le bravo

SÉANCE 25
ATELIER 1

OBJECTIF

• Être capable de lancer un objet et de le rattraper.

MATÉRIEL

• 1 balle en mousse par enfant

CONSIGNES

L'enfant lance en l'air une balle en mousse avec une de ses mains (au moins 1 mètre au dessus de la tête). Avec son autre main, il essaie de la rattraper avant que celle-ci ne tombe sur le sol.
Si l'enfant est en échec, il peut rattraper la balle avec ses deux mains.

ÊTRE ATTENTIF À

• Ce que l'enfant lance la balle verticalement.
• Ce que l'enfant sert les doigts au moment de récupérer la balle.

C'EST RÉUSSI QUAND

• L'enfant attrape la balle au moins 3 fois sur 10 avec une seule main.
• L'enfant attrape la balle au moins 5 fois sur 10 (avec une ou deux mains).

le béret 4

SÉANCE 25
ATELIER 2

OBJECTIF

• Être capable de contrôler la balle tout en se déplaçant.

MATÉRIEL

• 1 raquette par enfant • 1 foulard
• 1 balle par enfant (cassée si difficulté)
• 2 cordes ou scotch de peintre (pour délimiter les camps)

CONSIGNES

Un numéro (de 1 à X) est attribué à chaque enfant. Quand il entend son numéro, il doit récupérer le foulard en gardant sa balle 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. Si échec, utiliser une balle cassée.

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 sa balle plus de 2 fois, y compris quand il attrape le foulard.
• L'enfant attrape au moins une fois le foulard.

...et au-delà !

SÉANCE 25
ATELIER 3

OBJECTIFS

- Être capable d'adapter sa force en fonction de la distance.
- Être capable de jouer sur différentes lignes de sol.

MATÉRIEL

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

CONSIGNES

L'enfant se place dans un cerceau situé derrière une table. Sans laisser de rebond au sol, il tape une balle de bas en haut avec sa raquette 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.
Après 10 balles jouées, l'enfant change de côté de raquette pour viser la cible.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Ce que l'enfant joue la balle d'arrière en avant et du haut vers le bas.
- Ce que l'enfant termine son geste en direction de la demi-table adverse.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant réussit à envoyer la balle sur la demi-table adverse au moins 1 fois sur 2.
- L'enfant arrive à reculer son cerceau au moins 3 fois d'affilée.

les avions

SÉANCE 25
ATELIER 4

PING 4-7 ans

OBJECTIF

- Être capable de frotter la balle vers l'avant en revers.

MATÉRIEL

- 1 raquette enfant • 1 bassine par table
- 10 balles bicolores par bassine
- 2 plots et 1 barre, ou 2 baguettes pour le sur-filet par table • 1 séparation par table
- Table(s)

CONSIGNES

Après avoir laissé un rebond sur sa demi-table, l'enfant envoie la balle, en la frottant, la balle côté index (revers) au-dessus du sur-filet.
La balle doit rebondir sur la demi-table adverse puis passer au dessus d'une séparation (située à 1 mètre de la table).
Si l'enfant est en difficulté, l'enfant frotte la balle directement sans laisser de rebond sur sa demi-table.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Contact balle/raquette qui se fait devant l'enfant.
- L'accélération de l'avant-bras et de la main de l'enfant juste avant l'impact.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant envoie la balle derrière la séparation au moins 3 fois sur 10.
- Les couleurs de la balle se mélangent.

l'escrimeur

SÉANCE 26
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de se confronter à un adversaire.
- Développer le côté malin.

MATÉRIEL

- Néant

CONSIGNES

Deux enfants sont face à face et cherchent à toucher, avec leur «bonne» main, une des épaules de leur adversaire, tout en essayant de ne pas se faire toucher afin de marquer 1 point.
Les enfants changent d'adversaire toutes les minutes (maximum). Le gagnant est celui ayant le plus de points à la fin du jeu.

ÊTRE ATTENTIF À

- Blocage des appuis de l'enfant qui doit être net et rapide pour changer de direction.
- Ce que les enfants se déplacent dans tous les sens tout en restant face à face.
- Ce que les enfants ne se donnent pas de coup.

C'EST RÉUSSI QUAND

- Chaque enfant arrive à marquer au moins 1 point.
- L'enfant se déplace latéralement et en profondeur.

le tape-couleur

SÉANCE 26
ATELIER 2

OBJECTIFS

- Être capable de réagir à une consigne auditive.
- Être capable de se déplacer latéralement.

MATÉRIEL

- 5 plots de couleurs différentes par demi-table
- Table(s)

CONSIGNES

L'animateur place des plots de couleurs différentes sur les demi-tables : un dans l'angle coup droit, un dans l'angle revers, un au milieu et deux sur les petits côtés.
Lorsque l'animateur annonce une couleur, l'enfant doit se déplacer et toucher le plus vite possible le plot correspondant.
L'animateur donne une nouvelle couleur et ainsi de suite.

ÊTRE ATTENTIF À

- La posture de l'enfant (ses épaules doivent rester face à la table).
- La main de l'enfant, au dessus de la table.
- La mise en action rapide.
- Fléchissement des jambes quand l'enfant se déplace.
- La distance de l'enfant par rapport à la table (ni trop près, ni trop loin).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant se déplace sans croiser les jambes.
- L'enfant touche la couleur annoncée par l'animateur 3 fois sur 4, en agissant rapidement.
- L'enfant cherche à se déplacer le plus vite possible.

le jardinier 3

SÉANCE 26
ATELIER 3

OBJECTIF

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

MATÉRIEL

• 1 raquette par enfant • 5 séparations
• 1 cerceau • 1 bassine par enfant
• 10 balles bicolores par bassine
• Images de fruits (à scotcher sur les séparations)

CONSIGNES

L'enfant se place dans un cerceau et envoie une balle avec sa raquette côté index (revers) 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

• La prise de raquette (pouce/index).
• Ce que l'enfant tape la balle de bas en haut et de l'arrière vers l'avant.
• L'accélération de l'avant-bras et du poignet de l'enfant au moment du contact balle-raquette.

C'EST RÉUSSI QUAND

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

objectif lune

SÉANCE 26
ATELIER 4

OBJECTIF

• Être capable de produire une accélération avec l'avant-bras.

MATÉRIEL

• 1 raquette par enfant
• 1 balle bicolore par enfant
• Scotch de peintre ou craie

CONSIGNES

L'enfant se place de profil par rapport à la rampe de lancement (un mur ou une porte) et fait rouler sa fusée (balle) avec sa raquette contre le mur.
En accélérant avec l'avant-bras et la main, il envoie sa fusée vers le haut afin d'atteindre la lune (la ligne de scotch).

ÊTRE ATTENTIF À

• La prise de raquette (pouce/index).
• L'inclinaison de la raquette de l'enfant qui doit être parallèle au mur.
• L'accélération de l'avant-bras de l'enfant au moment de l'envoi de la balle.

C'EST RÉUSSI QUAND

• La balle dépasse la lune au moins 3 fois sur 10.
• Les couleurs de la balle se mélangent.

la pie voleuse

SÉANCE 27 ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de réagir à une information auditive.
- Développer la tactique.

MATÉRIEL

- 1 petit objet (coupelle, plot, grosse balle...)
- 1 cerceau
- 2 cordes/scotch de peintre pour délimiter les camps

CONSIGNES

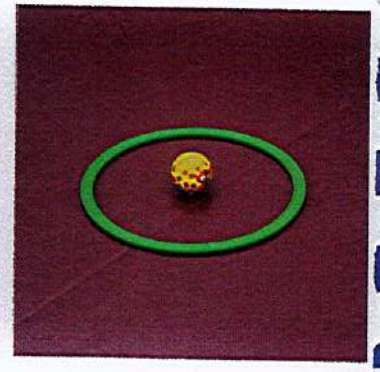
Les enfants sont répartis en équipes. Dans chaque équipe, les enfants se donnent un numéro entre 1 et X.
À l'appel de leur numéro par l'animateur, l'enfant court pour récupérer l'objet placé dans le cerceau, situé au milieu des 2 équipes et le rapporter dans son camp sans se faire toucher par l'adversaire. S'il y arrive, son équipe marque 1 point.
Si l'enfant se fait toucher par son adversaire avant d'arriver dans son camp, le point va à l'équipe adverse.

ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant regarde bien ce qu'il se passe autour de lui.
- Ce que l'enfant utilise sa «bonne» main pour attraper l'objet.
- La qualité du déplacement rapide et sur l'avant des pieds.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant amène l'objet dans son camp sans se faire toucher.
- L'enfant laisse l'adversaire prendre l'objet afin de pouvoir le toucher.
- Chaque enfant fait gagner au moins 1 point à son équipe.



qui va à la chasse... 3

SÉANCE 27 ATELIER 2

OBJECTIF

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

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- Cerceaux ou tapis (un de moins que les enfants)
- 1 balle par enfant (éventuellement une balle cassée)

CONSIGNES

L'ensemble des enfants marche librement dans un espace en tentant de garder leur balle 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 la balle n'est pas sur leur raquette.
Si la balle tombe trop souvent, possibilité d'utiliser une balle cassée.

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 la balle, y compris quand il s'assoit.
- Chaque enfant s'assoit au moins 2 fois.

l'effaceur 4

SÉANCE 27
ATELIER 3

OBJECTIF

• Être capable de frapper la balle en revers vers une direction définie.

MATÉRIEL

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

CONSIGNES

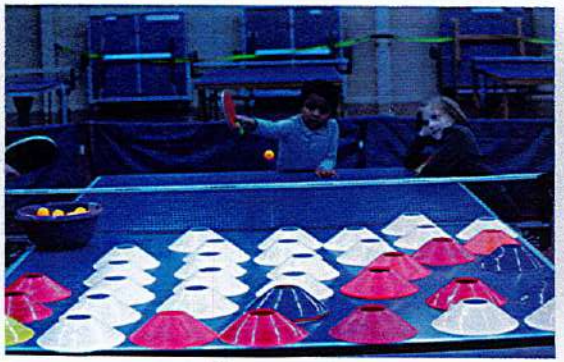
L'animateur effectue un service dans le côté index (revers) de l'enfant. Celui-ci renvoie la balle (la gomme) avec sa raquette vers la demi-table adverse pour effacer les tâches de peinture (coupelles de couleurs).
Après 10 balles jouées, le renvoi se fait avec l'autre face de la raquette.
Si l'enfant est en réussite, l'animateur peut nommer la couleur de la tache à effacer ou diminuer le nombre de coupelles.

ÊTRE ATTENTIF À

• La prise de raquette (pouce/index).
• Ce que l'enfant termine son geste en direction de la cible visée.
• Contact balle/raquette qui se fait devant l'enfant.

C'EST RÉUSSI QUAND

• L'enfant envoie la balle sur la demi-table adverse au moins 7 fois sur 10.
• L'enfant efface au moins 4 taches sur sur 10 tentatives.



l'échange 2

SÉANCE 27
ATELIER 4

OBJECTIF

• Être capable de renvoyer la balle en coup droit.

MATÉRIEL

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

CONSIGNES

L'animateur réalise un service vers le coup droit de l'enfant. Celui-ci se déplace et renvoie la balle directement sur la demi-table adverse, avec le côté pouce (coup droit) de sa raquette.
Si l'enfant est en réussite, l'animateur poursuit l'échange.

ÊTRE ATTENTIF À

• La prise de raquette (pouce/index).
• Ce que l'enfant joue la balle d'arrière en avant.
• Contact balle/raquette qui se fait à côté de l'enfant.
• La position du corps de l'enfant (légèrement de profil).

C'EST RÉUSSI QUAND

• L'enfant touche la balle au moins 6 fois sur 10.
• L'enfant envoie la balle directement au moins 3 fois sur 10.

les couleurs

SÉANCE 28
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable d'associer des objets de la même couleur.
- Être capable de se déplacer rapidement.

MATÉRIEL

- 5 coupelles d'au moins 3 couleurs différentes par enfant
- Une quinzaine de cerceaux de différentes couleurs

CONSIGNES

Une vingtaine de cerceaux sont posée au sol. L'animateur remet 5 coupelles de différentes couleurs à chaque enfant. Au «top», les enfants viennent les placer dans les cerceaux de la même couleur (une seule coupelle par cerceau). Le premier enfant à avoir déposé ses 5 coupelles marque 1 point.
Possibilité de faire jouer plusieurs parties.

ÊTRE ATTENTIF À

- La façon dont l'enfant se repère dans l'espace (il prend l'information du placement des objets).
- Fléchissement des appuis de l'enfant lorsqu'il récupère la coupelle et la pose dans le cerceau.
- La rapidité des déplacements.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant place au moins 2 coupelles dans les cerceaux correspondants.
- L'enfant ne se trompe pas de couleur.

le jongleur 3

SÉANCE 28
ATELIER 2

OBJECTIF

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

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 balle par enfant

CONSIGNES

Sans se déplacer, l'enfant effectue avec sa raquette le plus de jonglages possible avec une balle côté pouce (coup droit), sans que celle-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.
- L'enfant arrive à changer volontairement de hauteur de jonglage, et à en enchaîner au moins 3.

les barbapaping 3

SÉANCE 28
ATELIER 3

OBJECTIFS

- Être capable de doser sa force en coup droit.
- Être capable de diriger son mouvement.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- Plusieurs images de Barbapapas©
- 1 cerceau • 1 bassine
- Une dizaine de balles (de tailles différentes)

CONSIGNES

L'enfant se trouve dans un cerceau, avec une bassine pleine de balles à ses pieds. Avec sa raquette, il frappe les balles une par une (côté pouce) en visant les images de Barbapapas©. Celles-ci sont posées sur le sol, réparties dans l'aire de jeu.
Si l'enfant est en réussite, possibilité de viser les images dans l'ordre indiqué par l'animateur.

ÊTRE ATTENTIF À

- Contact balle/raquette qui se fait à côté de l'enfant.
- Ce que l'enfant joue la balle d'arrière en avant et du haut vers le bas.
- Ce que l'enfant termine son geste en direction de l'image visée.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant touche au moins la moitié des images.
- L'enfant réalise le jeu dans l'ordre indiqué par l'animateur.

le coup terminal

SÉANCE 28
ATELIER 4

OBJECTIF

- Être capable de frapper fort dans la balle.

MATÉRIEL

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

CONSIGNES

L'animateur réalise un service dans le coup droit.
L'enfant se déplace et renvoie la balle avec le côté pouce (coup droit) de sa raquette, directement sur la demi-table adverse.
L'animateur poursuit l'échange en renvoyant la balle vers son coup droit et l'enfant la frappe fort (avec le côté pouce) où il veut. Il marque 1 point lorsque la balle dépasse la séparation située à 2 mètres de la table.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Ce que l'enfant frappe la balle d'arrière en avant.
- Contact balle/raquette qui se fait à côté de l'enfant.
- La position du corps de l'enfant (légèrement de profil).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant envoie la 1ère balle au moins 3 fois sur 5 sur la demi-table adverse.
- L'enfant envoie la balle derrière la séparation au moins 2 fois sur 5.

la boîte à musique

SÉANCE 29 ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de réagir à une information auditive.
- Être capable de bloquer ses appuis.

MATÉRIEL

- 1 enceinte ou téléphone pour passer de la musique

CONSIGNES

Les enfants marchent rapidement, au rythme de la musique, et s'arrêtent en bloquant leurs appuis quand l'animateur stoppe la musique. Les enfants qui bougent lorsque la musique stoppe ont un point de pénalité. Le gagnant est l'enfant ayant le moins de points à la fin du jeu.

ÊTRE ATTENTIF À

- Au blocage des appuis qui doit être net et rapide.
- Au déplacement sur l'avant des pieds (sans faire de bruit).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant s'arrête net à l'arrêt de la musique, au moins 2 fois sur 3.
- Les enfant se déplacent dans l'espace sans se toucher.

les lignes parallèles

SÉANCE 29 ATELIER 2

OBJECTIFS

- Être capable de se déplacer latéralement.
- Être capable de bloquer ses appuis avant de jouer.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 bassine • 10 balles
- 2 cordes/scotch de peintre (pour le marquage au sol)

CONSIGNES

L'enfant se déplace avec sa raquette en pas chassés entre deux lignes qui sont matérialisées au sol par du scotch ou des cordes. L'animateur, situé en face de l'enfant, envoie des balles vers son côté pouce (coup droit) et son côté index (revers).
L'enfant s'arrête pour frapper la balle en direction de l'animateur, puis reprend son déplacement.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La posture de l'enfant (les épaules doivent être face à l'animateur).
- Ce que l'enfant fléchisse les jambes quand il se déplace.
- Ce que l'enfant garde sa main au dessus de sa taille.
- L'équilibre général du corps.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant se déplace sans croiser les jambes et en gardant l'équilibre.
- L'enfant frappe la balle au moins 1 fois sur 2 sans se tromper entre le côté pouce et le côté index.
- L'enfant frappe la balle au moins 1 fois sur 3 en direction de l'animateur.

faites vos jeux

SÉANCE 29
ATELIER 3

OBJECTIF

• Être capable de viser des zones prédéfinies en coup droit.

MATÉRIEL

• 1 raquette par enfant • 1 bassine par table
• 10 balles par bassine
• 10 cibles en forme de jetons de casino (environ 10 cm de diamètre) • Table(s)

CONSIGNES

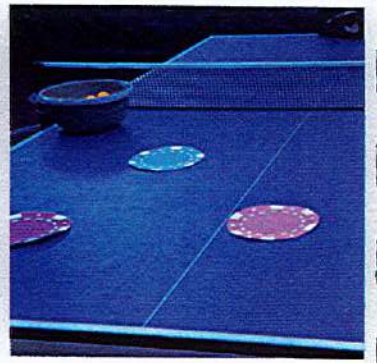
L'animateur dispose sur une table des images de jetons de couleur (type poker). Après avoir choisi un jeton, l'enfant se place derrière une table et frappe avec sa raquette côté pouce (coup droit) la balle envoyée (à la main) par l'animateur. Si l'enfant touche le jeton, il gagne celui-ci et l'enlève de la table.
Possibilité de réaliser le jeu sous forme de duel : chaque enfant dispose de 10 balles pour gagner le plus de jetons possible, celui en ayant le plus gagne la partie.

ÊTRE ATTENTIF À

• La prise de raquette (pouce/index).
• Ce que l'enfant termine son geste en direction de la cible visée.
• Placement du corps de l'enfant par rapport à la table (légèrement de profil).

C'EST RÉUSSI QUAND

• L'enfant envoie au moins 1 balle sur 2 sur la table.
• L'enfant touche au moins 3 des 10 jetons annoncés.



le magicien

SÉANCE 29
ATELIER 4

OBJECTIF

• Être capable de frotter la balle vers l'arrière en coup droit.

MATÉRIEL

• 1 raquette par enfant
• 10 balles bicolores par enfant
• 1 corde • 1 bassine par enfant

CONSIGNES

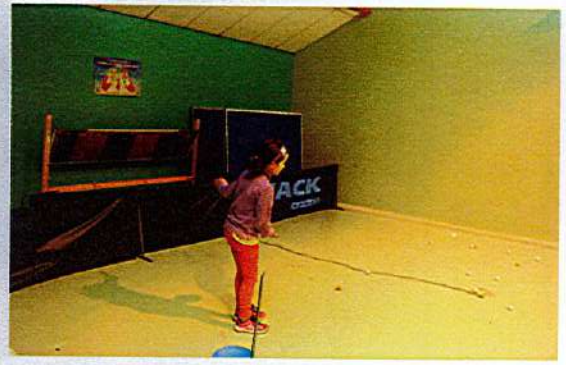
Raquette en main, l'enfant se place à 4 mètres d'un mur, face à celui-ci.
Il met sa raquette à l'horizontale et passe rapidement sous la balle avec le côté pouce (coup droit), sans laisser de rebond au sol.
La balle doit dépasser une corde située à 2 mètres puis revenir vers l'enfant.

ÊTRE ATTENTIF À

• La prise de raquette (pouce/index).
• L'inclinaison de la raquette de l'enfant (ouverte et inclinée vers l'arrière).
• L'accélération du poignet lors du contact balle/raquette.
• Ce que l'impact balle/raquette se fasse sous la balle.

C'EST RÉUSSI QUAND

• L'enfant réalise plus de 5 jonglages à la suite.
• L'enfant arrive à varier la hauteur de ses jonglages et à en enchaîner au moins 3.



les brancardiers

SÉANCE 30
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de travailler en collaboration.
- Être capable d'améliorer la motricité fine.

MATÉRIEL

- 2 jalons par équipe
- 5 balles par équipe (tailles et couleurs au choix)
- 1 bassine par équipe

CONSIGNES

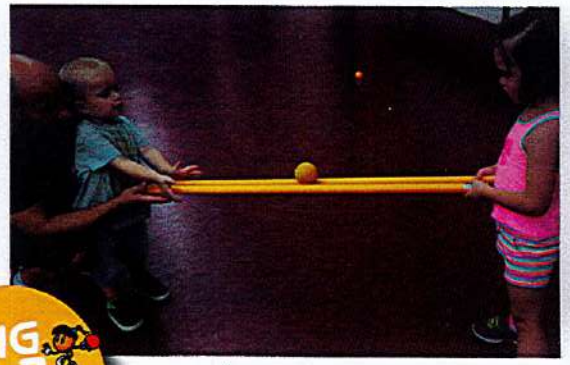
Deux par deux, les enfants portent les blessés (les balles) vers l'hôpital (la bassine) à l'aide du brancard (deux jalons). Les enfants portent le brancard aux deux extrémités.
En cas de réussite, possibilité de faire des duels, l'équipe ayant amené en premier ses blessés gagne.

ÊTRE ATTENTIF À

- La façon dont les enfants tiennent les jalons (poignets serrés).
- L'écartement des bras des enfants (de la largeur de la balle).
- La hauteur des épaules des enfants (qui ne doivent pas être remontées).
- Ce que les enfants se parlent pour avancer.

C'EST RÉUSSI QUAND

- Les enfants posent au moins 1 balle dans la bassine sans qu'elle ne soit tombée.
- Les enfants apportent toutes les balles dans la bassine.



le jongleur 4

SÉANCE 30
ATELIER 2

OBJECTIF

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

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 balle par enfant

CONSIGNES

Sans se déplacer, les pieds dans un cerceau, l'enfant effectue avec sa raquette le plus de jonglages possible avec une balle côté index (revers), sans que celle-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.
- L'enfant arrive à varier la hauteur de ses jonglages et à en enchaîner au moins 3.

le morpong

SÉANCE 30
ATELIER 3

OBJECTIF

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

MATÉRIEL

• 1 raquette par enfant • 1 bassine par table
• 20 balles par bassine • 5 plots par enfant
• Scotch de peintre ou 4 cordes (pour délimiter les cases) • Table(s)

CONSIGNES

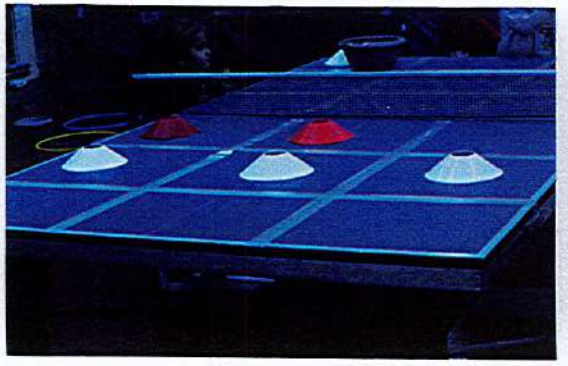
L'animateur réalise une grille de 9 cases sur la table avec du scotch de peintre ou des cordes.
Deux enfants se placent derrière la table avec leur raquette. À tour de rôle, ils réalisent une service côté pouce (coup droit) ou index (revers) en visant une des 9 cases de la demi-table adverse. Lorsqu'il atteint une case, il pose un plot de couleur dans celle-ci, le but étant de réaliser une ligne verticale, horizontale ou en diagonale. Le premier enfant à aligner 3 plots gagne la partie.

ÊTRE ATTENTIF À

• Ce que l'enfant prenne l'information sur la zone à viser.
• Ce que l'enfant frappe la balle d'arrière en avant.
• Ce que l'enfant ne serve pas au-dessus de la table.
• Ce que l'enfant termine son geste en direction de la cible visée.

C'EST RÉUSSI QUAND

• L'enfant sert correctement au moins 1 fois sur 2.
• L'enfant touche au moins 4 des 9 cases sur ses 10 essais.



le magicien 2

SÉANCE 30
ATELIER 4

OBJECTIF

• Être capable de frotter la balle vers l'arrière en revers.

MATÉRIEL

• 1 raquette par enfant
• 10 balles bicolores par bassine
• 1 corde
• 1 bassine par enfant

CONSIGNES

Raquette en main, l'enfant se place à 4 mètres d'un mur, face à celui-ci.
Il met sa raquette à l'horizontale et passe rapidement sous la balle avec le côté index (revers), sans laisser de rebond au sol.
La balle doit dépasser une corde située à 2 mètres puis revenir vers l'enfant.

ÊTRE ATTENTIF À

• La prise de raquette (pouce/index).
• L'inclinaison de la raquette de l'enfant (ouverte et inclinée vers l'arrière).
• L'accélération du poignet lors du contact balle/raquette.
• Ce que l'impact balle/raquette se fasse sous la balle.

C'EST RÉUSSI QUAND

• La balle s'arrête et revient vers l'enfant au moins 2 fois sur 10.
• La balle ne touche pas le mur, au moins 5 fois sur 10.
• Les couleurs de la balle se mélangent.

les vendanges

SÉANCE 31
ATELIER 1

L'UNIVERS DU CORPOREL

OBJECTIFS

- Être capable d'alléger ses appuis au sol.
- Être capable d'améliorer son équilibre.

MATÉRIEL

- 1 balle (ou petit ballon) en mousse par enfant

CONSIGNES

L'animateur remet à chaque enfant un grain de raisin (balle en mousse) qu'il vient placer sous un de ses pieds. L'animateur demande alors de venir faire rouler la balle vers l'avant du pied, vers l'arrière, sur le côté droit, sur le côté gauche et de l'écraser plus ou moins fort.
Au bout de quelques minutes, l'enfant réalise le même jeu avec l'autre pied.

ÊTRE ATTENTIF À

- La préhension du pied de l'enfant sur la balle (ni trop fort, ni trop faible.
- La sécurité des enfants : les chaussures doivent être bien attachées.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant déplace la balle comme demandé par l'animateur.
- L'enfant arrive à écraser et déplacer la balle avec les deux pieds

... perd sa place 2

SÉANCE 31
ATELIER 2

PING 4-7 ans

L'UNIVERS DE L'HABILETÉ

OBJECTIF

- Être capable de contrôler la balle tout en se déplaçant.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 chaise par enfant
- 1 balle par enfant
- 1 cerceau par enfant

CONSIGNES

Les enfants sont assis avec leur raquette sur des chaises alignées.
Au signal, ils récupèrent chacun une balle placée 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.
En fin de jeu, l'enfant qui a le moins de points de pénalité a gagné.

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 la balle.
- L'enfant jongle de façon régulière.

le jokari 3

SÉANCE 31
ATELIER 3

OBJECTIFS

- Être capable de doser en fonction du placement de son partenaire.
- Être capable de coopérer afin de réaliser un maximum d'échanges.

MATÉRIEL

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

CONSIGNES

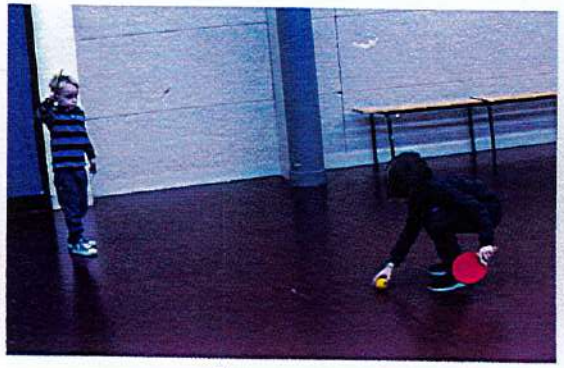
Face à face, en dehors de la table, deux enfants, avec leur raquette, s'échangent une balle en laissant un ou plusieurs rebonds au sol.
Les enfants renvoient la balle avec le côté pouce (coup droit) ou le côté index (revers) en ne laissant qu'un seul rebond au sol.
Le nombre de rebonds au sol peut également être défini par l'animateur.

ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Placement du corps de l'enfant par rapport à la balle (face en revers, de profil en coup droit).
- Ce que l'enfant lance la balle d'arrière en avant.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant touche la balle au moins 3 fois sur 5.
- L'enfant touche la balle côté pouce et côté index.
- L'enfant se place en fonction de la balle.
- Les enfants réalisent des échanges.



la rampe de lancement 2

SÉANCE 31
ATELIER 4

OBJECTIF

- Être capable de frotter la balle vers l'avant en revers.

MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 petite bouteille en plastique par table
- 1 bassine par table
- 10 balles bicolores par bassine
- Table(s)

CONSIGNES

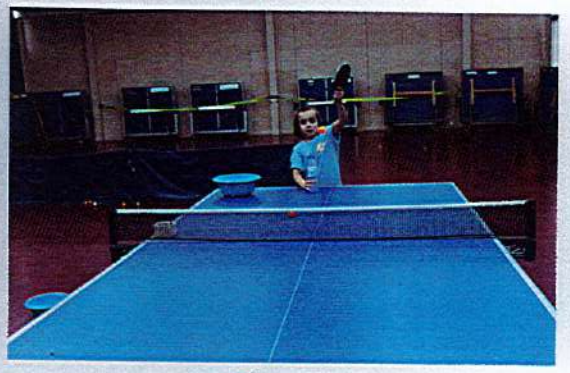
L'animateur place sur le fond de table une petite bouteille d'eau avec une balle bicolore posée sur le goulot. Tout en tenant la bouteille avec sa main libre, l'enfant frotte la balle avec le côté index (revers) de sa raquette, pour qu'elle rebondisse sur l'autre demi-table.

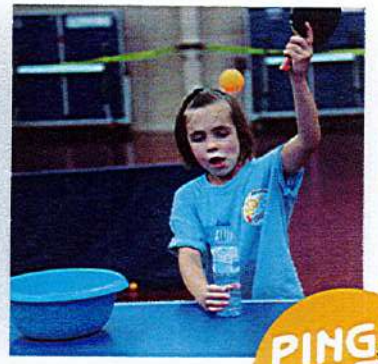
ÊTRE ATTENTIF À

- L'accélération de l'avant bras et de la main de l'enfant juste avant l'impact.
- Relâchement de la main de l'enfant.
- Ce que le contact balle/raquette se fasse devant l'enfant.
- La position de l'enfant (face à la table).

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant envoie la balle sur la demi-table adverse au moins 3 fois sur 10.
- La balle accélère après rebond sur la demi-table adverse.
- Les couleurs de la balle se mélangent.





le morpion

SÉANCE 32
ATELIER 1

OBJECTIFS

- Être capable de se confronter à un adversaire.
- Être capable de développer un sens tactique.

MATÉRIEL

- 9 cerceaux par grille
- 5 coupelles (plots) par équipe (de 2 couleurs différentes)

CONSIGNES

Les enfants sont répartis en 2 équipes. À tour de rôle, chaque enfant des 2 équipes courent vers une grille matérialisée par 9 cerceaux pour y déposer un plot de couleur. Ils reviennent en courant, tapent dans la main de leurs coéquipiers qui réalisent la même chose, et ainsi de suite.
La première équipe à aligner 3 coupelles (horizontalement, verticalement ou en diagonale) gagne la manche.
Si toutes les cases sont remplies sans qu'aucune équipe n'ait réalisé de lignes, la manche est à rejouer.

ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant prenne l'information des cases vides.
- Ce que l'enfant ralentisse lorsqu'il arrive au niveau des cerceaux pour bien poser les plots.

C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant pose au moins 1 plot dans un cerceau vide.
- Chaque enfant court et participe au jeu.
- Une des 2 équipes réalise une ligne à chaque manche.

le béret 5

SÉANCE 32
ATELIER 2

OBJECTIF

- Être capable de contrôler la balle tout en se déplaçant.

MATÉRIEL

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

CONSIGNES

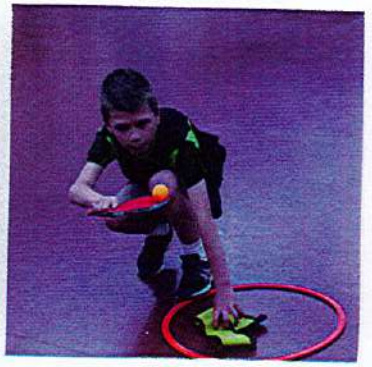
Un numéro (de 1 à X) est attribué à chaque enfant. Quand il entend son numéro, il doit récupérer le foulard en gardant sa balle sur sa raquette côté index (revers) puis revenir dans son camp sans se faire toucher. Sinon, c'est son adversaire qui apporte 1 point à son équipe.
Quand un enfant fait tomber 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. Si échec, utiliser une balle cassée.

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 sa balle plus de 2 fois, y compris quand il attrape le foulard.
- L'enfant attrape au moins une fois le foulard.



faites vos jeux 2

SÉANCE 32
ATELIER 3

OBJECTIF

• Être capable de viser des zones prédéfinies en revers.

MATÉRIEL

• 1 raquette par enfant
• 1 bassine par table
• 10 balles par bassine
• 10 cibles en forme de jetons de casino (environ 10 cm de diamètre) • Table(s)

CONSIGNES

L'animateur dispose sur une table des images de jetons de couleur (type poker). Après avoir choisi un jeton, l'enfant se place derrière une table et frappe avec sa raquette côté index (revers) la balle envoyée (à la main) par l'animateur. Si l'enfant touche le jeton, il gagne celui-ci et l'enlève de la table.
Possibilité de réaliser le jeu sous forme de duel : chaque enfant dispose de 10 balles pour gagner le plus de jetons possible, celui en ayant le plus gagne la partie.

ÊTRE ATTENTIF À

• La prise de raquette (pouce/index).
• Ce que l'enfant termine son geste en direction de la cible visée.
• Placement du corps de l'enfant par rapport à la table (face).

C'EST RÉUSSI QUAND

• L'enfant envoie au moins 1 balle sur 2 sur la table.
• L'enfant touche au moins 3 des 10 jetons annoncés.

les avions 2

SÉANCE 32
ATELIER 4

OBJECTIF

• Être capable de frotter la balle vers l'avant en coup droit.

MATÉRIEL

• 1 raquette enfant • 1 bassine par table
• 10 balles bicolores par bassine
• 2 plots + 1 barre ou 2 baguettes pour le sur-filet par table
• 1 séparation par table • Table(s)

CONSIGNES

Après avoir laissé un rebond sur sa demi-table, l'enfant envoie, en la frottant, la balle côté pouce (coup droit) au-dessus du sur-filet.
La balle doit rebondir sur la demi-table adverse puis passer au-dessus d'une séparation (située à 1 mètre de la table).
Si l'enfant est en difficulté, l'enfant frotte la balle directement sans laisser de rebond sur sa demi-table.

ÊTRE ATTENTIF À

• La prise de raquette (pouce/index).
• Contact balle/raquette qui se fait à côté de l'enfant.
• L'accélération de l'avant bras et de la main de l'enfant juste avant l'impact.
• La position du corps de l'enfant.

C'EST RÉUSSI QUAND

• L'enfant envoie la balle derrière la séparation au moins 3 fois sur 10.
• Les couleurs de la balle se mélangent.

PING 4-7 ans

FFTT
Fédération Française de Tennis de Table

© Éditions FFTT - 3, rue Dieudonné Costes - 75013 Paris
Prix de vente : 15 euros
N°ISBN : 2-909023-98-2
Achevé d'imprimer par AC Print - Roncq (59)
en septembre 2018
Dépôt légal : 3e trimestre 2018