

## CP 4 TENNIS DE TABLE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

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