

LA DÉCOUVERTE DU TENNIS DE TABLE

aux cycles 1 et 2



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Moselle



SOMMAIRE

LIEN AVEC LES DOMAINES DU SOCLE

LIEN AVEC LES PROGRAMMES

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE À LA MISE EN PLACE D'UN
CYCLE TENNIS DE TABLE**

DESCRIPTIF DE LA RAQUETTE

**MANIPULATIONS AVEC DES BALLES POUR AMÉLIORER
ET DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ**

LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

Objectif du cycle

Le cycle en un seul coup d'œil

Détail des six séances d'apprentissages

ÉVALUER LES ÉLÈVES :

LE PASSEPORT DE TENNIS DE TABLE

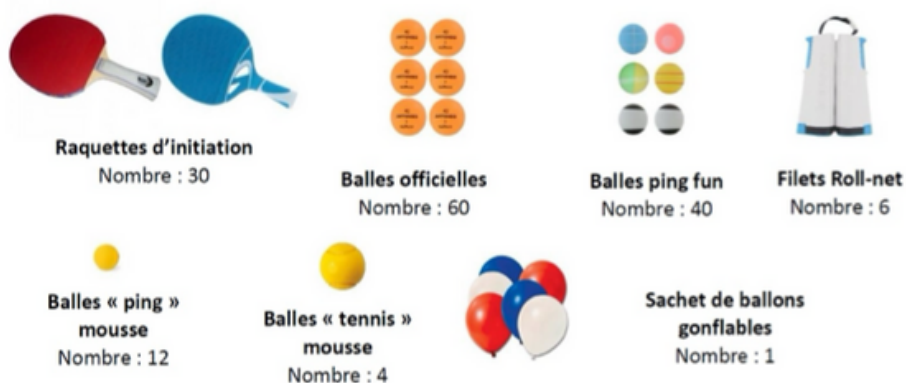
LIEN AVEC LES DOMAINES DU SOCLE

Domaine 1 Développer sa motricité et construire un langage du corps	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre en jeu la balle avec la raquette - Utiliser les 2 côtés de sa raquette (revers, coup droit) au cours des échanges pour frapper la balle - Lire des trajectoires variées (droite-gauche, rasante-en cloche, courte-longue) - Se déplacer pour renvoyer la balle
Domaine 2 S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. - Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.
Domaine 3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et appliquer les règles de sécurité et de fonctionnement (respect de tours de passage, de la zone de travail, etc.) - Être capable de coopérer sous forme de partenariat ou de tutorat pour progresser et faire progresser. - Se concentrer sur ses efforts et sur sa progression dans ce qui est attendu - Ne pas se contenter de ce qu'il sait faire mais cherche à progresser - Gérer ses émotions - Relativiser le résultat, victoire ou défaite
Domaine 4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école. - Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. -
Domaine 5 S'approprier une culture physique sportive et artistique	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître des éléments de culture liées à l'activité tennis de table.

LIEN AVEC LES PROGRAMMES

Champ 4 : conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel
Attendus de fin de cycle 2 <ul style="list-style-type: none"> - Dans des situations aménagées et très variées - S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu. - Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples. - Connaître le but du jeu. - Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.
Compétences : <ul style="list-style-type: none"> - Rechercher le gain du jeu, de la rencontre. - Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible. - S'adapter aux actions d'un adversaire. - Coordonner des actions motrices simples. - S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. - Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE À LA MISE EN PLACE D'UN CYCLE TENNIS DE TABLE



DESCRIPTIF DE LA RAQUETTE manche / palette / tête de raquette



PRISE DE LA RAQUETTE



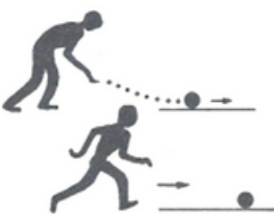


Prise côté index








Prise côté pouce



MANIPULATIONS AVEC DES BALLES POUR AMÉLIORER ET DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ

1	Faire cheminer la balle autour de la taille, du cou, des genoux en la passant d'une main dans l'autre		Améliore la dextérité, précise le schéma corporel
2	En quadrupédie, faire progresser la balle par une série de pichenettes, revenir le plus vite possible sur la balle		Améliore la motricité fine et la coordination dynamique générale
3	Lancer une balle au sol, regarder la balle rouler et courir la rechercher avant qu'elle n'atteigne le mur		Améliore la vitesse de réaction, l'évaluation des distances et des vitesses, la rapidité de course
4	Lancer une balle en arrière entre ses jambes. Se retourner vite et courir pour récupérer la balle au plus tôt		Améliore la vitesse de réaction, la coordination dynamique générale
5	Lancer une balle au sol et la rattraper après un ou plusieurs rebonds, les deux mains formant un panier	 <small>Améliore la vitesse de réaction, la coordination oculo-manuelle.</small>	Améliore la vitesse de réaction, la coordination oculo-manuelle

MANIPULATIONS AVEC DES BALLES POUR AMÉLIORER ET DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ

6	Lancer une balle au sol et la rattraper après un ou plusieurs rebonds, tantôt d'une main, tantôt de l'autre main		Améliore la vitesse de réaction, la coordination oculo-manuelle et la dextérité
7	Lancer une balle en l'air et tenter de la rattraper à une main, à deux mains avec ou sans rebond		Améliore la précision du lancer (si réception sans déplacement)
8	Assis au sol, face à face, jambes en entonnoir faire rouler la balle vers un partenaire ou l'envoyer par petits rebonds. Une balle ou deux balles à la fois.		Améliore la précision du lancer et la vitesse de réaction si travail à 2 balles
9	Placer quatre balles au sol pour matérialiser un couloir, lancer une cinquième entre en la faisant rouler.		Améliore la précision du geste au niveau de la direction
10	Faire passer la balle sous un partenaire qui est en appui quadrupédique et forme un pont.		Affine le geste au niveau de la direction du lancer


LES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

OBJECTIF DU CYCLE :

Permettre à l'enfant de se latéraliser “pongistiquement” et de placer son corps dans l'espace proche de la table pour utiliser le bon côté de la raquette pour renvoyer la balle.

LE CYCLE EN UN SEUL COUP D'OEIL

Début de latéralisation et découverte de la main de prédilection	Séance 1	Sensibiliser l'élève aux deux gestes de renvoi en utilisant sa main. Côté revers : dos de la main, index Côté coup droit : paume de la main, pouce
	Séance 2	Sensibiliser l'élève aux deux gestes de renvoi en utilisant une raquette
	Séance 3	Début de l'apprentissage du déplacement
	Séance 4	Savoir utiliser le bon côté de la raquette et commencer à réaliser un échange.

Apprentissage des premiers coups techniques : service et renvoi et mise en place des premières règles.	Séance 5	Savoir servir
	Séance 6	Savoir renvoyer
	Séance 7	<p>Pour aller plus loin des situations issues du document Tennis de table pour les 4 à 7 ans à retrouver sur ce bookcréator.</p> <p><small>BOOK CREATOR</small></p>  <p><small>À la découverte du tennis de table EP557</small></p>



Début de latéralisation et découverte de la main "joueuse"

Exercice 1



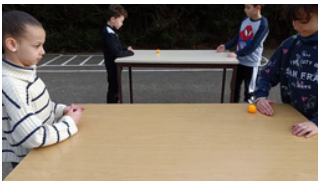
Rôles : lanceur et receveur alternativement

Déroulé : le lanceur envoie la balle au receveur en la faisant rouler sur la table **de la manière dont il veut**.

Le receveur a le droit de bouger pour attraper la balle. Quand la balle arrive vers lui, il l'attrape comme il veut, l'arrête avant de la relancer à son tour.

Consignes particulières : lors du lancer, la main reste collée à la table et le pouce est toujours au-dessus des autres doigts.

Exercice 2



Rôles : lanceur et receveur alternativement

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle vers le receveur en la poussant avec **le dos de la main**. Le receveur a le droit de bouger pour attraper la balle. Quand la balle arrive vers lui, il l'attrape comme il veut, l'arrête avant de la relancer à son tour.

Exercice 3



Rôles : lanceur et receveur alternativement

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle vers le receveur en la poussant avec **la paume de la main**. Le receveur a le droit de bouger pour attraper la balle. Quand la balle arrive vers lui, il l'attrape comme il veut, l'arrête avant de la relancer à son tour.

Consignes particulières : lors du lancer, la main reste collée à la table et le pouce est toujours au-dessus des autres doigts.

Exercice 4



Rôles : lanceur et receveur alternativement

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle vers le receveur en choisissant **soit la paume, soit le dos de la main**.

Consignes particulières : la balle n'est plus arrêtée avant d'être relancée.

Lors du lancer, la main reste collée à la table et le pouce est toujours au-dessus des autres doigts



Début de latéralisation et découverte de la main "joueuse"

Exercice 1



Rôles : lanceur et receveur alternativement

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle en choisissant soit la paume soit le dos de la main.
La balle n'est plus arrêtée avant d'être relancée.

Remarque : les élèves doivent se déplacer le moins possible. (Ce qui oblige à choisir le bon côté de la main)



Exercice 2



Rôles : chacun pour soi

Déroulé : apprentissage du maniement de la raquette et du vocabulaire spécifique : manche de raquette, palette et tête de raquette.

Consigne : pose la balle sur la palette et laisse-la en équilibre. Elle ne doit pas tomber par terre.

Variables : d'abord immobile, puis en marchant ou en équilibre sur un pied.



Exercice 3

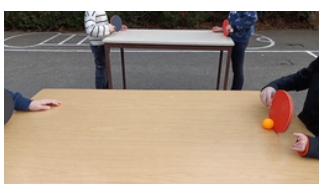


Rôles : lanceur et receveur alternativement

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle vers le receveur en la poussant avec le côté de l'index.

Le receveur a le droit de bouger pour attraper la balle. Quand la balle arrive vers lui, il l'attrape comme il veut, l'arrête avant de la relancer à son tour.

Remarque : lors du lancer, la raquette reste collée à la table et la tête de raquette vers le côté. (Ce n'est pas la tête de raquette qui est posée sur la table).



Exercice 4



Rôles : lanceur et receveur alternativement

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle vers le receveur en la poussant avec le côté du pouce.

Le receveur a le droit de bouger pour attraper la balle. Quand la balle arrive vers lui, il l'attrape comme il veut, l'arrête avant de la relancer à son tour.

Remarque : lors du lancer, la raquette reste collée à la table et la tête de raquette vers le côté.





Début de latéralisation et découverte de la main "joueuse"

Exercice 1



Rôles : lanceur, relanceur et arbitre/compteur

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle **alternativement** vers la gauche et vers la droite du relanceur.

Le relanceur renvoie la balle en la poussant avec **le côté index** de la raquette dans n'importe quelle direction.

Remarques : donner un certain nombre d'échanges avant que l'arbitre ne fasse changer les rôles.

Lors du toucher de balle, le relanceur doit avoir la raquette en contact avec la balle et la tête de raquette sur le côté.

Les déplacements se font en pas chassés.

Exercice 2



Rôles : lanceur, relanceur et arbitre/compteur

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle **alternativement** vers la gauche et vers la droite du relanceur.

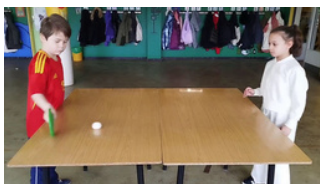
Le relanceur renvoie la balle en la poussant avec le **côté du pouce** dans n'importe quelle direction.

Remarques : donner un certain nombre d'échanges avant que l'arbitre ne fasse changer les rôles.

Lors du toucher de balle, le relanceur doit avoir la raquette en contact avec la balle et la tête de raquette sur le côté.

Les déplacements se font en pas chassés.

Exercice 3



Rôles : lanceur, relanceur et arbitre/compteur

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle **alternativement** vers la gauche et vers la droite du relanceur.

Le relanceur renvoie la balle **alternativement** avec le côté de l'index et le côté du pouce en choisissant le bon côté de la raquette où arrive la balle.

Remarques : donner un certain nombre d'échanges avant que l'arbitre ne fasse changer les rôles.

Lors du toucher de balle, le relanceur doit avoir la raquette en contact avec la balle et la tête de raquette sur le côté.

Les déplacements se font en pas chassés



Début de latéralisation et découverte de la main "joueuse"

À partir de cette séance, les élèves utiliseront uniquement leur main droite ou leur main gauche.

Exercice 1



Rôles : lanceur, relanceur et arbitre/compteur

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle alternativement vers la gauche et vers la droite du relanceur.

Le relanceur renvoie la balle alternativement avec le côté de l'index et le côté du pouce en choisissant le bon côté de la raquette où arrive la balle.

Remarques : donner un certain nombre d'échanges avant que l'arbitre ne fasse changer les rôles.

Lors du toucher de balle, le relanceur doit avoir la raquette en contact avec la balle et la tête de raquette sur le côté.

Les déplacements se font en pas chassés

Exercice 2



Rôles : lanceur, relanceur et arbitre/compteur

Déroulé : le lanceur fait rouler la balle soit vers la gauche soit vers la droite du relanceur. Ne pas hésiter à lancer deux fois du même côté. Le relanceur devra choisir le bon côté de la raquette pour renvoyer la balle.

Remarque : le relanceur se déplace le moins possible.

Exercice 3



Rôles : lanceur, relanceur et arbitre/compteur

Reprise de l'exercice 2 mais l'échange se poursuit.

Les variations des côtés deviennent moins prévisibles.

Remarque : essayer de réaliser un maximum d'échange.



Savoir servir

Apprentissage des premiers coups techniques du tennis de table

Matériel : Tables de tennis de table ou tables de salle de classe, filets des tables de tennis de table ou filets roll'net, balles de tennis en mousse

Exercice 1



Rôle : Serveur

Déroulé : le serveur lance la balle à la main pour que celle-ci rebondisse une fois avant le filet et au moins une fois après.

Remarques : Le lancer se fera bras cassé en commençant avec la main à hauteur d'épaule.

A partir de cet exercice, les deux joueurs ont leur raquette en main

Exercice 2



Rôle : Serveur

Déroulé : le serveur lance la balle avec la raquette du côté de l'index. La balle est collée à la raquette, la tête de raquette vise le plafond. La balle rebondit une fois avant le filet et au moins une fois après.

Remarques : La balle est collée sur la raquette le plus près possible de la tête de raquette et la balle est poussée doucement par la raquette vers l'avant et vers le bas.

Exercice 3



Rôle : Serveur

Déroulé : le serveur lance la balle avec la raquette du côté du pouce. La balle est collée à la raquette, la tête de raquette vise le plafond. La balle rebondit une fois avant le filet et au moins une fois après.

Remarques : la balle est collée sur la raquette le plus près possible de la tête de raquette et la balle est poussée doucement par la raquette vers l'avant et vers le bas.

Savoir servir

Apprentissage des premiers coups techniques du tennis de table

Exercice 4



Rôle : Serveur

Déroulé : le serveur lance la balle avec **la raquette du côté de l'index**. **La balle est devant la raquette** (non collée). La tête de raquette vise le plafond. La balle rebondit une fois avant le filet et au moins une fois après.

Remarques : la tête de raquette vise le plafond. La balle est devant la raquette le plus près possible de la tête de raquette et la balle est tapée doucement par la raquette vers l'avant et vers le bas sans être collée

Exercice 5



Rôle : Serveur

Déroulé : le serveur lance la balle avec la main du côté du pouce pour que celle-ci rebondisse une fois avant le filet et au moins une fois après.

Remarques : la tête de raquette vise le plafond. La balle est devant la raquette le plus près possible de la tête de raquette et la balle est tapée doucement par la raquette vers l'avant et vers le bas.



Savoir renvoyer

Apprentissage des premiers coups techniques du tennis de table

Matériel : Tables de tennis de table ou tables de salle de classe, filets des tables de tennis de table ou filets roll'net, balles de tennis en mousse

Exercice 1



Déroulé : le serveur lance la balle à la main pour que celle-ci rebondisse une fois avant le filet et au moins une fois après.

Le relanceur tape dans la balle **du côté de l'index** pour la renvoyer directement dans le camp du serveur.

Consignes particulières : la raquette est devant le ventre et la tête de raquette vise le côté.

Exercice 2



Déroulé : le serveur lance la balle à la main pour que celle-ci rebondisse une fois avant le filet et au moins une fois après.

Le relanceur tape dans la balle **du côté du pouce** pour la renvoyer directement dans le camp du serveur.

Consignes particulières : le bras est sur le côté du corps et la tête de raquette vise le côté.

Exercice 3



Déroulé : le serveur lance la balle **avec la raquette** pour que celle-ci rebondisse une fois avant le filet et au moins une fois après.

Le relanceur tape dans la balle **du côté de l'index** pour la renvoyer directement dans le camp du serveur.

Consignes particulières : la raquette est devant le ventre et la tête de raquette vise le côté.



Savoir renvoyer

Apprentissage des premiers coups techniques du tennis de table

Exercice 4



Déroulé : le serveur lance la balle avec la raquette pour que celle-ci rebondisse une fois avant le filet et au moins une fois après.

Le relanceur tape dans la balle **du côté du pouce** pour la renvoyer directement dans le camp du serveur.

Consignes particulières : le bras est sur le côté du corps et la tête de raquette vise le côté.

Exercice 5















Déroulé : le serveur lance la balle avec la raquette pour que celle-ci rebondisse une fois avant le filet et au moins une fois après.

Le relanceur tape dans la balle **du côté du pouce ou index** pour la renvoyer directement dans le camp du serveur **et maintient l'échange dans la mesure du possible.**



LE PASSEPORT TENNIS de TABLE



<p>Atelier 1 : HABILETE</p> <p>Compétence : apprécier la trajectoire de la balle</p> <p>Récupérer dans une bassine 10 balles lancées par un camarade</p> <p>Niveau vert : de 8 à 10 balles récupérées</p> <p>Niveau orange : de 5 à 7 balles récupérées</p> <p>Niveau rouge : moins de 5 balles récupérées</p>	  
<p>Atelier 2 : TECHNIQUE</p> <p>Compétence : envoyer la balle de l'autre côté du filet en faisant rebondir la balle de chaque côté de la table</p> <p>Réussir 10 fois un rebond de chaque côté de la table, en tapant avec la raquette du côté du pouce.</p> <p>Niveau vert : de 8 à 10 coups services réussis</p> <p>Niveau orange : de 5 à 7 coups services réussis</p> <p>Niveau rouge : moins de 5 coups services réussis</p>	  
<p>Atelier 3 : HABILETÉ</p> <p>Compétence : envoyer la balle dans une zone définie en orientant correctement sa raquette</p> <p>Faire rouler une balle sur toute la longueur de la table dans le but de faire tomber les quilles. 8 essais.</p> <p>Niveau vert : de 3 à 5 quilles abattues</p> <p>Niveau orange : 2 quilles abattues</p> <p>Niveau rouge : 0 ou 1 quille abattue</p>	  
<p>Atelier 4 : TECHNIQUE</p> <p>Compétence : réaliser une frappe efficace</p> <p>Renvoyer 5 balles en tapant du côté du pouce, en coup droit. Un rebond sur la table hors cerceau bleu apporte un point, un rebond dans le cerceau bleu posé sur la table rapporte deux points. Un point bonus est accordé si la balle passe également dans le cerceau vertical.</p> <p>Niveau vert : l'élève marque 9 ou 10 points</p> <p>Niveau orange : l'élève marque de 5 à 8 points</p> <p>Niveau rouge : l'élève marque moins de 5 points</p>	  



LE PASSEPORT TENNIS de TABLE



Atelier 5 : HABILITÉ MOTRICE – TRAVAIL DES APPUIS

Compétence : réaliser un parcours de motricité valorisant la reprise d'appuis

Effectuer un parcours d'habileté motrice, en respectant des consignes précises au niveau des appuis. Dix points attribués au départ. A chaque fois qu'une consigne n'est pas respectée, un point est enlevé.

Niveau vert : l'élève marque 9 ou 10 points

Niveau orange : l'élève marque de 5 à 8 points

Niveau rouge : l'élève marque moins de 5 points



Atelier 6 : HABILITÉ MOTRICE – ÉQUILIBRE

Compétence : tenir correctement sa raquette tout en se déplaçant

Effectuer un parcours d'obstacles, en ayant une balle posée sur la raquette sous un gobelet en plastique, sans la faire tomber. Dix points attribués au départ. A chaque fois que la balle tombe, un point est enlevé.

Niveau vert : l'élève marque 9 ou 10 points

Niveau orange : l'élève marque de 5 à 8 points

Niveau rouge : l'élève marque moins de 5 points



Atelier 7 : HABILITÉ

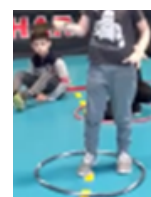
Compétence : maîtriser l'orientation de la raquette

Sans sortir d'un cerceau, effectuer le maximum de jongles, du côté du pouce, en coup droit.

Niveau vert : l'élève fait rebondir sa balle plus de 9 fois de suite

Niveau orange : l'élève fait rebondir sa balle de 5 à 8 fois de suite

Niveau rouge : l'élève fait rebondir moins de 5 fois de suite



Atelier 8 : FORCE

Compétence : lancer la balle dans une zone définie en adaptant sa puissance

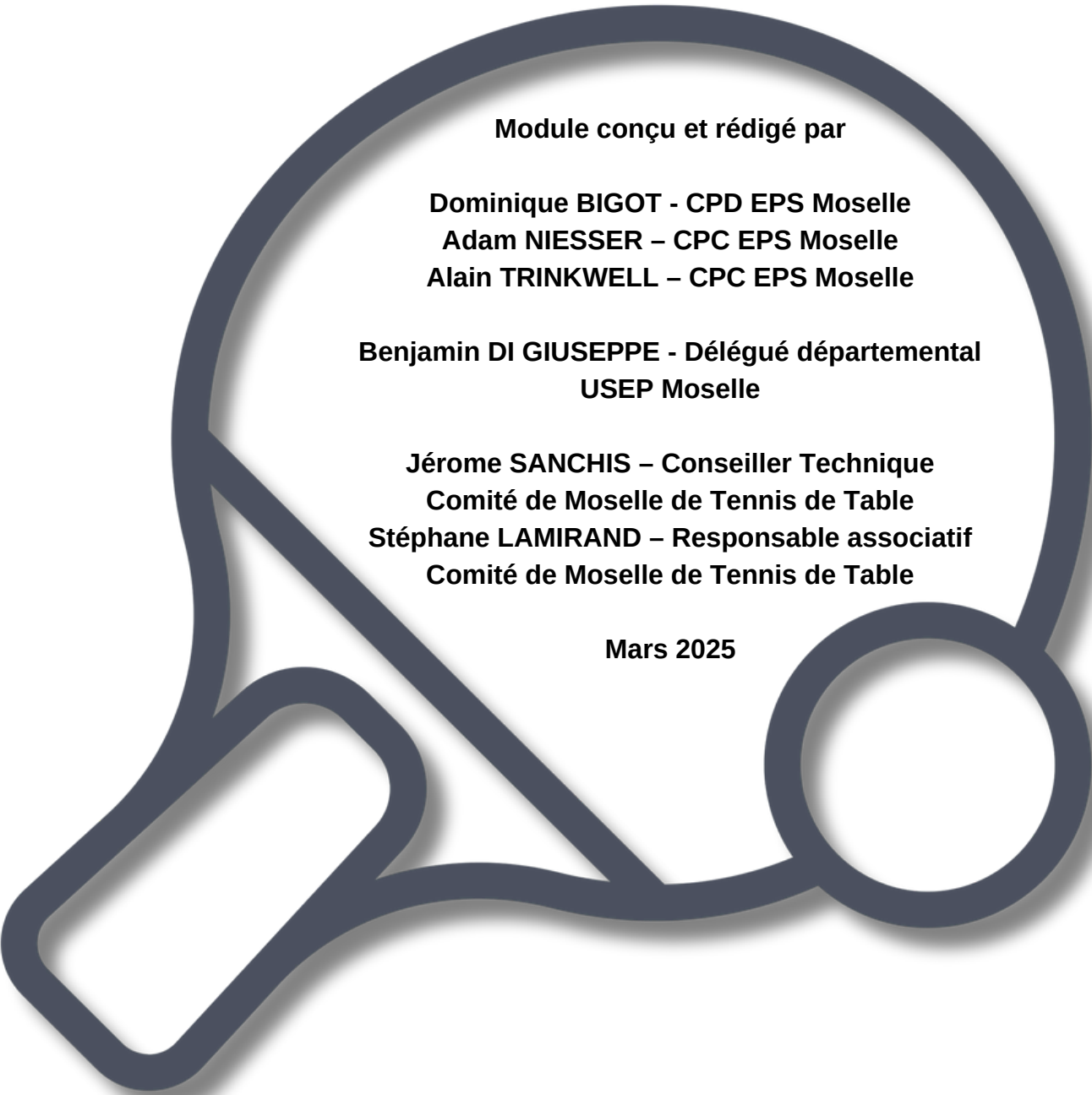
En lançant à bras cassé, viser une zone depuis trois endroits de plus en plus éloignés.

Niveau vert : l'élève réussit depuis 2 ou 3 zones

Niveau orange : l'élève réussit depuis 1 seule zone

Niveau rouge : l'élève ne réussit aucune tentative





Module conçu et rédigé par

Dominique BIGOT - CPD EPS Moselle

Adam NIESSER – CPC EPS Moselle

Alain TRINKWELL – CPC EPS Moselle

**Benjamin DI GIUSEPPE - Délégué départemental
USEP Moselle**

Jérôme SANCHIS – Conseiller Technique

Comité de Moselle de Tennis de Table

Stéphane LAMIRAND – Responsable associatif

Comité de Moselle de Tennis de Table

Mars 2025