

CE1 / 1 heure

SEANCE 1

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	JEUX	MATERIEL
FAMILIARISATION AVEC LA BALLE DE TENNIS DE TABLE	BALLE -Lancer la balle - attendre 1 rebond par terre - l'attrapper avec les deux mains -idem - l'attrapper avec 1 main -idem - sans rebond par terre -lancer main droite - attrapper main droite -idem - main gauche -alterner lancé haut et bas	-creux de la main vers le haut -avoir un lancé vertical -ne pas se précipiter pour attrapper la balle	face à face : Se lancer la balle et s'éloigner progressivement sans rebond au sol	1 balle par enfant
	BALLE - MUR -attendre 1 rebond au sol -sans rebond au sol -jouer sur 3 zones : bas-milieu-haut	-geste du bas vers le haut -ne pas lancer comme un caillou -accompagner son geste	jeu du mur à deux avec un rebond au sol	
	BALLE - TABLE -apprentissage du service -se faire des passes par-dessus le filet en arrêtant la balle -jouer loin de la table avec un rebond au	-service : geste du haut vers le bas et d'arrière en avant -précision dans le camp adverse -doser son lancé	-concours de table -compter les passes avec un rebond dans le camp adverse et passage de la balle au dessus du filet	
EXPLICATION PRISE DE RAQUETTE	-laisser la raquette et la reprendre avec la bonne prise Répéter cette action plusieurs fois	-raquette tenue entre le pouce et l'index, les 3 autres doigts entourent le manche -montrer les défauts classiques		1 raquette par enfant
LIBRE CONTACT BALLE - RAQUETTE	Les enfants évoluent librement dans la salle avec la balle et la raquette, ils peuvent utiliser les tables, les murs...	Aucune consigne		1 raquette et 1 balle par enfant

F.D.

CE1 / 1 heure

SEANCE 2

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	JEUX	MATERIEL
<p>MAITRISE CONTACT BALLE - RAQUETTE LE COLLE</p> <p>EXPLICATION COUP-DROIT REVERS</p>	<p>-sur place, garder la balle collée sur la raquette en CD et revers -tenir 10s et marcher encollé -à deux : se suivre dans la salle, faire comme le partenaire qui est devant -à deux : se faire des passes en collé, la balle ne doit pas tomber</p>	<p>-garder la balle au centre de la palette raquette horizontale -raquette au niveau de la taille -en revers, la raquette de face index vers le haut -en coup-droit, la raquette est sur le côté pouce vers le haut</p>	<p>-slalooms en collé voir relai entre 2</p> <p>-jeu de la chenille Tous les élèves suivent l'intervenant, si la balle tombe, l'élève rend le matériel et retourne au vestiaire (intéressant pour la fin de séance)</p>	<p>plots</p>
<p>MAITRISE CONTACT BALLE - RAQUETTE LE REBOND</p>	<p>-alterner 1 rebond au sol - raquette -idem mais essayer progressivement d'augmenter le nombre de rebonds (2,3...) -maximum de rebonds bas -alterner 2 rebonds bas - 1 rebond haut -2 rebonds et essayer de stabiliser pour se retrouver en collé -alterner rebond cd et revers -dribble : tête de raquette vers le bas avec 1 rebond par terre</p>	<p>-chercher à avoir un geste régulier du bas vers le haut -ne pas monter la raquette progressivement vers le haut, rebond au niveau de la taille -se concentrer sur fixation raquette horizontale</p>	<p>-concours de rebonds Donner un contrat, si celui-ci n'est pas réalisé l'enfant s'assoit ex : faire 5 rebonds, ensuite 10,15...</p> <p>-slaloom en collé, à la fin faire 10 rebonds pour pouvoir mettre sa balle dans une bassine</p>	

F.D.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	JEUX	MATERIEL
MAITRISE CONTACT BALLE - RAQUETTE A TRAVERS DES SITUATIONS DE JEUX	PARCOURS Obstacles dans l'ordre : -corde à sauter (ne pas marcher dessus) -séparation (trouver le chemin) -banc (marcher dessus) -chaise (tourner autour) -slaloom entre les bassines -viser une cible	-ne pas faire tomber la balle -être capable de se concentrer à la fois sur la balle et sur les obstacles	-relai entre les équipes -la balle peut tomber que 3 fois -faire le parcours en rebond	cordes, bancs, séparations, bassines, chaises
	LOUP GLACE	Tous la participants évoluent avec une raquette et une balle. Un loup doit chercher à toucher les autres qui sont en collé dans toute la salle. Quand un enfant est touché, il est glacé et pour se libérer il doit faire 5 rebonds sur place.	-le loup évolue également en collé -si l'enfant n'est pas touché mais il fait tomber la balle alors il doit faire également 5 rebonds pour repartir -possibilité d'avoir plusieurs loups -le nombre de rebonds pour se libérer peut varier	
	BERET	constituer 2 équipes et donner un numéro à chaque enfant; les équipes se font face avec un foulard au milieu Appeler un numéro, les 2 enfants concernés cherchent à prendre le foulard en premier	-jeu en collé -1 point pour l'équipe qui ramène le foulard -constituer 4 équipes et faire demi-finale et finale -la balle ne peut pas tomber plus 2 fois	foulards
	1-2-3 soleil	Un meneur est contre le mur et dit à voix haute 1 2 3 soleil Les autres joueurs placés à l'autre bout de la salle s'avancent; Quand le meneur se retourne, les enfants doivent rester immobile Cette opération se fait plusieurs fois jusqu'au moment où un élève rejoint le meneur et lui prend donc sa place.	-le déplacement se fait en collé -mettre des séparations pour gêner le déplacement vers le meneur -le joueur qui fait tomber sa balle retourne au départ	séparations,

CE1 / 1 heure

SEANCE 4

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	JEUX	MATERIEL
<i>JEU CONTRE LE MUR EN CD ET REVERS</i>	<ul style="list-style-type: none"> -libre sur le mur avec un rebond par terre en CD et en revers -alterner régulièrement Cd et revers -3 zones sur le mur : <ul style="list-style-type: none"> -jouer uniquement sur 1, puis 2 et 3 -jouer régulièrement 1,2,3 -jouer libre sans rebond au sol 	<ul style="list-style-type: none"> -jouer devant soi -prendre la balle sur le côté en CD (rôle des épaules) et de face en revers -comprendre le rôle de l'inclinaison de la raquette pour produire différentes trajectoires 	<ul style="list-style-type: none"> -compter les échanges -à deux, jouer chacun son tour -mettre des cibles (papier) avec numéros et des tailles différentes à chaque cible correspond une tâche (rebonds, flexion ...) que l'enfant doit réaliser quand il touche la cible. 	Préparer feuilles de format différent et les installer sur le mur
<i>RENOYER LA BALLE A UN PARTENAIRE</i>	<ul style="list-style-type: none"> -à deux, les élèves se font face un joueur se trouve dans un cerceau et a uniquement la balle qui lance en direction de l'autre élève, celui ci attend un rebond par terre et joue sur le lanceur, il ne doit pas sortir du cerceau -possibilité de le faire à 3 joueurs -en CD et revers -même situation mais l'élève qui doit renvoyer la balle est retourné, au signal du lanceur il doit se retourner et jouer la balle 	<ul style="list-style-type: none"> -jouer dans la direction du lanceur -s'appliquer à lancer la balle - consignes identiques au jeu contre le mur 	<ul style="list-style-type: none"> -le lanceur a 5 balles dans une bassine, compter le nombre de balles qui reviennent dans la bassine (score sur 5) -les enfants sont alignés devant l'intervenant, celui ci lance la balle en hauteur en donnant un prénom, l'élève appelé s'avance, attend un rebond au sol et joue sur l'intervenant 	
<i>JEU FIN DE SEANCE</i>	<ul style="list-style-type: none"> 2 équipes alignées avec une balle par équipe. La balle doit passer du premier joueur au dernier joueur; Pour passer la balle il faut faire 3 rebonds, stabiliser et faire la passe. 			

F.D.

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	JEUX	MATERIEL
APPRENTISSAGE DU SERVICE	-contre le mur, lancer la balle, taper avec la raquette fermée pour avoir un rebond par terre et un rebond contre le mur -4 élèves par table, servir chacun son tour 1 balle par table	-raquette fermée -geste du haut vers le bas et de l'arrière vers l'avant -1 rebond dans sa partie de table et un rebond dans le camp adverse	-compter le nombre de service réussi sur 10 tentatives -match 2 contre 2 : service réussi correspond à 1 point	
MAITRISER LA NOTION D'ECHANGES	DEUX GROUPES Groupe 1 : mini tennis avec séparation -au début, envoyer la balle par-dessus la séparation, attendre un rebond par terre et arrêter la balle. -progressivement, essayer de faire des échanges Ce travail peut se faire en CD et en revers Groupe 2 : table même situation que le groupe 1, attendre un rebond par terre et jouer par-dessus le filet dans le camp adverse Essayer progressivement de faire des échanges	-ne pas jouer fort -possibilité de jouer haut donc raquette ouverte -accompagner son geste	-compter les échanges	séparations
CONSTITUTION DE 3 GROUPES	-montage du robot : Chacun leur tour, il joue la balle que le robot envoie -en parallèle, l'intervenant prend les enfants par petit groupe de 4, 5 élèves afin de constituer 3 groupes de niveau Les critères sont : -groupe 1 : pas de maîtrise collé-rebond -groupe 2 : pas de maîtrise contre le mur -groupe 3 : maîtrise contre le mur	Pas de consigne particulière, c'est plus une situation de jeu Cette répartition permettra un travail plus individualisé lles prochaines séances		robot

CE1 / 1 heure

SEANCE 6

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	JEUX	MATERIEL
INITIATION ROTATION ARRIERE	-enfant seul en dehors de la table, attendre 1 rebond par terre, faire une balle rétro -enfant face à la table, attendre 1 rebond par terre, jouer sur sa demi-table	-fil pend en dessous de la balle, l'objectif est de le couper à sa base -action de frotter avec accélération au moment de l'impact	-1 point quand la balle revient	
SITUATIONS AVEC LES 3 GROUPE	-groupe 1 : situations simples coller - rebond -groupe 2 : jeu contre le mur et se renvoyer la balle en dehors de la table -groupe 3 : jeu à la table, essayer de faire des échanges (rebond par terre, groove balle, CD sur CD, revers sur revers...)			

CE1 / 1 heure

SEANCE 7

OBJECTIFS	SITUATIONS	CONSIGNES	JEUX	MATERIEL
2 GROUPE: 2x30mn INITIATION ROTATION ARRIERE	-les enfant à la table avec un tube creux de façon à bloquer la balle dessus, frotter la balle derrière et dessus, le tube ne doit pas tomber -les enfants face à la table, attendre un rebond par terre, faire un top spin CD -jeu libre au table	-la situation avec le tube permet de bien comprendre le geste -l'objectif étant de faire comprendre aux enfants que nous pouvons faire tourner la balle	-le tube ne doit pas tomber (10 tentatives) -balles coloriées	15 tubes balles coloriées
VIDEO	montrer aux enfants des images de haut niveau ex : planète PING PONG avec Gatien			Matériel vidéo



JEUX PONGISTES



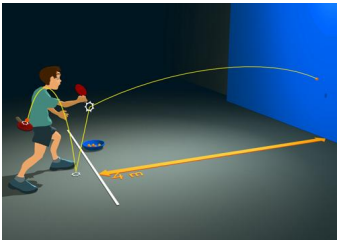

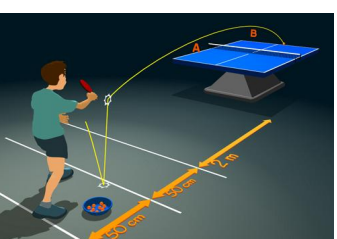


NOM :

Prénom :

Classe :

Année :

SITUATION	DESCRIPTION	COMPTAGE	ETOILES
Je garde la balle collée sur la raquette au moins 30 secondes		NON : * OUI : **	
Je suis capable de faire des rebonds		1 à 5 : * 6 à 10 : ** Plus de 10 : ***	
Je joue contre le mur avec un rebond par terre		1 à 5 : * 6 à 10 : ** Plus de 10 : ***	
J'ai 10 balles dans mon panier Je fais des services		1 à 3 : * 4 à 7 : ** 8 à 10 : ***	
J'ai 10 balles dans mon panier J'envoie la balle par-dessus le filet		1 à 3 : * 4 à 7 : ** 8 à 10 : *** <i>Images : BAB@ du ping</i>	

Intervenant :

CLUB :

F.D.

Tél :

Coordonnées :

