

Challenge para tennis de table						
Licenciés FFSA non compétitif/ sportifs classifiés AB / Jeunes -16 ans						
Participation possible jusqu'au 30 juin 2021				Adresse mail CSN : pascal.griffault@sportadapte.fr		
	Thème	Objectifs	Matériel/ accompagnement	Ateliers/situations	Résultats	Variantes et adaptations
N°1	<b>Parcours Habilité</b>	Se déplacer avec la balle sur la raquette sans que la balle ne tombe au sol.	2 plots, 1 raquette balles, petit plot ou gobelets, accompagnateur.	Le joueur se déplace avec la balle sur la raquette d'un plot à l'autre espacé de 3 mètres : aller en marche avant, retour en marche arrière : le joueur fait 3 passages le meilleur résultat est pris en compte.	Moins d'1 aller = 1point	En fonction de l'habilité des joueurs, la balle peut être protégée par la main autour de la raquette ou posée dans un gobelet ou dans un petit plot sur la raquette. Pour les sportifs non classifiés et les jeunes, le parcours peut se faire avec la balle posée dans le creux de la main (sans raquette) et accompagnement d'une tierce personne. Possibilité d'utiliser des balles en mousse.
					1 aller = 3 points	
					1 aller/ retour = 5 points	
					1 aller/ retour + aller = 8 points	
					2 aller/retour = 10 points	
N°2	<b>Jonglerie Balle raquette</b>	Faire 10 rebonds balle/raquette.	1 balle, une raquette, accompagnateur. Possibilité d'utiliser des ballons de baudruche.	le joueur fait des rebonds avec la balle sur sa raquette. Avec sa raquette le joueur fait 3 passages le meilleur résultat est pris en compte.	1 rebond = 1 point	Le joueur peut faire rebondir la balle sur le sol entre 2 rebonds sur la raquette. Pour les sportifs non classifiés et les jeunes, le parcours peut se faire avec la balle posée dans le creux de la main (sans raquette) et accompagnement d'une tierce personne. Possibilité d'utiliser des balles en mousse.
					3 rebonds = 3 points	
					5 rebonds = 5 points	
					8 rebonds = 8 points	
					10 rebonds = 10 points	
N°3	<b>Déplacements</b>	se déplacer avec des petits déplacements adaptés au tennis de table	10 balles, 2 bassines, 1 table accompagnateur	Le joueur prend une balle dans une bassine posée sur un coté de la table, se déplace en pas "latéraux" du coté de la longueur de la table pour la déposer dans l'autre bassine placé sur l'extrémité du coté de table opposé. le joueur fait 3 passages le meilleur résultat est pris en compte.	1 min (accompagné jeune et NC) = 1 point	Le joueur peut se déplacer de façons différentes selon son choix et en fonction de ses compétences motrices. Les sportifs non classifiés et les jeunes peuvent être accompagnés dans le parcours.
					Moins de 50 secondes (avec aide partielle ctg NC et jeunes) = 3 points	
					Moins 50 secondes (NC / jeunes ctg /AC) = 5 points	
					Moins 45 secondes = 8 points (NC / jeunes ctg AC)	
					Moins 35 secondes = 10 points (NC / jeunes ctg AC)	

N°4	<b>Mise en jeu ou service</b>	Apprendre le service et adapter une mise en jeu.	10 balles, 1 bassine, une raquette.	Le joueur vise le cerceau sur son coté ce qui permet de faire un service. Le joueur fait 3 comptages et le meilleur résultat est prise en compte. <b>Pour joueurs AB</b> , le joueur propulse la balle avec sa raquette dans le cerceau placé sur le coté de la table du joueur.	1 service réussi = 1 point	<b>Le joueur NC peut projeter la balle à la main ou avec sa raquette avec la balle collée à celle-ci. Possibilité d'utiliser des balles en mousse. Pour les joueurs AB : le cerceau peut être retiré si le joueur fait le service.</b>
					3 services réussis = 3 points	
					5 services réussis = 5 points	
					8 services réussis = 8 points	
					10 services réussis = 10 points	
n°5	<b>Réceptionner la balle.</b>	Lecture de trajectoire et placement par rapport à la balle <b>hors de table.</b>	10 balles, 1 bassine, 1 récupérateur (type flacon assouplissant et lessive 2 litres avec poignet à découper pour faire grande ouverture pour créer un prolongement main comme raquette), 1 accompagnateur.	1 -L'éducateur fait rouler la balle sur le sol, le joueur la receptionne à la main ou avec le récupérateur 2-l'éducateur lance à la main avec rebond service et le joueur la receptionne à la main ou avec le récupérateur <b>Pour joueurs AB</b> 3- l'accompagnateur lance à la main avec rebond service et le joueur la renvoie avec la raquette ( 1 point par balle touchée avec la raquette)	1 balle receptionnée = 1 point	<b>Il y a aussi la possibilité de capturer la balle après plusieurs rebonds.</b>
					3 balles receptionnées = 3 points	
					5 balles receptionnées = 5 points	
					8 balles receptionnées = 8 points	
					10 balles receptionnées = 10 points	

N°6	<b>Réceptionner la balle.</b>	Lecture de trajectoire et placement par rapport à la balle <b>sur la table.</b>	10 balles, 1 bassine, 1 récupérateur (type flacon assouplissant et lessive 2 litres avec poignet à découper pour faire grande ouverture pour créer un prolongement main comme raquette), 1 table, 1 accompagnateur.	<p><b>Pour les joueurs NC</b></p> <p>1-L'éducateur fait rouler la balle sur la table, le joueur la réceptionne à la main ou avec le récupérateur</p> <p>2-L'éducateur lance la balle à la main avec rebond service, le joueur la réceptionne à la main ou avec le récupérateur</p> <p>3- L'éducateur lance la balle à la main avec rebond service, le joueur la renvoie avec la raquette (1 point par balle touchée avec la raquette )</p> <p><b>Pour joueurs AB :</b></p> <p>L'éducateur lance la balle avec la raquette avec rebond service, le joueur la renvoie avec la raquette (1 point par balle renvoyée sur la coté adverse avec la raquette).</p>	1 balle réceptionnée = 1 point	<p><b>Pour les joueurs NC, il y a aussi la possibilité de capturer la balle après plusieurs rebonds et/ou utiliser des balles en mousse.</b></p> <p><b>Exemple de récupérateur découpé, avec poignet.</b></p> <p><b>Ouverture découpée pour les balles.</b></p>
				3 balles réceptionnées = 3 points		
				5 balles réceptionnées = 5 points		
				8 balles réceptionnées = 8 points		
				10 balles réceptionnées = 10 points		



N°7	<b>Faire des échanges contre le mur ou surface de la table avec un côté relevé</b>	Effectuer le plus d'échanges balles/raquette contre le mur ou contre un côté de table relevé.	5 balles, 1 raquette, une surface verticale de 1,50/1,50 mètre ou 1 table avec un côté vertical relevé, accompagnateur.	<b>Pour les joueurs NC</b> Le joueur lance la balle contre le mur, la fait retomber sur le sol, la rattrape à la main et la relance contre le mur	1 échange = 1 point	Pour les joueurs NC, il y a aussi la possibilité de capturer la balle après plusieurs rebonds et ou utiliser des balles en mousse. Possibilité de faire les échanges avec un partenaire.  Pour les joueurs AB, l'accompagnateur peut faire la mise en jeu
				<b>Pour les joueurs AB</b> 1- Le joueur fait tomber la balle au sol et la projette contre le mur avec sa raquette puis la laisse retomber sur le sol et la relance avec la raquette contre le mur 2- Sur la table, le joueur fait tomber la balle sur son côté de table et la projette avec sa raquette sur le côté de table vertical, la fait rebondir sur son côté de table et la renvoie. Le	3 échanges = 3 points	
				<b>joueur fait 5 comptages et le meilleur résultat est pris en compte.</b>	5 échanges = 5 points	
					8 échanges = 8 points	
					10 échanges = 10 points	

Challenge para tennis de table						
Licenciés FFSA BC						
Participation possible jusqu'au 30 juin 2021				Adresse mail CSN : <a href="mailto:pascal.griffault@sportadapte.fr">pascal.griffault@sportadapte.fr</a>		
	Thème	Objectifs	Matériel/ accompagnement	Ateliers/situations	Résultats	Variantes et adaptations
N°1	<b>Déplacement balle sur raquette</b>	Se déplacer avec la balle sur la raquette sans que la balle ne tombe au sol.	2 plots, 1 raquette, balles. Accompagnateur.	Les plots sont espacés de 3 mètres le joueurs peut faire le parcours en marchant. Aller en marchant en avant, retour en marchant en arrière. Le joueur fait 3 passages le meilleur résultat est pris en compte.	Moins d'1 aller = 1 point	<b>Le joueur peut protéger la balle avec sa main en se déplaçant en arrière.</b>
					1 aller = 3 points	
					1 aller/retour = 5 points	
					1 aller/retour + aller = 8 points	
					2 aller/retour = 10 points	
N°2	<b>Jonglerie balle sur raquette avec parcours</b>	Se déplacer sur un parcours en jonglant avec la balle côté CD et/ou revers.	1 balle, une raquette, accompagnateur. Parcours : 5 plots, obstacle de 30 cm, barre horizontale à hauteur de 1m20, 1 cerceau, parcours de 5 mètres.	Le joueur peut faire le jonglage soit en revers soit en coup droit. Le joueur fait 3 passages le meilleur résultat est pris en compte.	1 rebond = 1 point	<b>Le parcours peut être adapté en fonction des compétences motrices.</b>
					Passage des plots sans faire tomber la balle = 3 points	
					Passage de l'obstacle sans faire tomber la balle = 5 points	
					Passage sous la barre horizontale sans faire tomber la balle = 8 points	
					Arrivée dans le cerceau sans faire tomber la balle = 10 points	

N°3	<b>Déplacements</b>	Se déplacer avec de petits déplacements adaptés au tennis de table.	12 balles, 2 bassines, 1 table et un chronomètre.	Le joueur prend une balle dans une bassine posée sur un côté de la table se déplace en pas "latéraux" du côté de longueur de table pour la déposer dans l'autre bassine placée sur l'extrémité du côté de table opposé. Le joueur fait 3 passages et le meilleur résultat est pris en compte.	Plus de 50 secondes = 1 point	<b>Le joueur peut se déplacer de façons différentes selon son choix et en fonction de ses compétences motrices.</b>
					Moins de 50 secondes = 3 points	
					Moins de 45 secondes = 5 points	
					Moins de 40 secondes = 8 points	
					Moins de 35 secondes = 10 points	
N°4	<b>Service long frappé</b>	Effectuer un service long frappé.	12 balles, une bassine, une raquette, surfilet (+15 cm, facultatif), 15 gobelets.	Le joueur doit faire tomber les gobelets disposés sur 2 étages à 10 cm de la ligne du fond et le surfilet retiré. Le joueur fait 3 séries de 12 balles, le meilleur résultat est pris en compte.	1 gobelet tombé = 1 point	<b>Pour les joueurs, le surfilet est facultatif.</b>
					3 gobelets tombés = 3 points	
					5 gobelets tombés = 5 points	
					8 gobelets tombés = 8 points	
					+10 gobelets tombés = 10 points	
n°5	<b>Service court coupé</b>	Effectuer un service avec une rotation arrière. Lecture de trajectoire et placement/la balle hors de table.	12 balles, une bassine, surfilets (+15 cm au dessus du filet), corde.	Faire un service coupé ayant un rebond sur son côté de table et 2 rebonds au minimum sur le côté opposé. La balle passe entre le filet et le surfilet (facultatif).	1 service 1 rebond = 1 point	<b>Pour les joueurs, le surfilet est facultatif.</b>
					2 rebonds = 3 points	
					3 rebonds = 5 points	
					4 rebonds = 8 points	
					Plus de 4 rebonds = 10 points	

N°6	<b>Échanges en contre attaque coup droit</b>	Effectuer le plus d'échanges en coup droit avec un partenaire d'entrainement.	5 balles, 1 bassine, 1 raquette, 1 partenaire d'entrainement.	Faire le plus d'échanges avec 5 balles en diagonale coup droit. Le joueur fait 3 passages, le meilleur résultat est pris en compte.	Moins 10 échanges = 1 point	<b>Pour les joueurs, le rythme d'échanges peut être moins rapide avec une trajectoire plus courbe.</b>
					De 10 à 20 échanges = 2 points	
					De 21 à 30 échanges = 5 points	
					De 31 à 40 échanges = 8 points	
					Plus 40 échanges = 10 points	
N°7	<b>Échanges en contre attaque revers</b>	Effectuer le plus d'échanges en revers avec un partenaire d'entrainement.	5 balles, 1 bassine, 1 raquette, 1 partenaire d'entrainement.	Faire le plus d'échanges avec 5 balles en diagonale revers. Le joueur fait 3 passages, le meilleur résultat est pris en compte.	Moins 10 échanges = 1 point	<b>Pour les joueurs, le rythme d'échanges peut être moins rapide avec une trajectoire plus courbe. Les échanges peuvent se faire en poussette pour les raquettes combinées ou revêtements picots.</b>
					De 10 à 20 échanges = 2 points	
					De 21 à 30 échanges = 5 points	
					De 31 à 40 échanges = 8 points	
					Plus 40 échanges = 10 points	

Challenge para tennis de table						
Licenciés FFSA CD						
Participation possible jusqu'au 30 juin 2021				Adresse mail CSN : <a href="mailto:pascal.griffault@sportadapte.fr">pascal.griffault@sportadapte.fr</a>		
	Thème	Objectifs	Matériel/ accompagnement	Ateliers/situations	Résultats	Variantes et adaptations
N°1	<b>Déplacement balle sur raquette</b>	Se déplacer avec la balle sur la raquette sans que la balle ne tombe au sol.	2 plots, 1 raquette, balles. Accompagnateur.	Le joueur se déplace avec la balle sur la raquette d'un plot à l'autre espacé de 5 mètres : aller en trotinant avant, retour en trotinant en arrière.	moins d'1 aller = 1point	<b>Aucune.</b>
					1 aller = 3 points	
					1 aller/retour = 5 points	
					1 aller/retour + aller = 8 points	
					2 aller/retour = 10 points	
N°2	<b>Jonglerie balle sur raquette avec parcours</b>	Se déplacer sur un parcours en jonglant avec la balle côté coup droit et/ou revers.	1 balle, une raquette, accompagnateur. Parcours : 5 plots, obstacle de 30 cm, barre horizontale à hauteur de 1m20, 1 cerceau, parcours de 5 mètres.	Le joueur fait des rebonds avec la balle sur sa raquette alternativement coté coup droit/coté revers sans faire tomber la balle sur le sol.	1 rebond = 1 point	<b>Aucune.</b>
					Passage des plots sans faire tomber la balle = 3 points	
					Passage de l'obstacle sans faire tomber la balle = 5 points	
					Passage sous la barre horizontale sans faire tomber la balle = 8 points	
					Arrivée dans le cerceau sans faire tomber la balle = 10 points	



N°3	<b>Déplacements</b>	Se déplacer avec de petits déplacements adaptés au tennis de table.	12 balles, 2 bassines, 1 table et un chronomètre.	Le joueur prend une balle dans une bassine posée sur un côté de la table se déplace en pas "latéraux" du côté de longueur de table pour la déposer dans l'autre bassine placée sur l'extrémité du côté de table opposé. Le joueur fait 3 passages et le meilleur résultat est pris en compte.	Plus de 45 secondes = 1 point	<b>Aucune.</b>
					Moins de 45 secondes = 3 points	
					Moins de 40 secondes = 5 points	
					Moins de 35 secondes = 8 points	
					Moins de 30 secondes = 10 points	
N°4	<b>Service long frappé</b>	Effectuer un service long frappé.	12 balles, une bassine, une raquette, surfilet (+15 cm, facultatif), 15 gobelets.	Le joueur doit faire tomber les gobelets alignés sur la ligne du fond du côté opposé. Le meilleur résultat est pris en compte. Le joueur fait 3 séries de 12 balles, le meilleur résultat est pris en compte.	1 gobelet tombé = 1 point	<b>Aucune.</b>
					3 gobelets tombés = 3 points	
					5 gobelets tombés = 5 points	
					8 gobelets tombés = 8 points	
					+10 gobelets tombés = 10 points	
n°5	<b>Service court coupé</b>	Effectuer un service avec une rotation arrière. Lecture de trajectoire et placement/la balle hors de table.	12 balles, une bassine, surfilets (+15 cm au dessus du filet), corde.	Faire un service coupé ayant un rebond sur son côté de table et 3 rebonds minimum sur le côté opposé. La balle passe entre le filet et le surfilet.	1 service 2 rebonds = 1 point	<b>Aucune.</b>
					3 rebonds = 3 points	
					4 rebonds = 5 points	
					5 rebonds = 8 points	
					Plus de 5 rebonds = 10 points	

N°6	<b>Échanges en contre attaque coup droit</b>	Effectuer le plus d'échanges en coup droit avec un partenaire d'entrainement.	5 balles, 1 bassine, 1 raquette, 1 partenaire d'entrainement.	Faire le plus d'échanges avec 5 balles en diagonale coup droit en contre attaque avec un rythme soutenu (environ 50 échanges en moins d'1 min).	Moins 20 échanges = 1 point	<b>Aucune.</b>
					De 20 à 30 échanges = 2 points	
					De 31 à 40 échanges = 5 points	
					De 41 à 50 échanges = 8 points	
					Plus 50 échanges = 10 points	
N°7	<b>Échanges en contre attaque revers</b>	Effectuer le plus d'échanges en revers avec un partenaire d'entrainement.	5 balles, 1 bassine, 1 raquette, 1 partenaire d'entrainement.	Faire le plus d'échanges avec 5 balles en diagonale revers en contre attaque avec un rythme soutenu (environ 50 échanges en moins d'1 min).	Moins 20 échanges = 1 point	<b>Aucune.</b>
					De 20 à 30 échanges = 2 points	
					De 31 à 40 échanges = 5 points	
					De 41 à 50 échanges = 8 points	
					Plus 50 échanges = 10 points	