

ATELIER 3-4ans n° 1 :

Intitulé : la Voiture, Mickey et Lucky Luke.



But : découvrir la prise d'appuis, la prise de raquette, la balle de Tennis de Table.

Mise en place matérielle :

- balle (= voiture) ; raquettes.
- cerceaux posés en forme de tête de Mickey (3 cerceaux = 1 visage + 2 oreilles).

Déroulement :

La Voiture : avec les parents et l'animateur, assis au sol, l'enfant fait rouler la balle avec la main, et découvre ainsi le dos de la main (REVERS), la paume de la main (COUP DROIT)

Lucky Luke : positionner le pouce et l'index sur la palette de la raquette, tel une pince ou la pistolet de Lucky Luke.

Le jeu consiste au signal, à « dégainer » le plus vite possible, tout en tenant correctement la raquette, c'est-à-dire position pouce-index en pince ou pistolet.

Mickey : L'enfant, tel un oiseau, se pose et décolle du visage (pieds joints) et des oreilles de Mickey (pieds écartés), sans faire de bruit (contrairement à un éléphant) et découvre ainsi la prise d'appuis sur l'avant et l'intérieur du pied, et l'équilibre en mouvement.

SECURITE :

- pour les cerceaux, veiller à utiliser des cerceaux plats, plutôt que rond, pour éviter les chutes et glissades, ou bien, utiliser de la craie au sol.
- Bien délimiter les espaces de jeu
- Etre clair sur le signal autorisant à passer d'un atelier à un autre

Comptage des points / animation :

dans tous les cas, le comptage n'est pas utilisé pour évaluer, mais pour valoriser, encourager les premiers pas pongiste de l'enfant.

L'enfant « gagne » dès qu'il tient correctement sa raquette, lorsqu'il saute sans faire de bruit, lorsqu'il renvoi la balle sans la prendre, etc...

ATELIER 3-4ans n°2 :

Intitulé : La route, les trottoirs et la voiture.



But : découvrir les zones d'habiletés ; agir sur la balle, avec la main, avec la raquette, devant soi, à côté de soi

Mise en place matérielle :

une demi table (classique ou évolutive), 2 bandes de tissus ou cartons d'au moins 30cm de longueur, une bassine, une vingtaine de balle, une balle cassée,

Déroulement :

- Faire passer la voiture –la balle- sur la route, entre les deux trottoirs (les 2 bandes), d'abord de face, avec le dos de la main (découverte du revers), **puis** à côté de la table pour jouer à côté de soi (découverte du coup droit), d'abord avec la paume de la main.

- La deuxième bassine se fait avec la raquette.
- Veiller à toucher la balle côté pose du pouce lorsqu'on joue coup droit, et côté pose de l'index lorsqu'on joue revers.

SECURITE :

- vérifier l'état de la table, la solidité des pieds, surtout sur les tables évolutives
- veiller à ce que les enfants ou les adultes ne s'appuient pas sur la table

Comptage des points / animation : bons points lorsque la « voiture reste sur la route entre les 2 trottoirs »

ATELIER 3-4ans n°3 :

Intitulé : des passes et des pièges, avec des balles différentes



But : appréhender la notion d'échange, puis la notion d'opposition, avec des modalités et des balles variées.

Mise en place matérielle : une demi-table (classique ou évolutive), un ballon de baudruche, quelques balles blanches et oranges, raquettes.

Déroulement :

- commencer par se passer le ballon de baudruche, sur la demi-table, et / ou par-dessus,
- puis s'échanger la balle en la faisant rouler sur la table, avec le dos de la main, avec la paume (à côté de soi pour coup droit)
- puis essayer de piéger papa ou maman sur la table avec la balle, d'un côté, ou de l'autre, en faisant rouler la balle dans des rythmes et directions variées.

SECURITE :

- vérifier l'état de la table, la solidité des pieds, surtout sur les tables évolutives
- veiller à ce que les enfants ou les adultes ne s'appuient pas sur la table

Comptage des points / animation :

- compter les échanges
- compter les « pièges » réussis (point gagnant)

ATELIER 3-4ans n° 4 :

Intitulé : les abeilles et les mouettes



But : fréquence d'actions sur les balles, variation de rythme sur les balles.

Mise en place matérielle : une table complète avec filet, une bassin pleine de balles blanches, une autre de balles oranges

Déroulement :

- accompagner-lancer-attrapper, à la main, la mouette, (=la balle), d'un côté de la mer à l'autre (les deux demi-tables), par dessus le pont (le filet)
- à la main, puis avec raquette, frapper un maximum d'abeilles (les balles oranges).
- à la main, puis avec raquette, caresser (=frotter) ou pousser-accompagner un maximum de mouettes (les balles blanches)
- à la main, puis avec raquette, la mer, le pont, la mouette et ses voyages
- idem, mais avec une abeille qui arrive de temps en temps (pour réaction changement d'action)

SECURITE :

- vérifier l'état de la table, la solidité des pieds, surtout sur les tables évolutives
- veiller à ce que les enfants ou les adultes ne s'appuient pas sur la table
- vérifier qu'aucun obstacle n'encombre les déplacements de l'enfant

Comptage des points / animation : Nombre d'abeilles frappées, nombre de mouettes poussées ou caressées, à la mai ou avec raquette.

ATELIER 5-6 n°1 :

Intitulé : les coucou, les œufs et les nids d'oiseaux



But : découvrir la vitesse de **déplacement** et quelques variantes de déplacements (en course, en pas chassés) et la **précision de la préhension**

Mise en place matérielle :

Table classique et complète sans filet, 4 bassines aux 4 coins ; dans 2 de ces bassines, opposées l'une de l'autre dans la largeur de table, mettre 4 balles.

Déroulement :

- vider la bassine de 4 balles, dans la bassin opposée dans la longueur de table, par une course, le plus vite possible, d'une bassine à l'autre, et une balle à la fois, sans s'appuyer sur la table, ni faire tomber de balle ou de bassine.
- puis en pas chassé ; puis un aller en course et un retour en pas chassé
- possibilité d'augmenter la difficulté au niveau de la précision-préhension en retournant les bassines : il faut donc prendre la balle, et la poser ensuite, sans faire tomber les autres... (freiner-s'équilibrer-calibrer-prendre-repartir vite)
- papa contre enfant : diminuer la difficulté pour l'enfant en rapprochant les bassines, et de façon à ce qu'il y est un vrai « duel » avec l'adulte (vitesse de déplacement)

SECURITE :

- vérifier l'état de la table ; les obstacles encombrant
- veiller à ce que les enfants ou les adultes ne s'appuient pas sur la table

Comptage des pts/animation : nbr courses gagnées – nbr de balles tombées

ATELIER 5-6 n°2

Intitulé : l'oiseau et le pont



But : découvrir la variation de trajectoire de balle dans sa hauteur, et la variation d'action, porter ou frotter.

Mise en place matérielle : une table classique ou évolutive, complète, avec filet surélevé (sortir les poteau pour laisser un espace de 10 à 20cm dessous), une bassine de balle, raquette.

Déroulement : alterner les passages de la balle (« l'oiseau »), sous le filet (« le pont »), et au-dessus du filet.

L'oiseau doit être « caresser » (action frotter) et «accompagner », ou bien « pousser » (action porter) et « accompagner »

SECURITE :

- vérifier l'état de la table, la solidité des pieds, surtout sur les tables évolutives
- veiller à ce que les enfants ou les adultes ne s'appuient pas sur la table
- vérifier qu'aucun obstacle n'encombre les déplacements de l'enfant

Comptage des points / animation :

- bons points si on tient bien la raquette
- nombre de balles frottées sous le filet, nombre de balles portées ou frottées par-dessus le filet
- encourager, applaudir, adapter le comptage des points pour faire réussir

ATELIER 5-6 n° 3 :

Intitulé : balles brûlantes, roulées, tapées ou portées



But : déplacements et renvois de balles variés, en temps et espace limité.

Mise en place matérielle :

- construire un parc de séparations, rectangulaire, (3 séparations en longueur, et 2 séparations de largeur)
- 2 camps sont séparés par des séparations au milieu, les séparations du milieu, forment le filet, et sont surélevées, pour permettre le passage des balles par-dessous.
- deux bassines pleines de balles oranges ; deux bassines pleines de balles blanches.

Déroulement : lancer-attrapper, puis faire rouler ou taper, à la main puis avec raquette, les balles brûlantes venant du camps adverse
- commencer à la main, par attraper et lancer, un maximum de **balles blanches**, dans le camps adverse, dans un délai de 10 à 15 secondes, à partir de déversement des balles par l'animateur, dans chacun des 2 camps.

- la vainqueur est celui qui possède le moins de balles dans son camps.
- 2° tour : à la main, attraper et lancer ou faire rouler en renvoyant directement, un maximum de **balles oranges**, par-dessous le filet, dans le camps adverse, dans un délais de 10 à 15 secondes, à partir du déversement des balles par l'animateur, et jusqu'à ce que celui donne le signal d'arrêt.
- idem avec raquettes
- derniers tours : on mélange balle blanches et balle oranges, et il faut faire passer balle oranges par-dessous, balles blanches par au-dessus, donner plus de temps, 15 à 20 secondes.

Comptage des points / animation : encourager, applaudir, adapter le comptage des points pour faire réussir, et valoriser les deux joueurs.

ATELIER 5-6 n°4 :

Intitulé : le tigre et la chasse aux oiseaux



But : déclenchement « naturel » du coup droit et du pas croisé, **en jouant.**

Mise en place matérielle : une table, classique ou évolutive, complète avec filet ; une bassine de balle, 3 plots de couleurs différentes.

Déroulement :

- au signal (qui peut prendre plusieurs formes), déclencher une course, courte et rapide, jouer la balle, en coup droit, dans la course, puis s'équilibrer immédiatement, pour ne pas tomber et se replacer
- la position de départ peut varier (de face, de côté, de dos...), ainsi que la distance (plots)

SECURITE :

- vérifier qu'aucun obstacle n'encombre les déplacements de l'enfant.

Comptage des points / animation :

- on peut commencer par compter d'une part les balles touchées avec la raquette (10pts) et d'autre part la qualité de ré-équilibration après la course et le coup (1 point).
- puis on peut poursuivre par 100pts gagnés si la balle est renvoyée en direction de la table, 1000pts si elle est renvoyée sur la table etc...
- encourager, applaudir, valoriser même les plus petits progrès

ATELIER 7-8 n°1 :

Intitulé : la grenouille, le jaguar et les nénuphars



But : associer la technique coup droit dans un mouvement transfert du poids du corps d'un appui à l'autre

Mise en place matérielle : 8 cerceaux ; quelques balles ; une raquette.

Déroulement : - passage sur les nénuphars sans tomber dans la rivière, comme la grenouille, par des bonds un pied à la fois, sans bruit, dynamique et équilibré, et chercher à taper de la main droite pour les droitiers, la main de l'animateur, qui se trouve au bout du nénuphar, décalé de côté (pour permettre une amplitude gestuelle de type coup droit frappe ou top)

- l'animateur peut ensuite sur les autres passages, enlever la main au dernier moment, et ainsi obliger l'enfant à accélérer son geste. Le geste de frappe sur le côté peut déjà se faire sur les premiers passages de cerceau, le coup droit étant accéléré au moment du cerceau final ; **à la main, puis avec raquette.**

- Enfin, l'animateur utilise la balle : posée sur la main, elle sera la mouche à attraper par la grenouille (l'enfant) ; lancée ou lâchée au sol elle sera l'oiseau à attraper par un coup de pâte du jaguar.

- SECURITE :

pour les cerceaux, veiller à utiliser des cerceaux plats, plutôt que rond, pour éviter les chutes et glissades, ou bien, utiliser de la craie au sol.

- Comptage des points / animation :

encourager, applaudir, adapter le comptage des points pour faire réussir

ATELIER 7-8 n° 2 :

Intitulé : Tennis Ping



But : des passes (= régularité, partenariat) puis des pièges (= opposition, duel), avec balle et raquette, dans un espace donné, représenté par un mini-terrain de tennis délimité par des séparations.

Mise en place matérielle : un terrain de tennis-ping, deux fois 3 séparations en longueur, et 3 fois 2 séparations en largeur (= 2 lignes de fond et 1 filet), raquettes, balles de ping, ballons de baudruche de couleurs différentes

Déroulement :

- s'échanger la balle de chaque côté du filet
- commencer avec la balle de ping
- continuer avec 1, puis 2 ; 3, voir 4 ballons de baudruche à se renvoyer sans faire tomber au sol
- puis reprendre le jeu avec balle de ping, en régularité
- et enfin, piéger le joueur d'en face en le surprenant d'un côté, de l'autre, plus vite, moins vite...etc

SECURITE :

- vérifier qu'aucun obstacle n'encombre les déplacements de l'enfant.
- vérifier la prise de raquette...

- Comptage des points / animation :

encourager, applaudir, adapter le comptage des points pour faire réussir

ATELIER 7-8 n° 3 :

Intitulé : les fourmis et les puces



But : échange, avec contraintes temporelles, notion technico-tactique de placement /déplacement, rythme et pièges.

Mise en place matérielle : 1 table dont un côté relevé, balle blanche et orange

Déroulement :

En solo, avec la table relevée :

- faire avancer la « fourmis » (la balle) vers la table relevée, en coup droit (à côté de la table, au niveau de la ligne latérale), en revers (en face de la table, derrière la ligne de fond), en passant la raquette par-dessus, action frottée ou poussée, pour la faire rouler.
- Faire sauter la « puce » (la balle) contre la table relevée, sans écraser la puce, on utilise donc l'action « pousser » (et non « frapper »)

En duo, dans la largeur de la demi-table :

- se passer la « puce » dans la largeur de table : échange avec la balle, action « pousser » pour mieux contrôler
- la bataille des fourmis : l'enfant contre le parent ou l'animateur. Faire rouler 2 balles (les fourmis) simultanément, pour les renvoyés vers le camp adverse, à l'aide de la main, puis de la raquette.

SECURITE : vérifier la fixation de la table relevée.

Comptage des points / animation :

encourager, applaudir, adapter le comptage des points pour faire réussir

ATELIER 7-8 n° 4 :

Intitulé : le duel en table tournante ou la chat, l'enfant et la souris.



But : sens du duel, de l'opposition, pugnacité, explosivité, endurance

Mise en place matérielle : une table, classique ou évolutive, complète avec filet + raquette + balle

Déroulement :

- à l'aide de feintes, et de vitesses de déplacements variées autour de la table, faire un tour complet de celle-ci pour aller **servir avant que son adversaire se soit mit en position de remise**, puis jouer le point dans cette position.
- les feintes et le service se font derrière la ligne de fond uniquement

SECURITE :

- veiller à échauffement particulier des genoux et des chevilles, avec changement de direction etc..
- vérifier qu'aucun obstacle n'encombre les déplacements
- ne toucher la table avec le corps

Comptage des points / animation :

Encourager, applaudir, adapter le comptage des points pour faire réussir, en fonction de l'âge et des possibilités de l'enfant.