

Proposition de parcours moteur en CA4 Sport de raquettes

Cycle	Cycle 3 CM2 Prêt(e)s	Cycle 3 6è Partez !	Cycle 4 5è A vos marques	C4 4è Prêt(e)s	C4 3è Partez !
Langage corporel	Coordonner déplacement- placement- blocage- action de frappe en CD Traverser la balle Acquérir/consolider l'anticipation-coïncidence Maîtriser la force et la précision (petits terrains)	Coordonner déplacement- placement- blocage- action de frappe en CD et en revers Traverser la balle Optimiser l'anticipation- coïncidence pour cette fin de palier Maîtriser/ augmenter la force et la direction (terrains plus grands)	Coordonner déplacement- placement- blocage- action de frappe en CD et en revers Traverser la balle Affiner les coordinations précédentes pour jouer sur la table	Coordonner déplacement-placement- blocage- action de frappe diversifiée (dégagé haut, bas, smashes, amortis) Traverser le volant Acquérir les coordinations du dégagé haut et du service, diversifier le langage corporel des sports de raquettes Maîtriser/ augmenter la force et la précision	Motricité optimisée du cycle
Offre de formation FPS	Mini tennis avec raquettes et balles de tennis de table 12 terrains de P=10m x L=4m Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes en 1 manche de 13points Score parlant 1/10 (objet d'enseignement ¹ à choisir) Règles adaptées : Joue tout en coup droit ²	Pickleball en simple avec règles adaptées Raquettes et balles de Pibkleball Terrain de badminton simple Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes en 2 manches de 11 pts Score parlant 1/10/ ou 1/10/100 (O.E. à choisir) Règles adaptées :	Tennis de table (TT) Tables TT Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes en 2 manches de 11 pts Score parlant 1/10/100 (O.E. à choisir) Règles TT	Badminton en Simple Terrain de badminton simple Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes en 2 manches de 11 pts avec temps morts à 5 Score parlant 1/10/100 ou 1/10/100/1000 (O.E. à choisir)	Badminton en double Terrain de badminton double Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes en 2 manches de 11 pts avec temps morts à 5 Score parlant 1/10/100 ou 1/10/100/1000 (O.E. à choisir)

¹ Objet d'enseignement = O.E.

² <https://www.aeeps.org/productions/967-gdfgdfgdg.html> Régis Galek



	Service adapté : on laisse tomber la balle et on la frappe en coup droit Alternance des services (1 droit à l'erreur) Pas de revers Pas de volées Filet bas 70cms	Service adapté : on laisse tomber la balle et on la frappe en coup droit 2 services consécutifs (pas de droit à l'erreur) Pas de revers Pas de volées Filet bas 70cms			
Autre offre associée				Pickleball en double	
FPS				Pickleball en double avec règles adaptées Raquettes et balles de Pickleball Terrain de badminton simple Tournoi de rencontres dont les rapports de forces sont homogènes. Score parlant 1/10/100 ou 1/10/100/1000 (O.E. à choisir) Règles adaptées : Service adapté : on laisse tomber la balle et on la frappe en coup droit Revers autorisés Volées après le double rebond Filet bas 80cms	



Tableau 2 : Proposition de parcours méthodologique en CA4 Sports de raquettes

Cycle	Cycle 3 Prêt(e)s	Cycle 3 Partez !	Cycle 4 A vos marques	C4 Prêt(e)s	C4 Partez !
Offre de formation	Mini tennis adapté	Pickleball adapté	Tennis de table	Badminton Simple	Badminton double
Coordinations ciblées comme outil méthodologique au service du langage corporel et capacités tactiques	Faire émerger les synchronisations permettant l'acquisition progressive de coups droits équilibrés avec une action de frappe ample Faire émerger les bases tactiques liées à l'identification de zones à atteindre	Consolider les synchronisations de CD en augmentant la précision et la vitesse d'action et acquérir les coordinations en revers Acquérir une motricité respectant son espace de jeu CD/R grâce à la lenteur de la balle Consolider les bases tactiques liées à l'identification de zones (fin de palier 3)	Optimiser les actions de CD/R en gagnant en vitesse d'action et en précision Optimiser la motricité en lien avec l'espace de jeu par la vitesse de jeu liée au TT Optimiser les bases tactiques liées à l'identification de zones (fin de palier 3) et faire émerger les stratégies de jeu sur des coups spécifiques	Améliorer son langage corporel par la diversification des gestes offerts par cette APSA Acquérir un dégagé haut permettant des coups offensifs et défensifs (déplacement, anticipation-coïncidence, action de frappe adaptée en vitesse, force et précision) Consolider les bases tactiques liées à l'utilisation de coups spécifiques et faire émerger les stratégies de jeu les pts forts/faibles adversaires	Optimiser les coordinations et les tactiques Optimiser les stratégies de jeu sur les pts forts/faibles et les coordinations à 2
Offre de formation				Pickleball Double	
				Sur la base de la motricité construite en amont, acquérir les stratégies liées à la collaboration avec son partenaire	

Tableau 3 : Proposition de parcours social en CA4 en sports de raquettes

Cycle	Cycle 3 Prêt(e)s	Cycle 3 Partez !	Cycle 4 A vos marques	C4 Prêt(e)s	C4 Partez !
Organisation	<p>2 Arbitres près du poteau qui comptent les pts et les pts bonifiés.</p> <p>1 arbitre sur les règles de jeu en lien avec les sorties</p> <p>1 arbitre sur les règles de jeu en lien avec les actions de frappe et les services</p>	<p>2 Arbitres près du poteau qui comptent les pts et les pts bonifiés.</p> <p>1 arbitre sur les règles de jeu en lien avec les sorties</p> <p>1 arbitre sur les règles de jeu en lien avec les actions de frappe et les services</p>	<p>2 Arbitres près du poteau qui comptent les pts et les pts bonifiés.</p> <p>1 arbitre sur les règles de jeu en lien avec les sorties</p> <p>1 arbitre sur les règles de jeu en lien avec les actions de frappe et les services</p> <p>1 arbitre à la table de marques pour noter les scores</p>	<p>2 Arbitres près du poteau qui comptent les pts et les pts bonifiés.</p> <p>1 arbitre sur les règles de jeu en lien avec les sorties</p> <p>1 arbitre sur les règles de jeu en lien avec les actions de frappe et les services</p> <p>1 arbitre à la table de marques pour noter les scores</p>	<p>2 Arbitres près du poteau qui comptent les pts et les pts bonifiés.</p> <p>1 arbitre sur les règles de jeu en lien avec les sorties</p> <p>1 arbitre sur les règles de jeu en lien avec les actions de frappe et les services</p> <p>1 arbitre à la table de marques pour noter les scores</p> <p>1 Coach/ capitaine (début Lycée)</p> <p>Coach/ capitaine : choisir les stratégies de jeu, conseiller</p>

Proposition de parcours sanitaire en CA4 en sports de raquettes

Cycle	Cycle 3 Prêt(e)s	Cycle 3 Partez !	Cycle 4 A vos marques	C4 Prêt(e)s	C4 Partez !
Organisation	Echauffement collectif Au moins 4 rencontres de 13pts Gérer ses ressources sur au moins 4 x 13pts	Echauffement collectif (évaluation C3) puis des élèves responsables 4 Rencontres de 2x 11pts (évaluation C3) évaluation de l'échauffement demandé : mémorisation/ intensité/ durée Gérer ses ressources sur 4 x 2 x 11pts (C3)	Echauffement par petits groupes Au moins 4 rencontres 2x11pts Gérer ses ressources sur au moins 4 rencontres de 2 x 11pts	Echauffement par petits groupes Au moins 5 rencontres de 2 x 11pts Gérer ses ressources sur au moins 5 x 2 x 11pts Adapter ses ressources à son partenaire	Echauffement par équipes (évaluation C4) Au moins 5 rencontres de 2x11pts Gérer ses ressources sur au moins 5 x 2 x 11pts Optimiser ses ressources à son partenaire

Proposition de parcours culturel en CA4 en sports de raquettes

Cycle	Cycle 3 Prêt(e)s	Cycle 3 Partez !	Cycle 4 A vos marques	C4 Prêt(e)s	C4 Partez !
Offre de formation	Mini tennis - TT	Pickleball	Tennis de Table	Badminton simple	Badminton double
Offre de formation associée	Ouverture culturelle Activités traditionnelles hybridées	Ouverture culturelle Activité formelle mais issue d'une autre culture	Activité traditionnelle représentative de la culture française	Activité traditionnelle représentative de la culture française Pickleball Double Ouverture culturelle Activité formelle mais issue d'une autre culture	Activité traditionnelle représentative de la culture française