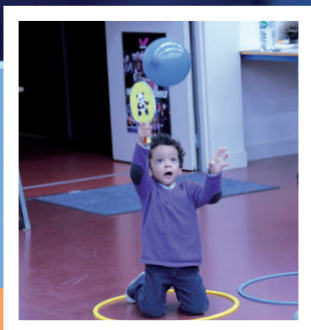
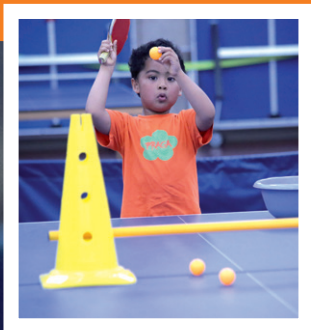


# GUIDE DU PING 4-7 ANS



32 SÉANCES  
CLÉS EN MAIN POUR  
UNE SAISON RÉUSSIE

PING  
4-7 ans







# introduction

Le but de ce guide pratique «clé en main» est de vous faciliter la préparation et l'animation des 32 séances de votre «section 4-7 ans» tout au long de la saison. Ces séances progressives sont composées de 4 ateliers variés, tant dans l'intensité que dans les thématiques, ceci afin de garder l'attention des enfants la plus intacte possible. Les ateliers peuvent être adaptés au niveau de votre groupe ou de chaque enfant, afin que chacun progresse à son rythme, dans une ambiance la plus ludique possible.

Les fiches, volontairement épurées pour faciliter leur lecture et leur compréhension, comportent différentes rubriques et photos qu'il convient de prendre en compte. En suivant les instructions données et les conseils pédagogiques préconisés, tout encadrant désirant animer un petit groupe de 4-7 ans, qu'il soit formé ou non, doit pouvoir proposer une prestation de qualité à ce jeune public.

Chaque atelier est réalisable par tout enfant, quelles que soient ses qualités physiques ou d'adresse, qu'il ait 6 ans ou 4 ans, voire 3 ans. Les situations proposées et la pédagogie préconisée vise à favoriser la coopération, le plaisir partagé et une large découverte des qualités motrices de chaque enfant, dans le but de favoriser leur envie de progresser et aussi de les fidéliser à notre activité.

Tout en s'amusant, les jeunes pratiquants vont acquérir des bases techniques. Ils continueront ainsi de progresser et de prendre du plaisir, notamment en réalisant des situations de plus en plus complexes et des échanges de plus en plus longs.

Voilà, ce guide est désormais le vôtre. Nul doute que vous en ferez un bon usage et qu'il sera un outil utile au service du développement du ping dans votre territoire.

# conseils péda de

- 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.



# la «team 4-7ans »

- 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

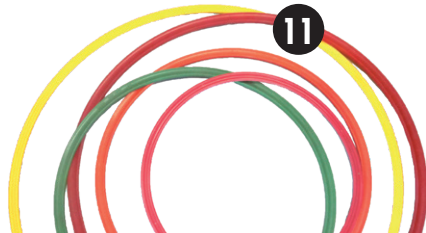
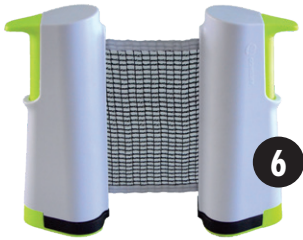
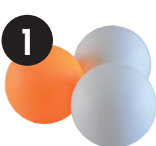
8 Coupelles

9 Plots troués avec jalons

10 Mini-haies/obstacles

• Lattes en plastique ou en caoutchouc

11 Cerceaux

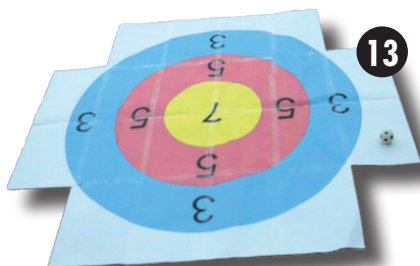




7



8



13



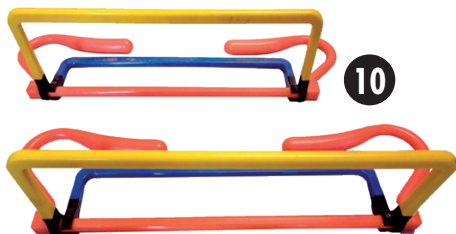
15



14



12



10

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



16

# la course aux Boyards

**SÉANCE**

**ATELIER**

## 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.



## 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.).

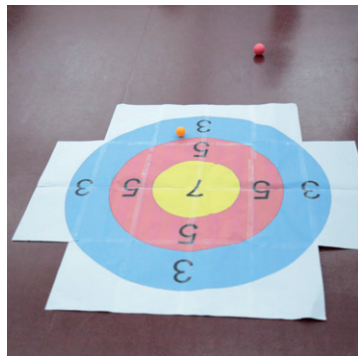
Possibilité de réaliser le jeu sous forme de duel : chaque enfant dispose de 5 balles pour marquer le plus de points possible. Celui en marquant le plus gagne la partie.

## 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 Kwai

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).

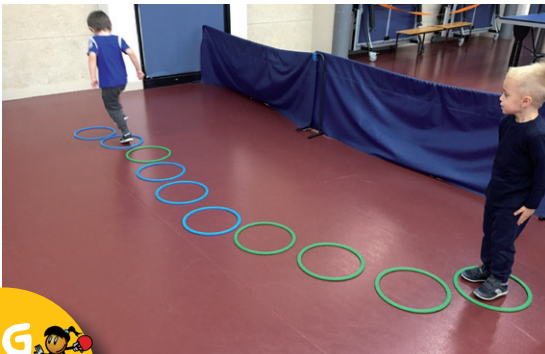
Les parties du pont sont plus ou moins espacées et peuvent partir dans toutes les directions.

## 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



## 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.



## 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

PING  
4-7 ans

## 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.



## 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 toutes 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

PING  
4-7 ans

## 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.



## 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 bassin
- 1 bassin par crash test
- Entre 5 et 10 gobelets par crash test

## CONSIGNES

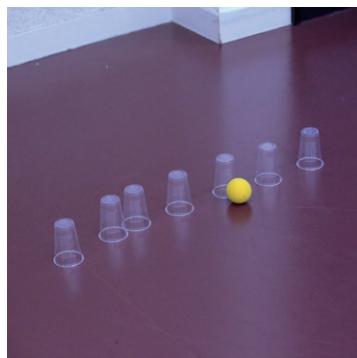
En dehors de la table, l'enfant se place derrière une corde et fait rouler sa voiture (la balle) au sol avec la main jusqu'au mur (la ligne de gobelets). Ces derniers doivent être touchés mais ne pas tomber.

## 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 derrière 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.



20



# le bérêt

SÉANCE

4

ATELIER

2

PING  
4-7 ans

## 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.



## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

- 5 balles bicolores par bassin
- 1 bassin 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.



## 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

PING  
4-7 ans

## 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.

**26****PING**  
4-7 ans**F.T.T.**  
Fédération Française  
Tennis de Table**GUIDE DU PING 4-7 ANS - 32 SÉANCES POUR UNE SAISON RÉUSSIE**



#### 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.



## 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/couppelles 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.



## 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 grenouilles imprimées de 4 couleurs.

## 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.



## 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

PING  
4-7 ans

## 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.



## 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

PING  
4-7 ans

## 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.



## OBJECTIF

- Être capable de reproduire un mouvement.

## MATÉRIEL

- Néant

## CONSIGNES

Un enfant se place en tête d'une file indienne et fait des gestes (mains au dessus de la tête, ronds avec les bras, etc.). Les autres enfants reproduisent ce que la personne située juste devant fait. Le jeu se fait en mouvement autour des tables.

Tous les enfants sont chef de file à tour de rôle.

## ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant regarde bien ce qu'il se passe autour de lui.
- La rapidité à laquelle l'enfant reproduit le mouvement.
- L'espace entre les enfants (écartés les uns des autres pour leur sécurité).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- Le geste est le même entre le premier et le dernier enfant.
- L'enfant réalise le bon mouvement.



# attrapez-les tous !

SÉANCE 9

ATELIER 2

## OBJECTIF

- Être capable de coordonner la tenue de balle en se déplaçant.

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 balle cassée par enfant (ou non cassée avec un gobelet)
- Plots/couppelles (pour délimiter l'espace)

## CONSIGNES

Tous les enfants, avec leur raquette (dont le chasseur) sont dans une zone de jeu adaptée et se déplacent avec leur balle cassée (côté pouce ou index). Le chasseur doit toucher le plus d'enfants possible avec la main en 1 minute. Lorsqu'un enfant est touché, il sort de la zone de jeu. Les enfants non touchés à la fin de la minute marquent un point. Le chasseur change à chaque 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).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant marque au moins 1 point sur l'ensemble des parties.
- Le chasseur touche au moins 1 enfant à chaque passage.



## OBJECTIF

- Être capable de doser son lancer.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 10 balles (bicolores ou grosses balles roses) par bassine
- 2 plots troués par table
- 1 barre par table
- Table(s)

## CONSIGNES

L'animateur installe des obstacles de différentes hauteurs (plots + barres) sur 3 ou 4 tables.

L'enfant se place derrière une des tables et réalise un service à la main en faisant passer le cheval (la balle) par-dessus l'obstacle.

L'enfant change de table après 10 balles.

## 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 2

SÉANCE

9

ATELIER

4

## OBJECTIF

- Être capable de frapper une balle en coup droit.

## 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 pouce (coup droit). 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).
- Le contact balle/raquette qui se fait à côté de l'enfant.
- L'équilibre de l'enfant sur ses appuis au moment de frapper la balle.
- La position du corps de l'enfant (légèrement de profil par rapport 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.



## OBJECTIF

- Être capable d'équilibrer son poids.

## MATÉRIEL

- 1 ou 2 petits ballons en mousse
- 1 bassine

## CONSIGNES

Un enfant, jambes écartées, fait passer un petit ballon entre ses jambes et la donne à celui de derrière qui réalise la même chose. Le dernier de la chaîne pose la balle dans une bassine. Les enfants se décalent d'un cran à chaque fois (le dernier passe en premier etc.).

Si les enfants sont en réussite, possibilité d'ajouter un second ballon.

## ÊTRE ATTENTIF À

- L'écartement des jambes de l'enfant (ni trop écarté, ni trop serré).
- La préhension au niveau de la balle (serrer la balle sans l'écraser).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant se saisit de la balle sans la faire tomber.
- L'enfant garde les 2 pieds au sol.
- L'enfant parvient à passer la balle dans les mains de l'enfant suivant.
- Les enfants réalisent une chaîne entière sans faire tomber la balle.



# 1, 2, 3 ping !

SÉANCE 10

ATELIER 2

## OBJECTIF

- Être capable de coordonner ses mouvements tout en se déplaçant.

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 balle cassée (ou balle sous un gobelet) par enfant

## CONSIGNES

Un enfant (le meneur) placé face à un mur, annonce «1, 2, 3 ping». Au même moment les autres enfants, placés à 10-15 mètres, une balle cassée posé sur leur raquette côté pouce (coup droit), avancent en direction du mur. Quand le meneur dit «ping» il se retourne et renvoie au point de départ les enfants non immobiles ou ayant fait tomber leur balle.

Le premier enfant qui touche le mur gagne et remplace le meneur.

## ÊTRE ATTENTIF À

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

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant avance vers le mur sans faire tomber la balle.
- L'enfant bloque ses appuis au moment où le meneur se retourne.



## OBJECTIFS

- Être capable d'accompagner la balle dans une direction définie.
- Être capable de mémoriser les images.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par jeu d'images
- 20 balles par bassine
- 2 jeux d'images de dessins animés (1 en A4, 1 en A3) de 12 feuilles (6 paires)
- 1 raquette par enfant

## CONSIGNES

Raquette en main (côté pouce ou index), l'enfant vise des images posées au sol (format A3 ou A4). Les différentes images sont face cachées et en double. L'enfant envoie deux balles successivement en cherchant à viser deux images identiques. S'il y parvient, il gagne la paire.

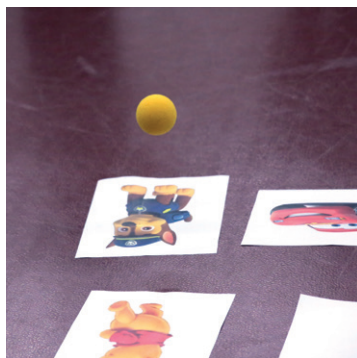
Si l'enfant est en difficulté, possibilité de réaliser le jeu à la main et/ou avec les images face visible.

## ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant prend l'information de la zone à viser.
- Ce que l'enfant termine son geste en direction de la cible visée.
- Ce que l'enfant envoie la balle de haut en bas et de l'arrière vers l'avant.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant obtient au moins une paire.
- L'enfant retourne l'ensemble des cartes.



# les balles brûlantes

SÉANCE 10

ATELIER 4

PING  
4-7 ans

## OBJECTIF

- Être capable de frapper la balle.

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 15 à 30 balles par camp
- Séparations (nombre selon la taille du terrain)

## CONSIGNES

Répartis en deux équipes, les enfants ramassent les balles au sol et les envoient dans le camp adverse en les frappant avec leur raquette. Les camps sont délimités par des séparations.

L'équipe gagnante est celle ayant le moins de balles dans son camp 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 de l'arrière vers l'avant.
- Au contact balle/raquette.
- La sécurité des enfants (car gestes amples et brusques).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant envoie au moins 4 balles dans le camp adverse.
- L'enfant frappe les balles avec le côté pouce et le côté index.



## OBJECTIF

- Être capable de se déplacer latéralement et en profondeur.

## MATÉRIEL

- Par parcours : 2 steps, 2 plots, 2 plots troués, 2 jalons, séparations
- 1 chronomètre

## CONSIGNES

L'enfant réalise le parcours d'obstacles, composé de mini haies, de steps, de séparations (il fait le tour en pas chassés) et de poteaux (jalons placés verticalement dans les plots) le plus rapidement possible (l'animateur chronomètre le parcours).

Possibilité de réaliser le jeu sous forme de duels en doublant le parcours. le gagnant est celui ayant le plus de points obtenus à l'issue de chaque duel.

## ÊTRE ATTENTIF À

- L'impulsion qui doit se faire sur les deux pieds.
- L'accélération de l'enfant au moment de l'impulsion (courir et ne pas marcher).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant réalise le parcours sans s'arrêter.
- L'enfant passe tous les obstacles.





# le gardien de but

SÉANCE

11

ATELIER

2



## OBJECTIFS

- Être capable de se déplacer latéralement et en profondeur.
- Être capable de se placer par rapport à la balle.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 10 balles de différentes tailles par bassine
- Table(s)

## CONSIGNES

Un enfant (l'attaquant) lance une balle à la main à la manière d'un service. Son adversaire (le gardien) cherche à attraper dans son but (sa bassine) la balle avant qu'elle ne tombe par terre. La balle ne doit pas sortir par les côtés de la table.

Les rôles sont inversés à la fin des 10 envois. Le gagnant est celui ayant arrêté le plus de buts.

Si les enfants sont en réussite, possibilité d'envoyer les balles directement dans la demi-table du gardien de but.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La position du panier (en fond de table).
- La distance de l'enfant par rapport à la table (non collé).
- Ce que l'enfant se déplace avant que la balle n'arrive (anticipation).
- Ce que l'enfant soit stable sur les appuis au moment de récupérer la balle.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant arrête au moins 6 buts sur les 10 tirs.
- L'enfant se déplace pour attraper la balle.



# le voyageur

SÉANCE 11

ATELIER 3

## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

- 9 à 12 plots de couleur par table
- 1 bassine par table
- 10 balles par bassine • Table(s)
- 1 raquette par table (si besoin)

## CONSIGNES

L'enfant envoie une balle à la main (à la manière d'un service) dans son camp pour aller visiter un pays situé sur la demi-table adverse.

Les pays (cibles) sont représentés par leurs drapeaux (par exemple des plots bleu, jaune et rouge pour la Roumanie). Différents jeux de trois plots sont placés à différentes distances.

Un pays est considéré comme visité lorsque l'une des couleurs du drapeau est touchée.

Si l'enfant est en réussite, il annonce le pays qu'il souhaite visiter avant de lancer la balle et/ou de l'envoyer la balle avec sa raquette.

## ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant envoie la balle de haut en bas et de l'arrière vers l'avant.
- Ce que l'enfant termine son geste en direction de la cible visée.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant visite au moins un pays.
- L'enfant touche le drapeau du pays qu'il a choisi.



50

# attention au fossé !

SÉANCE

11

ATELIER

4

PING  
4-7 ans

## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

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

## CONSIGNES

Sur une table sans filet, l'enfant frotte la balle côté index (revers) en la faisant rebondir avant de la toucher.

La balle doit passer au dessus du fossé (la séparation) placé à 10 cm derrière le fond de table.

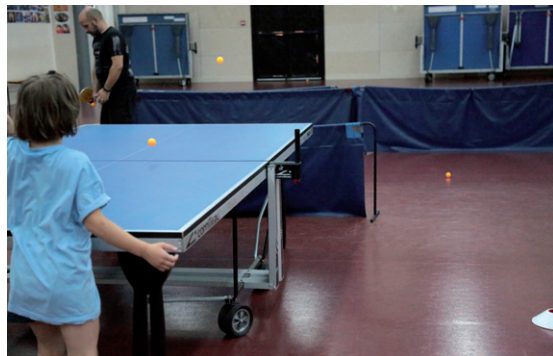
Si l'enfant est en réussite, possibilité de reculer la séparation.

## ÊTRE ATTENTIF À

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

## C'EST RÉUSSI QUAND

- La balle n'est pas sortie sur les côtés de la table.
- L'enfant envoie la balle derrière la séparation au moins 3 fois sur 10.
- La balle tourne sur elle-même (les couleurs se mélangent).



## OBJECTIFS

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

## MATÉRIEL

- 5 coupelles de couleurs différentes par enfant

## CONSIGNES

L'enfant se déplace en pas chassés vers la couleur de la coupelle annoncée par l'animateur. Les coupelles sont disposées en étoile avec une coupelle centrale vers laquelle l'enfant vient se replacer entre chaque couleur.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La posture de l'enfant (ses pieds doivent être parallèles).
- Ce que l'enfant décolle ses deux pieds lors du déplacement.
- Ce que l'enfant bloque ses appuis lors de l'arrivée sur le plot.
- L'impulsion qui doit se faire sur l'avant du pied.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant se déplace en pas chassés.
- L'enfant se déplace vers la bonne couleur.
- L'enfant réussit à toucher au moins une fois toutes les couleurs.



# 1, 2, 3 pong !

SÉANCE 12

ATELIER 2

## OBJECTIF

- Être capable de coordonner la tenue du ballon tout en se déplaçant.

## MATÉRIEL

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

## CONSIGNES

Un enfant (le meneur) placé face à un mur, annonce «1,2,3 pong». Au même moment les autres enfants, placés à 8-10 mètres, un ballon de baudruche posée sur leur raquette côté index (revers), avancent en direction du mur. Quand le meneur dit «pong», il se retourne et renvoie au point de départ les enfants non immobiles ou ayant fait tomber leur ballon. Le premier enfant qui touche le mur gagne et remplace le meneur.

## ÊTRE ATTENTIF À

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

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant avance vers le mur sans faire tomber le ballon.
- L'enfant bloque ses appuis au moment où le meneur se retourne.



## OBJECTIFS

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

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 7 gobelets par table
- 1 bassine par table
- 10 balles par bassine
- Table(s) sans filet

## CONSIGNES

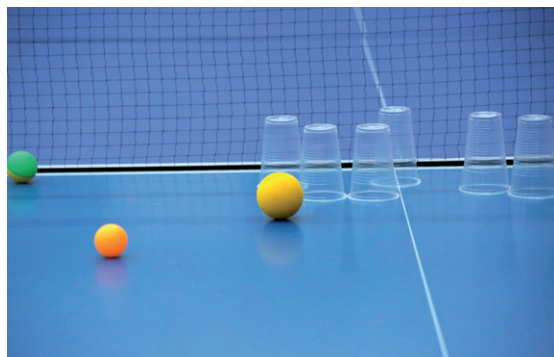
L'animateur installe des murs (lignes de gobelets) à différentes distances sur trois ou quatre tables sans filet.  
L'enfant fait rouler sa voiture (balle) avec sa raquette côté pouce (coup droit) et côté index (revers) jusqu'à la ligne de gobelets (le mur).  
Ces derniers doivent être touchés mais ne pas tomber.  
L'enfant change de table après 10 balles.

## 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 devant l'enfant.
- La force de la frappe (ni trop fort, ni pas assez).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant fait tomber au moins 3 gobelets en jouant en coup droit et en revers sur les 10 balles.
- L'enfant ne fait pas sortir les balles de la table.





# le bon choix

SÉANCE 12

ATELIER 4

## OBJECTIF

- Être capable de se placer en fonction du coup à jouer.

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 bassine par table
- 10 balles de couleur blanche et 10 de couleur orange par bassine • Table(s) sans filet

## CONSIGNES

Sur une table sans filet, l'enfant frappe côté index (revers) les balles blanches et côté pouce (coup droit) les balles orange que l'animateur lui envoie en les faisant rouler.

Les balles arrivent de manière aléatoire sur toute la table.

L'enfant doit se replacer au milieu de la table entre chaque coup.

Si l'enfant est en réussite, possibilité de faire le jeu avec une balle qui rebondit (environ 10 cm) et/ou sur une table avec filet.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position du corps de l'enfant (légèrement de profil) en coup droit.
- Contact balle/raquette qui se fait devant l'enfant en revers.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant joue le bon coup par rapport à la couleur de balle envoyée, au moins 10 balles sur 20.
- L'enfant touche au moins 15 balles sur 20.



## OBJECTIFS

- Être capable de prendre des repères visuels et se déplacer.
- Être capable de changer de direction.

## MATÉRIEL

- Une dizaine de plots (pour les ronds points).
- 4 à 6 cordes pour délimiter la largeur de la route.
- 4 à 8 lattes (pour les passages piétons).
- 10 à 15 flèches sur du papier pour indiquer le sens.

## CONSIGNES

L'enfant réalise un parcours où il traverse un passage piétons (des lattes), tourne au rond-point (autour des coupelles), suit le sens de la route indiqué par les flèches, en marchant ou en courant.

L'animateur peut doubler le parcours pour que les enfants se croisent dans les deux sens (comme sur une vraie route).

## ÊTRE ATTENTIF À

- La façon dont l'enfant se déplace (en allant tout droit).
- La prise d'appui de l'enfant (sur l'avant des pieds).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant suit le parcours dans le bon sens.
- L'enfant ne s'arrête pas au milieu du parcours.



# la course aux œufs

SÉANCE 13

ATELIER 2

PING  
4-7 ans

## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 3 balles cassées par équipe
- 2 bassines par équipe
- Une dizaine de coupelles (pour le parcours)
- Une dizaine de plots (pour le parcours)

## CONSIGNES

Les enfants font un relais par équipes. L'objectif est de ramener le plus d'œufs (balles cassées) dans sa bassine. Chaque équipe a son parcours (slaloms, obstacles, etc.) et chaque enfant est placé à différents endroits de celui-ci. Au «top» de l'animateur, le premier enfant pose une balle cassée sur sa raquette et la passe à son partenaire et ainsi de suite.

Lorsque l'enfant a passé le relais, il revient à sa position initiale.

Quand le dernier enfant de l'équipe pose la balle dans le panier (la bassine), le premier peut en reprendre une autre. La première équipe amenant 3 balles dans son panier gagne.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position horizontale de la raquette.
- La position de la raquette à hauteur du ventre.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant ne fait pas tomber sa balle dans sa zone de parcours.



## OBJECTIFS

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

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 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 sa raquette, alternativement côté pouce (coup droit) ou côté index (revers), vers une cible géante placée au sol.

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

- La prise de raquette (pouce/index).
- 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.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- La balle de l'enfant s'arrête au moins 1 fois sur 5 dans la cible.
- L'enfant marque des points avec le côté pouce et le côté index.



# ça tourne !

SÉANCE

13

ATELIER

4

PING  
4-7 ans

## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

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

## CONSIGNES

En partant du plot de départ, l'enfant fait avancer son cerceau à l'aide de sa raquette 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 raquette (action de «frotter»).

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Placement de la main qui doit être au dessus du cerceau.
- Relâchement du bras, de l'avant-bras et du poignet de l'enfant.

## 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.



## OBJECTIFS

- Être capable de sauter à cloche-pied en gardant l'équilibre.
- Être capable de compter correctement.

## MATÉRIEL

- 7 cerceaux par marelle
- Une image par marelle représentant le ciel

## CONSIGNES

L'enfant se déplace dans la marelle à cloche-pied en faisant un saut dans le premier cerceau, deux sauts dans le deuxième, trois sauts dans le troisième, etc., et finit en sautant dans le «ciel».

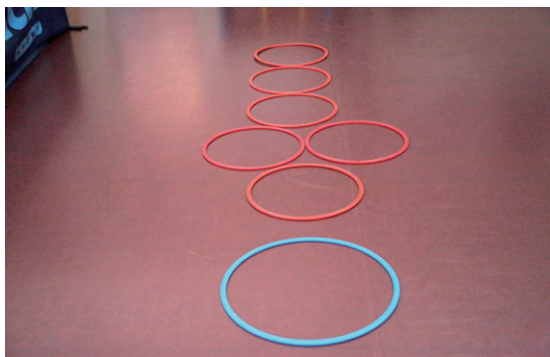
Si l'enfant est en réussite, possibilité de réaliser le parcours en sautant uniquement sur le pied droit ou uniquement sur le pied gauche.

## ÊTRE ATTENTIF À

- L'équilibre de l'enfant.
- La prise d'appui de l'enfant (sur l'avant des pieds).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant réalise le bon nombre de sauts dans chaque cerceau.
- L'enfant parcourt toute la marelle sans rater un cerceau.
- L'enfant garde son équilibre et ne repose pas le pied au sol durant toute la marelle.





# le jongleur 2

SÉANCE 14

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 index (revers), sans que celui-ci ne touche le sol.

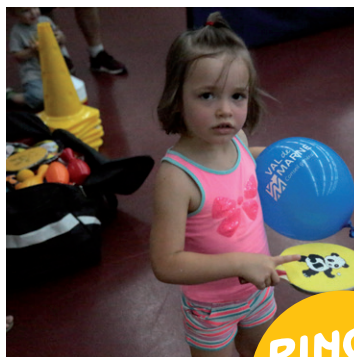
Si l'enfant est en réussite, l'animateur peut lui demander de réaliser des rebonds plus ou moins hauts.

## 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.



## OBJECTIFS

- Être capable de doser en fonction du placement de son partenaire.
- Être capable de se placer en fonction de la vitesse de la balle.

## MATÉRIEL

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

## CONSIGNES

En dehors de la table, deux enfants sont face à face, à environ 3 mètres. Un enfant envoie une balle à la main, de façon plus ou moins forte, vers son partenaire. Celui-ci la renvoie avec sa raquette, alternativement côté pouce (coup droit) et côté index (revers) en ne laissant qu'un seul rebond au sol. Les enfants inversent les rôles tous les 5 lancers.

## 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 envoie la balle en direction de son partenaire.
- 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 correctement en fonction de la balle.



# la guerre des goals

SÉANCE 14

ATELIER 4

## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 bassine par enfant
- 5 balles par bassine
- Une dizaine de coupelles de différentes couleurs

## CONSIGNES

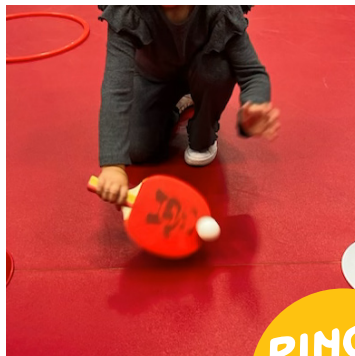
L'enfant, à genoux, pousse une balle avec sa raquette côté pouce (coup droit) vers un des buts délimités par deux coupelles de couleur sur le sol. Les buts sont de différentes tailles, couleurs et placés à différentes distances. Après 5 minutes, l'enfant réalise le même jeu côté index (revers). Possibilité de réaliser ce jeu sous forme de duel, l'enfant gagnant étant celui ayant marqué le plus de buts.

## ÊTRE ATTENTIF À

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

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant parvient à placer sa balle dans au moins 2 buts différents côté pouce et index.
- L'enfant marque au moins 2 buts sur 5 tentatives.



# le calendrier de l'avent

SÉANCE 15

ATELIER 1

## OBJECTIF

- Être capable de sauter à pieds joints  
Être capable de lire les chiffres/nombres  
et/ou de différencier les couleurs.

## MATÉRIEL

- 24 feuilles de papier numérotées de 1 à 24 (de couleurs différentes) et collées au sol
- Une image de Père Noël par enfant

## CONSIGNES

L'enfant saute à pieds joints de cases en cases numérotées (de 1 à 24) jusqu'au Père Noël. Les cases sont placées comme un chemin qui déambule.

L'animateur aide les enfants en annonçant la couleur du chiffre/nombre sur lequel il doit sauter (les chiffres qui se suivent sont de couleurs différentes). Lorsque l'enfant arrive au Père Noël, il gagne son image.

## ÊTRE ATTENTIF À

- L'impulsion qui doit être prise sur les deux pieds de l'enfant.
- La prise d'appui de l'enfant (sur l'avant des pieds).
- Fixer avec du scotch les cases au sol afin que les enfants ne glissent pas.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant ne se trompe de case.
- L'enfant saute bien à pieds joints (et non un pied après l'autre).



# le bérêt 2

SÉANCE 15

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

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 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.

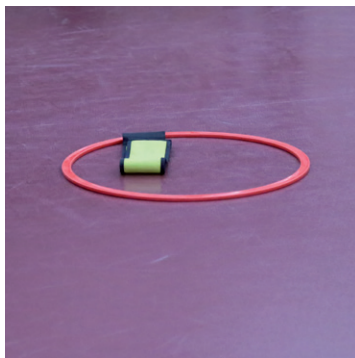
Une fois que chaque joueur est passé 2 fois, la partie s'arrête. Possibilité de réaliser plusieurs parties.

## 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 une fois le foulard.



## OBJECTIFS

- Être capable d'adapter sa force.
- Être capable de diriger sa balle.

## MATÉRIEL

- 5 balles de différentes tailles par table (bicolores en mousse, grosses balles roses)
- Bassines de différentes tailles et hauteurs
- Table(s)

## CONSIGNES

L'enfant fait rebondir un avion (la balle) à la main à la manière d'un service pour qu'elle atterrisse dans un des aéroports (les bassines) situés sur la demi-table adverse. Les aéroports sont de différentes tailles et hauteurs. Possibilité de mettre des serviettes en papier pour amortir la balle au fond des bassines.

## ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant lance la balle de haut en bas et de l'arrière vers l'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 effectue un rebond sur chaque demi-table.
- L'enfant envoie au moins 1 balle sur 5 dans une bassine.





# les ricochets

SÉANCE 15

ATELIER 4

## OBJECTIF

- Être capable de frapper fort en coup droit.

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 bassine avec 10 balles
- 2 tables

## CONSIGNES

Deux tables sont placées côte à côte avec un écart de 2 mètres. L'enfant se place dans la largeur de la table (près du filet) et frappe fort la balle côté pouce (coup droit) vers la première table pour qu'elle rebondisse sur la suivante. Si l'enfant est en réussite, possibilité d'ajouter une troisième table.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Contact balle/raquette qui se fait à côté de l'enfant.
- L'équilibre de l'enfant sur les appuis au moment de frapper la balle.
- La position du corps de l'enfant (légèrement de profil).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant fait rebondir la balle sur les deux tables au moins 5 fois sur 10 tentatives
- L'enfant touche la première table au moins 8 fois sur 10 tentatives.



## OBJECTIF

- Être capable de réagir rapidement.

## MATÉRIEL

- 1 petit ballon en mousse
- 1 objet pour le signal sonore (sifflet, alarme ou musique sur téléphone, etc.)

## CONSIGNES

Placés en ronde, les enfants se lancent un petit ballon en mousse les uns aux autres (à qui ils souhaitent) mais ne doivent pas l'avoir dans les mains au moment du signal sonore donné par l'animateur.

L'enfant ayant le ballon au moment du signal prend 1 point de pénalité.

Le gagnant est celui ayant le moins de points.

Possibilité de réaliser le jeu avec des éliminations, celui qui a le ballon dans la main au moment du signal étant éliminé.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La préhension du ballon (l'enfant serre la balle au moment de l'attraper).
- La mobilité de l'enfant (ajustement pour attraper la balle).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant envoie le ballon en moins de 3 secondes.
- L'enfant ne fait pas tomber le ballon par terre.
- L'enfant envoie le ballon au moins une fois.



# qui va à la chasse... 2

SÉANCE 16

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 cassée par enfant.

## CONSIGNES

L'ensemble des enfants marche librement dans un espace en tentant de garder leur balle cassée 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.

## 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.



## OBJECTIFS

- Être capable de jouer doucement.
- Être capable de diriger son mouvement

## MATÉRIEL

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

## CONSIGNES

L'enfant se place derrière une table sans filet et fait rouler une balle avec sa raquette côté pouce (coup droit) ou côté index (revers), en visant une cible géante posée à l'extrémité de la table.

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

- La prise de raquette (pouce/index).
- 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.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- La balle de l'enfant s'arrête au moins 1 fois sur 5 dans la cible.
- Au moins 3 fois sur 5, la balle ne sort pas de la table
- L'enfant marque des points avec le côté pouce et le côté index.



# attention au fossé 2

SÉANCE 16

ATELIER 4

PING  
4-7 ans

## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

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

## CONSIGNES

Sur une table sans filet, l'enfant frotte la balle côté pouce (coup droit) en la faisant rebondir avant de la toucher.

La balle doit passer au dessus du fossé (la séparation) placé à 10 centimètres de la table.

Si l'enfant est en réussite, possibilité de reculer la séparation.

## ÊTRE ATTENTIF À

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

## C'EST RÉUSSI QUAND

- La balle ne sort pas sur les côtés de la table.
- L'enfant envoie la balle derrière la séparation au moins 3 fois sur 10.
- La balle tourne sur elle-même (les couleurs se mélangent).



## OBJECTIFS

- Être capable de réagir vite à une information auditive.
- Être capable de se déplacer le plus vite possible.

## MATÉRIEL

- Différents objets (raquettes, balles, coupelles, cerceaux, cordes à sauter) en deux exemplaires
- Tables

## CONSIGNES

L'enfant doit placer un des objets (cerceau, balle, raquette, coupelle, corde à sauter etc.) qui se trouve sur chacune des tables numérotées de 1 à ...

À chaque passage, l'animateur annonce les 2 tables dont les objets doivent être intervertis.

Le jeu se fait en un contre un ou par équipes en relais.

## ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant utilise sa «bonne» main pour prendre et poser les objets.
- Ne pas arriver trop vite sur l'objet pour le saisir correctement.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant prend le bon objet et le pose sur la table demandée au moins 2 fois sur 4.
- L'enfant réalise l'exercice en cherchant à être plus rapide que son adversaire.





# la chaîne de balles

SÉANCE

17

ATELIER

2



## OBJECTIF

- Être capable de se déplacer latéralement.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par enfant + 1
- 10 balles par équipes

## CONSIGNES

Chaque enfant est positionné à côté d'une bassine (sauf la dernière de la chaîne). Le premier enfant prend une des 10 balles dans la bassine 1 et la pose dans la bassine 2 en se déplaçant en pas chassés, et ainsi de suite. Dès qu'une balle est posée dans sa bassine, l'enfant doit l'apporter dans la bassine suivante. La première équipe à avoir transvasé toutes ses balles de la première à la dernière bassine remporte la partie.

## ÊTRE ATTENTIF À

- L'écartement des appuis pour que l'enfant soit en équilibre.
- Ce que l'enfant dépose la balle délicatement dans la bassine.
- Ce que l'enfant se déplace rapidement sur l'avant des pieds.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant se déplace sans sauter et sans que ses pieds se touchent.
- Aucun enfant de l'équipe ne fait tomber de balle lors d'une partie.



# la guerre des goals 2

SÉANCE

17

ATELIER

3

## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

- 2 plots ou coupelles de couleurs différentes par table
- 10 balles (diverses) par bassine
- 1 raquette par enfant • Table(s)
- 1 bassine par table

## CONSIGNES

L'enfant pousse une balle avec une raquette (côté pouce) dans un but délimité par 2 plots (coupelles) de couleur, posés sur les tables sans filet. Les buts posés sur chaque table sont de différentes tailles et à distance variée des enfants. L'enfant change de table après 10 tirs.

## ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant prenne l'information de l'endroit où se trouve la zone à viser.
- Ce que l'enfant pousse la balle d'arrière en avant.
- Contact balle/raquette qui doit se faire à côté de l'enfant.
- Ce que l'enfant termine son geste en direction de la cible visée.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant place sa balle dans au moins 2 buts différents.
- L'enfant marque au moins 4 buts sur 10 tentatives.



# les sauts de grenouille

SÉANCE 17

ATELIER 4

## OBJECTIF

- Être capable de réaliser un service en coup droit.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 10 balles par bassine
- 1 raquette par enfant
- Feuilles de papier de couleurs différentes
- Table(s)

## CONSIGNES

L'enfant frappe directement la balle côté pouce (coup droit) avec sa raquette vers sa demi-table pour effectuer un service.

La balle doit également rebondir sur la demi-table adverse.

L'enfant vise des feuilles de couleur placées sur la table pour le guider.

Si l'enfant est en réussite, faire le jeu en lançant la balle.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Ce que l'enfant tape la balle de haut en bas et de l'arrière vers l'avant.
- Ce que l'enfant ne serve pas au dessus de la table.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant réussit au moins 4 services en 10 balles.
- L'enfant lance la balle à chaque service.



## OBJECTIFS

- Être capable d'améliorer la prise d'information et de décision.
- Être capable de se déplacer rapidement.

## MATÉRIEL

- 1 cerceau par enfant

## CONSIGNES

Un enfant (le chasseur) doit attraper les lapins (les autres enfants) avant qu'ils ne rentrent dans leur terrier (un enfant par cerceau). Après 3 secondes, chaque lapin doit quitter son terrier et en chercher un nouveau.

=> l'animateur enlève un cerceau au fur et à mesure (un cerceau de moins que le nombre d'enfants).

Le dernier lapin touché gagne la première partie.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La course des enfants qui doit se faire dans toutes les directions.
- L'équilibre des enfants lors de l'arrivée dans les cerceaux.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant-chasseur touche au moins un enfant-lapin.
- Les enfants-lapins rentrent au moins 2 fois dans un terrier.



# le béret 3

SÉANCE 18

ATELIER 2



## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 balle cassée (ou non cassée avec gobelet) par enfant
- 1 foulard
- 2 cordes ou scotch de peinture (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 la balle cassée sur sa raquette côté pouce (coup droit) puis revenir dans son camp sans se faire toucher. Sinon, c'est son adversaire qui rapporte le point à son équipe. Quand un enfant fait tomber sa balle, il repart de l'endroit où il l'a fait tomber. Quand chaque joueur est passé 2 fois, la partie s'arrête.

## ÊTRE ATTENTIF À

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

## C'EST RÉUSSI QUAND

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



# le dompteur

SÉANCE 18

ATELIER 3

## OBJECTIF

- Être capable d'ajuster sa force en coup droit et en revers.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 1 raquette par enfant
- Une dizaine de balles de tailles différentes par bassine
- 1 plot et 1 cerceau par table
- Table(s)

## CONSIGNES

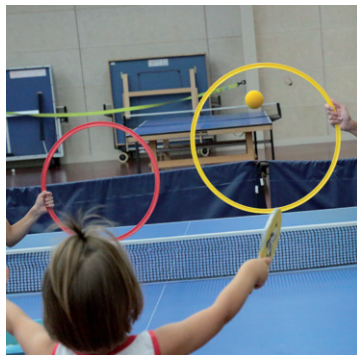
L'enfant laisse rebondir la balle sur la table et l'envoie avec sa raquette côté pouce (coup droit) ou côté index (revers) de l'autre côté du filet, en la faisant passer par un cerceau (posé sur un plot ou tenu par un enfant). Les balles de différentes tailles représentent les animaux du cirque. La partie se termine après 5 essais en coup droit et 5 en revers.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Ce que l'enfant joue la balle d'arrière en avant et légèrement vers le haut.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant envoie au moins 4 balles sur 10 dans le cerceau (2 en coup droit et 2 revers).
- L'enfant envoie au moins 6 balles sur 10 sur la table.





# mon nom est coup droit

SÉANCE 18

ATELIER 4

## OBJECTIF

- Être capable de frapper une balle en coup droit.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 10 balles par bassine
- 1 raquette par enfant
- 1 grosse balle rose ou en mousse
- Table(s)

## CONSIGNES

Après avoir lâché la balle d'une main, sur la table, l'enfant l'envoie de l'autre côté du filet en la frappant avec sa raquette côté pouce (coup droit). Si l'enfant est en difficulté, possibilité de le faire jouer avec une balle plus grosse.

## ÊTRE ATTENTIF À

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

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant envoie directement la balle dans le camp adverse.
- L'enfant envoie au moins 6 balles sur 10 sur la table.



## OBJECTIFS

- Être capable de réagir vite à un signal visuel en coordonnant ses mouvements.
- Être capable de coordonner ses mouvements.

## MATÉRIEL

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

## CONSIGNES

L'enfant doit attraper à deux mains la balle lâchée par l'enfant partenaire (le poing est fermé, paume vers le sol, bras tendus et haut) avant qu'elle ne rebondisse sur le sol.

L'enfant attrapeur attend la balle les jambes fléchies et écartées, les mains sur les cuisses.

Si l'enfant est en réussite, il essaie d'attraper la balle avec sa «bonne» main. Les enfants inversent les rôles tous les 5 lâchers.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La façon dont est lâchée la balle (pas jetée).
- La distance entre les deux enfants.
- La position des bras avant le lancer de l'enfant attrapeur (le long du corps).
- L'équilibre sur les appuis et l'écartement des pieds.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant attrape la balle au moins 1 fois sur 5 essais.
- L'enfant fait preuve de vivacité lors du lâcher de balle.



# l'épervier 2

SÉANCE 19

ATELIER 2

PING  
4-7 ans

## OBJECTIF

- Être capable de contrôler l'objet tout en se déplaçant.

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 balle cassée (ou non cassée avec gobelet)
- 1 corde ou du scotch à peindre

## CONSIGNES

Les éperviers sont sur une ligne et doivent atteindre la ligne (corde/scotch) située 10-15 mètres plus loin sans se faire toucher par le chasseur. Tous les enfants, dont le chasseur, se déplacent en gardant leur balle cassée sur leur raquette (côté pouce ou index).

Quand un enfant fait tomber sa balle, 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 non touché gagne la partie.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La position horizontale de la raquette, à hauteur du ventre.
- Ce que les enfants regardent plus l'endroit où ils se dirigent que la balle sur la raquette.
- 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 attrape un épervier ou esquive un chasseur.
- Le chasseur touche au moins 2 éperviers.



## OBJECTIFS

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

## MATÉRIEL

- Images des Barbapapas®
- 1 cerceau
- 1 raquette par enfant
- 1 bassine
- Une dizaine de balles de tailles et couleurs différentes

## CONSIGNES

L'enfant, situé dans un cerceau avec une bassine pleine de balles à ses pieds, lance les balles une par une en visant les images de Barbapapas®, avec sa raquette côté index (revers).

Les images sont posées sur le sol, réparties dans l'aire de jeu.

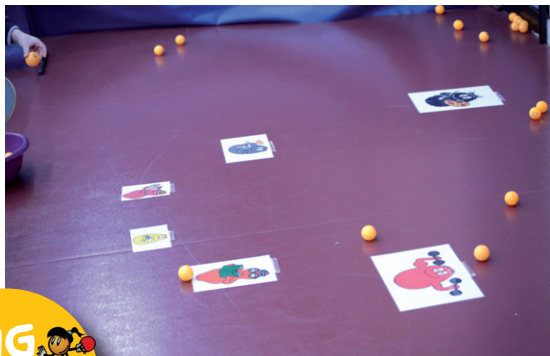
Si l'enfant est en réussite, possibilité de viser les images dans l'ordre indiqué par l'animateur.

## ÊTRE ATTENTIF À

- Contact balle/raquette qui se fait devant 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 la cible visée.

## C'EST RÉUSSI QUAND

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



# le baseball

SÉANCE 19

ATELIER 4

PING  
4-7 ans

## OBJECTIF

- Être capable de frapper fort vers l'avant en coup droit.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 10 balles par bassine
- 1 raquette par enfant
- 1 séparation par table

## CONSIGNES

Hors de la table, l'animateur envoie une balle à l'enfant qui la frappe avec sa raquette côté pouce (coup droit) avant qu'elle ne touche le sol. La balle doit tomber derrière la séparation placée à 3 mètres de l'enfant. L'animateur se place face à l'enfant à une distance comprise entre 1 et 3 mètres (en fonction de la réussite du joueur).

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Le contact balle/raquette qui se fait à côté de l'enfant.
- L'équilibre de l'enfant sur les appuis au moment de frapper la balle.
- La position du corps (légèrement de profil).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant touche la balle au moins 6 fois sur 10.
- L'enfant envoie la balle derrière la séparation au moins 3 fois sur 10 lancers.



## OBJECTIFS

- Être capable de se déplacer latéralement et en profondeur.
- Être capable de lire une trajectoire.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par enfant
- Une vingtaine de balles (en mousse, bicolores ou rose)
- Quelques séparations
- 1 image de bouclier par bassine (optionnel)

## CONSIGNES

Les enfants sont dans leur forteresse (représentée par les séparations). Ils repoussent, à l'aide de leurs boucliers (bassines) tenus à deux mains, les balles envoyées par les envahisseurs (l'animateur ou les enfants).

Aucun boulet de doit tomber dans la forteresse.

L'animateur peut coller des images de bouclier sur les bassines des enfants (optionnel).

## ÊTRE ATTENTIF À

- La mobilité de l'enfant (il ne doit pas être statique).
- L'équilibre sur les appuis au moment de renvoyer la balle.
- L'intention de l'enfant d'aller au contact de la balle.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant avance sa bassine sur la balle et ne subit pas le lancer.
- L'enfant se déplace avant de repousser la balle.
- L'enfant renvoie au moins 1 balle sur 4.





# les pierres volcaniques

SÉANCE 20

ATELIER 2

## OBJECTIFS

- Être capable de prendre une impulsion sur un pied.
- Être capable de garder l'équilibre.

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 7 cerceaux minimum
- 1 bassine
- une dizaine de balles

## CONSIGNES

L'enfant saute de pierre et pierre (cerceaux) en posant un appui dans chaque sans tomber dans la lave (le sol).

À chaque pierre, l'animateur envoie une balle que l'enfant tape avec sa raquette côté pouce (coup droit) ou index (revers) sans perdre l'équilibre.

Si l'enfant est en réussite, il renvoie la balle vers l'animateur, et/ou 1 animateur indique le coup à jouer (pouce ou index).

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- La stabilité de l'appui au sol.
- L'impulsion sur l'avant du pied.
- L'ajustement du corps par rapport à la balle.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant effectue le parcours en ayant toujours 1 seul appui au sol.
- L'enfant tape la balle au minimum 1 fois sur 3 tentatives.



## OBJECTIFS

- Être capable d'adapter sa force.
- Être capable de diriger sa balle.

## MATÉRIEL

- 5 balles de différentes tailles par table
- Bassines de différentes tailles et hauteurs
- Table(s) • Une raquette par enfant

## CONSIGNES

L'enfant tape l'avion (la balle) avec sa raquette à la façon d'un service pour qu'elle atterrisse dans l'aéroport (les bassines) situé sur la demi-table adverse. Les aéroports sont de différentes tailles et hauteurs.

Possibilité de mettre des serviettes en papier au fond des bassines pour amortir la balle.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de la raquette (pouce/index).
- Ce que l'enfant tape la balle de haut en bas et de l'arrière vers l'avant.
- Ce que l'enfant ne joue pas la balle au dessus de la table.
- Ce que l'enfant termine son geste en direction de la cible visée.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant effectue un rebond sur chaque demi-table.
- L'enfant envoie au moins 1 balle sur 5 dans une bassine.



# les sauts de grenouille 2

SÉANCE 20

ATELIER 4

## OBJECTIF

- Être capable de réaliser un service en revers.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 10 balles par bassine
- 1 raquette par enfant
- Feuilles de papier de couleurs différentes
- Table(s)

## CONSIGNES

L'enfant frappe la balle directement côté index (revers) avec sa raquette vers sa demi-table pour effectuer un service.

La balle doit également rebondir sur la demi-table adverse.

L'enfant vise les feuilles de couleur placées sur la table.

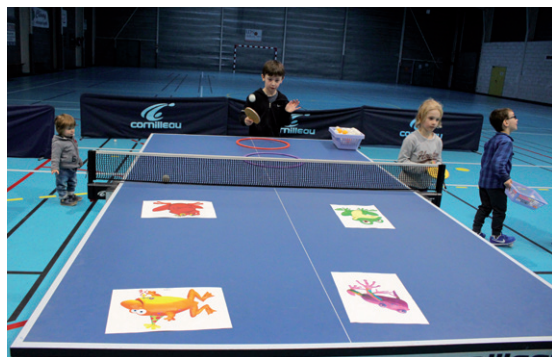
Si l'enfant est en réussite, faire le jeu en lançant la balle.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Ce que l'enfant tape la balle de haut en bas et de l'arrière vers l'avant.
- Ce que l'enfant ne serve pas au-dessus de la table.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant réussit au moins 4 services sur 10.
- L'enfant lance la balle à chaque service.



## OBJECTIF

- Être capable de donner une trajectoire à un objet.

## MATÉRIEL

- 1 balle (ou petit ballon) en mousse
- 4 coupelles de même couleur par enfant
- 1 cerceau

## CONSIGNES

Chaque enfant a 4 coupelles. À tour de rôle, les enfants se placent dans la rampe de lancement (cerceau) et lancent leur fusée (balle en mousse) vers le haut et vers l'avant le plus loin possible. L'animateur place une des coupelles au premier rebond de la balle pour identifier la distance de chaque lancer. Les enfants réalisent 4 essais chacun. Celui qui a lancé le plus loin marque 1 point. Le gagnant est celui ayant marqué le plus de points.

## ÊTRE ATTENTIF À

- L'accélération du bras au moment de lancer le ballon.
- L'impulsion sur l'avant des pieds lors du lancer.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant bat plusieurs fois son record.



# attrapez les tous 2

SÉANCE 21

ATELIER 2



## OBJECTIF

- Être capable de coordonner la tenue de balle en se déplaçant.

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 ballon de baudruche par enfant
- plots ou coupelles pour délimiter l'espace

## CONSIGNES

Tous les enfants, avec leur raquette (dont le chasseur), sont dans une zone de jeu adaptée et jonglent (côté pouce ou index) avec leur ballon de baudruche. Le chasseur doit toucher le plus d'enfants possible avec la main en 1 minute. Lorsqu'un enfant est touché, il sort de la zone de jeu.

Les enfants non touchés à la fin de la minute marquent un point.

Le chasseur change à chaque partie.

Si l'enfant est en difficulté, possibilité d'utiliser une balle cassée (sans jonglage).

## 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 marque au moins un point sur l'ensemble des parties.
- Le chasseur touche au moins 1 enfant à chaque partie.



# le jardinier 2

SÉANCE 21

ATELIER 3

## OBJECTIF

- Être capable d'adapter sa force en fonction d'une zone visée.

## MATÉRIEL

- 5 séparations • 1 cerceau
- Une dizaine de balles de différentes tailles et couleurs • 1 raquette par enfant
- Des images représentant les fruits (à scotcher sur les séparations)

## CONSIGNES

L'enfant se place dans un cerceau et envoie une balle avec sa raquette côté pouce (coup droit) puis côté index (en revers) dans chaque zone (pomme/orange/banane/fraise). Délimitées 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, il doit 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 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 lointaine).
- L'enfant atteint la zone visée au moins une fois en coup droit et en revers.
- L'enfant envoie la balle dans une des zones au moins 5 fois sur 10.





# le baseball 2

SÉANCE 21

ATELIER 4

## OBJECTIF

- Être capable de frapper fort vers l'avant en revers.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par bassin
- 10 balles par enfant
- 1 raquette par enfant
- Quelques séparations

## CONSIGNES

Hors de la table, l'animateur envoie une balle à l'enfant qui la frappe côté index (revers) avant qu'elle ne touche le sol. La balle doit tomber derrière la séparation, placée à 3 mètres de l'enfant. L'animateur se place face à l'enfant à distance comprise entre 1 et 3 mètres (en fonction de la réussite du joueur).

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Ce que le contact balle/raquette se fasse devant le ventre de l'enfant.
- L'équilibre sur les appuis au moment de frapper la balle.
- La position du corps de l'enfant (face à l'animateur).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant touche la balle au moins 6 fois sur 10.
- L'enfant envoie la balle derrière la séparation au moins 3 fois sur 10.



## OBJECTIFS

- Être capable d'apprendre à repérer les objets dans l'espace.
- Être capable d'améliorer sa vitesse de déplacement.

## MATÉRIEL

- 1 épuisette ou 1 bassine par enfant
- 1 trentaine de balles de tailles et de couleurs différentes
- Plusieurs chocolats de Pâques

## CONSIGNES

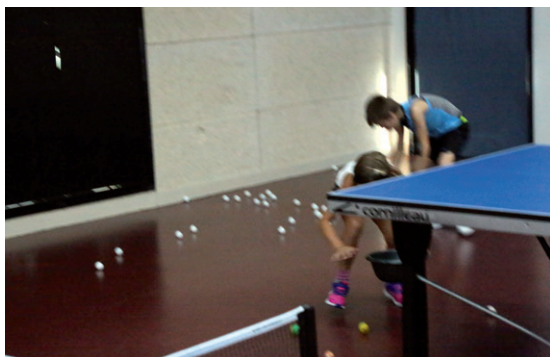
Muni de sa bassine ou de son épuisette, l'enfant doit ramasser le plus de balles et de chocolats de Pâques emballés possibles. À la fin du jeu, le butin est compté individuellement, mis en commun puis partagé entre les enfants. Le meilleur chasseur remporte un chocolat supplémentaire. La partie se termine quand tous les objets sont ramassés. Le jeu peut se faire en plusieurs manches.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La flexion des jambes lors du ramassage.
- Ce que l'enfant ne reste pas statique.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant ramasse des balles de toutes tailles et des chocolats (et pas seulement un seul type d'objet).
- L'enfant cherche à obtenir le plus d'objets possibles.
- L'enfant ne renverse pas sa bassine ou son épuisette.



# les œufs au plat

SÉANCE 22  
ATELIER 2



## OBJECTIFS

- Être capable d'améliorer la motricité.
- Être capable de coordonner ses mouvements.

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 balle bicolore par enfant
- 1 coupelle par enfant

## CONSIGNES

L'enfant a une coupelle posée sur sa poêle (la raquette). L'animateur place un œuf (la balle) au milieu de la poêle. L'enfant cherche à faire cuire l'œuf en le faisant tourner à l'intérieur de la poêle pour en faire des œufs au plat. Le jeu se fait côté pouce (coup droit) puis côté index (revers). Si l'enfant est en réussite, possibilité de faire le jeu en se déplaçant.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La position horizontale de la raquette à hauteur du ventre.
- La prise de raquette (pince pouce/index).
- La mobilisation du poignet et du coude de l'enfant.
- La position du bras (coude non collé au corps).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- La balle fait au moins 2 tours de la coupelle.
- Les couleurs de la balle qui tourne se mélangent.



## OBJECTIF

- Être capable de jouer plus ou moins fort.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 3 cerceaux de différentes tailles par table
- 1 raquette par table • Table(s)
- 10 balles par bassine

## CONSIGNES

L'enfant se place derrière la table avec une bassine de balles. Devant lui, une raquette est posée sur la table sur laquelle il fait rebondir la balle à la main. Celle-ci doit rebondir dans un des cerceaux, placés sur la demi-table adverse à différents endroits.

Si l'enfant est en réussite, possibilité de définir le cerceau à viser.

Le jeu peut se faire sous forme de duel (1 point par cerceau atteint), le gagnant étant celui qui a marqué le plus de points.

## ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant lance la balle de haut en bas et de l'arrière vers l'avant.
- L'accélération de l'avant-bras et au relâchement du poignet au moment du lancer.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- La balle touche la raquette et l'intérieur d'un cerceau, au moins 4 fois.
- L'enfant fait rebondir la balle dans au moins 2 cerceaux différents.



# mon nom est revers

SÉANCE 22

ATELIER 4



## OBJECTIF

- Être capable de frapper une balle en revers.

## MATÉRIEL

- 1 bassine par table
- 10 balles par bassine
- 1 raquette par enfant
- 1 grosse balle rose ou en mousse
- Table(s)

## CONSIGNES

Après avoir lâché la balle d'une main sur la table, l'enfant l'envoie de l'autre côté du filet en la frappant avec sa raquette côté index (revers).  
Si l'enfant est en difficulté, possibilité de le faire jouer avec une balle plus grosse.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La prise de raquette (pouce/index).
- Ce que l'enfant joue la balle d'arrière en avant.
- Ce que le contact balle/raquette se fasse devant l'enfant.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant envoie directement la balle dans le camp adverse.
- L'enfant envoie au moins 6 balles sur 10 sur la table.



## OBJECTIFS

- Être capable d'apprendre la notion de duel.
- Être capable de se déplacer de façon dynamique.

## MATÉRIEL

- 3 à 4 pinces à linge par enfant
- 1 bassine par enfant ou par équipe

## CONSIGNES

Les enfants courent librement dans une zone de jeu et viennent ôter les pinces à linge attachées au bas du tee-shirt (au dos) des autres enfants (3 à 4 pinces par enfant) sans se faire enlever les leurs. Les pinces à linge récupérées sont déposées dans une bassine attribuée à chaque enfant/équipe.

Possibilité de réaliser ce jeu par équipes (par couleur).

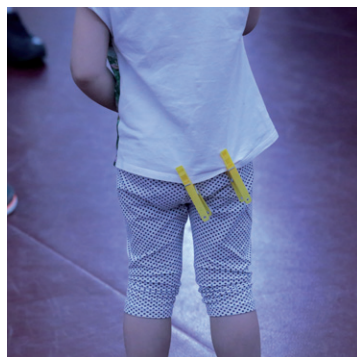
Le jeu se déroule sous forme de manches d'une minute environ.

## ÊTRE ATTENTIF À

- La façon dont les enfants enlèvent les pinces (pas de coup, ni de tenue au corps).
- L'utilisation de tout l'espace de jeu par les enfants pour éviter les bousculades.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- Chaque enfant réussit à enlever au moins une pince à linge.
- L'enfant se déplace pour protéger ses pinces à linge.





# 4, 5, 6 pong

SÉANCE 23

ATELIER 2

## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- Gobelets, bassines, plots, bouchons, balles

## CONSIGNES

Un enfant (le meneur) placé face à un mur, annonce : «4, 5, 6 pong». Au même moment, les autres enfants placés à 10-15 mètres, avancent en direction du mur avec leur raquette. Ils doivent ramasser au minimum 2 objets placés sur le parcours, les faire tenir sur leur raquette, avant d'avoir le droit de toucher le mur.

Quand le meneur dit : «pong», il se retourne et renvoie au point de départ les enfants non immobiles ou ayant fait tomber leur(s) objet(s) .

Le premier enfant qui touche le mur gagne et remplace le meneur.

## 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 avance vers le mur sans faire tomber les objets posés sur raquette.
- L'enfant réagit au signal et bloque ses appuis pour s'immobiliser rapidement.



## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 10 coupelles de couleurs différentes par table
- 1 bassine par table • 10 balles par bassine
- Table(s)

## CONSIGNES

Après avoir laissé rebondir la gomme (balle) sur sa demi-table, l'enfant la frappe côté index (revers) avec sa raquette pour effacer les tâches de peinture (coupelles de couleurs) recouvrant la demi-table adverse un peu partout.

Chaque coupelle touchée est retirée, le vainqueur étant celui en ayant le moins après avoir joué ses 10 balles.

Si l'enfant est en réussite, l'animateur nomme la couleur de la tâche à effacer ou diminue 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.
- Ce que l'enfant lâche la balle (devant lui).
- Ce que l'enfant tape la balle de haut en bas et d'arrière vers l'avant.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant efface au moins 4 tâches sur les 10.
- L'enfant envoie la balle sur la demi-table adverse au moins 6 fois sur 10.



# l'échange

SÉANCE 23

ATELIER 4

PING  
4-7 ans

## OBJECTIF

- Être capable de renvoyer la balle en revers.

## MATÉRIEL

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

## CONSIGNES

L'animateur réalise un service dans le revers.

L'enfant se place dans la zone revers et renvoie la balle directement sur la demi-table adverse avec sa raquette côté index (revers).

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 devant l'enfant.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant touche la balle au moins 7 fois sur 10.
- L'enfant renvoie la balle directement au moins 4 fois sur 10.



## OBJECTIFS

- Être capable de produire une trajectoire.
- Être capable de doser le lancer.

## MATÉRIEL

- 1 cerceau par binôme
- 1 petit ballon en mousse par binôme (ou balle bicolore)

## CONSIGNES

L'enfant cherche à marquer un panier en lançant un ballon en mousse et en le faisant passer à l'intérieur du panier (cerceau). L'enfant-panier a le cerceau autour de lui et peut le monter, le baisser, le mettre de travers, s'avancer, reculer afin de rendre l'exercice plus ou moins facile.

Les rôles sont inversés toutes les minutes et les enfants peuvent changer de binôme.

Si l'enfant est en réussite, possibilité d'utiliser une balle bicolore pour le lancer.

## ÊTRE ATTENTIF À

- Ce que l'enfant lance la balle de bas en haut.
- L'immobilité de l'enfant tenant le cerceau (au moment du lancer).
- L'accélération du bras au moment de lancer le ballon.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant marque au moins 1 panier sur 3 essais.
- l'enfant marque au moins 1 panier avec 2 partenaires différents.



# la course aux œufs 2

SÉANCE 24  
ATELIER 2



## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 3 balles (bicolore ou en mousse) par équipe
- 2 bassines par équipe
- Différents objets (coupelles, cerceaux, plots...) pour les parcours.

## CONSIGNES

Les enfants font un relais par équipe. L'objectif est de ramener le plus d'œufs (balles) dans sa bassine. Chaque équipe a son parcours (avec slaloms, obstacles...) et chaque enfant est placé à différents endroits de celui-ci. Au signal de l'animateur, le premier enfant pose une balle sur sa raquette, fait le parcours et donne la balle (à la main) à son partenaire et ainsi de suite.

Lorsque l'enfant a passé le relais, il revient à sa position initiale.

Quand le dernier enfant de l'équipe met la balle dans le panier (bassine), le premier en prend une autre. La première équipe posant ses 3 balles dans la dernière bassine 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).

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant ne fait pas tomber sa balle plus de 2 fois lors de chaque parcours.
- L'enfant se déplace rapidement.



## OBJECTIF

- Être capable de frapper plus ou moins fort.

## MATÉRIEL

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

## CONSIGNES

L'animateur installe des obstacles de différentes hauteurs (plots + barres) sur chaque table.

L'enfant, raquette en main, se place devant une des tables et réalise un service en faisant passer le cheval (balle) par-dessus l'obstacle.

L'enfant joue 5 balles côté pouce et 5 balles côté index, puis change de table.

## ÊTRE ATTENTIF À

- L'accélération plus ou moins rapide de l'avant-bras et de la main.
- Taper la balle de haut en bas et de l'arrière vers l'avant.
- Ne pas jouer la balle au dessus de la table.

## C'EST RÉUSSI QUAND

- L'enfant fait passer 3 balles sur 10 au-dessus de chaque barrière.
- l'enfant réussit au moins 7 services sur 10 à chaque table.





# la rampe de lancement

SÉANCE 24

ATELIER 4

## OBJECTIF

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

## MATÉRIEL

- 1 raquette par enfant
- 1 petite bouteille en plastique
- 1 balle bicolore par enfant
- 1 bassine • Table(s)

## CONSIGNES

L'animateur place sur le fond de la table une petite bouteille d'eau avec une balle posée sur le goulot. Tout en tenant le bas de la bouteille avec sa main libre, l'enfant frotte la balle avec sa raquette côté pouce (coup droit) pour qu'elle rebondisse sur l'autre demi-table. La partie se termine après 10 tentatives.

## ÊTRE ATTENTIF À

- L'accélération de l'avant bras et de la main juste avant l'impact.
- Relâchement de la main.
- Ce que le contact balle/main 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.
- Les couleurs de la balle se mélangent.
- La balle accélère après rebond sur la demi-table adverse.



## 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 bérêt 4

SÉANCE 25

ATELIER 2

PING  
4-7 ans

## 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.

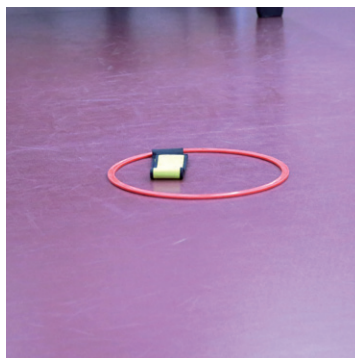
Une fois que chaque joueur est passé 2 fois, la partie s'arrête. Possibilité de réaliser plusieurs parties. Si échec, utiliser une balle cassée.

## 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.



## 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.



110

PING  
4-7 ans

FFT  
Fédération Française  
des Tennis de Table

GUIDE DU PING 4-7 ANS - 32 SÉANCES POUR UNE SAISON RÉUSSIE

# 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.



## 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.

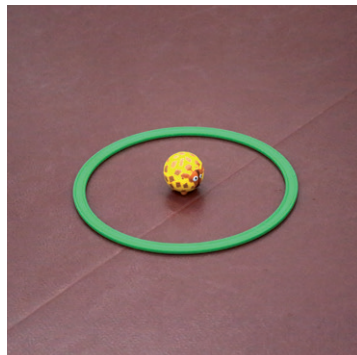
Si l'enfant se fait toucher par son adversaire avant d'arriver dans son camp, le point va à l'équipe adverse.

## 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

PING  
4-7 ans

## 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.





## 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 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.



## 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.



118

PING  
4-7 ans

FET  
Fédération Française  
des Tennis de Table

GUIDE DU PING 4-7 ANS - 32 SÉANCES POUR UNE SAISON RÉUSSIE

# 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.



## 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 enfants 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.



## 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

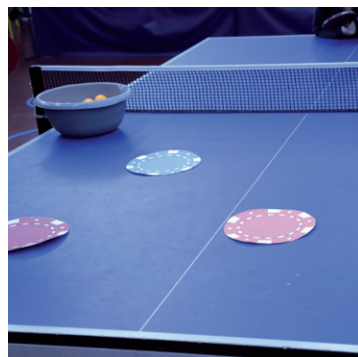
L'animateur dispose sur une table des images de jetons de couleur (type poker). Après avoir choisi un jeton, l'enfant se place derrière une table et frappe avec sa raquette côté pouce (coup droit) la balle envoyée (à la main) par l'animateur. Si l'enfant touche le jeton, il gagne celui-ci et l'enlève 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.



124

PING  
4-7 ans

FET  
Fédération Française  
des Enfants de Tennis

GUIDE DU PING 4-7 ANS - 32 SÉANCES POUR UNE SAISON RÉUSSIE

# 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.



## 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.

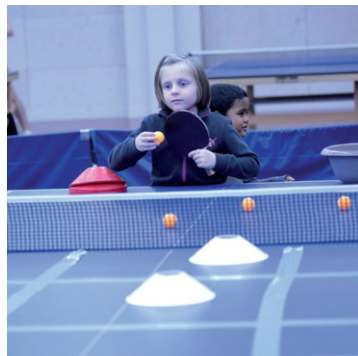
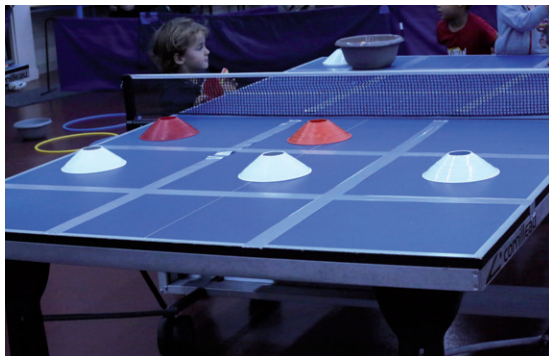
Deux enfants se placent derrière la table avec leur raquette. À tour de rôle, ils réalisent un service côté pouce (coup droit) ou index (revers) en visant une des 9 cases de la demi-table adverse. Lorsqu'il atteint une case, il pose un plot de couleur dans celle-ci, le but étant de réaliser une ligne 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

## 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.

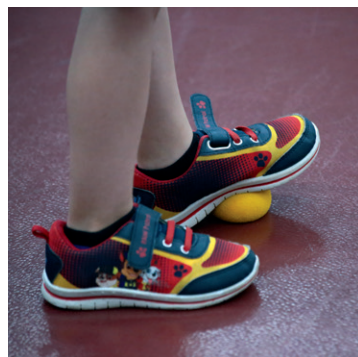
Au bout de quelques minutes, l'enfant réalise le même jeu avec l'autre pied.

## 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

## 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.



## 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.



## 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 prend 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.



## 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.



# remerciements

Tous nos remerciements à l'équipe de cadres passionnés issus de clubs, comités départementaux et ligues, qui ont pensé et élaboré ce guide pratique dès début 2017, sous la houlette de Mickaël Mévellec, CTN en charge des jeunes publics auprès du Pôle promotion-animation-développement, et de Béatrice Palierne, directrice technique nationale adjointe de la FFTT.



*Mickaël  
Mévellec*



*Lucie  
Coulon*



*Hervé  
Jouanneaux*



*Maxime  
Chilon*



*Pierre  
D'Houwt*



*Stéphane  
Marmion*

Un grand merci en particulier à Lucie Coulon pour son extrême disponibilité, sa connaissance fine du public 4-7 ans, et l'illustration photographique de la plupart des fiches.

Merci aussi à Malory Lasnier pour sa collaboration notamment photographique, ainsi qu'à nos trois relecteurs : Florence Coulon, Odile Perrier et Joël Chaillou.

Enfin, un remerciement à tous les enfants qui ont accepté d'illustrer chaque atelier, essentiellement issus du club de Fresnes (94).



