

APPRENTISSAGE

- 1 Placement de l'envoi.
- 2 Envoyer une balle dans une zone précise de la demi-table adverse pour réaliser une ligne ou une diagonale (comme au morpion).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Retirer le filet pour enlever une difficulté.
- ▶ Réduire à 6 ou 4 cases le damier.
- ▶ Aligner 2 cases au lieu de 3 cases.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Faire un damier de 16 cases au lieu de 9 et aligner 4 cibles

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Utiliser le moins de balles possibles (3 au mieux) pour aligner les 3 cases
- ▶ L'éducateur ou un joueur indique la zone à viser.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 4 : L'ENVOL DU JARDINIER

Thème n°4 • Envoyer la balle

MATÉRIEL

1 table, 1 raquette par joueur, 1 fix'balle, séparations ou cordes pour délimiter des zones derrière la table, 1 bassine de 20 balles

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

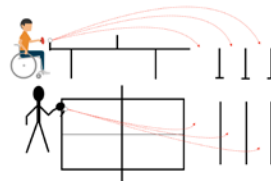
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif, individuel, en duel ou par équipes

DESCRIPTION

- Disposer les séparations à 1 mètre de distance les unes des autres, derrière la table.
- Installer la tige support de la balle au fond de la table de l'autre côté des séparations.



FONDAMENTAUX

- Envoyer la balle
- Frapper
- Doser la force de frappe de l'envoi

CONSIGNES

- Frapper la balle posée sur la tige support (fix'balle) pour l'envoyer directement derrière les séparations.
- La tige doit rester en place.
- Le joueur marque :
 - 1 point pour la zone 1
 - 2 points pour la zone 2
 - 3 points pour la zone 3

APPRENTISSAGE

- 1 Envoyer la balle de l'autre côté du filet.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- Rapprocher les séparations.
- Réalisation sans tige et sans filet en faisant rouler la balle sur la table.

EXERCICE TROP FACILE

- Éloigner les séparations.

JOUEURS AVANCÉS

- Faire un rebond sur la table avant d'aller dans la zone avec la séparation.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Thème n° 5

RENNVOYER LA BALLE

- ① LE POUSSE-POUSSE**
- ② LE RENVOI DU JARDINIER**
- ③ LE MORPONG**
- ④ LE RENVOI DE POPEYE**
- ⑤ LE PING PONG**



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier ① : LE POUSSE-POUSSE

Thème n°5 • Renvoyer la balle

MATÉRIEL

1 table pour 2 joueurs, goulottes ou barres pour délimiter des zones sur les côtés de la table, 1 raquette par joueur, 1 bassine de 20 balles par table

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

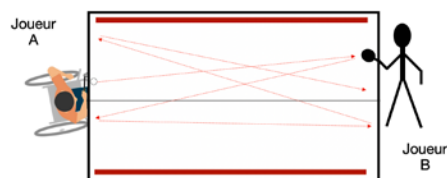
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif ou individuel

DESCRIPTION

- ▶ Enlever le filet et mettre des goulottes ou barres sur les côtés de la table.
- ▶ Les goulottes permettent de ne pas jouer sur les petits côtés de la table.



FONDAMENTAUX

- ▶ Renvoyer
- ▶ Diriger

CONSIGNES

- ▶ Le joueur A pose la balle sur la table devant lui.
- ▶ Il doit pousser ou taper la balle avec sa raquette pour la diriger vers le fond de table adverse.
- ▶ Le joueur B en face doit lui renvoyer la balle toujours en la faisant rouler.

APPRENTISSAGE

- 1 Renvoyer une balle qui vient vers soi.
- 2 Faire des échanges en se renvoyant la balle qui roule sur la table.
- 3 Orienter sa raquette et accompagner sans taper trop fort sinon la balle va rebondir.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Rapprocher les goulottes vers le centre de la table pour limiter un peu plus l'espace de jeu.
- ▶ Faire la situation sur la largeur d'une demi-table.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Enlever les goulottes et faire des échanges sur toute la largeur de table.
- ▶ Augmenter le nombre d'échanges à réaliser tout en augmentant la vitesse de jeu.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Compter les points comme un match. Le point est gagné si la balle tombe par terre alors que l'adversaire n'a pas pu la rattraper.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 2 : LE RENVOI DU JARDINIER

Thème n°5 • Renvoyer la balle

MATÉRIEL

1 table pour 2 joueurs, 1 raquette par joueur,
1 bassine de 20 balles par table, 3 cerceaux, 3 bassines vides

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

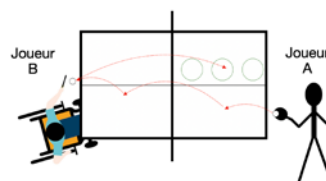
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif, par 2 ou par équipes

DESCRIPTION

- ▶ Disposer 3 bassines vides ou 3 cerceaux plus grands (plus simple), sur 3 zones en profondeur sur la demi-table adverse (près du filet, au milieu, au fond de table).
- ▶ Les bassines ou cerceaux peuvent être remplacés par du scotch de peintre et diviser la profondeur de table en 3 zones pour permettre de doser sur toute la largeur de la table.



FONDAMENTAUX

- ▶ Renvoyer
- ▶ Doser
- ▶ Viser

CONSIGNES

- ▶ Le joueur A envoie la balle en effectuant un service.
- ▶ Le joueur B doit renvoyer la balle dans le cerceau ou bassine de son choix.
- ▶ Il faut viser chacune des zones.
- ▶ 3 essais par joueur.

APPRENTISSAGE

- 1 Doser le renvoi de la balle.
- 2 Placer la balle en dosant en profondeur son renvoi.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Enlever le scotch de peintre pour renvoyer sur toute la largeur.
- ▶ Mettre des cerceaux plus grands que les bassines.
- ▶ L'éducateur envoie la balle au joueur.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Le joueur A ou animateur lanceur demande au joueur la zone à viser.
- ▶ Demander au joueur de viser la bassine et que la balle reste dedans (placement + dosage).

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Compter les points et le faire en duel.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier③ : LE MORPONG

Thème n°5 • Renvoyer la balle

MATÉRIEL

1 table pour 2 joueurs, 1 raquette par joueur, scotch de peintre ou cordes pour délimiter les zones, 1 bassine de 2 balles par table.

DURÉE DE L'ATELIER

15'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

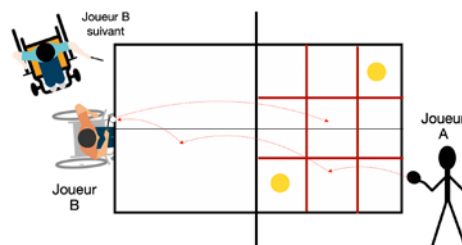
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif, individuel, en duel

DESCRIPTION

- ▶ Tracer 9 cases égales sur la demi-table.



FONDAMENTAUX

- ▶ Renvoyer

- ▶ Viser

- ▶ Doser

CONSIGNES

- ▶ Le joueur A envoie la balle en réalisant un service.
- ▶ Le joueur B renvoie la balle dans le camp adverse en visant une case.
- ▶ Placer un repère dans la case où la balle a rebondi.
- ▶ Répéter l'opération avec le joueur suivant qui doit viser les autres cases pour aligner ses repères.
- ▶ Seul, on compte le nombre de balles utilisées pour réussir à aligner ses repères.
- ▶ En duel, le premier joueur à réaliser une ligne ou une diagonale (comme au morpion) a gagné.
- ▶ Et on change les rôles entre le serveur et les relanceurs.

APPRENTISSAGE

- 1 Placer le renvoi.
- 2 Renvoyer une balle dans une zone précise de la table.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Diminuer le nombre de cases à viser (4 cases ou 6 cases).
- ▶ L'éducateur envoie lui-même les balles.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Envoyer 2 fois de suite dans la même case pour valider la réussite.
- ▶ Utiliser le moins de balles possibles pour réussir à aligner son morpion.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Faire la situation en coup droit, puis en revers, puis en mode aléatoire.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 4 : LE RENVOI DE POPEYE

Thème n°5 • Renvoyer la balle

MATÉRIEL

1 table pour 2 ou 3 joueurs, 3 séparations ou cordes, 1 bassine de 20 balles, 1 raquette par joueur

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

2 ou 3 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

À la table

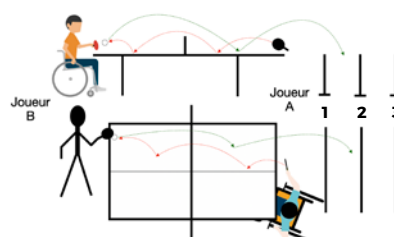
GESTION DE GROUPE

Collectif, individuel, en duel ou par équipes

DESCRIPTION

- ▶ Placer 3 séparations à 30 cm, 60 cm et 1 m derrière la table.

- ▶ Créer des zones de renvoi.



FONDAMENTAUX

- ▶ Renvoyer
- ▶ Doser
- ▶ Viser

CONSIGNES

- ▶ Le joueur A envoie la balle en réalisant un service.
- ▶ Le joueur B renvoie après le rebond dans son camp et vise les zones des séparations.
- ▶ Le joueur B marque :
 - 1 point pour la zone 1
 - 2 points pour la zone 2
 - 3 points pour la zone 3

APPRENTISSAGE

① Doser le renvoi. ② Appréhender la balle qui vient vers soi, doser et viser son renvoi de l'autre côté du filet. ③ Diriger l'orientation de la raquette. ④ Doser la force à l'impact balle raquette pour réussir à envoyer dans les différentes zones.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ L'éducateur ou animateur réalise le service ou envoi la balle au joueur.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Reculer les séparations et notamment la dernière pour être à la limite de la force du joueur lors de son renvoi.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Viser les différentes zones d'affilée sans rater.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier⑤ : LE PING PONG

Thème n°5 • Renvoyer la balle

MATÉRIEL

1 table pour 2 joueurs, 1 raquette par joueur, 1 balle par table

DURÉE DE L'ATELIER

20'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

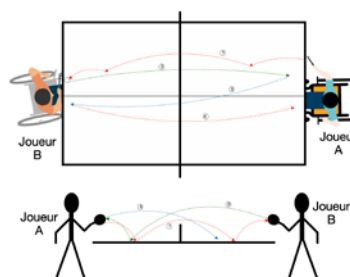
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif en coopération

DESCRIPTION

- ▶ 1 joueur se positionne de chaque côté de la table.



FONDAMENTAUX

- ▶ Échange
- ▶ Renvoyer
- ▶ Coup droit & revers

CONSIGNES

- ▶ Le joueur A effectue un service.
- ▶ Le joueur B renvoie la balle de l'autre côté.
- ▶ Les 2 joueurs sont partenaires et essaient de réaliser le plus de renvois consécutifs avec la même balle.

APPRENTISSAGE

- 1 Appréhender une balle qui vient vers soi et la toucher après le rebond sur sa demi-table.
- 2 Renvoyer de l'autre côté du filet une balle qui vient vers soi.
- 3 Diriger l'orientation de la raquette vers l'autre camp.
- 4 Porter et accompagner la balle lors de l'impact avec la raquette.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ L'éducateur se met à la place du joueur A pour faciliter la vitesse et le placement de la balle envoyée.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Obliger le placement de la balle dans l'envoi au service et dans le renvoi.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Réaliser 5 ou 10 échanges.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Thème n° 6

SE DÉPLACER

① LA PASSE-PASSE

② LE PÊCHEUR

③ TOUCHE LA CIBLE



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier ① : LA PASSE-PASSE

Thème n°6 • Se déplacer

MATÉRIEL

1 table pour 2, 2 bassines par joueur dont l'une avec 5 balles dedans

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

Indifférent

MODES DE PRATIQUE

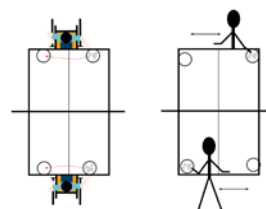
Hors table ou sur la table

GESTION DE GROUPE

Collectif

DESCRIPTION

- Placer les bassines aux deux coins de la table (fond de table).



FONDAMENTAUX

- Déplacement latéral

CONSIGNES

- Au top départ, le joueur doit déplacer les balles d'une bassine pleine vers la bassine vide, 1 par 1 avec la main qui tient la raquette.
- Déplacer les balles le plus vite possible.
- Pour les joueurs en fauteuil, garder la main libre accrochée à la main courante et placer les bassines à distance de bras.

APPRENTISSAGE

- 1 Se déplacer d'un côté à l'autre de la table.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- Rapprocher les bassines.
- Réduire à 3 le nombre de balles à déplacer.

EXERCICE TROP FACILE

- Ajouter 3 à 5 balles dans la bassine pleine.

JOUEURS AVANCÉS

- Éloigner les bassines (entre 2 tables pour les joueurs debout) ou les mettre plus près du filet pour les joueurs en fauteuil.
- Utiliser toujours la main qui tient la raquette pour prendre la balle.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier 2 : LE PÊCHEUR

Thème n°6 • Se déplacer

MATÉRIEL

1 table pour 2, 1 bassine de 20 balles par table

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs minimum,
nombre pair idéalement

MODES DE PRATIQUE

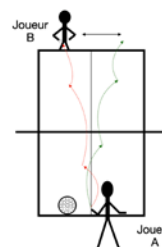
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif

DESCRIPTION

- Positionner une bassine sur la table contenant 20 balles à côté du joueur.



FONDAMENTAUX

- Se déplacer

- Repérer la direction de la balle

CONSIGNES

- Le joueur A envoie les balles à la main en faisant un service dans l'autre camp.
- Alternier la direction des balles (1 fois dans la zone coup droit, 1 fois dans la zone revers).
- Le joueur B doit attraper les balles avec les 2 mains en se mettant en face de la balle qui arrive (debout) et avec la main qui tient la raquette pour les joueurs en fauteuil.

APPRENTISSAGE

- 1 Se placer correctement par rapport à la balle qui arrive vers soi.
- 2 Attraper la balle qui arrive vers soi.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- Enlever le filet, le joueur A fait rouler la balle sur la table.
- Le joueur B peut déplacer son bras pour attraper la balle s'il ne peut couvrir la zone en se déplaçant.

EXERCICE TROP FACILE

- Augmenter la vitesse de distribution.
- Être plus aléatoire dans le placement de l'envoi des balles.

JOUEURS AVANCÉS

- Le joueur B touche les balles envoyées avec sa raquette qu'il a dans la main.



NIVEAU 1 INITIATION : BALLE VERTE

Atelier③ : TOUCHE LA CIBLE

Thème n°6 • Se déplacer

MATÉRIEL

1 table pour 2 joueurs, 1 raquette par joueur, 6 cibles ou soucoupes à poser sur la table (2 cibles par couleur soit 3 couleurs)

DURÉE DE L'ATELIER

5'

NOMBRE DE JOUEURS

2 joueurs par table

MODES DE PRATIQUE

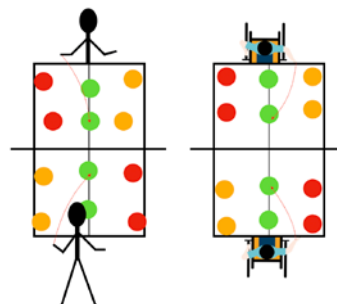
À la table

GESTION DE GROUPE

Collectif

DESCRIPTION

- ▶ L'animateur place des soucoupes ou cibles plates de 3 couleurs différentes sur la table :
 - 3 cibles à 15 cm du filet (à droite, au milieu et à gauche).
 - 3 cibles à 15 cm du fond de la table (dans le coin gauche au milieu et dans le coin droit).



FONDAMENTAUX

- ▶ Se déplacer
- ▶ Jouer un coup à blanc
- ▶ Temps de réaction

CONSIGNES

- ▶ L'animateur indique, à un rythme rapide, la couleur et le lieu de la cible.
- ▶ Le joueur doit jouer un coup à blanc en imaginant taper dans la balle au-dessus de la cible indiquée.
 - **Le joueur debout** se déplace pour jouer le coup à blanc.
 - **Le joueur en fauteuil** doit avoir sa main libre fixée sur la main courante pour jouer le coup à blanc dans son extension.
- ▶ Le rythme des annonces doit permettre le remplacement du joueur en position de départ mais sans arrêt prolongé en position neutre.
- ▶ Le joueur doit essayer de bien faire son geste au-dessus de la cible.

APPRENTISSAGE

- 1 Se déplacer sans la contrainte de la balle.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Rapprocher les bassines du joueur.
- ▶ Ralentir le rythme des annonces.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Éloigner les bassines.
- ▶ Accélérer le rythme des annonces.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Annoncer plusieurs cibles en même temps et faire un duel entre 2 joueurs face-à-face.

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRE OFFICIEL DE LA
FÉDÉRATION ET DES ÉQUIPES
DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRE DE LA COMMISSION TENNIS DE TABLE



AUX JEUX DE PARIS 2024, EDF VISE LE PLUS PETIT RECORD DU MONDE.

EDF, Partenaire Premium et Fournisseur Officiel d'électricité des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, soutient les Jeux dans leur objectif d'avoir le plus petit impact possible sur le climat*.

Devenons l'énergie qui change tout.



Rejoignez-nous sur edf.fr/paris2024

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

* En 2018, le mix énergétique du groupe EDF est composé à 78 % de nucléaire, 12 % d'énergies renouvelables, 8 % de gaz, 1 % de charbon et 1 % de fioul. Il est à 90 % sans émissions de CO₂ (émissions hors analyse du cycle de vie des moyens de production et des combustibles) – Source EDF : « Indicateurs de performance financière et extra financière 2018 ». Plus d'infos sur edf.fr/mix-energetique et sur les objectifs de Paris 2024 sur <https://www.paris2024.org/fr/heritage-une-ambition-environnementale-inedite>