

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1618>



Comment jouer au Tennis de Table - 56 vidéos du site Sikana



- Ressources
- CA 4 - CP4
- Tennis de table
- Ressources Péda Tennis de table

- Date de mise en ligne : jeudi 3 mai 2018

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Comment jouer au Tennis de Table

Le site Sikana vous propose un ensemble de 56 vidéos divisées en 7 chapitres.

Avec ces vidéos, apprenez les bases du tennis de table, améliorez votre technique et découvrez de nouveaux exercices.

Ce programme complet, conçu pour les débutants et les joueurs souhaitant progresser, a été réalisé avec la Fédération Française de Tennis de Table (FFTT). Chaque chapitre vous sera présenté par un membre de la Fédération qui a participé à son élaboration.

L'ensemble des vidéos est disponible et téléchargeable en haute qualité ou basse qualité :

<https://www.sikana.tv/fr/sport/how-to-play-table-tennis>, après vous être créé un compte gratuit sur leur site.

Vous pourrez également retrouver l'intégralité de ces vidéos sur le site [Youtube](#).

Ce que vous allez apprendre :

- Introduction au Tennis de Table (6 vidéos)
- S'échauffer avant de jouer (5 vidéos)
- Les techniques de base (21 vidéos)
- Les systèmes de jeu (4 vidéos)
- Exercices hors table pour débutants (5 vidéos)
- Exercices à la table (11 vidéos)
- Initiation au fit ping Tonic (4 vidéos)

Avec ces vidéos, apprenez les bases du tennis de table, améliorez votre technique et découvrez de nouveaux exercices.

Ce programme complet, conçu pour les débutants et les joueurs souhaitant progresser, a été réalisé avec la Fédération Française de Tennis de Table (FFTT). Chaque chapitre vous sera présenté par un membre de la Fédération qui a participé à son élaboration.

Vous pourrez bien sûr réutiliser ces vidéos dans le cadre de vos cours avec vos élèves.