

	TECHNIQUE				JONGLAGE		DISTRIBUTION	
NIVEAU 1	Service réglementaire	Remise de service à effet	Coup droit sur balle à plat	Revers sur balle à plat	Jongle simple	Raquette table coup droit revers	Dans le coup droit	Dans le revers
Distribution du jury	Non	service avec effet varié : coupé / lifté / latéral gauche / latéral droit / dévié gauche / dévié droit	distribution rythmée sur la demi table coup droit avec placement aléatoire	distribution rythmée sur la demi table revers avec placement aléatoire	non	non	non	non
Comment gagner un point	réglementaire / 20 cm maxi sur filet/ sur la demi table adverse L'enfant sert 10 fois,	20 cm sur filet maxi / sur la demi table adverse	20 cm maxi sur filet / toucher l'une des 3 zones	20cm maxi sur filet / toucher l'une des 3 zones	10 jongles traditionnels	taper la balle, la laisser rebondir sur la table 1 fois puis la retaper avec l'autre coté de la raquette. Ainsi de suite jusqu'à un maximum de 10 contacts réussis.	20 cm maxi sur filet / sur la zone	20 cm maxi sur filet / sur la zone
	1 point par réussite	1 point par remise réussie	1 point par remise réussie	1 point par remise réussie	1 point par rebond	1 point par réussite	1 point par réussite	1 point par réussite
Gain de points maximum	10	10	10	10	10	10	10	10
Temps d'échauffement	10s							
Intérêts techniques	servir bas et réglementaire	compréhension des effets / remiser bas	intercepter la balle avec la raquette du coup droit / jouer bas / allègement des appuis	intercepter la balle avec la raquette du revers / jouer bas / allègement des appuis	dosage, lieu d'impact sur la raquette, maîtrise de l'inclinaison de la raquette, relâchement musculaire	passage du coté pousse à l'index pour future liaison coup droit revers	être précis	être précis
Intérêts tactiques			à chaque balle, choisir la cible la plus simple à viser. (sens du jeu) / Savoir prendre les informations / Ecd de prévoir et s'adapter à la trajectoire de la balle.	à chaque balle, choisir la cible la plus simple à viser. (sens du jeu) / Savoir prendre les informations / Ecd de prévoir et s'adapter à la trajectoire de la balle.	non	non	non	non
Intérêt mental	gestion émotionnelle calme et détermination à la fois							
Intérêts d'éducation sportive	écoute et tentative d'atteindre un objectif	écoute et tentative d'atteindre un objectif	écoute et tentative d'atteindre un objectif	écoute et tentative d'atteindre un objectif	écoute et tentative d'atteindre un objectif	écoute et tentative d'atteindre un objectif	écoute et tentative d'atteindre un objectif / Ecd faire progresser un partenaire	écoute et tentative d'atteindre un objectif / Ecd faire progresser un partenaire