

Niveau 1 = - dur			Niveau 2 = + dur		
1	JONGLAGES avec rebond	<p>Faire le tour de la table (enlever 1 point par faute) 10 points                      au choix: qu'avec le coup droit OU qu'avec le revers 10 points                      alterné coup droit et revers 10 points</p> <p>Points marqués sur la fiche = total 3 jonglages / 3</p>	1	JONGLAGES sans rebond	<p>Faire le tour de la table (enlever 1 point par faute) 20 points                      au choix: qu'avec le coup droit OU qu'avec le revers 20 points                      alterné coup droit et revers 20 points</p> <p>Points marqués sur la fiche = total 3 jonglages / 3</p>
2	ENVOI REVERS sans cible (atterrir sur le camps adverse) cuvette avec 10 balles à côté de la table prendre 2 balles: envoi 1er du coin revers, 2ème du coin coup droit contourner le/les cônes puis recommencer déplacement en pas chassé 10 points	<p>points marqués sur la fiche = 1 point par envoi sur camps adverse                      pénalités= -1 points par déplacement incorrect (croisé de pied)</p>	2	ENVOI REVERS avec cible (placement sur cible de 50 par 50 cm) idem niveau 1	<p>20 points</p> <p>points marqués sur la fiche = 2 points par envoi sur cible                      pénalités= -1 points par déplacement incorrect (croisé de pied)</p>
3	ENVOI COUP DROIT sans cible (atterrir sur le camps adverse) idem 'envoi revers' 10 points	<p>points marqués sur la fiche = 1 point par envoi sur camps adverse                      pénalités= -1 points par déplacement incorrect (croisé de pied)</p>	3	ENVOI COUP DROIT avec cible (placement sur cible de 50 par 50 cm) idem niveau 1 20 points	<p>points marqués sur la fiche = 2 points par envoi sur cible                      pénalités= -1 points par déplacement incorrect (croisé de pied)</p>
4	PARCOURS BALLE EN EQUILIBRE ( 1 partie du parcours avec 3 défis) 10 points au départ de chaque défi: on retrace 1 point par faute 1er défi: faire un tour complet sur soi-même 10 points 2ème défi: 10 secondes balle équilibre 10 points 3ème défi: tour complet d'une table 10 points	<p>Points marqués sur la fiche = total 3 défis / 3</p>	4	PARCOURS BALLE EN EQUILIBRE ( totalité du parcours) 20 points au départ du parcours franchir un obstacle, ramasser un objet et le déposer ailleurs, s'asseoir sur une chaise et se relever, passer par des nénuphars, marcher en arrière	<p>points marqués sur la fiche = 20 points - 2 points par faute</p>

Niveau 1 = - dur		Niveau 2 = + dur	
5	<p>JEU MINI PING avec un rebond (sans raquette)  en travers de la table  10 balles envoyées par l'entraîneur (balle cloche)  ordre: alterner à droite, à gauche de l'enfant  l'enfant attrape la balle à deux mains après 1 rebond</p> <p>10 points</p> <p>points marqués sur la fiche = 1 point par balle rattrapée correctement</p>	5	<p>JEU MINI PING avec et sans rebond (sans raquette)  idem  l'enfant attrape dans cet ordre: main G, D, deux mains, G, D, etc...  à 1 main après 1 rebond  à deux mains, à la volée (sans rebond)</p> <p>20 points</p> <p>points marqués sur la fiche = 2 points par balle rattrapée correctement</p>
6	<p>JEU DES SERVICES  cuvette sur la table avec 10 balles  service règlementaire sur 2 points:  présenter la balle  pas de frappe au dessus de la table</p> <p>10 points</p> <p>points marqués sur la fiche = 1 points par service correct</p>	6	<p>JEU DES SERVICES  idem niveau 1  service placé sur zone 1, puis 2, puis 3, puis 4, etc..</p> <p>20 points</p> <p>points marqués sur la fiche = 2 points par service placé correctement  pénalité: -1 point par service non règlementaire</p>
7	<p>RENVOI AVEC L'ENTRAÎNEUR balle régulière  que du coup droit  que du revers</p> <p>10 points  10 points</p> <p>points marqués sur la fiche = total (R + CD) / 2</p>	7	<p>RENVOI AVEC L'ENTRAÎNEUR balle irrégulière en liaison  <i>(le jour du test par exemple: 1-1-2-2-1-1-1-1)</i>  coup droit ou revers</p> <p>20 points</p> <p>points marqués sur la fiche = 2 points par renvoi</p>
8	<p>JEU DU DOSAGE Envoi  cuvette sur la table avec 10 balles  2 zones en profondeur (zone interdite de 20 cm maxi)  envoi par balle lâchée en alternance avant et après la zone interdite</p> <p>Points marqués sur la fiche = 1 point par réussite</p>	8	<p>JEU DU DOSAGE Renvoi  l'entraîneur distribue 10 balles courbes sur 1 point (au choix de l'enfant)  2 zones en profondeur (zone interdite de 20 cm maxi)</p> <p>points marqués sur la fiche = 2 points par réussite</p>
9	<p>JEU SUR DEMI TABLE RELEVÉE Envoi  cuvette sur la table avec 10 balles  2 zones matérialisées par cerceaux (60cm*60cm) sur la 1/2 table relevée  envoi par balle lâchée  viser en alternance les cibles (d'un même point)</p> <p>10 points</p> <p>Points marqués sur la fiche = 1 point par réussite</p>	8	<p>JEU SUR DEMI TABLE RELEVÉE Renvoi  envoi et renvoi du coup droit  envoi et renvoi du revers  zone 1/2 table (pas de cerceau)</p> <p>10 points  10 points</p> <p>points marqués sur la fiche = total (CD + R) / 2</p>