

# La Rencontre "USEP-PING"

## Document pédagogique



La Rencontre USEP-PING propose, dès la maternelle, des situations d'opposition individuelle, en double ou en équipe, avec des formes de pratiques variées adaptées à tous, donnant la possibilité de partager un moment ludique et pédagogique.

Elle est l'occasion de placer l'enfant au cœur de l'action et de faciliter la participation de tous les enfants. Elle s'inscrit dans un projet de "Vivre ensemble" par l'appropriation des principes de la vie collective à travers la pratique de l'activité Ping.

La forme de la Rencontre USEP-PING sera choisie par les organisateurs : enfants, enseignants, animateurs sportifs... et proposera au-delà du choix des ateliers, une organisation différente en fonction des objectifs et du niveau de pratique.

Ainsi la mise en place des ateliers peut être complétée par des apports pédagogiques transversaux de l'éducation à la santé et de l'éducation à la citoyenneté que propose l'USEP. L'adaptation pour permettre l'inclusion de tous les enfants (y compris en situation de handicap) est possible pour chaque atelier.

### Le "ping", c'est quoi ?

Inventé en Angleterre (vers 1870) par des tennismen, ce jeu de salon est devenu un sport codifié à partir de 1925. Aujourd'hui, plus de 30 millions de personnes pratiquent ce sport et environ 200 millions jouent au ping-pong dans le monde. Cette discipline est olympique depuis 1988.

#### Les règles du jeu.

- L'échange : gagner un échange, c'est renvoyer la balle sur la table adverse au-dessus du filet à l'aide de sa raquette sans que l'autre joueur ne puisse la retourner.
- Un point est perdu : si la balle ne rebondit pas sur la  $\frac{1}{2}$  table adverse, s'il y a obstruction avec le corps ou la raquette, si la main libre est posée sur la table pendant l'échange, si la table est déplacée par un joueur pendant l'échange, si la balle rebondit 2 fois sur la même demi-table.
- Le match : il se joue en 3 sets de 11 points, avec 2 points d'écart. Le serveur change tous les 2 points (sauf à 10-10).
- 2 règles principales au service : lancer la balle et la taper avec sa raquette dans sa phase descendante, être placé derrière la ligne de fond de table.
- L'arbitre garantit que les joueurs ont toujours un comportement sportif : il est interdit de discuter les décisions de l'arbitre, de taper sa raquette sur la table ou sur le sol...

#### Spécificité par rapport aux autres sports de raquettes

- La vitesse de la balle et la maniabilité de la raquette, le rapprochement des joueurs du rebond de la balle et la proximité avec l'adversaire, les possibilités tactiques accrues grâce aux effets de rotations et de trajectoires de la balle, font du ping le sport qui nécessite la prise d'informations et la vitesse d'exécution la plus rapide.
- La pratique peut être individuelle, en double ou par équipe, par genre ou mixte. Le coaching est autorisé en cours de match au moment des temps morts ou entre les sets. Beaucoup de matches peuvent être joués dans une journée.



## La Rencontre "USEP-PING", ça s'organise comment ?

Les 10 ateliers spécifiques PING proposés ont été créés pour développer les différentes habiletés nécessaires à la pratique de cette activité sportive d'une part, et se réfèrent d'autre part aux compétences visées par les programmes de l'enseignement d'EPS à l'école primaire.

Chaque fiche présente une situation ludique de niveau médian qui peut facilement être adaptée pour tous les enfants quelle que soit leur singularité. Elle propose aussi 2 variantes, l'une pour simplifier la situation, l'autre pour la complexifier afin de les adapter au plus près du niveau de développement de chaque enfant.

C'est le choix explicite et l'organisation des ateliers qui vont caractériser, entre autre, la rencontre USEP (défis divers, choix d'ateliers par les enfants ou circuit imposé, compétition, coopération ou découverte...).

La numérotation des fiches n'illustre pas de chronologie et la rencontre peut s'envisager à partir du choix d'ateliers.

Un atelier "éducation à la santé" et un atelier "débat ou éducation à la citoyenneté" pourront être intégrés lors de l'organisation de la rencontre.

(Cf documents pédagogiques spécifiques de l'USEP).

### Chaque fiche présente :

- Le but du jeu ou de l'atelier pour l'enfant,
- Les consignes au travers d'un dessin et d'un texte court et facile à lire qui aident à la mise en œuvre de la situation,
- Le matériel nécessaire identifiable par des pictogrammes,
- Des propositions de variantes pour adapter les situations en fonction des possibilités des enfants,
- Des critères de réussite et des défis à jouer.

Titre fiche	Habilités PING	Compétences du programme scolaire
1 - Les équilibristes	Développer la motricité fine en maintenant une balle sur sa raquette.	Coordonner des actions motrices simples
2 - Roule ta balle	Apprendre à réaliser des échanges aménagés coup droit/revers	Coordonner des actions motrices simples S'adapter aux actions de l'adversaire
3 - Les jongleurs	Améliorer le contrôle balle/raquette en réalisant différents types de rebonds	Coordonner des actions motrices simples
4 - Les balles brûlantes	Se déplacer rapidement et maîtriser la frappe de balle afin d'envoyer plus de balles que l'adversaire dans l'autre camp	S'informer et prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. Respecter les règles de jeu essentielles et de sécurité
5 - A votre service	Coordonner ses mouvements pour réaliser un service et s'organiser pour le renvoyer	Coordonner des actions motrices Comprendre le but du jeu et orienter ses actions S'adapter aux actions de l'adversaire
6 - Le manège	Savoir renvoyer la balle après s'être déplacé.	Comprendre le but du jeu et orienter ses actions S'adapter aux actions de l'adversaire
7 - Le déménageur	Améliorer sa vitesse de déplacement et l'équilibre du corps	Coordonner des actions motrices simples
8 - la table du champion	Utiliser ses acquis techniques et tactiques pour gagner des matchs	S'informer et prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. Respecter les règles de jeu essentielles et de sécurité Comprendre le but du jeu et orienter ses actions S'adapter aux actions de l'adversaire Accepter les rôles d'arbitre et d'observateur
9 - le tireur d'élite	Savoir diriger la balle frappée avec la raquette en visant une cible	Coordonner des actions motrices simples. Rechercher le gain du jeu
10 - Le ping'golf	Maîtriser le contrôle balle/raquette en réussissant à atteindre une cible surélevée.	Comprendre le but du jeu et orienter ses actions Coordonner des actions motrices simples

**But :**

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

**Consignes :**

Poser la balle de ping sur une des faces de la raquette tenue à une main.  
Garder la balle sur la raquette, en restant sur place puis en réalisant un parcours.

**Critères de réussite :**

- Compter 5 secondes sans faire tomber la balle.
- Défis : faire plusieurs séries de 5 sec. Et comparer aux autres enfants (*défi individuel ou collectif*). Réaliser le parcours sans faire tomber la balle.

**Matériel :**

- Raquettes (*minimum 1 pour 2 enfants*)
- Balles de ping, cassées ou non, balles en mousse, ballons de baudruche ronds (*prévoir plus de balles que de raquettes*)

**Variantes :**

POUR  
SIMPLIFIER

Utiliser des balles de ping cassées, des balles en mousse ou des petits ballons de baudruche ronds. Mettre un verre en plastique sur la balle sur la raquette pour les plus petits

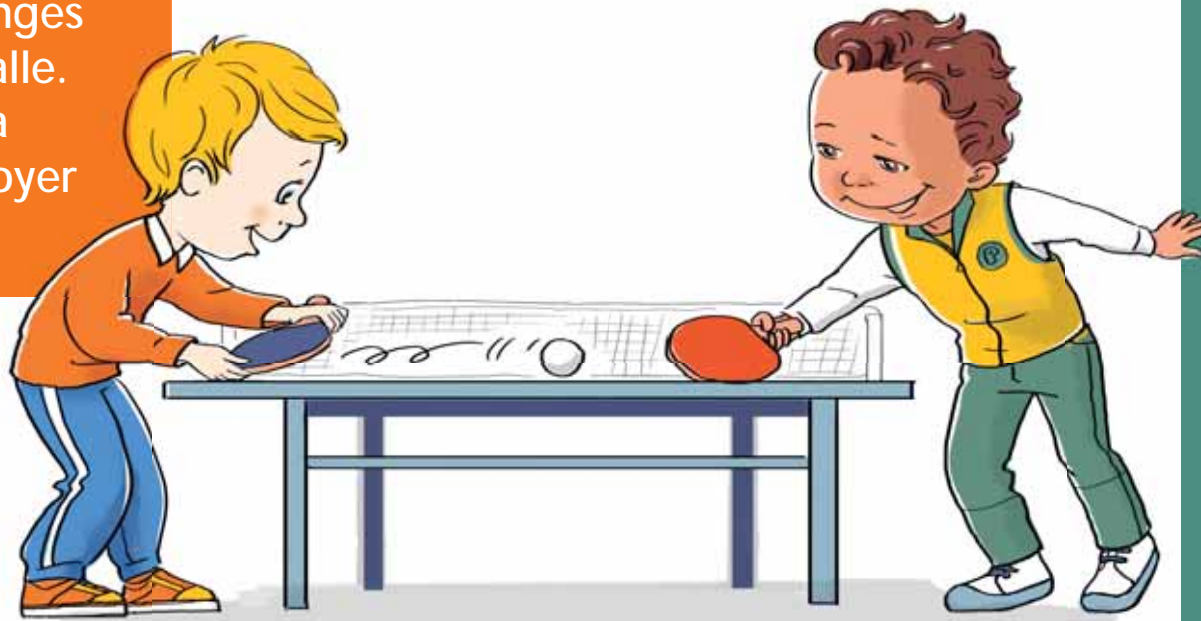


POUR  
COMPLEXIFIER

Réaliser l'exercice en se déplaçant sur un parcours évolutif (*avec obstacles ou non*).

**But :**

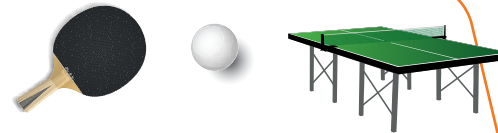
Savoir faire des échanges en faisant rouler la balle.  
Savoir se placer sur la trajectoire pour renvoyer la balle.

**Consignes :**

Face à face, s'envoyer la balle en la faisant rouler de l'un à l'autre, à côté de soi (*en coup droit*) puis face à soi (*en revers*). Possibilité de contrôler la balle avant de la renvoyer.

**Critères de réussite :**

- Compter le nombre d'échanges sans faire tomber la balle.
- Défi : faire plus d'échanges que les autres binômes.

**Matériel :**

- 1 raquette par joueur
- 2 joueurs par ½ table de ping (ou autre table) ou, à défaut, plusieurs espaces au sol de 3 m x 2 m
- balles de ping, balles en mousse (minimum 1 pour 2 enfants)

**Variantes :**

POUR  
SIMPLIFIER

Utiliser le dos et la paume de la main plutôt qu'une raquette, et/ou jouer au sol.



POUR  
COMPLEXIFIER

Chercher à envoyer la balle loin du joueur adverse pour gagner l'échange.

**But :**

Savoir faire rebondir la balle sur la raquette.

**Consignes :**

Enchaîner des rebonds verticaux sur la raquette côté coup droit puis revers avec une balle. Garder sa raquette bien horizontale, à hauteur de la taille, et doser sa force de frappe pour enchaîner les rebonds.

**Critères de réussite :**

Compter le nombre de séries de 5 rebonds\* sur la raquette. Mettre en place des défis individuels et/ou collectifs.

\* Faire varier le nombre de rebonds en fonction du niveau des enfants.

**Matériel :**

- 1 raquette par joueur (minimum 1 pour 2 enfants)
- 1 balle de ping ou ballon de baudruche par joueur (minimum 1 pour 2 enfants)

**Variantes :**

POUR  
SIMPLIFIER

- Utiliser des ballons de baudruche.
- Accepter un rebond au sol avant chaque jonglage.



POUR  
COMPLEXIFIER

- Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds.
- Faire les jonglages en réalisant un parcours.
- Alternier les rebonds avec la face coup droit et revers de la raquette.

**But :**

Pour gagner la partie, il faut avoir moins de balles dans son camp que l'équipe adverse. Développer des stratégies pour collaborer avec ses équipiers et gagner.

**Consignes :**

Après avoir réparti un même nombre d'enfants et de balles dans 2 camps, envoyer avec la raquette plus de balles que l'adversaire dans l'autre camp dans un temps donné (*environ 1 minute*). Obligation de n'envoyer qu'une balle à la fois. Le geste de frappe doit se faire en dessous de l'épaule.

**Critères de réussite :**

Compter le nombre de balles envoyées dans chaque camp. Participation de l'ensemble des enfants. Evolution de la stratégie des enfants entre chaque partie.

**Variantes :****POUR SIMPLIFIER**

- Envoyer la balle à la main
- Avec une raquette, utiliser des balles en mousse ou petits ballons de baudruche

**POUR COMPLEXIFIER**

- Augmenter le nombre de balles, et/ou le nombre d'enfants dans chaque camp.
- La taille des camps et/ou le temps de chaque partie.

**Matériel :**

- Plots, cordes ou séparations pour délimiter les 2 camps
- 1 à 3 balles en mousse (*ou ping*) par enfant
- 1 raquette par enfant



**But :**

Savoir réaliser un service "réglementaire" en coordonnant ses mouvements et en dirigeant correctement sa balle. Savoir se placer sur la trajectoire de la balle et tenter de renvoyer le service.

**Consignes :**

Groupe de 3 ou 4 enfants. Un enfant sert : il fait rebondir la balle une fois dans son camp et une fois dans le camp adverse avec sa raquette. Au départ, la balle ne doit pas être au-dessus de la table. Un enfant la renvoie en coup droit ou en revers avec sa raquette. Un 3<sup>ème</sup> comptabilise les essais réussis par les 2 joueurs. Si possible, un 4<sup>ème</sup> ramasse les balles au fur et à mesure.

**Critères de réussite :**

Compter le nombre de "services" réussis.

**Matériel :**

- 1 à 3 tables (maximum 6 enfants par table)
- balles de ping (minimum 6 par table)
- 1 raquette par joueur
- 1 à 2 bassines par table

**Variantes :**

POUR  
SIMPLIFIER

Le relanceur rattrape les balles dans une bassine.



POUR  
COMPLEXIFIER

Définir une zone d'envoi et/ou de renvoi (ex : ne viser que dans la partie gauche ou droite de la ½ table adverse).

**But :**

Se déplacer correctement pour jouer à temps les balles envoyées par l'animateur. Renvoyer la balle sur la table en coup droit ou en revers.

**Consignes :**

Un joueur, ou généralement l'animateur adulte, reste fixe et renvoie des balles "faciles" aux enfants. Chaque enfant renvoie 1 fois la balle, contourne des obstacles puis attend son tour dans la file d'attente. A chaque renvoi réussi, le joueur gagne 1 point. Quand un joueur atteint 6 points, on entame une nouvelle partie.

**Critères de réussite :**

Compter le nombre de parties de 6 points réussies. Défi par équipe : compter la meilleure série de points cumulés sans perdre la balle.

**Matériel :**

- 1 table + matériel pour faire un parcours (plots, ...)
- 1 raquette par enfant
- balles de ping (minimum 5-6)

**Variantes :**

POUR  
SIMPLIFIER

- Faire rouler la balle sur la table (sans filet), réduire ou enlever les obstacles du parcours.



POUR  
COMPLEXIFIER

- Allonger le parcours, se déplacer en pas chassés plutôt qu'en course et/ou faire jouer 1 coup droit puis 1 revers avant de repartir sur le parcours.
- L'un des joueurs prend le rôle d'animateur à tour de rôle.



**But :**

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

**Consignes :**

2 enfants sont de part et d'autre de la table, et font une course-navette A/R, en pas chassés. Ils récupèrent une balle à la fois dans une bassine et la déposent dans l'autre, placée à chaque côté de la table. Le gagnant est celui qui a transféré toutes ses balles avant l'autre.

**Critères de réussite :**

Vider la bassine en restant équilibré lors des déplacements et des changements de direction rapides.  
Bien coordonner vitesse (*jambes*) et précision (*main/bras*).

**Matériel :**

- 1 table pour maximum 6 enfants (ou autre support des bassines)
- balles de ping (environ 6 par joueur)
- 2 bassines par joueur

**Variantes :**

**POUR SIMPLIFIER**

Réduire le nombre de balles à transférer et/ou la distance à parcourir.



**POUR COMPLEXIFIER**

Faire varier le type de déplacement (*course, cloche-pied,...*), intégrer des obstacles à contourner, faire un relais par équipe de 3 ou 4 (le suivant vidant la bassine de son prédécesseur).

**But :**

Rester à la table en gagnant des matchs. Développer son sens tactique. Utiliser ses acquis techniques pour gagner des échanges puis des matchs. Apprendre à arbitrer et à compter les points.

**Consignes :**

Après exécution du service (*adapté ou non*), les enfants font des échanges, dans l'optique de gagner le point. A l'issue de chaque set en 3 points gagnants (*changement de serveur tous les 2 points*), le vainqueur reste à sa table et défie un autre joueur. Les autres joueurs arbitrent et comptent les points.

**Critères de réussite :**

Nombre de matchs gagnés. Respect des règles du jeu, de service et de comptage.

**Variantes :**

POUR  
SIMPLIFIER

- Accepter les services à la main ou avec la raquette mais sans que la balle ne soit lancée.
- Jouer sous le filet en balles roulées.



POUR  
COMPLEXIFIER

- Faire alterner un service coup droit et un service revers, et/ou ajouter un bonus de 1 point pour tout service gagnant (si set en 5 points gagnants).

**Matériel :**

- 1 raquette par joueur
- balles de ping (minimum 2-3 par table)
- 1 table pour 4 enfants maximum



**But :**

Savoir taper dans la balle en contrôlant sa direction et en dosant le contact balle/raquette afin de viser des cibles. Savoir se mettre sur la trajectoire de la balle envoyée pour la rattraper.

**Consignes :**

Face à la table, un des enfants fait rebondir la balle 1 fois sur sa table et l'envoie en coup droit ou revers vers l'autre camp, en visant la zone n°1 puis la n°2 lorsque la 1<sup>ère</sup> est atteinte, jusqu'à la n°4.

Un autre enfant récupère dans une bassine les balles envoyées. Un 3<sup>ème</sup> mène le jeu et comptabilise les essais réussis.

**Critères de réussite :**

Comptage du nombre d'enfants ayant réussi à atteindre la case n°4 après 8 essais et du nombre de balles rattrapées dans la bassine par l'autre enfant.

**Variantes :**

POUR  
SIMPLIFIER

- Utiliser des balles plus grosses et/ou envoyer la balle à la main (sous l'épaule).



POUR  
COMPLEXIFIER

- Passer à 6 zones numérotées et/ou renvoyer la balle après qu'elle lui ait été lancée à la main par l'enfant situé dans l'autre camp.

**Matériel :**

- 1 à 3 tables (maximum 6 enfants par table)
- balles de ping ou en mousse (minimum 6 par table)
- 1 raquette par table
- 1 bassine par table
- cordes ou bandes caoutchouc ou lattes (séparation horizontale) qui délimitent 4 zones numérotées.



**But :**

Maîtriser le contrôle balle/raquette. Doser finement sa frappe afin de faire rouler la balle dans le trou.

**Consignes :**

Situé à environ 30-40 cm d'une coupelle posée sur la table, chaque enfant essaie à tour de rôle d'envoyer la balle avec sa raquette dans le centre de la coupelle, tel un "put" au golf. Possibilité de jouer en coup droit ou en revers. Chaque essai réussi vaut 1 point. Le but est de marquer 3 points avant les autres enfants.

**Critères de réussite :**

Réussir au moins 2 fois à envoyer la balle dans le centre de la coupelle. Défi : 2 équipes de 2-3 enfants en parallèle, visant chacune leur coupelle. La 1<sup>ère</sup> équipe qui marque 3 points a gagné.

**Matériel :**

- 1 demi-table pour 3-4 enfants (ou environ 2 m<sup>2</sup> au sol)
- 1 raquette par joueur
- balles de ping (environ 1 pour 2-3 enfants)
- 1 coupelle (avec trou central) par ½ table ou pour 3-4 joueurs

**Variantes :**

POUR  
SIMPLIFIER

Utiliser une cible trouée avec des rebords peu surélevés (coupelle coupée en 2), jouer à même le sol (à genoux) et/ou taper la balle avec la main.



POUR  
COMPLEXIFIER

Augmenter la distance entre la balle et la coupelle, alterner les essais en coup droit et en revers.