

## FICHE D'ADAPTATION

### TENNIS DE TABLE

**Définition :**

Sport de raquettes opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Le but est de renvoyer la balle sur la moitié de table adverse. Un point est gagné par le joueur chaque fois que son adversaire ne renvoie pas la balle, laisse rebondir la balle plus d'une fois sur sa demi-table, ou empêche la balle renvoyée par le joueur de rebondir sur sa propre demi-table.

**Types d'actions**

Se déplacer et s'équilibrer pour frapper: appuis plantaires, sollicitations des genoux, des abdominaux, du dos, de la nuque, des épaules, des coudes et des poignets

**Type d'efforts**

De très modéré (ex : travail en coopération, le service, ...) à soutenu en fonction du rythme de jeu.

### ADAPTATIONS POSSIBLES

Sur le matériel	Sur le temps	Sur l'espace	Autres
<ul style="list-style-type: none"> <li>-adapter la taille et le poids de la raquette</li> <li>-utiliser différentes formes de projectiles: couleurs, poids, taille, balles sonores, balles en mousse, ...</li> <li>-support visuel (fiches, photos, ...)</li> <li>-support auditif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-limiter le temps de travail</li> <li>-adapter le temps d'effort et de récupération</li> <li>-alterner les intensités d'effort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-réduire ou augmenter les zones de jeu</li> <li>-réduire/retirer ou augmenter la hauteur du filet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utilisation d'un joueur plastron (élève en coopération)</li> <li>-jouer sur le nombre de rebonds voire faire rouler la balle (sans filet) = jeu du palet</li> <li>-Rôles sociaux (arbitre, observateur, ..)</li> <li>- proscrire des types de frappes (ex : le smash)</li> <li>-limiter les déplacements ou jouer assis sur une chaise</li> <li>- partir avec des bonus ou des handicaps</li> <li>-modifier / supprimer un paramètre de l'évaluation</li> </ul>

## **TENNIS DE TABLE**

- Les renvois de l'adversaire doivent être orientés entre les 2 extrémités de la ligne de fond de la table ;
- Les points prévus à l'évaluation des « Déplacements et Replacements » sont attribués à la valorisation du « Contrat Valorisation Santé ».
- L'adversaire n'est pas évalué.