

## ACTIVITES JOURNEE FEMININE – SAMEDI 2 MAI 2015

ATELIERS	DESCRIPTIF	MATERIEL NECESSAIRE
1	Le camion = Vous devez renvoyer la balle par la dessus la séparation avec votre raquette et faire un maximum d'échanges avec votre adversaire	4 tables et 2 séparations ou une grande séparation, raquettes et balles
2	Le jeu des cibles = Vous devez envoyer les balles dans les cibles disposées de l'autre côté de la table (bassines et gobelets).	Bassines, raquettes, balles et gobelets
3	Le jeu d'habilité = Vous devez suivre le parcours en essayant de tenir la balle sur votre raquette (soit la faire rouler ou bien faire des petits rebonds).	Raquettes, balles, lattes, cerceaux, chaises, plots
4	Le jeu des pas chassés = Vous devez, à l'aide de pas chassés (sans votre raquette), transférer les 10 balles qui sont dans votre panier sur votre gauche vers le panier sur votre droite (soyez rapide, c'est une course avec votre adversaire qui se trouve en face de vous).	Raquettes, balles et bassines
5	La gardienne de but = Vous avez une bassine dans vos mains et votre partenaire vous envoie des balles en mousse partout sur votre moitié de table. Vous devez les récupérer dans votre bassine et arrêtez un maximum de buts !	Raquettes, balles en mousse et ping et bassines
6	Le jeu de la tombola = Vous devez réaliser des services (un rebond de votre côté suivi d'un rebond de l'autre côté) et essayer de faire tomber les gobelets	Raquettes, balles et gobelets
7	Le tennis flottant = Vous prenez un ballon de baudruche et vous devez renvoyer votre ballon avec votre main (vous pouvez aussi le faire avec votre raquette).	Raquettes et ballons de baudruche
8	Le jeu de réactivité = Vous êtes assise dos à la table (face à la séparation) et vous devez au signal de votre partenaire (« TOP »), courir vers la table pour récupérer la balle envoyée dans votre bassine. Vous pouvez faire le même exercice avec votre raquette.	Raquettes, balles et bassines
9	Le jeu des défis = <u>Défi 1</u> = Vous devez renvoyer la balle à votre adversaire après avoir posé votre raquette sur la table et tapé dans vos mains / <u>Défi 2</u> = Vous devez jouer avec votre main opposée (par exemple jouer de la main gauche si vous êtes droitier) / <u>Défi 3</u> = Vous devez renvoyer la balle à votre adversaire après avoir fait un saut-extension ou alors après avoir fait un tour sur vous même / <u>Défi 4</u> = Vous devez jouer sur une jambe	Raquettes et balles
10	Le jeu des doubles touches = Vous devez envoyer la balle à votre adversaire après avoir fait rebondir la balle deux fois sur votre raquette. Vous pouvez faire le même exercice en faisant rebondir la balle par terre avant de la renvoyer.	Raquettes et balles
11	Le jeu du diabolo = Vous prenez une raquette dans chaque main et vous devez vous renvoyer la balle de chaque côté du filet. Positionnez vous au niveau du filet pour faire cet exercice.	Raquettes et balles
12	Madame Ping = Vous devez froter les cheveux de Madame Ping en faisant rouler la balle sur la table. Faites un maximum d'échanges pour que Madame Ping soit coiffée le mieux possible.	Raquettes et balles