

## JEUX PONGISTES RÉGIONAUX

### Déroulement

Les Jeux Pongistes Régionaux, manifestation non-compétitive, se composent de huit jeux orientés vers la pratique du Tennis de Table. Une équipe est constituée de 3 à 7 jeunes d'un même établissement.

#### Points

Une feuille de route sera transmise à votre arrivée pour noter les points obtenus.

Chaque jeu rapporte un certain nombre de points :

- Jeu non réalisé = 0 point pour l'équipe
- Jeu réalisé = 2 points pour l'équipe
- Jeu réalisé avec critère de réussite atteint = + 2 points par joueur atteignant ce critère
- Bonus = + 1 point par joueur
- Coup double = multiplier les points par 2 d'un joueur lors d'un jeu (1 seule fois dans la journée)

#### Niveaux

Les participants auront le choix entre 2 niveaux d'épreuves lors de chaque jeu :

- **Épreuve bleue** = niveau sportif élémentaire
- **Épreuve rouge** = niveau sportif confirmé

### Explications des Jeux Pongistes

#### **Jeu n°1 – Motricité pongiste**

Objectif : Se déplacer avec une raquette et la balle dessus afin de se rendre d'un point A à un point B.

Critère de réussite : Atteindre le point B sans faire tomber la balle.

**Épreuve bleue** : utilisation d'un gobelet pour stabiliser la balle sur la raquette.

**Épreuve rouge** : balle sur la raquette.

**Bonus** : idem avec la main opposée.



#### **Jeu n°2 – Pousse-balle**

Objectif : Faire rouler la balle afin de dégommer les gobelets positionnés en bout de table.

Critère de réussite : Faire tomber l'intégralité des gobelets

**Épreuve bleue** : disposer des gobelets sur toute la largeur de la table / utilisation de 30 balles.

**Épreuve rouge** : gobelets disposés de manière aléatoire la largeur de la table / utilisation de 20 balles.

**Bonus** : faire tomber 8 gobelets avec 10 balles.



### Jeu n°3 – Lancer

**Objectif** : A la main, lancer la balle dans un cerceau et permettre la récupération par le partenaire en face.

**Critère de réussite** : lancer la balle dans la zone indiquée et avoir un rebond sur la partie de table opposée.

**Épreuve bleue** : utilisation d'un grand cerceau.

**Épreuve rouge** : utilisation d'un petit cerceau.

**Bonus** : en 10 tentatives, lancer au moins 8 fois la balle dans le cerceau et que celle-ci soit impérativement récupérée par le partenaire en face.



### Jeu n°4 – Coup droit



**Objectif** : Un partenaire lance, à la main, la balle avec un rebond à destination du receveur qui doit reprendre la balle en coup droit et viser la cible indiquée.

**Critère de réussite** : atteindre la cible indiquée.

**Épreuve bleue** : utilisation d'une cible large.

**Épreuve rouge** : utilisation d'une cible réduite.

**Bonus** : atteindre la cible 5 fois consécutives (3 tentatives).

### Jeu n°5 – Revers

**Objectif** : Un partenaire lance, à la main, la balle avec un rebond à destination du receveur qui doit reprendre la balle en revers et viser la cible indiquée.

**Critère de réussite** : atteindre la cible indiquée.

**Épreuve bleue** : utilisation d'une cible large.

**Épreuve rouge** : utilisation d'une cible réduite.

**Bonus** atteindre la cible 5 fois consécutives (3 tentatives).



### Jeu n°6 – Précision

**Objectif** : Un partenaire lance la balle avec un rebond à destination du receveur qui doit reprendre la balle et viser les gobelets.

**Critère de réussite** : dégommer les gobelets.

**Épreuve bleue** : le partenaire lance à la main et utilisation d'une cible large.

**Épreuve rouge** : le partenaire lance avec la raquette utilisation d'une cible réduite.

**Bonus** : dégommer 5 gobelets avec 8 balles.



### Jeu n°7 – Échange

Objectif : A deux, réaliser des échanges en respectant la zone des rebonds (cerceaux).

Critère de réussite : réaliser 5 échanges.

**Épreuve bleue** : échange réalisé à la main.

**Épreuve rouge** : échange réalisé avec la raquette.

**Bonus** : effectuer 10 échanges.



### Jeu n°8 – Échange bis

Objectif : A deux, réaliser des échanges.

Critère de réussite : réaliser 5 échanges.

**Épreuve bleue** : échange réalisé à la main ou avec la raquette (au choix)

**Épreuve rouge** : échange réalisé avec la raquette

**Bonus** : effectuer 10 échanges

