



www.vince-sport.fr

# Projet pédagogique du Vince Pong

## Table des matières

1. Le Vince-Pong, activité spécifique.....	2
a) Présentation de l'activité.....	2
b) Conditions de jeu .....	2
2. Les enjeux, les ressources mobilisées.....	2
a) L'aspect social .....	2
b) L'aspect affectif .....	3
c) Le sens tactique .....	3
d) L'aspect technique .....	3
e) Les ressources mentales.....	4
f) Les ressources physiques.....	4
3. Activités, séquence d'apprentissage .....	4
a) Echauffement .....	4
b) Exercice de coordination, d'indépendance, d'équilibre, d'habileté gestuelle.....	4
c) Description des gestes techniques.....	5
d) Tâches d'apprentissage .....	6
e) Diverses formes de travail ; jeux.....	8
f) Des gestions de groupe dans l'espace.....	12
g) Organisation de la séquence d'apprentissage (cycle 3).....	13
h) Séance d'apprentissage de 50 minutes.....	14
i) Fiche de relevé de résultats.....	14

# 1. Le Vince-Pong, activité spécifique

## a) *Présentation de l'activité*

Le Vince Pong est un **sport de raquette**. Il s'apparente au tennis par le jeu (rebond au sol, montée à la volée, etc.) et ses règles très proches mais s'en démarque par une **surface de jeu réduite**, et le matériel utilisé : raquettes et balles empruntés à l'univers du tennis de table.

La pratique de ce sport voit donc une balle être renvoyée alternativement à l'aide d'une raquette au dessus d'une **surface de jeu hexagonale** (de près de 6 m sur 3) dont les limites sont tracées au sol, en franchissant un filet haut de 80 cm.

La configuration du jeu sans table sur une surface réduite avec une balle légère tenant facilement dans la main d'un enfant promet aux débutants une **accessibilité rapide** en offrant des conditions de jeu simples. En effet, on doit renvoyer la balle dans le camp adverse qui est peu éloigné (3 mètres) et qui présente une surface assez grande (près de 8 mètre carrés).

L'activité ne nécessite donc pas au départ des moyens physiques démesurés. Néanmoins, son contenu technique est important. En effet, le Vince Pong met simultanément à contribution la vitesse, l'habileté motrice, le sens de la coordination gestuelle et enfin la maîtrise de la latéralisation.

Même si la situation de référence du jeu voit deux joueurs s'opposer par l'intermédiaire d'une balle, en position d'attaque ou de défense, on peut imaginer d'autres situations de jeu mettant en oeuvre la coopération, dans le cadre d'un apprentissage ou d'un entraînement, où encore dans le cadre du jeu en double (à deux contre deux) ou autre jeux collectifs (ex : la vachette).

Selon la situation de jeu, l'objectif est d'être efficace pour marquer le point ou maintenir l'échange.

## b) *Conditions de jeu*

Le Vince-pong peut se jouer à l'extérieur mais c'est plutôt en intérieur qu'on trouvera les conditions idéales de jeu qui sont : l'absence de vent (balle légère), une surface de jeu dense et lisse (béton, parquet, teraflex... ) pour permettre le rebond optimal de la balle.

Contrairement au Badminton, le Vince Pong ne requiert pas un plafond haut. Contrairement au Tennis, il ne demande pas une surface de jeu conséquente. Ainsi le Vince-pong s'intégrera aisément dans la plupart des espaces de collectivité intérieurs (préaus, salles de danse, salles d'activités, dojos, et à fortiori gymnases quelconque).

# 2. Les enjeux, les ressources mobilisées

## a) *L'aspect social*

Comme dans tout sport technique, il y a des règles de jeu à respecter (voir "Les règles du Vince Pong") (le service, le comptage des points, rester dans le cadre du terrain, etc.) mais également des règles de comportement. Ainsi pendant l'activité, on attendra du jeune pratiquant qu'il soit en mesure de :

- respecter celui avec lequel il joue (adversaire ou partenaire) y compris tout camarade moins fort que soi,...

- respecter le matériel mis à disposition (filet, raquettes, balles)
- respecter une ambiance favorable, ne pas faire de bruit intempestif (chahut...)
- participer à l'organisation matérielle, à la mise en place du jeu (installer les filets, ramasser les balles, etc...)
- respecter les différents temps de jeu et les différentes situations de jeu: attendre son tour pour jouer, accepter les rôles proposés par l'animateur : attaque, défense, arbitrage, jouer avec un partenaire à priori moins fort, etc.

En outre le caractère individuel, sans contact physique, de ce sport où la précision du geste est primordiale, rend aisé le jeu mixte garçon /fille.

### **b) L'aspect affectif**

La pratique du Vince exige :

- le contrôle de soi par une maîtrise de ses réactions affectives, car cette discipline demande beaucoup de concentration ;
- d'apprendre à relativiser les résultats défavorables : l'enfant doit apprendre à assumer seul et sereinement aussi bien la réussite que l'échec.

### **c) Le sens tactique**

Le joueur doit progressivement :

- maîtriser tous les éléments variables du jeu, comme la réception et le renvoi de la balle,
- programmer la bonne réponse,
- imaginer des enchaînements de gestes techniques (comme un coup droit d'attaque suivi d'une montée au filet et une volée).

Bientôt, il sera capable, seul, d'élaborer une tactique qui lui permettra de gagner un point !

### **d) L'aspect technique**

Il y a d'abord des contraintes spécifiques liées à la configuration du jeu qu'il faut intégrer :

- taille et poids de la balle et de la raquette
- dimensions du terrain, du filet

Pour être en mesure de renvoyer, d'attaquer ou de défendre, il faut maîtriser son placement et ses déplacements, ce qui signifie se situer dans l'espace et de coordonner ses mouvements (jambes, bras, poignets,...) tout en conservant son équilibre.

Pour être performant et efficace durant un échange, il n'est pas nécessaire de faire des efforts démesurés ou de s'engager exagérément, il faut gérer son engagement et anticiper le coup suivant.

Les contraintes liées à l'utilisation de la raquette sont :

- la bonne estimation des distances : il faut comprendre que l'on ne peut couvrir qu'un volume limité de l'espace (la « zone d'habileté ») si on ne se déplace pas ;
- le contrôle de l'énergie cinétique de la raquette due à son poids et à sa vitesse.

Les contraintes liées à la balle sont définies par :

- sa légèreté,
- les effets de rotation qui lui ont été administrés,
- les différentes trajectoires qu'elle peut prendre.

Les contraintes liés à la relation balle/raquette, notamment au moment de l'impact vont amener le joueur à gérer :

- l'action de frapper la balle, de lui donner une direction, une vitesse ;
- l'action de frotter la balle pour lui donner un effet.

### **e) Les ressources mentales**

Le joueur va tester :

- sa motivation (c'est une activité sportive techniquement difficile),
- sa concentration,
- sa gestion du stress,
- son aptitude à surmonter les échecs initiaux et les réussites,
- son sens de l'anticipation.

### **f) Les ressources physiques**

Lors de la pratique, le joueur mettra en oeuvre :

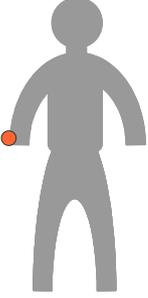
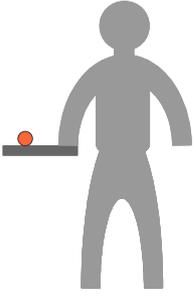
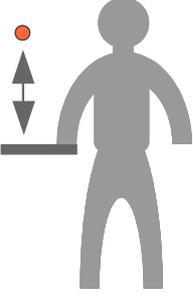
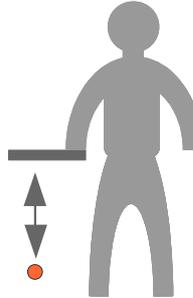
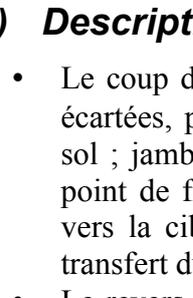
- son temps de réaction, sa tonicité,
- son sens du déplacement (déplacement, remplacement et appui au sol),
- son équilibre,
- sa résistance à l'effort,
- sa décontraction musculaire (pour « lâcher les coups »),
- son analyse visuelle pour l'appréciation des distances, des trajectoires, des effets de rotation de la balle reçue, pour maîtriser la relance, avec plusieurs choix tactiques possibles (placement de la balle, vitesse, etc.).

## **3. Activités, séquence d'apprentissage**

### **a) Echauffement**

- musculaire et articulaire avec des petits mouvements des poignets, épaules, de la tête, des chevilles, du bassin, des bras ;
- cardio-vasculaire : quelques tours de terrain en courant en variant les modes de déplacement.

### **b) Exercice de coordination, d'indépendance, d'équilibre, d'habileté gestuelle**

	<p>Sans la raquette, tenir la balle dans la main ouverte « sur place » (SP), ou « sur un parcours adapté » (SPA)(un parcours peut être le tour du terrain, on peut aussi rajouter des obstacles (bancs, tables, etc.) que l'on va franchir en passant dessous, dessus, on peut rajouter une contrainte, sur le mode de déplacement : en canard, à cloche-pieds, etc. Le parcours va permettre de travailler l'indépendance entre le déplacement et la maîtrise de la raquette et de la balle.</p>
	<p>Tenir la balle sur la raquette en équilibre en position de revers ou de coup droit, SP ou SPA.</p>
	<p>Jongler vers le haut en laissant rebondir la balle au sol puis sur la raquette, une fois sur deux coup droit (CD) ou en revers (R), SP ou SPA.</p>
	<p>Jongler vers le haut, en CD ou en R, SP puis SPA ; jongler en alternant CD et R ; le jonglage est essentiel pour maîtriser l'orientation de la raquette, mais aussi pour ressentir la balle, l'effet de la raquette sur elle , la force de la frappe.</p>
	<p>Jongler vers le sol (dribbler) en CD, ou R , SP ou SPA. On peut la frapper quand elle remonte une fois sur deux pour commencer.</p>

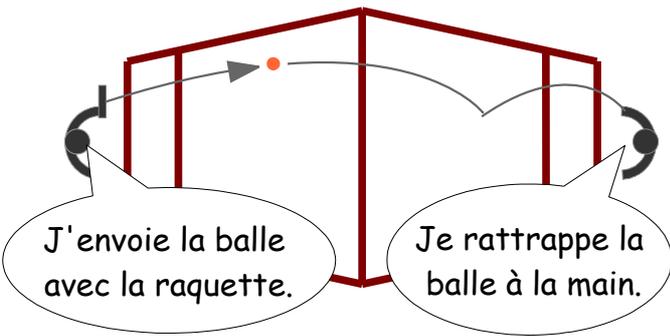
### c) Description des gestes techniques

- Le coup droit (CD) : préparation au moment du rebond de la balle, jambes fléchies assez écartées, pied opposé à la frappe légèrement avancé, bras derrière le corps, dirigé vers le sol ; jambes fléchies, déclenchement du mouvement du bras vers l'avant , poignet ouvert, point de frappe situé devant soit, bras légèrement fléchi, palette dirigée convenablement vers la cible (terrain adverse), frappe avec travail du poignet, accompagnement du bras, transfert du poids du corps vers l'avant.
- Le revers (R) : préparation au moment du rebond de la balle, en bas, à la ceinture, jambes fléchies, déclenchement du mouvement du bras vers l'avant , poignet ouvert, point de frappe situé devant soit, bras légèrement fléchi, palette dirigée convenablement vers la cible

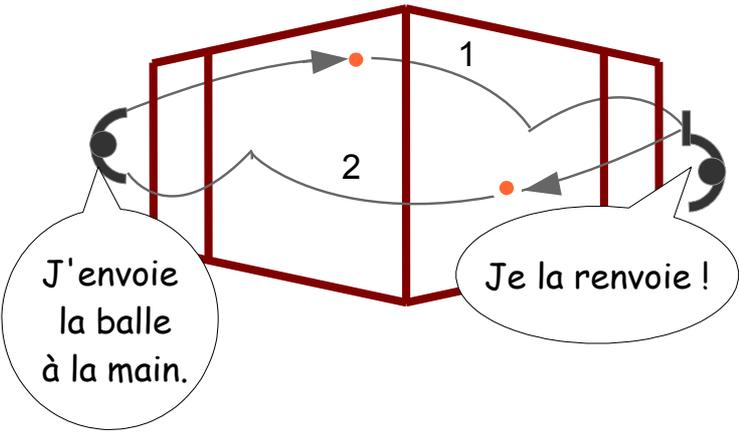
(terrain adverse), frappe, travail du poignet, accompagnement du bras, transfert du poids du corps vers l'avant.

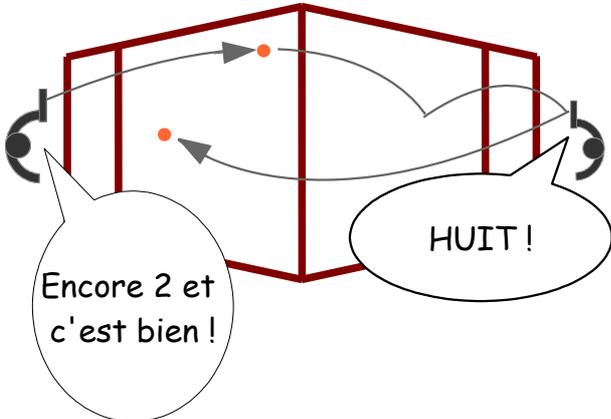
- Volée (V) : pas de préparation, raquette en avant, frappe devant soit, jambes fléchies.

#### d) Tâches d'apprentissage

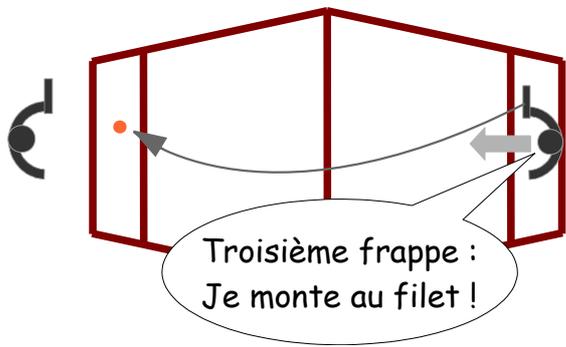
<b>TÂCHE N°1</b>	<b>Envoyer la balle : effectuer une mise en jeu</b>
<b>BUT DE LA TÂCHE</b>	Envoyer la balle dans le trapèze de service adverse en respectant les règles du service.
<b>RÈGLE DE FONCTIONNEMENT</b>	Lancer la balle vers le haut et la frapper après le rebond derrière la ligne de fond de court ; elle doit atteindre le trapèze de service adverse ; le partenaire en face rattrape la balle à la main après le rebond dans son terrain et la renvoie à son camarade ; 5 essais.
<b>AMÉNAGEMENT DU MILIEU</b>	Un terrain pour deux, ou un demi-terrain pour deux ; une raquette pour deux : 
<b>CRITÈRE DE RÉUSSITE</b>	3/5 coups réussis
<b>ÉVOLUTION</b>	Rajouter des cibles (cerceaux, boîtes, etc.).
<b>REPÈRES POUR L'ENSEIGNANT</b>	Qualité du lancer Placement de l'élève sur le terrain. Hauteur de la trajectoire par rapport au filet.

<b>TÂCHE N°2</b>	<b>Renvoyer la balle : prendre en compte la trajectoire initiale, contrôler la frappe , maîtriser les trajectoires</b>
<b>BUT DE LA TÂCHE</b>	renvoyer la balle dans le camp adverse
<b>RÈGLE DE FONCTIONNEMENT</b>	Un joueur lance la balle à la main dans le trapèze de service ; l'autre joueur renvoie la balle dans le camp adverse. 5 essais En coup droit, en revers, alterner coup droit et revers.

AMÉNAGEMENT DU MILIEU	<p>Un terrain pour deux, ou un demi-terrain pour deux :</p> 
CRITÈRE DE RÉUSSITE	3/5 coups réussis
ÉVOLUTION	<p>Renvoi croisé (dans la diagonale)  Renvoi décroisé (le long de la ligne)  Imposer des cibles (cerceaux, boîtes, etc.)</p>
REPÈRES POUR L'ENSEIGNANT	<p>Hauteur, direction et force de la frappe  Déplacement de l'élève sur le terrain  Coordination déplacement/frappe</p>

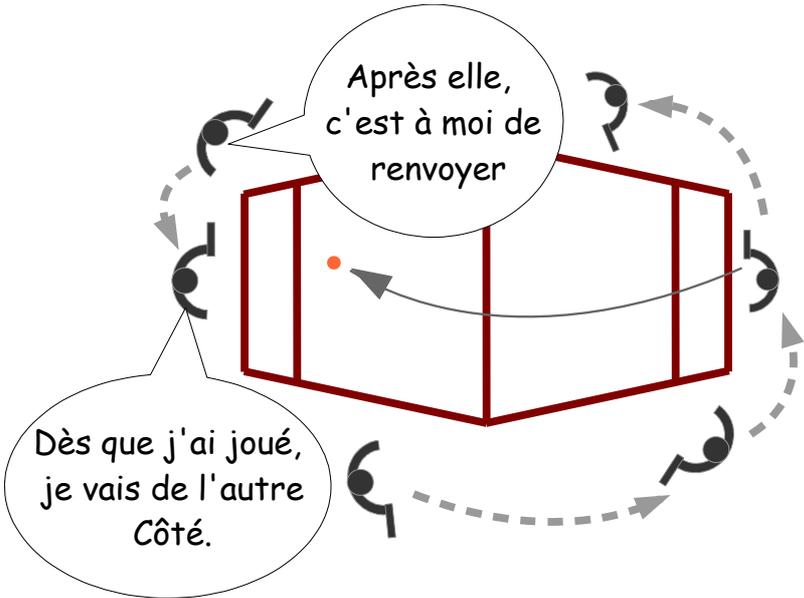
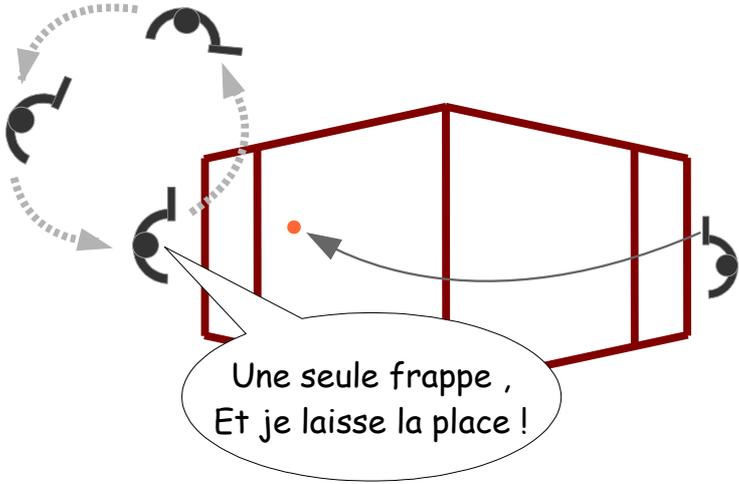
<b>TÂCHE N°3</b>	L'échange : produire des trajectoires coopératives
BUT DE LA TÂCHE	Maintenir l'échange le plus longtemps possible
RÈGLE DE FONCTIONNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envoi régulier (service dans les règles)</li> <li>• Renvoi régulier</li> <li>• Coup libre sans mettre en difficulté le partenaire</li> </ul> <p>La rencontre dure 2 minutes.  Des arbitres comptent les échanges (1 échange = 2 frappes).  Recommencer à zéro lorsque les échanges sont interrompus.</p>
AMÉNAGEMENT DU MILIEU	<p>Un terrain pour deux :</p> 

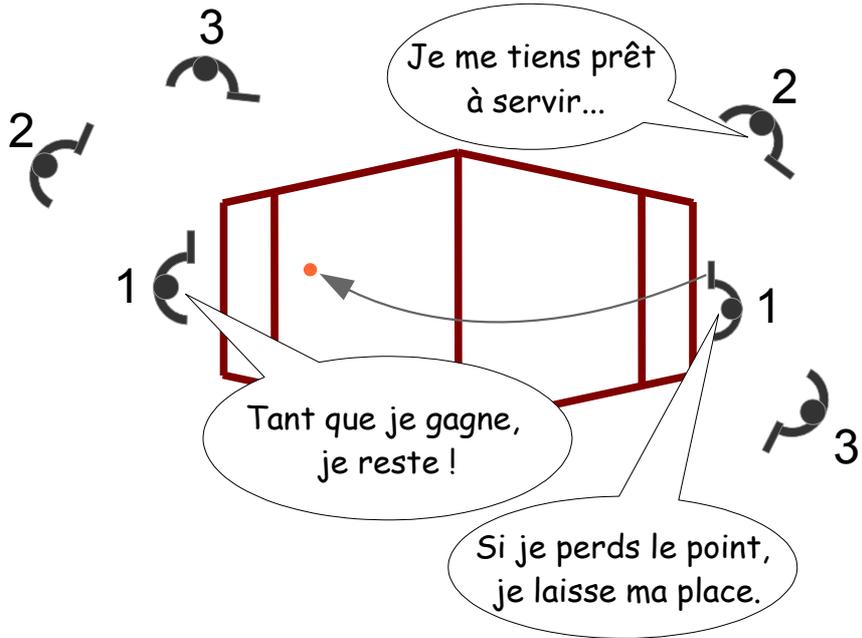
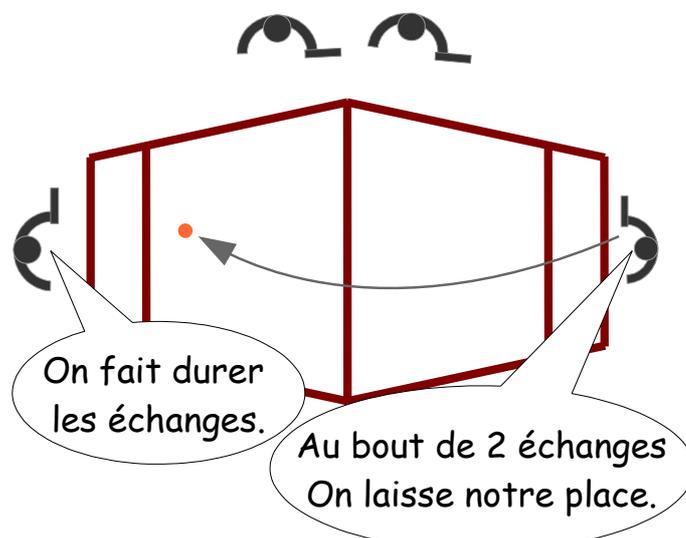
CRITÈRE DE RÉUSSITE	Faire un nombre d'échanges supérieur à chaque essai. 3 échanges : un peu juste 5 échanges : assez bien 10 échanges : bien 15 échanges et au-delà : très bien
ÉVOLUTION	Coup droit sur coup droit Revers sur revers Coup droit sur revers Rajouter des cibles pour coup droit sur coup droit...
REPÈRES POUR L'ENSEIGNANT	Tenue de la raquette Position du corps en fonction de la trajectoire

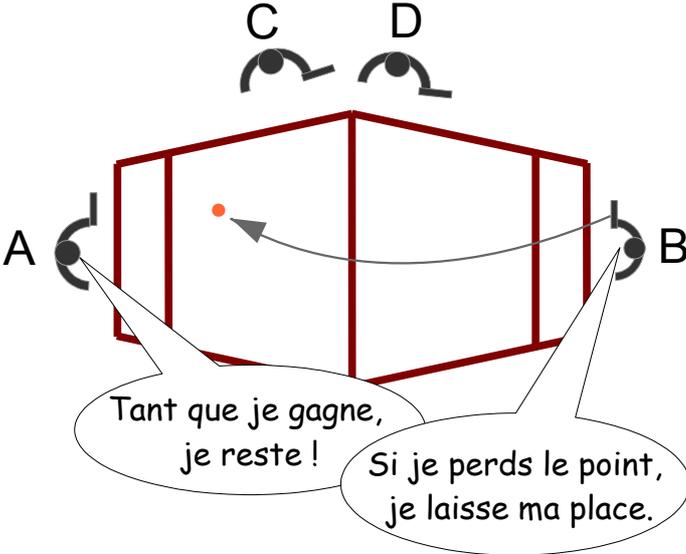
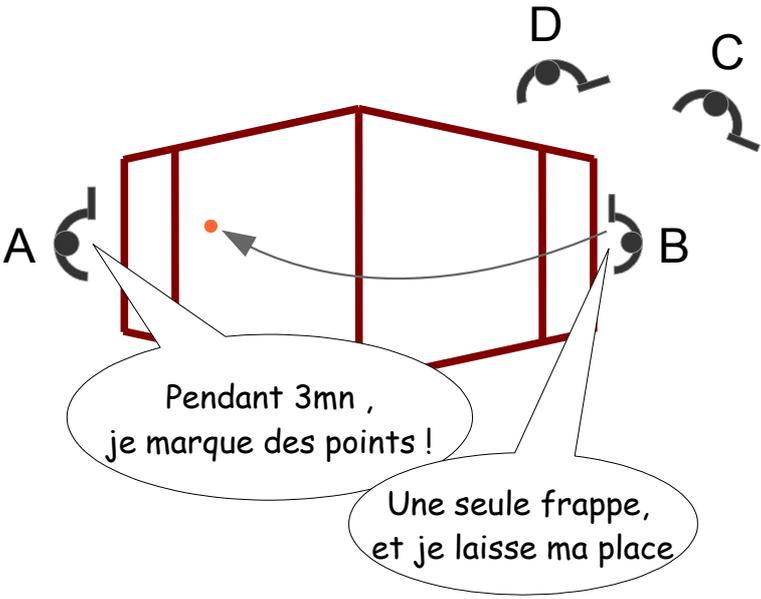
<b>TÂCHE N°4</b>	<b>Rompre l'échange</b>
BUT DE LA TÂCHE	Marquer le point après quelques échanges en coopération
RÈGLE DE FONCTIONNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envoi régulier (service dans les règles)</li> <li>• Renvoi régulier</li> <li>• Coups libres, ou coup droits pendant 3 échanges (6 frappes)</li> <li>• Rupture libre du serveur : on joue le point</li> <li>• Chaque joueur dispose de 5 mises en jeu</li> </ul>
AMÉNAGEMENT DU MILIEU	<p>Un terrain pour deux</p> 
CRITÈRE DE RÉUSSITE	3/5 ruptures avec points marqués
ÉVOLUTION	Montée au filet après rupture obligatoire
REPÈRES POUR L'ENSEIGNANT	Régularité de l'échange coopératif Placement des élèves sur le terrain Variation de la vitesse entre échange coopératif et rupture

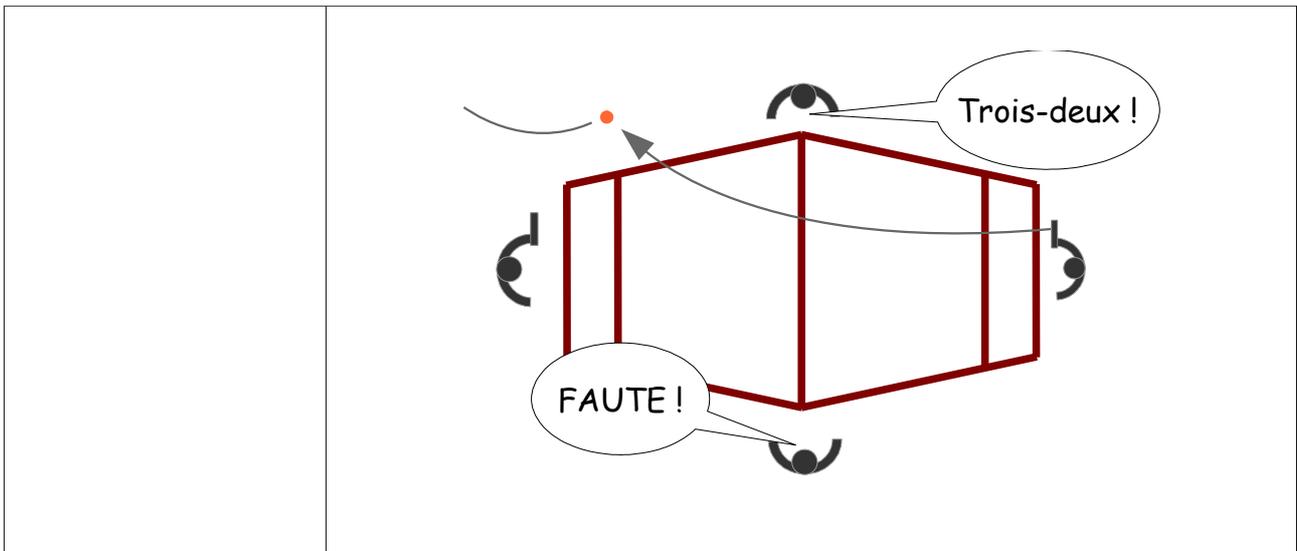
### e) *Diverses formes de travail ; jeux*

<b>Jonglage</b>	voir chap 3.b
<b>Frappes sur cible</b>	On joue contre le mur en visant une cible marquée, on vise une cible posée sur le terrain (cerceaux, boîtes..).

<p><b>La tournante</b></p>	<p>A partir de 4 joueurs, même règle qu'au ping-pong avec la possibilité de prendre la balle de volée :</p> 
<p><b>La mini tournante</b></p>	<p>D'un côté du terrain, les joueurs se succèdent ; de l'autre côté, un seul joueur. On peut aussi avoir une file indienne de chaque côté du terrain.</p> 
<p><b>La vachette</b></p>	<p>Jeu par équipe (2 équipes de 2 ou 3 joueurs) ou l'on s'oppose successivement individuellement.  Lorsque son partenaire perd l'échange, on enchaîne directement contre celui qui l'a battu.  Pour marquer un point, une équipe doit voir un de ces joueurs battre successivement tous les joueurs de l'équipe adverse.</p>

	 <p>Je me tiens prêt à servir...</p> <p>Tant que je gagne, je reste !</p> <p>Si je perds le point, je laisse ma place.</p> <p>3 points consécutifs = 1 vachette !</p>
<p><b>Qui dure gagne</b></p>	<p>Sur un terrain , 2 ou 3 binômes se succèdent : un binôme joue ; après deux balles hors jeu, il laisse sa place au prochain binôme :</p>  <p>On fait durer les échanges.</p> <p>Au bout de 2 échanges On laisse notre place.</p>
<p><b>Le mégapoint</b></p>	<p>A contre B, le perdant de l'échange laisse sa place à C ...; celui qui rentre engage ; on marque 1 "mégapoint" si on bat successivement tous les joueurs :</p>

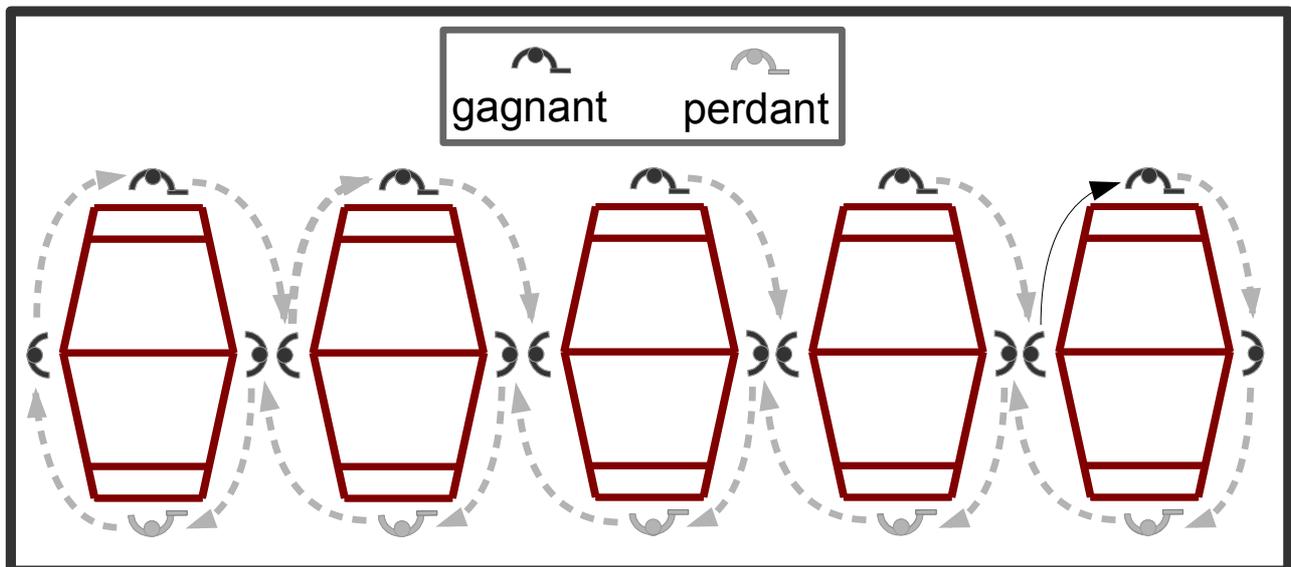
	 <p>Tant que je gagne, je reste !</p> <p>Si je perds le point, je laisse ma place.</p> <p>Battre tous les joueurs successivement = 1 MÉGAPOINT !</p>
<p><b>Seul contre tous</b></p>	<p>A engage (<b>durée : 3 mn</b>) ; B,C,et D se succèdent à chaque frappe ; seul A peut marquer des points, B,C, et D l'en empêchent.</p>  <p>Pendant 3mn, je marque des points !</p> <p>Une seule frappe, et je laisse ma place.</p>
<p><b>Match en 1 contre 1</b></p>	<p>Le premier à 11 gagne celui qui a le plus haut score après 3 minutes de match. Un arbitre, un juge de ligne.</p>



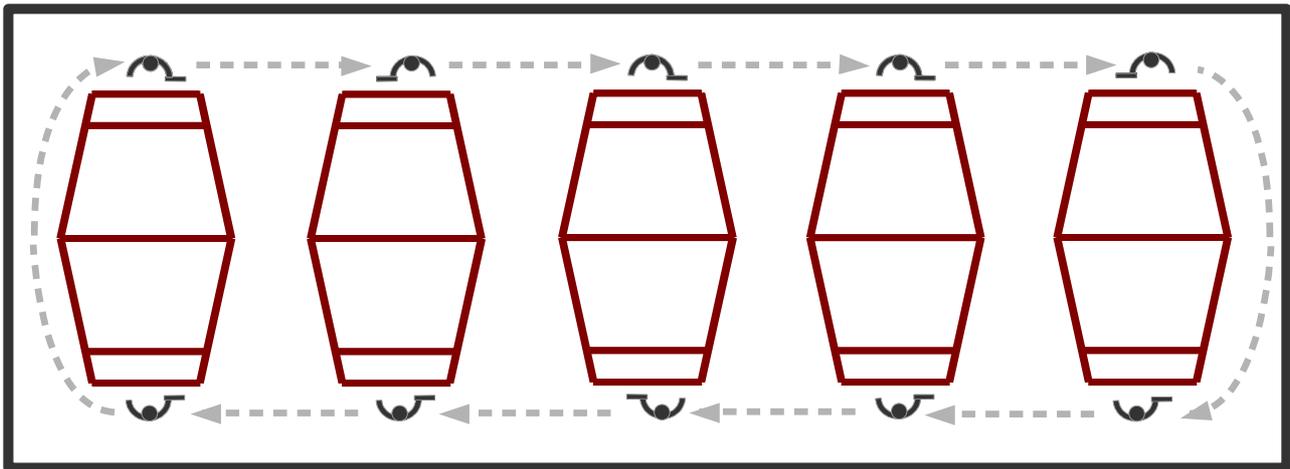
### f) Des gestions de groupe dans l'espace

Aménagement de l'espace : plusieurs terrains sont disposés côte à côte.  
On peut organiser :

- **UNE MONTANTE/DESCENDANTE** : exemple de 20 élèves sur 5 terrains côte à côte, 4 élèves par terrain.  
Sur chaque court, 2 joueurs et deux arbitres ; après chaque match :
  - celui qui gagne arbitre sur le court supérieur,
  - celui qui perd arbitre sur le court inférieur,
  - ceux qui ont arbitré jouent sur place,
  - le gagnant du court de plus haut niveau arbitre sur place,
  - le perdant du court de plus bas niveau arbitre sur place.



- **UNE ROTATION** (ex : sens des aiguilles d'une montre) autour des différents terrains qui permet aléatoirement de changer de partenaire pendant les exercices d'entraînement.



### **g) Organisation de la séquence d'apprentissage (cycle 3)**

Les 2 ou 3 premières séances seront des séances d'introduction où il conviendra de mettre en place les règles de fonctionnement, de mise en place du matériel, de découvrir le matériel en axant le travail sur les exercices d'habileté (jonglages...), d'introduire progressivement quelques jeux collectifs qui seront par la suite proposés en autonomie (tournante, vachette, etc...) et de structurer la classe en groupe homogènes grâce à des montantes/descendantes.

Suivront des séances d'apprentissages où apparaîtront régulièrement de nouvelles tâches d'apprentissage décrites plus haut.

Les séances d'apprentissages verront la mise en place d'ateliers permettant un temps d'activité conséquent et diversifié de part les nombreuses formes de travail, tout en proposant une progression et un temps de travail privilégié avec le maître par petits groupes afin de corriger les défauts individuellement.

la séquence d'apprentissage pourra être ponctuée de série de matchs organisés par poule de niveau ou par des montantes/descendantes.

### **h) Séance d'apprentissage de 50 minutes**

- 1) Mise en place du matériel, échauffement (5')
- 2) Exercice de coordination, d'indépendance, d'équilibre, d'habileté gestuelle (5')
- 3) Présentation d'une nouvelle tâche d'apprentissage avec démonstration et mise en situation. (15')
- 4) Ateliers tournants : (25' : 5' par atelier)
  - a) « frappes sur cibles »
  - b) « qui dure gagne »
  - c) « tournante »
  - d) « vachette »
  - e) Ajustement avec le maître sur la nouvelle tâche d'apprentissage

On veillera à la progressivité de la phase d'exercice de coordination, d'indépendance, d'équilibre, d'habileté gestuelle sur l'ensemble de la séquence.

Les groupes des ateliers seront des groupes de niveaux structurés lors des 2 premières séances.

A raison de 4 élèves sur chaque atelier, on peut rajouter des ateliers en fonction du nombre d'élèves dans la classe.

***j) Fiche de relevé de résultats***

Fiche pour relever les résultats des matchs :

## Poule de 4

Noms des joueurs :

joueur 1 \_\_\_\_\_

joueur 2 \_\_\_\_\_

joueur 3 \_\_\_\_\_

joueur 4 \_\_\_\_\_

<b>Poule</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1</b>		/	/	/
<b>2</b>	/		/	/
<b>3</b>	/	/		/
<b>4</b>	/	/	/	

Ordre des matchs :	Score	Stats et Résultats	Nombre de victoires	Nombre de défaites	Total des points marqués
1-2 :	-	joueur 1			
3-4 :	-	joueur 2			
1-3 :	-	joueur 3			
2-4 :	-	joueur 4			
2-3 :	-				
1-4 :	-	premier :			
		second :			
		troisième :			
		quatrième :			

## Poule de 5

Noms des joueurs :

joueur 1 \_\_\_\_\_

joueur 2 \_\_\_\_\_

joueur 3 \_\_\_\_\_

joueur 4 \_\_\_\_\_

joueur 5 \_\_\_\_\_

Poule	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					

Ordre des matchs :	Score	Stats et Résultats	Nombre de victoires	Nombre de défaites	Total des points marqués
1-2 :	-	joueur 1			
3-4 :	-	joueur 2			
1-5 :	-	joueur 3			
2-3 :	-	joueur 4			
4-5 :	-	joueur 5			
1-3 :	-	premier :			
2-4 :	-	second :			
5-3 :	-	troisième :			
1-4 :	-	quatrième :			
2-5 :	-	cinquième :			