1
Atelier

Les **équilibristes**

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sans qu'elle ne tombe.

Consignes :

Poser la balle de ping sur une des faces de la raquette tenue à une main.
Garder la balle sur la raquette, en restant sur place puis en réalisant un parcours.

Critères de réussite :

- Compter 5 secondes sans faire tomber la balle.
- Défis : faire plusieurs séries de 5 sec. Et comparer aux autres enfants *(défi individuel ou collectif)*. Réaliser le parcours sans faire tomber la balle.

Matériel :

- Raquettes *(minimum 1 pour 2 enfants)*
- Balles de ping, cassées ou non, balles en mousse, ballons de baudruche ronds *(prévoir plus de balles que de raquettes)*

Variantes :

★ POUR **SIMPLIFIER**

Utiliser des balles de ping cassées, des balles en mousse ou des petits ballons de baudruche ronds. Mettre un verre en plastique sur la balle sur la raquette pour les plus petits

★★ POUR **COMPLEXIFIER**

Réaliser l'exercice en se déplaçant sur un parcours évolutif *(avec obstacles ou non)*.

FFTT Fédération Française de Tennis de Table — usep

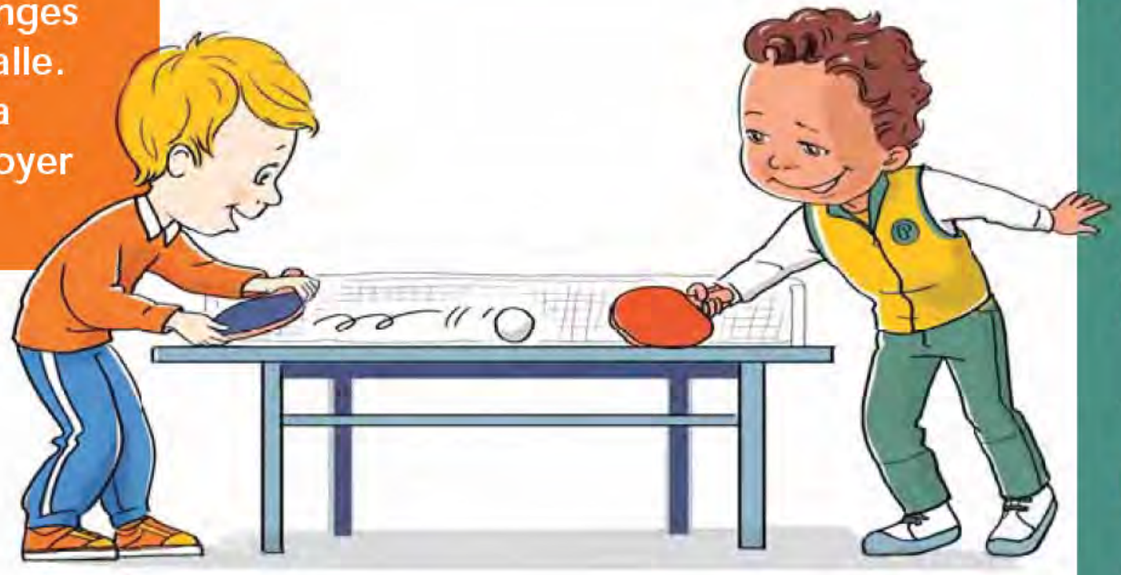
2
Atelier

Roule **ta balle**

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Savoir faire des échanges en faisant rouler la balle. Savoir se placer sur la trajectoire pour renvoyer la balle.



Consignes :

Face à face, s'envoyer la balle en la faisant rouler de l'un à l'autre, à côté de soi *(en coup droit)* puis face à soi *(en revers)*. Possibilité de contrôler la balle avant de la renvoyer.

Critères de réussite :

- Compter le nombre d'échanges sans faire tomber la balle.
- Défi : faire plus d'échanges que les autres binômes.

Matériel :

- 1 raquette par joueur
- 2 joueurs par ½ table de ping *(ou autre table)* ou, à défaut, plusieurs espaces au sol de 3 m x 2 m
- balles de ping, balles en mousse *(minimum 1 pour 2 enfants)*

Variantes :

POUR **SIMPLIFIER**

Utiliser le dos et la paume de la main plutôt qu'une raquette, et/ou jouer au sol.

POUR **COMPLEXIFIER**

Chercher à envoyer la balle loin du joueur adverse pour gagner l'échange.

FFTT Fédération Française de Tennis de Table

usep

3
Atelier

Les jongleurs

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Savoir faire rebondir la balle sur la raquette.

Consignes :

Enchaîner des rebonds verticaux sur la raquette côté coup droit puis revers avec une balle. Garder sa raquette bien horizontale, à hauteur de la taille, et doser sa force de frappe pour enchainer les rebonds.

Critères de réussite :

Compter le nombre de séries de 5 rebonds* sur la raquette.
Mettre en place des défis individuels et/ou collectifs.

**Faire varier le nombre de rebonds en fonction du niveau des enfants.*

Matériel :

- 1 raquette par joueur *(minimum 1 pour 2 enfants)*
- 1 balle de ping ou ballon de baudruche par joueur *(minimum 1 pour 2 enfants)*

Variantes :

POUR
SIMPLIFIER

- Utiliser des ballons de baudruche.
- Accepter un rebond au sol avant chaque jonglage.

POUR
COMPLEXIFIER

- Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds.
- Faire les jonglages en réalisant un parcours.
- Alterner les rebonds avec la face coup droit et revers de la raquette.

FFTT Fédération Française de Tennis de Table
usep

4
Atelier

Les balles brûlantes

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Pour gagner la partie, il faut avoir moins de balles dans son camp que l'équipe adverse. Développer des stratégies pour collaborer avec ses équipiers et gagner.

Consignes :

Après avoir réparti un même nombre d'enfants et de balles dans 2 camps, envoyer avec la raquette plus de balles que l'adversaire dans l'autre camp dans un temps donné *(environ 1 minute)*. Obligation de n'envoyer qu'une balle à la fois. Le geste de frappe doit se faire en dessous de l'épaule.

Critères de réussite :

Compter le nombre de balles envoyées dans chaque camp. Participation de l'ensemble des enfants. Evolution de la stratégie des enfants entre chaque partie.

Variantes :

★ POUR **SIMPLIFIER**

- Envoyer la balle à la main
- Avec une raquette, utiliser des balles en mousse ou petits ballons de baudruche

★★ POUR **COMPLEXIFIER**

- Augmenter le nombre de balles, et/ou le nombre d'enfants dans chaque camp.
- La taille des camps et/ou le temps de chaque partie.

Matériel :

- Plots, cordes ou séparations pour délimiter les 2 camps
- 1 à 3 balles en mousse *(ou ping)* par enfant
- 1 raquette par enfant

FFTT Fédération Française de Tennis de Table — usep

5
Atelier

À votre service !

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Savoir réaliser un service "règlementaire" en coordonnant ses mouvements et en dirigeant correctement sa balle. Savoir se placer sur la trajectoire de la balle et tenter de renvoyer le service.

Consignes :

Groupe de 3 ou 4 enfants. Un enfant sert : il fait rebondir la balle une fois dans son camp et une fois dans le camp adverse avec sa raquette. Au départ, la balle ne doit pas être au-dessus de la table. Un enfant la renvoie en coup droit ou en revers avec sa raquette. Un 3ème comptabilise les essais réussis par les 2 joueurs. Si possible, un 4ème ramasse les balles au fur et à mesure.

Critères de réussite :

Compter le nombre de "services" réussis.

Matériel :

- 1 à 3 tables *(maximum 6 enfants par table)*
- balles de ping *(minimum 6 par table)*
- 1 raquette par joueur
- 1 à 2 bassines par table

Variantes :

POUR **SIMPLIFIER**

Le relanceur rattrape les balles dans une bassine.

POUR **COMPLEXIFIER**

Définir une zone d'envoi et/ou de renvoi *(ex : ne viser que dans la partie gauche ou droite de la ½ table adverse).*

FFTT Fédération Française de Tennis de Table

usep

6
Atelier

Le manège

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Se déplacer correctement pour jouer à temps les balles envoyées par l'animateur. Renvoyer la balle sur la table en coup droit ou en revers.

Consignes :

Un joueur, ou généralement l'animateur adulte, reste fixe et renvoie des balles "faciles" aux enfants. Chaque enfant renvoie 1 fois la balle, contourne des obstacles puis attend son tour dans la file d'attente. A chaque renvoi réussi, le joueur gagne 1 point. Quand un joueur atteint 6 points, on entame une nouvelle partie.

Critères de réussite :

Compter le nombre de parties de 6 points réussies. Défi par équipe : compter la meilleure série de points cumulés sans perdre la balle.

Variantes :

POUR **SIMPLIFIER**

- Faire rouler la balle sur la table (sans filet), réduire ou enlever les obstacles du parcours.

POUR **COMPLEXIFIER**

- Allonger le parcours, se déplacer en pas chassés plutôt qu'en course et/ou faire jouer 1 coup droit puis 1 revers avant de repartir sur le parcours.
- L'un des joueurs prend le rôle d'animateur à tour de rôle.

Matériel :

- 1 table + matériel pour faire un parcours *(plots, ...)*
- 1 raquette par enfant
- balles de ping *(minimum 5-6)*

FFTT Fédération Française de Tennis de Table
usep

7
Atelier

Le déménageur

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Améliorer sa vitesse de déplacement latéral et le changement de direction, en restant équilibré.

Consignes :

2 enfants sont de part et d'autre de la table, et font une course-navette A/R, en pas chassés. Ils récupèrent une balle à la fois dans une bassine et la dépose dans l'autre, placée à chaque côté de la table. Le gagnant est celui qui a transféré toutes ses balles avant l'autre.

Critères de réussite :

Vider la bassine en restant équilibré lors des déplacements et des changements de direction rapides.
Bien coordonner vitesse *(jambes)* et précision *(main/bras)*.

Matériel :

- 1 table pour maximum 6 enfants *(ou autre support des bassines)*
- balles de ping *(environ 6 par joueur)*
- 2 bassines par joueur

Variantes :

★ POUR **SIMPLIFIER**

Réduire le nombre de balles à transférer et/ou la distance à parcourir.

★★ POUR **COMPLEXIFIER**

Faire varier le type de déplacement *(course, cloche-pied,...)*, intégrer des obstacles à contourner, faire un relais par équipe de 3 ou 4 *(le suivant vidant la bassine de son prédécesseur)*.

FFTT Fédération Française de Tennis de Table — USEP

8
Atelier

La table **du champion**

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Rester à la table en gagnant des matchs. Développer son sens tactique. Utiliser ses acquis techniques pour gagner des échanges puis des matchs. Apprendre à arbitrer et à compter les points.

Consignes :

Après exécution du service *(adapté ou non)*, les enfants font des échanges, dans l'optique de gagner le point. A l'issue de chaque set en 3 points gagnants *(changement de serveur tous les 2 points)*, le vainqueur reste à sa table et défie un autre joueur. Les autres joueurs arbitrent et comptent les points.

Critères de réussite :

Nombre de matchs gagnés. Respect des règles du jeu, de service et de comptage.

Variantes :

POUR **SIMPLIFIER**

- Accepter les services à la main ou avec la raquette mais sans que la balle ne soit lancée.
- Jouer sous le filet en balles roulées.

POUR **COMPLEXIFIER**

- Faire alterner un service coup droit et un service revers, et/ou ajouter un bonus de 1 point pour tout service gagnant (si set en 5 points gagnants).

Matériel :

- 1 raquette par joueur
- balles de ping *(minimum 2-3 par table)*
- 1 table pour 4 enfants maximum

9
Atelier

Le tireur d'élite

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Savoir taper dans la balle en contrôlant sa direction et en dosant le contact balle/raquette afin de viser des cibles. Savoir se mettre sur la trajectoire de la balle envoyée pour la rattraper.

Consignes :

Face à la table, un des enfants fait rebondir la balle 1 fois sur sa table et l'envoie en coup droit ou revers vers l'autre camp, en visant la zone n°1 puis la n°2 lorsque la 1ère est atteinte, jusqu'à la n°4.
Un autre enfant récupère dans une bassine les balles envoyées. Un 3ème mène le jeu et comptabilise les essais réussis.

Critères de réussite :

Comptage du nombre d'enfants ayant réussi à atteindre la case n°4 après 8 essais et du nombre de balles rattrapées dans la bassine par l'autre enfant.

Variantes :

★ POUR **SIMPLIFIER**

- Utiliser des balles plus grosses et/ou envoyer la balle à la main *(sous l'épaule)*.

★★ POUR **COMPLEXIFIER**

- Passer à 6 zones numérotées et/ou renvoyer la balle après qu'elle lui ait été lancée à la main par l'enfant situé dans l'autre camp.

Matériel :

- 1 à 3 tables *(maximum 6 enfants par table)*
- balles de ping ou en mousse *(minimum 6 par table)*
- 1 raquette par table
- 1 bassine par table
- cordes ou bandes caoutchouc ou lattes *(séparation horizontale)* qui délimitent 4 zones numérotées.

FFTT Fédération Française de Tennis de Table — USEP

10 Atelier — Le ping'golf

RENCONTRE "USEP PING"

But :

Maîtriser le contrôle balle/raquette. Doser finement sa frappe afin de faire rouler la balle dans le trou.

Consignes :

Situé à environ 30-40 cm d'une coupelle posée sur la table, chaque enfant essaie à tour de rôle d'envoyer la balle avec sa raquette dans le centre de la coupelle, tel un "put" au golf. Possibilité de jouer en coup droit ou en revers. Chaque essai réussi vaut 1 point. Le but est de marquer 3 points avant les autres enfants.

Critères de réussite :

Réussir au moins 2 fois à envoyer la balle dans le centre de la coupelle. Défi : 2 équipes de 2-3 enfants en parallèle, visant chacune leur coupelle. La 1ère équipe qui marque 3 points a gagné.

Matériel :

- 1 demi-table pour 3-4 enfants *(ou environ 2 m² au sol)*
- 1 raquette par joueur
- balles de ping *(environ 1 pour 2-3 enfants)*
- 1 coupelle *(avec trou central)* par ½ table ou pour 3-4 joueurs

Variantes :

POUR **SIMPLIFIER**

Utiliser une cible trouée avec des rebords peu surélevés *(coupelle coupée en 2)*, jouer à même le sol *(à genoux)* et/ou taper la balle avec la main.

POUR **COMPLEXIFIER**

Augmenter la distance entre la balle et la coupelle, alterner les essais en coup droit et en revers.

FFTT Fédération Française de Tennis de Table — USEP