

UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

TENNIS DE TABLE

COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but 2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques 3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...) 4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)
Personnelles	1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique 2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie) 3. Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé
	2. Contrôle de soi : stress, émotions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude 2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale
	3. Faire preuve d'innovation et de création	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales 2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques
Relationnelles et sociales	1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe 2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel 3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership
	2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe 2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme 3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun
Méthodologiques	1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer) 2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes
	2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions 2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe 3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe

Les compétences spécifiques

Compétences tactiques spécifiques

- ▶ **Lecture du jeu** : identifier les intentions adverses (effet, placement, vitesse)
- ▶ **Construction de l'échange** : alterner sécurité / prise de risque, organiser son jeu (ouvrir ou fermer)
- ▶ **Adaptation tactique** : varier vitesse, placement, rotation en fonction du profil adverse
- ▶ **Gestion de l'incertitude** : choisir rapidement la réponse adaptée dans un échange rapide
- ▶ **Mise sous pression** : savoir accélérer, jouer tôt, surprendre par le placement

Compétences techniques spécifiques

- ▶ **Maîtrise des fondamentaux gestuels** : prise de raquette, position de base, coordination œil - main.
- ▶ **Précision et régularité** : contrôler la trajectoire, la longueur et la vitesse des balles
- ▶ **Maîtrise des coups de base** : coup droit, revers, top spin, poussette, smash, bloc
- ▶ **Maîtrise du service et de la remise** : placement, effets (coupé, lifté, latéral), variation vitesse / longueur
- ▶ **Maîtrise des différentes actions sur la balle** : porter, frapper, frotter
- ▶ **Gestion des effets** : lecture des rotations adverses, adaptation de l'angle de raquette

Compétences psychologiques et cognitives

- ▶ **Gestion des émotions** : rester calme en situation de match ou de pression
- ▶ **Prise de décision rapide** : choisir dans l'action la bonne réponse tactique
- ▶ **Capacité d'analyse et d'auto-évaluation** : identifier ses points forts / axes d'amélioration

Compétences sociales et méthodologiques

- ▶ **Arbitrage et connaissance des règles**.
- ▶ **Communication et feed-back** : échanger des conseils techniques et tactiques entre pairs
- ▶ **Esprit d'équipe et coopération** : travailler en binômes ou petits groupes pour progresser
- ▶ **Autonomie dans l'entraînement** : organiser un échauffement, choisir une situation d'apprentissage adaptée

Trame du cycle / objectif des séances

01

Déplacer l'adversaire

- ▶ Mettre l'adversaire en déséquilibre en variant les directions
- ▶ Forcer le joueur à se déplacer, le sortir de sa zone d'habileté

02

Se déplacer - S'ajuster Se replacer

- ▶ Neutraliser les variations de direction de l'adversaire en le poussant à la faute
- ▶ Améliorer mes trajectoires : basses et courtes, longues et tendues

03

Jouer vite et fort pour mettre la pression

- ▶ Mettre une pression temporelle sur l'adversaire en accélérant l'échange
Jouer plus tôt pour accélérer
Tendre les trajectoires / frapper la balle
Jouer droit pour augmenter la pression avec des balles directes

04

Accélérer pour préparer l'attaque Construction d'attaque

- ▶ Poursuite du thème « jouer vite », accélérer pour attaquer : la prise d'initiative
- ▶ Vitesse = préparation
Jeu en bloc, utilisation du service long et rapide

05

Jouer fort pour finir l'échange

- ▶ Distinguer la phase de construction (déplacement, vitesse, variation) de la phase de conclusion (coup fort)
- ▶ Apprendre à frapper fort au bon moment ; repérer la « bonne balle »

06

Jouer avec des rotations de balle pour préparer l'attaque

- ▶ Découvrir l'effet coupé au service puis dans l'échange
- ▶ Découvrir l'effet lifté au service et dans l'échange

07

Poursuite du jeu en rotation

- ▶ Jeu pour neutraliser la préparation
- ▶ Jeu pour préparer l'attaque

08

Jouer avec un scenario de points *Mise en projet tactique*

- ▶ Jeu en placement
- ▶ Jeu en vitesse
- ▶ Jeu en rotation
- ▶ Jouer en puissance

Évaluation théorique

09

Évaluation pratique

Précisions générales pour l'évaluation pratique sur 13 points

- ▶ Le joueur est positionné dans un niveau entre 1 et 5 (le repère de note sur 20 points est ramené sur 13 points)
- ▶ Le classement réalisé au sein de la poule peut permettre d'ajuster la note au sein du niveau

Précisions spécifiques

- ▶ Répartition des joueurs en poules homogènes (niveau proche) à l'issue du classement réalisé à chaque leçon
- ▶ Chaque joueur joue au minimum 2 matchs contre des adversaires de niveau comparable. Chaque match se joue en 2 sets de 11 points (avec temps d'analyse entre les sets). En cas d'égalité, un 3^e set est possible

NIVEAU 1 (10 / 20)

Intentions : renvoyer la balle sans commettre de faute

« Je sécurise mon jeu pour ne pas commettre de faute. »

Repères techniques : balle portée / des trajectoires souvent en cloches ciblées sur le milieu de table / posture « droite » centrée proche de la table

NIVEAU 2 (12 / 20)

Intentions : déplacer son adversaire latéralement et tendre les trajectoires. Améliorer ses déplacements pour « tenir la balle » sur la table face à un adversaire qui me déplace

« Je déplace mon adversaire dans des zones clés avec des balles rapides pour provoquer la faute. »

Repères techniques : balle portée et frappée / des trajectoires tendues « accélérées » sur les cotés de la table / des appuis plus dynamiques / un joueur plus fléchi et réactif capable de tenir la balle

NIVEAU 3 (14 / 20)

Intentions : construire son attaque face à un adversaire « dynamique ». Diminuer nettement les fautes directes en attaque. Préparer son attaque : varier les zones, jouer dans le coup faible, accélérer sans faire de faute et smasher au bon moment

« Je suis capable de patienter et de préparer mon attaque, je diminue nettement les fautes directes. Je neutralise les balles placées et accélérées en cherchant le coup faible de l'adversaire. »

Repères techniques : balle portée – frappée – parfois frottée / des déplacements plus rapides et équilibrés / des frappes de neutralisation : blocs et poussettes / des frappes de préparation avec des frappes ciblées et accélérées en lift ou à plat. Puis des frappes de rupture smash au « bon moment ». Peu de fautes directes

NIVEAU 4 (16 / 20)

Intentions : prendre le jeu à son compte grâce à un jeu en rotation. Dans des conditions nettement moins favorables, le joueur peut prendre l'initiative et préparer son attaque. Il peut également jouer en contre attaque en neutralisant les attaques adverses et saisir l'opportunité pour contre-attaquer.

« J'utilise un service qui me permet de rentrer dans un jeu que je maîtrise. En remise, je recherche à équilibrer le rapport de force. Dans l'échange, je peux patienter pour pousser à la faute ou mettre une pression forte en fonction de la situation ».

Repères techniques : balle souvent frottée et frappée / Enchaînements : services « travaillés » pour contrôler la remise et imposer un jeu offensif en top spin et smash / Remises actives pour neutraliser les services / Démarrage en top spin pour prendre l'initiative / Blocs pour contrer les démarrages voire pour contre-attaquer. Actions en poussette pour fermer le jeu et gêner la prise initiative adverse.

NIVEAU 5 (18 / 20)

Intentions : forte adaptation tactique dans l'échange et stratégique entre les rencontres. Jeu axé sur une forte variation dans les effets et dans le placement des balles.

« Je repère rapidement le style de jeu de mon adversaire : attaquant, défenseur, en contre-initiative, afin de le neutraliser pour mettre en place mon système et mes préférences de jeu. »

Repères techniques : forte variation dans les services et les remises. Variation dans les effets et dans la quantité de rotation dans la balle pour augmenter l'incertitude. Variation du rythme de l'échange avec un jeu court plus lent pour basculer dans un jeu rapide et puissant. Variation des cibles : jeu centré, « au coude » ou ouvert pour finir le point.

Evaluation théorique

L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :

- ▶ Le document écrit transmis
- ▶ L'évaluation est réalisée dans l'installation sportive avec une durée entre 45' et 1 heure sous forme de questions générales et plus spécifiques.

CONTENU THÉORIQUE

L'évaluation théorique porte sur les 7 points suivants :

- ▶ Les phases de l'échange
- ▶ Mise en jeu : service / remise
- ▶ Construction : sécurité, variation et prise d'initiative
- ▶ Conclusion et prise de risque : coup fort et finition de l'échange

Les intentions tactiques fondamentales

- ▶ Déplacer l'adversaire : largeur, profondeur et zones faibles
- ▶ Mettre sous pression temporelle : jouer vite, prendre la balle tôt
- ▶ Mettre sous pression spatiale : viser les zones vulnérables
- ▶ Fermer le jeu : sécurité, jeu court et réduire les options adverses
- ▶ Ouvrir le jeu : créer des espaces par des variation de placement/effet
- ▶ Préparer l'attaque et prise d'initiative : forcer une balle exploitable
- ▶ Finir l'échange : identifier la situation très favorable pour conclure

Gestion de la vitesse, de la puissance, de la rotation et du placement dans le jeu

- ▶ Différencier les 4 paramètres.
- ▶ Quand utiliser l'un ou l'autre selon le contexte ?

Le rôle du service et de la remise

- ▶ Utiliser le service pour prendre l'initiative (court, long, varié)
- ▶ Connaître une séquence service/remise + 3ème balle
- ▶ Adapter sa remise en fonction de l'effet reçu et du projet de jeu

Adaptation au profil de l'adversaire

- ▶ Reconnaître les points forts / faibles adverses
- ▶ Adapter son projet de jeu en fonction du style adverse (attaquant vitesse, rotation, défenseur, bloqueur)
- ▶ Stratégie de variation pour surprendre l'adversaire
- ▶ Gestion de l'incertitude et de la prise de décision
- ▶ Décider rapidement entre sécurité / prise de risque
- ▶ Savoir alterner entre jouer en sécurité et attaquer au bon moment

Le projet tactique personnel

- ▶ Identifier son style de jeu préférentiel
- ▶ Organiser son projet de jeu autour de ses coups forts
- ▶ Planifier une stratégie simple sur un match (enchaînements préférés, choix de services, gestion du score)