

## Série d'images vivantes

**Les séquences d'images facilitent une meilleure représentation du mouvement. Elles permettent de visualiser les phases techniques et d'apprendre – ou de corriger – la gestuelle des différents coups. Cette méthode favorise le lien images – représentation du mouvement – mouvements de frappe et dynamise l'apprentissage en groupe.**

Quatre élèves s'associent pour former une série d'images. Chacun présente une phase du mouvement: position de départ – phase d'élan – phase de frappe – phase finale. Le point d'impact est matérialisé (avec un sautoir ou un volant endommagé par ex.).



Position de départ

Phase d'élan

Phase de frappe

Phase finale

La séquence est photographiée et évaluée plus tard (à la leçon suivante par ex.) par un autre groupe qui compare la présentation des élèves avec un manuel technique qui propose sa propre série imagée. Qu'est-ce qui est juste? Que peut-on améliorer (1-2 points principaux)? Les résultats sont ensuite présentés et discutés en plénum.



Position de départ



Phase d'élan



Phase de frappe



Phase finale

### Exemple d'évaluation

La prise de raquette et la position de départ sont déjà très bonnes. Dans la phase d'élan, l'avant-bras n'est pas assez mis en tension: la raquette devrait être nettement plus orientée vers l'arrière et l'avant-bras tourné plus nettement vers l'extérieur. Cette tension préalable confère beaucoup d'énergie pour un service haut et efficace. Pour cela, le point d'impact devrait être plus loin devant le corps afin que l'énergie soit transmise de manière optimale sur le volant.