|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CP 4 TENNIS DE TABLE** | | |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 : -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**  **-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.** | | |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| **Sur l’APSA** :  • Les principes d’efficacité tactiques :  - Approfondissement des principes d’efficacité  de l’activité (incidence des effets).  • Les principes d’efficacité techniques :  - Augmentation du registre des services,  - Connaissance des réponses à donner face  aux effets adverses (renvoyer la balle vers le  point de départ de la raquette de  l’adversaire……).  • Le vocabulaire spécifique  - Adapté au niveau.  • Les règles associées au niveau de jeu  - Approfondissement et argumentation  des règles.  - Différentes modalités de pratiques sociales.  **Sur sa propre activité** :  • Les points forts, les points faibles  • Schémas tactiques utilisant ses points forts.  • La prise d’informations :  - principes tactiques (fixation, débordement,  contre-pied ...).  - identification des principes d’efficacité  technique (s’équilibrer, frotter…).  **Sur les autres :**  • Affinement des éléments permettant de  caractériser le jeu de l'adversaire (sur les plans technique, tactique, stratégique et mental). | **Savoir-faire en action**  • Planifier et réaliser une préparation à l’effort général et spécifique.  • Tenir et soutenir un effort sur la durée (succession de périodes de  jeu.  • Se renforcer spécifiquement.  • En attaque  - Construire le point à partir du service et de la probabilité de  retour (schémas tactiques simples).  - Assurer des services différents pour créer de l’incertitude et  éviter un retour décisif de l’adversaire.  - Créer le déséquilibre adverse en variant rapidement  l’enchaînement des frappes.  - Varier la fréquence de l’échange (jouer la balle plus tôt après le  rebond pour prendre l’adversaire de vitesse ou plus tard pour  s’accorder plus de temps).  - Produire des trajectoires rasantes pour accélérer le jeu.  • En défense  - Perturber le renvoi par la production de rotations de balle, au  service et dans l’échange.  - Produire des trajectoires rasantes pour limiter la prise d’initiative  adverse.  - Effectuer des déplacements spécifiques équilibrés (fentes, pivot,  pas chassés, pas glissés)  - Prendre des informations sur le coup adverse pour adapter sa  réponse.  **Savoir-faire pour aider aux apprentissages**  • En tant qu’observateur, conseiller un joueur à partir de  caractéristiques repérées sur lui et son adversaire.  • Emettre différentes hypothèses relatives à l’échec ou à la réussite.  • Utiliser les temps de pause pour analyser son jeu et élaborer un  projet tactique.  • Assumer le rôle de partenaire d’entraînement et réguler son action  pour optimiser l’apprentissage de son partenaire. | **En direction de soi**  • Accepter d’être conseillé par un camarade jugé  moins performant mais jouant correctement son rôle  d’observateur.  • Rester lucide à tout moment du match quelque soit le  score et l’imminence de la fin de la rencontre.  • Accepter la régression liée au changement  d’habitude pour bénéficier d’une marge de  progression plus importante par la suite.  • Relativiser la défaite et la victoire pour en retirer des  éléments constructifs.  **En direction d’autrui**  • Arbitrer de façon impartiale en étant capable de  justifier ses décisions si nécessaire.  • Reconnaître et exprimer les qualités d’un adversaire.  • Accepter de modifier momentanément son jeu pour  aider un camarade dans les phases d’apprentissage  aménagées. |
| A1. Développer la confiance en soi  A2. Prendre du plaisir pour une pratique régulière  A4. Respecter des règles d'organisation, de sécurité, d'hygiène de vie  A6. Agir pour assurer l'intégrité physique et psychologique des autres | | |