



Ligue du Grand Est
de Tennis de Table



Viens découvrir
l'activité

Ligue du Grand Est
de Tennis de Table

WACK
table tennis

N'hésite pas à rejoindre le
club près de chez toi !

Catalogues d'exercices

CATALOGUE A: « Prise en main - Echauffement »

- *Situations évolutives au cours du module:*

- Indice de complexité (*/**/****)
- Possibilité de reproduire la même situation sur deux séances
- Aucune contre-indication concernant les adaptations



Source des exercices :
FFTT – Fiches scolaires ARS



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sur la raquette, sans qu'elle ne tombe.

Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* balles cassées (minimum 1 pour 2 enfant)



Consignes : Les enfants mettent 1 balle cassée sur une des faces de leur raquette qu'ils tiennent à une main, et essaie de ne pas la faire tomber.



Variante : Réaliser l'exercice en se déplaçant, en passant par-dessus de petits obstacles et/ou en s'arrêtant sur un pied au signal.

Critères de réussite : Nombre de séries de 5 secondes sans faire tomber la balle. Concentration de l'enfant.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Faire tenir en équilibre une balle puis une raquette sur sa « bonne » main, grande ouverte, sans les faire tomber.

Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* balles (minimum 1 pour 2 enfant)



* **Consignes :** Les enfants sont debout, main ouverte devant soi, et y pose une balle en mousse (puis balle de ping et raquette), en essayant de ne pas la faire tomber.

* **Variante :** Réaliser l'exercice en se déplaçant, en passant par-dessus de petits obstacles et/ou en s'arrêtant sur un pied au signal.

Critères de réussite : Comptage du nombre de séries de 10 secondes sans faire tomber l'objet (balle ou raquette).



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Réaliser un maximum de rebonds sur la raquette,
en frappant fort le ballon verticalement.

Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* ballons de baudruche (minimum 1 pour 2
enfant)



* **Consignes :** Envoyer un ballon de baudruche au-dessus
de sa tête à l'aide d'une raquette et se déplacer pour
le retaper avant qu'il ne touche le sol.

* **Variante :** Varier la force de frappe en alternant
petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

Défi : être le dernier à laisser son ballon toucher le sol.

Critères de réussite : Comptage du nombre d'envols
du ballon sans qu'il ne touche le sol.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sur la raquette, sans qu'elle ne tombe.



Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* balles en mousse (minimum 1 pour 2 enfant)

* **Consignes :** Les s enfants mettent 1 balle en mousse sur une des faces de leur raquette qu'ils tiennent à une main, et essaie de ne pas la faire tomber.

* **Variante :** Réaliser l'exercice en se déplaçant, en passant par-dessus de petits obstacles et/ou en s'arrêtant sur un pied au signal.

Critères de réussite : Nombre de séries de 5 secondes sans faire tomber la balle. Concentration de l'enfant.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sur la raquette, sans qu'elle ne tombe.

Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* balles cassées (minimum 1 pour 2 enfant)



* **Consignes :** Les enfants mettent 1 balle cassée sur une des faces de leur raquette qu'ils tiennent à une main, et essaie de ne pas la faire tomber.

* **Variante :** Réaliser l'exercice en se déplaçant, en passant par-dessus de petits obstacles et/ou en s'arrêtant sur un pied au signal.

Critères de réussite : Nombre de séries de 5 secondes sans faire tomber la balle. Concentration de l'enfant.





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sur la raquette, sans qu'elle ne tombe.



Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* balles en mousse ou balles cassées
(minimum 1 pour 2 enfant)

* **Consignes :** Les enfants mettent 1 balle en mousse sur une des faces de leur raquette qu'ils tiennent à une main, et essaie de ne pas la faire tomber.

* **Variante :** Réaliser l'exercice en se déplaçant, en passant par-dessus de petits obstacles et/ou en s'arrêtant sur un pied au signal.

Critères de réussite : Nombre de séries de 5 secondes sans faire tomber la balle. Concentration de l'enfant.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Réaliser un maximum de rebonds sur la raquette, en frappant fort le ballon verticalement.

Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* ballons de baudruche (minimum 1 pour 2 enfant)



* **Consignes :** Envoyer un ballon de baudruche au-dessus de sa tête à l'aide d'une raquette et se déplacer pour le retaper avant qu'il ne touche le sol.

* **Variante :** Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

Défi : être le dernier à laisser son ballon toucher le sol.

Critères de réussite : Comptage du nombre d'envols du ballon sans qu'il ne touche le sol.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Réaliser un rebond sur la raquette, en tapant la balle verticalement, après un rebond au sol.



Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* grosses balles de ping (minimum 1 pour 2 enfant)

*
* **Consignes :** Envoyer une grosse balle de ping au-dessus de sa tête à l'aide d'une raquette, la laisser rebondir au sol, se déplacer puis la retaper au-dessus de soi.

*
* **Variante :** Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

Critères de réussite : Comptage du nombre de rebonds sur la raquette, sans perdre la balle.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Contrôler la hauteur et la verticalité de ses jonglages /
doser la hauteur et la force de sa frappe de balle vers son
partenaire / contrôler la balle envoyée par le partenaire.



Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* balles de ping (minimum 1 pour 2 enfant)

*** **Consignes :** Hors table, debout et face à un partenaire
(environ 2m d'espacement), réaliser un rebond sur la face
CD puis la face RV de sa raquette, avant d'envoyer la balle
vers lui qui, à son tour en fait de même.

*** **Variante :** Varier la distance entre les enfants selon la
réussite / faire l'exercice derrière une table de ping /
organiser un défi entre les binômes (cf nombre d'A/R).

Critères de réussite : Comptage du nombre de séries
de 5 rebonds sans que la balle ne touche le sol.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sur la raquette, sans qu'elle ne tombe, tout en se déplaçant.

Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* balles de ping (minimum 1 pour 2 enfant)



Consignes : Les enfants mettent une balle de ping sur une des faces de leur raquette tenue à une main, et essaie de ne pas la faire tomber, tout en réalisant un parcours.



Variante : Pour complexifier, réaliser l'exercice en relais ou en ajoutant des obstacles / pour simplifier, utiliser des grosses balles de ping ou balles en mousse.



Critères de réussite : Nombre de passages de chaque enfant sans faire tomber la balle. Concentration de l'enfant.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Réaliser des rebonds sur la raquette en tapant la balle verticalement, sans rebond au sol, en CD puis en RV.



Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* grosses balles de ping (minimum 1 pour 2 enfant)



Consignes : Enchaîner des rebonds verticaux d'environ 30-40 cm sur la raquette côté CD puis RV avec une balle. Garder sa raquette bien horizontale et doser sa force pour la retaper avant que la balle ne touche le sol.



Variante : Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

Critères de réussite : comptage du nombre de séries de 5 rebonds sans que la balle ne touche le sol.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Réaliser des rebonds sur la raquette en tapant la balle verticalement, sans rebond au sol, en alternant CD et RV.

Matériel :

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* balles de ping (minimum 1 pour 2 enfant)



* **Consignes :** Enchaîner des rebonds verticaux d'environ 30-40 cm sur la raquette en alternant côté CD et RV avec une balle. Garder sa raquette bien horizontale après avoir tourner son poignet avant de retaper la balle.

* **Variante :** Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête.

Critères de réussite : Comptage du nombre de séries de 5 rebonds sans que la balle ne touche le sol.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Réaliser des échanges de balles A/R avec son partenaire, sans engager avec un service.

Matériel :

* une table pour 2 ou 4 enfants

* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

* balle de ping ou grosse balle (minimum 1 pour 2 enfants)

*
*
* **Consignes :** Debout et face à face, les enfants s'envoient la balle de part et d'autre du filet, en la faisant rebondir avec l'une des 2 faces de la raquette.

*
* **Variante :** Contrôler la balle avec une face de la main ou la raquette avant de la renvoyer avec l'autre face.

Critères de réussite : Comptage du nombre d'A/R entre 2 enfants. Balle en mouvement sur la table.
Pas d'appui sur la table avec les bras.



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

But : Se déplacer correctement pour jouer à temps
les balles envoyées par l'animateur / renvoyer la balle
sur la table en CD ou en RV.



Matériel :

- * 1 table (+ si possible 2-3 plots)
- * raquettes (1 par enfant)
- * balles de ping (minimum 5-6)

Consignes : Un joueur, généralement l'animateur,
ne tourne pas et renvoie les balles aux enfants. Chaque
enfant renvoie 1 fois la balle puis tourne autour de lui,
en ayant préalablement contourné des obstacles ou
d'autres tables. Tournante adaptée aux jeunes joueurs
car les balles envoyées par l'animateur sont plus faciles
à remettre.

Lorsqu'il ne reste plus que 2 joueurs, il y a un match joué
en 3 points. Le gagnant gagne une vie : au prochain tour,
s'il perd, il pourra utiliser sa vie pour être repêché.



CATALOGUE B

« Ateliers »

CATALOGUE B: « Ateliers »

- *Mise en place de deux à trois ateliers simultanés:*

- Indice de complexité (*/**/****)
- Possibilité de reproduire les mêmes ateliers sur deux séances
- Aucune contre-indication concernant les adaptations





Atelier 1: « Le panier »

Principe:

Difficultés:

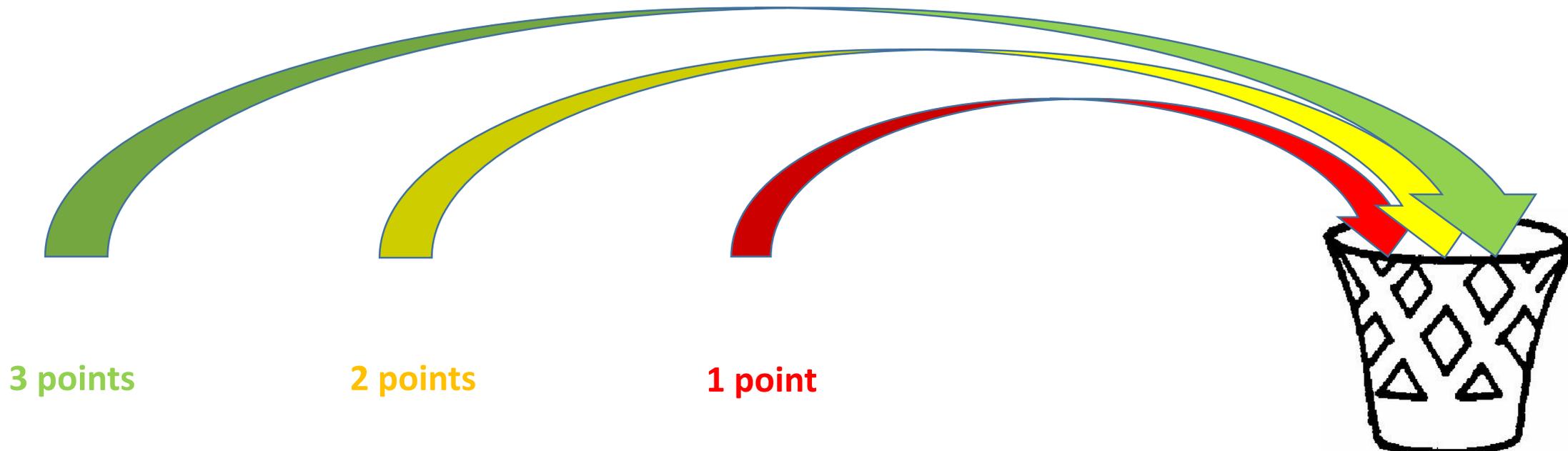
Nombre d'essais par joueur:

Lancer une balle de « ping » dans un panier (raquette ou à la main)

Varier la distance = « plus loin » = « plus de points »

Changer la dimension de la cible

Ajuster en fonction du temps





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr



Atelier 2: « Le slalom »

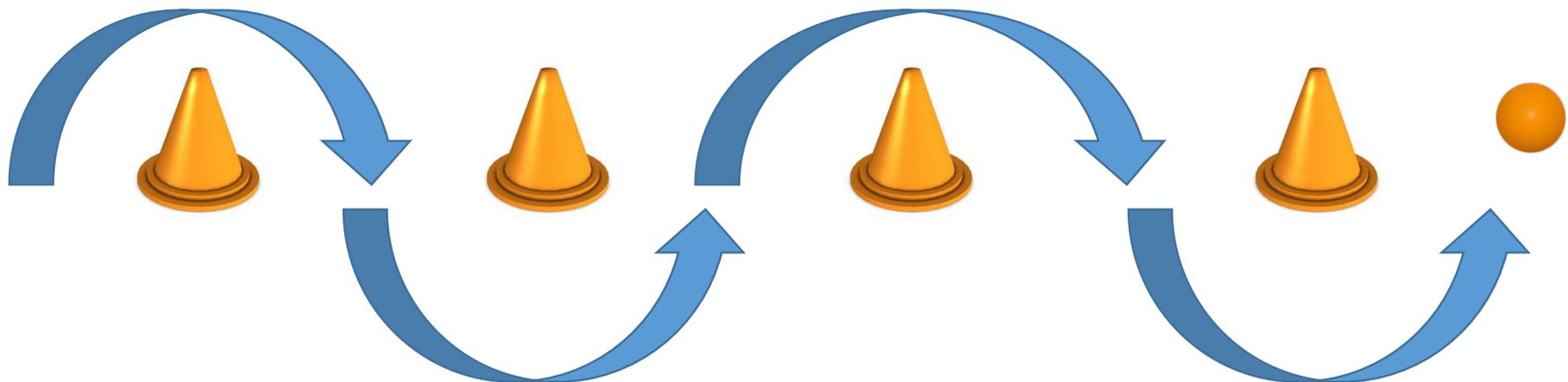
Principe:

Difficultés:

Nombre d'essais par joueur:

**Pousser la balle entre les plots le plus vite possible (raquette)
+ on va vite + on marque de points (et/ou réussite sans faute)**

Ajuster en fonction du temps





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr



Atelier 3: « La balle qui roule »

Principe:

Difficultés:

Nombre d'essais par joueur:

Pousser la balle en la faisant rouler sur une table en face à face

Se déplacer pour se rapprocher de la balle

Augmentation de la vitesse

Changer les partenaires fréquemment



En dessous du filet



Sans filet



Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr



Atelier 4: « Les balles qui brûlantes »

Principe:

Difficultés:

Avoir moins de balles dans son camp que l'équipe adverse à la fin du temps imparti

Augmenter le nombre de balles au départ/Réduire le temps

Envoyer les balles avec la raquette ou avec la main





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr



Atelier 5 : « La route »

Principe:

**Pousser la balle en la faisant rouler sur la table entre les cordes qui tracent une route (possibilité également de tracer une route avec une craie)
Utiliser les deux côtés de la raquette pour finir le parcours en sortant le moins souvent possible de la route**

Difficultés:

**Augmenter/Réduire l'espace entre les cordes
Augmenter/Réduire les changements de direction**





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr



Atelier 6: « A votre service »

Principe:

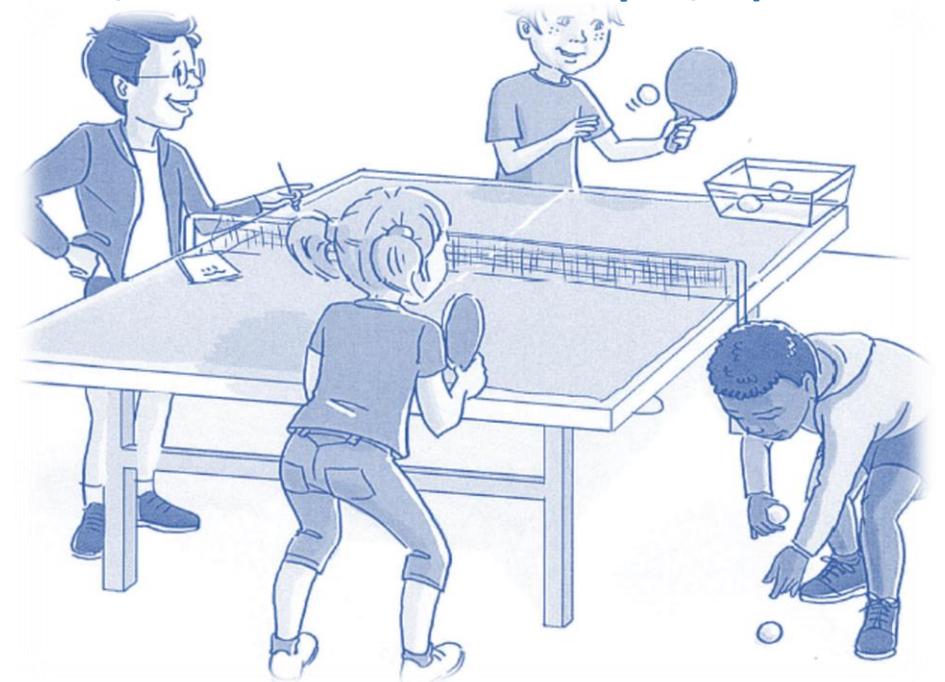
Réaliser un service réglementaire

Un enfant sert/Un enfant compte les services réussis/Un enfant relance/Un ramasse

Possibilité de rattraper avec la main

Durée:

Rotation toutes les 1'30 (le serveur ramasse/Le « ramasseur » compte/...)





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr



Atelier 7: « Les déménageurs »

Principe:

Se déplacer latéralement de plus en plus vite

Le premier qui a déplacé ses balles (une par une) d'un panier à l'autre a gagné

Difficultés:

Augmenter/Réduire le nombre de balles





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

*** / ***

Atelier 8: « Le Ping-Golf »

Principe:

Réussir à mettre la balle dans le trou (cocotte basse) en la faisant rouler (raquette)
A chacun son tour/Celui qui réussit au même nombre d'essais a gagné

Difficultés:

Augmenter/Réduire la distance





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

Atelier 9: « Le Ping Géant »

Principe:

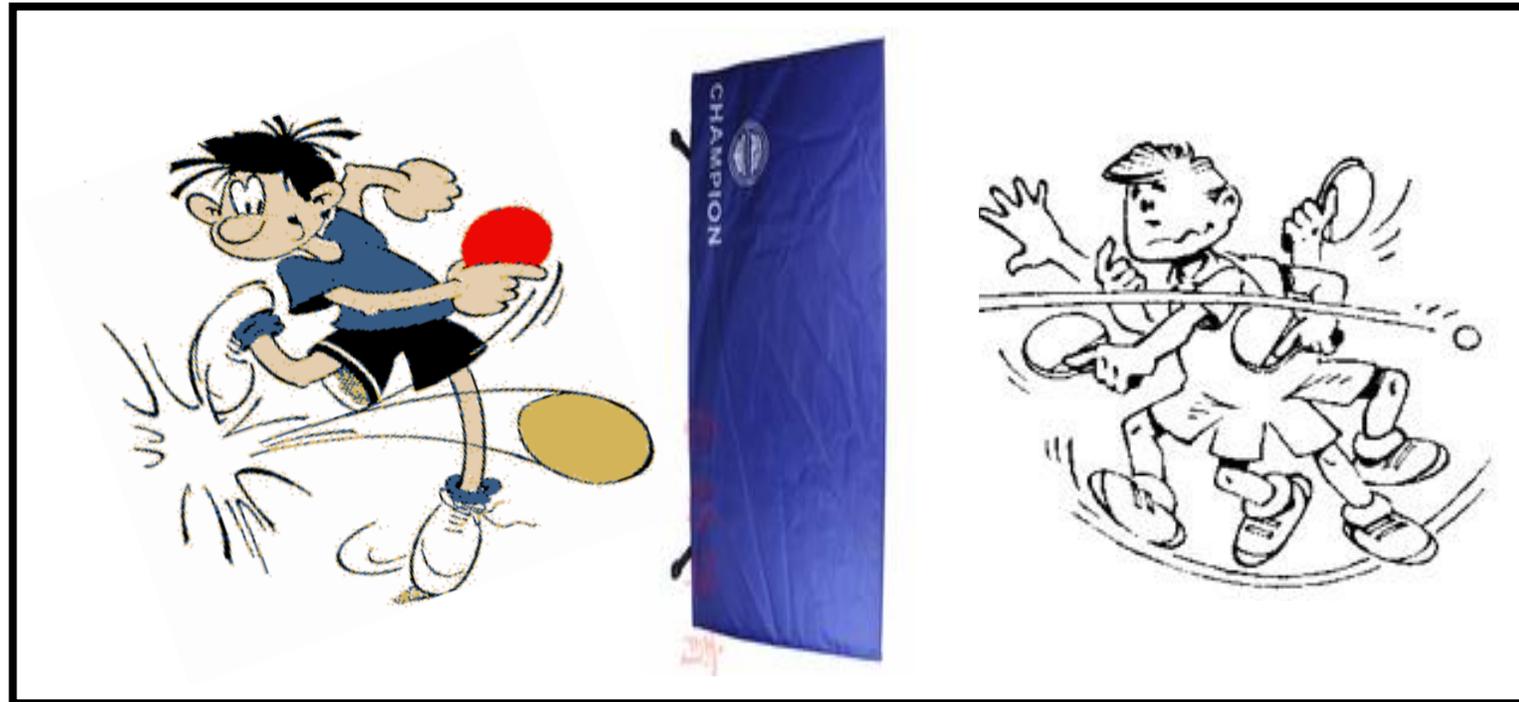
Comptage:

Nombre d'essais par joueur:

Jouer sur un court au sol (filet = séparation)

Règlement Tennis de Table

1 set de 11 points





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

/**/**

Atelier 10: « Le parcours d'obstacles »

Principe:

Difficultés:

Nombre d'essais par joueur:

Comptage:

Maintenir une balle sur la raquette en effectuant un parcours

Aide au maintien de la balle ou non

En fonction du temps

10 points au départ / -1 à chaque fois que la balle tombe





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

*** / ** / *****

Atelier 11: « Le Ping Précision »

Principe:

Difficultés:

Nombre d'essais par joueur:

Comptage:

Viser des zones de la table

Distribution d'un éducateur au panier

Zones plus ou moins grande / Placements variés

10 balles par joueur (3 séries)

Nombre de points par zone en fonction de la difficulté





Ligue du Grand Est de Tennis de Table

Maison Régionale des Sports, 13 rue Jean Moulin – CS 70001 – 54510 TOMBLAINE
tél. 03 83 18 87 87 – Fax 03 83 18 87 88 – Mél : contact@lgett.fr – Site Internet : www.lgett.fr

Atelier 12: « Le Ping »

Principe:

Proposer des tables de pratique « classique »
Explications des règles et des usages « pongistes »

