

Réussir les TEP

Le test technique est composé de 4 exercices techniques. Pour valider le test, le/la candidat(e) doit obtenir au minimum 25 points.

- Exercice n° 1 : exécuter des liaisons coup droit / revers

Déroulement : distribution au panier de 10 balles alternativement en diagonale et en latérale, sans effet et à vitesse modérée. Le/la candidat(e) renvoie une balle sur deux en frappe coup droit puis en frappe revers, vers la demi-table adverse.

Le/la candidat(e) marque 1 point à chaque renvoi réussi, soit un maximum de 10 points.

- Exercice n° 2 : se déplacer en profondeur

Déroulement : distribution au panier de 10 balles longues près de la ligne médiane. Le/la candidat(e) renvoie les balles en coup droit ou revers sur la demi-table adverse, la première balle après un rebond sur la table puis la suivante après un rebond sur le sol.

Le/la candidat(e) marque deux points à chaque série réussie de deux renvois consécutifs, avec un maximum de 10 points.

- Exercice n° 3 : renvoyer la balle en combinant divers déplacements

Déroulement: enchaînement au panier des séries de 3 balles, sans effet. Pour chaque série, 2 balles sont envoyées vers le revers du candidat puis une balle au milieu de la demi-table coup droit. Le/la candidat(e) renvoie vers la demi-table adverse la première balle en frappe revers, la deuxième en frappe coup droit après pivot, et la troisième en frappe coup droit, puis il/elle enchaîne en recommençant une série.

Le/la candidat(e) marque 1 point à chaque renvoi réussi, soit un maximum de 10 points.

- Exercice n° 4 : savoir servir règlementairement

Déroulement: le/la candidat(e) effectue 5 services en coup droit puis 5 services en revers, sans obligation de vitesse, de placement ou d'effet, mais en respectant les règles propres à ce coup technique.

Le/la candidat(e) marque 1 point à chaque service réussi règlementairement, soit un maximum de 10 points.

Les exercices n°1, 2, 3, sont réalisés deux fois. Le meilleur score est retenu.

L'exercice n°4 est réalisé une seule fois.