

**G.D.D 2008-2009**  
**Regroupement N°1**  
**Lay Saint Christophe – 10h/16h**  
**Mercredi 11 février 2009**

**LISTE DES JOUEURS**  
**GRUPE DÉPARTEMENTAL DE DÉTECTION**

13 Stagiaires	NOM	PRÉNOM	ANNÉE	CLUB	11/02/2009
1	SUCK	Hugo	2000	ALTT Lunéville	Oui
2	POISSON	Anthony	2000	Dombasle CP	Oui
3	ECUYER	Benjamin	2001	TT N-Maisons	Non
4	BLONDEAU	Lénaïc	2001	ALTT Lunéville	Oui
5	COUDRAY	Adrien	2001	ALTT Lunéville	Non
6	VUILLAUME	Clément	2001	St Nicolas De Port	Oui
7	BRANDMEYER	Mathias	2002	Nancy ASPTT Jarville	Oui
8	HUMBERT	Florian	2002	ALTT Lunéville	Oui
9	GUENARDEAU	Camille	2000	Toul ASC	Oui
10	ROYER	Lauryn	2000	Toul ASC	Oui
11	PICARD	Claire	2001	SLUC Nancy	Oui
12	DIVOUX	Alexia	2001	ALTT Lunéville	Oui
13	LEPELTIER	Louise	2002	Toul ASC	Oui
14	GUENARDEAU	Charlotte	2003	Toul ASC	Oui
15	BOURG	Roxane	2003	EP Seichamps	Oui

**Cadres** : Justine DELCEY – Clémence DAGUINDEAU – Bernard MOUROUX – M-France WENTZEL

**Cadres en formation** : Alexandre LAMM – Florian NICOLE

**Cadre formateur** : Didier LAMM

**PROGRAMME**

10H00 – 10H15 : Accueil des joueurs – photo de groupe

10H15 - 10H30 : Échauffement physique ludique (loup ?)

10H30 – 11H30 : Séance Tennis de Table N°1 – Ateliers – **Bouger – Contrôler**

- **3 Groupes : 2 groupes de 4 et 1 groupe de 5 – Roulements de 20 mn.**

**1. Jeux d'opposition et travail du pied :**

- Le combat de coq (travail du pied – envie de gagner) – 5 mn
- La corde à sauter (travail du pied) – 5 mn
- Jeu des Pincés à Linge – *Pas le droit de tourner le dos à son adversaire -5 mn*
- PD/PG/2 (concentration – travail du pied) – 5 mn
- Ou Nénuphar ou PD/PG ou .....

Justine – Bernard les 20 premières mn (rotation avec Alexandre et Florian)

Lénaïc – Anthony – Hugo - Clément pour la première rotation

**2. travail des services :** Service CD, si OK service du RV, si OK essayer de mettre de l'effet (*violoniste* ou *marteau* en fonction de la taille de l'enfant) !  
Florian – Alexandre les 20 premières mn (rotation avec Justine et Bernard)  
Camille – Lauryn – Mathias – Florian pour la première rotation

**3. Paniers de balles :** technique gestuelle du CD + petit déplacement  
Roxane – Charlotte – Louise – Alexia - Claire pour la première rotation  
Clémence – Marie-France

11H30 – 11h45 : Séance Tennis de Table N°2 – **Gagner**

• **Intervalles de jeu libre**

11H45 – 12H00 : Etirements

12H00 – 12H45 : Repas

12H45 – 13H15 : Temps calme (Jeux de société – coloriage - ....)

13H15 – 13H30 : 2 Grandes tournantes en guise d'échauffement

13H35 – 14H40 : Séance de Tennis de table N° 3 – **Placer – Gagner – esprit malin**

**Y 6 ateliers – 5 groupes de 2** (Hugo/Anthony – Lénaïc/Clément – Charlotte/Roxane – Mathias/Florian – Camille/Lauryn) **et 1 groupe de 3** (Claire/Alexia/Louise) -  
**Roulement de 10 mn**

**1. Gagner son territoire – Placer – Gagner.** Faire un quadrillage sur ½ table. Mettre à disposition des enfants 5 balles et 5 feuilles de couleurs différentes. Les enfants doivent viser un territoire en utilisant des services travaillés dans la matinée. C'est le premier rebond sur la table qui compte. Le territoire touché est acquis. Le but du jeu est d'avoir plus de territoires que son adversaire. Cet exercice se fait avec la raquette. Une balle tombant dans sur un territoire déjà occupé est perdue.

*L'un contre l'autre*

Clémence

**2. Jeu sans raquette - Placer – Gagner – esprit malin.**

Les enfants se retrouvent à la table, mais sans raquette. Le service est effectué en lançant la balle avec un rebond de chaque côté du filet. La balle est ensuite attrapée à la main, et relancée ensuite de l'autre côté du filet. Et ainsi de suite...

*L'un contre l'autre*

Bernard

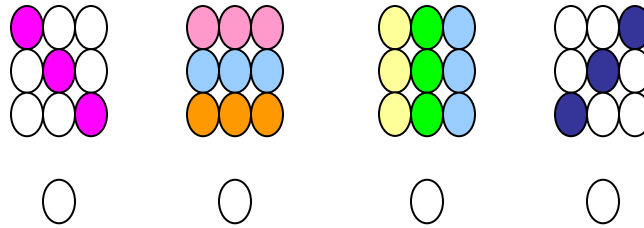
**3. Le morpion à la table – Placer – Gagner – esprit malin.** Faire un quadrillage sur ½ table. Mettre à disposition des enfants 5 balles et 5 feuilles de couleurs différentes. Les enfants doivent viser un territoire en utilisant la main.

Une balle tombant dans sur un territoire déjà occupé est perdue. Le but est d'essayer, cette fois-ci, d'aligner trois territoires et surtout d'empêcher son adversaire de faire de même. Le jeu s'arrête quand l'objectif est atteint. Ce jeu se fait avec la raquette.

**Attention :** Exercice très difficile à faire avec les petits, il faut donner beaucoup d'explications

*L'un contre l'autre*

M-France



**4. Tombé, c'est gagné – Placer – Gagner.** 4 gobelets sont placés sur la ½ table des enfants. La table est utilisée dans sa largeur. 3 balles sont à disposition des enfants. Le but est de viser les gobelets et de les faire tomber de la table. L'enfant fera glisser la balle sur la table. On n'utilise pas la raquette pour cet exercice.

*L'un contre l'autre*

Alexandre

**5. Touché, c'est gagné – Placer – gagner.** Trois cibles sont accrochées au mur. L'enfant a, à sa disposition 5 balles. Une marque au sol est placée à 3 m du mur pour commencer, on reculera cette marque au fur et à mesure. L'objectif étant de toucher plus de cibles que son adversaire. La balle est touchée après avoir fait un rebond au sol. Les enfants passent à tour de rôle. On essaye d'utiliser la raquette pour cet exercice.

*L'un contre l'autre*

Florian

**6. Jonglages – Contrôler – gagner.** Le jonglage simplifié (avec un rebond au sol !!) se fait avec le Coup Droit les 5 premières mn, et avec le Revers les 5 suivantes. On essaye d'établir un record sur tout le groupe.

Didier

14H40 – 15H40 : Séance de Tennis de Table N°4 – **bouger – Contrôler**

• **Travail au Paniers De Balles (PDB) - un cadre joue avec 2 enfants**

- Jeu avec un rebond au sol (CD et RV)
- Technique gestuelle du CD
- Technique gestuelle du RV
- Déplacement CD/RV
- Lift du CD
- Prendre la balle en dessous du niveau de la table (sur petits cotés – 1 balle à droite/1 balle à gauche)

**Roulement de 10 mn**

15H40 – 15H50 : Détente – Les enfants jouent ensemble librement

15H50 – 16H00 : Etirements

**Marie-France WENTZEL  
CD 54**