

# Fiche d'exercices

## Tennis de table

**CYCLE 3**

Nous proposons dans le cadre d'une unité d'apprentissage, des situations permettant aux enfants d'acquérir les prérequis nécessaires pour accéder à la difficulté de la maîtrise du jeu à la table.



**Le matériel :**  
Une raquette et une balle par élève.

**Le lieu de pratique :**  
Le gymnase.

**Fiche d'évaluation :**

Nom : .....

Prénom : .....

Classe : .....

Je sais :

Colorie les cases correspondant aux exercices réussis.

**ACTIVITÉ :**  
JEUX DE RAQUETTE

**Compétences transversales :**  
...adapter son comportement

**Compétences disciplinaires :**  
...manipuler...  
produire des trajectoires...  
s'adapter à des trajectoires

**Evaluation :**  
Deux situations de référence :  
- la situation 6 (cf. verso) à laquelle on reviendra souvent pour permettre une amélioration du « record personnel »,  
- la situation 10 (cf. verso) qui engage l'enfant dans une relation médiée par une balle, avec un partenaire.



**ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ**

**1<sup>er</sup> temps : 3 ou 4 séances**

**Pour « entrer » dans l'activité : des situations globales.**

Elles permettent à l'élève de découvrir le matériel :

- Sans raquette :**
- lancer la balle en l'air, la rattraper,
  - faire rebondir la balle au sol,
  - lancer la balle contre le mur, la rattraper,
  - lancer la balle à un partenaire,
  - passe à 10 avec opposition.

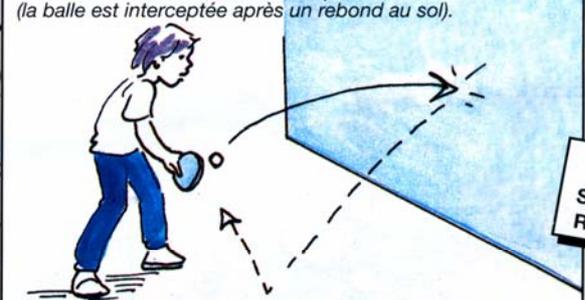
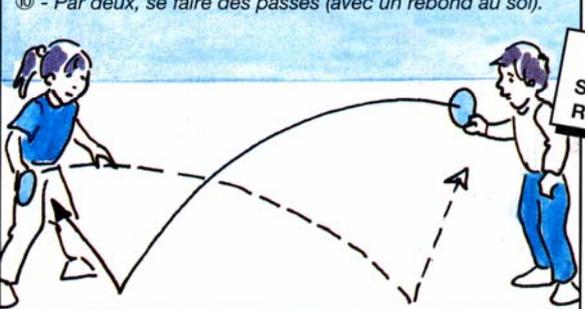
- Avec raquette :**
- reprendre les jeux précédents,
  - poser la balle sur la raquette et tout en la maintenant ainsi, jouer au chat et à la souris,
  - même exercice mais en jonglant.

**2<sup>e</sup> temps : 6 ou 7 séances**

**Pour « apprendre et progresser » : des ateliers simples (cf. verso).**

Jeux d'adresse et de coopération (cf. verso).  
Coller au mur des affiches des différents ateliers. Augmenter petit à petit leur nombre en fonction des progrès réalisés.  
L'enseignant pourra par la suite proposer des jeux aménagés à la table, jeux d'adresse, de coopération puis d'opposition.

**POUR APPRENDRE ET PROGRESSER**

<p>① - Poser la balle sur la raquette. Effectuer le parcours sans faire tomber la balle.</p> 	<p>② - Faire rebondir la balle sur la raquette : la balle doit toucher le sol entre chaque rebond.</p> 
<p>③ - Jongler sans rebond intermédiaire au sol.</p> 	<p>④ - Suivre un autre élève et jongler.</p> 
<p>⑤ - Faire un relais, à 4 joueurs tout en jonglant.</p> 	<p>⑥ - Enchaîner des renvois en coup droit contre le mur (la balle est interceptée après un rebond au sol).</p>  <p style="text-align: right;"><b>SITUATION DE RÉFÉRENCE 1</b></p>
<p>⑦ - Enchaîner des renvois, en revers, contre le mur (la balle est interceptée après un rebond au sol).</p> 	<p>⑧ - Enchaîner des renvois, en alternant le coup-droit et le revers, en visant une cible au mur.</p> 
<p>⑨ - Par deux, enchaîner des renvois en jouant chacun son tour.</p> 	<p>⑩ - Par deux, se faire des passes (avec un rebond au sol).</p>  <p style="text-align: right;"><b>SITUATION DE RÉFÉRENCE 2</b></p>

Carole Sève.  
 Illustrations : Carmen Müller  
 Extrait de la revue EPS1 n°70, novembre-décembre 1994, pp. 25-26  
[www.revue-eps.com](http://www.revue-eps.com)