

EVALUE PING06 - PLAN du DOCUMENT



➤ Etat d'esprit

- **Ce N'est PAS ...** une compétition
- **C'EST ...** un but (une « carotte ») pour les **non-compétiteurs**
- **C'EST ...** un moyen de **valoriser** le travail effectué et les progrès réalisés
- **C'EST ...** l'occasion de **valoriser** le calme et la détermination nécessaires pour **atteindre un objectif**, à travers une manifestation « sérieusement » festive !

Il s'agit de proposer à tout débutant un programme complet « comme s'il devait suivre un jour le PES » (parcours d'excellence sportive) .

Il ne s'agit pas de mesurer ses progrès par rapport à l'autre (compétition classique).

Il s'agit de **mesurer ses progrès par rapport à des acquisitions à effectuer** selon une progression établie (validation des acquis).

➤ Programme

La « **valorisation** » des progrès réalisés se fait à travers **3 sortes d'activités**, avec proposition de **3 niveaux** pour chacune (N1, N2, N3).

De 2 à 4 exercices sont prévus pour chaque niveau.

1) TECHNIQUE	3 Niveaux	4 exercices
2) JONGLAGE	3 Niveaux	2 exercices
3) DISTRIBUTION	3 Niveaux	2 exercices

➤ Modalités de mise en œuvre

- Nécessité (ou pas) de distribution du jury
- Temps d'échauffement
- Paramètres de validation des points gagnés pour chaque exercice
- Nombre maximum de points à gagner par exercice

➤ Compétences visées : intérêt de l'exercice

- Technique
- Tactique
- Mental
- Education sportive

Ex	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
----	----------	----------	----------

	1	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
TECHNIQUE	1	Service réglementaire	Frappe, sur balle haute	Enchaînement du coup droit Top spin rotation - Top spin frappé
	2	Remise de service avec effet	Liaison coup droit - revers	Défense au choix : coupée OU liftée
	3	Coup droit, sur balle à plat	Top spin rotation du coup droit puis du revers sur balle coupée	Contre Top spin coup droit
	4	Revers, sur balle à plat	Poussette coup droit – Poussette revers	Enchaînement bloc contrôle et bloc actif du revers

	1	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
JONGLAGE	1	Jongle simple	Jongle contre un mur	La balle « collante »
	2	Raquette-table, coup droit-revers	Donner un effet à une balle et contrôler l'effet d'une balle	Mise d'effet et amorti

	1	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
DISTRIBUTION	1	Dans le coup droit	Coupé dans le coup droit – Coupé dans le revers	Balle coupée – balle à plat
	2	Dans le revers	Dans le coup droit et dans le revers, en alternance	Balle topspinée avec placement