



# FICHES EXERCICES EVALUE PING 06

## EXERCICES TECHNIQUES NIVEAU 1

### EXERCICE 1 - COUP DROIT ET REVERS

L'examineur distribue

L'enfant doit faire 10 coups droits et 10 revers

0,5 point par réussite soit 10 points maximum

### EXERCICE 2 – LES POUSETTES

L'examineur distribue

L'enfant doit faire 10 poussettes coup droit et 10 poussettes revers

0,5 point par réussite soit 10 points maximum

2 points d'enlevés si poussette trop haute

### EXERCICE 3 – LES TOPS SPINS

L'examineur distribue

L'enfant doit faire 3 tops coup droit et 3 tops revers (la balle doit être liftée)

1,5 point par réussite + 1 point si 3 tops réussis soit 10 points maximum

### EXERCICE 4 – ATTAQUE / DEFENSE

L'examineur distribue

L'enfant doit faire 5 frappes et la balle doit dépasser une séparation à 3m

L'enfant doit faire 5 amorties (2 rebonds) sur côté déterminé

L'enfant doit défendre 5 frappes, à remettre sur côté déterminé

1 point par balle réussie soit 15 points maximum

### EXERCICE 5 – LES SERVICES

L'enfant doit faire 4 services « réglementaires » sans effets

- 1 long coup droit, 1 long revers
- 1 court coup droit, 1 court revers

2,5 points par service réussi soit 10 points maximum. Enlever 1 point par service « non réglementaire »

### EXERCICE 6 – LE JEU DE CONTRE

L'examineur distribue

L'enfant doit réussir 3 blocs coup droit et 3 blocs revers

1,5 point par réussite + 1 point si 3 blocs réussis soit 10 points maximum

Enlever 1 point si le bloc n'est pas croisé



# FICHES EXERCICES EVALUE PING 06

## EXERCICES TECHNIQUES NIVEAU 2

### EXERCICE 1 - COUP DROIT ET REVERS

L'examineur distribue 10 enchainements coup droit /revers (le 8 croisé)  
2 points par enchainement réussi 20 points maximum

### EXERCICE 2 – LES POUSSETTES

L'examineur distribue 10 enchainements coup droit /revers (le 8 croisé)  
2 points par enchainement réussi 20 points maximum

### EXERCICE 3 – LES TOPS SPINS

L'examineur distribue 6 enchainements coup droit /revers et inversement  
L'enfant doit faire 6 fois un top coup droit puis un top revers et 6 fois un top revers puis un top coup droit

1,5 points par coup réussi + 2 points si 6 tops réussis soit 20 points maximum

### EXERCICE 4 – ATTAQUE / DEFENSE

L'examineur distribue

L'enfant doit faire 5 frappes et la balle doit dépasser une séparation à 4m

L'enfant doit faire 5 amorties (2 rebonds) sans préférence placement

L'enfant doit défendre 6 frappes, à remettre en alternance (CD/R)

1,5 point par balle réussie + 1 point si 6 coup défense réussis soit 25 points maximum

### EXERCICE 5 – LES SERVICES

L'enfant doit faire 4 services

- 1 service coupé, 1 service latéral, 1 service lifté, 1 service bombe

5 points par service réussi soit 20 points maximum. Enlever 1 point par service non règlementaire et 2 points si peu d'effet et mal placé (bombe)

### EXERCICE 6 – LE JEU DE CONTRE

L'examineur distribue

L'enfant doit réussir 3 fois : bloc coup droit / bloc revers décroisé

3 points par bloc réussi + 2 points si les 3 enchainements sont réussis soit 20 points maximum



# FICHES EXERCICES EVALUE PING 06

## EXERCICES TECHNIQUES NIVEAU 3

### EXERCICE 1 - COUP DROIT ET REVERS

L'examineur distribue 10 enchainements coup droit /revers (le 8 croisé) en moins de 18 secondes

3 points par enchainement réussi 30 points maximum. Enlever 2 points par seconde de retard

### EXERCICE 2 – LES POUSSETTES

L'examineur distribue 10 enchainements coup droit /revers (le 8 croisé) en moins de 24 secondes

3 points par enchainement réussi 30 points maximum. Enlever 2 points par seconde de retard

### EXERCICE 3 – LES TOPS SPINS

L'examineur distribue

L'enfant doit effectuer 4 enchainements complets croisés (top coup droit et top revers)

L'enfant doit réussir 5 « top sur top »

5 points par enchainement réussi et 2 points par top sur top réussi soit 30 points maximum

### EXERCICE 4 – ATTAQUE / DEFENSE

L'examineur distribue

L'enfant doit faire 5 frappes sur balle liftée moyenne et la balle doit dépasser une séparation à 3m

L'enfant doit faire 5 amorties (2 rebonds) sur balle liftée moyenne

L'enfant doit effectuer 6 défenses coupées alternées coup droit / revers sur balles liftées

2 points par frappe et amorti réussis et 2,5 points par défense réussie soit 35 points maximum



## FICHES EXERCICES EVALUE PING 06

### EXERCICES TECHNIQUES NIVEAU 3

#### EXERCICE 5 – LES SERVICES

L'enfant doit faire 4 services

- 1 service suédois, 1 service latéral, 1 service lifté, 1 service bombe

5 points par service réussi soit 20 points maximum. Enlever 1 point par service non règlementaire et 2 points si peu d'effet et mal placé (bombe)

#### EXERCICE 6 – LE JEU DE CONTRE

L'examineur distribue

L'enfant doit réussir 3 enchainements bloc coup droit/ bloc revers décroisé, puis 3 contres top coup droit et 3 contre top revers

3 points par bloc réussi + 2 points si les 3 enchainements sont réussis soit 20 points maximum

1,5 point par contre top réussi et 1 point si les 3 réussis

Soit 30 points maximum

### EXERCICE JONGLAGE NIVEAU 1

#### EXERCICE – JONGLAGE SIMPLE

L'enfant doit enchaîner 20 coups (10 coups de chaque côté de la raquette)

0,5 point par coup réussi soit 10 points maximum

2° essai si moins de 5 coups réussis

### EXERCICE JONGLAGE NIVEAU 2

#### EXERCICE – JONGLAGE ENCHAINE

L'enfant doit effectuer 10 enchainements (alternés de chaque côté de la raquette) en moins de 8 secondes

2 points par enchainement réussi soit 20 points maximum

2 points enlevés par seconde de retard



## FICHES EXERCICES EVALUE PING 06

### EXERCICE JONGLAGE NIVEAU 3

#### EXERCICE – JONGLAGE TRANCHE/MANCHE

L'enfant doit effectuer 10 enchainements coup droit (raquette à plat) tranche  
1,5 points par enchainement réussi soit 15 points maximum

L'enfant doit effectuer 15 jongles sur le manche

1point par enchainement réussi soit 15 points maximum

### EXERCICES PHYSIQUES

#### EXERCICE 1 – DEPLACEMENTS PAS CHASSES

L'enfant doit prendre une balle, l'amener à la table en pas chassés et retour  
au point de départ, puis prendre une autre balle et refaire la même chose  
20 points maximum en fonction du chrono

#### EXERCICE 2 – SAUT A LA CORDE

L'enfant doit effectuer 20 sauts à la corde

20 points maximum en fonction du chrono (8 secondes maximum pour les  
20 points)

### ARBITRAGE

L'enfant doit répondre à une question de niveau 1, puis une question de  
niveau 2 si réussite, et enfin de niveau 3 si encore réussite.

Chaque bonne réponse rapporte 10 points.

#### Niveau 1 2 et 3 :

- Tenue du joueur
- Arrêts de jeu
- Service
- Matériel du joueur (raquette, balle)

#### Niveau 2 et 3 :

- Balle à remettre
- Point (comment le marquer)
- Discipline (cartons)