

Cycle de 5 séances pour des classes de CE et CM

Séance n°1

- **prise de raquette et sensation du contact balle/raquette**
- Dans un premier temps, il faut expliquer aux enfants les consignes de respect du matériel.
 - ☞ Ne pas s'appuyer sur la table et ne pas toucher au filet.
 - ☞ Ne pas tirer sur les revêtements de la raquette et ne jamais la poser au sol.
 - ☞ Faire très attention aux balles, elles sont très fragiles, mais également aux cuvettes qui ne sont qu'en plastiques.
- **Explication de la prise de raquette** : L'index et le pouce sont sur la palette de chacun des deux cotés, les trois autres doigts sont mis autour du manche. TRÈS IMPORTANT, le creux entre le pouce et l'index doit se trouver dans l'alignement de la tranche de la raquette.
- Il ne faut pas serrer trop fort la raquette, juste suffisamment pour la maintenir dans la main.

1^{re} situation

- Maintenir la balle en équilibre sur la raquette du côté du pouce (coup droit), dans un premier temps sans bouger puis en marchant puis en sautant.
- **Consignes** : la palette de la raquette doit être parallèle au sol et la hauteur du nombril, l'enfant ne doit pas quitter la balle des yeux.

2^e situation

- Maintenir la balle en équilibre sur la raquette du côté de l'index (revers), dans un premier temps sans bouger puis en marchant puis en sautant.
- **Consignes** : les mêmes que pour le coup droit, plus expliquer aux enfants que le changement entre le coup droit et le revers se fait par une abduction de l'avant-bras (intérieur de l'avant-bras vers le plafond en coup droit et vers le sol en revers), surtout vérifier qu'il n'y a pas de changement de prise de raquette entre les deux coups.

3^e situation

- Réaliser des petits rebonds entre la balle et la raquette du côté du coup droit dans un premier temps en ayant le droit de bouger les pieds puis sans en avoir le droit.
- **Consignes** : la palette de la raquette doit être parallèle au sol, attendre que la balle redescende (ne pas monter la raquette au fur et à mesure des rebonds), ne pas quitter la balle des yeux, réaliser des rebonds d'une hauteur moyenne pour limiter les erreurs d'orientation de la palette.

4^e situation

- Réaliser des petits rebonds entre la balle et la raquette du côté du revers dans un premier temps en ayant le droit de bouger les pieds puis sans en avoir le droit.
- **Consignes** : mêmes consignes que pour la 3^e situation en rappelant l'abduction de l'avant-bras pour le passage du coup droit au revers.

5^e situation

- Réaliser des petits rebonds entre la balle et la raquette en alternant le côté du revers et le côté du coup droit dans un premier temps en ayant le droit de bouger les pieds puis sans en avoir le droit.
- **Consignes** : mêmes consignes que pour les deux précédentes situations en insistant encore une fois sur l'abduction de l'avant-bras et non sur un changement de prise de raquette qui serait limitative pour la suite.

6^e situation

- Réaliser des petits rebonds entre la balle et la raquette en alternant le côté du coup droit et la tranche de la raquette.
- **Consignes** : pour faire rebondir la balle sur la tranche de la raquette la maintenir immobile perpendiculaire au sol, il ne faut surtout pas donner un coup, mais laisser la balle rebondir sur la tranche.

(7^e situation)

- L'objectif de cette situation est d'amortir la balle sur raquette et la contrôler le plus rapidement possible du côté du coup droit.
- **Consignes** : faire rebondir la balle puis redescendre la raquette parallèle au sol à la même vitesse que la balle redescend au moment où la balle s'apprête à rentrer en contact avec la raquette.

(8^e situation)

- L'objectif de cette situation est d'amortir la balle sur raquette et la contrôler le plus rapidement possible du côté du revers.
- **Consignes** : faire rebondir la balle puis redescendre la raquette parallèle au sol à la même vitesse que la balle redescend au moment où la balle s'apprête à rentrer en contact avec la raquette.

(9^e situation)

- L'objectif de cette situation est d'amortir la balle sur raquette et la contrôler le plus rapidement possible en alternant une fois du côté du coup droit une fois du côté du revers.
- **Consignes** : faire rebondir la balle puis redescendre la raquette parallèle au sol à la même vitesse que la balle redescend au moment où la balle s'apprête à rentrer en contact avec la raquette. Insister sur l'abduction rapide de l'avant-bras.

Conclusion

- Tout au long de la séance, insister sur la prise de raquette et l'abduction de l'avant-bras pour le passage du coup droit et du revers plutôt qu'un changement de prise de raquette qui serait limitative pour la suite de l'apprentissage.

Séance n°2

- **Le service coup droit et revers**
- En début de séance, rappeler la prise de raquette en questionnant les enfants en demandant aux enfants de ne pas expliquer de manière visuelle, mais juste avec des mots, le professeur des écoles exécutant ce qui lui est expliqué.
- Ensuite, explication de la règle du service sans consignes.

- **Règle** : tenir la balle dans le creux de la main qui ne tient pas la raquette, lancer la balle de manière verticale, taper celle-ci avec la raquette lorsqu'elle est en l'air et en phase descendante, la balle doit alors effectuer un rebond dans son propre camp, passer par-dessus le filet sans le toucher puis rebondir au moins une fois dans le camp adverse. Pendant toute la phase du service où la balle n'est pas encore tapée par la raquette, elle devra être en vue de l'adversaire et se trouver derrière la ligne de fond de la table et son prolongement imaginaire sur les côtés de la table.

1^{re} situation

- Sans consignes, mise à part la règle, les enfants essayent de réaliser des services réglementaires du coup droit.
- **Organisation** : 1 raquette par table, 5 balles et 2 cuvettes (une de chaque côté). Les enfants sont 3 ou 4 par table, un des enfants essaye de faire des services, un autre rattrape les balles à la main et il y a 1 ou 2 enfants qui arbitrent et valident les services réussis.
- Chaque enfant essaie 5 fois chacun son tour, une fois que les 5 essais sont réalisés (réussis ou non), on décalera les enfants d'un cran sur la gauche pour qu'ils passent tous à chaque poste (serveur, attrapeur, et arbitre).

2^e situation

- On garde la même situation que la 1^{re} et la même organisation, mais en donnant des consignes aux enfants pour faciliter la réalisation d'un service réglementaire.
- **Consignes** : Se mettre de profil par rapport à la table du côté où l'on tient la raquette afin de rester proche de la table sans être au-dessus de celle-ci. Orienter sa raquette vers le bas du côté du coup droit en préparant celle-ci à l'avance. Faire un lancer de telle sorte que le sommet du lancer ne dépasse pas la raquette et taper la balle à la hauteur du filet en donnant juste un petit coup vers l'avant.
- Il faudra en priorité veiller à la qualité du lancé qui très souvent la source de l'échec et à l'orientation de la raquette vers le bas.

3^e situation

- Sans consignes, mise à part la règle, les enfants essayent de réaliser des services réglementaires du revers.
- L'**organisation** reste la même que les deux précédentes et restera d'ailleurs durant toute la séance.

4^e situation

- On garde la même situation que la 3^e et la même organisation, mais en donnant des consignes aux enfants pour faciliter la réalisation d'un service réglementaire.
- **Consignes** : rester le corps face à la table, orienter la raquette vers le bas du côté du revers en préparant sa raquette haute et à l'avance. Réaliser un lancer de balle devant la raquette de telle manière que la balle ne la dépasse pas, on tape la balle en donnant un coup vers l'avant lorsque celle-ci est à la hauteur du filet.

5^e situation

- Les enfants essayent de réaliser des services réglementaires du coup droit en visant une fois à gauche puis une fois à droite en alternance,

tout en restant au centre de la table.

- **Consignes** : pour viser de droite à gauche les enfants devront pivoter sur eux-mêmes en étant plus ou moins de profils par rapport à la table.

6^e situation

- Les enfants essayent de réaliser des services réglementaires du revers en visant une fois à gauche puis une fois à droite en alternance, tout en restant au centre de la table.
- **Consignes** : pour viser de droite à gauche les enfants devront pivoter sur eux-mêmes en étant plus ou moins de faces par rapport à la table.

Conclusion

- Veiller tout au long de la séance au lancer de la balle (droit et ne dépassant pas la raquette) ainsi que la préparation de la raquette (haute et orienter vers le bas).

Séance n°3

➤ **Le coup droit et le déplacement**

- En début de séance, rappeler la prise de raquette et la réalisation du service en questionnant les enfants en demandant aux enfants de ne pas expliquer de manière visuelle, mais juste avec des mots, le professeur des écoles exécutant ce qui lui est expliqué.
- Ensuite explication des consignes pour la réalisation d'un coup droit.
- **La position neutre de départ** : les pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules, le pied droit légèrement derrière le pied gauche pour un droitier, l'inverse pour un gaucher. La raquette, le poignet, le coude et l'épaule sont alignés, le coude étant décollé du corps et le bras à moitié plié à moitié tendu. La raquette est en direction du filet.
- **Réalisation du coup droit** : une fois dans la position neutre de départ, l'enfant tourne les épaules d'un quart de tour vers la droite (l'inverse pour un gaucher), incline sa raquette vers le bas, puis revient pour taper dans la balle en repliant l'avant-bras et en remontant la raquette jusqu'à ce qu'il se retrouve de nouveau face à la table, la raquette est à la hauteur du visage.
- La balle devra être tapée au milieu de la réalisation de ce mouvement.

1^{re} situation

- L'enfant laisse rebondir la balle devant lui et réalise un coup droit, dès que la balle est tapée avec la raquette, elle doit passer par-dessus le filet et aller directement dans l'autre camp.
- **Organisation** : 1 raquette par table, 5 balles et 2 cuvettes. Les enfants sont 3 ou 4 par table, un des enfants essaye de faire des coups droits, un autre rattrape les balles à la main et, y a 1 ou 2 enfants qui arbitrent et valident les coups droits réussis.
- Chaque enfant essaie 5 fois chacun son tour, une fois que les 5 essais sont réalisés (réussis ou non), on décalera les enfants d'un cran sur la gauche pour qu'ils passent tous à chaque poste (serveur, attrapeur, et arbitre).

2^e situation

- Un enfant se met en position pour réaliser un coup droit, l'enfant de l'autre côté de la table lui envoie la balle avec la main en visant la raquette de son partenaire comme s'il faisait un service, lorsque la balle arrive à proximité du premier enfant (il peut laisser plusieurs rebonds), celui-ci effectue un coup droit. Si jamais l'envoi de la balle n'est pas dans la direction de la raquette, l'enfant qui effectue les coups droits se déplace latéralement pour placer sa raquette devant la balle.
- **Organisation** : 1 raquette par table, 5 balles et 2 cuvettes du même côté. Les enfants sont 3 ou 4 par table, un des enfants essaye de faire des coups droits, un autre envoie puis rattrape les balles à la main, il y a 1 ou 2 enfants qui arbitrent et valident les coups droits réussis.
- Chaque enfant essaie 5 fois chacun son tour, une fois que les 5 essais sont réalisés (réussis ou non), on décalera les enfants d'un cran sur la gauche pour qu'ils passent tous à chaque poste (serveur, attrapeur, et arbitre).

3^e situation

- Un enfant se met en position pour réaliser un coup droit, l'enfant de l'autre réalise un service réglementaire en visant la raquette de son partenaire, lorsque la balle a effectué un rebond de son côté le premier enfant effectue un coup droit. Si jamais l'envoi de la balle n'est pas dans la direction de la raquette, l'enfant qui effectue les coups droits se déplace latéralement pour placer sa raquette devant la balle.
- **Organisation** : 2 raquettes par table, 5 balles et 2 cuvettes du même côté. Les enfants sont 3 ou 4 par table, un des enfants essaye de faire des coups droits, un autre réalise un service puis rattrape les balles à la main, il y a 1 ou 2 enfants qui arbitrent et valident les coups droits réussis.
- Chaque enfant essaie 5 fois chacun son tour, une fois que les 5 essais sont réalisés (réussis ou non), on décalera les enfants d'un cran sur la gauche pour qu'ils passent tous à chaque poste (serveur, attrapeur, et arbitre).

4^e situation

- Un des enfants commence par un service puis les deux partenaires essayent d'effectuer des échanges en coup droit et uniquement en coup droit, la mobilité est donc essentielle.
- **Organisation** : 2 raquettes par table et 1 balle. Les enfants sont 3 ou 4 par table, deux enfants effectuent des échanges, il y a 1 ou 2 enfants qui arbitrent et constatent la rupture de l'échange.
- Chaque binôme à 5 essais pour réaliser le plus grand nombre de renvois, on décalera les enfants d'un cran sur la gauche pour qu'ils passent tous à chaque poste à la fin des 5 essais (serveur, attrapeur, et arbitre).

Conclusion

- Tout au long de la séance, on rappellera les consignes avant chaque nouvelle situation en insistant sur celles qui posent des problèmes aux enfants après observation de l'enseignant. Le déplacement avec le bas du corps reste crucial pour la bonne réalisation du coup droit.

Séance n°4

- **Le revers et le déplacement**

- En début de séance, rappeler la prise de raquette, la réalisation du service et le coup droit en questionnant les enfants en demandant aux enfants de ne pas expliquer de manière visuelle, mais juste avec des mots, le professeur des écoles exécutant ce qui lui est expliqué.
- Ensuite explication des consignes pour la réalisation d'un revers.
- La position neutre de départ reste la même pour le revers (se référer à la séance sur le coup droit)
- **Réalisation du revers** : une fois dans la position neutre de départ, l'enfant plie l'avant-bras, le poignet et oriente sa raquette vers le bas, puis il revient pour taper la balle au milieu du geste en remontant jusqu'à la hauteur du visage, le bras doit être tendu à la fin du geste. Très important, les épaules restent face à la table du début à la fin et le pied droit reste derrière le pied gauche (l'inverse pour les gauchers). La balle est jouée en face de l'enfant et tapée entre le nombril et la hanche du côté opposé à la raquette.

1^{re} situation

- L'enfant laisse rebondir la balle devant lui et réalise un revers, dès que la balle est tapée avec la raquette, elle doit passer par-dessus le filet et aller directement dans l'autre camp.
- **Organisation** : 1 raquette par table, 5 balles et 2 cuvettes. Les enfants sont 3 ou 4 par table, un des enfants essaye de faire des coups droits, un autre rattrape les balles à la main et, y a 1 ou 2 enfants qui arbitrent et valident les coups droits réussis.
- Chaque enfant essaie 5 fois chacun son tour, une fois que les 5 essais sont réalisés (réussis ou non), on décalera les enfants d'un cran sur la gauche pour qu'ils passent tous à chaque poste (serveur, attrapeur, et arbitre).

2^e situation

- Un enfant se met en position pour réaliser un revers, l'enfant de l'autre côté de la table lui envoie la balle avec la main en visant la raquette de son partenaire comme si il faisait un service, lorsque la balle arrive à proximité du premier enfant (il peut laisser plusieurs rebonds), celui-ci effectue un revers. Si jamais l'envoi de la balle n'est pas dans la direction de la raquette, l'enfant qui effectue les coups droits se déplace latéralement pour placer sa raquette devant la balle.
- **Organisation** : 1 raquette par table, 5 balles et 2 cuvettes du même côté. Les enfants sont 3 ou 4 par table, un des enfants essaye de faire des revers, un autre envoie puis rattrape les balles à la main, il y a 1 ou 2 enfants qui arbitrent et valident les revers réussis.
- Chaque enfant essaie 5 fois chacun son tour, une fois que les 5 essais sont réalisés (réussis ou non), on décalera les enfants d'un cran sur la gauche pour qu'ils passent tous à chaque poste (serveur, attrapeur, et arbitre).

3^e situation

- Un enfant se met en position pour réaliser un revers, l'enfant de l'autre réalise un service réglementaire en visant la raquette de son partenaire, lorsque la balle a effectué un rebond de son côté le premier enfant

effectue un revers. Si jamais l'envoi de la balle n'est pas dans la direction de la raquette, l'enfant qui effectue les revers se déplace latéralement pour placer sa raquette devant la balle.

- **Organisation** : 2 raquettes par table, 5 balles et 2 cuvettes du même côté. Les enfants sont 3 ou 4 par table, un des enfants essaye de faire des revers, un autre réalise un service puis rattrape les balles à la main, il y a 1 ou 2 enfants qui arbitrent et valident les revers réussis.
- Chaque enfant essaie 5 fois chacun son tour, une fois que les 5 essais sont réalisés (réussis ou non), on décalera les enfants d'un cran sur la gauche pour qu'ils passent tous à chaque poste (serveur, attrapeur, et arbitre).

4^e situation

- Un des enfants commence par un service puis les deux partenaires essayent d'effectuer des échanges en revers et uniquement en revers, la mobilité est donc essentielle.
- **Organisation** : 2 raquettes par table et 1 balle. Les enfants sont 3 ou 4 par table, deux enfants effectuent des échanges, il y a 1 ou 2 enfants qui arbitrent et constatent la rupture de l'échange.
- Chaque binôme à 5 essais pour réaliser le plus grand nombre de renvois, on décalera les enfants d'un cran sur la gauche pour qu'ils passent tous à chaque poste à la fin des 5 essais (serveur, attrapeur, et arbitre).

Conclusion

- Tout au long de la séance, on rappellera les consignes avant chaque nouvelle situation en insistant sur celles qui posent des problèmes aux enfants après observation de l'enseignant. Le déplacement avec le bas du corps est encore plus important en revers pour sa bonne réalisation, car la balle doit impérativement être jouée entre le nombril et la hanche du côté opposé à la raquette.

Séance n°5

- **L'évaluation par le duel**
 - Dans un premier temps, il faut que l'enseignant explique la façon de compter les points aux enfants.
 - **Explications** : Une manche se déroule en 11 points et il faut 2 points d'écart pour la gagner. Les deux joueurs ont deux services chacun tour à tour qu'ils soient réussis ou ratés.
 - Un point commence toujours par un service, ensuite les deux joueurs effectuent des coups droits ou des revers pour renvoyer la balle directement dans le camp adverse.
 - Le joueur devra à chaque fois laisser rebondir la balle une fois et une seule dans son camp avant de taper dedans avec sa raquette afin de la renvoyer directement dans le camp adverse.
 - Dès que l'un des 2 joueurs ne renvoie pas correctement la balle, il y a rupture de l'échange et un point est attribué au joueur qui n'a pas commis l'erreur (dès qu'il y a une erreur, un point est attribué, aucune erreur ne peut être rattrapée).
 - **Particularité** : au service et seulement au service lorsque la balle

touche le filet et passe quand même dans le camp adverse la balle est à remettre (il y a let), il n'y a pas de limite au nombre de lets successifs, la balle est à chaque fois à remettre.

Situation : la montée descente

- Les tables sont numérotées de 1 à X. Sur chaque table deux joueurs s'opposent dans un duel qui dure 2 minutes. A la fin de ce temps, le joueur qui a gagné se dirige vers la table n°1 et le perdant se dirige vers la table n°X. À chaque fois, les joueurs ne se déplacent que d'une table en une table. Lorsqu'il y a plus de joueurs que de tables, il y a des arbitres pour comprendre le fonctionnement dans ce cas se référer à l'exemple ci-dessous.
- **Exemple** : Nous disposons de 4 tables et 12 joueurs. Il y a donc sur chaque table 2 joueurs et un arbitre. À la fin de chaque tour (pour le tour prochain) le joueur ayant gagné montera et arbitrera à la table supérieure, le perdant descendra à la table inférieure et jouera, enfin l'arbitre restera sur la table où il vient d'arbitrer et jouera. Ainsi de suite selon le temps dont l'enseignant dispose.

Conclusion

- Tout au long du cycle, il sera très important de surveiller la prise de raquette qui sera sûrement une source d'échec pour le reste en cas d'erreur.
- La finalité de ce cycle est la compréhension par les enfants du service, qu'ils différencient le coup droit et le revers et progressent dans leur coordination spatiale.