

# L'Aménagement des Rythmes Scolaires



Espace dédié **FETT**  
Fédération Française  
de Tennis de Table

## ACTIVITÉ PING-PONG

CYCLE 1 (PS/MS)

SÉANCE 3



## 1) Amélioration de l'habileté : LA MONGOLFIÈRE



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

### **Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

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

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

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

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

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

## 2) Amélioration de l'envoi-renvoi : LA BALLE VOYAGE



**But :** Réaliser des échanges de balles A/R avec son partenaire, avec la main puis avec la raquette.

### **Matériel :**

\* une ½ table pour 2 ou 4 enfants

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

\* balles en mousse, grosse balle, balle de ping (minimum 1 pour 2 enfants)

**Consignes :** Debout et face à face, les enfants s'envoient la balle sur une ½ table en la faisant rouler de l'un à l'autre, avec la paume ou le dos de la main puis avec l'une des 2 faces de la raquette.

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

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

### 3) Amélioration du duel : LES BALLE BRULANTES



**But :** Viser dans les espaces vides du camp adverse, se situer dans l'espace, collaborer avec ses équipiers pour gagner.

#### **Matériel :**

\* plots, cordes ou séparations pour séparer les 2 camps.

\* 1 à 3 balles en mousse par enfant

**Consignes :** Après avoir réparti un même nombre d'enfants et de balles dans 2 camps, le jeu consiste à envoyer à la main plus de balles que l'adversaire dans l'autre camp dans un temps donné. Obligation de n'envoyer qu'une balle à la fois.

**Variante :** Pour simplifier, utiliser des petits ballons de baudruche. Pour complexifier, utiliser des balles de ping. Variation de la hauteur de l'obstacle séparant les camps.

**Critères de réussite :** Dynamisme des enfants, qualité des lancers de balles, vitesse de réaction et de déplacement.

## ÉDUC'PING « GRAPHISME »

Colorie le dessin de ce pongiste

