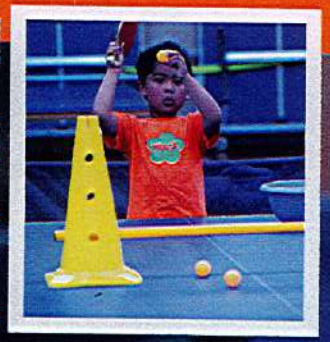
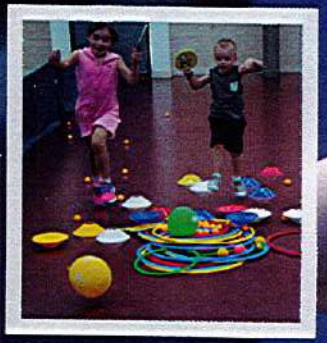
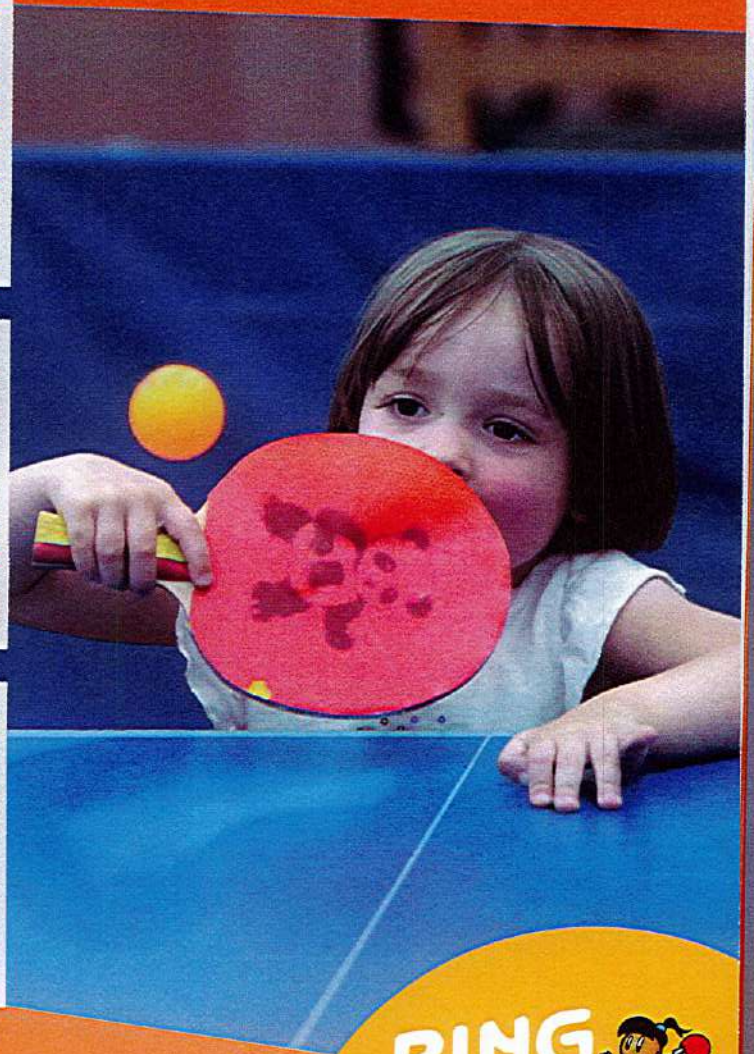
GUIDE DU PING 4-7 ANS







32 SÉANCES CLÉS EN MAIN POUR UNE SAISON RÉUSSIE

PING 4-7 ans

FFTT
Fédération Française de Tennis de Table

conseils péda de la «team 4-7ans »

- Utilisez des mots simples et imagés. Parlez de «jeu» ou «d'atelier» plutôt que «d'exercice» ou de «travail».
- Valorisez et encouragez les efforts et progrès des enfants. Pensez même à les récompenser de temps en temps (bonbons, diplômes, posters...). N'oubliez pas que l'enfant vient pour s'amuser donc soyez indulgent avec l'échec.
- Soyez motivé pour être motivant. Le but est avant tout de faire aimer le ping aux enfants.
- Ayez une attitude positive et dynamique. Ayez le sourire !
- Proposez des séances de 1 heure maximum, avec une durée moyenne de 12 minutes par atelier (explications comprises). Cette durée totale intègre aussi les temps de pause.
- Faites une petite pause à la fin de chaque atelier, cela vous permettra de préparer le suivant et de faire boire les enfants.
- Prenez le temps de bien accueillir les parents et les enfants en ayant une attitude bienveillante. Les premières séances sont primordiales pour leur donner une image positive de cette activité et du club.
- Arrivez au moins 15-20 minutes avant le début de la séance pour installer les ateliers, accueillir et aménager la salle en sécurité.
- Veillez à la sécurité des enfants lors de l'animation des ateliers (attention aux bords de tables, au sol glissant, aux lacets défaits, aux coups de raquette...).
- Les enfants doivent être en tenue sportive... tout comme vous !
- Pour le retour au calme, faites asseoir les enfants 4/5 minutes et questionnez-les sur leur ressenti de la séance.
- Avec un groupe d'enfants de 4 ans, n'ayez pas les mêmes objectifs qu'avec un groupe de 6-7 ans. Certains jeux du guide seront peut être à adapter selon l'âge et le niveau des enfants.
- Chaque jeu est présenté à titre indicatif, libre à vous de l'adapter et de le faire évoluer selon vos envies et contraintes.
- Créez un climat de confiance avec les enfants.
- Faites des groupes de 4 à 6 enfants par encadrant afin de passer suffisamment de temps avec chacun d'eux.
- Profitez des animations pour transmettre les valeurs du sport et du vivre ensemble.
- Le rangement du petit matériel par les enfants fait partie intégrante de la séance.
- Utilisez au maximum du petit matériel ludique et coloré.
- N'hésitez pas à créer votre propre matériel pédagogique (cibles, surfilets...). Ce sera souvent utile à la bonne réalisation des ateliers.
- Favorisez le prêt de raquettes adaptées aux 4/7 ans, au moins pour les premières séances.
- N'hésitez pas à faire participer les parents (mise en place du matériel, encadrement de certains jeux, gestion des temps de pause...).
- Intégrer ponctuellement les copains/copines des enfants inscrits pour leur faire découvrir l'activité (notamment pendant la semaine nationale du ping 4-7 ans).
- Faites la promotion de votre section 4-7 ans dans les écoles maternelles de votre commune en distribuant les flyers et les affiches «ping-pong pour les 4-7 ans».
- Si certains ateliers n'ont pas été correctement réalisés, n'hésitez pas à les répéter la séance suivante. Bâtir de bonnes fondations facilite les apprentissages futurs.
- À l'issue de la première saison, pensez à faire évoluer les ateliers du guide pour permettre à l'enfant de progresser en s'amusant.
- Pour une meilleure compréhension des ateliers, pensez à démontrer les situations aux enfants.
- Veillez à faire participer tous les enfants et à les aider de façon équitable, quel que soit leur niveau, leur âge, leur motivation.

matériel à utiliser

Voici une liste non exhaustive du matériel que vous pouvez utiliser pour animer les séances 4-7 ans.
La création de votre propre matériel est souvent indispensable à la bonne réalisation des ateliers. Par exemple, n'hésitez pas à inventer de nouvelles cibles, colorées et ludiques.

1. Balles de tennis de table
2. Balles cassées
3. Balles en mousse (60mm)
4. Balles bicolores (44mm)
5. Grosses balles rose (55mm)

- Tables de ping

6. Filets à clipser (si pas de tables de ping)
7. Raquettes adaptées à la main des enfants

- Séparations

8. Coupelles
9. Plots troués avec jalons
10. Mini-haies/obstacles

- Lattes en plastique ou en caoutchouc

11. Cerceaux
12. Bassines de différentes tailles

- Flèches en papier ou caoutchouc

13. Cible géante (jeu du curling)

- Cibles (images Barbapapas)
- Cibles (feuilles numérotées 1 à 24)
- Cibles (images Père-Noël / 1 par enfant)
- Cibles (image de fruits et légumes)
- Cibles «jetons de poker»
- Cordes à sauter
- Foulards
- Baguettes chinoises ou brochettes en bois pour le sur-filet
- Sifflet ou alarme sonore

14. Scotch de peintre (non abrasif)

- Appareil permettant la diffusion de musique

15. Tapis de sol
16. Bouteilles en plastique

- Gobelets

la course aux Boyards

SÉANCE 1
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de se déplacer.
- Être capable de se saisir d'un objet.

MATÉRIEL

- 1 bassine par enfant
- Une trentaine de balles de différentes tailles et couleurs

CONSIGNES

L'animateur dispose des balles dans toute la salle. Au top départ, chaque enfant, muni de sa bassine, cherche à ramasser le plus de balles possible. Le jeu se termine quand toutes les balles ont été récupérées. L'enfant ayant le plus de balles dans sa bassine gagne.

ÊTRE ATTENTIF À

- La façon dont l'enfant se déplace.
- Fléchissement des jambes de l'enfant pour ramasser les balles.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant se déplace en courant.
- L'enfant ramasse au moins 4 balles.

le ballon endormi

SÉANCE 1
ATELIER 2

OBJECTIF

- Être capable de faire tenir un objet sur sa raquette.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 ballon de baudruche par enfant
- 1 cerceau par enfant

CONSIGNES

Chaque enfant, les pieds dans un cerceau, pose un ballon de baudruche sur sa raquette et le fait tenir le plus longtemps possible avant qu'il ne tombe. Le jeu se fait côté pouce (coup droit), puis côté index (revers). Si les enfants sont en réussite, possibilité de faire le jeu sous forme de défi, le vainqueur étant le dernier à faire tomber son ballon.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position horizontale de la raquette, à hauteur du ventre.
- La position du bras (coude non collé au corps).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant garde le ballon plus de 5 secondes sur sa raquette.
- L'enfant garde ses deux pieds dans le cerceau.

le curling

SÉANCE 1
ATELIER 3

OBJECTIFS

- Être capable de jouer plus ou moins fort.
- Être capable de diriger son mouvement.

MATÉRIEL

- 1 bassine
- Une dizaine de balles en mousse, grosses balles roses, balles bicolores
- Feuilles de papier de différentes couleurs (pour réaliser la cible)

CONSIGNES

En dehors de la table, l'enfant se place derrière une corde et fait rouler une balle au sol avec la main, en visant une cible géante.
Chaque couleur correspond à un nombre de points (bleu : 3, rouge : 5, jaune : 7, etc.).
Possibilité de réaliser le jeu sous forme de duel : chaque enfant dispose de 5 balles pour marquer le plus de points possible. Celui en marquant le plus gagne la partie.

ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant fasse rouler la balle d'arrière en avant.
- La fin du geste de l'enfant qui doit être en direction de la cible.
- Ce que l'enfant n'utilise pas le poignet pour faire rouler la balle ou très peu.

C'EST RÉUSSI QUAND

- La balle de l'enfant s'arrête au moins 1 fois sur 5 dans la cible.

l'aller-retour

SÉANCE 1
ATELIER 4

OBJECTIF

- Être capable d'accompagner la balle.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 balle par binôme (balle bicolore, en mousse, grosse balle rose)

CONSIGNES

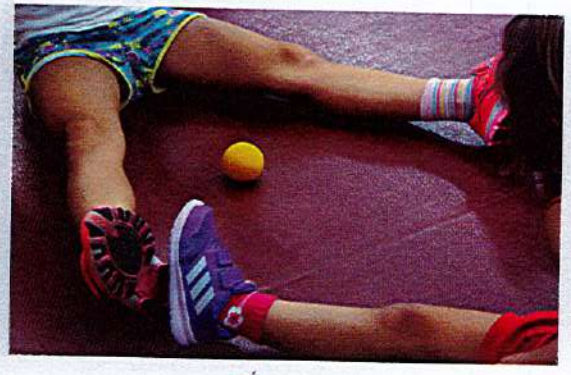
Assis au sol, jambes écartées, les enfants font des échanges avec une balle (raquette en main) en la faisant rouler côté index (revers).
Si les enfants sont en réussite, possibilité d'agrandir l'espace entre eux.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position horizontale de la raquette (au dessus de la balle).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant ne touche la balle qu'une fois avant de la renvoyer.
- La balle est envoyée entre les jambes du partenaire au moins 5 fois sur 10 échanges.



le pont de la rivière Kwaï

SÉANCE 2
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de sauter.
- Être capable de se repérer dans l'espace.

MATÉRIEL

- Une dizaine de cerceaux par pont

CONSIGNES

Tandis que deux enfants construisent un pont avec des cerceaux (en les plaçant au sol), les autres enfants doivent progresser sur ce pont en sautant de cerceau en cerceau au fur et à mesure de sa construction. Il faut éviter de tomber dans l'eau (pieds en dehors des cerceaux).
Les parties du pont sont plus ou moins espacées et peuvent partir dans toutes les directions.

ÊTRE ATTENTIF À

- L'impulsion lors du saut qui doit se faire sur les deux pieds de l'enfant.
- L'équilibre du corps à la réception du saut.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant saute à pieds joints d'un cerceau à l'autre.
- L'enfant rejoint au moins 7 cerceaux sans tomber à l'eau.

le réveil du ballon

SÉANCE 2
ATELIER 2

PING 4-7 ans

OBJECTIF

- Être capable de contrôler un objet sur sa raquette.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 ballon de baudruche par enfant
- Une dizaine de coupelles pour délimiter le parcours
- Éventuellement des mini-haies/obstacles

CONSIGNES

L'enfant réalise un slalom, délimité par des coupelles, avec un ballon de baudruche posé sur sa raquette côté pouce (coup droit) ou côté index (revers).
Possibilité de complexifier le jeu en ajoutant des obstacles (bancs, haies, etc.).

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position horizontale de la raquette, à hauteur du ventre.
- La position du bras (coude non collé au corps).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant réalise le parcours sans faire tomber le ballon.

le jokari

SÉANCE 2
ATELIER 3

OBJECTIFS

- Être capable de doser en fonction du placement de son partenaire.
- Être capable de s'adapter à une trajectoire pour attraper la balle.

MATÉRIEL

- 1 balle en mousse (ou balle bicolore) par binôme

CONSIGNES

En dehors de la table, deux enfants sont face à face, à environ 3 mètres. Un enfant envoie une balle vers son partenaire, qui, après un ou deux rebonds au sol, l'attrape avec les deux mains.
Si les enfants sont en réussite, possibilité d'attraper la balle seulement avec sa «bonne main».

ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant se place face à la balle pour l'attraper.
- Ce que l'enfant lance la balle de haut en bas et de l'arrière vers l'avant.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant attrape au moins 1 balle sur 2.
- L'enfant lance la balle en direction de son partenaire.

retour à l'envoyeur

SÉANCE 2
ATELIER 4

OBJECTIF

- Être capable de se déplacer en fonction de la direction de la balle.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant • 1 bassine par table
- 10 balles par bassine • 1 plot par table
- Table(s)

CONSIGNES

L'animateur envoie des balles à la main sur la demi-table revers en les faisant rouler. L'enfant renvoie les balles avec sa raquette côté index (revers). Pour délimiter la demi-table, l'animateur peut poser un plot.
Une fois les 10 balles envoyées, l'animateur envoie des balles à la main sur les 2/3 coup droit de la table en les faisant rouler. L'enfant renvoie les balles avec sa raquette côté pouce (coup droit). Pour délimiter les 2/3 coup droit, l'animateur peut poser un plot.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Contact balle/raquette qui doit se faire devant l'enfant en revers et sur le côté de l'enfant en coup droit.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant pousse la balle jusqu'au bout de la table adverse sans la sortir latéralement 5 fois sur 10 côté index.
- L'enfant pousse la balle jusqu'au bout de la table adverse sans la sortir latéralement 5 fois sur 10 côté pouce.

le miroir magique

SÉANCE 3
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de reproduire un mouvement.
- Être capable de se déplacer.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant

CONSIGNES

Raquette en main, un enfant (le miroir), se déplace de plusieurs façons : pas chassé, latéralement, en profondeur, bloque ses appuis, joue à blanc (sans balle) côté pouce et côté index.
Les autres enfants (le reflet du miroir), placés en face, reproduisent la même chose que lui.
L'enfant-miroir change toues les minutes.

ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant regarde bien ce qui se passe autour de lui.
- La façon dont se déplace l'enfant.
- Ce que l'enfant soit sur l'avant des pieds, jambes un peu fléchies.
- L'équilibre du corps lors des changements de directions.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant-reflet reproduit exactement ce que l'enfant-miroir fait.

le jongleur

SÉANCE 3
ATELIER 2

OBJECTIF

- Être capable de contrôler un objet tout en lui imprimant une impulsion verticale.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 ballon de baudruche par enfant

CONSIGNES

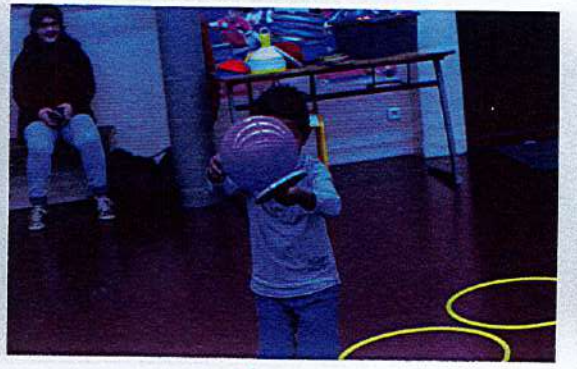
Sans se déplacer, l'enfant effectue avec sa raquette le plus de jonglages possible avec un ballon de baudruche côté pouce (coup droit), sans que celui-ci ne touche le sol.
Si l'enfant est en réussite, l'animateur peut lui demander de réaliser des rebonds plus ou moins hauts.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position horizontale de la raquette, à hauteur du ventre.
- La position du bras (coude non collé au corps).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant réalise plus de 5 jonglages à la suite, sans faire tomber son ballon.



le crash test

SÉANCE 3
ATELIER 3

OBJECTIFS

- Être capable de jouer plus ou moins fort.
- Être capable de diriger son mouvement.

MATÉRIEL

- 10 balles en mousse, grosses balles roses, balles bicolores par bassine
- 1 bassine par crash test
- Entre 5 et 10 gobelets par crash test

CONSIGNES

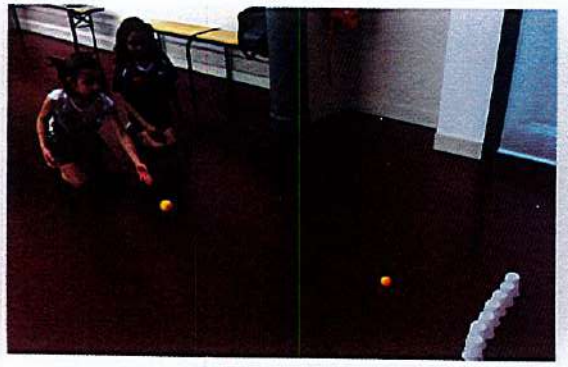
En dehors de la table, l'enfant se place derrière une corde et fait rouler sa voiture (la balle) au sol avec la main jusqu'au mur (la ligne de gobelets).
Ces derniers doivent être touchés mais ne pas tomber.

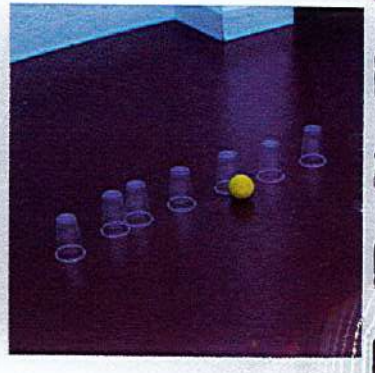
ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant ait la main ouverte au moment où il lance la balle.
- Ce que l'enfant fasse rouler la balle d'arrière en avant.
- Ce que l'enfant n'utilise pas le poignet pour faire rouler la balle, ou très peu.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant fait tomber moins de 5 gobelets sur 10 balles lancées.
- L'enfant fait rouler au moins 5 balles sur 10 en direction des gobelets.





les poussières

SÉANCE 3
ATELIER 4

OBJECTIF

- Être capable de frapper la balle vers l'avant.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- Entre 20 et 30 balles de différentes tailles et couleurs
- Quelques lattes ou un rouleau de scotch de peintre • Une dizaine de séparations

CONSIGNES

Répartis en deux équipes, les enfants envoient leurs poussières (les balles) dans la maison adverse en les frappant avec leur raquette. Les maisons sont séparées par des lattes ou du scotch à peinture et fermées par des séparations. L'équipe gagnante est celle ayant le moins de poussières dans sa maison à la fin de la partie (de 30 secondes à 1 minute).
L'animateur peut faire jouer plusieurs manches.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Ce que l'enfant frappe la balle d'arrière en avant.
- Placement du corps par rapport à la balle.

C'EST RÉUSSI QUAND

- Chaque enfant envoie au moins 2 balles dans la maison adverse.

le feu quadricolore

SÉANCE 4
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de prendre une information orale.
- Être capable de sauter à pieds joints.
- Être capable de prendre une impulsion.

MATÉRIEL

- 4 cerceaux (de 4 couleurs différentes) par enfant

CONSIGNES

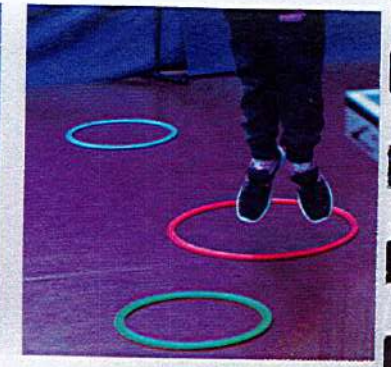
4 cerceaux de différentes couleurs sont placés les uns derrières les autres. L'enfant saute à pieds joints dans le cerceau dont l'animateur a donné la couleur.

ÊTRE ATTENTIF À

- L'impulsion (qui doit être faite sur les deux pieds), sans élan.
- L'amorti au sol (qui ne doit pas être bruyant).
- L'équilibre du corps à la réception du saut.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant saute à pieds joints.
- L'enfant réalise la consigne rapidement.
- L'enfant réussit une série de 3 sauts sans faire de faute.



le béret

SÉANCE 4
ATELIER 2

OBJECTIF

- Être capable de contrôler un objet tout en se déplaçant.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 ballon de baudruche par enfant
- 1 foulard • 2 cordes ou scotch de peintre (pour délimiter les camps)

CONSIGNES

Deux équipes sont face à face, à environ 4 mètres chacune du foulard posé au sol. Un numéro (de 1 à X) est attribué à chaque enfant. Quand il entend son numéro, il doit récupérer le foulard en gardant son ballon sur sa raquette côté pouce (coup droit) puis revenir dans son camp sans se faire toucher. Sinon, c'est son adversaire qui apporte 1 point à son équipe.
Quand un enfant fait tomber son ballon, il repart de l'endroit où il l'a fait tomber.
Une fois que chaque joueur est passé 2 fois, la partie s'arrête. Possibilité de réaliser plusieurs parties.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position horizontale de la raquette, à hauteur du ventre.
- La position du bras (coude non collé au corps).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant ne fait pas tomber son ballon plus de 2 fois, y compris quand il attrape le foulard.
- L'enfant attrape au moins 1 fois le foulard.

l'effaceur

SÉANCE 4
ATELIER 3

OBJECTIF

- Être capable d'accompagner la balle dans une direction définie.

MATÉRIEL

- 5 balles bicolores par bassine
- 1 bassine par enfant
- Une dizaine de coupelles de différentes couleurs (une couleur par but)

CONSIGNES

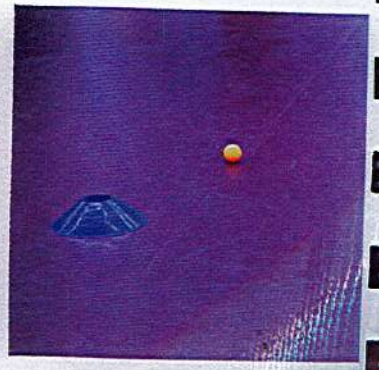
L'enfant, à genoux, pousse une balle avec sa main vers un des buts délimité par deux coupelles de couleur sur le sol. Les buts sont de différentes tailles, couleurs et placés à différentes distances.
Après chaque tir, l'enfant récupère sa balle.
Possibilité de réaliser ce jeu sous forme de duel, l'enfant gagnant étant celui ayant marqué le plus de buts.

ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant pousse la balle d'arrière en avant.
- Ce que l'enfant termine son geste en direction de la cible visée.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant pousse sa balle dans au moins 2 buts différents.
- L'enfant marque au moins 2 buts sur 5 tentatives.



le chamboule-tout

SÉANCE 4
ATELIER 4

OBJECTIF

- Être capable de lancer la balle vers l'avant.

MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 10 balles par bassines
- Une dizaine de gobelets par table
- Table(s)

CONSIGNES

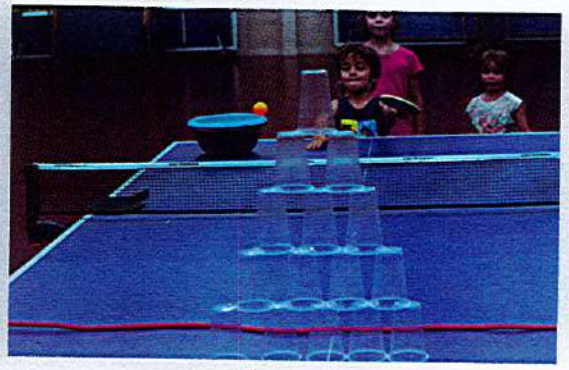
L'enfant envoie une balle directement (sans rebond sur sa demi-table) dans une pyramide de gobelets, placée sur la demi-table adverse, en essayant d'en faire tomber le plus possible.
Une corde est placée à une vingtaine de centimètres devant la pyramide.
Le jeu est terminé lorsqu'il n'y a plus de gobelets derrière la corde.

ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant lance la balle d'arrière en avant, légèrement vers le haut.
- L'accélération de l'avant-bras et de la main de l'enfant au moment du lancer.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant envoie la balle directement sur la demi-table adverse.
- L'enfant touche au moins 3 gobelets sur 10 lancers.



pouce ou index ?

SÉANCE 5
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de différencier le coup droit et le revers.
- Être capable de bloquer ses appuis.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant

CONSIGNES

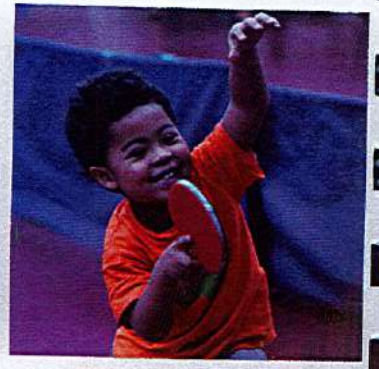
Un enfant (le meneur) placé face à un mur, annonce «1, 2, 3 pouce ou 1, 2, 3 index ». Au même moment les autres enfants, placés à 10-15 mètres, avancent en direction du mur avec leur raquette.
Quand le meneur dit «1, 2, 3 pouce» (ou index), il se retourne et renvoie au point de départ les enfants non immobiles ou n'ayant pas mis la raquette du bon côté.
Le premier enfant qui touche le mur gagne et remplace le meneur.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La prise d'appuis de l'enfant (poids sur l'avant des pieds).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant ne se trompe pas entre son côté pouce et son côté index.
- L'enfant bloque ses appuis au moment où le meneur se retourne.



qui va à la chasse...

SÉANCE 5
ATELIER 2

OBJECTIF

- Être capable de coordonner la tenue d'un objet en se déplaçant.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- Des cerceaux ou tapis (un de moins que les enfants)
- 1 ballon de baudruche par enfant

CONSIGNES

L'ensemble des enfants marche librement dans un espace en tentant de garder leur ballon de baudruche sur leur raquette (côté pouce ou index). Dans l'espace sont disposés des cerceaux ou des tapis (un de moins que le nombre d'enfants). Au signal de l'animateur, chaque enfant va s'asseoir dans un cerceau ou tapis libre. Celui qui n'est pas assis marque un point de pénalité puis la partie reprend. En fin de jeu, l'enfant ayant le moins de points de pénalité gagne.
Les enfants ne peuvent pas s'asseoir si le ballon n'est pas sur leur raquette.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position horizontale de la raquette, à hauteur du ventre.
- La position du bras (coude non collé au corps).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant ne fait pas tomber le ballon, y compris quand il s'assoit.
- L'enfant s'assoit au moins 2 fois.

les barbapaping

SÉANCE 5
ATELIER 3

OBJECTIFS

- Être capable de doser sa force.
- Être capable de diriger son mouvement.

MATÉRIEL

- Une dizaine d'images de Barbapapas©
- 1 cerceau • 1 bassine
- Une dizaine de balles (différentes tailles)

CONSIGNES

L'enfant se trouve dans un cerceau, avec une bassine pleine de balles à ses pieds. À la main, il lance les balles une par une en visant les images de Barbapapas©. Celles-ci sont posées sur le sol, réparties dans l'aire de jeu.

ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant lance la balle d'arrière en avant et légèrement vers le haut.
- Ce que l'enfant termine son geste en direction de l'image visée.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant touche la moitié des images.
- L'enfant touche les images dans l'ordre indiqué par l'animateur.

TPMP

Touche Pas à Mon Projectile

SÉANCE 5
ATELIER 4

OBJECTIF

- Être capable d'accompagner la balle dans une direction définie.

MATÉRIEL

- 1 table par binôme
- 1 balle (bicolore ou grosse balle rose) par binôme

CONSIGNES

2 enfants s'opposent sur une table sans filet et s'envoient une balle à la main en cherchant à faire bouger son adversaire.
Lorsque l'enfant a la balle en main, il vise dans la direction où son adversaire n'est pas.
Possibilité de changer d'adversaire toutes les 3 minutes.

ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant fasse rouler la balle d'arrière en avant.
- Déplacement de l'enfant par rapport à la balle.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'adversaire ne rattrape pas la balle.
- L'enfant récupère la balle 5 fois sur 10 lancés.

les chenilles

SÉANCE 6
ATELIER 1

OBJECTIF

- Être capable de se déplacer latéralement.

MATÉRIEL

- Entre 4 et 10 cerceaux par chenille

CONSIGNES

L'enfant se déplace en pas chassés en mettant un pied après l'autre dans la chenille (les cerceaux), dans un sens puis dans l'autre (du pied gauche vers le pied droit, puis l'inverse).
La chenille peut être plus ou moins longue, avec ou sans virage(s).

ÊTRE ATTENTIF À

- L'écartement des jambes de l'enfant.
- L'équilibre du corps de l'enfant (poids sur l'avant des pieds).
- L'orientation des pieds (non tournés).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant se déplace latéralement, un pied chassant l'autre (les jambes ne restent pas écartées).
- L'enfant réalise une chenille dans les deux sens sans se tromper.

l'essuie-glace

SÉANCE 6
ATELIER 2

OBJECTIFS

- Être capable de se déplacer latéralement.

MATÉRIEL

- 6 plots/coupelles par enfant

CONSIGNES

L'enfant se place à côté du plot de départ. Au «top» de l'animateur il se déplace en pas chassés et vient toucher, avec «sa bonne main» le plot 1, revient au plot de départ, puis part toucher le plot 2 et ainsi de suite jusqu'au cinquième plot.
Possibilité de réaliser le jeu sous forme de duel.

ÊTRE ATTENTIF À

- La posture de l'enfant (épaules vers l'avant).
- Fléchissement des jambes de l'enfant au moment où celui-ci touche le plot.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant se déplace en gardant l'équilibre.
- L'enfant se déplace sans sauter.
- L'enfant arrive jusqu'au cinquième plot.

le jardinier

SÉANCE 6
ATELIER 3

OBJECTIF

• Être capable d'adapter sa force en fonction de la zone visée.

MATÉRIEL

• 5 séparations • 1 cerceau
• une dizaine de balles (de différentes tailles)
• Images de fruits (à scotcher sur les séparations)

CONSIGNES

L'enfant se place dans un cerceau et envoie à la main une balle dans chaque zone (pomme/orange/banane/fraise) définie par des séparations espacées les unes des autres. Les zones doivent être atteintes de la plus proche à la plus éloignée.
Si l'enfant est en réussite, possibilité de viser les zones dans l'ordre indiqué par l'animateur.

ÊTRE ATTENTIF À

• Ce que l'enfant lance la balle d'arrière en avant et légèrement vers le haut.
• La position de la main (sous la taille).
• L'accélération de l'épaule et avant-bras (pour zones éloignées).

C'EST RÉUSSI QUAND

• L'enfant envoie une balle dans chacune des zones (de la plus proche à la plus lointaine).
• L'enfant envoie la balle dans une des zones au moins 5 fois sur 10 lancers.

le décollage

SÉANCE 6
ATELIER 4

OBJECTIF

• Être capable de frapper une balle en revers.

MATÉRIEL

• 1 raquette par enfant
• 1 séparation par enfant
• 1 bassine par enfant
• 10 balles par bassine

CONSIGNES

L'enfant lâche une balle devant lui et la frappe côté index (revers).
La balle doit passer par-dessus une séparation placée à 3 mètres devant lui.
Si l'enfant est en réussite, possibilité de reculer la séparation.

ÊTRE ATTENTIF À

• La prise de raquette (pouce/index).
• Contact balle/raquette qui se fait devant le ventre de l'enfant.
• L'équilibre de l'enfant sur ses appuis au moment de frapper la balle.
• La position du corps de l'enfant (face à la séparation).

C'EST RÉUSSI QUAND

• L'enfant touche la balle 6 fois sur 10.
• L'enfant envoie la balle derrière la séparation au moins 4 fois sur 10 essais.

les nénuphars et les grenouilles

SÉANCE 7
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de sauter à pieds joints.
- Être capable de prendre une impulsion.

MATÉRIEL

- 6 cerceaux par couleur de parcours.
- 4/5 petites fiches avec une grenouille de couleurs différentes.

CONSIGNES

Chaque enfant saute à pieds joints dans les nénuphars (les cerceaux) de la couleur de sa grenouille (4/5 petites fiches grenouilles imprimées de 4 couleurs). Les cerceaux sont espacés les uns des autres.
Les enfants réalisent différents parcours, plus ou moins difficiles (les nénuphars sont plus ou moins loin les uns des autres).

ÊTRE ATTENTIF À

- L'amorti au sol (qui ne doit pas être bruyant).
- L'utilisation des bras en balancier pour le saut.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant enchaîne les sauts sans s'arrêter.
- L'enfant ne rate aucun cerceau.
- L'enfant réussit au moins 2 parcours différents.

...perd sa place

SÉANCE 7
ATELIER 2

OBJECTIF

- Être capable de contrôler un objet tout en se déplaçant.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 chaise par enfant
- 1 ballon de baudruche par enfant
- 1 cerceau par enfant

CONSIGNES

Les enfants sont assis avec leur raquette sur des chaises alignées.
Au signal, ils récupèrent chacun un ballon de baudruche dans un cerceau situé à une dizaine de mètres. Pendant ce temps, l'animateur retire une chaise. Les enfants reviennent s'asseoir en réalisant des jonglages (côté pouce ou index). Quand un enfant fait tomber sa balle, il repart de l'endroit où il l'a fait tomber. Celui qui n'est pas assis marque un point de pénalité. L'animateur remet la chaise puis la partie reprend.
L'enfant ayant le moins de points de pénalité en fin de jeu gagne.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position horizontale de la raquette, à hauteur du ventre.
- La position du bras (coude non collé au corps).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant se déplace jusqu'à la chaise sans faire tomber son ballon.
- L'enfant réalise au moins 3 jonglages sans faire tomber son ballon.

l'effaceur 2

SÉANCE 7
ATELIER 3

OBJECTIF

- Être capable de frapper la balle dans une direction définie.

MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 10 balles bicolores par bassine
- 10 coupelles par table
- Table(s)

CONSIGNES

L'enfant tape la gomme (la balle) avec sa main sous forme d'un service pour venir effacer les taches de peinture (coupelles de couleurs) tombées sur la demi-table adverse. Les taches sont disposées un peu partout.
Si l'enfant est en difficulté, possibilité d'augmenter le nombre de coupelles sur la table.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de la raquette (pouce/index).
- Ce que l'enfant prenne l'information de l'endroit où se trouve la zone à viser.
- Ce que l'enfant termine son geste en direction de la cible visée.
- Ce que l'enfant tape la balle de haut en bas et de l'arrière vers l'avant.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant envoie la balle sur la demi-table adverse au moins 6 fois sur 10.
- L'enfant efface au moins 3 taches sur 10 tentatives.

la toupie

SÉANCE 7
ATELIER 4

OBJECTIF

- Être capable de frotter la balle latéralement.

MATÉRIEL

- 1 balle bicolore par enfant
- 1 raquette par enfant
- Table(s)

CONSIGNES

La balle est sur la table, tenue entre la main libre et la raquette de l'enfant côté index (revers).
Les mouvements de la main libre et de la raquette partent en sens opposé pour imprimer une action de rotation à la balle.
Possibilité de réaliser le jeu à deux joueurs. La balle est alors placée entre les raquettes des deux partenaires.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index). L'accélération des mains de l'enfant vers l'extérieur.
- La sécurité des enfants (car gestes brusques avec la raquette).

C'EST RÉUSSI QUAND

- La balle tourne latéralement sur la table pendant au moins 8 secondes.
- Les couleurs de la balle se mélangent.

les kangourous

SÉANCE 8
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de sauter à pieds joints.
- Être capable de prendre une impulsion.

MATÉRIEL

- 1 corde ou 1 latte • 1 step
- 2 plots troués et 1 jalon
- 1 mini-haie (ou 1 objet de même hauteur)

CONSIGNES

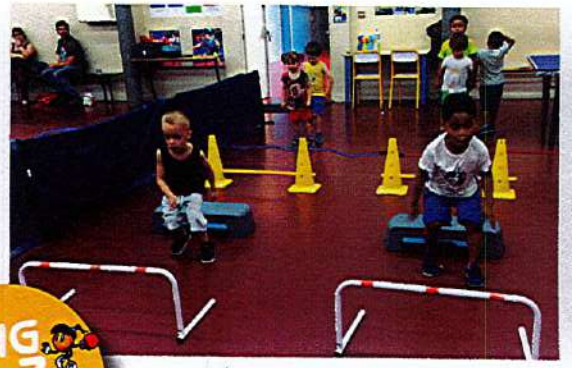
L'enfant saute au-dessus de quatre obstacles différents qui sont de plus en plus hauts.
Si l'enfant est en difficulté, possibilité de mettre des obstacles plus bas (ou plusieurs fois le même).
Les enfants réalisent le parcours une dizaine de fois.

ÊTRE ATTENTIF À

- L'impulsion qui doit être prise sur les deux pieds.
- La prise d'appui de l'enfant qui se fait sur l'avant des pieds.
- L'équilibre du corps à la réception des sauts.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant parvient à sauter au dessus de tous les obstacles à pieds joints.
- L'enfant enchaîne les sauts au dessus des 4 obstacles sans les toucher.



l'épervier

SÉANCE 8
ATELIER 2

OBJECTIF

- Être capable de contrôler un objet tout en se déplaçant.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 ballon de baudruche par enfant
- 2 cordes (ou du scotch de peintre)

CONSIGNES

Les éperviers sont sur une ligne et doivent atteindre une autre ligne (corde ou scotch) située 8-10 mètres plus loin sans se faire toucher par le chasseur. Tous les enfants, dont le chasseur, se déplacent en gardant leur ballon de baudruche sur leur raquette.
Quand un enfant fait tomber son ballon, il repart de l'endroit où il l'a fait tomber. Lorsqu'un enfant est touché, il rejoint l'équipe des chasseurs. Le dernier épervier gagne la partie.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position horizontale de la raquette, à hauteur du ventre.
- La position du bras (coude non collé au corps).
- Ce que les enfants regardent plus l'endroit où ils se dirigent que le ballon sur la raquette.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant ne fait pas tomber le ballon, y compris quand il attrape un épervier ou esquive un chasseur.
- Le chasseur touche au moins 2 éperviers.

vers l'infini

SÉANCE 8
ATELIER 3

OBJECTIFS

- Être capable de jouer sur différentes lignes de sol.
- Être capable d'adapter sa force.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 cerceau par enfant
- 1 bassine par table
- 10 balles par bassine
- Table(s)

CONSIGNES

L'enfant se place dans un cerceau situé derrière une table. Il lance une balle vers la demi-table adverse. À chaque fois qu'il réussit, il recule son cerceau d'un grand pas. Lorsqu'il rate il recommence. En cas de nouvel échec, l'enfant avance son cerceau d'un petit pas vers la table.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Contact balle/raquette qui se fait devant l'enfant.
- Ce que l'enfant joue la balle d'arrière en avant et du haut vers le bas.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant recule son cerceau plusieurs fois et consécutivement.
- L'enfant produit différentes trajectoires (tendue/courbe).

le cerceau magique

SÉANCE 8
ATELIER 4

OBJECTIF

- Être capable de frotter un objet vers l'avant.

MATÉRIEL

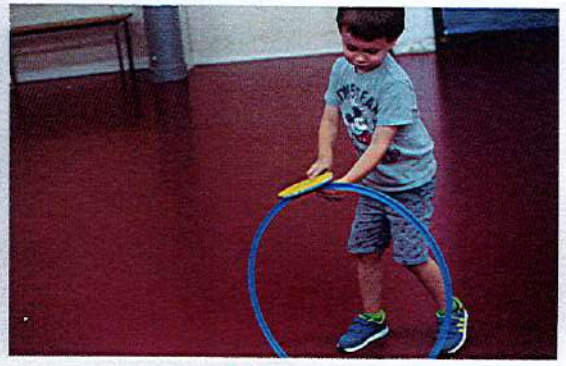
- 1 raquette
- 1 cerceau par enfant
- 2 plots/coupelles

CONSIGNES

En partant du plot de départ, l'enfant fait avancer son cerceau à l'aide de sa raquette (côté pouce) en le guidant jusqu'au plot d'arrivée (situé à environ 3 mètres du plot de départ). L'enfant doit garder au maximum le contact entre le cerceau et la main/raquette (action de «frotter»).

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Ce que le placement de la main soit au dessus du cerceau.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant atteint la ligne d'arrivée au moins 3 fois sur 10 essais.
- L'enfant emmène son cerceau jusqu'au plot d'arrivée sans le faire tomber.