Atelier 1
"Maternelle"

En équilibre

LE PREMIER PAS PONGISTE

Objectif :

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

Matériel :

- 1 raquette par joueur
- 1 à 2 balles de ping (balles cassées (optionnel))
- 5 à 6 plots ainsi qu'un jalon ou une latte (pour le parcours)
- 1 gobelet par joueur

Consignes :

Réaliser les 4 étapes suivantes :

- faire tenir la balle sur la raquette, sur laquelle est posée un gobelet, pendant 5 secondes.
- réaliser un parcours d'environ 5 mètres, avec le gobelet sur la raquette.
- en fin de parcours, faire tenir la balle pendant 5 secondes en ôtant le gobelet.
- enfin, réaliser le parcours en sens inverse, sans le gobelet.

⚠ *Pour simplifier, utiliser une balle de ping cassée.*

FFTT
Fédération Française de Tennis de Table

FFTT-Maternelle-v5.indd 1 24/10/16 10:09

Grille d'évaluation

"Maternelle"

LE PREMIER PAS PONGISTE

Prénom/NOM de l'enfant : ..... Date de naissance : ..... Classe : .....

(Mettre une croix dans la case correspondante)

Ateliers	Critères d'évaluation	Évaluation		
		Balle Or	Balle Argent	Balle Bronze
En équilibre	Nombre de fois où la balle tombe	0 à 3 fois	4 à 7 fois	8 et +
La balle qui roule	Nombre d'échanges / meilleur score sur les 3 essais	7 et +	entre 3 et 6	0 – 2
Feu d'artifice	Nombre de zones atteintes / 2 essais par zone	4	2 - 3	0 – 1
Vite fait, bien fait	Temps réalisé pour faire le parcours / 2 essais	- de 14 secondes	14 à 18 secondes	+ de 18 secondes
Ça rebondit *	Nombre de rebonds / meilleur score sur les 3 essais	8 et +	4 à 7	0 à 3
Les Ricochets *	Nombre d'essais réussis / 3 essais en diagonale, 3 en latéral	5 - 6	3 - 4	0 à 2
Total de croix obtenues :				
RÉSULTAT :				

** optionnel*

FFTT
Fédération Française de Tennis de Table

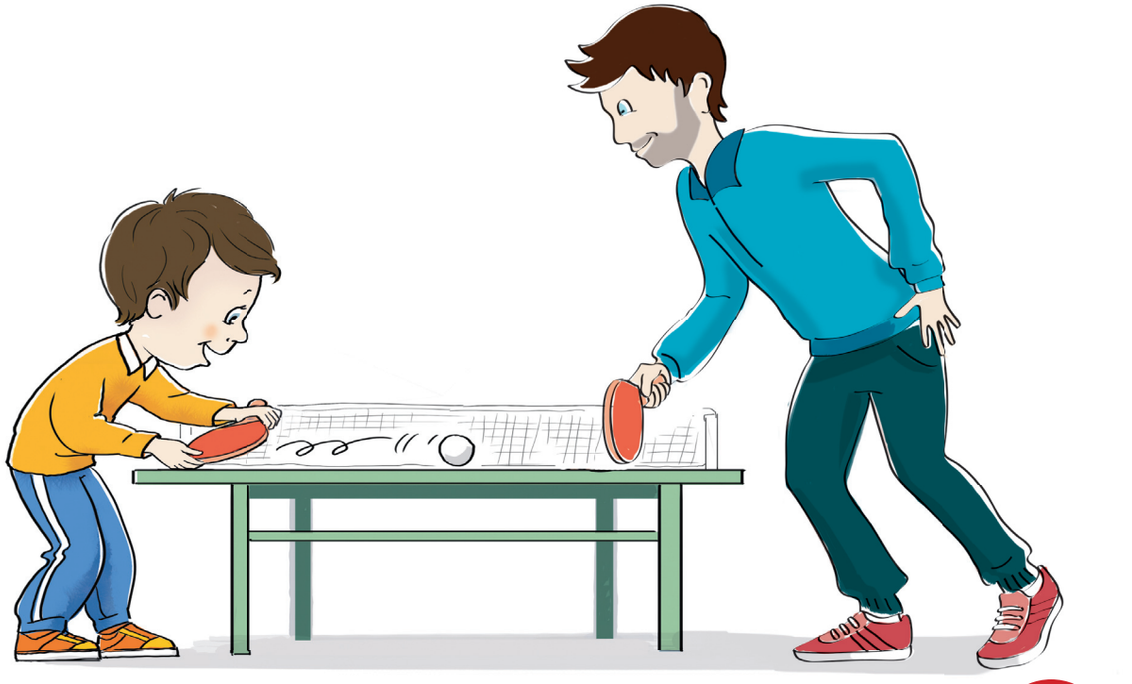
Atelier 2
"Maternelle"

La balle qui roule

LE PREMIER PAS PONGISTE

Objectif :

Savoir faire des échanges en faisant rouler la balle. Savoir se placer sur la trajectoire pour renvoyer la balle.



Consignes :

Un enfant, face à un adulte, s'envoient la balle avec leurs raquettes en la faisant rouler sur la table (côté pouce ou côté index).
La série avec le plus grand nombre d'échanges est prise en compte (3 essais par enfant).

Matériel :

- 1 raquette par joueur
- 1 demi-table de ping (ou autre table avec une hauteur adaptée)
- 1 à 2 balles de ping (à défaut des petits balles en mousse)

FFTT
Fédération Française de Tennis de Table

Atelier 3
"Maternelle"

Feu d'artifice

LE PREMIER PAS PONGISTE

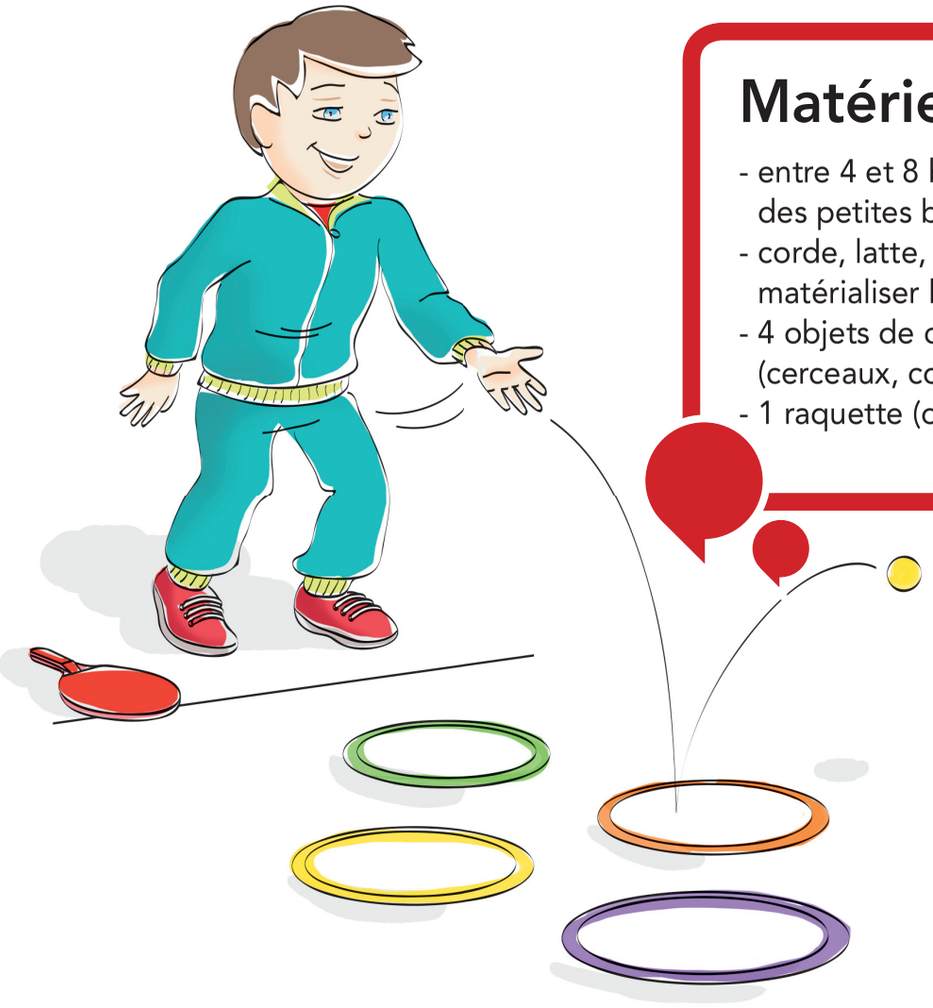
Objectif :

Savoir viser correctement en maitrisant la direction et en dosant la force de l'envoi.

Consignes :

A la main, chaque enfant lance "à la cuillère" une balle dans chacune des 4 zones de couleur disposées en croix au sol, à 2 mètres de lui. Il dispose de 2 essais pour atteindre chaque zone.

⚠ *Si l'enfant atteint deux zones en envoyant la balle avec une raquette, il valide la "balle or" sur cet atelier.*



Matériel :

- entre 4 et 8 balles de ping (à défaut des petites balles en mousse)
- corde, latte, scotch... pour matérialiser les zones
- 4 objets de couleurs différentes (cerceaux, coupelles, feuilles...)
- 1 raquette (optionnel)

FFTT
Fédération Française de Tennis de Table

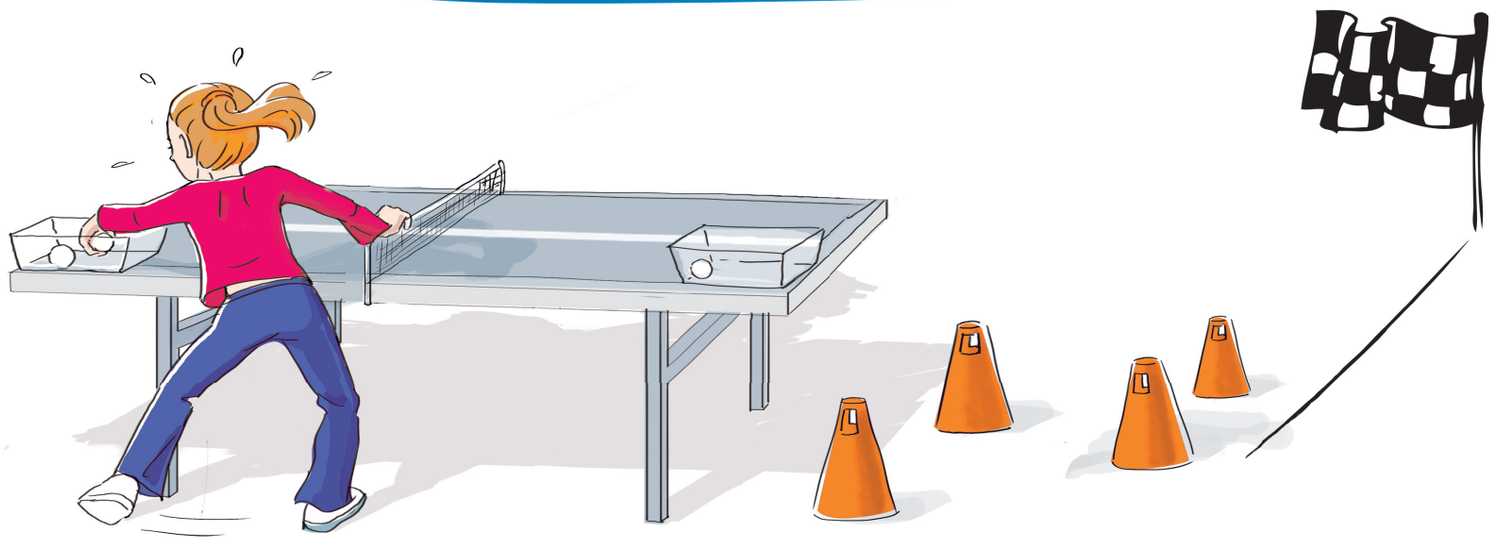
Atelier 4
"Maternelle"

Vite fait, bien fait

LE PREMIER PAS PONGISTE

Objectif :

Améliorer sa vitesse de déplacement latéral et le changement de direction, en restant équilibré.



Matériel :

- 1 table de ping (ou toute autre table)
- 3 balles de ping
- 2 bassines
- 4 plots
- 1 chronomètre
- latte, scotch... (pour matérialiser la ligne d'arrivée)

Consignes :

Réaliser le plus vite possible un parcours en enchaînant :
- une course-navette aller/retour en pas chassés. L'enfant récupère une balle à la fois dans une bassine, pour la déposer dans l'autre (sans la faire tomber)
- un sprint de 5 mètres environ en slalom (4 plots)

Les enfants passent les uns après les autres sur ce mini parcours chronométré (garder le meilleur des 2 essais)

FFTT
Fédération Française de Tennis de Table

OPTIONNEL

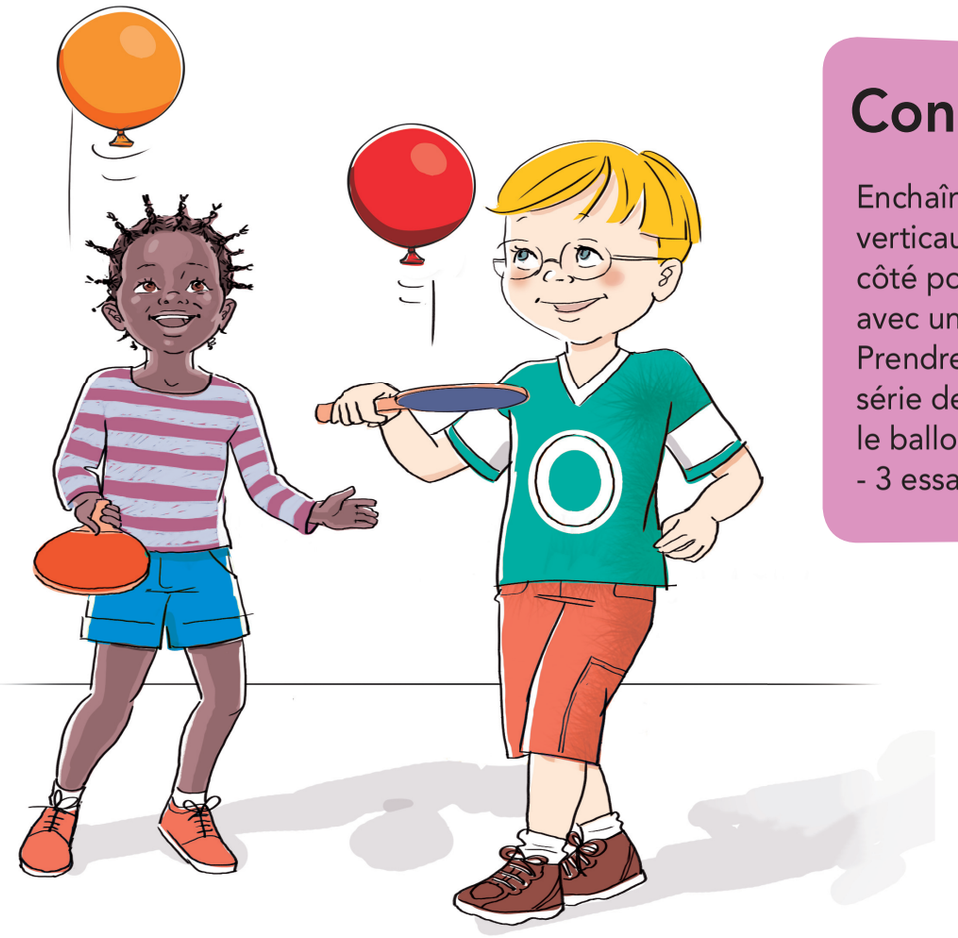
Atelier 5
"Maternelle"

Ça rebondit

LE PREMIER PAS PONGISTE

Objectif :

Savoir faire rebondir la balle sur la raquette.



Consignes :

Enchaîner des rebonds verticaux sur la raquette, côté pouce ou côté index avec un ballon de baudruche. Prendre en compte la meilleure série de rebonds (sans que le ballon ne touche le sol).
- 3 essais par enfant

Matériel :

- 1 raquette par joueur
- 1 ballon de baudruche par joueur (si possible de forme ronde)

FFTT
Fédération Française de Tennis de Table

OPTIONNEL

Atelier 6 *"Maternelle"*

Les ricochets

LE PREMIER PAS PONGISTE

Objectif :

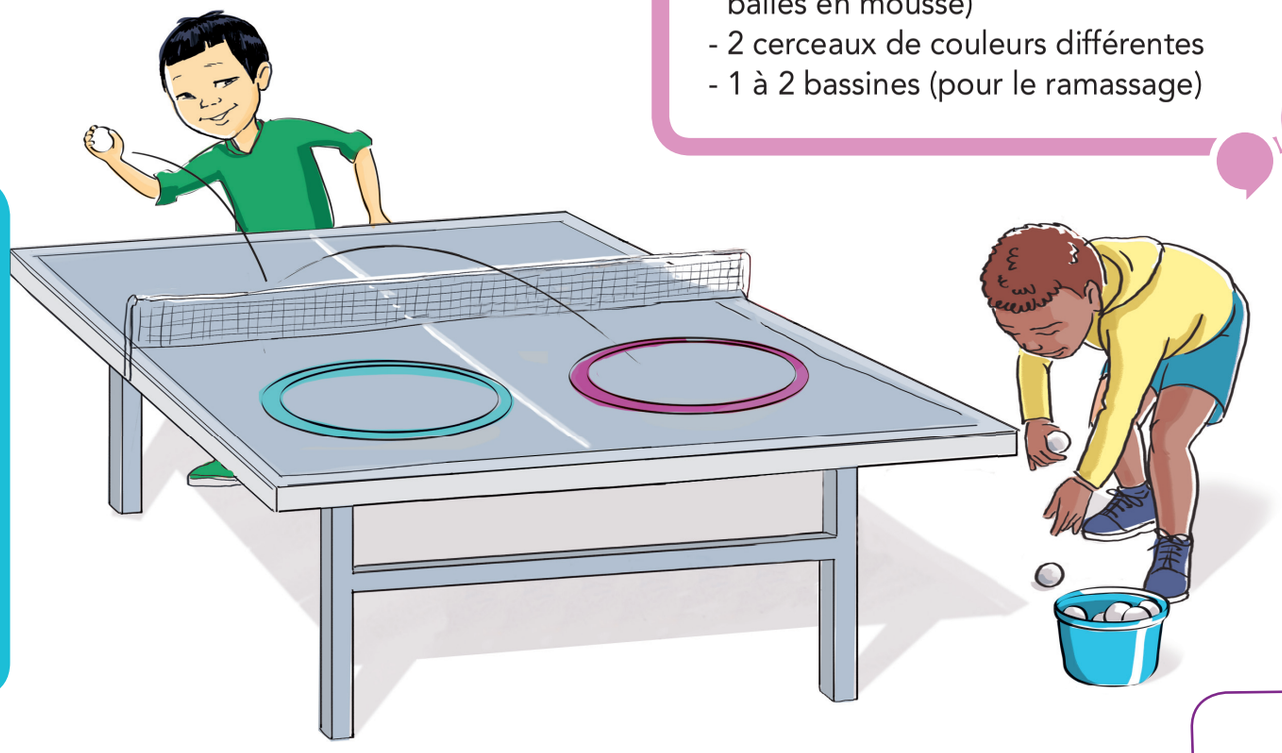
Réaliser un service aménagé en dirigeant correctement sa balle.

Matériel :

- 1 table de ping (ou autre table)
- 6 balles de ping (à défaut des petites balles en mousse)
- 2 cerceaux de couleurs différentes
- 1 à 2 bassines (pour le ramassage)

Consignes :

Un enfant lance la balle qu'il a dans la main dans son demi-camp, pour qu'elle rebondisse ensuite dans le demi-camp adverse, après qu'elle ait franchi le filet.
Il doit viser 3 fois en ligne droite et 3 fois en croisé.
Un ou deux autres enfants récupèrent les balles envoyées dans une bassine.



FFTT
Fédération Française de Tennis de Table