

## CP 4 TENNIS DE TABLE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :**

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