

Kids Tennis Training Book



Training Book

Sommaire

Introduction	3
Philosophie d'enseignement	4
Le programme Kids Tennis	6
Le programme de formation	7
Les 30 modules d'apprentissage	11
Aperçu	12
Niveau rouge	16
Niveau orange	27
Niveau vert	38
Bibliographie	49
Contact/Impressum	50

Training Book

Objectifs d'apprentissage, entraînement et compétition à trois niveaux

80 objectifs d'apprentissage chapeautent le programme Kids Tennis dans les quatre domaines «développement personnel», «apprendre à bouger», «jouer au tennis» et «apprendre à jouer au tennis». Ils sont le fruit d'une étroite collaboration avec Jeunesse+Sport et se répartissent sur 30 modules d'apprentissage (dix par niveau) qui suivent et documentent les progrès des enfants. Les modules d'apprentissage englobent les compétences que doivent acquérir les enfants pour bien jouer au tennis et gagner, les deux conditions indispensables pour qu'ils s'amuse et restent fidèles à ce sport durablement.

Pour chaque module d'apprentissage, des formes et des contenus d'entraînement ludiques et variés ont été développés que Swiss Tennis transmet aux responsables de l'entraînement dans le cadre des cours de formation. A l'avenir, seuls les enfants qui ont atteint le niveau vert se verront délivrer une licence. A cet effet, l'enfant

doit accomplir les modules d'apprentissage rouge et orange et si possible, participer à deux ou trois tournois, de façon à acquérir les compétences de jeu de base.

Kids Tennis se fonde sur le programme J+S de tennis des enfants et le programme d'apprentissage «Tennis 10s» qui est appliqué dans le monde entier. Cette initiative de la fédération internationale ITF prévoit que les enfants jusqu'à dix ans apprennent à jouer au tennis sur des mini-courts et avec des balles moins dures qui sont mieux adaptés à leurs besoins. On sait en effet qu'ils apprennent plus vite et s'amuse beaucoup plus de cette manière. La formation passe par trois niveaux: rouge, orange et vert, et à chaque niveau, les courts s'agrandissent et les balles deviennent plus dures. Les enfants apprennent donc pas à pas à «jouer comme les grands».



Pour simplifier l'écriture, nous n'utilisons que la forme masculine dans le Training Book. Il est entendu que la forme féminine est toujours incluse.

Légende

- V Variation
- Trajectoire de la balle
- Déplacement de l'enfant

Training Book

Philosophie d'enseignement

Introduction

«Les enfants ne sont pas des petits adultes!»

Les enfants ne devraient pas être traités comme de petits adultes. Au contraire, il faudrait en première ligne prendre en considération les facteurs suivants:

Quelles sont les caractéristiques des enfants de cinq à douze ans?

De quoi ont besoin les enfants pour apprendre à jouer au tennis?

Les réponses à ces deux questions nous donneront les conditions cadres d'un enseignement du tennis adapté qui met l'enfant et le jeu au centre! Ce n'est que dans ces conditions que les enfants auront, à long terme, du plaisir dans la leçon de tennis et à jouer au tennis ainsi que la motivation à continuer la pratique de ce sport.

«L'enfant est toujours au centre!»

L'enfant

D'une grande variété de formes de base du mouvement vers les mouvements spécifiques du sport.

Les enfants sont curieux, enthousiastes et apprennent très vite. Ce sont là les prérequis idéaux pour apprendre aux enfants une grande diversité de schémas moteurs (mouvements) afin ensuite d'apprendre plus facilement des mouvements plus complexes, des mouvements spécifiques et pouvoir mieux et plus vite s'adapter à de nouvelles situations.

Les enfants sont des êtres sociaux

De cinq à six ans, les enfants sont égocentriques. Il est important que dans son enseignement, le moniteur, établisse des règles et des rituels. Ceux-ci donnent à l'enseignement un cadre important pour les enfants, donnent la possibilité aux enfants de coexister dans le groupe et permettent à chaque enfant de trouver sa place dans le groupe.

Tennis

Le tennis est un jeu composé d'échanges. Le défi est de renvoyer régulièrement la balle afin de pouvoir développer un échange et ainsi pouvoir jouer des points.

Que faut-il pour y parvenir?

Trois différents prérequis sont nécessaires:

- Pouvoir lire des trajectoires de balles.
- Être capable de s'orienter et de se positionner sur le terrain.
- Contrôler la raquette avant, pendant et après le coup.

Pour développer ces prérequis, il faut aussi travailler les formes de base du mouvement (avec et sans raquette) et investir le temps nécessaire dans la leçon à cet effet.

Training Book

Philosophie d'enseignement

La philosophie d'enseignement

Nous pouvons résumer la philosophie d'enseignement du Kids Tennis en quelques mots:

Varié, adapté aux enfants et ludique.

Varié

La leçon de tennis devrait être une heure de mouvements variés. Comme nous l'avons évoqué plus haut, une partie de la leçon doit amener une large palette de formes de mouvements à l'enfant et mettre en place les prérequis pour faciliter les débuts et le développement de l'enfant au tennis.

Le mouvement est au centre: le moniteur doit créer des opportunités de mouvement. Cela signifie, utiliser le matériel et organiser la leçon de telle façon que les enfants puissent vivre leur envie de bouger sans contrainte et avec créativité. Les enfants doivent découvrir leur corps (différentes parties du corps, tous les sens) pour pouvoir s'orienter dans leur environnement et pouvoir résoudre des défis. En parallèle à cette large base on va construire les mouvements spécifiques au tennis. Cela sans parler de technique et de déroulements de mouvements!

Construire une bonne relation à l'enfant, entre les enfants et créer une atmosphère d'apprentissage stimulante sont des tâches centrales du moniteur.

Adapté aux enfants

Le premier aspect important d'un enseignement adapté aux enfants est de créer un environnement d'apprentissage adapté. Ce qui implique d'adapter le matériel (raquette et balles) ainsi que la taille du

terrain en fonction du développement des enfants aux trois niveaux du Kids Tennis (rouge, orange ou vert). Les enfants ont naturellement besoin de bouger et aiment jouer, c'est pourquoi le moniteur devrait mettre un accent particulier sur les points suivants:

- Dans chaque exercice mettre les enfants en mouvement et faire en sorte qu'ils doivent continuellement s'adapter à des objets en mouvement (ballons de baudruche, différents ballons, différentes balles de tennis). Que ce soit en deux dimensions (se rouler le ballon) ou en trois dimensions (trajectoires).
- Organiser un maximum les exercices sous forme de jeux (estafettes, concours par équipes, jouer ensemble/jouer l'un contre l'autre, etc.).

Le moniteur devrait exploiter la grande capacité d'imitation des enfants par des démonstrations (Principe de «démontrer – imiter»). Il faut démontrer au lieu d'expliquer!

Le moniteur doit toutefois avoir la patience nécessaire et laisser aux enfants le temps de découvrir! Il met en place le cadre de l'exercice (règles, matériel, organisation, objectif), motive et soutient l'activité des enfants. L'enfant doit avoir le temps nécessaire afin de pouvoir explorer et trouver lui-même la solution. Si chez certains enfants, le challenge est trop complexe, le moniteur devra adapter l'exercice!

«Apprendre signifie faire soi-même!»

«Ce que le moniteur montre, l'enfant ne peut plus le découvrir!»

Les objectifs que les enfants atteignent grâce à leur engagement et leur participation active restent en mémoire et soutiennent l'apprentissage! Ce processus contribue au développement de l'enfant (fierté, confiance en soi, autonomie, etc.) et déclenche des émotions qui favorisent l'ancrage de l'apprentissage!

Ludique (orientée sur le jeu)

Le tennis est un jeu et **jouer c'est apprendre!**

Jouer répond à un besoin naturel chez les enfants. C'est pourquoi, le moniteur devrait mettre le jeu au centre de son enseignement pour que les enfants **vivent beaucoup d'échanges et de points dans chaque leçon et cela dès la première leçon.**

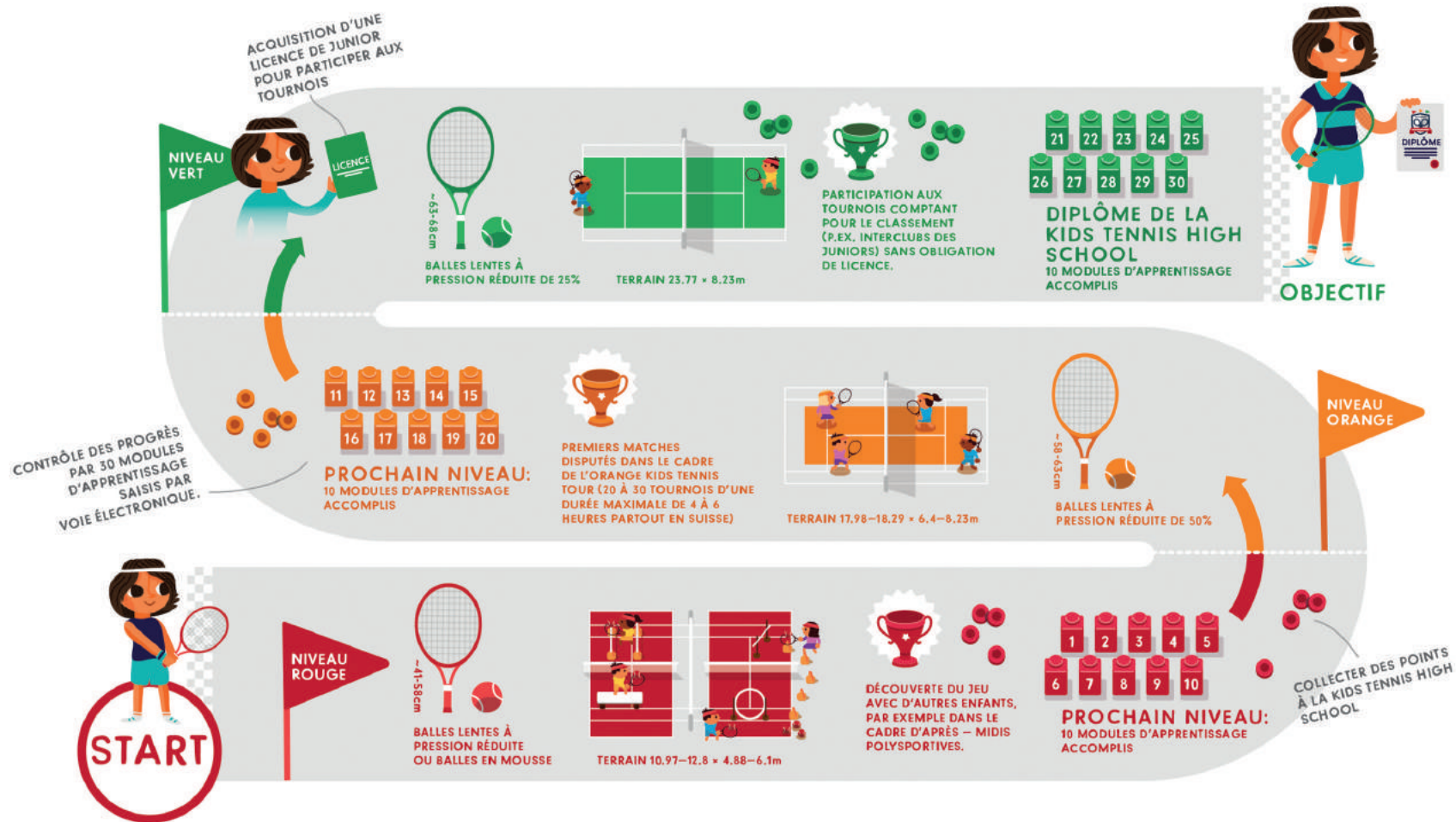
Dans le programme d'apprentissage de Kids Tennis nous voulons développer les enfants dans quatre domaines:

Développement personnel – Apprendre à bouger – Jouer au tennis – Apprendre à jouer au tennis

Le moniteur joue un rôle important chez les enfants de cinq à douze ans. Il a une influence décisive sur le développement personnel de l'enfant dans le cadre de la discipline sportive. Ceci est une chance, mais aussi une responsabilité dont le moniteur se doit d'être conscient.

Swiss Tennis vous souhaite beaucoup de plaisir et de joie dans l'enseignement du tennis avec les «Kids»!

Le programme Kids Tennis



80 OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

UN ENTRAÎNEMENT LUDIQUE ET VARIÉ,
CIBLÉ SUR 80 BUTS D'APPRENTISSAGE DANS QUATRE
DOMAINES DE FORMATION

Le programme de formation Kids Tennis 2015

1. Développement personnel

Capacités	COMPÉTENCES PAR NIVEAU			
	NIVEAU ROUGE 1	NIVEAU ROUGE 2	NIVEAU ORANGE	NIVEAU VERT
Je suis autonome	Je peux participer au cours de tennis sans la présence de mes parents.	Je prépare et je porte mon sac de tennis.	Je m'échauffe, de façon autonome, avant le match et le jeu libre.	Je fais un décrassage, de façon autonome, après mon match et le jeu libre.
Je suis confiant et fier de ce que je fais	J'aimerais montrer ce que je sais faire au moniteur.	Je suis un joueur de tennis car je joue des matchs.	Je me fixe des objectifs qui sont indépendants du résultat.	Je suis fier de moi parce que je donne le meilleur de moi-même.
J'ai des rituels	Je connais les rituels de début et de fin de leçon.	J'annonce le score avant chaque service.	J'ai un rituel au service et au retour.	J'ai un rituel après avoir gagné ou perdu un point.
Je fais partie du groupe de tennis	Je connais les prénoms de mes partenaires.	Je joue avec tous les membres du groupe.	Je prends régulièrement rendez-vous avec d'autres enfants pour jouer au tennis.	En tant que membre de l'équipe, je suis présent pendant toute la rencontre d'interclubs juniors.
J'ai du respect	Je fais attention aux autres enfants et je m'intègre au groupe.	Je serre la main de mon adversaire en le regardant dans les yeux à la fin d'un match.	Je respecte les autres utilisateurs du tennis et je prends soin de mon matériel de tennis.	Je soutiens mon partenaire de double après chaque point quel que soit le score.

2. Apprendre à bouger

Capacités	COMPÉTENCES PAR NIVEAU			
	NIVEAU ROUGE 1	NIVEAU ROUGE 2	NIVEAU ORANGE	NIVEAU VERT
Je suis courageux et fort	J'ose me balancer.	Je suis intéressé à effectuer des tâches de mouvements variées.	J'accepte les défis des différentes situations de jeu.	Je joue de façon courageuse et je m'impose en match.
	J'arrive à contracter et à relâcher mes muscles.	Je contrôle mon corps dans des jeux de lutte à deux.	Je renforce mon corps.	Je connais des exercices de renforcement fonctionnels.
Je suis coordonné et attentif	J'arrive à utiliser les différentes parties du corps pour renvoyer le ballon ou la balle.	J'arrive à renvoyer la balle avec différents objets.	Je peux frapper la balle à différents moments (montante, sommet, descendante).	Je sais jouer la balle à différentes hauteurs de façon adaptée à la situation.
	Je suis un artiste du ballon.	J'arrive à lancer et à attraper des balles de différentes façons.	Je sais: – lancer des balles et des ballons dans des mouvements spécifiques au tennis – élaner la raquette	Je peux varier l'élan de la raquette en rythme et en accélération.
Je suis agile et réactif	Je sais sautiller de différentes façons.	J'arrive à sauter à la corde à pieds joints.	Je sais sauter à la corde de différentes manières.	Je sais sauter à la corde dans la course dans toutes les directions.
	Je réagis à différents signaux (acoustiques, optiques, tactils).	J'arrive à jouer à des jeux simples de poursuite.	Je me déplace vite dans des jeux de réaction avec des changements de direction.	Je maîtrise les formes de courses spécifiques au tennis.

3. Jouer au tennis

Capacités	COMPÉTENCES PAR NIVEAU			
	NIVEAU ROUGE 1	NIVEAU ROUGE 2	NIVEAU ORANGE	NIVEAU VERT
Nous jouons ensemble	J'arrive à développer un échange en roulant le ballon respectivement en lançant et attrapant.	J'arrive à garder la balle en jeu.	Je garde la balle en jeu: Un est au filet et un au fond du court.	J'arrive à garder la balle en jeu dans les différentes positions sur le terrain de façon adaptée à la situation.
Nous jouons l'un contre l'autre	Je peux jouer un match en roulant le ballon.	J'arrive à jouer des jeux avec service simplifié.	J'arrive à jouer: – un tie-break – un match avec «Short set»	J'arrive à jouer des matchs en deux sets gagnants avec ou sans «no ad».
Nous jouons en double	Je peux jouer un match de double en roulant le ballon.	Nous apprenons à nous positionner à deux sur le terrain.	Nous savons nous positionner en équipe sur le terrain.	Nous connaissons les principes de base de la tactique de double.

4. Apprendre à jouer au tennis

Capacités		COMPÉTENCES PAR NIVEAU			
		NIVEAU ROUGE 1	NIVEAU ROUGE 2	NIVEAU ORANGE	NIVEAU VERT
Je mets la balle en jeu	Service	Service: Je sais jouer – un 1 ^{er} service avec un service simplifié – un 2 ^e service avec un coup droit	Service: J'arrive à jouer le 1 ^{er} et le 2 ^e service avec une forme simplifiée.	Service: Je sais jouer – le 1 ^{er} et le 2 ^e service avec un service complet – le 2 ^e service en slice	Service: Je sais – placer le 1 ^{er} service long – jouer le 2 ^e service avec rotation et sécurité
	Retour	J'arrive à attraper la balle que l'on m'envoie.	Retour: J'arrive à renvoyer le service avec sécurité.	Retour: Je peux retourner le service de façon adaptée (placement et effet) et avec sécurité.	Retour: Je sais – sur la 1 ^{re} balle retourner long – sur la 2 ^e balle prendre du temps à l'adversaire
Nous jouons les deux au fond du court		Je sais: – rouler le ballon avec mon partenaire – renvoyer la balle que l'on m'envoie avec un coup droit et un revers	J'arrive à jouer par-dessus le filet avec mon partenaire et à me positionner sur le terrain.	Je sais: – placer la balle avec sécurité – jouer avec rotation vers l'avant	J'arrive à placer la balle pour ouvrir le terrain.
J'attaque		Je perçois des trajectoires courtes et longues (1 ^{er} rebond) et je me positionne en conséquence.	J'arrive à lire les trajectoires de balles courtes et longues.	Je reconnais la situation qui me permet de jouer la balle à l'intérieur du terrain et d'attaquer.	Je sais jouer la balle avec efficacité pour sortir mon adversaire de sa «zone de confort» et attaquer.
Je conclus le point		J'arrive, au filet, à attraper le ballon à deux mains (avant rebond).	J'arrive à renvoyer la balle, au filet, en la jouant de volée.	À la volée, je sais mettre mon adversaire sous pression et finir le point.	Au filet, je peux aussi finir le point grâce à un smash.
Mon adversaire attaque		J'arrive à reconnaître des balles difficiles.	J'arrive à renvoyer des balles difficiles.	Je sais jouer des lobs de défense.	Je joue, de façon adaptée à la situation, un lob ou un passing.

Les 30 modules d'apprentissage



Niveau rouge

1. Règles de groupe

L'enfant connaît les règles du groupe d'entraînement et participe à la leçon de tennis.

2. Sautiller

L'enfant arrive à sautiller, à pieds joints, de côté (aller et retour).

4. Lancer & attraper

Deux enfants arrivent, depuis une position orientée, à se lancer (depuis hauteur de hanche) et rattraper le ballon.

3. Position d'attention

Deux enfants arrivent, de la position d'attention, à se rouler le ballon.

5. Renvoyer la balle

L'enfant arrive à renvoyer la balle (qui lui a été envoyée à la main) avec la raquette après rebond.

6. Plan de frappe

L'enfant arrive à percevoir le contact de la balle dans la raquette.

8. Servir & retourner

L'enfant arrive à servir et à retourner de façon simplifiée.

7. Réagir

L'enfant arrive à servir et à retourner de façon simplifiée.

10. Règles du jeu

Les enfants arrivent à jouer des jeux de façon autonome.

9. Couverture du terrain

L'enfant arrive à renvoyer la balle de manière adaptée pour avoir le temps de couvrir le terrain.



Niveau orange

Sauter à la corde & se renforcer

L'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints, en courant et renforce son corps.

Lancer loin

L'enfant arrive à lancer la balle de tennis loin et haut.

Rotation vers l'avant

L'enfant arrive à jouer la balle depuis la ligne de fond de court (terrain orange) avec de la rotation vers l'avant.

Changements de direction

L'enfant se déplace de façon agile et réactive dans toutes les directions.

Échange

L'enfant arrive depuis la ligne de fond (terrain orange) à jouer un échange avec sécurité.

Le feu de signalisation

L'enfant reconnaît les différentes situations de jeu (métaphore du feu de signalisation: rouge, orange, vert) et arrive à renvoyer la balle de façon adaptée.

Servir & retourner de façon différenciée

L'enfant arrive à servir à plat ou en slice. Il arrive à retourner le service de façon adaptée à la vitesse (bloquer ou avec élan).

Rythmer

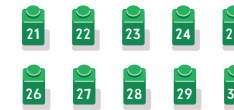
L'enfant arrive à percevoir le rythme de la balle.

Attaquer

L'enfant reconnaît une situation d'attaque et enchaîne au filet.

Comportement en match

L'enfant sait se préparer de façon autonome pour un match et se comporte avec fair-play.



Niveau vert

Deuxième trajectoire

L'enfant arrive, au fond du court, à jouer avec sécurité et efficacité.

Sécurité au filet

L'enfant joue au filet avec sécurité.

Balle d'attaque efficace

L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace et à prendre sa position au filet.

Situation défensive

L'enfant arrive, dans une situation de défense, à renvoyer la balle de façon adaptée.

Servir avec efficacité

L'enfant arrive à servir avec sécurité et avec précision.

Jeu adapté au filet

L'enfant arrive au filet, dans les différentes situations, à renvoyer la balle de façon adaptée et/ou à conclure le point.

Ouverture adaptée du point

L'enfant arrive, lors de l'ouverture du point (service et retour), à dicter l'échange ou à neutraliser l'adversaire.

Perception de soi

L'enfant contrôle et «sent» la longueur de ses coups.

Prendre l'initiative

L'enfant sait ouvrir le terrain et prendre sa chance.

Contrôle de soi

L'enfant reconnaît son niveau d'activation et arrive à se contrôler.

Les modules d'apprentissage

Sommaire niveau rouge

#	Titre	Description pour les spécialistes	Description pour les enfants
1	Règles de groupe	L'enfant connaît les règles du groupe d'entraînement et participe à la leçon de tennis.	Le zoo Participe et sois une partie du zoo!
2	Sautiller	L'enfant arrive à sautiller, à pieds.	La puce Saute comme une puce!
3	Position d'attention	Deux enfants arrivent, de la position d'attention, à se rouler le ballon.	La panthère Sois prêt et bas-toi comme une panthère!
4	Lancer & attraper	Deux enfants arrivent, de la position d'attention, à se lancer (depuis hauteur de hanche) et rattraper le ballon.	Le phoque Lance le ballon, comme le gardien du zoo, lance le poisson au phoque! Attrape la balle comme le phoque attrape le poisson!
5	Renvoyer la balle	L'enfant arrive à renvoyer la balle (qui lui a été envoyée à la main) avec la raquette après rebond.	L'agneau Touche la balle avec douceur comme si tu caressais le dos d'un petit agneau!
6	Plan de frappe	L'enfant arrive à percevoir le contact de la balle dans la raquette.	Le faucon Vois et suis la balle des yeux comme un faucon regarde sa proie!
7	Réagir	L'enfant arrive, à partir d'une position d'attention dynamique, à attraper un ballon avant rebond.	Le chat Réagis sur la balle comme un chat lorsqu'il veut attraper une souris!
8	Servir & retourner	L'enfant arrive à servir et à retourner de façon simplifiée.	Le singe et la panthère Sers relâché comme un singe lance des noix de coco et réagis aussi vite qu'une panthère au retour!
9	Couverture du terrain	L'enfant arrive à renvoyer la balle de manière adaptée pour avoir le temps de couvrir le terrain.	La souris Retourne vite dans le trou de souris et sois prêt pour la prochaine balle!
10	Règles du jeu	Les enfants arrivent à jouer des jeux de façon autonome.	Le renard Sois malin comme un renard et compte correctement les points!



Les modules d'apprentissage

Sommaire niveau orange

Titre	Description pour les spécialistes	Description pour les enfants
Sauter à la corde & se renforcer	L'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints, en courant et renforce son corps.	Le boxeur Saute à la corde et deviens fort comme un boxeur!
Lancer loin	L'enfant arrive à lancer la balle de tennis loin et haut.	Le lanceur de javelot Lance la balle loin et haut comme un lanceur de javelot!
Changements de direction	L'enfant se déplace de façon agile et réactive dans toutes les directions.	Le joueur de basket-ball Sois agile qu'un joueur de basket-ball, dans tes déplacements!
Rotation vers l'avant	L'enfant arrive à jouer la balle depuis la ligne de fond de court (terrain orange) avec de la rotation vers l'avant.	Le gymnaste Fais tourner la balle, comme un gymnaste fait un salto avant!
Échange	L'enfant arrive depuis la ligne de fond de court (terrain orange) à jouer un échange avec sécurité.	Le mur de tennis Renvoie la balle comme un mur!
Le feu de signalisation	L'enfant reconnaît les différentes situations de jeu (métaphore du feu de signalisation: rouge, orange, vert) et arrive à renvoyer la balle de façon adaptée.	Le joueur d'échec Anticipe et joue aussi intelligemment qu'un joueur d'échec!
Rythmer	L'enfant arrive à percevoir le rythme de la balle.	Le danseur Sens le rythme de la balle comme un danseur sent le rythme de la musique!
Servir & retourner de façon différenciée	L'enfant arrive à servir à plat ou en slice. Il arrive à retourner le service de façon adaptée à la vitesse (bloquer ou avec élan).	Le joueur de hand-ball Au service, sois aussi adroit que le tireur de penalty et retourne aussi bien que le gardien!
Attaquer	L'enfant reconnaît une situation d'attaque et enchaîne au filet.	L'épéiste Sois aussi agile et intelligent qu'un épéiste lorsque tu attaques!
Comportement en match	L'enfant sait se préparer de façon autonome pour un match et se comporte avec fair-play.	Le professionnel Comporte-toi avant et pendant le match comme un pro!



Les modules d'apprentissage

Sommaire niveau vert

Titre	Description pour les spécialistes	Description pour les enfants
Deuxième trajectoire	L'enfant arrive, au fond du court, à jouer avec sécurité et efficacité.	Le joueur de fond du court Tes coups de fond sont sûrs et repoussent ton adversaire loin derrière!
Sécurité au filet	L'enfant joue au filet avec sécurité.	Le volleyeur Volleie et smashe avec sécurité!
Situation défensive	L'enfant arrive, dans une situation de défense, à renvoyer la balle de façon adaptée.	Sois un artiste de la défense! En défense, garde la balle en jeu et gagne du temps!
Balle d'attaque efficace	L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace et à prendre sa position au filet.	L'attaquant Attaque avec efficacité de façon à prendre du temps à ton adversaire!
Jeu adapté au filet	L'enfant arrive au filet, dans les différentes situations, à renvoyer la balle de façon adaptée et/ou à conclure le point.	Sois un artiste de la volée! Prépare et/ou finis le point avec la volée!
Servir avec efficacité	L'enfant arrive à servir avec sécurité et avec précision.	Le serveur Place tes services avec sécurité!
Perception de soi	L'enfant contrôle et «sent» la longueur de ses coups.	L'artiste du jeu de fond du court Sens la longueur de tes coups!
Ouverture adaptée du point	L'enfant arrive, lors de l'ouverture du point (service et retour), à dicter l'échange ou à neutraliser l'adversaire.	L'artiste du service et du retour Lors de l'ouverture du point, dicte le jeu ou neutralise ton adversaire!
Prendre l'initiative	L'enfant sait ouvrir le terrain et prendre sa chance.	L'active Ouvre le terrain et prends ta chance!
Contrôle de soi	L'enfant reconnaît son niveau d'activation et arrive à se contrôler.	Le cool Sens ton corps et sois prêt!

GROUND
STROKE

NET

DEFENSE

OFFENSE

VOLLEY

SERVE

BASELINE

SERVE
&
RETURN

ADVANTAGE

UNDER
CONTROL

Niveau rouge



Règles de groupe

Description pour les moniteurs



Règles de groupe

L'enfant connaît les règles du groupe d'entraînement et participe à la leçon de tennis.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Rituel d'échauffement: les enfants arrivent cinq minutes avant la leçon: jogging trois tours de terrain et saut à la corde seul.
V Cinq tours de terrain avec 1^{er} tour course en avant, 2^e tour en arrière, 3^e tour de côté, 4^e tour de côté avec le regard dans l'autre sens, 5^e tour en avant.

Croquis / Matériel

Matériel
– Cordes à sauter

Description pour les enfants



Le zoo

Participes et sois une partie du zoo!

Le moniteur salue les enfants.

Rituel de fin de leçon: le moniteur effectue avec les enfants trois fois les exercices suivants: tapping debout (six secondes sur place un maximum de contacts au sol avec les pieds) avec à la suite douze secondes la planche (en position d'appui facial avec les avant-bras au sol, tenir la position).

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Développement personnel

Capacité

J'ai des rituels

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je connais les rituels de début et de fin de leçon.

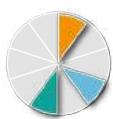
Le moniteur salue respectivement prend congés de chaque enfant en serrant la main ou par un «High five» (regard dans les yeux).

Forme de test pour le module d'apprentissage

Le moniteur observe les enfants au début et à la fin de l'heure et constate, si l'enfant a le comportement voulu ou pas (rituel d'échauffement/rituel de fin de leçon/salutation/au revoir).

⇒ **Évaluation subjective: réussi/pas réussi**

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

▣ Se tenir en équilibre

▣ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

▣ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

▣ Lancer, attraper

▣ Lutter, se bagarrer

▣ Glisser, déraper

▣ Autres formes



Sautiller

Description pour les moniteurs



Sautiller

L'enfant arrive à sautiller, à pieds joints, de côté (aller et retour).

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Sauts à pieds joints

- sur place
- en avant/en arrière
- à gauche/à droite
- en formant un carré, un triangle, etc.
- ✓ En utilisation des différents matériels (lattes en bois, corde, échelle, haies).

Croquis / Matériel

Tablette d'évaluation pour la forme de test (filles et garçons)

Âge	5	6	7	8	9
Bon	40	50	55	65	75
Moyenne	25	37	43	48	61

Description pour les enfants



La puce

Sautes comme une puce!

Matériel

- Cordes à sauter
- Lattes en bois
- Échelle
- Haies

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

Capacité

Je suis agile et réactif

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais sautiller de différentes façons.

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant saute à pieds joints pendant 15 secondes latéralement par-dessus une corde (deux essais). Lors d'une erreur (pas les deux pieds ensemble), l'enfant recommence. On compte la somme des deux essais. L'enfant atteint au moins la moyenne indiquée dans la tablette d'évaluation.

⇒ Évaluation objective: réussi/pas réussi

Formes de base du mouvement



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élaner
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, dérapier
- Autres formes

Position d'attention

Description pour les moniteurs



Position d'attention

Deux enfants arrivent, depuis une position d'attention, à se rouler le ballon.

Description pour les enfants



La panthère

Sois prêt et bas-toi comme une panthère!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

Capacité

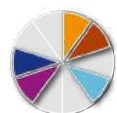
Je suis agile et réactif.

Je suis courageux et fort.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je réagis à différents signaux (acoustiques, optiques, tactiles). Je contrôle mon corps dans des jeux de lutte à deux.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, dérapier

■ Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Jeux de lutte:

- Attaque au toucher: Les deux enfants essaient mutuellement de se toucher, le plus souvent possible, aux épaules, au ventre ou sur les cuisses, tout en esquivant les attaques de l'adversaire.
- Lutte autrichienne: Deux enfants se font face, chacun plaçant le côté extérieur de son pied contre celui de l'adversaire. Se tenant par la main, chacun essaie de déséquilibrer l'autre en tirant ou poussant, ou en l'obligeant à soulever la jambe du sol.
- Un pied dans la mare: Face à face, les deux enfants se tiennent par la main. Entre eux se trouvent un étang (cerceau, corde, etc.). Chacun essaie d'attirer son adversaire dans l'eau.
- Deux enfants se tiennent par la main (les pieds sont l'un derrière l'autre sur une ligne) et essaient de faire déséquilibrer l'autre de façon à ce qu'il pose un pied en dehors de la ligne.
- Combat de coq: Deux enfants se tiennent debout sur un pied et appuient les paumes de leurs mains. De cette position ils cherchent à faire perdre l'équilibre à l'autre.
- Le Sumo aux yeux fermés: L'enfant se met en position d'attention et ferme les yeux. L'adversaire cherche à lui faire perdre l'équilibre en le poussant (aux épaules et au dos).

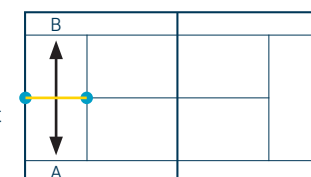
Exercices de réaction depuis une position d'attention (l'enfant réagit à un signal acoustique, optique ou tactile).

Deux enfants se roulent un ballon paille (gros ballon en mousse) avec la raquette (avec ou sans arrêter le ballon):

- Combien d'échanges arrivez-vous à effectuer?
- Faites-vous bouger!
- ✓ Faire passer le ballon entre deux cônes avec une barre (croquis 1).

Croquis / Matériel

Croquis 1



Matériel

- Ballon paille (gros ballon en mousse)
- Cônes
- Barre
- Cerceau
- Corde

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant est prêt et arrive à passer le ballon paille dix fois entre les deux cônes avec la barre (sans arrêter le ballon).

Le Sumo aux yeux fermés: L'enfant arrive à garder l'équilibre pendant dix secondes. Le moniteur pousse l'enfant.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**



Lancer & attraper

Description pour les moniteurs



Lancer & attraper

Deux enfants arrivent, depuis une position orientée, à se lancer (depuis hauteur de hanche) et attraper le ballon.

Description pour les enfants



Le phoque

Lance le ballon, comme le gardien du zoo, lance le poisson au phoque!
Attrape la balle comme le phoque attrape le poisson!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

Capacité

Je suis coordonné et attentif

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive à lancer et attraper des ballons de différentes façons.

Formes de base du mouvement



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élaner
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

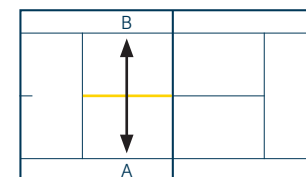
D'une position orientée, lancer différents ballons/balles depuis le bas, à une main et à deux mains, dans une cible (contre un grillage, une bâche, dans un cerceau etc.).

Deux enfants se lancent le ballon par-dessus le filet et le rattrapent:

- Combien d'échanges arrivent-ils à effectuer?
- Sous forme de point sur le terrain rouge.
- ✓ Avec une tâche supplémentaire (toucher le sol, rotation sur soi-même etc.).
- ✓ Rattraper le ballon avec différents instruments (dans un cerceau avec filet, dans une raquette avec filet, dans un cône).
- ✓ Attraper le ballon à différentes hauteurs.
- ✓ Attraper le ballon en glissant ou en dérapant (utiliser un skateboard ou une surface glissante).
- ✓ Avec des balles ayant des rebonds différents.
- ✓ Avec un Crazyball.
- ✓ Attraper la balle après le 1^{er}, le 2^e rebonds, avant rebond.
- ✓ Lire le chiffre/la lettre qui est sur la balle.

Croquis / Matériel

Croquis 1



Matériel

- Ballons différents
- Marquage pour les objectifs
- Cerceau avec filet
- Raquette avec filet
- Cône
- Skateboard ou surface glissante
- Crazyball

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à attraper la balle de tennis (avec les mains), après un rebond trois fois de suite.

L'enfant a trois essais.

La balle doit être envoyée par le moniteur!

⇒ **Evaluation objective: réussi/pas réussi**



Renvoyer la balle

Description pour les moniteurs



Renvoyer la balle

L'enfant arrive à renvoyer la balle (qui lui a été envoyée à la main) avec la raquette après rebond.

Description pour les enfants



L'agneau

Touche la balle avec douceur comme si tu caressais le dos d'un petit agneau.

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

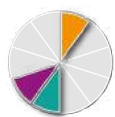
Capacité

Nous jouons les deux au fond du court

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais renvoyer la balle que l'on m'envoie avec un coup droit et un revers.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Depuis une courte distance: Lancer la balle depuis le bas contre une cible sur la bache, le grillage, le mur.

- ✓ Par-dessus le filet dans la petite zone (croquis 1).
- ✓ Par-dessus le filet dans différentes zones: courte/longue (croquis 2).

Deux enfants se renvoient la balle par-dessus le filet dans la «microzone» (croquis 3):

- Combien de fois réussissez-vous à vous renvoyer la balle dans la cible?
- Jouer l'un contre l'autre dans la «microzone» (match).
- ✓ Agrandir la zone de jeu, c'est-à-dire reculer la ligne de fond (croquis 4).

Croquis / Matériel

Croquis 1



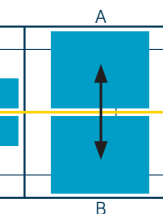
Croquis 2



Croquis 3



Croquis 4



Matériel

- Marquage pour les objectifs/zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à renvoyer la balle, que lui envoie le moniteur, alternativement en coup droit et en revers dix fois la balle par-dessus le filet dans le terrain rouge.

L'enfant a trois essais.

La balle doit être envoyée par le moniteur!

⇒ Évaluation objective: réussi/pas réussi



Plan de frappe

Description pour les moniteurs



Plan de frappe

L'enfant arrive à percevoir le contact de la balle dans la raquette.

Description pour les enfants



Le faucon

Vois et suis la balle comme un faucon regarde sa proie!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive à renvoyer la balle avec un coup droit et un revers.

Formes de base du mouvement



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élaner
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Avec le moniteur: L'enfant se tient dos contre le moniteur et se tourne vers lui lorsqu'il entend la balle et frappe la balle pour la renvoyer par-dessus le filet.

Seul: L'enfant effectue des coups de contrôle et dit «Tic» à chaque fois qu'il touche la balle.

L'enfant joue avec le moniteur: Le moniteur dit «Tic» lorsqu'il touche la balle, l'enfant dit «Tac» lorsqu'il touche la balle.

Deux enfants jouent ensemble par-dessus le filet: A dit «Tic» à son moment de frappe, B dit «Tac» à son moment de frappe.

✓ Un enfant dit à la fois «Tic» à sa frappe et «Tac» quand le partenaire touche la balle.

Deux enfants jouent ensemble. Le 3^e enfant (C) tape un tambourin, des bois ou dans ses mains le rythme.

Croquis / Matériel

Matériel

- Tambourin
- Bois

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant joue en coup droit et en revers par-dessus le filet sur le terrain rouge. Il dit au bon moment «Tic» quand il touche la balle. Il dit «Tac» quand le partenaire touche la balle.

L'enfant a trois essais.

La balle est renvoyée par le moniteur!

⇒ Évaluation objective: réussi/pas réussi



Réagir

Description pour les moniteurs



Réagir

L'enfant arrive, à partir d'une position d'attention dynamique, à attraper un ballon avant le rebond.

Description pour les enfants



Le chat

Réagis sur la balle comme un chat lorsqu'il veut attraper une souris!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

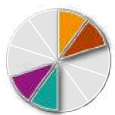
Capacité

Je conclus le point

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive, au filet, à attraper le ballon à deux mains avant rebond / à renvoyer la balle de volée.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, dérapier

■ Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Seul: L'enfant garde un à cinq ballons de baudruche en l'air (sans raquette, avec les mains, les pieds, etc.).

Seul: L'enfant joue avec un ballon de baudruche avec la main/ avec la raquette de façon à ce que le ballon de baudruche reste plus haut que de la bande du filet.

A deux: Les enfants jouent par-dessus le filet avec un ballon de baudruche.

A deux: Les enfants s'envoient la balle ou le ballon (balle de tennis, ballon paille, ballon de beachvolley, etc.) de façon à ce qu'ils arrivent à l'attraper à deux mains avant rebond (croquis 1).

✓ A se tiens au filet et attrape les ballons directement, B laisse les ballons rebondir une fois (croquis 2).

✓ Sous forme de match: Les lancers doivent se faire depuis la bas, la trajectoire doit toujours être en arc.

✓ Le joueur au filet reçoit deux points pour chaque point gagné.

Seul: Exercices d'accoutance à la volée avec raquette et balle adaptée. L'enfant garde la balle en l'air à l'aide de coups de contrôle (que coup droit, que revers à une main, coup droit/revers en alternance, etc.).

Duel de volée par-dessus le filet (jouer ensemble).

A joue des volées dans la zone, B laisse tomber une fois la balle et la renvoie à A (croquis 3).

✓ Agrandir la zone (repousser la ligne de fond vers l'arrière) (croquis 4).

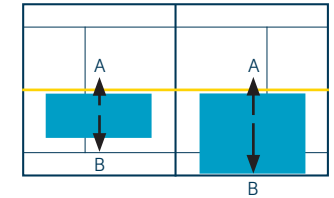
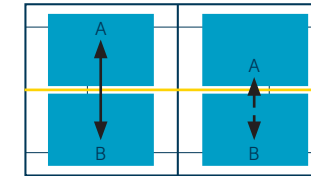
Croquis / Matériel

Croquis 1

Croquis 2

Croquis 3

Croquis 4



Matériel

- Ballons de baudruche
- Ballons différents
- Marquage pour les objectifs/zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à rattraper, à deux mains, sept fois sur dix, un ballon que lui envoie le moniteur.

L'enfant arrive à renvoyer de volée, sept fois sur dix, dans la zone cible la balle que lui joue le moniteur.

L'enfant a trois essais.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**



Servir & retourner

Description pour les moniteurs



Servir & retourner

L'enfant arrive à servir et à retourner de façon simplifiée.

Description pour les enfants



Le singe et la panthère

Sers relâché comme un singe lance des noix de coco et réagis aussi vite qu'une panthère au retour!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

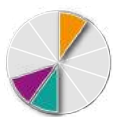
Je mets la balle en jeu

Compétence / Objectif d'apprentissage

Service: Je sais mettre la balle en jeu avec un service simplifié en 1^{re} et en 2^e balle.

Retour: J'arrive à renvoyer le service avec sécurité.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Service

Lancers de balle par-dessus le filet, contre la bâche, le mur.

Apprendre à toucher une balle au-dessus de la tête (utiliser des ballons différents).

Service avec la raquette en position de «toit» au-dessus de la tête = «petit service».

Expériences contraires

- «Service ping-pong»: La balle touche le sol de son côté avant de passer par-dessus du filet.
- «Service contre le mur»: La balle rebondit sur le mur de façon à passer par-dessus l'enfant.

Jeu de pourcentage: Dix services, 70% doivent être dans le terrain (en cas de réussite: idem sur une plus petite zone).

Retour

A lance la balle (par-dessus la tête) par-dessus la filet. B attrape la balle devant le corps et relance par le côté à A.

Le moniteur se tient un mètre devant l'enfant: Le moniteur engage la balle par le bas. L'enfant attrape la balle.

✓ L'enfant renvoie la balle avec la raquette.

Prendre conscience du moment de frappe du serveur: Dire «Hop» au moment où il touche la balle.

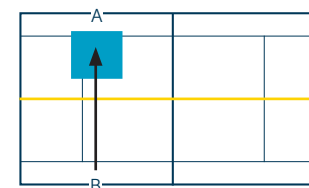
✓ Effectuer un allègement avant qu'il touche la balle.

Expériences contraires: Effectuer des retour depuis des positions différentes (gauche/droite, avant/arrière). Jouer avec comme objectif de trouver une position adaptée.

Jouer le retour dans la zone bleue (croquis 1).

Croquis / Matériel

Croquis 1



Matériel

- Ballons différents (ballon de baudruche, ballon paille, volant de badminton, balle attachée à une corde)
- Marquage pour les objectifs/zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à servir sept fois sur dix dans le terrain à l'aide d'un «petit service».

L'enfant arrive à retourner sept fois sur dix dans le terrain. Le moniteur est au service!

L'enfant a trois essais.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**



Couverture du terrain

Description pour les moniteurs



Couverture du terrain

L'enfant arrive à renvoyer la balle de manière adaptée pour avoir le temps de couvrir le terrain.

Description pour les enfants



La souris

Retourne vite dans le trou de souris et sois prêt pour la prochaine balle!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

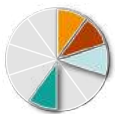
Capacité

Nous jouons les deux au fond du court

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive à jouer par-dessus le filet avec mon partenaire et à me positionner sur le terrain.

Formes de base du mouvement



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élaner
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Seul: L'enfant garde toujours le ballon de baudruche en l'air à l'aide de la main/raquette et retourne toujours au point de départ (marquage au sol).

A a comme tâche: «Joue la balle de façon à avoir le temps de courir jusqu'au milieu du terrain (marquage au sol) avant que la balle ne rebondisse de l'autre côté».

✓ Avec un allègement.

A deux: Deux enfants se lancent le ballon par-dessus le filet. Tous les deux visent une zone et laissent le ballon rebondir une fois.

✓ Après chaque lancer, aller tourner autour du cône placé au milieu du terrain (jouer ensemble).

✓ Sous forme de points (jouer l'un contre l'autre).

A deux: A joue à gauche et à droite. B renvoie de façon à pouvoir être en position d'attention (dans le trou de souris) quand A renvoie au nouveau la balle.

Croquis / Matériel

Matériel

- Ballons de baudruche
- Marquage (cônes, cerceaux)

Forme de test pour le module d'apprentissage

Le moniteur joue dix balles de façon différenciée (gauche, droite, court, long). L'enfant arrive à renvoyer sept balles sur dix dans le terrain de façon à ce qu'il ai le temps de retourner dans le trou de souris avant que le moniteur ne rejoue la balle. L'enfant a trois essais.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**

Règles du jeu

Description pour les moniteurs



Règles du jeu
Les enfants arrivent à jouer des jeux de façon autonome.

Description pour les enfants



Le renard
Sois malin comme un renard et compte correctement les points!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Jouer au tennis

Capacité

Nous jouons l'un contre l'autre

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive à jouer des jeux avec un service simplifié.

Formes de base du mouvement



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Balancer, s'élaner
- Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Découvrir les différentes situations de jeux grâce à la mise en jeu du moniteur.

Théorie: Avec la métaphore du feu de signalisation expliquer les différentes situations de jeu (rester simple!).

Le moniteur joue avec A dans l'ordre: Situation rouge, jaune, verte. Puis sans ordre défini. B est comme «coach» derrière A et annonce dans quelle situation il se trouve (B cherche à voir le plus tôt possible l'efficacité des coups du moniteur, d'anticiper).

- ✓ A annonce dans quelle situation se trouve le moniteur.
- ✓ A annonce dans quelle situation il se trouve.
- ✓ Deux enfants jouent ensemble: ils jouent des points et chacun annonce dans quelle situation il se trouve.
- ✓ Deux enfants jouent ensemble: ils jouent des points et chacun annonce dans quelle situation se trouve l'adversaire.

Les enfants jouent des points de simple sous forme de tie-break jusqu'à 11 points.

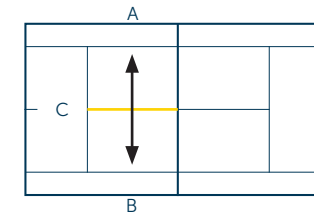
Théorie: introduire le comptage de point du tennis avec les enfants (15-30-40).

A et B jouent un simple. C se tient derrière A et lui annonce le score après chaque point. D se tient derrière B et lui annonce le score après chaque point.

Les enfants jouent un set en partant de 2:2. Le joueur qui est au service annonce le score systématiquement avant de servir.

Croquis / Matériel

Croquis 1



Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à reconnaître une situation rouge/jaune/verte dans le point et à la désigner. A et B jouent des points et C annonce les situations. C est testé (croquis 1).

Deux enfants jouent un set en partant de 2:2. Les enfants arrivent à compter correctement et annoncent systématiquement le score avant le service.

⇒ **Évaluation subjective: réussi/pas réussi**

Niveau orange



Sauter à la corde & se renforcer

Description pour les moniteurs



Sauter à la corde & se renforcer

L'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints, en courant et renforce son corps.

Description pour les enfants



Le boxeur

Saute à la corde et deviens fort comme un boxeur!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

Capacité

Je suis agile et réactif.

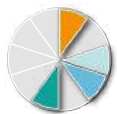
Je suis courageux et fort.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais sauter à la corde de différentes manières.

Je renforce mon corps.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, dérapier

■ Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Sautiller à pieds joints sur place dans un rythme régulier.

Sautiller à pieds joints sur place sur un rythme donné par le moniteur ou par un partenaire.

Sautiller de manières différentes (en avant, en arrière, de côté, les pieds décalés, etc.) par-dessus une corde, des lattes de bois, etc. posés au sol.

Faire tourner une corde en cercle à côté du corps.

Faire tourner simultanément deux cordes en cercle à côté du corps.

Sauter par-dessus une grande corde qui est tournée par le moniteur (attacher une extrémité de la corde au filet).

Sauter à la corde sur place.

✓ Laisser les enfants découvrir et montrer des façons différentes de sauter à la corde.

✓ Essayer différentes autres variations de sauts (sur un pied alterner à gauche/droite, avec différentes suites de pas, en arrière, saut latéral, par-dessus l'échelle de coordination, etc.)

✓ Varier le rythme (ensemble, vite/lent).

✓ Les enfants créent un enchaînement de sauts.

✓ Qui présente l'enchaînement le plus intéressant?

Renforcer le corps:

– La planche: Sur le ventre/sur le dos/de côté.

– En position d'appui facial, faire rouler la balle avec le nez d'une ligne à une autre.

– Football au sol: Les mains et les pieds sont au sol (les enfants doivent toujours garder au moins trois contacts au sol).

Croquis / Matériel

Matériel

– Cordes à sauter (courte et longue)

– Lattes en bois

– Échelle de coordination

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints sur place 50 fois de suite sans erreur. L'enfant a trois essais.

L'enfant arrive à se tenir en position d'appui facial (le corps tendu) pendant douze secondes.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**



Lancer loin

Description pour les moniteurs



Lancer loin

L'enfant arrive à lancer la balle de tennis loin et haut.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Match de lancer de balle: Deux équipes de deux à quatre enfants jouent sur le terrain orange. Les balles doivent être lancées par le haut (trajectoire en arc-en-ciel) dans le terrain adverse. La balle est renvoyée depuis l'endroit où elle a été attrapée. Si la balle passe au-delà de la ligne de fond du grand terrain (ou touche la bâche, le grillage, etc.) il y a but pour l'équipe adverse.

Quelle équipe arrive à marquer le plus de points en cinq minutes? La première équipe qui marque dix points (champion tie-break) a gagné.

- ✓ Match de tennis dans le terrain orange: A attrape et lance, B renvoie la balle avec la raquette.
- ✓ Forme d'entraînement: lancer par le haut, lancer en touche de foot, lancer de côté, etc. avec différentes balles et ballons.

Croquis / Matériel

Matériel
— Balles différentes

Description pour les enfants



Le lanceur de javelot

Lance la balle loint et haut comme un lanceur de javelot!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

Capacité

Je suis coordonné et attentif

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais lancer des balles et des ballons dans des mouvements spécifiques au tennis.

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive, depuis la ligne de fond (terrain orange), à lancer trois balles sur cinq par le haut, par-dessus le filet et dans le terrain. L'enfant a deux essais.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**

Formes de base du mouvement



- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Courir, sauter | <input type="checkbox"/> Danser, rythmer |
| <input type="checkbox"/> Se tenir en équilibre | <input checked="" type="checkbox"/> Lancer, attraper |
| <input type="checkbox"/> Rouler, tourner | <input type="checkbox"/> Lutter, se bagarrer |
| <input type="checkbox"/> Grimper, prendre appui | <input type="checkbox"/> Glisser, dérapier |
| <input type="checkbox"/> Balancer, s'élaner | <input type="checkbox"/> Autres formes |



Changements de directions

Description pour les moniteurs



Changements de directions

L'enfant se déplace de façon agile et réactive dans toutes les directions.

Description pour les enfants



Le joueur de basketball

Sois agile qu'un joueur de basket-ball dans tes déplacements!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

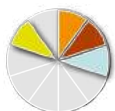
Capacité

Je suis agile et réactif

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je me déplace vite dans des jeux de réaction avec des changements de direction.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

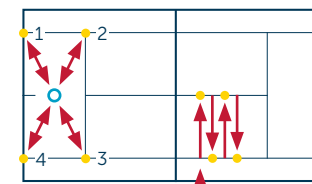
Propositions d'exercices / Variations / Remarques

École de course

- Différentes directions et différents types de déplacements (vers l'avant, vers l'arrière, latéral avec des pas chassés et/ou croisés).
- L'enfant effectue un parcours d'obstacles (cerceaux, poteaux, échelle, haies, obstacles, etc.)
- Course en étoile avec sprints en avant (course en avant) et retour (course en avant), latéral (course en avant) et retour (course en pas croisés et en pas chassés).
- Course aller-retour: Sprints jusqu'à la ligne de simple, où il faut toucher la balle (avec le pied, la main ou la raquette).
- Courir en suivant différentes formes géométriques.
- ✓ Différentes directions de course avec/sans glissade.
- ✓ Toucher une repère ou pousser la balle.
- ✓ Poser un pied au-delà d'une marque au sol (latte en bois, corde ou ligne).
- ✓ Courir autour des cônes ou des piquets.

Croquis / Matériel

Croquis 1 Croquis 2



Croquis 1 (grande course en étoile)

À chaque coin se trouve une balle. Les quatre balles doivent être repoussées de la raquette. À chaque fois, le joueur doit revenir et toucher du pied le centre (cercle de 30 centimètres de diamètre). Le départ est donné au centre, le temps est arrêté lorsque la dernière balle est repoussée.

L'exercice est réussi dans un temps maximum de 12 secondes.

Croquis 2 (course aller-retour)

Deux balles se trouvent sur la ligne de service et deux autres sur la ligne de côté, à chaque fois séparées de 20 centimètres. Chaque balle doit être repoussée de la main. Le temps est arrêté lorsque la dernière balle est repoussée.

L'exercice est réussi dans un temps maximum de 8 secondes (garçons) / 8.5 secondes (filles).

Matériel

- Obstacles et marquage (cerceaux, poteaux, échelle, haies, etc.)

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant effectue la grande course en étoile (croquis 1) en maximum douze secondes.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**



Rotation vers l'avant

Description pour les moniteurs



Rotation vers l'avant

L'enfant arrive à jouer la balle depuis la ligne de fond de court (terrain orange) avec de la rotation vers l'avant.

Description pour les enfants



Le gymnaste

Fais tourner la balle, comme un gymnaste fait un salto en avant!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais jouer avec rotation vers l'avant

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, dérapier

■ Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Rouler un gros ballon (Swissball) avec la raquette/la main (sentir).

Voir la rotation de sa balle et l'annoncer (rotation en avant, en arrière, de côté). Jouer avec des balles bicolores (voir).

Jouer la balle avec de la rotation vers l'avant.

✓ Jouer la balle avec de la rotation vers l'arrière (expériences contraires).

✓ Jouer la balle en variant la rotation vers l'avant.

✓ Voir la rotation de la balle jouée par le partenaire et l'annoncer (beaucoup/peu, avant/arrière).

Objectif: les enfants expérimentent et apprennent à connaître l'effet de la rotation vers l'avant.

✓ A deux: jouer croisé-court avec de la vitesse de façon à ce que la balle rebondisse dans la zone courte.

✓ Jouer des balles dans les pieds du moniteur qui est à la volée.

✓ Jouer la balle par-dessus le fil (tendu à un mètre au-dessus du filet) avec de la vitesse et de la rotation de façon à ce que la balle rebondisse dans le terrain (orange).

✓ A joue, B se tient derrière A les yeux fermés et cherche à entendre l'effet que donne A à la balle

✓ A deux: A cherche à jouer la balle de façon à faire jouer B le plus loin en arrière possible grâce à la rotation vers l'avant. B doit jouer la balle dans sa phase descendante. Si B joue la balle derrière la ligne de fond (grand terrain), A a gagné le point. De combien de coups a besoin A pour repousser B derrière la ligne? Qui arrive à repousser en premier l'autre derrière la ligne? Points ouverts, mais si un joueur pose les pieds dans la zone interdite il a perdu le point.

Remarque

Faire dessiner aux enfants les différentes trajectoires et discuter des avantages et des risques de chaque trajectoire.

Croquis / Matériel

Matériel

- Ballons gros («Swissball» ou Physioball de 55, 65 ou 75 centimètres de diamètre)
- Balles de tennis bicolores
- Corde

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à jouer la balle depuis la ligne de fond de court (terrain orange) avec de la rotation vers l'avant (coup droit et revers).

⇒ **Évaluation subjective: réussi/pas réussi**



Échange

Description pour les moniteurs



Échange

L'enfant arrive depuis la ligne de fond de court (terrain orange) à jouer un échange avec sécurité.

Description pour les enfants



Le mur de tennis

Renvoie la balle comme un mur!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais placer la balle avec sécurité.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, dérapier

■ Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

A deux, jouer dans la zone définie et compter les points:
Un point de plus, quand la balle rebondit dans la zone. Un point de moins, quand la balle rebondit en-dehors de la zone.

✓ A joue la balle toujours en phase descendante (sortir son partenaire de sa zone de confort). À quel endroit B joue-t-il la balle? A gagne un point lorsque B joue la balle derrière la ligne définie.

A et B jouent des points. Lorsque l'un fait une faute de filet, l'autre marque deux points.

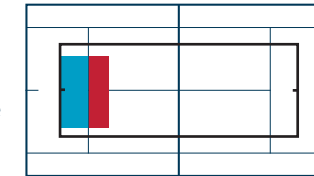
Jouer des points de simple en enlevant un demi-mètre de terrain en largeur (de chaque côté).

Remarques

- Rendre attentifs les enfants sur quelles sont les zones optimales de jeu (au moins un mètre dans le terrain) et aux «bonnes trajectoires» (au moins un demi-mètre au-dessus du filet).
- Montrer aux enfants des vidéos de match de haut niveau pour prendre conscience des zones jouées.

Croquis / Matériel

Croquis 1



Zone rouge Depuis la ligne de carré de service jusqu'à un mètre à l'intérieur, dans la largeur un demi-mètre de distance de chaque ligne de simple (terrain orange).

Zone bleue Depuis la ligne de fond du court (terrain orange) jusqu'à la ligne de service, dans la largeur un demi-mètre de distance de chaque ligne de simple.

Matériel

- Marquage pour les zones
- Vidéos de match de haut niveau

Forme de test pour le module d'apprentissage

**L'enfant arrive à jouer en alternance cinq coups droits et cinq revers avec sécurité et une bonne longueur. L'enfant a deux essais. Les points sont comptés comme suit (croquis 1):
1^{er} rebond dans la zone rouge = un point
1^{er} rebond dans la zone bleue = deux points
Faute = zéro points**

⇒ L'exercice est réussi avec douze points (20 points possibles).



Le feu de signalisation

Description pour les moniteurs



Le feu de signalisation

L'enfant reconnaît les différentes situations de jeu (métaphore du feu de signalisation: rouge, orange, vert) et arrive à renvoyer la balle de façon adaptée.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Prendre conscience de sa situation de jeu:

- L'enfant reconnaît et annonce la situation de jeu (feu de signalisation) d'un partenaire d'entraînement en tant que coach (spectateur).
- L'enfant joue et annonce la situation dans laquelle il se trouve.
- L'enfant joue de façon adaptée à la situation (gagner du temps ou prendre du temps à son adversaire pour couvrir le terrain de façon adaptée pour pouvoir couvrir son terrain).

Croquis / Matériel

Description pour les enfants



Le joueur d'échec

Anticipe et joue aussi intelligemment qu'un joueur d'échec!

Prendre conscience de la situation de l'adversaire:

- L'enfant joue et annonce la situation dans laquelle se trouve le partenaire.
- L'enfant annonce la situation de jeu et joue de façon adaptée.
 - ✓ L'enfant peut jouer un lob lorsque l'adversaire se trouve trop prêt du filet. Sinon il joue un passing.
- Les enfants jouent des points et jouent de façon adaptée à la situation de jeu.

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

J'attaque

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je reconnais la situation qui me permet de jouer la balle dans le terrain et d'attaquer.

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant annonce la situation de jeu (feu de signalisation) dans laquelle il se trouve et joue de façon adaptée.

⇒ **Évaluation subjective: réussi/pas réussi**

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, dérapier

■ Autres formes



Rythmer

Description pour les moniteurs



Rythmer

L'enfant arrive à percevoir le rythme de la balle.

Description pour les enfants



Le danseur

Sens le rythme de la balle comme un danseur sent le rythme de la musique!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Je suis coordonné et attentif

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je peux frapper la balle à différents moments.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Découvrir

– Frapper le rythme à l'aide de différents instruments.

Acquérir

– A et B jouent un échange, C observe et tape le rythme.

– A joue avec B et annonce son rythme (un/deux ou bounce/hit ou hip/hop).

– A joue avec B et annonce le rythme de B (un/deux ou bounce/hit ou hip/hop).

Appliquer

– A et B jouent des échanges et annoncent leur rythme et celui du partenaire (un/deux/trois/quatre, ou deux fois bounce/hit, ou deux fois hip/hop).

– A et B jouent des échanges et A choisit un rythme (plus ou moins rapide ou lent) et B doit suivre le rythme imposé par A.

Créer

– A et B jouent des points et adaptent le rythme à la situation de jeu:

Situation rouge = rythme lent

Situation jaune = rythme plus rapide

Croquis / Matériel

Matériel

– Différents instruments (bois, tambourin, planches, boîte, gobelets, etc.)

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant annonce «hip», quand la balle rebondit de son côté et «hop», quand il touche la balle.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**



Servir & retourner de façon différenciée

Description pour les moniteurs



Servir & retourner de façon différenciée

L'enfant arrive à servir à plat ou en slice. Il arrive à retourner le service de façon adaptée à la vitesse (bloquer ou avec élan).

Description pour les enfants



Le joueur de hand-ball

Au service, sois aussi adroit que le tireur de penalty et retourne aussi bien que le gardien!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Je mets la balle en jeu

Compétence / Objectif d'apprentissage

Service: Je sais jouer le 1^{er} et le 2^e service avec un service complet et le 2^e service en slice.

Retour: Je peux retourner le service de façon adaptée (placement et effet) et avec sécurité.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, dérapier

■ Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Service

Jouer le service à partir d'une position stable (les pieds restent au sol). Servir depuis différentes positions (distance par rapport au filet).

- ✓ Avec des services en slice.
- ✓ Jouer le 1^{er} et le 2^e service dans différentes zones.
- ✓ Varier les services (vitesse et effet) dans une même zone.
- ✓ Servir en engageant des jambes.

Retour

Découvrir

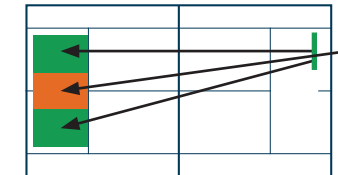
- L'enfant varie sa position de retour sur un 1^{er} service de son partenaire. Quelle est la meilleure position pour arriver à retourner au moins cinq services sur dix dans la zone longue (entre la ligne de service et la ligne de fond)?

Appliquer

- De cette position optimale aller vers la balle et gagner du terrain à la frappe.
 - Sur le 2^e service avancer sa position et chercher à placer la balle pour mettre l'adversaire en difficulté. Objectif: Gagner du terrain et prendre du temps à l'adversaire.
 - Lors de l'allègement, au contact au sol, annoncer où va venir le service (coup droit ou revers).
 - L'enfant annonce où il veut placer son retour avant le service de l'adversaire.
- Après thématiser: Que s'est-il passé? Qu'est-ce qui est adapté à cette situation (cette qualité de service)?
- L'enfant place le retour de façon adaptée à la qualité du service.

Croquis / Matériel

Croquis 1



- orange Position pour retourner le 1^{er} service et zone de jeu pour le retour sur 1^{er} service. Position: Entre les deux zones vertes.
- verte Position d'attente pour retourner le 2^e service et zone de jeu pour le retour sur 2^e service. Position: Un demi-mètre de la ligne de simple et un demi-mètre de la ligne de fond du court.

Matériel

- Marquage pour les zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

Service: L'enfant est capable de jouer six fois un 1^{er} service et six fois un 2^e service (en slice) de droite à gauche et de gauche à droite. Il arrive à jouer six fois sur douze le 1^{er} service et huit fois sur douze le 2^e service dans le terrain.

Retour (croquis 1): L'enfant réussit sur le 1^{er} service, à retourner sept fois sur douze dans le terrain, dont quatre dans la zone (orange). Il arrive sur le 2^e service, à retourner neuf fois sur douze dans le terrain, dont quatre dans la zone (verte).

⇒ Évaluation objective: réussi/pas réussi



Attaquer

Description pour les moniteurs



Attaquer

L'enfant reconnaît une situation d'attaque et enchaîne au filet.

Description pour les enfants



L'épéiste

Sois aussi agile et intelligent qu'un épéiste lorsque tu attaques!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

J'attaque

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je reconnais la situation de l'adversaire et j'attaque de façon adaptée.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Découvrir

- Les enfants jouent des points. Les points marqués au filet comptent trois points. Le moniteur observe les enfants et les interroge sur: À quel moment et comment ils ont attaqué.

Acquérir

- Théorie: Expliquer les situations d'attaque à l'aide de la métaphore du feu de signalisation.
- Le moniteur joue avec A et B (coach) observe et évalue dans quelle situation se trouve A.
- A et B jouent des échanges. B perçoit dans quelle situation il se trouve.

Appliquer

- A et B jouent des échanges. Au moment où A se trouve dans une situation rouge (simplifier: définir la zone de confort comme la maison), B doit attaquer (prendre du temps).

Varié

- Jouer des points. Une faute non-provoquée compte deux points, un point gagné au filet compte trois points.
- ✓ Le moniteur joue toutes les balles courtes en slice. L'enfant peut prendre cette situation comme schéma et ainsi anticiper la situation d'attaque.
- ✓ Le moniteur joue, en situation défensive, toujours en slice, ainsi l'enfant peut anticiper la situation d'attaque et attaquer.

Remarque

On peut être dans une situation jaune ou rouge aussi au filet!

Croquis / Matériel

Matériel

- Marquage pour les zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant peut anticiper une situation d'attaque, attaquer et prendre sa position au filet pour jouer des volés ou des smashes.

⇒ **Évaluation subjective: réussi/pas réussi**



Comportement en match

Description pour les moniteurs



Comportement en match

L'enfant sait se préparer de façon autonome pour un match et se comporte avec fair-play.

Description pour les enfants



Le professionnel

Comporte-toi avant et pendant le match comme un pro!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Développement personnel

Capacité

Je suis autonome

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je m'échauffe de façon autonome avant le match et le jeu libre.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Le moniteur organise un échauffement pour le match.

L'enfant prend le rôle du moniteur pendant 20 minutes lors du prochain cours et conduit la préparation au match pour le reste du groupe (échauffement physique, tennistique, etc.)

- Le moniteur observe et prend des notes (éventuellement vidéo).
- Ensuite les enfants jouent des points.
- À la fin des matchs: «Étiez-vous prêts?» (perception de soi) puis retour d'informations du moniteur (perception extérieure).

Contrôle de soi:

Les enfants choisissent différents rôles (le battant, le loser, le râleur, le tricheur, etc.) et jouent des points. Les autres enfants et le moniteur essaient de reconnaître les rôles qu'ils jouent.

Informations complémentaires

- inscription à des tournois (internet)
- sac de tennis: que doit-il contenir?
- où et quand s'annoncer avant le match au tournoi
- nutrition et hydratation
- moment du réveil avant un match, etc.

Accompagner le groupe en tournoi.

Croquis / Matériel

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant sait se préparer pour un match de façon autonome, il se contrôle et est fair-play pendant le match.

⇒ **Évaluation subjective: réussi/pas réussi**

Niveau vert



Deuxième trajectoire

Description pour les moniteurs



Deuxième trajectoire

L'enfant arrive, au fond du court, à jouer avec sécurité et efficacité.

Description pour les enfants



Le joueur de fond du court

Tes coups de fond sont sûrs et repoussent ton adversaire loin derrière!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive à placer la balle pour ouvrir le terrain.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Annoncer le rythme de l'échange par «hip» (au moment du rebond) et «hop» (au moment de la frappe). Percevoir et découvrir le rythme.

Choisir un rythme lent, c'est-à-dire jouer la balle en phase descendante. À quelle distance derrière la ligne de fond du court est-ce que je joue la balle?

Choisir un rythme rapide, c'est-à-dire jouer la balle en phase montante.

A choisit un rythme et B joue le rythme contraire.

✓ Jouer les exercices avec et sans annoncer «hip/hop».

Échanges dans la diagonale ou long line. Annoncer pour le partenaire dans quelle zone il doit jouer (orange/bleu).

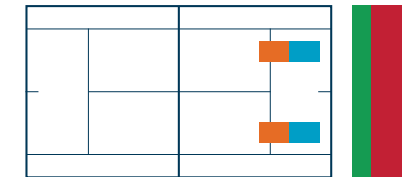
✓ Au plus tard au moment où la balle passe par-dessus le filet, annoncer dans quelle zone la balle va rebondir.

Définir trois zones derrière la ligne de fond du court (croquis 1: zéro à un mètre, un à deux mètres, dès deux mètres derrière la ligne de fond du court). Au plus tard, lorsque sa balle passe par-dessus le filet, annoncer depuis quelle zone le partenaire va jouer la balle.

✓ Jouer des points: Celui qui doit jouer la balle depuis la zone trois (ou la zone deux) a perdu le point. Eventuellement deux points pour celui qui a réussi à repousser l'adversaire vers l'arrière.

Croquis / Matériel

Croquis 1



bleue Position: Un demi-mètre à l'intérieur du terrain depuis la ligne de simple, un demi-mètre avant la ligne de fond. Dimensions: 1 x 1.5 mètres.

orange Position: Un demi-mètre à l'intérieur du terrain depuis la ligne de simple, à la suite de la zone bleue. Dimensions: 1 x 1.5 mètres.

verte Position: D'un à deux mètres derrière la ligne de fond et tout la largeur du terrain

rouge Position: Deux à trois mètres derrière la ligne de fond et tout la largeur du terrain.

Forme de test

1^{er} rebond (bleue: trois points / orange: deux points)

2^e rebond (rouge: points du 1^{er} rebond x deux / verte: un point)

Matériel

— Marquage pour les zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant joue 16 balles en alternance coup droit et revers, huit fois long line et huit fois croisé et atteint au moins 44 points. Les balles sont distribuées par le moniteur, L'enfant a deux essais.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**



Sécurité au filet

Description pour les moniteurs



Sécurité au filet

L'enfant joue au filet avec sécurité.

Description pour les enfants



Le volleyeur

Joue des volées et des smashes avec sécurité!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Je conclus le point

Compétence / Objectif d'apprentissage

Au filet, je peux aussi finir le point grâce à un smash.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Échange à deux en volée-volée depuis la ligne de carré de service (avancer pour chercher la volée et revenir sur la ligne, trajectoires bombées).

- ✓ Avec une position plus avancée (un pas à l'intérieur du carré de service).
- ✓ En accordéon: Les enfants avancent d'un pas sur chaque volée en puis reculent lorsqu'ils sont arrivés à un demi-mètre du filet. Après chaque erreur, ils recommencent depuis la ligne de service. Combien d'échanges arrivent-ils à effectuer?

Points en volée-volée, départ depuis la ligne de carré de service. Les enfants doivent couvrir le terrain dans la zone verte (croquis 1). Toutes les volées doivent être jouées avec des trajectoires bombées et longues. Celui qui joue une volée qui rebondit dans le carré de service a perdu le point. Les lobs et les smashes sont interdits!

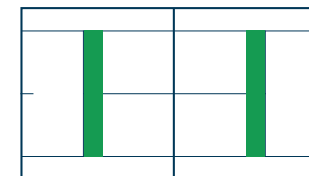
- ✓ Celui qui laisse rebondir la balle a perdu le point.

À deux: B est au filet (sur la ligne de carré de service) et A est au fond du court. A joue des lobs et B joue des smashes. Combien d'échanges arrivent-ils à effectuer?

- ✓ En volée-smash. A fait jouer des volées à B qui avance d'un pas sur chaque volée. Après deux ou trois volées, A joue un lob pour faire reculer B qui smashe et revient au filet jouer des volées en avançant, etc. Combien d'échanges arrivent-ils à effectuer?
- ✓ En jouant des points. Lorsqu'A joue le lob, le point est ouvert. B doit jouer le lob en smash et revenir au filet. Si B laisse tomber le lob au sol, il a perdu le point.

Croquis / Matériel

Croquis 1



Position des zones vertes: De la ligne de service, jusqu'à un mètre à l'intérieur du carré de service et tout la largeur.

Matériel

- Marquage pour les zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à jouer 20 volées (en alternance coup droit et revers) sans erreur contre un mur (ou contre une fenêtre, ou avec le moniteur) depuis une distance de trois mètres. L'enfant a trois essais.

À deux: (A est au fond du court et B au filet): Les enfants arrivent à jouer dix échanges (dix fois aller-retour) sans erreurs. A joue des passings et des lobs, B joue des volées et des smashes. A joue la balle de façon à ce que B joue maximum deux fois de suite une volée ou un smash. Les enfants ont six essais.

⇒ Évaluation objective: réussi/pas réussi



Situation défensive

Description pour les moniteurs



Situation défensive

L'enfant arrive, dans une situation de défense, à renvoyer la balle de façon adaptée.

Description pour les enfants



Sois un artiste de la défense!

En défense, garde la balle en jeu et gagne du temps!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Jouer au tennis

Capacité

Nous jouons ensemble

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive à garder la balle en jeu dans les différentes positions sur le terrain de façon adaptée à la situation.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Deux enfants jouent ensemble et commencent chacun dans un coin du terrain. Le moniteur met en jeu la balle dans le coin opposé et A traverse le terrain pour jouer la balle avec une trajectoire adaptée (long croisé ou long au centre) de façon à ce qu'il ait le temps de couvrir le terrain (sur la bissectrice) avant que B ne renvoie la balle (croquis 1)

- ✓ A cherche à jouer le 1^{er} coup en donnant de la rotation à la balle.
- ✓ A joue de façon adaptée à la situation avec plus de hauteur ou en accélérant avec de la rotation.
- ✓ A renvoie la balle avec un slice long croisé.

A et B jouent des points et cherchent à jouer de façon adaptée lorsqu'ils se trouvent en situation de défense.

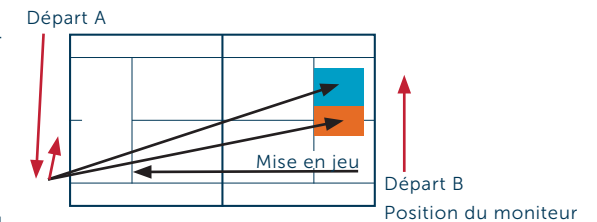
Remarque

Les enfants doivent comprendre dans quelle situation ils devraient jouer la balle avec de la rotation vers l'avant ou vers l'arrière et dans quelle zone!

Thématiser pourquoi il peut être intéressant de jouer au centre!

Croquis / Matériel

Croquis 1



- orange Position: Au milieu du court, un demi-mètre de la ligne de fond. Dimensions: 2 x 5 Mètres.
- bleue Position: À la suite de la zone bleue, un demi-mètre de la ligne de fond. Dimensions: 2.5 x 5 Mètres.

A et B couvrent le terrain après l'engagement du moniteur sur la bissectrice.

Matériel

- Marquage pour les zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive depuis une situation de défense à gagner du temps, par une frappe avec une trajectoire bombée ou avec une frappe accélérée avec de la rotation (vers l'avant ou vers l'arrière) et à couvrir correctement le terrain (sur la bissectrice).

⇒ **Évaluation subjective: réussi/pas réussi**



Balle d'attaque efficace

Description pour les moniteurs



Balle d'attaque efficace

L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace et à prendre sa position au filet.

Description pour les enfants



L'attaquant

Attaque avec efficacité de façon à prendre du temps à ton adversaire!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

J'attaque

Compétence / Objectif d'apprentissage

L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace et à prendre sa position au filet.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Le moniteur engage une balle d'attaque sur A. A attaque long de ligne dans la zone bleue ou orange, B joue un passing vers le centre, A joue la volée sur une des zones de jeu (bleue ou orange), puis le point est ouvert. Objectif: Sept fois sur dix il y a un échange avec au moins une attaque, un passing et une 1^{re} volée.

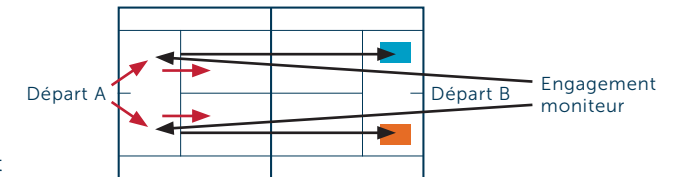
- ✓ Sous forme de points. A peut gagner un point lorsque son attaque est dans la zone, lorsque la volée est dans une zone ou lorsqu'il gagne le point. B peut gagner un point lorsqu'il fait A jouer une volée ou lorsqu'il gagne le point.
- ✓ Comme exercice: A doit jouer une attaque sur la balle engagée en la prenant dans sa phase montante.
- ✓ A joue la balle d'attaque au sommet du rebond (maximum à hauteur d'épaule).
- ✓ A joue l'attaque de façon à pouvoir jouer la 1^{re} volée à l'intérieur du carré de service.
- ✓ Sous forme de points. Si A joue la volée en dehors du carré de service, il a perdu le point.
- ✓ Variations sur des attaques dans la diagonale. Attention de donner des balles légèrement excentrées de façon à avoir une situation réaliste!

Remarques

- L'objectif est de jouer un tennis pourcentage et de prendre du temps à l'adversaire!
- Faire comprendre aux enfants que l'attaque devrait mettre l'adversaire en difficulté pour venir finir le point à la volée!
- Rendre attentifs les enfants à la bonne position (couverture de filet) au filet! «Suivre sa balle!»
- Thématiser les avantages et inconvénients d'attaquer long de ligne et croisé.
- Ce thème est à combiner avec le thème de la défense!

Croquis / Matériel

Croquis 1



bleue Position: Un demi-mètre de la ligne de simple et un demi-mètre de la ligne de fond. Dimensions: 1 x 1,5 mètres

orange Position: Un demi-mètre de la ligne de simple et un demi-mètre de la ligne de fond. Dimensions: 1 x 1,5 mètres

Matériel

- Marquage pour les zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

Le moniteur engage une balle d'attaque sur A. A attaque long de ligne dans la zone bleue ou orange, B joue un passing vers le centre, A joue la volée sur une des zones de jeu (bleue ou orange), puis le point est ouvert. Objectif: sept fois sur dix il y a un échange avec au moins une attaque, un passing et une 1^{re} volée. Les enfants ont deux essais.

⇒ Évaluation objective: réussi/pas réussi



Jeu adapté au filet

Description pour les moniteurs



Jeu adapté au filet

L'enfant arrive au filet, dans les différentes situations, à renvoyer la balle de façon adaptée et/ou à conclure le point.

Description pour les enfants



Sois un artiste de la volée!

Prépare et/ou finis le point avec la volée!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Je conclus le point

Compétence / Objectif d'apprentissage

Au filet, je peux aussi finir le point grâce à un smash.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Le moniteur engage la balle sur A qui se trouve un mètre derrière la ligne de service. A joue la 1^{re} volée, en avançant, dans une zone et prend sa position au filet. B joue un passing au centre, A joue la volée sur une zone en fonction de la volée qu'il a joué, puis le point est ouvert. Objectif: sept fois sur dix il y a un échange avec au moins une 1^{re} volée, un 1^{er} passing et une 2^e volée.

- ✓ La 1^{re} volée est jouée dans une des zones longues (bleue ou orange).
- ✓ B joue un lob. A doit prendre la balle en smash et revenir en position au filet.
- ✓ La 1^{re} volée est jouée croisée courte dans la zone (rouge ou jaune), de façon à ce que le 2^e rebond soit encore dans la carré de service.
- ✓ Sous forme de points. La 1^{re} volée doit être jouée longue (rebond derrière la ligne de service) puis le point est ouvert. B peut jouer des passings et des lobs.
- ✓ La 1^{re} volée est libre.
- ✓ A commence sur le T et B engage la balle: comme passing au centre ou comme lob défensif (par dessous) puis le point est ouvert.

Le moniteur engage une balle haute et courte. A (départ un mètre derrière la ligne de service) avance rapidement et joue une volée haute. Le point est ouvert.

Remarques

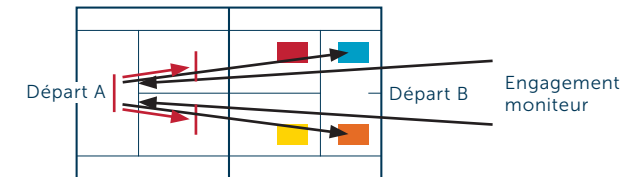
Faire vivre toutes les différentes situations au filet aux enfants, de façon à ce qu'ils puissent faire la différence entre:

- Volée de construction (ou smash): Quand dois-je placer la balle et être prêt à la volée (smash) de conclusion?
- Volée de conclusion (ou smash): Quand suis-je en position de conclure le point au filet?

Ce thème est à combiner avec le thème de la défense!

Croquis / Matériel

Croquis 1



- bleue Un demi-mètre de la ligne de simple et un demi-mètre de la ligne de fond. Dimensions: 1 x 1,5 mètres
- orange Un demi-mètre de la ligne de simple et un demi-mètre de la ligne de fond. Dimensions: 1 x 1,5 mètres
- rouge Un demi-mètre de la ligne de simple et un demi-mètre de la ligne de service. Dimensions: 1 x 1,5 mètres
- jaune Un demi-mètre de la ligne de simple et un demi-mètre de la ligne de service. Dimensions: 1 x 1,5 mètres

Matériel

- Marquage pour les zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

Le moniteur engage la balle sur A qui se trouve un mètre derrière la ligne de service. A joue la 1^{re} volée longue (derrière la ligne de service), en avançant, dans une zone et prend sa position au filet. B joue un passing au centre, A joue la volée sur une zone en fonction de la volée qu'il a joué, puis le point est ouvert. Objectif: Sept fois sur dix il y a un échange avec au moins une 1^{re} volée, un 1^{er} passing et une 2^e volée. Les enfants ont deux essais.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**



Servir avec efficacité

Description pour les moniteurs



Servir avec efficacité

L'enfant arrive à servir avec sécurité et avec précision.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

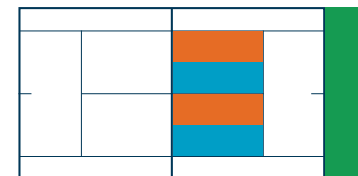
L'enfant annonce dans quelle zone il sert (maximum deux fois de suite la même zone).

Le retourneur annonce dans quelle zone le serveur doit jouer (maximum deux fois de suite la même zone).

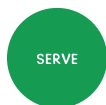
Le retourneur se positionne exprès dans une fausse position et le serveur sert de façon adaptée à la situation.

Croquis / Matériel

Croquis 1



Description pour les enfants



Le serveur

Place tes services avec sécurité!

Atteindre la zone verte avec le 2^e rebond grâce à la vitesse et/ou la rotation.

Sous forme de points:

- deux points sont en jeu:
 - 1^{er} point = Le service est dans la zone ou pas?
 - 2^e point = Qui gagne le point?
- service et retour sont dans la zone définie = le point est ouvert
 - ✓ Tie-Break dans chaque zone de service.
 - ✓ Avec un seul service (2^e service).

- bleue Demi carré de service droit.
- orange Demi carré de service gauche.
- verte Derrière la ligne de fond et toute la largeur du terrain.

Forme de test

- 1^{er} rebond (dans le carré: deux points / placé à gauche ou à droite: quatre points)
- 2^e rebond (dans la zone verte: un point)

Matériel

- Marquage pour les zones

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Je mets la balle en jeu

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais placer le 1^{er} service long et jouer le 2^e service avec rotation et sécurité.

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant sert trois fois dans chacune des quatre zones. Pour un 2^e service, l'enfant ne reçoit que la moitié des points. L'enfant effectue donc douze services et peut comptabiliser un maximum de 60 points. L'enfant a deux essais et réussit le test du service en réalisant au moins 40 points.

⇒ Évaluation objective: réussi/pas réussi



Perception de soi

Description pour les moniteurs



Perception de soi
L'enfant contrôle et «sent»
la longueur de ses coups.

Description pour les enfants



L'artiste du jeu de fond du court
Sens la longueur de tes coups!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive à placer la balle pour ouvrir le terrain.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Acquérir

- Jouer ensemble: L'enfant a comme objectif de jouer long. Le partenaire annonce dans quelle zone la balle rebondit (croquis 1).
- Jouer ensemble: A et B annoncent au plus tard lorsque leur balle passe au-dessus du filet dans quelle zone elle va rebondir (croquis 1).

Appliquer

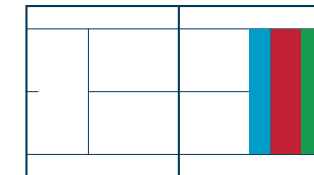
- Jouer ensemble: A annonce dans quelle zone B doit jouer.
- Jouer ensemble: A varie les longueurs et annonce (avant la frappe) dans quelle zone il va jouer.

Varié

- Sous forme de points: A et B jouent un échange et annoncent, au plus tard lorsque leur balle passe par-dessus le filet, dans quelle zone la balle va rebondir. Si l'annonce est juste, l'enfant gagne un point. Si l'annonce est fautive il perd un point.
 - ✓ Sous forme de comptage de point individuel (l'un contre l'autre).
 - ✓ Sous forme de comptage en équipe (jouer ensemble).
 - ✓ Est-ce que une équipe arrive à marquer dix points?
 - ✓ Quelle équipe arrive à marquer le plus de points dans un échange en cinq minutes?

Croquis / Matériel

Croquis 1



- verte Depuis la ligne de fond jusqu'au milieu de la distance à la ligne de carré de service.
- rouge Depuis la zone verte jusqu'à la ligne de carré de service.
- bleue Depuis la ligne de carré de service jusqu'à un mètre à l'intérieur.

Matériel

- Marquage pour les zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à annoncer à l'avance dans quelle zone sa balle va rebondir (zone bleue, rouge ou verte). L'enfant fait une annonce juste six fois sur dix. L'enfant a trois essais.

⇒ **Évaluation objective: réussi/pas réussi**



Ouverture adaptée du point

Description pour les moniteurs



Ouverture adaptée du point

L'enfant arrive, lors de l'ouverture du point (service et retour), à dicter l'échange ou à neutraliser l'adversaire.

Description pour les enfants



L'artiste du service et du retour

Lors de l'ouverture du point, dicte le jeu ou neutralise ton adversaire!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Je mets la balle en jeu

Compétence / Objectif d'apprentissage

Service: Je sais placer le 1^{er} service long et jouer le 2^e service avec rotation et sécurité.

Retour: Je sais retourner long sur le 1^{er} service et prendre du temps à l'adversaire sur le 2^e service.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Acquérir

- A joue des 2^e services avec slice/lifté (dans des zones définies), B joue un retour (avec élan dans la zone définie).
- A joue un 2^e service dans la zone longue (croquis 1), B joue le retour dans la zone longue (derrière la ligne de carré de service).
- ✓ Sous forme de points. Il y a deux points en jeu: A et B peuvent gagner un point lorsqu'ils jouent le service et le retour dans la zone et un point lorsqu'ils gagnent le point.
- A joue un 1^{er} service et B joue un retour bloqué.
- Sous forme de points: B reçoit un point supplémentaire lorsqu'il arrive à jouer le retour derrière la ligne de service.

Appliquer

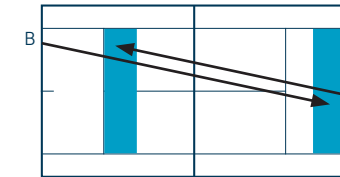
- A varie le service et B joue le retour de façon adaptée (bloqué/élan, zones).
- B cherche à anticiper (lire le service) la direction du service de A (lancer de balle, position).
- Sur les 2^e services courts de A, B attaque sur le retour (retour volée).
- A et B jouent ensemble. A sert et B retourne:
 - Sur la 1^{re} balle de service: A cherche à servir de façon à pouvoir ouvrir le terrain et prendre du temps à son adversaire dès son 2^e coup. B cherche à retourner dans la zone longue au centre ou long croisé de façon à neutraliser son adversaire et pouvoir construire son point dès le 2^e coup.
 - Sur la 2^e balle de service: A cherche à servir de façon à garder l'adversaire loin derrière et pouvoir construire le point dès son 2^e coup. B cherche dès le retour à ouvrir le terrain et à prendre du temps à son adversaire.

Variation

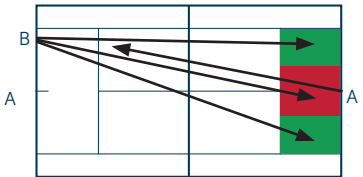
- Celui qui réalise un break gagne deux jeux.

Croquis / Matériel

Croquis 1



Croquis 2



rouge Retour sur 1^{er} service
verte Retour sur 2^e service

Matériel

- Marquage pour les zones

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive au retour à:

- **Retourner le 1^{er} service dans la zone longue (zone rouge).**
- **Sur le 2^e service à ouvrir le terrain (jouer dans des zones vertes) (croquis 2).**

⇒ **Évaluation subjective: réussi/pas réussi**



Prendre l'initiative

Description pour les moniteurs



Prendre l'initiative

L'enfant sait ouvrir le terrain et prendre sa chance.

Description pour les enfants



L'actif

Ouvre le terrain et prends ta chance!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive à placer la balle pour ouvrir le terrain.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

Découvrir

- A et B jouent des échanges. A ne joue que croisé et B que long de ligne. Puis changer. Qui a dû le plus courir?

Acquérir

- Théorie: Définir les positions de remplacement. Regarder des vidéos de joueurs de haut niveau et les analyser.
- Le moniteur joue avec A dans la diagonale. B observe et évalue si A couvre bien le terrain (sur la bissectrice).
- A et B jouent dans la diagonale et couvrent le terrain sur la bissectrice.

Appliquer

- Le moniteur joue avec A dans la diagonale. Lorsque le moniteur se replace mal, A peut changer de direction.
- A et B jouent dans la diagonale. Dès que A a joué une balle bien placée qui met en difficulté B, il peut ouvrir long de ligne et le point est ouvert.
- ✓ Les deux peuvent décider d'ouvrir long de ligne.

Varié

- A et B jouent des points. Lorsqu'un joueur fait une faute (dans le couloir) en jouant long de ligne, il perd un point supplémentaire.

Croquis / Matériel

Matériel

- Vidéos de joueurs de haut niveau

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à ouvrir le terrain avec un changement de direction de façon adaptée à la situation.

⇒ **Évaluation subjective: réussi/pas réussi**



Contrôle de soi

Description pour les moniteurs



Contrôle de soi

L'enfant reconnaît son niveau d'activation et arrive à se contrôler.

Propositions d'exercices / Variations / Remarques

A et B jouent des points. Entre les points (20 secondes), A et B marchent autour du cône (croquis 1) et viennent se positionner pour le prochain point. Objectif: Respirer activement, lentement et profondément (mettre la main sur le ventre pour sentir la respiration aussi au niveau du ventre) pour se calmer et descendre les pulsations.

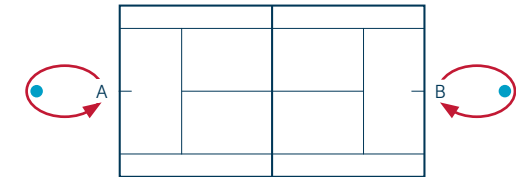
A et B font de la corde à sauter pendant 15 secondes le plus vite possible. Puis vont marcher autour du cône en cherchant à faire baisser les pulsations grâce à la respiration (20 secondes) puis jouent le point. Ils font toujours ce tournus: Corde à sauter 15 secondes – 20 secondes de pause avec respiration active – point – 20 secondes de pause avec respiration active – corde à sauter – etc. Ils jouent plusieurs jeux de cette façon. Aussi sous forme de tie-break.

A et B jouent des points. A joue toujours long de ligne, B toujours croisé. Objectif: garder la balle en jeu le plus longtemps possible. Si la faute arrive rapidement, le moniteur engage une nouvelle balle. Après l'échange, marcher lentement, passer derrière le cône tout en respirant activement (lentement et profondément). Après 20 secondes, A et B jouent un point. Ils jouent plusieurs jeux de cette façon. Aussi sous forme de tie-break.

A et B jouent un match et cherchent activement à gérer leur niveau d'activation pendant les pauses entre les points.

Croquis / Matériel

Croquis 1



Matériel

– Cônes

Description pour les enfants



Le cool

Sens ton corps et sois prêt!

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Développement personnel

Capacité

J'ai des rituels

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'ai un rituel après avoir gagné ou perdu un point.

Forme de test pour le module d'apprentissage

L'enfant arrive à gérer les pauses et possède des rituels.

⇒ **Évaluation subjective: réussi/pas réussi**

Training Book

Bibliographie

- Brechbühl, J. (2000). *Tennis de A à Y*. Glattbrugg. Association Suisse des Professeurs de Tennis ASPT.
- Office fédéral du sport (éd.) (2009). *Manuel clé Jeunesse + Sport*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2011). *Tennis – Comprendre et enseigner*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2010). *Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2009). *Physis – Bases théoriques*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2011). *J+S-Kids – Bases théoriques*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2012). *J+S-L'apprentissage dans le sport – L'apprentissage moteur*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2012). *J+S-L'apprentissage dans le sport des enfants – L'apprentissage moteur*. Macolin. OFSPO.
- Hotz A. (1997). *Qualitatives Bewegungslernen*. Bern. Verlag Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS).
- ITF Tennis 10s Manual (2009)*. London. International Tennis Federation.
- Pankhurst, A., & Balyi, I. (2004). *Long Term Player Development Programme*, LTA. London.
- Tennis Canada (2008). *Long Term Athlete Development Plan for the Sport of Tennis in Canada*.
<http://www.lovemeansnothing.ca/misc/LTADallenglish.pdf> (Stand 04-04-2012).
- Illi, U., Zahner, L. (1999). *Bewegung ist Leben - Bewegung und Sport im Lebensraum Schule*. Schordorf. Hofmann.
- Zahner, L. (2004). *L'enfance active – Vie saine. Manuel pour les professionnels*. Münsingen. Fischer.

Training Book

Contact/Impressum

Contact

Swiss Tennis
Allée Roger-Federer 1
Case postale
CH-2501 Bienne

Alexis Bernhard-Castelnuovo
Kids Tennis

Téléphone +41 32 344 07 81
alexis.bernhard@swisstennis.ch

Impressum

Auteurs	Alexis Bernhard-Castelnuovo, Martin Golser, Freddy Siegenthaler
Assistance	Yves Allegro, Jürg Bühler, Beni Linder, Thomas Richard, Matthias Rudin
Concept	Nik Schwab Communications GmbH
Création/Graphisme	Hej GmbH
Illustration	Christoph Frei

2015 © Swiss Tennis

Swiss Tennis
Allée Roger-Federer 1
Case postale
CH-2501 Bienne
Téléphone +41 32 344 07 07

info@swisstennis.ch
www.swisstennis.ch

En collaboration avec



Sponsor



Partner



Supplier

