

## Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les principes d'efficacité tactique : <ul style="list-style-type: none"> <li>Variation de direction, de vitesse.</li> <li>Notions de balle favorable, de balle donnée.</li> </ul> </li> <li>Les principes d'efficacité technique : appuis dynamiques, placement par rapport à la balle, prise et orientation de la raquette, moment du contact avec la balle sur sa trajectoire.</li> <li>Le vocabulaire spécifique relatif aux coups techniques (contre et les effets...).</li> <li>Les règles associées au niveau de jeu : approfondissement.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les points forts, les points faibles</li> <li>Les limites de son propre jeu.</li> <li>La prise d'informations sur l'équilibre, le placement, l'action efficace pour frapper.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les critères simples permettant de caractériser le jeu de l'adversaire.</li> <li>La prise d'informations sur les caractéristiques de la balle à jouer (hauteur, vitesse, bruit à l'impact, ...)</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser une préparation à l'effort général et spécifique.</li> <li>Tenir et soutenir un effort sur la durée d'une période de jeu.</li> <li><b>En attaque :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Servir (réglementairement) sans s'exposer à un retour décisif de l'adversaire.</li> <li>Prendre l'initiative dans l'échange.</li> <li>Variation intentionnelle du placement de la balle.</li> <li>Se placer efficacement pour frapper (fléchir, orienter ses appuis, se mettre à distance).</li> <li>Différencier son placement en coup droit et en revers (rotation de la ligne d'épaules en coup droit).</li> <li>Identifier les espaces libres et produire une attaque ciblée.</li> <li>Accélérer une balle favorable (smasher).</li> </ul> </li> <li><b>En défense :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adopter une posture dynamique et mobile, permettant un déplacement équilibré.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer le bon déroulement d'un match (mise en œuvre du règlement : décompte des points, annonce des « fautes », du score, ...).</li> <li>Prélever des indices simples pour identifier une situation favorable de marque (déséquilibre ou retard importants de l'adversaire au moment de sa frappe).</li> <li>Apprécier globalement les raisons de son échec ou de sa réussite.</li> <li>Assumer le rôle de partenaire d'entraînement.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'engager dans le duel (physiquement et dans l'intention) dès le service.</li> <li>Accepter les différentes formes de jeu (coopération, opposition conciliante, opposition complète).</li> <li>Accepter d'assumer différents rôles : aide, conseiller, observateur, arbitre.</li> <li>Persévérer jusqu'à la fin de la rencontre.</li> <li>S'exprimer avec mesure dans les moments de victoire ou de défaite.</li> <li>Préserver la qualité du matériel (balle, raquette, table).</li> <li>Assumer la défaite et la victoire afin de les analyser pour progresser</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer la fonction d'arbitre de manière impartiale.</li> <li>Respecter les règles, l'adversaire, l'arbitre</li> <li>Être concentré et attentif dans les différents rôles.</li> <li>Adopter une attitude de fair-play.</li> <li>Se mettre au service de la mise en place et du rangement du matériel.</li> <li>Accepter de changer de partenaire ou d'adversaire.</li> </ul>