



COMITÉ OISE  
FFHANDBALL



OISE  
BASKETBALL



TENNIS

COMITÉ OISE



## « Les jeux itinérants de l'Oise » (JIO)

### Propositions de situations\*

\*Les situations proposées seront déposées sur les sites de la DSDEN EPS1 Oise et de l'Usep 60. Elles sont susceptibles d'être mises en œuvre par tous les Professeurs des écoles de l'Oise intéressés et non inscrits aux JIO.

Club, comité, ligue partenaire : **COMITE TENNIS DE TABLE**

Nombre d'ateliers : **4**

Espace(s) nécessaire(s) : **en intérieur ou à l'abri du vent – L'équivalent d'½ gymnase.**

#### Descriptions des situations

##### Jeu : **Les équilibristes**

##### *Hors table* - Collectif ou individuel

**Matériel** : 1 raquette et 1 balle par enfant (de Ping, cassées ou non, balles en mousse...)

**Tâche** : **Savoir garder sa raquette bien horizontale pour faire tenir la balle sans qu'elle ne tombe.**

**Consigne** : Poser la balle de Ping sur une des faces de la raquette tenue à une main.

Garder la balle sur la raquette, en restant sur place puis en réalisant un parcours.



**Déroulement** : Compter 5 secondes sans faire tomber la balle

##### • Défi :

- Faire plusieurs séries de plusieurs secondes
- Réaliser un parcours sans faire tomber la balle (avec obstacles ou non).
- Pour simplifier :
  - Utiliser des balles de ping cassées, des balles en mousse ou des petits ballons de baudruche ronds.
  - Mettre un verre en plastique sur la balle sur la raquette.
- Pour complexifier :
  - Sur place ou dans un parcours, mettre en place un relai avec les copains

##### Jeu : **Les jongleurs**

##### *Hors table* - Collectif ou individuel

**Matériel** : 1 raquette et 1 balle par enfant (de Ping ou ballon de baudruche)

**Tâche** : **Savoir faire rebondir la balle sur la raquette.**

**Consigne** : Enchaîner des rebonds verticaux sur la raquette côté coup droit puis revers avec une balle. Garder sa raquette bien horizontale, à hauteur de la taille, et doser sa force de frappe pour enchaîner les rebonds.



**Déroulement** : jongler avec la balle et la raquette

##### • Défi :

- Réaliser le maximum de rebonds sans que la balle ne tombe par terre.
- Pour simplifier :
  - Utiliser des ballons de baudruche.
  - Accepter un rebond au sol avant chaque jonglage.
- Pour complexifier :
  - Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds.
  - Faire les jonglages en réalisant un parcours.
  - Alternier les rebonds avec la face coup droit et revers de la raquette.
  - Sur place ou dans un parcours, mettre en place un relai avec les copains



COMITÉ OISE  
FFHANDBALL



OISE  
BASKETBALL



COMITÉ  
OISE



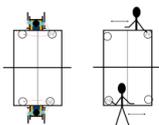
## Jeu : Le déménageur

### À la table - Collectif

**Matériel :** 1 raquette, 1 table pour 2 joueurs, 2 bassines par joueur

**Tâche :** Améliorer sa vitesse de déplacement latéral et le changement de direction, en restant équilibré.

**Consigne :** 2 enfants sont de part et d'autre de la table, et font une course-navette A/R, en pas chassés. Ils récupèrent une balle à la fois dans une bassine et la dépose dans l'autre, placée à chaque côté de la table. Le gagnant est celui qui a transféré toutes ses balles avant l'autre.



**Déroulement :** Vider la bassine en restant équilibré lors des déplacements et des changements de direction rapides.

Bien coordonner vitesse (*jambes*) et précision (*main/bras*).

#### • Défi :

- Aller le plus vite possible d'un côté à l'autre de la table
- Pour simplifier :
  - Réduire le nombre de balles à transférer
  - Rapprocher les bassines
- Pour complexifier :
  - Faire varier le type de déplacement (course, cloche-pied...)
  - Intégrer des obstacles à contourner
  - Faire des relais par équipes etc...

## Jeu : Roule ta balle

### À la table - Collectif ou individuel

**Matériel :** 1 raquette et 1 balle de ping (ou en mousse par enfant), 1 table pour 2 joueurs (ou au sol)

**Tâche :** Savoir faire des échanges en faisant rouler la balle. Savoir se placer sur la trajectoire pour renvoyer la balle.

**Consigne :** Face à face, s'envoyer la balle en la faisant rouler de l'un à l'autre, à côté de soi (en coup droit) puis face à soi (en revers). Possibilité de contrôler la balle avant de la renvoyer.



**Déroulement :** Compter le nombre d'échanges sans faire tomber la balle.

#### • Défi :

- Faire un maximum d'échanges.
- Pour simplifier :
  - Utiliser le dos et la paume de la main plutôt qu'une raquette, et/ou jouer au sol.
- Pour complexifier :
  - Chercher à envoyer la balle loin du joueur adverse pour gagner l'échange.
  - Faire rebondir une ou 2 fois la balle dans chaque demi-camp
  - Faire de vrais échanges avec 1 seul rebond dans chaque demi-camp.