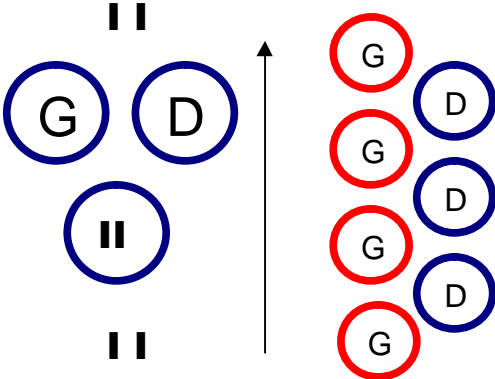
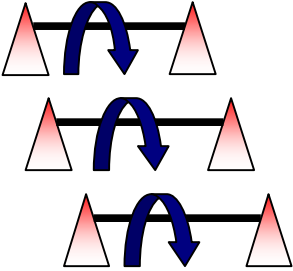
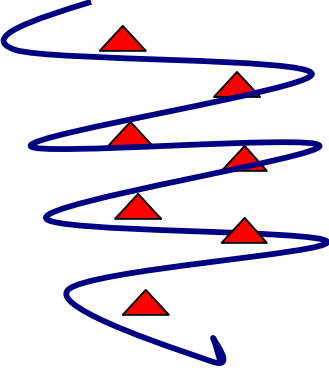
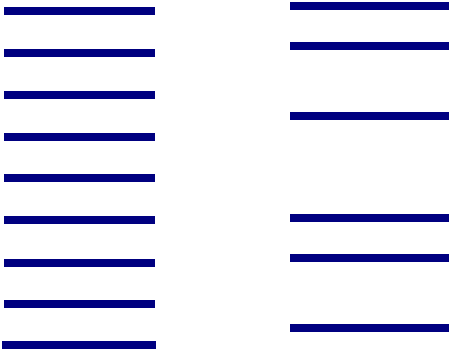
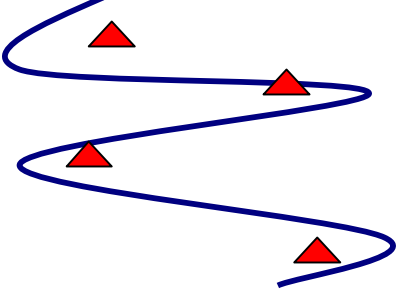
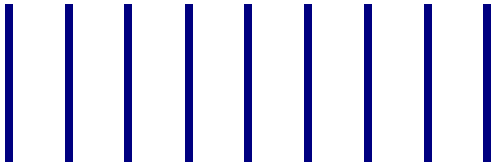
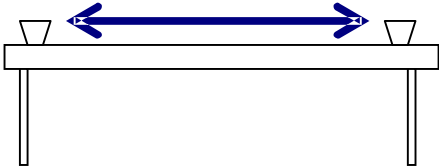
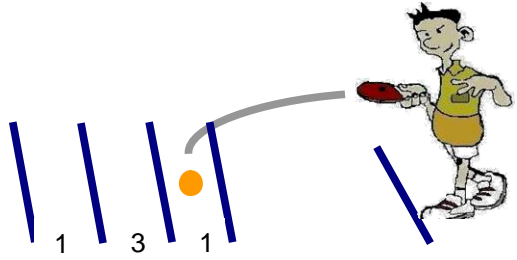
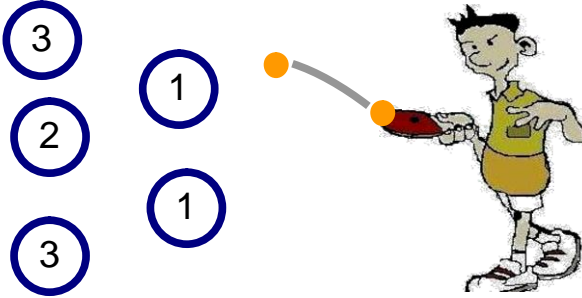
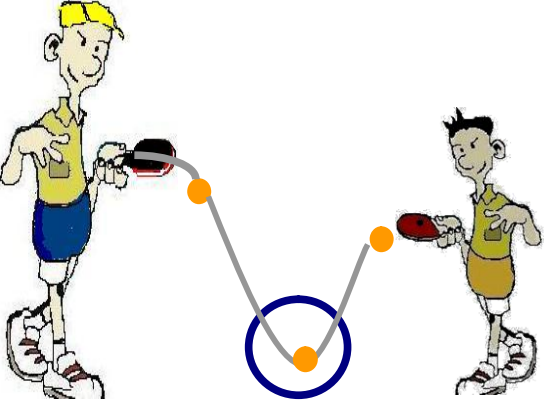
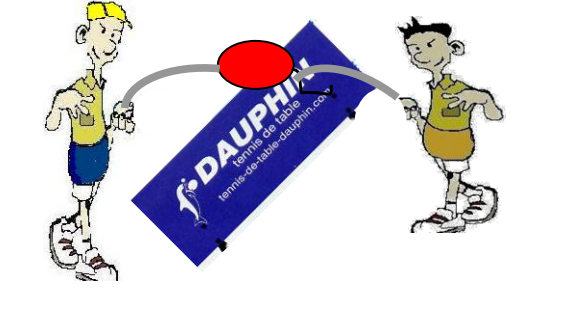


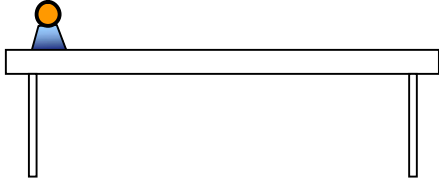
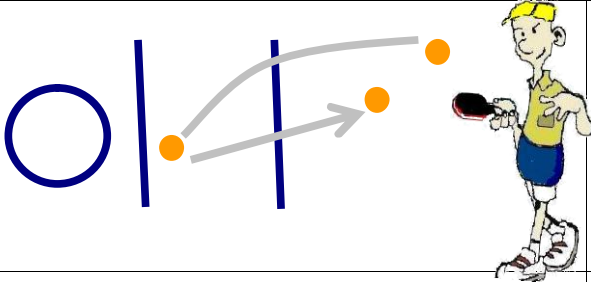
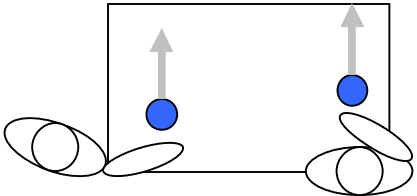


Compétences visées	Matériel utilisable	Exemple	
Motricité générale	Cerceaux		<p>Avec les cerceaux on peut varier :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍎 Un appui par cerceau ou les pieds joints (exemple de droite) 🍎 L'écartement des cerceaux 🍎 L'alignement des cerceaux 🍎 La vitesse d'exécution
	Mini haies		<ul style="list-style-type: none"> 🍎 Sauter au-dessus des haies (pieds joints) 🍎 Monter les genoux 🍎 Varier la hauteur des haies, le nombre de haies, la vitesse d'exécution.....
	Plots		<ul style="list-style-type: none"> 🍎 Course en contournant les plots 🍎 Slalom en pas chassés 🍎 Varier la distance entre les plots, la vitesse d'exécution...

Compétences visées	Matériel utilisable	Exemple	
Motricité générale	Lattes		<p>Avec les lattes on peut varier :</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍷 L'espacement des lattes 🍷 E nombre d'appuis par intervalle 🍷 Le mode de déplacement (en face ou en pas croisés) 🍷 Sur les deux pieds ou sur un seul
motricité spécifique au Tennis de Table			
	Plots		<ul style="list-style-type: none"> 🍷 Déplacements en pas chassés ou pas glissés 🍷 Varier la distance entre les plots, la vitesse d'exécution...
	Lattes		<ul style="list-style-type: none"> 🍷 Déplacements en pas croisés (1 appui par intervalle)
	Coupelles		<ul style="list-style-type: none"> 🍷 Transporter les balles d'une coupelles à l'autre en pas glissés 🍷 Cet exercice peut être fait sous forme de duel

Compétences visées	Matériel utilisable	Exemple	
Viser	lattes		<ul style="list-style-type: none"> • Avec différentes balles • A la main et/ou à l'aide de la raquette (en coup droit et en revers) • Evolution possible : Prise en compte du second rebond (découverte de la trajectoire)
	Les différentes balles		<ul style="list-style-type: none"> • Les exercices précédents avec des balles en mousse, des balles en caoutchouc.....pour voir leur comportement
Développer le côté malin			<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur l'attribution des points <p>On peut varier et récompenser les tirs réussis par exemple un bonus de 10 points pour 5 tirs dans les cerceaux avec 6 balles</p> <p>Se servir des propositions pour aménager les jeux.</p>
Découverte échange			<ul style="list-style-type: none"> • Se faire des passes en faisant rebondir une fois la balle dans le cerceau. Dans un premier temps on vise à la main et le partenaire arrête la balle.

Compétences visées	Matériel utilisable	Exemple	
Découverte échange	Ballons de baudruche		<ul style="list-style-type: none"> • Se faire des passes par-dessus la séparation sans laisser tomber le ballon au sol (façon volley-ball) <p>Faire un match va permettre d'amener la notion de déplacement de soi et de l'adversaire</p>
	Catch ball		<ul style="list-style-type: none"> • Dans un premier temps sans déplacement en faisant attention au centrage du contact balle-raquette. • Puis inclure le déplacement (1 joueur lance en diagonale et l'autre en ligne)
	Différentes balles		<ul style="list-style-type: none"> • S'échanger la balle en la faisant rouler sur la table. <p>D'abord avec une grosse balle et à la main, puis une petite balle et enfin avec la raquette</p>
Séparation			<ul style="list-style-type: none"> • D'abord le faire à la main et le deuxième arrête la balle puis avec la raquette, puis sans interception de la balle.

Compétences visées	Matériel utilisable	Exemple	
Découverte de la notion d'effet	Balles à picots		<ul style="list-style-type: none"> • Enlever la balle du socle en l'accrochant par dessus
	Ballon de baudruche, Balles en mousse		<ul style="list-style-type: none"> • Faire des jonglages en faisant tourner le ballon de baudruche • Il est plus facile d'imprimer de la rotation à une balle en mousse qu'une balle en celluloïde.
Lattes Cerceaux			<ul style="list-style-type: none"> • Arrêter la balle dans le cerceau ou entre 2 lattes • Effectuer un 1^{er} rebond dans le cerceau ou derrière une latte et faire revenir la balle vers soi.
			<ul style="list-style-type: none"> • Un joueur lance la balle, l'autre doit la bloquer (faire attention à prendre la balle sur le côté en Coup droit • Dans un deuxième temps, l'attrapeur doit faire le geste pour attraper la balle.
	Grosse balle	<p>Coup droit Revers</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans un premier temps, faire rouler la balle à l'aide de la main. • Puis se faire des échange de cette manière (faire rouler la balle sur la table) • La même chose avec la raquette