

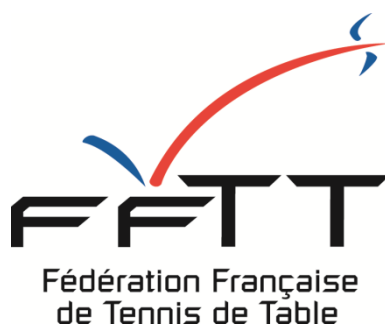
# L'Aménagement des Rythmes Scolaires



## ACTIVITÉ PING-PONG

CYCLE 1 (PS/MS)

SÉANCE 5



## 1) Amélioration de l'habileté : LE JONGLEUR



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

### **Matériel :**

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

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

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

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

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

## 2) Amélioration de l'envoi-renvoi : LA PÊCHE AUX GRENOUILLES



**But :** Lancer la balle de diverses façons pour l'envoyer vers la  $\frac{1}{2}$  table adverse / Savoir se mettre sur la bonne trajectoire pour rattraper la balle envoyée.

### **Matériel :**

\* une  $\frac{1}{2}$  table ou une table pour 2 ou 4 enfants

\* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

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

**Consignes :** Debout et face à face, un des enfants envoie la balle à la main vers l'autre enfant qui la rattrape dans une bassine, après qu'elle soit passée au-dessus du filet.

**Variante :** Jouer sur une table complète plutôt qu'une  $\frac{1}{2}$  table / envoyer les balles avec une raquette / rattraper les balles avec les mains plutôt qu'une bassine.

**Critères de réussite :** Comptage du nombre d'envois réussis et du nombre de balles récupérées dans la bassine, pour chaque enfant.

### 3) Amélioration du duel : LES BALLES 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

\* 1 raquette par enfant

**Consignes :** Après avoir réparti un même nombre d'enfants et de balles dans 2 camps, le jeu consiste à envoyer avec une raquette 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 »