

CP 4 TENNIS DE TABLE

NIVEAU 3

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactique : <ul style="list-style-type: none"> - Variation de direction, de vitesse. - Notions de balle favorable, de balle donnée. • Les principes d'efficacité technique : appuis dynamiques, placement par rapport à la balle, prise et orientation de la raquette, moment du contact avec la balle sur sa trajectoire. • Le vocabulaire spécifique relatif aux coups techniques (contre et les effets...) • Les règles associées au niveau de jeu : approfondissement. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts, les points faibles • Les limites de son propre jeu. • La prise d'informations sur l'équilibre, le placement, l'action efficace pour frapper. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les critères simples permettant de caractériser le jeu de l'adversaire. • La prise d'informations sur les caractéristiques de la balle à jouer (hauteur, vitesse, bruit à l'impact, ...) 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une préparation à l'effort général et spécifique. • Tenir et soutenir un effort sur la durée d'une période de jeu. • En attaque : <ul style="list-style-type: none"> - Servir (réglementairement) sans s'exposer à un retour décisif de l'adversaire. - Prendre l'initiative dans l'échange. - Varier intentionnellement le placement de la balle. - Se placer efficacement pour frapper (fléchir, orienter ses appuis, se mettre à distance). - Différencier son placement en coup droit et en revers (rotation de la ligne d'épaules en coup droit). - Identifier les espaces libres et produire une attaque ciblée. - Accélérer une balle favorable (smasher). • En défense : <ul style="list-style-type: none"> - Adopter une posture dynamique et mobile, permettant un déplacement équilibré. <p>Savoir faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurer le bon déroulement d'un match (mise en œuvre du règlement : décompte des points, annonce des « fautes », du score, ...). • Prélever des indices simples pour identifier une situation favorable de marque (déséquilibre ou retard importants de l'adversaire au moment de sa frappe). • Apprécier globalement les raisons de son échec ou de sa réussite. • Assumer le rôle de partenaire d'entraînement. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans le duel (physiquement et dans l'intention) dès le service. • Accepter les différentes formes de jeu (coopération, opposition conciliante, opposition complète). • Accepter d'assumer différents rôles : aide, conseiller, observateur, arbitre. • Persévérer jusqu'à la fin de la rencontre. • S'exprimer avec mesure dans les moments de victoire ou de défaite. • Préserver la qualité du matériel (balle, raquette, table). • Assumer la défaite et la victoire afin de les analyser pour progresser <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer la fonction d'arbitre de manière impartiale. • Respecter les règles, l'adversaire, l'arbitre • Être concentré et attentif dans les différents rôles. • Adopter une attitude de fair-play. • Se mettre au service de la mise en place et du rangement du matériel. • Accepter de changer de partenaire ou d'adversaire.

CP 4 TENNIS DE TABLE

NIVEAU 4

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactiques : approfondissement des principes d'efficacité de l'activité (incidence des effets). • Les principes d'efficacité techniques : <ul style="list-style-type: none"> - Augmentation du registre des services, - Connaissance des réponses à donner face aux effets adverses (renvoyer la balle vers le point de départ de la raquette de l'adversaire.....). • Le vocabulaire spécifique adapté au niveau. • Les règles associées au niveau de jeu <ul style="list-style-type: none"> - Approfondissement et argumentation des règles. - Différentes modalités de pratiques sociales. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points forts, les points faibles • Schémas tactiques utilisant ses points forts. • La prise d'informations : <ul style="list-style-type: none"> - principes tactiques (fixation, débordement, contre-pied ...). - identification des principes d'efficacité technique (s'équilibrer, frotter...). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Affinement des éléments permettant de caractériser le jeu de l'adversaire (sur les plans technique, tactique, stratégique et mental). 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort général et spécifique. • Tenir et soutenir un effort sur la durée (succession de périodes de jeu. • Se renforcer spécifiquement. • En attaque : <ul style="list-style-type: none"> - Construire le point à partir du service et de la probabilité de retour (schémas tactiques simples). - Assurer des services différents pour créer de l'incertitude et éviter un retour décisif de l'adversaire. - Créer le déséquilibre adverse en variant rapidement l'enchaînement des frappes. - Varier la fréquence de l'échange (jouer la balle plus tôt après le rebond pour prendre l'adversaire de vitesse ou plus tard pour s'accorder plus de temps). - Produire des trajectoires rasantes pour accélérer le jeu. • En défense : <ul style="list-style-type: none"> - Perturber le renvoi par la production de rotations de balle, au service et dans l'échange. - Produire des trajectoires rasantes pour limiter la prise d'initiative adverse. - Effectuer des déplacements spécifiques équilibrés (fentes, pivot, pas chassés, pas glissés) - Prendre des informations sur le coup adverse pour adapter sa réponse. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En tant qu'observateur, conseiller un joueur à partir de caractéristiques repérées sur lui et son adversaire. • Émettre différentes hypothèses relatives à l'échec ou à la réussite. • Utiliser les temps de pause pour analyser son jeu et élaborer un projet tactique. • Assumer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action pour optimiser l'apprentissage de son partenaire. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter d'être conseillé par un camarade jugé moins performant mais jouant correctement son rôle d'observateur. • Rester lucide à tout moment du match quelque soit le score et l'imminence de la fin de la rencontre. • Accepter la régression liée au changement d'habitude pour bénéficier d'une marge de progression plus importante par la suite. • Relativiser la défaite et la victoire pour en retirer des éléments constructifs. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbitrer de façon impartiale en étant capable de justifier ses décisions si nécessaire. • Reconnaître et exprimer les qualités d'un adversaire. • Accepter de modifier momentanément son jeu pour aider un camarade dans les phases d'apprentissage aménagées.