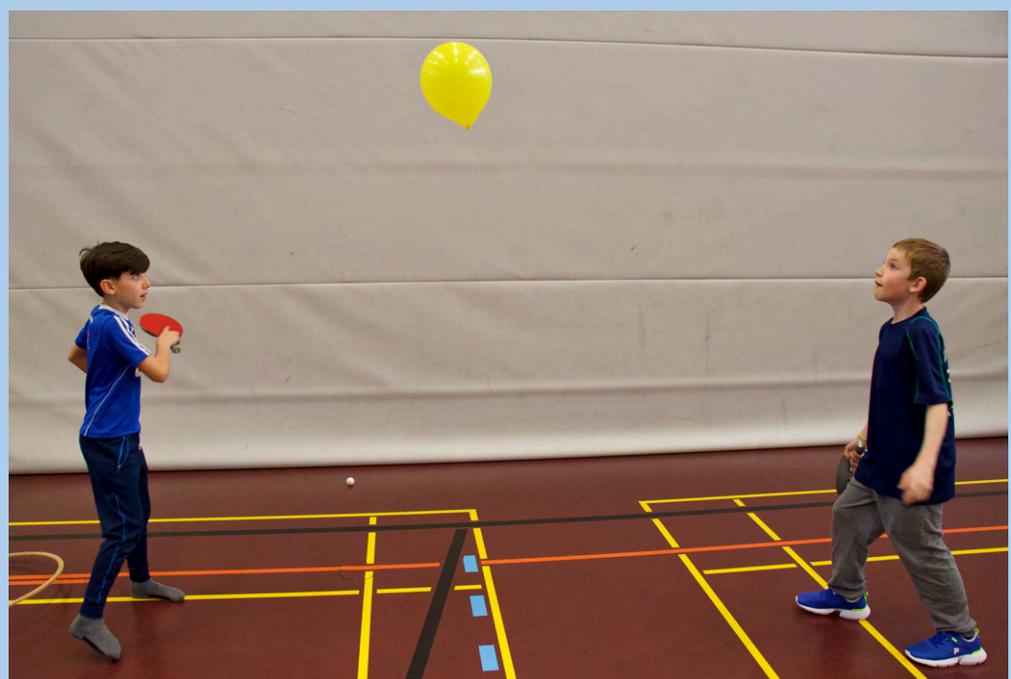


KidsPing

Tennis de table

Sport des enfants



KidsPing

Tennis de table – Sport des enfants

PingPoints – Séquences d'apprentissage

Leçons type

Recueil d'exercices



Table des matières

	Seite
Introduction	3
KidsPing	3
Coordination / Méthodologie	4
Conseils pratiques	5
Aperçu ZooPing	6
Aperçu SportPing	7
Aperçu GlobalPing	8
Leçons type 1-6	9
ZooPing	16
SportPing	37
GlobalPing	58
Passeports et fiches de résultats (à photocopier)	79
Passeport ZooPing	80
Passeport SportPing	81
Passeport GlobalPing	82
Fiche de résultats ZooPing	83
Fiche de résultats SportPing	84
Fiche de résultats GlobalPing	85
Bibliographie	86

Indications de forme

En vue d'un langage épicène, les formes féminines et masculines s'emploient en alternance dans cette brochure, par exemple entraîneur/entraîneuse. Par rapport au mot „enfant“, il sera toujours au masculin.

Pour des termes spécifiques fréquemment utilisés, les abréviations sont les suivantes:

TT: tennis de table

CD: coup droit

R: revers

Remerciements

Un remerciement tout particulier à Béatrice Schempp, qui a mis à disposition ses idées, ses contenus et ses concepts d'enseignement. Sans ces documents, basés sur ses expériences de plusieurs années, la brochure n'aurait pas pu être réalisée sous cette forme.

Nous tenons également à remercier les membres du groupe de réflexion „sport des enfants“, qui, outre le rédacteur, sont Tobias Klee (qui a beaucoup contribué aux contenus de SportPing et GlobalPing), Gary Seitz et Georg Silberschmidt; ainsi que Rahel Aschwanden qui a eu la gentillesse de faire une correction supplémentaire des épreuves, et Albert Ronchi, qui a apporté son aide à la traduction en français et quelques améliorations au niveau du contenu.

KidsPing

Objectif

KidsPing est le concept de formation de Swiss Table Tennis dans le domaine du sport des enfants.

Par la présente brochure, les enseignants possèdent un outil pour offrir aux enfants un entraînement ludique et adapté à l'âge.

Lien avec SwissPing

KidsPing s'intègre dans la méthode SwissPing de la fédération. Celle-là existe depuis près de 20 ans et est ainsi élargie par les contenus du sport des enfants (KidsPing pour les enfants de 5 à 10 ans). Les matières pour le sport des jeunes (de 10 à 20 ans) se retrouvent dans TeenPing dans la version révisée (SwissPing 3.0).

SwissPing a la structure progressive suivante:



Structure de KidsPing

KidsPing comprend les trois premières étapes de SwissPing, qui se distinguent dans le matériel didactique par des couleurs différentes.

Nom de l'étape	Âge idéal	Couleur	Métaphores provenant de
ZooPing	5-6	rouge	des animaux
SportPing	7-8	bleu	du sport
GlobalPing	9-10	vert	de la géographie

Le travail dans chacune de ces étapes se fait dans les 4 grands domaines, les PingSets, qui sont identiques pour chaque étape. Dans chacun de ces 4 PingSets, il y a 5 PingPoints; ceux-ci représentent les objectifs et les contenus spécifiques de l'étape. Au total, il y a donc 60 séquences d'apprentissage. Une vue d'ensemble se trouve aux pages 6 à 8.

Coordination / méthodologie

On ne peut pas contester aujourd'hui qu'il est bénéfique, voire nécessaire de faire bouger les enfants. Pour l'enseignement à cet âge, nous aimerions pourtant mettre en lumière les points suivants:

La polyvalence / la coordination générale

Le but est de faire bouger les enfants. Un grand d'expériences motrices variées permettent d'acquérir des capacités multiples et étendues en matière de coordination générale. Actuellement, elles sont également considérées comme plus avantageuses sur le chemin du sport de haut niveau qu'une spécialisation précoce.

Les enfants profiteront d'un enseignement dans toutes les dix formes fondamentales du mouvement définies par J+S: pour leur formation sportive générale et pour le tennis de table qui fait appel à la polyvalence et à la motricité fine.

Les formes particulièrement importantes pour notre sport sont:

- Lancer, attraper
- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Danser, rythmer
- Rouler, tourner

Dans la méthodologie de la coordination générale, il faut observer les principes suivants:

- Les éléments qui ont été introduits sont repris et répétés plusieurs fois.
- Ceux-ci sont constamment variés et, dès qu'ils sont maîtrisés, rendus plus difficiles. Cela peut se faire, par exemple, avec des balles différentes, des obstacles et des exercices de perception.
- Les exercices et les formes de jeu se pratiquent toujours des deux côtés (gauche, droite).
- L'entraînement est conçu de façon aussi variée et polysportive que possible.

Alors que dans ZooPing (5-6 ans), les contenus principaux de l'entraînement sont la coordination générale et la coordination spécifique au tennis de table (hors de la table et à la table), dans SportPing (7-8 ans) et GlobalPing (9-10 ans), l'accent est également mis sur la coordination spécifique au tennis de table dans le domaine technico-tactique; c'est-à-dire que les coups de base et les déplacements fondamentaux sont acquis, stabilisés et variés. Dans le sport des enfants, il ne s'agit pourtant pas d'une formation technique unilatérale.

Le plaisir

Dans cette vaste formation de base, entre plaisir, apprentissage et intensité, le plaisir doit avoir la priorité. Par des formes ludiques et variées, les enfants expérimentent de la joie: celle du mouvement, des possibilités (et des limites) de leur propre corps, de leurs progrès et du sport dans le groupe.

Le développement personnel

Dans le groupe d'entraînement avec ses règles et ses rituels, dans le jeu avec le partenaire et l'adversaire, dans la gestion de la victoire et de la défaite ainsi que dans la relation avec l'entraîneur, les enfants acquièrent des compétences sociales essentielles.

La responsabilité de l'entraîneur

Dans le développement sportif et personnel de l'enfant, l'entraîneur joue un rôle décisif:

- en créant la relation personnelle
 - en favorisant un climat motivant et propice à l'apprentissage
 - en utilisant des contenus et des méthodes pédagogiques adaptés aux enfants.
- En particulier, les enfants doivent avoir la possibilité de découvrir et d'expérimenter par eux-mêmes.

Lors de l'introduction de nouveaux contenus, il est plus important de montrer que d'expliquer; l'enfant apprend fortement par imitation.

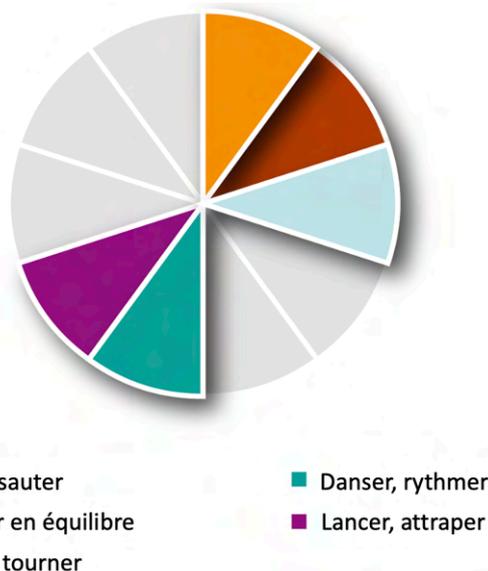
- en rendant possibles des expériences positives.

Les âges et les étapes

L'âge proposé ci-dessus pour chaque étape est un cas idéal. Bien sûr, l'enfant peut aussi commencer une étape plus tard et la parcourir plus rapidement.

Même les enfants du même âge n'apprennent pas tous à la même vitesse. Les progrès d'apprentissage individuels doivent être respectés dans la planification.

De façon générale, il faut consacrer plus ou moins de temps aux différents PingPoints en fonction de l'objectif à atteindre: par exemple, dans SportPing, l'acquisition et la stabilisation des coups de base prendront beaucoup de temps.



Conseils pratiques

La structure de la brochure

- Après l'introduction générale ci-dessus, nous proposons un aperçu des trois étapes ZooPing, SportPing et GlobalPing.
- Ensuite, nous présentons 6 leçons type pour la première étape (ZooPing). Leurs contenus sont en rapport avec le matériel utilisé et traitent donc des thèmes différents. Ces leçons peuvent montrer la manière de travailler et donner des idées pour la suite de l'enseignement.
- En revanche, les 60 pages qui suivent sont structurées selon les objectifs et les thèmes, une page par PingPoint.
- Chaque PingPoint porte un nom qui motive les enfants. Il vient des domaines des trois étapes (les animaux, le sport, la géographie).
- Dans chaque PingPoint, on trouve, à part la forme de jeu qui est à l'origine du nom, d'autres exercices et leurs variantes ainsi que des conseils utiles et le matériel nécessaire.
- A la fin de chaque PingPoint, il y a une évaluation. Celle-ci peut être objective (avec un système de comptage qui y est expliqué) ou subjective (selon l'estimation de l'entraîneur).
- Les dernières pages proposent des grilles (à photocopier) pour documenter les progrès dans l'apprentissage.

Les validations des étapes

- Pour l'enfant, la réussite des évaluations de chaque PingPoint (20 par étape) est validée dans le passeport de l'étape respective (à photocopier dans cette brochure ou à télécharger sur le site de Swiss Table Tennis, cf. le lien ci-dessous). Dans le passeport, l'entraîneur certifie également la réussite de l'étape entière.
- Pour documenter la progression de chaque enfant à l'intérieur du groupe, l'entraîneur peut utiliser la liste de l'étape respective (également à photocopier dans cette brochure).
- La réussite d'une étape complète par un enfant est attestée par le responsable du club dans click-TT. L'enfant a alors le droit de porter le maillot de l'étape en question (p.e. ZooPing), qui peut être commandé auprès de Swiss Table Tennis. Voici les illustrations des maillots:



ZooPing



SportPing



GlobalPing

Le matériel

- Nous présumons que, comme matériel de base dans les salles, il y a des raquettes de tennis de table, des balles (et un panier de balles), des tables et des séparations.
- Ping est une balle qui sait parler. L'entraîneur l'utilise comme poupée, par exemple pour accueillir les enfants au début de la séance. Ping peut être bricolé avec une chaussette et une balle en mousse molle.
- Les enfants peuvent fabriquer leur propre balle-chaussette de la même façon (voir leçons type 1 et 2)
- Pour le matériel requis supplémentaire, Swiss Table Tennis met à disposition un kit de matériel, qui peut également être commandé sur le site. On y trouve également des informations concernant le contenu.

Le soutien financier par Swiss Table Tennis

- Pour promouvoir le sport des enfants, la fédération offre le kit de matériel mentionné ou une contribution unique pour commander des maillots à chaque club qui organise et clôture une offre J+S (exclusivement sport des enfants). Les conditions valables actuellement peuvent être trouvées sur le site de Swiss Table Tennis.

Toutes les informations supplémentaires de Swiss Table Tennis concernant KidsPing:

respectivement: <https://swisstabletennis.ch/fr/swissping/kidsping/>



Vue d'ensemble de ZooPing

PingSet: Coordination générale et condition physique	Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Courir et sauter (1)	L'enfant maîtrise des sauts différents.	Tarzan	17
Orientation et position de base	L'enfant augmente la perception de son corps et sait prendre une position de base dynamique.	Le tigre	18
Lancer et attraper	L'enfant sait lancer et attraper des balles différentes.	Le singe	19
Courir et sauter (2)	L'enfant maîtrise des sauts difficiles et variées.	La puce	20
Glisser et dérapier, équilibre	L'enfant maîtrise des glissements et des dérapements pour améliorer son équilibre.	Le pingouin	21
PingSet: Coordination spécifique au tennis de table	Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Rouler une balle	L'enfant sait faire rouler des balles différentes hors de la table et à la table.	Le chaton	22
Prise de la raquette	L'enfant acquiert et stabilise la prise orthodoxe.	Le shérif	23
Jongler et garder la balle en équilibre	L'enfant maîtrise plusieurs jonglages avec des objets différents, seul et à deux.	Le phoque	24
Toucher une cible	L'enfant sait toucher différentes cibles avec la balle de tennis de table et la raquette.	Le lama	25
Doser	L'enfant dose ses mouvements avec des balles et des distances différentes.	L'ours	26
PingSet: Tactique	Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Observer et réagir	L'enfant sait observer des balles et réagir en conséquence.	Le chien	27
Service	L'enfant acquiert et stabilise le service.	La mouche	28
Retour du service	L'enfant sait retourner un service.	Pong	29
Décider	Entre plusieurs possibilités, l'enfant sait choisir celle qui est adaptée à la situation.	Le renard	30
Expérimenter	L'enfant expérimente et trouve des solutions de façon autonome.	Le crabe	31
PingSet: Développement personnel	Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Rituels / Règles	L'enfant connaît des rituels ainsi que des règles du groupe et s'y tient.	Ping au zoo	32
Ecouter l'entraîneur	L'enfant écoute attentivement l'entraîneur et réagit rapidement à ses instructions.	La lionne	33
Respecter le groupe	L'enfant traite tous les membres du groupe avec respect.	Le troupeau	34
Environnement	L'enfant s'occupe de son propre matériel, sait s'orienter dans la salle et devient plus autonome.	Le safari	35
Avoir une attitude positive / fair-play	L'enfant apprend à rester positif et fair-play lors de situations différentes.	Fair-play	36

Vue d'ensemble de SportPing

PingSet: Coordination générale et condition physique	Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Réagir	L'enfant améliore sa capacité de réaction.	Le sprinter	38
Courir et sauter (3)	L'enfant maîtrise des courses et des sauts exigeants.	La danseuse de claquettes	39
Différencier (le haut du corps et les jambes)	L'enfant sait différencier et coordonner des mouvements des différentes parties du corps.	L'acrobate	40
Rythmer	L'enfant dose et rythme ses mouvements.	La danseuse	41
Rouler et tourner / se tenir en équilibre	L'enfant coordonne ses mouvements dans l'espace en se tenant en équilibre.	L'artiste	42
PingSet: Coordination spécifique au tennis de table	Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Lancer et attraper (sans/avec la raquette)	L'enfant sait lancer et attraper des balles ainsi que les tirer avec la raquette de manière ciblée, il stabilise la prise de la raquette.	Le golfeur	43
Acquérir et stabiliser les coups de base sans rotation	L'enfant acquiert et stabilise les coups de base sans rotation (contre-attaque, frappe, bloc).	La joueuse de tennis de table	44
Acquérir et stabiliser les coups de base à rotation arrière	L'enfant acquiert et stabilise les coups de base à rotation arrière.	Karate Kid	45
Acquérir et stabiliser les coups de base à rotation avant	L'enfant acquiert et stabilise les coups de base à rotation avant (topspin CD et R, flip).	Le lanceur de disque	46
Acquérir et stabiliser les déplacements fondamentaux	L'enfant acquiert et stabilise les déplacements de base (mini-pas, pas chassé, pivot).	Le gardien de but	47
PingSet: Tactique	Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Observer pour placer	L'enfant sait estimer les balles en fonction de ses observations et les placer lui-même en conséquence.	La tireuse de pénalty	48
Reconnaître des balles faciles	L'enfant reconnaît les balles faciles à attaquer.	Le baseballeur	49
Choisir le coup adapté	L'enfant choisit le coup adapté à la situation de jeu.	L'escrimeuse	50
Choisir consciemment le service et le retour du service	L'enfant sait choisir consciemment le type et le placement de son (retour du) service.	La tacticienne	51
Jouer des schémas tactiques faciles	L'enfant sait utiliser des schémas tactiques faciles.	Le joueur d'échecs	52
PingSet: Développement personnel	Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Jouer avec un(e) partenaire	L'enfant est capable de jouer avec d'autres enfants.	Le joueur d'équipe	53
Compter les points / connaître les règles	L'enfant connaît les règles nécessaires pour pouvoir compter les points d'un set sans aide.	L'arbitre	54
Participer à des compétitions (non officielles)	L'enfant sait participer à des compétitions (non officielles).	Le compétiteur	55
Respecter l'adversaire	L'enfant respecte l'adversaire et reconnaît sa performance.	Le joueur fair-play	56
Se tenir à des commitments	L'enfant connaît les commitments (conventions du groupe) et s'y tient.	La joueuse de club	57

Vue d'ensemble de GlobalPing

PingSet: Coordination générale et condition physique		Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Orientation/ équilibre (2)	L'enfant maîtrise des exercices d'orientation et d'équilibre avancés.		La tornade	59
Rythmer et réagir (2)	L'enfant maîtrise des exercices de rythme et de réaction avancés.		La samba	60
Force-vitesse et force explosive	L'enfant améliore ses capacités de force-vitesse et de force explosive.		L'éclair	61
Musculature de soutien	L'enfant renforce ses muscles de soutien.		La planche	62
Souplesse	L'enfant maintient et améliore sa souplesse.		Le roseau	63
PingSet: Coordination spécifique au tennis de table		Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Appliquer et varier les coups sans rotation	L'enfant sait appliquer et varier les coups sans rotation (contre-attaque, frappe, bloc).		L'équateur	64
Appliquer et varier les coups à rotation avant	L'enfant sait varier les coups à rotation avant (rotation/vitesse) et les jouer à différentes lignes du sol.		L'hémisphère nord	65
Appliquer et varier les coups à rotation arrière	L'enfant sait varier les coups à rotation arrière et jouer une balle de défense coupée.		L'hémisphère sud	66
Appliquer et varier les déplacements de base (bouger juste)	L'enfant sait appliquer et varier les déplacements de base (mini-pas, pas chassé, pivot, pas tombé)		Falkenberg	67
Appliquer et varier les services	L'enfant applique des services coupés, à rotation latérale et à effet combiné.		Le boomerang	68
PingSet: Tactique		Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Disposer de variantes	L'enfant connaît des variantes différentes et sait les appliquer en fonction de la situation de jeu.		Plan A et B	69
Schémas tactiques à partir du service	L'enfant possède des schémas tactiques à partir du service pour imposer son jeu.		L'angle	70
Schémas tactiques à partir du retour du service	L'enfant possède des schémas tactiques à partir du retour du service pour imposer son jeu.		La relance	71
Appliquer les règles et la tactique en simple	L'enfant sait jouer des compétitions en simple et connaît les règles nécessaires.		Le jury	72
Jouer en double	L'enfant sait jouer des matchs en double et connaît les règles nécessaires.		Le double paquet	73
PingSet: Développement personnel		Objectif du PingPoint	Métaphore	Page
Se battre pour chaque point	L'enfant se bat pour chaque point – indépendamment du score.		Point par point vers le sommet	74
Reconnaître la performance de l'adversaire	L'enfant reconnaît la performance de l'adversaire en cas de victoire ou de défaite.		Le pouce en l'air	75
Se coordonner avec le partenaire	L'enfant sait se coordonner avec le partenaire et interagir avec d'autres (simple, double, équipe).		La cordée	76
Se concentrer / gérer son énergie	L'enfant sait se concentrer et gérer son énergie.		Ici et maintenant	77
Coopérer	L'enfant est capable de coopérer.		Le puzzle	78

Leçon type 1: rituels / Ping

Exercice / jeu

Consignes

Matériel

<p>Ping</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire la connaissance du groupe et de Ping comme mascotte: Les enfants sont assis en cercle. Ping salue les enfants et se présente. Ping roule de l'entraîneure vers l'enfant. L'enfant concerné dit son nom et renvoie Ping vers l'entraîneure. 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“ est une balle qui sait parler. Il a été bricolé à partir d'une chaussette. Il salue les enfants au début de chaque leçon. 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“
<p>Salut pongiste / rituel</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants marchent/courent en avant/en arrière. Lorsqu'ils se rencontrent, ils se saluent avec le salut pongiste. Les enfants se saluent de la main gauche ou des deux mains en les croisant. Avec de la musique: ce n'est que lorsqu'elle s'arrête que les enfants se saluent. L'entraîneur frappe des mains 1 à 4 fois. L'enfant doit – en marchant, en courant ou en sautillant – saluer autant d'enfants qu'il y avait de signaux acoustiques. 	<ul style="list-style-type: none"> Le salut pongiste est une poignée de main avec le pouce vers le haut et les doigts légèrement fléchis. En le faisant, on se regarde dans les yeux. 	<ul style="list-style-type: none"> Musique
<p>Démarche animalière</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants discutent et s'exercent à mimer la démarche d'un animal. Ensuite, la démarche est démontrée. Lorsque le groupe devine l'animal, l'enfant tape la main de chaque participant. 	<ul style="list-style-type: none"> Pour récompenser une performance et pour promouvoir l'esprit du groupe 	
<p>Une multitude de „Pings“:</p> <ul style="list-style-type: none"> A partir de deux chaussettes de sport, les enfants forment une balle („Ping“) plusieurs fois de suite. Ils expérimentent à deux partout dans la salle, ce qui est possible de faire avec Ping. Les groupes de deux présentent leurs idées et l'ensemble du groupe les imite. L'un après l'autre, les enfants effectuent un parcours avec Ping (un parcours spécialement aménagé ou un parcours avec des obstacles déjà présents dans la salle). Après chaque course réussie, l'enfant tape la main de son entraîneur. 		<ul style="list-style-type: none"> Chaussettes Matériel pour le parcours
<p>Retour d'information</p> <ul style="list-style-type: none"> Sur le sol, il y a des cartes de symboles, par exemple un soleil, un soleil avec un petit nuage, un nuage, la pluie. Les enfants se mettent près du symbole qui exprime comment la leçon leur a plu. 	<ul style="list-style-type: none"> Comme variante, on peut utiliser des smileys/emojis. 	<ul style="list-style-type: none"> Cartes de symboles
<p>Rituel de clôture</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants sont assis par terre. L'entraîneure répète les sujets d'apprentissage et félicite les enfants de leurs efforts. La mascotte Ping suscite l'intérêt pour la prochaine leçon et prend congé. Tous les enfants se disent au revoir avec le salut pongiste. 		<ul style="list-style-type: none"> „Ping“

Leçon type 2: rouler des balles / position de base / orientation

Exercice / jeu	Consignes	Matériel
<p>Rituel de bienvenue avec Ping</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants s'asseyent en cercle. Ping accueille les enfants et présente le nouveau sujet. • Ping est heureux que tous les enfants soient là. Ils font le salut pongiste en courant partout dans la salle avec de la musique. 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ping“ et salut pongiste: voir la leçon type 1 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ping“ • Musique
<p>Ping roule</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque enfant reçoit une chaussette et une balle en mousse molle. Celle-ci est enfoncée jusqu'au bout dans la pointe de la chaussette. • L'enfant fait rouler Ping sur le sol avec la main droite/gauche. • L'enfant fait rouler Ping et essaie de le rattraper pour le saisir. • L'enfant fait rouler Ping et saute par-dessus lui (latéralement, en avant, en arrière). • L'enfant fait rouler Ping le long des lignes peintes sur le sol avec la main droite/gauche. • En cercle: deux ou trois enfants au centre font rouler Ping vers les autres enfants du cercle et inversement. • Comme un relais 	<ul style="list-style-type: none"> • Ping est maintenant une balle-chaussette (une balle molle enfoncée dans la pointe d'une chaussette). • Faire toujours rouler les balles avec le dos de la main comme dans un mouvement du revers ou avec la paume de la main comme dans un mouvement du coup droit. • Des balles différentes peuvent être utilisées: grandes, petites, molles, dures, balles en papier, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles-chaussettes: balles en mousse molle, chaussettes • Balles différentes
<p>Acquérir la position de base</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice préliminaire pour la tension et le relâchement du corps, l'entraîneur démontre et les enfants l'imitent: être détendu et laisser tomber les bras, le corps „s'effondre“. Puis l'inverse: crispation des bras et du corps (image de l'été et de l'hiver). • Les enfants se promènent en musique; lorsque la musique s'arrête, ils prennent la position de base. 	<p>Position de base (voir la photo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • le haut du corps et les jambes fléchis • le poids du corps sur la pointe des pieds • les deux coudes à angle droit • les mains devant le corps prêtes à attraper une balle. • l'attitude générale dynamique 	<ul style="list-style-type: none"> • Musique
<p>Tunnel humain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants, les uns derrière les autres avec les jambes écartées, forment une rangée. L'un d'eux rampe à travers le tunnel avec un ballon à la main. • Le ballon est roulé/lancé à travers le tunnel et récupéré. • Le dernier enfant de la rangée se retourne et attrape le ballon (dans la position de base: voir ci-dessus). • Le dernier enfant de la rangée lance ou fait rouler le ballon à travers le tunnel. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ballon



Voir la suite à la page suivante

Leçon type 2 (suite)

Exercice / jeu	Consignes	Matériel
<p>Orientation</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur montre et nomme des points sur le corps: la tête, le front, les épaules, le coude, les hanches, etc. • L'entraîneur explique le but du signal d'arrêt: l'enfant le fait, s'il ne se sent pas à l'aise dans un exercice. • L'enfant est allongé sur le ventre, les yeux fermés, et le partenaire le touche doucement. L'enfant couché nomme la partie du corps qui est touchée. • L'entraîneur, debout, nomme les parties du corps. Tous les enfants essaient de se toucher la partie concernée. Comme variante en courant. • La comptine du corps est d'abord récitée lentement, puis rapidement, et en même temps, les parties correspondantes sont touchées. 	<p>La comptine du corps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tête, épaules, genoux et pieds; • tête, épaules, genoux et pieds; et deux yeux, deux oreilles, une bouche et un nez; • tête, épaules, genoux et pieds; genoux et pieds. <p>Signal d'arrêt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le corps est droit et tendu dans une position de défense. L'enfant tend la main (la paume vers l'avant) devant lui avec élan et crie à haute voix „Stop“. Le partenaire prend de la distance. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	
<p>Ping roule également sur la table</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant fait rouler Ping par-dessus le bord de la table. • En dosant ses mouvements, l'enfant fait rouler Ping aussi près que possible du bord de la table sans qu'il tombe. • Deux enfants font rouler Ping sur la table dans des allers-retours. Aussi comme record: quelle paire atteint le maximum d'allers-retours? • Ping est roulé sous la table et attrapé de l'autre côté. • Idem avec une balle de TT, les enfants la font rouler avec la main gauche et avec la main droite. • Idem, mais avec des buts: un enfant fait rouler, l'autre attrape. Sont comptées les balles qui traversent les lignes de fond, pas les petits côtés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Des balles différentes peuvent être utilisées: grandes, petites, molles, dures, balles en papier, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles-chaussettes • Balles différentes
<p>Ping à la table géante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les exercices ci-dessus sont possibles. • Plusieurs pings sont roulés en même temps. • Deux équipes: chaque équipe défend deux lignes de fond. Les enfants se tiennent près du bord de la table dans la position de base, prêts à attraper Ping et le renvoyer. Si Ping traverse la ligne de fond, un point est attribué à l'équipe qui l'a fait rouler. • Tournaute: Ping est au milieu de la table. Les enfants essaient de pousser Ping au-delà de la ligne de fond avec leur propre balle-chaussette. 	<ul style="list-style-type: none"> • La table géante est constituée de quatre tables disposées en carré (2x2). 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles-chaussettes

Leçon type 3: ballons de baudruche / prise de la raquette

Exercice / jeu	Consignes	Matériel
<p>Mise en train</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ping salue les enfants et leur dit: „Aujourd'hui, j'ai fait un rêve merveilleux. J'étais très léger et je pouvais voler haut dans le ciel. J'étais un ballon de baudruche..." 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ping“: voir leçon type 1 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ping“
<p>Lancer et attraper des ballons de baudruche</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant lance/frappe un ballon avec la main droite/gauche afin qu'il reste en l'air. • Le ballon est lancé et rattrapé alternativement avec le dos de la main et la paume. • L'enfant sautille sur une jambe tout en maintenant le ballon en l'air ou en le propulsant sur un parcours. • Le ballon est frappé de la tête, de l'épaule, du genou, du pied, etc. • Idem en marchant en avant, sans utiliser les mains. • L'enfant fait „le pantin“ en lançant et en rattrapant le ballon avec les mains lorsqu'il tombe. • L'enfant maintient deux, trois, quatre ballons en l'air sans qu'aucun ne touche le sol. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ballons de baudruche
<p>Transporter des ballons de baudruche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants courent et sautent comme une grenouille avec un ballon serré entre les genoux. • L'enfant doit diriger un ballon vers une cible sans utiliser les mains ni les pieds. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ballons de baudruche
<p>Au voleur</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneure attache un ballon autour de sa cheville avec une ficelle et s'enfuit. Les enfants comptent jusqu'à dix et crient: „Les voleurs arrivent!“ Qui réussit à marcher sur le ballon pour qu'il éclate? L'enfant qui réussit a le droit d'attacher lui-même un ballon et de s'enfuir. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ballons de baudruche attachés à des ficelles
<p>Prise de la raquette</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur montre la prise correcte de la raquette et les enfants l'imitent. • Les enfants sont assis en tailleur sur le sol et tiennent correctement la raquette. L'entraîneur tape la raquette sur le sol pour donner un rythme simple. Les enfants reprennent le rythme et tapent ensemble. Avant chaque nouveau type de rythme, les enfants vérifient la position de leur raquette. • Les enfants marchent à quatre pattes et tapent de temps en temps sur le sol avec la raquette. • Les enfants cherchent des partenaires qui ont le même type de rythme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans toutes les leçons suivantes, veiller toujours à la prise correcte et l'exiger. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	
<p>Jeu du shérif</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneure raconte une histoire dont le mot clé est „shérif“. Lorsque le mot apparaît dans l'histoire, les enfants doivent reprendre la raquette posée sur le sol avec la prise correcte. 		<ul style="list-style-type: none"> • L'histoire du shérif
<p>Ballons de baudruche à la table</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant jongle avec le ballon au-dessus de la table avec la raquette et ne le laisse pas descendre jusqu'à la surface de la table. • Deux enfants se passent un ou deux ballons par-dessus une demi-table (c'est plus facile sur une demi-table que sur toute la table). • À la table, l'entraîneur passe un ballon aux enfants qui le renvoient en faisant la tournante autour de la table et de l'entraîneur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire attention à la prise correcte. • Variante de la deuxième forme: une table est désignée comme la table des champions. La paire qui a actuellement le plus grand nombre „d'échanges“ a le droit d'y jouer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballons de baudruche

Leçon type 4: cônes / courir et sauter

Exercice / jeu	Consignes	Matériel
<p>Où est Ping?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ping salue les enfants et veut jouer à cache-cache. Les enfants installent des cônes dans toute la salle. Puis ils ferment les yeux pendant qu'un enfant cache Ping sous un cône. Ensuite ils cherchent Ping. Celui qui le trouve en premier peut continuer à le cacher. 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ping“: voir la leçon type 1 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ping“ • Cônes
<p>Marche du crabe</p> <p>Les enfants expérimentent des mouvements avec les cônes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • autour des cônes • par dessus les cônes • en marchant/en courant • en avant/en arrière/latéralement (image du crabe) • en sautillant sur une jambe/sur les deux jambes • à deux • L'enfant donne un coup de pied très rapide à droite/à gauche en passant près d'un cône. • L'enfant touche les pointes des cônes alternativement avec la main gauche et avec la main droite tout en courant (image de l'avion). 	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuellement en musique 	<ul style="list-style-type: none"> • Cônes • Musique
<p>Sautiller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction: l'entraîneure démontre comment on sautille et balance/saute. • Les enfants sautillent devant leurs propres cônes sur une jambe/sur les deux jambes/en alternant les jambes. • Idem en balançant et sautant • Les enfants sautillent des deux jambes autour des cônes (en faisant un carré). • Les enfants sautillent des deux jambes en avant et en arrière par dessus les cônes posés à plat sur le sol. • Les enfants changent de direction sur un signe de la main de l'entraîneure placée devant eux: en avant/en arrière/à gauche/à droite. • Sur un signal sonore ou visuel (par exemple montrer 5 doigts), les enfants font un certain nombre de sauts. • Si l'entraîneure touche l'épaule gauche/droite, l'enfant saute à gauche/droite des deux jambes. • Les enfants font „le pantin“. • Les enfants doivent attraper un ballon lancé par l'entraîneure. • Egalement avec de la musique 	<ul style="list-style-type: none"> • Sautiller en alternant les jambes: lever alternativement le pied gauche/droit, le poser légèrement et sauter à nouveau (rock'n'roll) • Balancer ou sauter des deux pieds: balancer en ayant le poids sur la pointe des pieds. • Sautiller d'un pied léger en profitant de l'élan (image de la puce) • Les changements de direction sont plus faciles avec un petit saut intermédiaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cônes • Musique
<p>A la table (sans filet)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants enlèvent leurs chaussures de sport et font un parcours d'obstacles autour des tables (sur/entre/sous celles-ci) sans perdre le ballon qu'ils portent dans un cône. • Un enfant fait rouler une balle du cône sur la table. La partenaire, en position de base, attrape le ballon avec son cône. • Un enfant fait lentement rouler des balles avec la raquette (du CD et du R) vers la ligne de fond de son partenaire. Le partenaire attrape la balle derrière la ligne de fond avec le cône. • Tournante: l'entraîneur fait rouler des balles, les enfants courent autour de la table et attrapent les balles avec leurs cônes. • Il y a plusieurs cônes sur une ligne de fond. De l'autre côté, deux enfants essaient de vider la table en faisant rouler des ballons. Quelle paire est la première à réussir? 	<ul style="list-style-type: none"> • Répétition de la position de base et de la prise de la raquette • Attention: quand les enfants montent sur les tables pendant la course d'obstacles, il faut absolument s'assurer que les tables pliables sont bloquées et qu'il n'y a aucun autre risque de blessure. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cônes • Ballons
<p>A la table géante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les enfants se tiennent dans la position de base autour de la table géante jusqu'à ce que l'entraîneure fasse rouler ou lance toutes les balles du cône vers eux. Les enfants attrapent les balles avec leurs mains ou leurs cônes. • Les enfants allongés à plat ventre sur le sol, les yeux fermés, tiennent leur cône. L'entraîneure vide son cône sur la table géante. Dès que les enfants entendent les balles, ils peuvent courir pour les attraper avec leurs cônes. 	<ul style="list-style-type: none"> • La table géante est constituée de quatre tables alignées les unes à côté des autres, ici sans filets. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cône rempli de balles • Cônes

Leçon type 5: balle-chaussette / lancer et attraper

Exercice / jeu	Consignes	Matériel
<p>Rituel d'accueil</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants s'asseyent en cercle. Ping salue les enfants et ses amis, les balles-chaussettes. Chaque enfant reçoit une chaussette et une balle en mousse molle. Elle est enfoncée jusqu'à la pointe de la chaussette. 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“: voir la leçon type 1 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“ Balles-chaussettes: chaussettes et ballons en mousse molle
<p>Lancer et attraper des balles-chaussettes</p> <ul style="list-style-type: none"> Les balles-chaussettes se trouvent au sol. Les enfants rampent, sautent, courent sans les toucher (image de bombes sur le sol). À deux: un enfant, les yeux fermés, est tenu par l'épaule par un partenaire et conduit pour éviter les balles. L'enfant lance la balle-chaussette avec la main gauche/droite depuis le sol en position latérale (comme pour le CD). Idem des deux mains. Un receveur en position de base attrape la balle-chaussette. La balle-chaussette est lancée vers une cible, par exemple un mur, un cerceau, un grand tissu, etc. L'enfant lance la balle-chaussette sur le mur à courte et longue distance et esquivent pour éviter d'être touché par la balle. Idem, mais la balle-chaussette est attrapée avec le t-shirt tenu par l'ourlet à deux mains (image de la poche de kangourou). Chasse à la balle-chaussette: deux enfants lancent des balles-chaussettes sur les autres qui courent. Celui qui est touché reste immobile sur le sol jusqu'à ce qu'il soit libéré par un autre enfant. Jeu de quilles: un groupe d'enfants se tient immobile à un endroit, l'autre groupe essaie de le toucher avec les balles-chaussettes. 	<ul style="list-style-type: none"> La balle-chaussette est idéale pour les premières expériences de lancer et d'attraper, car elle vole lentement et est facile à saisir par le manche. 	<ul style="list-style-type: none"> Balles-chaussettes
		
<p>A la table géante</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants lancent, depuis le bas, les balles-chaussettes à différentes distances sur la table géante. Idem, mais deux enfants (sans chaussures) agenouillés sur la table essaient d'attraper les balles-chaussettes. Deux équipes lancent leurs balles-chaussettes pendant deux minutes. L'équipe qui a le plus de balles sur la table à la fin gagne. Idem, mais deux enfants à/sur la table sont les nettoyeurs et libèrent la table des balles. Tournante: la moitié des enfants court, les autres essaient de toucher les coureurs, à distance, avec les balles-chaussettes. Celui qui touche, devient coureur. Celui qui est touché, devient lanceur. 	<ul style="list-style-type: none"> La table géante est constituée de quatre tables disposées en carré (2x2). 	<ul style="list-style-type: none"> Balles-chaussettes
<p>La balle-chaussette à la table (la patte dans la chaussette)</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants se lancent la balle-chaussette par-dessus le filet et l'attrapent. Ils essaient de l'attraper à différentes hauteurs. Ils l'attrapent avec des objets différents, par exemple avec le t-shirt comme poche de kangourou, un cône, un frisbee, etc. Ils essaient de toucher des marques sur la table. Ils essaient de tromper l'autre en la lançant. 	<ul style="list-style-type: none"> Image de l'ours à la patte douce et forte 	<ul style="list-style-type: none"> Balles-chaussettes Objets pour attraper les balles
<p>Balle en mousse molle à la table</p> <ul style="list-style-type: none"> Un enfant joue la balle en mousse molle avec la raquette depuis une longue distance sur la table, le partenaire la renvoie à chaque fois après le premier rebond. Deux enfants font des échanges et comptent les touches de balle. Un groupe se tient près de la ligne de fond, l'autre groupe essaie de toucher les enfants. L'entraîneur distribue des balles sur lesquelles il y a des images ou des chiffres. Les enfants doivent se déplacer et frapper les balles en lisant les motifs. 	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants sortent la balle en mousse molle de la chaussette. Veiller à une prise correcte de la raquette. Le but est d'exécuter un grand geste du CD et du R. 	<ul style="list-style-type: none"> Balles en mousse molle

Leçon type 6: glisser et déraper / équilibre

Exercice / jeu	Consignes	Matériel
Rituel d'accueil <ul style="list-style-type: none"> Les enfants s'asseyent en cercle. Ping salue les enfants et se réjouit des sports d'hiver à venir. 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“: voir la leçon type 1 	<ul style="list-style-type: none"> „Ping“
Pingouin <ul style="list-style-type: none"> Chaque enfant reçoit deux carrés de moquette et expérimente comment se déplacer avec eux, par exemple à genoux, sur une jambe, assis, couché. Après l'expérimentation, les idées sont rassemblées et testées ensemble. 	<ul style="list-style-type: none"> Les carrés peuvent également s'utiliser dans d'autres leçons comme marqueurs, zones cibles, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Carrés/chutes de moquette (disponibles à bas prix dans les magasins de bricolage)
Ski de fond <ul style="list-style-type: none"> Les enfants se déplacent le long des différentes lignes sur le sol. Un enfant fait un trajet dans la salle. Le groupe doit mémoriser celui-ci et le parcourir lui-même. Des ballons en mousse molle qui se trouvent sur le sol sont éloignés (image du déblaiement de la neige). Des ballons sont poussés vers une cible avec le pied libre. 	<ul style="list-style-type: none"> En ski de fond, un pied est posé sur le carré, l'enfant marche et court en poussant de l'autre pied. 	<ul style="list-style-type: none"> Carrés de moquette Ballons en mousse molle
Patinage sur glace <ul style="list-style-type: none"> Deux enfants se placent côte à côte, se tiennent la main et se déplacent sur les carrés. Les paires inventent des figures et les montrent ensuite au groupe, par exemple des pirouettes, des sauts, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Avec une musique adaptée 	<ul style="list-style-type: none"> Carrés de moquette Musique
Patinage de vitesse <ul style="list-style-type: none"> Les enfants se tiennent contre un mur, puis courent sur les carrés aussi vite que possible jusqu'à l'autre côté de la salle. Idem, mais un groupe se tient la main. 	<ul style="list-style-type: none"> Également avec chronométrage ou en tant que compétition de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> Carrés de moquette
Course des huskys <ul style="list-style-type: none"> L'entraîneure explique et démontre la course des huskys: Un enfant a une corde autour de son ventre comme un husky. L'autre enfant, chaque pied sur un carré, s'accroupit comme un conducteur de traîneau et tient les extrémités de la corde. Le husky commence à marcher très lentement. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Un enfant est en position accroupie sur deux carrés. L'autre le tient par les mains et marche lentement à reculons. Les chiens et les conducteurs des traîneaux doivent accomplir des tâches supplémentaires pendant le trajet, par exemple reconnaître des chiffres, des images et des lettres. Une paire (husky avec conducteur de traîneau) affronte une tempête de neige. Les autres enfants lancent (ou jouent avec la raquettes) de nombreuses balles de TT du bas vers le haut, qui tombent comme la neige. 	<ul style="list-style-type: none"> Le husky doit partir très lentement. Le conducteur du traîneau doit pencher son corps en arrière. Attention: en aucun cas, le conducteur doit lâcher la corde! <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> Carrés de moquette Cordes
Saut à ski <ul style="list-style-type: none"> Deux bancs sont accrochés côte à côte aux échelons de l'escalier. L'entraîneur tient l'enfant par une ou deux mains. L'enfant est en position accroupie, les deux pieds sur les carrés. Il glisse lentement vers le bas, puis saute. 	<ul style="list-style-type: none"> Il faut bien tenir l'enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> Carrés de moquette 2 bancs
Hockey sur glace <ul style="list-style-type: none"> Deux équipes, deux buts: les enfants, sur les carrés, font rouler une balle en mousse molle sur le sol avec la raquette. Ce n'est que lorsque chaque enfant d'une équipe a roulé la balle une fois qu'elle peut tirer au but. 	<ul style="list-style-type: none"> Veiller à une prise correcte de la raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> Carrés de moquette Buts, balle en mousse molle
Tournante en patinage <ul style="list-style-type: none"> À la table: l'entraîneure distribue des balles roulées/jouées à partir du panier de balles, un enfant fait rouler/joue en retour, puis court autour de la table sur les carrés pendant que c'est aux autres de jouer. 		<ul style="list-style-type: none"> Carrés de moquette

ZooPing



ZooPing – Coordination générale et condition physique

Courir et sauter (1)

Objectif: L'enfant maîtrise des sauts différents.

Description pour les enfants: Je parcours la jungle comme Tarzan.

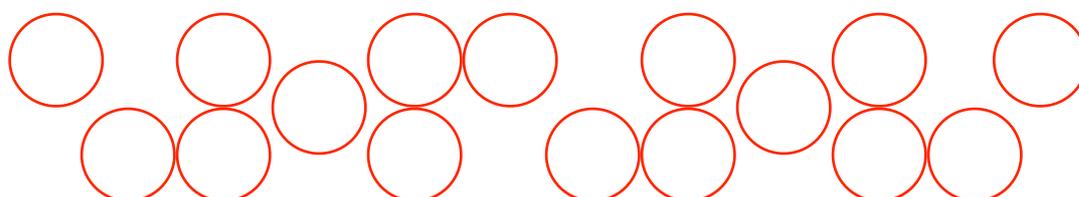
Tarzan

Courir avec un ballon <ul style="list-style-type: none">• Les enfants courent et sautent comme une grenouille avec un ballon de baudruche serré entre les genoux. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none">• Avec des ballons différents	Matériel <ul style="list-style-type: none">• Ballons de baudruche• Différents ballons Consigne <ul style="list-style-type: none">• Élément de la leçon type 3
Démarche animalière <ul style="list-style-type: none">• Les enfants discutent et s'exercent à mimer la démarche d'un animal.• Ensuite, la démarche est démontrée. Lorsque le groupe devine l'animal, l'enfant tape la main de chaque participant.	Consignes <ul style="list-style-type: none">• Élément de la leçon type 1• Référence au rituel
Parcours de cerceaux <ul style="list-style-type: none">• Les enfants exécutent différents types de sauts exigeant de la coordination dans un parcours simple de cerceaux.	Matériel <ul style="list-style-type: none">• Cerceaux Consigne <ul style="list-style-type: none">• Exemple: voir le croquis ci-dessous.
Course d'obstacles <ul style="list-style-type: none">• Course d'obstacles: les enfants contournent des obstacles ou sautent par-dessus des obstacles bas. <i>Variantes:</i> <ul style="list-style-type: none">• À reculons (avec des obstacles plus faciles)• À deux: l'un mène la course, l'autre l'imité.	Matériel <ul style="list-style-type: none">• Obstacles pour le parcours

Évaluation objective:

L'enfant réussit le parcours de cerceaux des deux jambes et sur une seule jambe.

Parcours de cerceaux:



ZooPing – Coordination générale et condition physique

Orientation et position de base

Objectif: L'enfant augmente la perception de son corps et sait prendre une position de base dynamique.

Description pour les enfants: Je suis prêt à sauter comme un tigre.

Le tigre

Toucher des parties du corps

- L'entraîneur montre et nomme des points sur le corps: la tête, le front, les épaules, le coude, les hanches, etc.
- L'enfant est allongé sur le ventre, les yeux fermés, et le partenaire le touche doucement. L'enfant couché nomme la partie du corps qui est touchée.
- L'entraîneur, debout, nomme les parties du corps. Tous les enfants essaient de se toucher la partie concernée.

Variante:

- En courant

Consignes

- Élément de la leçon type 2
- Avec signal d'arrêt:
Si l'enfant ne se sent pas à l'aise dans un exercice, il tend la main (la paume vers l'avant) devant lui avec élan et crie à haute voix „Stop“. Le partenaire prend de la distance.

La comptine du corps

- La comptine du corps est d'abord récitée lentement, puis rapidement, et en même temps, les parties correspondantes sont touchées.

Comptine:

- tête, épaules,
genoux et pieds, genoux et pieds;
- tête, épaules, genoux et pieds;
et deux yeux, deux oreilles,
une bouche et un nez;
- tête, épaules,
genoux et pieds, genoux et pieds.

Consigne

- Élément de la leçon type 2

Tunnel humain

- Les enfants, les uns derrière les autres avec les jambes écartées, forment une rangée. L'un d'eux rampe à travers le tunnel avec un ballon à la main.
- Le ballon est roulé/lancé à travers le tunnel et récupéré.

Variante:

- Le dernier enfant de la rangée se retourne et attrape le ballon (dans la position de base: voir ci-dessous).
- Le dernier enfant de la rangée lance ou fait rouler le ballon à travers le tunnel.

Matériel

- Ballon

Consigne

- Élément de la leçon type 2

Acquérir la position de base

- Exercice préliminaire pour la tension et le relâchement du corps, l'entraîneur démontre et les enfants l'imitent: être détendu et laisser tomber les bras, le corps „s'effondre“. Puis l'inverse: crispation des bras et du corps (image de l'été et de l'hiver).
- Les enfants se promènent en musique; lorsque la musique s'arrête, ils prennent la position de base.



Matériel

- Musique

Position de base

(voir la photo):

- Le haut du corps et les jambes fléchis
- Le poids du corps sur la pointe des pieds
- Les deux coudes à angle droit
- Les mains devant le corps prêtes à attraper une balle.
- L'attitude générale dynamique

Évaluation subjective:

Selon l'évaluation de l'entraîneur, l'enfant maîtrise une forme simple de la position de base.

ZooPing – Coordination générale et condition physique

Lancer et attraper

L'enfant sait lancer et attraper des balles différentes.

Description pour les enfants: Je lance comme un singe lance des noix de coco.

Le singe

Casser des noix

- L'enfant lance une balle de toutes ses forces devant lui sur le sol, comme s'il voulait casser des noix de coco.

Variantes:

- Avec différents ballons
- D'une main (gauche/droite), des deux mains



Matériel

- Différents ballons

Les singes au centre

- Les enfants se tiennent en cercle, 2 ou 3 au centre. On leur lance des balles qu'ils doivent attraper.

Variantes:

- Les ballons sont attrapés avec le maillot.
- Les ballons sont attrapés avec un cône.
- À la table, avec des balles de TT.



Matériel

- Ballons
- Cônes

Bataille de ballons

- Deux équipes ayant chacune son propre camp: les ballons doivent être lancés dans le camp de l'équipe adverse pour vider ainsi son propre camp.

Matériel

- Ballons

Balle-chaussette

- L'enfant lance la balle-chaussette avec la main gauche/droite depuis le sol en position latérale (comme pour le CD).

Variantes:

- Idem des deux mains
- Un receveur en position de base (voir PingPoint 2, p. 18) attrape la balle-chaussette.
- La balle-chaussette est lancée vers une cible, par exemple un mur, un cerceau, un grand tissu, etc.
- L'enfant lance la balle-chaussette sur le mur à courte et longue distance et esquive pour éviter d'être touché par la balle.
- Idem, mais la balle-chaussette est attrapée avec le t-shirt tenu par l'ourlet à deux mains (image de la poche de kangourou).
- Chasse à la balle-chaussette: deux enfants lancent des balles-chaussettes sur les autres qui courent. Celui qui est touché reste immobile sur le sol jusqu'à ce qu'il soit libéré par un autre enfant.
- Jeu de quilles: un groupe d'enfants se tient immobile à un endroit, l'autre groupe essaie de le toucher avec les balles-chaussettes.

Matériel

- Balles-chaussettes: chaussettes et ballons en mousse molle

Consignes

- Balle-chaussette: Chaque enfant reçoit une chaussette et une balle en mousse molle. Elle est enfoncée jusqu'à la pointe de la chaussette.
- Élément de la leçon type 5

Évaluation objective:

L'enfant lance une balle-chaussette sur un caisson suédois à une distance de 5 mètres, 5 fois avec la main droite, 5 fois avec la main gauche. Sur ces 10 essais, 7 doivent être réussis.

ZooPing – Coordination générale et condition physique

Courir et sauter (2)

Objectif: L'enfant maîtrise des sauts difficiles et variés.

Description pour les enfants: Je saute comme une puce.

La puce

Sautiller (avec des cônes)

- Introduction: l'entraîneure démontre comment on sautille et balance/saute.
- Les enfants sautillent devant leurs propres cônes sur une jambe/sur les deux jambes/en alternant les jambes.
- Idem en balançant et sautant
- Les enfants sautillent des deux jambes autour des cônes (en faisant un carré).
- Les enfants sautillent des deux jambes en avant et en arrière par dessus les cônes posés à plat sur le sol.
- Les enfants changent de direction sur un signe de la main de l'entraîneure placée devant eux: en avant/en arrière/à gauche/à droite.
- Sur un signal sonore ou visuel (par exemple montrer 5 doigts), les enfants font un certain nombre de sauts.
- Si l'entraîneure touche l'épaule gauche/droite, l'enfant saute à gauche/droite des deux jambes.
- Les enfants font „le pantin“.
- Les enfants doivent attraper un ballon lancé par l'entraîneure.
- Egalement avec de la musique

Matériel

- Cônes
- Ballon en mousse molle
- Musique

Consignes

- Élément de la leçon type 4
- Sautiller en alternant les jambes: lever alternativement le pied gauche/droit, le reposer légèrement et sauter à nouveau (rock'n'roll)
- Balancer ou sauter des deux pieds: balancer en ayant le poids sur la pointe des pieds.
- Sautiller d'un pied léger en profitant de l'élan (image de la puce)
- Les changements de direction sont plus faciles avec un petit saut intermédiaire.

Champion de saut

- Le groupe de deux qui peut sauter le plus longtemps gagne. Ensuite, de nouvelles paires sont formées.

Variantes:

- Comme ci-dessus

Matériel et consignes

- Comme ci-dessus

Élastique

- Deux enfants tendent un élastique avec leurs jambes écartées, les autres sautent à tour de rôle.

Variantes:

- La hauteur change.
- L'élastique est en mouvement (image de serpents venimeux).
- Avec un transfert du poids: tous ont une jambe à l'intérieur de l'élastique, font le transfert du poids d'un pied à l'autre, au signal, tous doivent sortir: qui réussit à sortir?
- Les enfants entrent et sortent en sautant au rythme d'une comptine.
- En musique
- Avec des rotations du corps
- En plus avec des ballons

Matériel

- Élastique
- Musique
- Ballons

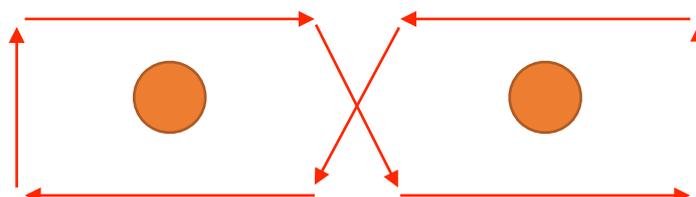
Consigne

- L'élastique peut également être utilisé pour des variations de filet.

Évaluation objective:

L'enfant maîtrise le parcours suivant, les pieds joints (autour de deux cônes en deux rectangles/en un huit):

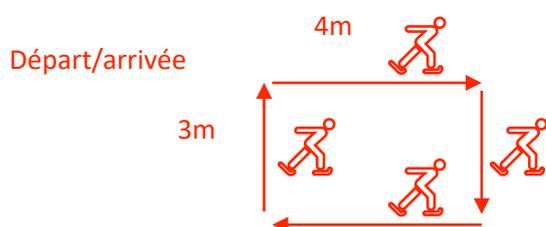
Départ/arrivée



ZooPing – Coordination générale et condition physique Glisser et déraper, équilibre Objectif: L'enfant maîtrise des glissements et des dérapages pour améliorer son équilibre. Description pour les enfants: Je me déplace comme un pingouin.		Le pingouin
Pingouin <ul style="list-style-type: none"> • Chaque enfant reçoit deux carrés de moquette et expérimente comment se déplacer avec les carrés, par exemple à genoux, sur une jambe, assis, couché. • Après l'expérimentation, les idées sont rassemblées et testées ensemble. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> • Carrés/chutes de moquette (magasins de bricolage) Consigne <ul style="list-style-type: none"> • Élément de la leçon type 6 	
Ski de fond <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants se déplacent le long des différentes lignes peintes sur le sol. • Un enfant fait un trajet dans la salle. Le groupe doit mémoriser celui-ci et le parcourir lui-même. <i>Variantes:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Des ballons en mousse molle qui se trouvent sur le sol sont éloignés (image du déblaiement de la neige). • Des ballons sont poussés vers une cible avec le pied libre. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> • Carrés de moquette • Ballons en mousse molle Consignes <ul style="list-style-type: none"> • Élément de la leçon type 6 • En ski de fond, un pied est posé sur le carré, l'enfant pousse de l'autre pied. 	
Course des huskys <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur explique et démontre la course des huskys: Un enfant a une corde autour de son ventre comme un husky. L'autre enfant, chaque pied sur un carré, s'accroupit comme un conducteur de traîneau et tient les extrémités de la corde. Le husky commence à marcher très lentement. Le conducteur du traîneau doit pencher son corps en arrière. <i>Variantes:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Un enfant est en position accroupie sur deux carrés. L'autre le tient par les mains et marche lentement à reculons. • Les chiens et les conducteurs des traîneaux doivent accomplir des tâches supplémentaires pendant le trajet, par exemple reconnaître des chiffres, des images et des lettres. • Une paire (husky avec conducteur de traîneau) affronte une tempête de neige. Les autres enfants lancent (ou jouent avec la raquettes) de nombreuses balles de TT du bas vers le haut, qui tombent comme la neige. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> • Carrés de moquette • Cordes Consigne <ul style="list-style-type: none"> • Élément de la leçon type 6. On y trouve d'autres formes de jeu comme le patinage, le patinage de vitesse et le hockey sur glace. • Attention: en aucun cas, le conducteur doit lâcher la corde! <div style="text-align: center;">  </div>	
Saut à ski <ul style="list-style-type: none"> • Deux bancs sont accrochés côte à côte aux échelons de l'espalier. L'entraîneure tient l'enfant par une ou deux mains. L'enfant est en position accroupie, les deux pieds sur les carrés. Il glisse lentement vers le bas, puis saute. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> • Carrés de moquette • 2 bancs Consignes <ul style="list-style-type: none"> • Élément de la leçon type 6 • Il faut bien tenir l'enfant. 	
Neige profonde <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants marchent, courent, sautent sur un gros tapis. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> • Gros tapis 	
Tournante de patinage <ul style="list-style-type: none"> • À la table: l'entraîneur distribue des balles roulées/jouées à partir du panier de balles, un enfant fait rouler/joue en retour, puis court autour de la table sur les carrés, pendant que c'est aux autres de jouer. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> • Carrés de moquette 	

Évaluation objective:

L'enfant sait glisser sur des carrés de moquette comme au „ski de fond“ (voir consigne de l'exercice 2) le long du rectangle. Ce faisant, le corps reste toujours orienté comme lors du départ.



ZooPing – Coordination spécifique au tennis de table

Faire rouler une balle

Objectif: L'enfant sait faire rouler des balles différentes hors de la table et à la table.

Description pour les enfants: Je caresse la balle comme un chaton.

Le chaton

<p>Ping roule</p> <ul style="list-style-type: none">• L'enfant fait rouler Ping sur le sol avec la main droite/gauche.• L'enfant fait rouler Ping et essaie de le rattraper pour le saisir.• L'enfant fait rouler Ping et saute par-dessus lui (latéralement, en avant, en arrière).• L'enfant fait rouler Ping le long des lignes peintes sur le sol avec la main droite/gauche. <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Deux enfants font des allers-retours en faisant rouler Ping.• En cercle: deux ou trois enfants au centre font rouler Ping vers les autres enfants du cercle et inversement.• Avec différentes balles• Avec des balles faites de papier• Comme un relais	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none">• Balles-chaussettes: balles en mousse molle, chaussettes• Balles différentes <p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">• Ping est une balle-chaussette (une balle molle enfoncée dans la pointe d'une chaussette).• Faire toujours rouler les balles avec le dos de la main comme dans un mouvement du revers ou avec la paume de la main comme dans un mouvement du coup droit.• Élément de la leçon type 2
<p>Ping roule également sur la table</p> <ul style="list-style-type: none">• L'enfant fait rouler Ping par-dessus le bord de la table.• En dosant ses mouvements, l'enfant fait rouler Ping aussi près que possible du bord de la table sans qu'il tombe. <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Ping est roulé sous la table et rattrapé de l'autre côté.• Deux enfants font rouler Ping sur la table dans des allers-retours. Aussi comme record: quelle paire atteint le maximum d'allers-retours?• Idem avec une balle de TT, les enfants la font rouler avec la main gauche et avec la main droite.• Idem, mais avec des buts: un enfant fait rouler, l'autre attrape. Sont comptées les balles qui traversent les lignes de fond, pas les petits côtés.	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none">• Balles-chaussettes <p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">• Installer les tables sans filets• Faire toujours rouler les balles avec le dos de la main comme dans un mouvement du revers ou avec la paume de la main comme dans un mouvement du coup droit.• Élément de la leçon type 2
<p>Ping à la table géante</p> <ul style="list-style-type: none">• Tous les exercices ci-dessus sont possibles.• Plusieurs pings sont roulés en même temps.• Deux équipes: chaque équipe défend deux lignes de fond. Les enfants se tiennent près du bord de la table dans la position de base prêts à attraper Ping et le renvoyer. Si Ping traverse la ligne de fond, un point est attribué à l'équipe qui l'a fait rouler.• Tournante: Ping est au milieu de la table. Les enfants essaient de pousser Ping au-delà de la ligne de fond avec leur propre balle-chaussette.	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none">• Balles-chaussettes <p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">• La table géante est constituée de quatre tables disposées en carré (2x2).• Élément de la leçon type 2

Évaluation objective:

Autour des quatre côtés d'une table de TT sans filet, une balle de TT doit être roulée avec la main, sans qu'elle tombe.

ZooPing – Coordination spécifique au tennis de table

Prise de la raquette

Objectif: L'enfant acquiert et stabilise la prise orthodoxe.

Description pour les enfants: Je tiens ma raquette comme un shérif tient son pistolet.

Le shérif

Toc toc toc <ul style="list-style-type: none">• L'entraîneure montre la prise correcte de la raquette et les enfants l'imitent.• Les enfants sont assis en tailleur sur le sol et tiennent correctement la raquette. L'entraîneure tape la raquette sur le sol pour donner un rythme simple. Les enfants reprennent le rythme et tapent ensemble. Avant chaque nouveau type de rythme, les enfants vérifient la position de leur raquette.• Les enfants marchent à quatre pattes et tapent de temps en temps sur le sol avec la raquette.• Les enfants cherchent des partenaires qui ont le même type de rythme.	Consignes <ul style="list-style-type: none">• Élément de la leçon type 3• Dans toutes les leçons suivantes, veiller à ce que la raquette soit tenue correctement et attirer l'attention sur ce point.
Jeu du shérif <ul style="list-style-type: none">• L'entraîneur raconte une histoire dont le mot clé est „shérif“. Lorsque le mot apparaît dans l'histoire, les enfants doivent reprendre la raquette posée sur le sol avec la prise correcte.	Matériel <ul style="list-style-type: none">• L'histoire du shérif Consigne <ul style="list-style-type: none">• Élément de la leçon type 3
Raquettes musicales <ul style="list-style-type: none">• De nombreuses raquettes (nombre d'enfants moins 1) sont posées sur la table. Les enfants font le tour de la table au son de la musique. Lorsque celle-ci s'arrête, chaque enfant doit prendre une raquette avec la bonne prise. Celui qui n'attrape pas de raquette est éliminé.	Matériel <ul style="list-style-type: none">• Musique
Rock'n'roll <ul style="list-style-type: none">• L'enfant fait rouler la balle de TT en tenant correctement la raquette. Exercices: voir Coordination spécifique au tennis de table, PingPoint 1 (page 22)• L'enfant jongle avec la balle de TT en tenant correctement la raquette. Exercices: voir Coordination spécifique au tennis de table, PingPoint 3 (page 24)• L'enfant garde la balle de TT en équilibre sur la raquette avec la bonne prise. Exercices: voir Coordination spécifique au tennis de table, PingPoint 2 (page 24)	
Tenir comme un pro <ul style="list-style-type: none">• Les enfants jouent à la table en tenant correctement la raquette.	



Évaluation subjective:

L'entraîneure juge que l'enfant tient correctement la raquette.

ZooPing – Coordination spécifique au tennis de table

Jongler et garder la balle en équilibre

Objectif: L'enfant maîtrise plusieurs jonglages avec des objets différents, seul ou à deux.

Description pour les enfants: Je jongle comme un phoque.

Le phoque

Ballons de baudruche <ul style="list-style-type: none">• L'enfant lance/frappe un ballon avec la main droite/gauche de façon afin qu'il reste en l'air.• Le ballon est lancé et rattrapé alternativement avec le dos de la main et la paume.• L'enfant sautille sur une jambe tout en maintenant le ballon en l'air ou en le propulsant sur un parcours.• Le ballon est frappé de la tête, de l'épaule, du genou, du pied, etc.• Idem en marchant en avant, sans utiliser les mains.• L'enfant fait „le pantin“ en lançant et en rattrapant le ballon avec les mains lorsqu'il tombe.• L'enfant maintient deux, trois, quatre ballons en l'air sans qu'aucun ne touche le sol.	Matériel <ul style="list-style-type: none">• Ballons de baudruche Consigne <ul style="list-style-type: none">• Élément de la leçon type 3
Acte d'équilibre <ul style="list-style-type: none">• L'enfant court vers une cible tout en gardant une balle de TT en équilibre sur la raquette.• Tout en gardant la balle en équilibre, l'enfant effectue un parcours: slalomer, contourner/ passer des obstacles, s'asseoir/se relever, à reculons. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none">• La balle est coincée entre deux raquettes tenues des deux mains.• Avec la main gauche/droite• Du CD et du R	Consigne <ul style="list-style-type: none">• Maintenir la balle de TT en équilibre sur la raquette, d'abord en la tenant, puis sans la tenir.
Jongleur <ul style="list-style-type: none">• L'enfant jongle selon les exercices ci-dessus. <i>Variante supplémentaire:</i> <ul style="list-style-type: none">• L'enfant jongle en alternant un CD et un R.• Le bord de la raquette est intégré dans le jonglage.• Une balle basse et une balle haute sont jouées en alternance.	Consigne <ul style="list-style-type: none">• Jongler: Faire rebondir la balle de TT sur la raquette
Jonglage à deux <ul style="list-style-type: none">• A la table: un enfant joue une balle de TT verticalement vers le haut avec la raquette, après le rebond sur la table, l'autre enfant joue la balle de la même façon, etc. <i>Variante:</i> Idem, mais les deux enfants se déplacent lentement autour de toute la table.• Un enfant jongle avec la balle environ 5 fois et la passe ensuite directement au deuxième enfant. Celui-ci rattrape la balle, jongle lui-même environ 5 fois, puis renvoie la balle. <i>Variante 1:</i> Les enfants se tiennent un peu plus éloignés qu'avant les uns des autres et se passent la balle avec un rebond sur le sol. <i>Variante 2:</i> La balle est renvoyée directement chaque fois sans jongler.	
Jonglage en groupe <ul style="list-style-type: none">• Les enfants se déplacent dans un espace défini et jonglent avec la balle. Si quelqu'un la laisse tomber, il doit accomplir une tâche à l'extérieur de l'espace (par exemple jongler 10 fois en alternant un CD et un R), puis il peut revenir dans le jeu. Il est permis de déranger les autres enfants, mais pas les mains, la tête, la raquette ou la balle.• Les enfants se déplacent librement en jonglant avec la balle sur la raquette. Lorsque deux enfants se rencontrent, ils essaient d'échanger leurs balles sans arrêter de jongler.	

Évaluation objective:

L'enfant effectue un parcours de slalom autour de 10 poteaux (espacés d'un mètre chacun) en maintenant la balle en équilibre à l'aller et en jonglant au retour, sans qu'elle tombe.

ZooPing – Coordination spécifique au tennis de table

Toucher une cible

Objectif: L'enfant sait toucher différentes cibles avec la balle de tennis de table et la raquette.

Description pour les enfants: Je touche ma cible aussi précisément qu'un lama.

Le lama

Stand de tir Les enfants visent différentes cibles avec la balle de TT: <ul style="list-style-type: none">• des cerceaux qui sont placés à des distances différentes• des zones cibles sur un mur• des zones cibles, qui sont rétrécies après chaque touche• un but: le gardien qui tourne le dos aux autres ne doit pas être touché.• une rangée de gobelets	Matériel <ul style="list-style-type: none">• Cibles
À la table Un enfant joue la balle de TT par-dessus le filet. <ul style="list-style-type: none">• Il essaie de toucher des marques/des objets sur la table.• La partenaire rattrape la balle avec des objets différents, par exemple avec le t-shirt comme poche de kangourou, un cône, un frisbee, etc.• Idem, mais après le premier/deuxième/troisième rebond	Matériel <ul style="list-style-type: none">• Cibles• Objets pour rattraper les balles
Combat des lamas <ul style="list-style-type: none">• Deux équipes: l'une vise les autres enfants en mouvement avec la balle de TT. Celui qui est touché, reste immobile sur le sol. Puis changement de rôle. Quelle équipe met le moins de temps à toucher tout le monde?	



Évaluation objective (voir la photo):

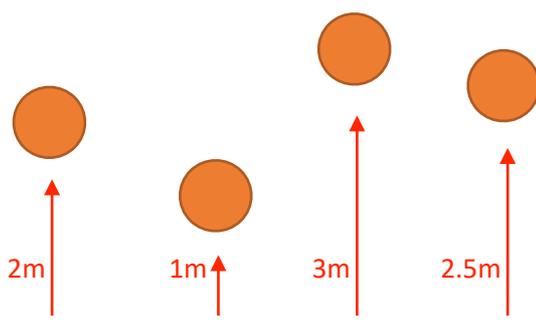
L'enfant se tient à une distance de 1,5 m de la ligne de fond d'une table de TT et joue, avec la raquette, 10 balles de TT par-dessus le filet sur l'autre côté de la table. La balle doit toujours rebondir alternativement sur le côté CD et le côté R. Sur les 10 balles, 7 doivent atterrir dans la zone cible correcte.

ZooPing – Coordination spécifique au tennis de table Doser Objectif: L'enfant dose ses mouvements avec des balles et des distances différentes. Description pour les enfants: J'utilise ma patte comme un ours doux ou fort.	L'ours
---	---------------

Différentes pattes <ul style="list-style-type: none"> Un enfant joue 4 balles différentes par dessus une séparation de TT. Les autres décrivent comment les balles volent, rebondissent, tombent différemment... Les enfants expérimentent par eux-mêmes avec des balles de types et/ou de poids différents. Ils jouent par-dessus une séparation de TT et essaient leurs propres idées. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> Séparation de TT Petits paniers Différentes balles: balles de TT grandes et petites, balles en mousse molle, etc.
La patte dans la chaussette <ul style="list-style-type: none"> Les enfants se lancent la balle-chaussette par-dessus le filet et l'attrapent. Ils essaient de l'attraper à différentes hauteurs. Ils l'attrapent avec des objets différents, par exemple avec le t-shirt comme poche de kangourou, un cône, un frisbee, etc. Ils essaient de toucher des marques sur la table. Ils essaient de tromper l'autre en la lançant. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> Balles-chaussettes Objets pour attraper les balles Consignes <ul style="list-style-type: none"> Pour des exercices préliminaires avec la balle-chaussette, voir Coordination générale et condition physique, PingPoint 3. Élément de la leçon type 5
A la table géante <ul style="list-style-type: none"> Les enfants lancent, depuis le bas, les balles-chaussettes à différentes distances sur la table géante. Idem, mais deux enfants (sans chaussures) agenouillés sur la table essaient d'attraper les balles-chaussettes. Deux équipes lancent leurs balles-chaussettes pendant deux minutes. L'équipe qui a le plus de balles sur la table à la fin gagne. Idem, mais deux enfants à/sur la table sont les nettoyeurs et libèrent la table des balles. Tournante: la moitié des enfants court, les autres essaient de toucher les coureurs à distance avec les balles-chaussettes. Celui qui touche, devient coureur. Celui qui est touché, devient lanceur. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> Balles-chaussettes Objets pour attraper les balles Consignes <ul style="list-style-type: none"> La table géante est constituée de quatre tables disposées en carré (2x2). Élément de la leçon type 5
La patte douce Avec la balle en mousse molle: <ul style="list-style-type: none"> Un enfant joue la balle en mousse molle avec la raquette depuis une longue distance sur la table, le partenaire la renvoie à chaque fois après le premier rebond. Deux enfants font des échanges et comptent les touches de balle. Un groupe se tient près de la ligne de fond, l'autre groupe essaie de toucher les enfants. L'entraîneur distribue des balles sur lesquelles il y a des images ou des chiffres. Les enfants doivent se déplacer et frapper les balles en lisant les motifs. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> Balles en mousse molle (des balles-chaussettes) Consigne <ul style="list-style-type: none"> Veiller à une prise correcte de la raquette. Le but est d'exécuter un grand geste du CD et du R. Élément de la leçon type 5

Évaluation objective:

L'enfant est capable de jouer la balle de TT avec la raquette dans des cerceaux situés à différentes distances (comme sur le croquis). Il dispose de 8 balles au total pour jouer au moins une fois dans chaque cerceau. Il a 3 essais.



ZooPing – Tactique

Observer et réagir

Objectif: L'enfant sait observer des balles et réagir en conséquence.
Description pour les enfants: Je cours vers la balle aussi vite qu'un chien.

Le chien

C'est la réaction qui compte

- L'entraîneure ou la partenaire montre un chiffre, l'enfant exécute ce nombre de sauts.

Variantes:

- L'enfant exécute une autre tâche motrice.
- L'entraîneure se tient face au groupe et indique de la main la direction de la course (en avant, en arrière, à gauche, à droite, s'arrêter). Les enfants observent et réagissent rapidement aux changements de direction.

Attraper toutes les balles

- Différents ballons/balles sont lancés ou envoyés avec différentes parties du corps par les enfants. Les partenaires doivent reconnaître la trajectoire et attraper la balle.

Variantes:

- Les ballons doivent être attrapés après 1/2/3/4/5 rebonds.

Au trou

- Un enfant fait rouler une balle sur la table (sans filet) depuis un cône. Son partenaire, en position de base, attrape la balle avec son cône.

Variante:

- Tournante: l'entraîneur fait rouler des balles, les enfants courent autour de la table et attrapent les balles avec leurs cônes.

A la table géante

- Tous les enfants se tiennent dans la position de base autour de la table géante jusqu'à ce que l'entraîneure fasse rouler ou lance toutes les balles du cône vers eux. Les enfants attrapent les balles avec leurs mains ou leurs cônes.



Variante:

- Les enfants allongés à plat ventre sur le sol, les yeux fermés, tiennent leur cône. L'entraîneure vide son cône sur la table géante. Dès que les enfants entendent les balles, ils peuvent courir pour les attraper avec leurs cônes.

Franchir la ligne

- À deux à la table: les enfants se tiennent près des lignes latérales d'une table (sans filet) et essaient de faire rouler la balle de manière à ce qu'elle passe par-dessus la ligne de la partenaire. Pour le placement des balles, il faut observer la partenaire.

Variante:

- Forme de comptage: une balle qui franchit la ligne donne un point.

Matériel

- Différents ballons/balles

Matériel

- Cônes

Consigne

- Élément de la leçon type 4

Matériel

- Cône rempli de balles

- Cônes

Consignes

- La table géante est constituée de quatre tables alignées les unes à côté des autres, ici sans filets.
- Élément de la leçon type 4

Consigne

- La balle peut être roulée avec la paume de la main ou avec la raquette.

Évaluation objective:

L'enfant se tient à la table en position de base. L'entraîneur distribue 10 balles en alternant une balle roulée et une balle lancée. L'enfant rattrape les balles avec les mains.

Sur ces 10 balles, 7 doivent être rattrapées.

<p style="text-align: center;">ZooPing – Tactique</p> <p style="text-align: center;">Service</p> <p style="text-align: center;">Objectif: L'enfant acquiert et stabilise le service.</p> <p style="text-align: center;">Description pour les enfants: Je frappe la mouche avec la tapette à mouches.</p>	<p style="text-align: center;">La mouche</p>
<p>Exercices préliminaires pour le service</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant lance un ballon depuis le haut directement vers une cible au sol (cerceau, zone). • L'enfant lance le ballon depuis le haut de manière à ce qu'il touche le mur après avoir rebondi sur le sol. • L'enfant lance le ballon directement contre le mur sans qu'il touche le sol. • Idem, mais le ballon est lancé de manière à ce qu'il rebondisse par-dessus un partenaire. • Idem, mais tout le groupe lance des ballons, pendant qu'un enfant „courageux“ court le long du mur en évitant la „grêle de balles“. • L'enfant lance la balle verticalement avec la main tenue presque à plat.. • Idem, mais la balle est lancée près d'un mur sans le toucher. • Les enfants se déplacent librement dans la salle. Lorsque l'entraîneure tape dans les mains, tous s'arrêtent et lancent, depuis la paume de la main, une balle en l'air (au moins 16 cm), la rattrapent, puis continuent à courir. • L'enfant lance verticalement la balle en l'air et la frappe avec une tapette à mouches. • Idem, mais une partenaire observe le moment où le serveur touche la mouche (la balle) et elle crie „clap“. • L'entraîneure lance de nombreuses balles dans le groupe et les enfants comptent les mouches qu'ils touchent. • Hockey avec les tapettes à mouches: comme en unihockey (floorball) avec deux buts. • L'enfant lance la balle en l'air au-dessus de la table, puis la coince sur la table avec la raquette depuis l'air (du CD et du R). <p><i>Variante:</i> La balle est coincée avec le geste le plus lent possible de manière à ce qu'elle rebondisse plusieurs fois.</p>	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tapettes à mouches • Ballons <p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire effectuer tous les exercices avec un ballon, une balle en mousse molle ou une balle de TT • Toujours avec la main droite et avec la main gauche
<p>Service aménagé à la table</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant, à une grande distance de la table, laisse tomber la balle sur le sol, puis l'envoie sur la table avec la raquette. • Idem, mais un partenaire attrape la balle avec les mains/le t-shirt, puis la renvoie avec la main. • Tournante au sol: l'entraîneur lance/joue des balles basses sur le sol près du groupe, les enfants, à distance, font le tour de la table et renvoient les balles avec la raquette. • Service aménagé au panier de balles: l'enfant se tient à côté de la table et fait tomber les balles d'une bonne hauteur (30 cm) sur la table et les renvoie du R ou du CD de manière dosée de l'autre côté du filet. <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Après chaque service, l'enfant exécute un saut ou des pas chassés. • L'enfant essaie de toucher une cible ou une zone sur l'autre moitié de la table. • À deux: la partenaire essaie de reconnaître rapidement le rebond de la balle et se déplace pour la renvoyer depuis les différentes positions (cf. tactique, PingPoints 1 et 3). 	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depuis une position latérale R ou CD • Jouer la balle avec la raquette en faisant un grand mouvement du bras et du corps à partir des genoux • L'enfant au panier de balles est placé latéralement par rapport à la table. Il fait tomber tranquillement la balle d'en haut (à environ 30 cm au-dessus de la table) et joue très lentement.
<p>Service correct</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant frappe la balle avec la tapette à mouche sur sa propre moitié de table de manière à ce qu'elle y rebondisse une fois. • Idem, mais la balle doit aussi rebondir sur la demi-table de l'adversaire. • L'enfant effectue le service correct avec la raquette, du R et du CD. <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec des cibles à atteindre, avec des formes de comptage • Avec un retour du partenaire 	
<p>Pingpong</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants font des échanges continus, mais la balle doit toujours être jouée d'abord sur sa propre demi-table, comme au service. 	

Évaluation objective:

L'enfant effectue 10 services réglementaires, toujours en alternant un CD et un R. Sur les 10 services, au moins 7 doivent être réussis.

ZooPing – Tactique Retour du service Objectif: L'enfant sait retourner un service. Description pour les enfants: Le service de Ping est suivi d'un pong.	<h1>Pong</h1>
---	---------------

Exercices préliminaires pour le retour du service <ul style="list-style-type: none"> • Sur un service aménagé de sa partenaire (au panier de balles, cf. tactique, PingPoint 2, page précédente), l'enfant attrape la balle avec les mains/le t-shirt, puis la renvoie avec la main ou la raquette. • Avec la main droite et avec la main gauche 	Consignes <ul style="list-style-type: none"> • Depuis une position latérale R ou CD, jouer la balle avec la raquette en faisant un grand mouvement du bras et du corps à partir des genoux
Retour facile <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant, en position de base, attend le service correct de son partenaire (au panier de balles, cf. tactique, PingPoint 2). Il observe bien la balle et la renvoie avec la raquette. <i>Variantes:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Une cible ou une zone située sur l'autre moitié de la table doit être touchée. • Avec des formes de comptage • En jeu continu (cela ne fonctionne qu'avec un peu de pratique). 	Consignes <ul style="list-style-type: none"> • Dans la position de base, être à l'affût comme un tigre, cf. coordination générale et condition physique, PingPoint 2, page 18



Évaluation objective: L'entraîneure fait 10 services, en alternance sur le côté CD et le côté R de l'enfant qui essaie de renvoyer la balle sur l'autre demi-table. Sur les 10 renvois, au moins 7 doivent être réussis.
--

ZooPing – Tactique

Décider

Objectif: Entre plusieurs possibilités, l'enfant sait choisir celle qui est adaptée à la situation.

Description pour les enfants: Je suis un renard rusé.

Le renard

<p>Le renard dans le parcours</p> <ul style="list-style-type: none">• Dans un parcours avec différents obstacles (poteaux, bancs, gros tapis, etc.), l'enfant doit choisir lui-même le chemin le plus rapide, respectivement le plus confortable. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Avec un partenaire qui guide• La hauteur d'une corde installée dans le parcours est augmentée progressivement. Est-il préférable de passer au-dessous ou au-dessus de la corde?	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none">• Différents éléments en fonction du parcours
<p>Gauche ou droite?</p> <ul style="list-style-type: none">• A courte distance, une partenaire lance une balle au milieu, à gauche ou à droite de l'enfant. L'enfant décide à chaque fois s'il attrape la balle avec sa main gauche ou droite. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• La partenaire a une balle orange et une balle blanche à la main. Si elle lance la balle blanche, l'enfant l'attrape avec la main gauche. Si elle lance la balle orange, l'enfant l'attrape avec la main droite.• Comme ci-dessus, mais l'enfant attrape l'une des balles avec la main et renvoie l'autre avec la raquette.	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none">• Balles orange et blanches
<p>Sans bras ni jambes</p> <ul style="list-style-type: none">• L'enfant doit diriger un ballon de baudruche vers une cible sans utiliser les mains ni les pieds. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Avec des ballons différents <p>Éventuellement avec des solutions différentes en fonction de la balle</p>	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none">• Ballons de baudruche• Différents ballons <p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none">• Élément de la leçon type 3



Évaluation objective:

L'entraîneur a une balle orange et une balle blanche à la main. S'il lance la balle blanche, l'enfant l'attrape avec la main gauche. S'il lance la balle orange, l'enfant l'attrape avec la main droite.

Sur 10 balles lancées, 7 doivent être attrapées.

<p>ZooPing – Tactique Expérimenter</p> <p>Objectif: L'enfant expérimente et trouve des solutions de façon autonome. En règle générale, l'entraîneure, après avoir donné une tâche aux enfants, leur laisse le temps d'expérimenter.</p> <p>Description pour les enfants: Je me déplace comme un crabe dans toutes les directions.</p>	<p>Le crabe</p>
---	------------------------

<p>Marche du crabe Les enfants expérimentent des mouvements avec les cônes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • autour des cônes • par dessus les cônes • en marchant/en courant • en avant/en arrière/latéralement (image du crabe) • en sautillant sur une jambe/sur les deux jambes • à deux • L'enfant donne un coup de pied très rapide à droite/à gauche en passant près d'un cône. • L'enfant touche les pointes des cônes alternativement avec la main gauche et avec la main droite tout en courant (image de l'avion). 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cônes <p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Élément de la leçon type 4
<p>Cerceau sorcier L'enfant expérimente des rotations avec un cerceau. Types d'exercices:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant marche/court dans la salle en faisant rouler le cerceau avec la main gauche et la main droite. • Deux enfants se font rouler le cerceau l'un vers l'autre. • L'enfant donne une rotation au cerceau de manière à ce qu'il revienne (rotation arrière). • L'enfant fait tourner le cerceau comme une toupie de manière à ce qu'il tourne le plus longtemps possible après avoir été relâché, avant de s'arrêter au sol. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cerceaux
	
<p>Manque d'espace</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 enfants se placent sur un tapis, seulement 4 pieds sont permis sur le tapis. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs enfants doivent se placer sur une page de journal. Comment font-ils? Combien d'enfants arrivent à s'y placer? 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tapis • Journal
<p>Décollé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différents matériels sont mis à la disposition des enfants. Ils doivent les placer et les utiliser de manière à pouvoir traverser la salle sans toucher le sol. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différents matériels

Évaluation subjective:
L'enfant a acquis de l'expérience dans les domaines des exercices ci-dessus.

ZooPing – Développement personnel

Rituels / Règles

Objectif: L'enfant connaît les rituels ainsi que les règles du groupe et s'y tient.
Description pour les enfants: Dans notre zoo, il y a (de la place pour) différents animaux. Nous avons nos rituels et nos règles.

Ping au zoo

Ping (première leçon)

- Faire la connaissance du groupe et de Ping comme mascotte: Les enfants sont assis en cercle. Ping salue les enfants et se présente. Ping roule de l'entraîneur vers l'enfant. L'enfant concerné dit son nom et renvoie Ping vers l'entraîneur.



Matériel

- „Ping“

Consignes

- „Ping“ est une balle qui sait pas parler. Il a été bricolé à partir d'une chaussette. Il salue les enfants au début de chaque leçon.
- Élément de la leçon type 1

Salut pongiste / rituel

- Les enfants marchent/courent en avant/en arrière. Lorsqu'ils se rencontrent, ils se saluent avec le salut pongiste.



Variantes:

- Les enfants se saluent avec la main gauche ou des deux mains en les croisant.
- Avec de la musique: ce n'est que lorsqu'elle s'arrête que les enfants se saluent.
- L'entraîneur frappe des mains 1 à 4 fois. L'enfant doit – en marchant, en courant ou en sautillant – saluer autant d'enfants qu'il y avait de signaux acoustiques.

Matériel

- Musique

Consignes

- Le salut pongiste est une poignée de main avec le pouce vers le haut et les doigts légèrement fléchis. En le faisant, on se regarde dans les yeux.
- Élément de la leçon type 1

Faire confiance

- L'enfant, les yeux bandés, suit un partenaire qui le guide de différentes manières à travers la salle.

Matériel

- Tissus pour bander les yeux

Rituel de clôture

- Les enfants sont assis par terre. L'entraîneur répète les sujets d'apprentissage et félicite les enfants de leurs efforts. La mascotte Ping suscite l'intérêt pour la prochaine leçon et prend congé. Tous les enfants se disent au revoir avec le salut pongiste.

Matériel

- „Ping“

Consignes

- Salut pongiste: voir ci-dessus
- Élément de la leçon type 1

Retour d'information

- Sur le sol, il y a des cartes de symboles, par exemple un soleil, un soleil avec un petit nuage, un nuage, la pluie. Les enfants se mettent près du symbole qui exprime comment la leçon leur a plu.

Variante:

- Avec des smileys, emojis

Matériel

- Cartes de symboles

PS: recommandation pour le rituel des toilettes

- Les enfants et les parents qui les amènent sont informés que le rituel des toilettes est obligatoire juste avant la leçon.

Évaluation subjective:

Selon l'évaluation de l'entraîneur, l'enfant connaît et respecte les règles et les rituels du groupe.

ZooPing – Développement personnel

Ecouter l'entraîneur

Objectif: L'enfant écoute attentivement l'entraîneur et réagit rapidement à ses instructions.

Description pour les enfants: Quand la lionne appelle, je viens vite et j'écoute attentivement.

La lionne

Consignes fondamentales <ul style="list-style-type: none">• Utiliser peu de signaux mais bien clairs.• Les employer régulièrement afin que les enfants s'y habituent rapidement.• Ne donner les instructions que lorsque tous les enfants sont calmes et que le contact visuel est établi.• Leur expliquer que plus le temps passe, plus de jeux passionnants seront supprimés par manque de temps („on n'a plus le temps pour votre jeu préféré à la fin“).	
Faire attention à un signal sonore <ul style="list-style-type: none">• L'entraîneur donne un signal sonore fort, par exemple en tapant des mains, en appelant, en sifflant ou en utilisant un petit instrument de musique. Les enfants se rassemblent à l'endroit qu'elle indique ou montre.	Matériel <ul style="list-style-type: none">• Instrument pour le signal sonore
Compte à rebours <ul style="list-style-type: none">• Les enfants se déplacent librement dans la salle ou sont absorbés par un exercice. Dès que l'entraîneur commence à compter à haute voix de „dix“ à „zéro“, ils se mettent à courir. A „zéro“, tous doivent être près de l'entraîneur, calmes et prêts à écouter.	
Être attentif à un signal visuel <ul style="list-style-type: none">• Les enfants sont en train de faire un exercice. Pendant leur activité, ils doivent maintenir un contact visuel avec l'entraîneur. Lorsque celle-ci tient un objet en l'air, par exemple un sautoir, un foulard, un mouchoir ou un petit drapeau, les enfants courent vers elle, restent immobiles et attendent ses instructions.	Matériel <ul style="list-style-type: none">• Objet pour le signal visuel
Quand la lionne appelle <ul style="list-style-type: none">• L'enfant se tient tranquille lorsque l'entraîneur parle.• Si ce n'est pas le cas, la comptine suivante est utilisée pour se calmer: <p>„Amis, amis“ → se faire des signes de la main</p> <p>„Ecoutez-moi“ → porter une main à une oreille</p> <p>„C'est parti“ → taper dans ses mains</p> <p>„Et celui qui parle, c'est moi“ → de deux doigts, tracer une ligne devant la bouche (image: fermer le zip), puis regarder l'entraîneur.</p> <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• La comptine peut être récitée également avec la raquette à la main.	Consigne <ul style="list-style-type: none">• Comptine: © Beatrice Schempp Traduction: Matthias Näf
Trois missions successives <p>Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none">• „Frappez cinq fois dans vos mains, puis sautez autour de toutes les tables et placez-vous ensuite dans le grand cercle“.• „Avant d'aller à la table, vous faites cinq sauts, puis vous prenez deux balles dans le panier et enfin, vous cherchez une partenaire.“	Consigne: <ul style="list-style-type: none">• Les missions absurdes font aussi plaisir aux enfants, par exemple: „Enlevez vos chaussettes, repassez-les avec la raquette et endormez-vous sous la table.“

Évaluation subjective:

Selon l'évaluation de l'entraîneur, l'enfant est rapidement prêt et capable d'écouter.

ZooPing – Développement personnel

Respecter le groupe

Objectif: L'enfant traite tous les membres du groupe avec respect.
Description pour les enfants: Je respecte tous les animaux du troupeau.

Le troupeau

Savoir écouter les autres – préparer son sac de sport <ul style="list-style-type: none">Chaque enfant, à tour de rôle, met quelque chose dans son sac de sport. Mais auparavant, il doit énumérer ce que les enfants avant lui y ont déjà mis. Exemple: Enfant 1: „Je mets dans mon sac une raquette.“ Enfant 2: „Je mets dans mon sac une raquette et un mouchoir.“ Enfant 3: „Je mets dans mon sac une raquette, un mouchoir et une chaussure.“ Et ainsi de suite.	
Savoir partager avec les autres <ul style="list-style-type: none">Pendant la bataille de ballons, un enfant donne des ballons à d'autres enfants qui n'en ont pas.	Consignes <ul style="list-style-type: none">Bataille de ballons: deux équipes ayant chacune son propre camp: les ballons doivent être lancés dans le camp de l'équipe adverse pour vider ainsi son propre camp.Cf. coordination générale et condition physique, PingPoint 3, page 19
Savoir attendre <ul style="list-style-type: none">Lors de la tournante avec l'entraîneur au panier de balles, l'enfant attend que le précédent ait joué (même plusieurs balles).	
Comportement dans la compétition <ul style="list-style-type: none">Après une forme de compétition, les enfants se serrent la main en se regardant dans les yeux.L'équipe perdante félicite l'équipe gagnante.	
Signal d'arrêt <ul style="list-style-type: none">L'enfant crie lui-même „stop“ à haute voix lorsqu'il se sent mal à l'aise, par exemple quand un exercice avec un partenaire ou en groupe devient trop gênant. La proximité ou la distance peuvent également être réglées de cette manière. 	Consigne: <ul style="list-style-type: none">Signal d'arrêt: Le corps est droit et tendu dans une position de défense. L'enfant tend la main (la paume vers l'avant) devant lui avec élan et crie à haute voix „Stop“. Le partenaire prend de la distance.

Évaluation subjective:

Selon l'évaluation de l'entraîneur, l'enfant respecte les autres membres du groupe.

ZooPing – Développement personnel

Environnement

Objectif: L'enfant s'occupe de son propre matériel, sait s'orienter dans la salle et devient plus autonome.

Description pour les enfants: Je connais et j'ai pris tout ce qui est nécessaire pour le safari.

Le safari

<p>Préparer et porter soi-même les affaires de tennis de table</p> <ul style="list-style-type: none">L'enfant récite cette comptine à la maison en faisant son sac de sport et de même après l'entraînement, avant de rentrer chez lui. Comptine „C'est moi qui apporte“: <p>„C'est moi qui apporte“ → montrer le sac</p> <p>„Chaussures, maillot et short.“ → montrer du doigt les vêtements</p> <p>„Les chaussettes, c'est logique“ → tendre les pieds en l'air</p> <p>„Comme la bouteille en plastique“ → montrer la bouteille</p> <p>„Pleine d'eau – c'est naturel.“ → secouer la bouteille</p> <p>„L'entraînement va être nickel.“ → taper dans ses mains et lever le pouce</p> <p>„Avec ma raquette, j'y vais.“ → montrer fièrement sa raquette</p> <p>„Maintenant tout est prêt.“ → saisir le sac et le fermer</p> <p>„Mes amis attendent déjà.“ → faire signe aux copains</p> <p>„Un, deux, trois – je suis là.“ → se préparer à partir</p>	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none">Comptine: © Beatrice Schempp Traduction: Matthias Näf
<p>Habillement?</p> <ul style="list-style-type: none">Les enfants ont le droit de s'habiller „mal“ dans le vestiaire (par exemple chemise à l'envers, une seule chaussette, raquette oubliée, chaussures de sport non attachées, bouteille d'eau non remplie) et laisser des choses traîner. Les autres enfants disent ce qui ne va pas et comment il faut le faire correctement.	
<p>Exploration des lieux</p> <ul style="list-style-type: none">L'entraîneure parcourt le gymnase, les vestiaires, l'entrée, les toilettes et les pièces annexes avec les enfants et leur explique comment les utiliser et s'en servir correctement.Puis on fait le jeu: „Je vois quelque chose que tu ne vois pas et c'est...“: un enfant décrit quelque chose dans la pièce sans regarder dans la direction correspondante. Le groupe doit deviner ce que l'enfant a vu.	
<p>Prendre soin de sa raquette</p> <ul style="list-style-type: none">À deux: deux enfants se tiennent par une main, dans l'autre, ils tiennent la raquette. Ils volent dans la pièce (image d'oiseaux géants). Dès que la musique s'arrête, ils placent la raquette de manière à ce qu'elle soit appuyée (par exemple contre le mur ou la table) et que la tête de la raquette soit dirigée vers le bas. Les raquettes ne doivent pas tomber.	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none">Musique
<p>Autonomie</p> <ul style="list-style-type: none">L'enfant apprend à participer à l'entraînement sans que les parents soient présents (sauf au tout début).	

Évaluation subjective:

Selon l'évaluation de l'entraîneur, l'enfant est familier avec l'environnement et a tout son matériel avec lui.

ZooPing – Développement personnel**Avoir une attitude positive / fair-play**

Objectif: L'enfant apprend à rester positif et fair-play lors de situations différentes.

Description pour les enfants: Je tiens bon et je me comporte de manière fair-play.

Fair-play

<p>Principes de base concernant l'attitude et le comportement social de l'entraîneur et des enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur est un modèle et les enfants s'inspirent de son comportement. • Il adopte une attitude valorisante. • Il félicite et soutient les enfants pendant l'entraînement. • Si un enfant ne réussit pas un exercice, il l'encourage et lui propose des aides et des simplifications. Ainsi de nombreuses expériences de réussite deviennent possibles. • L'entraide et la compréhension mutuelle sont encouragées au sein du groupe. Les enfants apprennent à gérer verbalement un conflit et à s'adresser aux autres de manière positive. • Les enfants développent une certaine tolérance aux échecs afin de pouvoir les surmonter. 	
<p>Chacun/e joue avec chacun/e</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les exercices à deux, les partenaires changent au cours de la leçon. • Un même exercice est exécuté/joué avec différents partenaires. 	
<p>„Parrain/marraine“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un enfant plus âgé/meilleur parraine un enfant plus jeune/plus faible. 	
<p>Évoquer le fair-play Possibilités:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur demande aux enfants ce qu'ils entendent par fair-play dans le sport. • Des exemples de comportements sportifs fair-play ou non fair-play sont collectionnés par le groupe. • À deux: des situations de fair-play sont imaginées, puis présentées au groupe. • Lors d'un incident dans le groupe, l'entraîneur aborde le thème du fair-play. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exemples de comportements (vidéos, images)
<p>Auto-évaluation après un jeu/une unité d'enseignement</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant se donne lui-même un feedback sur différents points à l'aide de smileys. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartes avec des smileys
<p>„Tope-la“ pour promouvoir l'esprit de communauté</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsqu'un enfant éprouve une joie particulière ou réalise une bonne performance, il est félicité par les autres en se tapant dans la main. 	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> • La poignée de main se fait avec la main vers le haut et les doigts tendus (tope-la).

Évaluation subjective:

Selon l'évaluation de l'entraîneur, l'enfant se comporte de manière positive et fair-play.

SportPing



SportPing – Coordination générale et condition physique

Réagir

Objectif: L'enfant améliore sa capacité de réaction.

Description pour les enfants: Je réagis aussi vite qu'un sprinter au départ.

Le sprinter

Rouge ou bleu

- Les enfants se couchent sur le ventre en deux groupes, deux par deux, face à face. Une histoire est racontée. Il faut réagir correctement à un mot clé, par exemple „rouge“/„bleu“. Par exemple, un enfant doit attraper l'autre avant que celui-ci ne se mette en sécurité sur un tapis.

Variantes:

- Autre position de départ: assis en tailleur, couché sur le dos, etc.
- Avec une troisième couleur: Si les enfants entendent cette couleur, ils doivent échanger leurs places.
- La signification du mot clé change également (rouge devient bleu et vice-versa).

Matériel

- Histoire

Consigne

- Source: Sport des enfants J+S – Jouer, p. 37



Feuille, caillou, ciseaux

- Deux enfants se font face et jouent à „feuille, caillou, ciseaux“. Celui qui gagne doit attraper l'autre avant qu'il ne puisse se sauver dans la zone de sécurité.

Consigne

- Source: Sport des enfants J+S – Jouer, p. 37

Ballon sorti de nulle part

- Un enfant fait rouler un ballon entre les jambes écartées d'un autre enfant placé devant lui. Celui-ci réagit et essaie de rattraper la balle le plus vite possible.

Matériel

- Ballons

Hélicoptère

- L'entraîneure, placée au centre, fait tourner une corde autour de lui. Les enfants se tiennent en cercle tout autour et doivent éviter la corde en sautant en l'air.

Matériel

- Corde à sauter

Suis-moi, fuis

- Tous se tiennent en cercle, un enfant court tout autour et instruit un autre enfant dans quelle direction il doit courir autour du cercle en disant „suis-moi“ ou „fuis“. Les deux courent pour arriver les premiers dans le trou, l'enfant le plus lent devient „l'instructeur“.

Attrape le bâton

- À deux: un enfant tient verticalement un bâton, l'autre a la main prête un peu en dessous. Sans préavis, le bâton est lâché. L'autre enfant essaie de l'attraper en réagissant rapidement.

Matériel

- Bâtons (ou autres objets)

Évaluation objective:

Dans l'exercice de l'hélicoptère (voir ci-dessus), l'enfant saute 5 fois de suite sans toucher la corde.

SportPing – Coordination générale et condition physique

Courir et sauter (3)

Objectif: L'enfant maîtrise des courses et des sauts exigeants.

Description pour les enfants: Je bouge vite mes pieds comme une danseuse de claquettes.

La danseuse de claquettes

Relais à la carte

- Des cartes, ayant des valeurs différentes, sont placées, face cachée, à une certaine distance. 3-4 enfants par équipe vont les chercher en courant pour obtenir le plus de points possible dans un temps déterminé.

Matériel

- Jeu de cartes

Échelle de coordination

- L'enfant parcourt une échelle de coordination avec différentes tâches.

Possibilités:

- sur les deux jambes
- sur une seule jambe (droite/gauche)
- avec des pas chassés
- dans chaque deuxième case
- en arrière
- deux sauts sur la jambe gauche, deux sur la droite, etc.

Variante:

- Avec des cerceaux à la place de l'échelle de coordination
- Avec des cerceaux de deux couleurs différentes (une couleur pour chaque pied)



Matériel

- Échelle de coordination
- Cerceaux

Accroche décroche

- L'enfant A fait un aller-retour sur un parcours, puis A emmène l'enfant B avec lui sur tout le parcours et, pour finir, ils accrochent l'enfant C. Lorsque la file est complète, A est décroché en premier, puis B. A la fin, C fait le parcours seul.

Consigne

- Source: Sport des enfants J+S – Exemples pratiques, p. 12

Course des îlots

- Les enfants traversent la salle sans toucher le sol, mais seulement des îlots sûrs (tapis, cerceaux...). Les distances entre les îlots sont de plus en plus agrandies.

Matériel

- „Îlots”: tapis, cerceaux, corde, élément supérieur d'un caisson suédois, etc.

Construction d'une tour

- Relais: les enfants courent pour apporter des morceaux de bois à un endroit défini. Un enfant ne peut porter qu'un seul morceau de bois par course. Avec ceux-ci, une tour est construite. L'équipe qui a la tour la plus haute gagne.

Variante:

- Avec des pièces de puzzle
- Comme au memory (jeu de mémoire)

Matériel

- Petits morceaux de parquet
- Pièces de puzzle
- Cartes de memory

Consigne

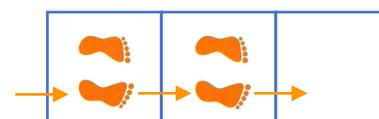
- Source: Sport des enfants J+S – Exemples pratiques, p. 11

Évaluation objective:

L'enfant sait parcourir l'échelle de coordination des deux manières suivantes:

a) Droite-gauche dans chaque case

10 cases doivent être parcourues sans erreur.

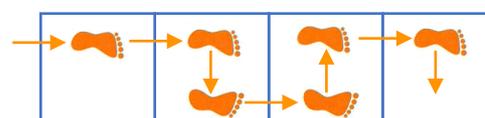


b) Sur une jambe, deux fois la jambe gauche

et deux fois la jambe droite,

c'est-à-dire gauche-gauche, droite-droite, gauche-gauche, etc.

10 cases doivent être parcourues sans erreur.



SportPing – Coordination générale et condition physique Différencier (le haut du corps et les jambes) Objectif: L'enfant sait différencier et coordonner des mouvements de différentes parties du corps. Description pour les enfants: Je sais faire plusieurs mouvements en même temps.	<h2>L'acrobate</h2>
---	---------------------

Acrobatique <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants courent tout en frappant un rythme avec les mains, en faisant rebondir un ballon ou en se faisant des passes. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> • Ballons
Indépendant <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant tape des pieds et fait simultanément des cercles avec les bras. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant tape dans ses mains et dessine en même temps des cercles avec un pied. 	
En plus <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant fait rebondir un ballon en utilisant différents types de course selon les instructions de l'entraîneur: pas chassés, en arrière, genou vers le haut, lever les talons jusqu'aux fesses. <i>Variantes:</i> <ul style="list-style-type: none"> • En plus des types de course ci-dessus, une balle de TT doit être maintenue en équilibre sur la raquette. • Idem, mais la balle de TT est placée en équilibre sur une cuillère (image: transporter un œuf). 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> • Ballons • Cuillères

Évaluation objective:

L'enfant sait réaliser 5 cercles dans chacune des deux versions du deuxième exercice („indépendant“).

SportPing – Coordination générale et condition physique

Rythmer

Objectif: L'enfant dose et rythme ses mouvements.

Description pour les enfants: Je sais bouger à un rythme donné.

La danseuse

Le rythme dans le sang

- L'entraîneure donne un rythme avec un instrument de percussion (ou en frappant dans les mains). Les enfants se déplacent librement dans la salle en suivant le rythme. Celui-ci est modifié et adapté en permanence.

Variante:

- Les enfants bougent de la manière la plus appropriée et la plus créative possible sur un morceau de musique.

Matériel

- Instrument de percussion
- Musique

Podomètre

- Les enfants doivent courir d'un côté à l'autre de la salle. L'entraîneur indique à chaque fois le nombre de pas qu'il faut faire pour parcourir la distance. Les enfants essaient, selon leur évaluation, de choisir les pas adéquats.

Notre rythme

- Les enfants font rebondir un ballon au sol. L'entraîneure indique si les rebonds doivent être plus rapides ou plus lents. Les enfants adoptent le rythme de l'entraîneure.

Variante:

- Les enfants utilisent différents types de ballons.

Matériel

- Différents ballons

Harmonie

- Deux enfants font rebondir un ballon et essaient d'adapter leur rythme pour que les deux ballons rebondissent exactement en même temps.



Danseur

- Les enfants apprennent une combinaison de danse adaptée à leur niveau. L'entraîneur démontre quelques pas et un enchaînement et les exerce avec les enfants. Pas de danse possibles: pas de côté, twist, en avant ou en arrière, pas sautillés, etc.

Variantes:

- En plus, les bras sont impliqués.
- Des mouvements supplémentaires sur le sol sont intégrés.
- Un enchaînement avec des pas de base du TT est exécuté. Cf. coordination spécifique au tennis de table, PingPoint 5, p. 47

Matériel

- Musique

Consigne

- Il est préférable d'avoir des combinaisons de 8 ou 16 battements.

Évaluation objective/subjective:

Deux enfants font chacun rebondir un ballon comme dans l'exercice 4. Ils doivent arriver à 10 rebonds simultanés. La qualité de la simultanéité est évaluée par l'entraîneure.

SportPing – Coordination générale et condition physique

Rouler et tourner / se tenir en équilibre

Objectif: L'enfant coordonne ses mouvements dans l'espace en maintenant son équilibre.

Description pour les enfants: Je me déplace de beaucoup de manières différentes.

L'artiste

Parcours de nénuphars

- Les enfants suivent un parcours dans lequel ils effectuent différents mouvements: une roulade (sur un tapis), 2 à 4 rotations sur eux-mêmes, se tenir en équilibre sur un banc renversé, sauter sur des feuilles de nénuphar dans un lac (cerceaux). Quand certains de ces cerceaux sont trop éloignés les uns des autres, les enfants doivent s'orienter pour trouver le meilleur chemin.

Variante:

- En plus avec un banc suspendu, fixé à des anneaux par des cordes.

Matériel

- Tapis
- Banc
- Cerceaux

Culbutes

- Les enfants font des roulades en avant, sur le côté et en arrière sur de gros tapis qui ont été inclinés pour servir de rampe (par exemple sur des bancs fixés à l'espalier).

Matériel

- Gros tapis
- Bancs

Être à la hauteur des passes

- Sur deux bancs renversés, deux enfants se font face et se passent un ballon sans tomber.

Matériel

- Ballons
- Bancs



Évaluation objective:

Deux enfants se passent un ballon comme dans l'exercice 3. Ils doivent arriver à 10 passes sans perdre le ballon.

SportPing – Coordination spécifique au tennis de table

Lancer et attraper (sans/avec la raquette)

Objectif: L'enfant sait lancer et attraper des balles ainsi que les tirer avec la raquette de manière ciblée, il stabilise la prise de la raquette.

Description pour les enfants: Je touche une cible avec la balle de tennis de table.

Le golfeur

Bonne capture

- Un enfant fait un service à la table, l'autre enfant rattrape la balle et fait ensuite un service à son tour.

Variante:

- La balle est rattrapée d'une seule main (gauche/droite).
- La balle est arrêtée avec la raquette puis rattrapée avec l'autre main.

Défi sympas

- Hors de la table: L'enfant lance une balle de TT en l'air, exécute un défi, puis rattrape la balle.

Possibilités pour le défi (tâche supplémentaire):

- taper dans ses mains
- tourner une fois sur soi-même (360°)
- toucher le sol
- expérimenter ses propres idées

Variante:

- L'enfant lance la balle en l'air avec la raquette, puis passe celle-ci derrière son dos ou sous sa jambe et rattrape la balle avec la raquette.

Défis à la table

- Les enfants font des échanges continus à la table: après chaque touche de balle, une tâche supplémentaire est exécutée. La raquette doit être reprise le plus rapidement possible avec la bonne prise.

Possibilités pour le défi (tâche supplémentaire):

- jouer en alternance avec la main gauche et avec la main droite
- poser la raquette sur la table (sans la lancer ni faire de bruit)
- idem, en plus taper dans ses mains
- tourner la raquette dans sa main (demi-tour, tour complet)
- passer la raquette autour du corps (dans quel sens suis-je le plus rapide?)
- passer la raquette sous la jambe
- expérimenter ses propres idées



Bouteille roulante

- Une bouteille en PET est placée au milieu de la salle. Deux équipes se font face, chacune derrière une ligne à égale distance de la bouteille. Après le signal de départ, les deux équipes essaient de toucher la bouteille avec des balles de TT de manière à ce qu'elle tombe dans la direction de l'adversaire.

Variante:

- Tirer les balles soit à la main, soit avec la raquette.

Matériel

- Bouteille en PET
- Beaucoup de balles de TT

Golf en salle

- L'entraîneur détermine certains objets qui doivent être touchés avec la balle de TT et la raquette, par exemple un panier de basket, un mur, une porte. L'objectif est d'atteindre toutes les cibles en un minimum de coups depuis le départ. Après chaque tir, on continue à l'endroit où la balle s'est arrêtée.

Streeracket

- On trouve de nombreuses autres idées sur: streeracket.net

Évaluation objective:

Une balle de TT est lancée en l'air et rattrapée comme dans l'exercice 2. Entre les deux, il faut taper dans ses mains. Il faut réussir 5 essais d'affilée.

<p>SportPing – Coordination spécifique au tennis de table</p> <p>Acquérir et stabiliser les coups de base sans rotation</p> <p>Objectif: L'enfant acquiert et stabilise les coups de base sans rotation (contre-attaque, frappe, bloc).</p> <p>Description pour les enfants: Je sais jouer la contre-attaque, la frappe et le bloc.</p>	<p>La joueuse de tennis de table</p>
---	---

<p>Créer des conditions facilitées pour l'acquisition de la contre-attaque: panier de balles</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants se placent en file. L'entraîneure au panier de balles joue 2 à 5 balles par enfant qui, après les avoir retournées, fait le tour de toutes les tables qui se trouvent dans la salle. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Selon le nombre de balles réussies, il faut faire un tour plus ou moins long avant de refaire la queue. Les enfants peuvent aussi se distribuer mutuellement des balles au panier de balles. Ainsi, ils acquièrent simultanément le geste de la contre-attaque du CD. 	<p>Code QR contre-attaque CD:</p> 
<p>Expliquer les coups à l'aide d'images</p> <ul style="list-style-type: none"> Contre-attaque / frappe du CD: attraper une mouche Contre-attaque du R: servir un plateau, lancer un frisbee de manière décontractée et lente (en n'utilisant que peu le poignet), chasser une mouche avec le dos de la main. 	<p>Code QR contre-attaque R:</p> 
<p>Créer des conditions facilitées: sans contrainte de temps</p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant laisse d'abord tomber la balle sur sa propre demi-table et effectue ensuite le coup. L'autre enfant rattrape la balle et la joue à son tour. 	
<p>Acquérir la frappe/le coup terminal du CD</p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant fait rebondir la balle sur la raquette, puis il essaie d'envoyer celle-là jusqu'au plafond de la salle et, si possible, de la rattraper. L'enfant envoie la balle avec un mouvement de la frappe du CD sur une séparation de TT à environ 2-3 mètres de distance. Après chaque frappe, l'enfant fait un pas en arrière. L'enfant effectue un transfert du poids avec un petit saut de la jambe arrière à la jambe avant. Au moment où la jambe avant touche le sol, il tape dans ses mains sur le côté devant son corps. Coup terminal du CD au panier de balles avec une situation contraignante: un caisson suédois est placé en dessous de l'endroit où se trouve la raquette à la phase initiale, de sorte que l'enfant commence son geste automatiquement à la hauteur de l'épaule. 	<p>Code QR frappe CD:</p> 
<p>Stabiliser le geste de la contre-attaque – exercices réguliers en contre-attaque du CD/R</p> <ul style="list-style-type: none"> Le papillon/le huit: deux enfants jouent en contre-attaque, l'un toujours en diagonale, l'autre toujours en parallèle. Un enfant distribue, en contre-attaque du CD ou du R, deux balles sur le R, puis deux balles sur le CD de l'autre enfant qui renvoie toujours sur le même côté. <p><i>Variante:</i></p> <p>Après huit balles, l'échange devient libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> Un enfant distribue, en contre-attaque du CD, une balle sur le CD, une balle sur le milieu et une balle sur le R de sa partenaire. Puis il revient sur le plein CD, etc. <p><i>Variante:</i></p> <p>Après deux ou trois liaisons, l'échange devient libre.</p>	

<p>Évaluation objective – 3 exercices réussis</p> <ol style="list-style-type: none"> Deux enfants échangent la balle en contre-attaque CD dans la diagonale CD. Ils doivent réaliser un échange avec au moins 5 touches par enfant. Ils ont 3 essais au total. Ils doivent réussir le même exercice en contre-attaque R dans la diagonale R. Coup terminal du CD: l'entraîneur distribue au panier de balles 10 balles hautes (env. 60-80 cm), sur lesquelles l'enfant effectue une frappe du CD. Il doit réussir au moins 6 frappes.

SportPing – Coordination spécifique au tennis de table
Acquérir et stabiliser les coups de base à rotation arrière

Karate Kid

Objectif: L'enfant acquiert et stabilise les coups de base à rotation arrière.

Description pour les enfants: Je sais pousser des balles avec une rotation arrière.

Créer des conditions facilitées pour l'acquisition de la rotation arrière: panier de balles

- Les enfants se placent en file. L'entraîneure au panier de balles joue 2 à 5 balles par enfant qui, après les avoir retournées en poussette, fait le tour de toutes les tables qui se trouvent dans la salle.

Variantes:

- Selon le nombre de poussettes réussies, il faut faire un tour plus ou moins long avant de refaire la queue.
- Les enfants peuvent aussi se distribuer mutuellement des balles au panier de balles. Ainsi, ils acquièrent simultanément le geste de la poussette du CD.

Code QR poussette CD:



Code QR poussette R:



Expliquer le coup à l'aide d'une image

- Poussette: coup de karaté

Exercer un élément partiel: la rotation arrière

- Hors de la table, l'enfant essaie de donner une rotation arrière à une balle de manière à ce qu'elle revienne.

Créer des conditions facilitées: sans contrainte de temps

- L'enfant laisse d'abord tomber la balle sur sa propre demi-table et effectue ensuite une poussette. L'autre enfant rattrape la balle et la joue à son tour.

Echanges avec un service coupé aménagé

- L'enfant laisse d'abord tomber la balle sur sa demi-table et l'envoie ensuite de l'autre côté en la frottant par dessous. Le deuxième enfant renvoie la balle en la coupant aussi, le premier en fait de même, etc.
Quelle paire réussit l'échange le plus long?

Stabiliser les coups à rotation arrière – exercices réguliers en poussette du CD et du R

- Le papillon/le huit: deux enfants jouent en poussette, l'un toujours en diagonale, l'autre toujours en parallèle.
- Les deux enfants jouent des balles coupées de façon irrégulière sur toute la table.

Évaluation objective:

L'entraîneur distribue au panier de balles 10 balles coupées sur le CD, puis 10 balles coupées sur le R de l'enfant. Celui-ci doit réussir, de chaque côté, à renvoyer en poussette au moins 6 de ces 10 balles.

<p align="center">SportPing – Coordination spécifique au tennis de table Acquérir et stabiliser les coups de base à rotation avant Objectif: L'enfant acquiert et stabilise les coups de base à rotation avant (topspin CD et R, flip). Description pour les enfants: Je sais jouer des topspins.</p>	<p align="center">Le lanceur de disques</p>
<p>Créer des conditions facilitées pour l'acquisition du topspin: panier de balles</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants se placent en file. L'entraîneure au panier de balles joue 2 à 5 balles par enfant qui, après les avoir retournées en topspin, fait le tour de toutes les tables qui se trouvent dans la salle. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Selon le nombre de topspins réussis, il faut faire un tour plus ou moins long avant de refaire la queue. 	<p>Code QR topspin CD:</p>  <p>Code QR topspin R:</p> 
<p>Expliquer les coups à l'aide d'images</p> <ul style="list-style-type: none"> Topsin du CD: lancer un disque, saluer comme un capitaine Topsin du R: lancer un frisbee Flip du CD: caresser la tête Flip du R: distribuer des cartes 	<p>Code QR flip CD:</p> 
<p>Créer des conditions facilitées: sans contrainte de temps</p> <ul style="list-style-type: none"> Topsin du CD: l'enfant laisse d'abord tomber la balle sur sa propre demi-table et effectue ensuite un topspin du CD. L'autre enfant rattrape la balle et la joue à son tour. Topsin du R: une raquette supplémentaire est fixée sous le filet. Ainsi, les balles peuvent passer sous le filet. Deux enfants échangent la balle en la roulant avec le côté R. Après, un enfant fait un topspin du R. L'autre enfant rattrape la balle et la joue à son tour. 	<p>Code QR flip R (CD ↑):</p> 
<p>Parcours pour l'acquisition du topspin du CD</p> <ol style="list-style-type: none"> L'enfant exécute le mouvement le long d'une séparation de TT qui est posée en oblique à la table. L'enfant fait rouler la balle sur la table vers lui et l'envoi de l'autre côté au moment où elle tombe de la table. Deux bancs sont inclinés contre les espaliers. Dans le sillon créé entre les deux bancs, l'enfant fait rouler une balle de tennis vers le haut avec un mouvement de topspin. L'enfant joue la balle de TT avec de la rotation avant contre le mur dans le but qu'elle roule à nouveau vers le mur après avoir rebondi au sol. L'enfant joue le topspin du CD sur une balle (précise) de l'entraîneur au panier de balles. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> En topspin du R: dans ce cas, l'enfant se place derrière la séparation (1.) ou le banc (3.). 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> Séparation de TT Bancs Balle de tennis
<p>Acquérir le flip</p> <ul style="list-style-type: none"> Le mouvement du poignet est appris comme dans l'exercice 2 du parcours du topspin CD, c'est-à-dire qu'une balle est roulée sur la table vers lui et envoyée de l'autre côté au moment où elle tombe de la table. Après 10 essais réussis, un enfant fait des services courts, le relanceur essaie de renvoyer la balle avec le mouvement du flip (CD et R). 	<p>Codes QR bloc:</p> <p>CD:</p>  <p>R:</p> 
<p>Stabiliser le topspin – exercices réguliers en topspin CD et R</p> <ul style="list-style-type: none"> A distribue (du CD ou du R) deux balles sur le R, puis deux balles sur le CD de B. Soit A distribue en topspin et B joue des blocs du CD/R, soit B joue des topspins du CD/R et A distribue en bloc. <p><i>Variante:</i> Après huit balles, l'échange devient libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> A distribue du CD une balle sur le CD, une balle sur le milieu et une balle sur le R de B. Puis il revient sur le plein CD, etc. Soit A distribue en topspin et B joue des blocs du CD/R, soit B joue des topspins du CD/R et A distribue en bloc. <p><i>Variante:</i> Après deux ou trois liaisons, l'échange devient libre.</p>	

Évaluation objective:

L'entraîneure distribue au panier de balles 10 balles sur le CD, puis 10 balles sur le R de l'enfant. Celui-ci doit réussir, de chaque côté, à renvoyer en topspin au moins 6 de ces 10 balles.

<p>SportPing – Coordination spécifique au tennis de table Acquérir et stabiliser les déplacements de base Objectif: L'enfant acquiert et stabilise les déplacements de base (mini-pas, pas chassé, pivot). Description pour les enfants: Je sais me déplacer vite latéralement avec des pas différents.</p>	<p>Le gardien de but</p>
---	---------------------------------

<p>Je suis prêt</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants courent dans tous les sens, au signal de l'entraîneur, tous doivent prendre la position de base et ne plus bouger. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants se déplacent avec des pas chassés. En courant, les enfants font rebondir une balle de TT sur la raquette. Idem avec des pas chassés 	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> La position de base a été introduite dans ZooPing, Coordination générale et condition physique, PingPoint 2, p. 18
<p>Mini-pas</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants sautillent sur les deux jambes en même temps (à partir de la position de base). L'entraîneure donne des instructions telles que gauche, droite, avant/arrière, ouvrir, les enfants font les mini-pas correspondants. 	<p>Code QR mini-pas:</p> 
<p>Pas chassés</p> <ul style="list-style-type: none"> Deux enfants se font face et se livrent à une course de pas chassés sur toute la longueur de la salle comme compétition. Au tour suivant, ils changent de direction. Un enfant distribue du CD les balles en alternance sur le CD et sur le R du partenaire. Celui-ci se déplace avec des pas chassés et renvoie toutes les balles du CD. 	<p>Code QR pas chassé:</p> 
<p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> La position que l'enfant doit atteindre en pivotant est indiquée par des marques au sol. Les enfants échangent la balle en contre-attaque du CD/R dans la diagonale R. Après chaque contact, les deux doivent pivoter (et revenir dans la position R pour la balle suivante). 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> Matériel pour marquer <p>Code QR pivot:</p> 
<p>Jeu à blanc</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants s'entraînent à faire différents pas ou combinaisons de pas en jeu à blanc. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Différents pas sont combinés et exécutés à un signal différent, par exemple taper dans les mains 1, 2 ou 3 fois. 	
<p>Déplacements avancés</p> <ul style="list-style-type: none"> Tout le groupe, en cercle, s'entraîne à faire une séquence de pas (pas chassés et mini-pas) vers la droite et vers la gauche. Pour simuler le pivot, les enfants se placent perpendiculairement au cercle. 	

Évaluation objective – 2 exercices réussis

- L'entraîneur distribue au panier de balles 10 balles en alternance sur le CD et sur le R de l'enfant. Celui-ci se déplace avec des pas chassés pour renvoyer toutes les balles du CD. Il doit réussir au moins 7 de ces 10 balles.
- L'entraîneur distribue au panier de balles 10 balles sur le R de l'enfant. Celui-ci renvoie les balles en alternance du R et du CD en pivotant après chaque balle. Il doit réussir au moins 7 de ces 10 balles.

SportPing – Tactique Observer pour placer Objectif: L'enfant sait estimer les balles en fonction de ses observations et les placer lui-même en conséquence. Description pour les enfants: J'observe pour décider où je joue.	La tireuse de pénalty
---	------------------------------

Je vois rouge <ul style="list-style-type: none"> L'entraîneure ou la partenaire distribue des balles au panier de balles, au choix avec le revêtement rouge ou noir. Si c'est le revêtement rouge, l'enfant doit renvoyer la balle sur la demi-table gauche, si c'est le revêtement noir, il doit renvoyer la balle sur la demi-table droite. 	
Du côté opposé <ul style="list-style-type: none"> Un enfant reçoit des balles du panier de balles, un autre enfant, placé du même côté que le distributeur, se met soit en position CD, soit en position R, prêt à jouer. Le premier enfant doit toujours placer la balle sur le côté où l'autre enfant ne se trouve pas. 	Consigne <ul style="list-style-type: none"> La raquette de l'enfant qui se met sur le CD ou le R doit être clairement et suffisamment tôt visible sur le côté choisi à la phase initiale du CD ou du R.
Le but ouvert <ul style="list-style-type: none"> Deux équipes s'affrontent: les „gardiens“ et les „attaquants“. Les attaquants se passent un ballon avec pour objectif de le mettre dans l'un des buts (cerceaux, tapis) et les gardiens essaient de les en empêcher. Il y a toujours plus de buts que de gardiens. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> Ballons Cerceaux/tapis

Évaluation objective:

L'enfant se tient à la table en position de base. Comme dans l'exercice 1, l'entraîneur distribue des balles au panier de balles, au choix avec le revêtement rouge ou noir. Si c'est le revêtement rouge, l'enfant doit renvoyer la balle sur la demi-table gauche, si c'est le revêtement noir, il doit renvoyer la balle sur la demi-table droite.
 7 de ces 10 balles doivent être renvoyées sur la bonne demi-table.

SportPing – Tactique
Reconnaître des balles faciles

Objectif: L'enfant reconnaît les balles faciles à attaquer.
Description pour les enfants: Je reconnais la balle que je peux attaquer.

Le baseballeur

Prêt à tirer

- Deux enfants échangent la balle en contre-attaque du CD dans la diagonale CD. Entre la deuxième et la sixième balle, un enfant joue une balle un peu plus lente, mi-haute. L'autre enfant attaque ensuite avec une frappe du CD.

Variante:

- Les enfants échangent la balle en contre-attaque du R dans la diagonale R, sur la balle plus lente, l'enfant pivote pour attaquer la balle du CD.

Consigne

- Pour la variante: si un enfant spécule ou pivote trop tôt, la balle est placée parallèlement sur le CD.

Préparation top

- Les enfants jouent des balles coupées du R dans la diagonale R. Si une balle arrive un peu plus vers le milieu ou si elle est plus lente, un enfant démarre en topspin du CD.



Évaluation objective:

Comme dans la variante de l'exercice 1, l'entraîneure joue des balles tendues sur le revers. Dès qu'une balle plus haute arrive, l'enfant doit pivoter et attaquer avec une frappe du CD.
Il doit réussir au moins 7 de ces 10 frappes.

SportPing – Tactique Choisir le coup adapté Objectif: L'enfant choisit le coup adapté à la situation de jeu. Description pour les enfants: Je choisit le meilleur coup.	L'escrimeuse
--	---------------------

Ne pas passer la frontière <ul style="list-style-type: none"> Les enfants placent les balles librement sur toute la table. La ligne du milieu représente la limite entre le R et le CD. Selon l'endroit où la balle arrive, il faut jouer du R ou du CD. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> Au panier de balles avec l'entraîneur, qui distribue les balles de manière irrégulière sur toute la table. 	
Rendre la pareille <ul style="list-style-type: none"> Au panier de balles, l'entraîneuse distribue les balles soit en poussette soit en contre-attaque. Les balles coupées (poussettes) sont renvoyées en poussette, les contre-attaques en contre-attaque. <i>Variantes:</i> <ul style="list-style-type: none"> Une cible ou une zone sur la table doit être touchée. Avec des systèmes de comptage En jeu continu (cela ne fonctionne qu'avec un peu de pratique) 	
Le rouge et le noir <ul style="list-style-type: none"> L'entraîneur ou le partenaire distribue des balles au panier de balles, au choix avec le revêtement rouge ou noir. Si c'est le revêtement rouge, l'enfant doit renvoyer la balle en topspin, si c'est le revêtement noir, en contre-attaque. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> Des balles blanches et orange sont distribuées, l'enfant joue des topspins ou des contre-attaques en fonction de la couleur de la balle. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> Balles blanches et orange

Évaluation objective:

Comme dans l'exercice 2, l'entraîneuse distribue 10 balles soit en poussette soit en contre-attaque. Les balles coupées (poussettes) sont renvoyées en poussette, les contre-attaques en contre-attaque. 8 de ces 10 balles doivent être renvoyées avec le coup prescrit.

<p>SportPing – Tactique</p> <p>Choisir consciemment le service et le retour du service</p> <p>Objectif: L'enfant sait choisir consciemment le type et le placement de son service et de son retour du service.</p> <p>Description pour les enfants: Je suis malin pour mon service et mon retour du service.</p>	<p>La tacticienne</p>
--	------------------------------

<p>Points pour le service</p> <ul style="list-style-type: none"> Un enfant fait un service correct avec un bon placement, l'autre enfant doit rattraper la balle avec la main, puis on change de rôle. Les enfants reçoivent un point et pour servir correctement et pour rattraper la balle. 	
<p>Ciblé sur le CD/R</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants jouent librement avec la consigne de placer le service (ou le retour du service) sur la demi-table déterminée (CD/R). 	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> S'il y a des gauchères dans le groupe, il faut de nombreux changements afin que les enfants doivent s'adapter chaque fois à la nouvelle situation.
<p>Malin contre l'effet</p> <ul style="list-style-type: none"> Au panier de balles, l'entraîneur sert soit coupé soit en contre-attaque. Les services coupés sont renvoyés en poussette, les contre-attaques en contre-attaque ou en topspin. 	
<p>Un de chaque</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants jouent des sets. Dans chaque série de deux services, il faut jouer un service en diagonale et un service en parallèle. <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Avec la même consigne uniquement pour le retour du service (le service est libre) Avec la même consigne aussi bien pour le service que pour le retour du service 	
<p>Le roi unilatéral</p> <ul style="list-style-type: none"> Lors de „la table du roi“, la consigne est de ne jouer que du CD. Les enfants doivent être malins dans le placement des services et des retours de service. <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Avec la consigne de ne jouer que du R Avec d'autres consignes 	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> Avant et/ou après, thématiser avec les enfants ce qui est vraiment malin (justement, pas toujours ce à quoi on pense en premier!). Montrer les trajectoires et les angles possibles à la table avec du matériel, cf. le PingPoint suivant, p. 52.
<p>Mon service est en plein dans le mille</p> <ul style="list-style-type: none"> Une feuille A4 est posée sur la demi-table de l'adversaire. Si elle est touchée par un service, elle doit être pliée une fois, et ainsi de suite. Qui réalise la plus petite cible? <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Plusieurs enfants à la même table essaient à tour de rôle de toucher la feuille. Celui qui touche la feuille deux fois de suite peut y apposer sa signature. Avec d'autres cibles: sous-verres, bonbons (qui peuvent être mangés lorsqu'ils sont touchés) 	

Évaluation objective:

Comme dans l'exercice 3, l'entraîneur fait 10 services soit coupés soit en contre-attaque. Les services coupés sont renvoyés en poussette, ceux en contre-attaque en contre-attaque ou en topspin. 7 de ces 10 services doivent être renvoyés avec les coups prescrits.

SportPing – Tactique

Jouer des schémas tactiques faciles

Objectif: L'enfant sait utiliser des schémas tactiques faciles.

Description pour les enfants: Je prévois le placement de la balle.

Le joueur d'échecs

Schémas tactiques simples pour couvrir l'angle probable du retour du service

- Service coupé court sur le CD, retour coupé sur le CD, démarrage en topspin du CD, la suite de l'échange est libre.
- Service coupé court sur le R, retour coupé sur le R, pivot et démarrage en topspin du CD, la suite de l'échange est libre.
- Service rapide long sur le R, retour sur le R, accélération sur le CD, la suite de l'échange est libre.

Consignes

- Aborder avec les enfants les thèmes des trajectoires les plus probables et des services les plus judicieux.
- Avec du matériel, montrer les angles possibles pendant l'échange à la table

L'autre coin

- Le service est placé, au choix, dans un des deux coins de la table, la balle qui suit (la troisième balle) est placée dans l'autre coin.



Évaluation objective:

Comme dans les deux premiers points de l'exercice 1, le serveur sert court coupé et démarre ensuite en topspin du CD.

Il a 10 essais. Il peut et doit choisir le placement de son service de manière à réussir au moins trois démarrages du côté CD et trois attaques du côté R (des deux côtés en topspin du CD).

SportPing – Développement personnel Jouer avec un(e) partenaire Objectif: L'enfant est capable de jouer avec d'autres enfants. Description pour les enfants: Je joue avec un(e) partenaire.	Le joueur d'équipe
--	-------------------------------

À 2 pour 10 <ul style="list-style-type: none"> • Deux enfants jouant ensemble un échange libre essaient d'atteindre 10 allers-retours. 	Consigne <ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est d'arriver à un long échange en équipe de deux et non de marquer le point en tant que joueur individuel.
Record en équipe de deux <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants échangent la balle en contre-attaque du CD dans la diagonale CD. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle. Une balle jouée sur le côté R est considérée comme une balle fausse. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none"> • En contre-attaque du R dans la diagonale R 	Consigne <ul style="list-style-type: none"> • Les demi-tables R (ou CD pour la variante) peuvent être recouvertes.
Ensemble au panier de balles <ul style="list-style-type: none"> • Au panier de balles, deux enfants se distribuent mutuellement des balles. L'objectif est de réussir, en équipe de deux, le maximum de retours (balle distribuée et retour défini). 	

Évaluation objective:

Deux enfants font un échange libre ensemble. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours cumulés en 30 secondes. On compte le nombre total d'allers-retours réalisés durant les 30 secondes, c'est-à-dire que, lorsque la balle est perdue, on ne repart pas à zéro, mais on reprend au score de la balle précédente. Par contre, on n'a pas le droit d'utiliser plusieurs balles.

Il faut réaliser 15 allers-retours en 30 secondes. Les enfants ont 3 essais.

SportPing – Développement personnel
Compter les points / connaître les règles

Objectif: L'enfant connaît les règles nécessaires pour pouvoir compter les points d'un set sans aide.

Description pour les enfants: Je connais les règles du tennis de table.

L'arbitre

Nous sommes notre propre arbitre

- Deux enfants jouent un set de manière autonome et font attention à ce que le score soit prononcé après chaque échange et à ce que les changements de service se fassent correctement.

Je suis votre arbitre

- Par groupes de trois, un enfant arbitre le match des deux autres. Il est responsable du score et doit décider en cas de doute qui a marqué le point ou qui a le service.



Évaluation objective:

Comme dans l'exercice 2, l'enfant sait compter correctement les points d'un set sans aide extérieure.

<p>SportPing – Développement personnel</p> <p>Participer à des compétitions (non officielles)</p> <p>Objectif: L'enfant sait participer à des compétitions (non officielles).</p> <p>Description pour les enfants: Je sais jouer un match sans aide.</p>	<p>Le compétiteur</p>
--	------------------------------

<p>Jouer une compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant joue des matchs dans une atmosphère de compétition. Il peut s'agir d'un tournoi de fin d'année avant les vacances, d'un tournoi amical contre d'autres clubs ou d'un tournoi officiel pour les non-licenciés (Swiss Junior Challenge, School Trophy). 	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> Le but est de ressentir l'atmosphère d'une compétition. Le résultat n'est pas le plus important.
<p>Formes de tournois adaptées à l'entraînement de tennis de table avec les enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Tournoi par double K.-O. Tournois de classement Tournois par groupes Tournoi Coupe Davis 	<p>Code formes de tournois:</p> 



<p>Évaluation objective:</p> <p>L'enfant a participé à une compétition en dehors de son propre club (tournoi amical contre un autre club, Swiss Junior Challenge, School Trophy).</p>
--

SportPing – Développement personnel

Respecter l'adversaire

Objectif: L'enfant respecte l'adversaire et reconnaît sa performance.

Description pour les enfants: Je joue fair-play.

Le joueur fair-play

Règles du fair-play

- Avant et après chaque match, les deux enfants se serrent la main (en se regardant dans les yeux).
- Pour les balles volées (carottes: balles touchant le filet ou le bord de la table), on s'excuse.
- Vis-à-vis de l'adversaire, on reste toujours fair-play.
- En cas de désaccord, on trouve une solution ensemble.

Le fair-play dans la pratique

- Les enfants jouent de courtes compétitions (un set au maximum) en appliquant les règles apprises.
- L'entraîneure évalue en permanence le comportement des enfants et leur donne un feedback à ce sujet.



Évaluation objective:

Lors d'une compétition observée par l'entraîneur, l'enfant applique les règles du fair-play.

SportPing – Développement personnel Se tenir à des commitments Objectif: L'enfant connaît les commitments (conventions du groupe) et s'y tient. Description pour les enfants: Je respecte les règles du groupe et j'aide.	La joueuse de club
--	---------------------------

Exemples de commitments <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants sont à l'heure. • Les enfants sont autonomes. • Tous les enfants aident à monter/ranger le matériel et à ramasser les balles. • Les enfants se comportent de manière fair-play. 	Consigne <ul style="list-style-type: none"> • Pour le fair-play, voir le PingPoint précédent „Le joueur fair-play“ ainsi que le PingPoint „Fair-play“ dans ZooPing, Développement personnel, p. 36
Introduire les commitments <ul style="list-style-type: none"> • Les commitments sont discutés au début d'un cours, au début d'une leçon et lors de l'entrée d'un nouvel enfant. • Des règles provenant de situations problématiques sont ajoutées. • La liste peut être affichée dans la salle pendant les entraînements. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> • Liste des commitments
Auto-évaluation et évaluation de l'entraîneure <ul style="list-style-type: none"> • A la fin d'un entraînement ou d'une série d'entraînements, les enfants doivent évaluer eux-mêmes pour chaque commitment s'ils l'ont respecté ou non (ils peuvent aussi se donner des notes). L'entraîneure donne également ses estimations et les compare à celles des enfants.	

Évaluation objective: Une discussion sur 3-4 commitments selon le point 3 (auto-évaluation et évaluation par l'entraîneur) a eu lieu.

GlobalPing – Coordination générale et condition physique
Orientation/ équilibre (2)

Objectif: L'enfant maîtrise des exercices d'orientation et d'équilibre avancés.

Description pour les enfants: Je garde l'orientation dans le tourbillon.

La tornade

<p>J'attrape dans la tornade</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant lance un ballon contre un mur, tourne une fois sur lui-même et rattrape le ballon. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballons
<p>Je rattrape à l'aveugle</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant lance un ballon vers le haut et le rattrape derrière son dos, sans se retourner. Ensuite, il lance le ballon vers l'avant par-dessus sa tête et le rattrape. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballons
<p>Sol instable</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un enfant essaie de rester debout sur une surface instable, par exemple un banc vacillant (avec des ballons de basket sous le premier élément d'un caisson suédois), un coussin d'air ou une planche d'équilibre (planche sur un tube). <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux enfants se font face sur une surface instable et se lancent des ballons. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caisson suédois et ballons de basket, coussin d'air, planche d'équilibre • Ballons
<p>Duel d'équilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur un banc inversé, deux enfants se font face, debout sur une jambe. Les deux pieds en l'air se touchent. En modifiant la pression, les enfants essaient de se déséquilibrer mutuellement. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banc <p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Source: mobilesport 38/2007

Évaluation objective:

Comme dans l'exercice 1, l'enfant rattrape le ballon avec succès après avoir tourné sur lui-même. Il doit y parvenir 5 fois de suite. Il a trois essais au maximum.

GlobalPing – Coordination générale et condition physique

Rythmer et réagir (2)

Objectif: L'enfant maîtrise des exercices de rythme et de réaction avancés.

Description pour les enfants: Je bouge au rythme et je réagis vite.

La samba

Saut à la corde

- En sautant à la corde, l'enfant maintient un rythme donné.

Possibilités:

- sur les deux jambes
- sur une seule jambe
- en alternance de la jambe droite et de la jambe gauche
- les possibilités ci-dessus en alternance ou pas
- avec un nombre variable de sauts intermédiaires

Matériel

- Cordes à sauter

Échelle de coordination

- L'échelle de coordination est parcourue en suivant un schéma défini. Le but est de le maintenir tout au long du parcours.

Possibilités de schémas:

- L'enfant saute alternativement du pied droit et du pied gauche dans une case.
- L'enfant pose le pied droit et le pied gauche à tour de rôle, mais deux ou trois fois dans chaque case.
- L'enfant saute sur un pied, deux fois du pied droit, puis deux fois du pied gauche.
- etc.

Variante:

- Avec des cerceaux à la place de l'échelle de coordination

Matériel

- Échelle de coordination
- Cerceaux

Consigne

- Des séquences de pas faciles pour l'échelle de coordination se trouvent dans SportPing, Coordination générale et condition physique, PingPoint 2, page 39.



Avant le deuxième rebond

- L'enfant A tourne le dos à l'enfant B. Celui-ci laisse tomber un ballon. Dès que l'enfant A l'entend, il se retourne et essaie de rattraper le ballon avant le deuxième rebond au sol.

Matériel

- Ballons

Roi du rebond

- Deux enfants se tiennent l'un derrière l'autre, à environ 2-3 mètres d'un mur. L'enfant derrière envoie un ballon contre le mur, par dessus la tête de l'enfant devant lui. Celui-ci essaie de réagir rapidement pour rattraper le ballon tant qu'il est encore en l'air.

Variante en lançant le ballon:

- Le ballon est lancé différemment: plus vite, plus lentement, plus haut, plus bas, plus à droite ou plus à gauche contre le mur.

Matériel

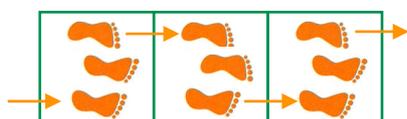
- Ballons

Évaluation objective:

L'enfant sait parcourir l'échelle de coordination de la manière suivante:

Dans chaque case, poser le pied trois fois: dans la première case, droite-gauche-droite, dans la deuxième case, gauche-droite-gauche, etc.

Il faut parcourir 10 cases sans faute.



GlobalPing – Coordination générale et condition physique

Force-vitesse et force explosive

Objectif: L'enfant améliore ses capacités de force-vitesse et de force explosive.

Description pour les enfants: Je suis rapide comme l'éclair.

L'éclair

Changement de place <ul style="list-style-type: none">Le groupe forme un cercle. Au centre du cercle se trouve une attrapeuse. Chaque enfant du cercle a un numéro. L'entraîneur appelle deux numéros, après quoi ces deux enfants doivent échanger leur place. L'attrapeuse essaie d'attraper un enfant. Si elle y parvient avant le changement de place, elle est remplacée par l'enfant attrapé.	Consigne <ul style="list-style-type: none">Source: Physis – Exemples pratiques, p. 4
Échange de raquettes <ul style="list-style-type: none">Deux enfants se font face à environ 2 mètres de distance, chacun tenant une raquette de badminton posée sur le sol, tête en bas. Les enfants essaient d'échanger simultanément leur place et de saisir l'autre raquette avant qu'elle ne tombe par terre. <i>Variante:</i> <ul style="list-style-type: none">Avec plus de deux enfants	Matériel <p>Raquettes de badminton (ou témoins de relais, crosses d'unihockey)</p> Consigne <ul style="list-style-type: none">Source: Physis – Exemples pratiques, p. 5
Chasse à quatre: <ul style="list-style-type: none">Les enfants A, B, C et D courent tranquillement dans un terrain de jeu délimité. Au signal de l'entraîneur, A chasse l'enfant B, celui-ci poursuit C, C poursuit l'enfant D et celui-ci A. Les enfants peuvent courir dans tous les sens. Chacun doit donc mémoriser un lièvre et un chasseur. Qui gagne la chasse? Les vainqueurs de chaque groupe peuvent être réunis pour d'autres courses.	Consigne <ul style="list-style-type: none">Source: Physis – Exemples pratiques, p. 5
Course aux volants <ul style="list-style-type: none">Les enfants participent à une estafette par groupes de 3 à 6 personnes. Le premier enfant de chaque groupe lance un volant le plus loin possible depuis la ligne de départ. Dès que le volant touche le sol, le deuxième enfant peut partir, le ramasser et le lancer plus loin, etc. Lorsque le volant atteint le mur opposé, le retour jusqu'à la ligne de départ s'effectue de la même manière.	Matériel <ul style="list-style-type: none">Volants de badminton Consigne <ul style="list-style-type: none">Source: Physis – Exemples pratiques, p. 8
Lancer des éclairs <ul style="list-style-type: none">Deux enfants se font face à une distance de 5-8 mètres et se lancent un médecine-ball léger ou un ballon de basket de la manière la plus explosive possible. <i>Possibilités de lancer:</i> <ul style="list-style-type: none">d'un seul bras (gauche/droit)à deux brassur le côtépar-dessus la têteen arrière	Consigne <ul style="list-style-type: none">Source: Physis – Exemples pratiques, p. 8

Évaluation objective:

Comme dans l'exercice 2, deux enfants échangent les raquettes de badminton en n'utilisant que la main dominante. Ils doivent réussir l'échange 4 fois sur 5.

GlobalPing – Coordination générale et condition physique

Musculature de soutien

Objectif: L'enfant renforce ses muscles de soutien.

Description pour les enfants: Je peux garder mon corps tendu comme une planche.

La planche

Appui facial

- L'enfant s'appuie sur les deux coudes et les deux pointes de pied. Le corps est tendu (contracter les fessiers et les abdominaux), la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Tout le corps forme une ligne horizontale. La position est maintenue pendant 30 secondes.

Variante:

- Les jambes tendues sont soulevées en alternance (garder le corps stable).
- Deux enfants se positionnent face à face en appui facial. Au signal de l'entraîneur, ils essaient, sans perdre la position, de taper sur les mains de l'autre enfant qui essaie de l'éviter. Le perdant doit ensuite tenir la position pendant 10 secondes supplémentaires.

Consigne

- Source: Physis – Exemples pratiques, p. 26

Appui latéral

- L'enfant s'appuie latéralement sur un coude et un bord de pied, les chevilles, les hanches et les épaules sur une même ligne. La position est maintenue pendant 30 secondes.

Variante:

- Le bassin est baissé vers le sol puis relevé. Le sol n'est que légèrement touché. Il faut éviter la rotation du bassin en arrière ou en avant.



Consigne

- Pour une exécution techniquement propre, le dos, les fesses, les talons et la tête touchent un mur dans cet exercice.

Jambes de bois

- Un enfant est en position d'appui facial. Le partenaire tient ses jambes en l'air et lâche une jambe sans annoncer. L'enfant essaie de réagir immédiatement en empêchant la jambe de baisser le plus possible.

Variante:

- Brouette: un enfant est en position d'appui, porté par l'autre par les jambes. Ensemble, le paire doit parcourir une certaine distance ou un parcours.

Consigne

- Source: Physis – Exemples pratiques, p. 26

Chat

- A quatre pattes, l'enfant étend une jambe et le bras opposé en une ligne horizontale et stabilise la position. Il rapproche ensuite le bras et la jambe jusqu'à ce que le genou et le coude se touchent sous le corps, et ainsi de suite. L'exercice s'effectue des deux côtés.

Consigne

- Source: Physis – Exemples pratiques, p. 29

Évaluation objective:

L'enfant peut tenir l'appui facial (exercice 1) pendant 30 secondes.

<p>GlobalPing – Coordination générale et condition physique</p> <p>Souplesse</p> <p>Objectif: L'enfant maintient et améliore sa souplesse.</p> <p>Description pour les enfants: Je connais des exercices pour être souple comme un roseau.</p>	<p>Le roseau</p>
--	-------------------------

<p>Grand huit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux enfants se tiennent dos à dos, à une distance d'environ 1 mètre. Chacun tourne le haut de son corps vers la gauche pour passer un ballon derrière le dos de l'autre, puis sur le côté droit. Le ballon décrit ainsi un huit autour des enfants. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les deux enfants se tournent du même côté (l'un vers la gauche, l'autre vers la droite). • Sans ballon: les enfants se tournent les uns vers les autres et se tapent dans les mains. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballons <p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Source: Physis – Exemples pratiques, p. 66
<p>Des hauts et des bas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux enfants se tiennent dos à dos, les jambes écartées, à une distance d'environ 1 mètre. Ils se passent un ballon entre les jambes, puis par-dessus leurs têtes. Après dix passages, ils changent de sens. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sans ballon: les enfants se tapent les mains en bas et en haut. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballons <p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Source: Physis – Exemples pratiques, p. 66
<p>Rouler un huit</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant, les jambes écartées, fait rouler un ballon en huit autour de son pied gauche et de son pied droit. Pour ce faire, il doit toujours se baisser du côté correspondant (fléchir les jambes). Les pieds ont un appui stable et ne décollent pas du sol. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon est porté et ne touche donc pas le sol. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballons <p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Source: Physis – Exemples pratiques, p. 66
<p>Rouler un U</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant est assis, les jambes tendues, et fait rouler un ballon de la pointe des pieds jusqu'aux fesses, le passe derrière le dos vers l'autre côté et le fait rouler jusqu'à la pointe des pieds. <p>L'exercice est également fait dans l'autre sens.</p> <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon est roulé devant la pointe des pieds vers l'autre côté du corps. Pour cela, il faut éventuellement fléchir légèrement les genoux. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballons <p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Source: Physis – Exemples pratiques, p. 67
<p>Autres formes d'étirement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans la brochure J+S Physis – Exemples pratiques, pp. 65-77 	

Évaluation subjective:

L'enfant sait démontrer et exécuter correctement les 4 exercices ci-dessus.
L'entraîneure estime la qualité de l'exécution.

<p>GlobalPing – Coordination spécifique au tennis de table</p> <p>Appliquer et varier les coups sans rotation</p> <p>Objectif: L'enfant sait appliquer et varier les coups sans rotation (contre-attaque, frappe, bloc).</p> <p>Description pour les enfants: Je sais jouer des coups sans rotation.</p>	<h2>L'équateur</h2>
--	---------------------

<p>Le papillon/le huit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux enfants jouent en contre-attaque, l'un toujours en diagonale, l'autre toujours en parallèle. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enfant qui sert joue toujours en diagonale. Comme les deux peuvent servir, les rôles sont échangés plusieurs fois. Les enfants doivent réagir rapidement aux nouveaux placements. 	
<p>Appliquer le bloc</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur au panier de balles distribue en topspin sur toute la table, l'enfant retourne les balles en bloc du CD et du R. 	
<p>Variations de contre-attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les éléments variables des contre-attaques sont modifiés de manière ciblée. <p><i>Possibilités:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants jouent en contre-attaque, un enfant alterne une contre-attaque rapide et une contre-attaque lente. • Les enfants jouent alternativement avec une grande et une petite amplitude du mouvement. • La balle est touchée alternativement dans la phase montante et dans la phase descendante. 	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les éléments variables d'un mouvement sont: <ul style="list-style-type: none"> - Amplitude et dynamique du mouvement - Inclinaison du plan du mouvement et de la raquette - Phase du contact balle-raquette - Transfert du poids du corps <p>Code QR pour le modèle entier de la technique:</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>50 – 75 – 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants s'entraînent au coup terminal du CD avec le panier de balles (les balles sont distribuées par l'entraîneur ou la partenaire). Trois balles successives doivent être jouées à 50 %, puis à 75 % et enfin à 100 % de la vitesse maximale. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Des séparations de TT sont placées à 2, 3, 4 et 5 mètres de la table. Le but est de varier la dynamique du mouvement de manière à toucher une séparation définie ou un espace entre deux séparations. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séparations de TT

Évaluation objective:

Comme dans la variante de l'exercice 1, les enfants jouent au papillon. Ils doivent réaliser 10 allers-retours sans faute (les placements du mauvais côté de la table sont considérés comme faux). Les enfants ont trois essais au maximum.

GlobalPing – Coordination spécifique au tennis de table

Appliquer et varier les coups à rotation avant

Objectif: L'enfant sait varier les coups à rotation avant (rotation/vitesse) et les jouer à différentes lignes du sol.

Description pour les enfants: Je frotte la balle sur l'hémisphère nord.

L'hémisphère nord

<p>Appliquer le topspin</p> <ul style="list-style-type: none">Un enfant reçoit des balles régulières sur le côté CD et sur le côté R et joue des topspins du CD et du R sur le R du partenaire. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">A partir de la 8^e balle, l'échange devient libre. Le nombre de balles peut être adapté au niveau de jeu.	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">Cette phase sert à transmettre une image exacte du mouvement. Cela se fait en répétant n fois les mouvements.En conséquence, les détails sont également corrigés.
<p>Variation de la dynamique du topspin</p> <ul style="list-style-type: none">Un enfant joue deux topspins lents, puis un topspin rapide (mouvement plus explosif, transfert du poids du corps vers l'avant), puis à nouveau deux topspins lents, etc. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">La sixième balle (= le deuxième topspin rapide) peut être placée librement.	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">Cet exercice peut être joué du CD ou du R.Les joueuses avancées peuvent placer les topspins parallèlement.
<p>Exercice de topspin semi-régulier</p> <ul style="list-style-type: none">Depuis le côté R, A distribue au choix une ou deux balles sur le R de B, puis une balle sur le CD, ensuite à nouveau une ou deux balles sur le R, etc. <p>B joue des topspins du CD et du R, toujours sur le côté R de A qui distribue en bloc.</p> <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">A distribue et bloque du CD, B joue tous les topspins sur le côté CD de A.	
<p>Topspin avec jeu de jambes en profondeur</p> <ul style="list-style-type: none">A joue alternativement deux topspins à mi-distance et deux topspins près de la table. B adapte son geste de bloc en conséquence.	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none">Cet exercice peut être joué du CD ou du R.
<p>Deux tiers coup droit</p> <ul style="list-style-type: none">A distribue du CD irrégulièrement des balles sur les deux tiers CD de la table. B joue toutes les balles en topspin du CD sur le CD de A.	
<p>1^{er} topspin et 2^e topspin</p> <ul style="list-style-type: none">Au panier de balles, la première balle est jouée coupée, la suivante comme un bloc/une contre-attaque. L'enfant joue deux topspins du CD en adaptant son geste à la balle qui arrive.	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">Cet exercice simule le topspin de démarrage, suivi d'un deuxième topspin. C'est pourquoi le temps entre le premier et le deuxième topspin doit être le même que dans un échange réel.Après le deuxième topspin, il y a une courte pause.
<p>Appliquer le flip</p> <ul style="list-style-type: none">B attaque en flip du CD et du R des services courts de A. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">De temps en temps, A a le droit de servir long pour surprendre B.	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none">Chez les enfants avancés, il faut veiller au placement tactique du flip.

Évaluation objective

Comme dans l'exercice 6, l'entraîneur au panier de balles joue une première balle coupée, la balle suivante comme un bloc/une contre-attaque. L'enfant joue deux topspins du CD. Sur 5 liaisons de ce type, l'enfant doit en réussir au moins 3, c'est-à-dire que les deux topspins touchent la table.

Il faut réussir le même exercice en topspins du R.

GlobalPing – Coordination spécifique au tennis de table

Appliquer et varier les coups à rotation arrière

Objectif: L'enfant sait varier les coups à rotation arrière et jouer une balle de défense coupée.

Description pour les enfants: Je sais jouer différentes balles coupées.

L'hémisphère sud

<p>Deux au max</p> <ul style="list-style-type: none">Les enfants échangent des poussettes sur toute la table: il n'est pas permis de jouer plus de deux fois avec le même côté de la raquette. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">Comme compétition: quelle paire réussit le plus grand nombre de touches de balle sans faire de faute?	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none">Un schéma régulier, par exemple „le huit“, n'est pas autorisé.
<p>Le roi des balles coupées</p> <ul style="list-style-type: none">Les enfants jouent à „la table du roi“. Seuls les coups à rotation arrière sont autorisés. <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none">Seuls les coups coupés du R sont autorisés.Seules les balles coupées courtes sont autorisées.	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none">Il s'agit d'essayer d'obtenir le point en variant la rotation, la vitesse et le placement.
<p>Acquérir et stabiliser les poussettes courtes</p> <ul style="list-style-type: none">L'enfant apprend le rythme de la poussette courte (CD et R): 1. pas tombé vers l'avant, 2. poussette courte, 3. remplacement rapide dans la position de base.D'abord en jeu blanc sans balle, puis sur des balles courtes distribuées au panier de balles. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">En jeu continu: deux enfants échangent la balle en poussette courte, toujours en se replaçant immédiatement en profondeur.	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none">Pour le pas tombé, voir la page suivante. <p>Codes QR poussette courte:</p> <p>CD: </p> <p>R: </p>
<p>Acquérir et stabiliser la défense coupée</p> <ul style="list-style-type: none">L'enfant s'entraîne à la défense coupée du CD, respectivement du R sur des balles de topspin qui sont distribuées depuis le panier de balles. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">En jeu continu: A joue en défense coupée (du CD ou du R), B attaque en topspin du CD.	<p>Codes QR défense coupée:</p> <p>CD: </p> <p>R: </p>

Évaluation objective:

Comme dans l'exercice 1, les enfants échangent des poussettes sur toute la table: il n'est pas permis de jouer plus de deux fois avec le même côté de la raquette. Il faut réaliser 10 touches de balle par enfant sans faire de faute. Un schéma régulier, par exemple „le huit“, n'est pas autorisé.

<p>GlobalPing – Coordination spécifique au tennis de table Appliquer et varier les déplacements de base (bouger juste) Objectif: L'enfant sait appliquer et varier les déplacements de base (mini-pas, pas chassé, pivot, pas tombé). Description pour les enfants: Je sais me déplacer facilement de différentes manières.</p>	<h1>Falkenberg</h1>
---	---------------------

<p>Jeu à blanc pour s'échauffer</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants font de petits pas de „tapping“ dans la position de base. Si l'entraîneure tape une fois dans les mains, il faut faire un pas chassé pour jouer un coup du CD, taper deux fois signifie un mini-pas et un coup du R, trois fois signifie pivoter. Entre ces pas, on continue toujours à faire du tapping. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Des combinaisons de différents pas sont pratiquées en jeu à blanc. 	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> „Tapping“ désigne des petits pas très rapides sur place.
<p>Falkenberg / le 2-1</p> <ul style="list-style-type: none"> A distribue en contre-attaque du R une balle sur le CD et deux balles sur le R de B. Celui-ci se déplace pour retourner toutes les balles sur le R de A: la première du CD, la deuxième du R et la troisième du CD après avoir pivoté. <p><i>Variantes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> B joue des topspins, A bloque. A distribue du CD, B retourne toutes les balles sur le CD de A. Après deux liaisons (donc après 6 balles de B), l'échange devient libre. Sur la deuxième balle qui arrive sur son CD (donc sa quatrième balle), B peut jouer en diagonale sur le CD de A. Ensuite, l'échange devient libre. 	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> Falkenberg est une ville dans le sud de la Suède où cet exercice a été très souvent pratiqué.
<p>Variable en coup droit</p> <ul style="list-style-type: none"> A distribue du CD en alternance une balle sur le R et sur le CD de B. Le but est d'utiliser toute la demi-table CD de B. Celui-ci doit adapter la longueur ou le nombre de pas pour la balle sur le CD à chaque fois. 	
<p>2-2</p> <ul style="list-style-type: none"> A distribue du R deux balles sur le R et deux balles sur le CD de B (plusieurs passages). Au moins sur une des deux balles placées sur son R, B doit pivoter et jouer du CD. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> A distribue du CD. 	
<p>Prêt à pivoter</p> <ul style="list-style-type: none"> Deux enfants jouent en R sur R en plaçant les balles sur toute la demi-table R. Les deux se déplacent vers la balle à l'aide de mini-pas. Si un enfant tourne la raquette et joue avec le revêtement de l'autre couleur, le second enfant doit pivoter et jouer du CD. Ensuite, l'échange devient libre. 	
<p>Stabiliser et appliquer le pas tombé</p> <ul style="list-style-type: none"> Un enfant fait des services courts sur toute la table, l'autre fait un pas tombé vers l'avant pour retourner la balle du CD ou du R. Ensuite, l'échange devient libre. 	<p>Code QR pas tombé:</p> 

Évaluation objective:

Dans l'exercice 2 (Falkenberg), l'enfant qui se déplace doit réussir deux liaisons (6 balles de sa part). Il a trois essais au maximum.

GlobalPing – Coordination spécifique au tennis de table

Appliquer et varier les services

Objectif: L'enfant applique des services coupés, à rotation latérale et à effet combiné.

Description pour les enfants: Je sais servir avec des rotations différentes.

Le boomerang

Variation au dernier moment

- Un enfant fait un service. Pendant qu'il lance la balle en l'air, l'autre enfant dit „coup droit“ ou „revers“. L'enfant qui sert doit placer la balle du côté indiqué. Le deuxième enfant rattrape la balle. Ensuite, ils changent de rôle.

Variantes:

- Utiliser d'autres consignes comme: milieu, court, long, coupé, lifté, effet latéral

Boomerang

- Les enfants s'entraînent à faire des services coupés. Une séparation de TT est placée à environ un mètre de la table (ou la table est placée à un mètre d'un mur). Le but est que la balle s'arrête ou même revienne en raison de la rotation arrière et qu'elle ne touche jamais la séparation/le mur.

Matériel

- Séparation de TT

Consigne

- Deux enfants sont placés du même côté de la table et font l'exercice simultanément (sans retour du service).

Court – long

- La demi-table adverse est séparée par une corde ou un marquage en deux zones (avant/arrière). Un enfant s'entraîne à servir et doit toucher en alternance la zone avant et la zone arrière de la table.

Matériel

- Matériel pour marquer les zones

Camouflage

- L'enfant varie activement la rotation dans son service en exécutant toujours presque le même mouvement. Toutefois, la balle est touchée une fois tangentiellement avec beaucoup de poignet, une fois un peu plus frontalement et sans utilisation du poignet. Pour les deux services, on compare chaque fois la différence de la trajectoire des balles sur la table ou au sol.

Consigne

- Exercice sans retour du service

En suivant la trace

- L'enfant s'entraîne à faire des services à effet latéral, en essayant de faire en sorte que la balle suive une courbe définie sur la table, puis sur le sol. La courbe peut être visualisée à l'aide de cordes, de cônes ou d'autres petits objets tels que gobelets, indiacas, etc.

Matériel

- Matériel pour marquer la trajectoire



Évaluation objective

Comme dans l'exercice 2, l'enfant joue 10 services coupés. La balle ne doit pas toucher la séparation ou le mur à un mètre de la ligne de fond adverse.

Il faut réussir au moins 7 de ces 10 services.

GlobalPing – Tactique

Disposer de variantes

Objectif: L'enfant connaît des variantes différentes et sait les appliquer en fonction de la situation de jeu.

Description pour les enfants: J'ai plusieurs possibilités et j'en choisis la meilleure.

Plan A et B

Plan A ou plan B?

- Au panier de balles, l'entraîneur distribue des balles d'un certain type. Pour chaque balle, l'enfant dispose d'au moins deux variantes techniques/tactiques. En fonction du nombre dit par l'entraîneur pendant la distribution (1, 2, 3, 4), l'enfant doit jouer les variantes définies.

Type de balle jouée par l'entraîneur avec les variantes possibles:

- balle coupée courte:
 1. flip
 2. poussette (courte)
- balle coupée longue:
 1. poussette
 2. topspin parallèle
 3. topspin diagonal
 4. topspin sur le coude
- contre-attaque:
 1. topspin parallèle
 2. topspin diagonal
 3. topspin sur le coude
- balle liftée (topspin):
 1. bloc parallèle
 2. bloc diagonal
 3. bloc sur le coude
- balle haute:
 1. coup terminal diagonal
 2. coup terminal parallèle
 3. coup terminal sur le coude

Variantes:

- Au lieu de dire un nombre, l'entraîneur peut utiliser le revêtement rouge ou le revêtement noir, correspondant chacun à une variante, lors de la distribution. L'enfant doit bien observer et jouer la variante définie.
- L'entraîneur peut distribuer différents types de balles, l'enfant doit toujours choisir lui-même un coup comme variante appropriée.

Consigne

- Il ne faut pas confondre ce que l'on appelle le coude (également connu sous le nom de „ventre pongiste“) avec le milieu de la table. On entend par là le point de passage entre le coup droit et le revers, où le joueur doit se décider consciemment pour un coup avec l'un des deux côtés.

Sets à thèmes

- Les enfants jouent des sets au cours desquels ils doivent respecter différentes consignes tactiques ou techniques.

Après un set, on change d'adversaire et de consigne.

Possibilités de consignes:

- ne jouer que des balles d'attaque
- ne jouer que passivement (poussette et bloc)
- ne jouer qu'en parallèle
- ne faire que des services courts
- placer tous les retours de service sur le coude
- ne jouer que sur le côté R ou CD de l'adversaire
- etc.

Évaluation objective:

L'entraîneure distribue au panier de balles 10 balles longues et coupées sur le côté CD de l'enfant. Si elle dit „1“ pendant la distribution, l'enfant doit jouer un topspin du CD en parallèle, si elle dit „2“, un topspin du CD en diagonale. Pour contrôler le placement, une zone de 30 cm le long de toute la ligne du milieu est couverte sur la demi-table de l'entraîneure.

Il faut renvoyer 7 de ces 10 balles sur le côté prescrit de la table.

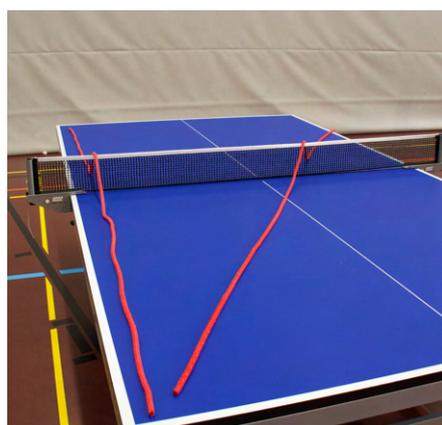
GlobalPing – Tactique
Schémas tactiques à partir du service

Objectif: L'enfant possède des schémas tactiques à partir du service pour imposer son jeu.

Description pour les enfants: Avec mon service, je décide de la suite de l'échange.

L'angle

<p>Placement variable du service</p> <ul style="list-style-type: none"> Entraînement du service au panier de balles pour que l'enfant apprenne à jouer un certain type de service (par exemple service latéral coupé) avec des placements différents: court, long, sur le CD, sur le R, etc. 	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> Cette capacité est la condition technique préalable pour les schémas tactiques. Lors de cet entraînement, il faut se mettre, pendant et immédiatement après le service, dans la position qui est tactiquement judicieuse en fonction de l'angle possible du retour du service.
<p>Suite logique après un service sur le revers</p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant fait un service sur le R de l'adversaire pour enchaîner un topspin du R comme troisième balle. 	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> Lors de ces exercices, l'enfant doit apprendre à être prêt dans la bonne position par rapport à l'angle possible du retour du service. L'entraîneur doit expliquer cet angle et le montrer à la table, par exemple à l'aide de deux cordes à sauter. Si le placement du retour du service ne permet pas de jouer la troisième balle prescrite, il faut évaluer la qualité du placement du service, puis l'améliorer. A propos du coude, voir la consigne de la page 69.
<p>Suite logique après un service sur le coup droit</p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant fait un service sur le CD de l'adversaire pour enchaîner un topspin du CD comme troisième balle. 	
<p>Suite logique après mon propre service</p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant fait un service court ou un service deux rebonds dans le but de démarrer tout de suite en topspin du CD comme troisième balle – ceci aussi bien depuis le CD que depuis le R (après avoir pivoté). 	
<p>Suite logique après un service rapide</p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant fait un service long et rapide dans un coin ou sur le coude, dans le but de mettre l'autre enfant sous pression et de démarrer lui-même avec la troisième balle. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant peut choisir entre un service long et rapide et un service court, mais toujours dans le but de démarrer avec la troisième balle. 	



Évaluation objective:
L'enfant fait 5 services sur le R de l'adversaire et démarre en topspin du R comme troisième balle, puis 5 services sur le CD de l'adversaire et un topspin du CD comme troisième balle.
6 de ces 10 liaisons doivent être réussies. La liaison est considérée comme réussie si elle a été jouée correctement jusqu'à la fin de la troisième balle (le topspin du serveur; si celui-ci perd la balle lui-même, cela compte obligatoirement comme essai, mais pas si le relanceur ne réussit pas le retour du service).

GlobalPing – Tactique Schémas tactiques à partir du retour du service Objectif: L'enfant possède des schémas tactiques à partir du retour du service pour imposer son jeu. Description pour les enfants: J'ai un plan avec mon retour du service.	La relance
--	-------------------

Retour variable du service <ul style="list-style-type: none"> Entraînement du service au panier de balles ou avec une partenaire pour que l'enfant apprenne à retourner des services coupés courts soit en poussette courte, soit en poussette longue, soit en flip. 	Consigne <ul style="list-style-type: none"> Cette capacité est la condition technique préalable pour les schémas tactiques.
Contre-initiative <ul style="list-style-type: none"> Sur des services courts, l'enfant joue des poussettes courtes dans le but de démarrer tout de suite en topspin du CD ou du R comme quatrième balle. La troisième balle est jouée en diagonale par l'enfant qui sert. 	Consigne <ul style="list-style-type: none"> Expliquer à l'enfant que l'adversaire renvoie généralement en diagonale lorsqu'il est sous pression.
Retour flipant <ul style="list-style-type: none"> Sur des services courts, l'enfant joue des flips sur le coude dans le but de mettre l'autre enfant sous pression et de démarrer lui-même avec la quatrième balle. 	
Retour top <ul style="list-style-type: none"> Sur des services courts ou des services deux rebonds, l'enfant démarre tout de suite en topspin sur le coude du serveur. 	Consigne <ul style="list-style-type: none"> A propos du coude, voir la consigne de la page 69.

Évaluation objective:

Comme dans l'exercice 2, sur 5 services coupés courts, l'enfant joue des poussettes courtes sur le R. La troisième balle est jouée en diagonale. Comme quatrième balle, il faut démarrer en topspin du R.

Ensuite, l'exercice est joué 5 fois pour le CD (service coupé court, retour sur le CD, troisième balle en diagonale, quatrième balle en topspin du CD).

6 de ces 10 liaisons doivent être réussies. La liaison est considérée comme réussie si elle a été jouée correctement jusqu'à la fin de la quatrième balle (le topspin du relanceur; si celui-ci perd la balle lui-même, cela compte obligatoirement comme essai, mais pas si le serveur ne réussit pas le service ou la troisième balle).

<p>GlobalPing – Tactique</p> <p>Appliquer les règles et la tactique en simple</p> <p>Objectif: L'enfant sait jouer des compétitions en simple et connaît les règles nécessaires.</p> <p>Description pour les enfants: Je connais les règles des compétitions officielles.</p>	<p>Le jury</p>
---	-----------------------

<p>Des sets comme il faut</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants jouent des sets. Une attention particulière est portée aux règles du service, aux changements du service à partir du score de 10:10, au changement de côté dans le dernier set possible ainsi qu'à la poignée de main avant et après le match. 	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> De préférence dans la dernière partie de l'entraînement L'entraîneure accorde une attention particulière aux règles du service.
<p>Compétition officielle</p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant participe à une compétition officielle (tournoi pour non-licenciés ou match officiel avec licence). 	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> L'entraîneur trouve des compétitions appropriées et s'occupe de l'information des parents, du transport et de l'encadrement.
<p>Règles avancées</p> <ul style="list-style-type: none"> Après que l'entraîneure a expliqué les règles avancées, les enfants jouent sous sa supervision des sets dans lesquels ces règles sont appliquées. <p><i>Règles possibles:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Pause serviette – tous les six points Un temps mort par match <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Pendant que deux enfants jouent, un autre enfant prend le rôle de l'arbitre, les autres contrôlent et commentent son travail. 	
<p>Auto-évaluation et coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> Après un match, l'enfant évalue ses propres forces et faiblesses et en discute avec l'entraîneur. A partir de là, les deux discutent des points et de la manière dont l'enfant pourrait s'améliorer sur le plan technique/tactique. 	

Évaluation:

En observant 20 services, l'enfant évalue s'ils sont effectués conformément aux règles: 10 chez différents enfants, 10 chez l'entraîneure. Celle-ci doit intégrer intentionnellement des services incorrects. Sur les 20 services, 18 doivent correctement être jugés comme conformes ou non conformes.

GlobalPing – Tactique

Jouer en double

Objectif: L'enfant sait jouer des matchs en double et connaît les règles nécessaires.

Description pour les enfants: Je connais les règles du double et je sais jouer en double.

Le double paquet

Introduire les règles du double

- L'entraîneur explique et montre les principales règles du double avec deux/trois enfants.

Règles:

- Le jeu en alternance
- L'ordre au service et au retour du service et les changements correspondants
- Le changement de cet ordre dans le set suivant, à 10:10 et au changement de côté dans le 5^e set
- Le service uniquement dans la diagonale du CD

Appliquer les règles du double

- Dans l'entraînement, des sets sont joués en double avec différents partenaires et adversaires.
A tour de rôle, chaque enfant est responsable du comptage correct et de l'application des règles ci-dessus.

Formes compétitives avec des doubles

- Lors des tournois de fin d'entraînement ou des compétitions d'entraînement, les enfants jouent également des doubles, par exemple dans différentes formes de compétitions par équipes qui comportent aussi des doubles.

Formes de jeu en double

- Comme au double du tennis: les enfants ne doivent pas jouer en alternance.
- Une seule raquette est disponible par paire.
- Les partenaires doivent se tenir par la main en jouant.
- Double indonésien: Les deux paires ont chacune une boîte avec cinq balles posée au sol à une distance d'environ 3 mètres derrière la table. La paire qui a perdu le point doit courir après la balle et la déposer dans sa propre caisse. La paire qui a gagné le point doit aller chercher une nouvelle balle dans sa propre caisse pour le service. Au service, il n'est pas nécessaire d'attendre les adversaires. Le but est de ne plus avoir de balles dans sa propre caisse.

Consigne

- Pour certaines formes de jeu, il existe plusieurs solutions. Les enfants doivent être encouragés à essayer différentes possibilités.



Évaluation:

Pendant que quatre enfants jouent deux sets en double, un autre enfant prend le rôle de l'arbitre. Les enfants qui jouent ne doivent pas l'aider à compter ni à déterminer l'ordre de jeu.

L'entraîneur décide si l'arbitrage est réussi.

GlobalPing – Développement personnel

Se battre pour chaque point

Objectif: L'enfant se bat pour chaque point – indépendamment du score.

Description pour les enfants: Je me bats jusqu'à la dernière balle.

Point par point vers le sommet

Comme Sampras

- La dernière partie de l'entraînement est consacrée aux compétitions. Auparavant, l'entraîneur raconte l'histoire du célèbre joueur de tennis Pete Sampras, qui a déclaré: „Je n'ai jamais voulu gagner un tournoi ou un match. Je n'ai jamais essayé non plus de gagner un set ou un jeu. La seule chose que j'ai faite tout au long de ma carrière, c'était de toujours essayer de gagner le point suivant“.
- L'entraîneur encourage les enfants à vivre cette mentalité de combattant et à toujours essayer de gagner le point suivant, quel que soit le score. Il explique que cela fait aussi partie d'un sport fair-play comme le tennis de table de ne pas abandonner quand on est clairement mené au score, mais de toujours continuer à se battre.

Consignes

- L'entraîneur doit donner de nombreux feedbacks, aussi bien entre les sets (individuellement) qu'après les compétitions (à l'ensemble du groupe).
- Il félicite les enfants qui se sont bien battus. Les enfants qui se sont moins bien battus sont encouragés ou motivés à le faire.

Ce n'est jamais fini tant que ce n'est pas fini

- Les enfants jouent des compétitions. Toutefois, les sets ne commencent pas à 0:0 mais à des scores donnés. Par exemple, un enfant peut être mené clairement (par exemple 4:9) et a pour mission de se battre malgré tout pour chaque point.

Ma devise

- L'enfant cherche (éventuellement avec l'aide de l'entraîneure) des devises personnelles qu'il se répète ensuite entre les points.

Exemples de devises:

- „Je vais tout donner au point suivant“.
- „Je n'abandonne jamais“.
- „J'essaie toujours de donner le meilleur de moi-même“.
- „Je me battrai jusqu'au bout“.
- Devise personnelle

Évaluation subjective:

Au cours d'une compétition/d'un entraînement/d'un set donné, l'entraîneur prête attention à cet aspect de la combativité et donne ensuite son évaluation personnelle:

„L'enfant s'est-il battu pour chaque point?“

<p>GlobalPing – Développement personnel Reconnaître la performance de l'adversaire</p> <p>Objectif: L'enfant reconnaît la performance de l'adversaire en cas de victoire ou de défaite.</p> <p>Description pour les enfants: Après une victoire ou une défaite, je félicite l'adversaire de sa performance.</p>	<p>Le pouce en l'air</p>
--	---------------------------------

<p>Bien joué!</p> <ul style="list-style-type: none"> Lors de la poignée de main après le match, l'enfant félicite sincèrement son adversaire en cas de défaite et le remercie pour la partie en cas de victoire, tout en relevant la performance de l'adversaire. 	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants doivent apprendre et pratiquer cette attitude déjà lors des compétitions d'entraînement.
<p>Joli point!</p> <ul style="list-style-type: none"> L'enfant s'entraîne à ne pas avoir uniquement des sentiments négatifs ou à se mettre en colère contre lui-même lorsqu'il perd un point, mais aussi à reconnaître le gain du point de son adversaire. Pour cela, l'entraîneure montre, avant les compétitions d'entraînement, des exemples sous forme d'images/vidéos de sportifs célèbres qui, après de beaux points de leur adversaire, l'applaudissent avec leur raquette et leur main ou reconnaissent sa performance en levant le pouce. 	<p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> Images/vidéos exemplaires de sportifs célèbres
<p>Retour sur un match perdu</p> <ul style="list-style-type: none"> Après une partie perdue, l'enfant doit réfléchir à ce que l'adversaire a bien fait et pourquoi il a mérité de gagner, puis discuter de ses réflexions avec l'entraîneur. 	

<p>Évaluation subjective:</p> <p>a) Pendant une compétition/un entraînement/un set donné, l'entraîneure prête attention à cet aspect et donne ensuite son évaluation personnelle: „Après une compétition, l'enfant reconnaît-il la performance de son adversaire, en cas de victoire et de défaite?“</p> <p>b) Après un match perdu, l'enfant et l'entraîneure ont fait une réflexion ensemble (comme dans le 3^e exemple ci-dessus).</p>

GlobalPing – Développement personnel

Se coordonner avec le partenaire

Objectif: L'enfant sait se coordonner avec la partenaire et interagir avec d'autres (simple, double, équipe).

Description pour les enfants: Je tire dans le même sens que les autres.

La cordée

Signes secrets

- Les enfants jouent des matchs en double à l'entraînement. Avant le service et le retour, les paires s'entraînent à se mettre brièvement d'accord sur le premier coup ou la tactique dans l'échange (signes sous la table sur la rotation et le placement).
- Après avoir gagné un point ou pour se motiver mutuellement avant le prochain échange, les enfants se tapent brièvement dans les mains.



Consigne

- L'entraîneur explique le sens et les possibilités de ces signes de la main.

Je suis également ton coach

- Lors d'exercices d'entraînement et plus tard lors de compétitions, l'enfant observe le jeu des autres enfants et leur donne des conseils.

Comportement lors des compétitions par équipes

- Quand l'enfant a des moments sans jouer lors de matchs avec son équipe, il encourage ses coéquipiers.
- Les enfants décident en équipe et le plus équitablement possible qui joue à quelle position ou qui intervient en double.
- Pendant les matchs des camarades, les portables sont interdits!
- D'autres comportements spécifiques au groupe peuvent être définis.

Évaluation subjective:

L'entraîneure prête attention à cet aspect pendant une période prolongée et donne ensuite son évaluation personnelle:

„L'enfant peut-il se mettre d'accord avec ses coéquipiers/partenaires selon les points décrits ci-dessus et se comporte-t-il de manière sociale et fair-play?“

GlobalPing – Développement personnel

Se concentrer / gérer son énergie

Objectif: L'enfant sait se concentrer et gérer son énergie.

Description pour les enfants: Je me concentre et je fais des pauses.

Ici et maintenant

Zora la rouge <ul style="list-style-type: none">Les enfants forment un cercle. Un enfant doit quitter la salle pendant quelques instants. Pendant ce temps, les autres se mettent d'accord pour savoir qui est la cheffe de la bande, „Zora la rouge“. Une fois que l'enfant est revenu, il doit trouver qui est „Zora la rouge“. Celle-ci fait constamment, le plus discrètement possible, de nouveaux mouvements du corps, que les enfants du cercle imitent immédiatement. La chef de la bande sera-t-elle démasquée?	Consignes <ul style="list-style-type: none">Les coups de tennis de table peuvent également être utilisés comme mouvements.Source: Müller & Baumberger (2017): Top-Spiele für den Sportunterricht, p. 107
Retour en arrière <ul style="list-style-type: none">À l'entraînement, les enfants font des compétitions de TT. Trois fois par set, un enfant peut demander à son adversaire de récapituler tout l'échange (dire les coups et les placements). S'il y parvient, il obtient un point, s'il n'y parvient pas, un point est déduit de son score.	
C'est le nombre qui compte <ul style="list-style-type: none">Les enfants font des exercices réguliers et ont des devoirs de comptage. <p><i>Exemples:</i></p> <ul style="list-style-type: none">Pendant 4 minutes d'échauffement à la table, le nombre de contacts de balle en contre-attaque du CD est compté.Un exercice d'échauffement régulier (par exemple topspin sur bloc, poussettes du R) est joué pendant 30 secondes avec un partenaire, puis tout le monde change de table vers la droite, etc. Chaque enfant mémorise son plus long échange ainsi que la partenaire avec qui il a été joué.Pyramide: un enfant distribue une balle sur le CD de l'autre enfant, puis 2 balles sur le R, 3 sur le CD, 4 sur le R, etc.	
La pause et rien que la pause <ul style="list-style-type: none">Quand l'entraîneur annonce une pause, les enfants se reposent et boivent quelque chose. Continuer à jouer pendant la pause n'est pas autorisé. Après la pause, l'exercice suivant exige à nouveau de se donner „à fond“ et de se concentrer.	

Évaluation objective:

Comme dans l'exercice 2 (retour en arrière), l'entraîneur choisit 3 échanges au cours d'un set. L'enfant doit récapituler tout l'échange (dire les coups et les placements). Il doit redire correctement les trois échanges.

GlobalPing – Développement personnel

Coopérer

Objectif: L'enfant est capable de coopérer.

Description pour les enfants: Je suis une pièce du puzzle de mon groupe d'entraînement.

Le puzzle

<p>Colonne sautante</p> <ul style="list-style-type: none">Tous les enfants forment une colonne. Chacun pose sa main gauche sur l'épaule de l'enfant devant lui et saisit son pied droit soulevé avec la main droite. Quel groupe peut ainsi sauter d'une ligne à l'autre sans que la colonne ne se désagrège ? <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">Dans des groupes comme compétition	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">Dans le sport individuel qu'est le tennis de table, la coopération est parfois négligée lors des jeux et des compétitions. Il vaut donc la peine d'intégrer des jeux de coopération à l'échauffement et à l'entraînement.Source: Müller & Baumberger (2017): Top-Spiele für den Sportunterricht, p. 50
<p>Ça tourne bien en équipe</p> <ul style="list-style-type: none">Les enfants jouent à la tournante dans le but de réaliser en équipe des échanges aussi longs que possible. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">En groupes de 3-5 enfants (pour les joueurs avancés, à 2 enfants seulement): chaque groupe essaie de faire un échange plus long que les autres.	
<p>Tournante sur plusieurs tables</p> <ul style="list-style-type: none">Le groupe d'entraînement essaie de maintenir les échanges sur plusieurs tables en même temps, chaque enfant se déplaçant toujours vers la table suivante dans le sens inverse des aiguilles d'une montre après avoir joué la balle. <p><i>Variante:</i></p> <ul style="list-style-type: none">Dans le sens des aiguilles d'une montre	<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none">Les services doivent être faits simultanément.Un plus grand nombre de tables rend la tâche plus difficile. Commencer avec peu de tables.
<p>Répartition du travail</p> <ul style="list-style-type: none">Lors d'une estafette par groupes de quatre, chaque enfant du groupe a une tâche différente (avec un degré de difficulté variable). Les enfants doivent d'abord répartir les tâches au sein du groupe et puis lors de l'estafette, réussir la tâche en tant que groupe.	
<p>Coopération avec l'entraîneur</p> <ul style="list-style-type: none">L'enfant accepte les règles et les sanctions de l'entraîneur. <p><i>Exemples:</i></p> <ul style="list-style-type: none">lors de l'attribution du partenaire de jeupour des devoirs donnésen cas de sanctions/punitions pour manque de ponctualité ou d'autres transgressions des commitments du groupe	<p>Consigne</p> <ul style="list-style-type: none">Pour les commitments, voir SportPing, Développement personnel, PingPoint 5, p. 57

Évaluation subjective:

L'enfant se comporte de manière coopérative selon l'évaluation de l'entraîneure. Elle peut répondre positivement aux questions suivantes:

a) „L'enfant fait-il attention aux autres joueurs dans des jeux de coopération?“

b) „L'enfant est-il capable de respecter de nouvelles règles de l'entraîneure et d'accepter d'éventuelles sanctions?“

Passeports et fiches des résultats

Photocopies

Les pages suivantes contiennent des documents qui peuvent être imprimés et photocopiés.

Ils peuvent également être consultés à l'aide des codes QR ci-dessous et téléchargés au format PDF sur le site de Swiss Table Tennis.

Passeports

Les passeports, un par étape, sont remis aux enfants. L'entraîneur leur y atteste les PingPoints qu'ils ont déjà réussis, ainsi qu'à la fin, le passage de l'ensemble de l'étape, ce qui permet aux enfants de porter le maillot correspondant.

La réussite est également inscrite dans click-tt.

Comme les passeports sont donnés aux enfants sous cette forme, il n'y a pas de numéros de page sur les trois pages suivantes.

Fiches des résultats

Ces tableaux aideront l'entraîneur à garder le contrôle des PingPoints que les enfants du groupe ont déjà passés. Pour chaque niveau, il est possible de tenir un tableau dans lequel les PingPoints atteints par 15 enfants au maximum sont tenus à jour.

Passeport ZooPing	
Passeport SportPing	
Passeport GlobalPing	
Fiche des résultats ZooPing	
Fiche des résultats SportPing	
Fiche des résultats GlobalPing	

Passeport ZooPing

Prénom et nom:



Coordination générale et condition physique

Réussi

Tarzan	Je parcours la jungle comme Tarzan.	<input type="radio"/>
Le tigre	Je suis prêt à sauter comme un tigre.	<input type="radio"/>
Le singe	Je lance comme un singe lance des noix de coco.	<input type="radio"/>
La puce	Je saute comme une puce.	<input type="radio"/>
Le pingouin	Je me déplace comme un pingouin.	<input type="radio"/>

Coordination spécifique au tennis de table

Réussi

Le chaton	Je caresse la balle comme un chaton.	<input type="radio"/>
Le shérif	Je tiens ma raquette comme un shérif tient son pistolet.	<input type="radio"/>
Le phoque	Je jongle comme un phoque.	<input type="radio"/>
Le lama	Je touche ma cible aussi précisément qu'un lama.	<input type="radio"/>
L'ours	J'utilise ma patte comme un ours doux ou fort.	<input type="radio"/>

Tactique

Réussi

Le chien	Je cours vers la balle aussi vite qu'un chien.	<input type="radio"/>
La mouche	Je frappe la mouche avec la tapette à mouches.	<input type="radio"/>
Pong	Le service de Ping est suivi d'un pong.	<input type="radio"/>
Le renard	Je suis un renard rusé.	<input type="radio"/>
Le crabe	Je me déplace comme un crabe dans toutes les directions.	<input type="radio"/>

Développement personnel

Réussi

Ping au zoo	Dans notre zoo, il y a des animaux différents. Nous avons nos rituels/règles.	<input type="radio"/>
La lionne	Quand la lionne appelle, je viens vite et j'écoute attentivement.	<input type="radio"/>
Le troupeau	Je respecte tous les animaux du troupeau.	<input type="radio"/>
Le safari	Je connais et j'ai pris tout ce qui est nécessaire pour le safari.	<input type="radio"/>
Fair-play	Je tiens bon et je me comporte de manière fair-play.	<input type="radio"/>

Félicitations! Tu as réussi tous les PingPoints de ZooPing.

Date:

Signature de l'entraîneur/e:

Passeport SportPing

Prénom et nom:



Coordination générale et condition physique

Réussi

Le sprinter	Je réagis aussi vite qu'un sprinter au départ.	<input type="radio"/>
La danseuse de claquettes	Je bouge vite mes pieds comme une danseuse de claquettes.	<input type="radio"/>
L'acrobate	Je sais faire plusieurs mouvements en même temps	<input type="radio"/>
La danseuse	Je sais bouger à un rythme donné.	<input type="radio"/>
L'artiste	Je me déplace de beaucoup de manières différentes.	<input type="radio"/>

Coordination spécifique au tennis de table

Réussi

Le golfeur	Je touche une cible avec la balle de tennis de table.	<input type="radio"/>
La joueuse de tennis de table	Je sais jouer la contre-attaque, la frappe et le bloc.	<input type="radio"/>
Karate Kid	Je sais pousser des balles avec une rotation arrière.	<input type="radio"/>
Le lanceur de disques	Je sais jouer des topspins.	<input type="radio"/>
Le gardien de but	Je sais me déplacer vite latéralement avec des pas différents.	<input type="radio"/>

Tactique

Réussi

La tireuse de pénalty	J'observe pour décider où je joue.	<input type="radio"/>
Le baseballeur	Je reconnais la balle que je peux attaquer.	<input type="radio"/>
L'escrimeuse	Je choisis le meilleur coup.	<input type="radio"/>
La tacticienne	Je suis malin pour mon service et mon retour du service.	<input type="radio"/>
Le joueur d'échecs	Je prévois le placement de la balle.	<input type="radio"/>

Développement personnel

Réussi

Le joueur d'équipe	Je joue avec un(e) partenaire.	<input type="radio"/>
L'arbitre	Je connais les règles du tennis de table.	<input type="radio"/>
Le compétiteur	Je sais jouer un match sans aide.	<input type="radio"/>
Le joueur fair-play	Je joue fair-play.	<input type="radio"/>
La joueuse de club	Je respecte les règles du groupe et j'aide.	<input type="radio"/>

Bravo! Maintenant, tu as réussi tous les PingPoints de SportPing.

Date:

Signature de l'entraîneur/e:

Passeport GlobalPing

Prénom et nom:



Coordination générale et condition physique

Réussi

Le tourbillon	Je garde l'orientation dans la tornade.	<input type="radio"/>
La samba	Je bouge au rythme et je réagis vite.	<input type="radio"/>
L'éclair	Je suis rapide comme l'éclair.	<input type="radio"/>
La planche	Je peux garder mon corps tendu comme une planche.	<input type="radio"/>
Le roseau	Je connais des exercices pour être souple comme un roseau.	<input type="radio"/>

Coordination spécifique au tennis de table

Réussi

L'équateur	Je sais jouer des coups sans rotation	<input type="radio"/>
L'hémisphère nord	Je frotte la balle sur l'hémisphère nord.	<input type="radio"/>
L'hémisphère sud	Je sais jouer différentes balles coupées.	<input type="radio"/>
Falkenberg	Je sais me déplacer facilement de différentes manières.	<input type="radio"/>
Le boomerang	Je sais servir avec des rotations différentes.	<input type="radio"/>

Tactique

Réussi

Plan A et B	J'ai plusieurs possibilités et j'en choisis la meilleure.	<input type="radio"/>
L'angle	Avec mon service, je décide de la suite de l'échange.	<input type="radio"/>
La relance	J'ai un plan avec mon retour du service.	<input type="radio"/>
Le jury	Je connais les règles des compétitions officielles.	<input type="radio"/>
Le paquet double	Je connais les règles du double et je sais jouer en double.	<input type="radio"/>

Développement personnel

Réussi

Point par point vers le sommet	Je me bats jusqu'à la dernière balle.	<input type="radio"/>
Le pouce en l'air	Après une victoire/défaite, je félicite l'adversaire de sa performance.	<input type="radio"/>
La cordée	Je tire dans le même sens que les autres.	<input type="radio"/>
Ici et maintenant	Je me concentre et je fais des pauses.	<input type="radio"/>
Le puzzle	Je suis une pièce du puzzle de mon groupe d'entraînement.	<input type="radio"/>

Excellent! Maintenant, tu as réussi tous les PingPoints de GlobalPing.

Date:

Signature de l'entraîneur/e:

Fiche des résultats ZooPing



Nom de l'enfant															
Coordination générale et condition physique															
Tarzan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le tigre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le singe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La puce	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le pingouin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Coordination spécifique au tennis de table															
Le chaton	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le shérif	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le phoque	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le lama	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L'ours	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tactique															
Le chien	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La mouche	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pong	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le renard	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le crabe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Développement personnel															
Ping au zoo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La lionne	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le troupeau	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le safari	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fair-play	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Toute l'étape ZooPing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Passeport signé	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saisi dans click-TT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fiche des résultats SportPing



Nom de l'enfant															
Coordination générale et condition physique															
Le sprinter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La danseuse de claquettes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L'acrobate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La danseuse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L'artiste	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Coordination spécifique au tennis de table															
Le golfeur	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La joueuse de TT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Karate Kid	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le lanceur de disques	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le gardien de but	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tactique															
La tireuse de pénalty	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le baseballeur	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L'escrimeuse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La tacticienne	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le joueur d'échecs	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Développement personnel															
Le joueur d'équipe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L'arbitre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le compétiteur	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le joueur fair-play	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La joueuse de club	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Toute l'étape SportPing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Passeport signé	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saisi dans click-TT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fiche des résultats GlobalPing



Nom de l'enfant															
Coordination générale et condition physique															
La tornade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La samba	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L'éclair	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La planche	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le roseau	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Coordination spécifique au tennis de table															
L'équateur	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L'hémispère nord	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L'hémispère sud	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Falkenberg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le boomerang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tactique															
Plan A et B	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L'angle	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La relance	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le jury	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le double paquet	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Développement personnel															
Point par point vers le s.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le pouce en l'air	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
La cordée	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ici et maintenant	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Le puzzle	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Toute l'étape GlobalPing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Passeport signé	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saisi dans click-TT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Bibliographie

- Office fédéral du sport OFSPO (éditeur) (3e édition 2009), Physis – Exemples pratiques
- Office fédéral du sport OFSPO (éditeur) (2014), Sport des enfants J+S – Jouer
- Office fédéral du sport OFSPO (éditeur) (3e édition 2015), Sport des enfants J+S – Exemples pratiques
- Müller, Urs & Baumberger, Jürg (3e édition, 2011), Le top 100 des jeux, volume 2, Horgen: bm-sportverlag.ch
- Swiss Table Tennis (éditeur) (2e édition 2009), SwissPing – Recueil d'exercices, Ittigen

Sites

- mobilesport.ch
- <https://swisstabletennis.ch/fr/swissping/kidsping/>

KidsPing

Rédaction / mise en page / photos

Matthias Näf

Groupe de réflexion „sport des enfants“ pour le concept et les contenus

Tobias Klee

Matthias Näf

Beatrice Schempp

Gary Seitz

Georg Silberschmidt

Albert Ronchi

Illustrations (maillots)

Tobias Klee

Donia Jornod

Traduction

Matthias Näf

Albert Ronchi

Édition 2022

