



Animations sportives tennis évolutif

Le tennis,
un sport
réservé à
TOUS



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

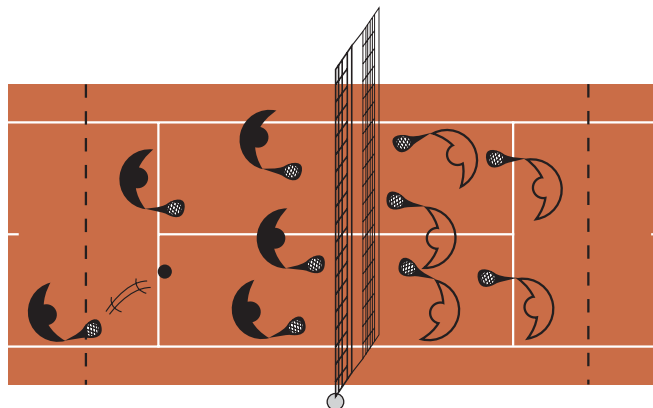


F i c h e s d ' a c t i v i t é s

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

Les jeux qui sont organisés sur ce plateau ont plusieurs points communs. Ils se déroulent sur un court de tennis, raquette en main pour la plupart ; ils combinent les règles du tennis et celles d'autres sports. Mais surtout, ils sont immédiatement jouables pour toutes et tous grâce à l'adaptation du matériel et à la simplicité des règles de jeu. Enfin, très faciles et ludiques, ils créent de la convivialité et procurent du plaisir à pratiquer une activité physique.

TENNIS VOLLEY



Matériel

- Raquettes, palettes, pom'do
- Balle mousse, ballon paille, lignes prédécoupées, surfilet ou élastique.

Règles du jeu

- Les règles du jeu sont identiques à celles du volley-ball :
 - * Mise en jeu derrière la ligne de fond (par au-dessus ou en dessous).
 - * 3 touches de balles pour réceptionner et renvoyer la balle.
 - * Le point est terminé lorsque :
 - la balle ne passe pas le filet,
 - la balle sort des limites du terrain,
 - la balle touche le sol,
 - il y a plus de 3 touches de balles.

Espace de jeu

- Court de tennis intermédiaire (9x18) ou carrés de service.

Avantages « tennis »

- Réflexes.
- Lecture de trajectoires.
- Coordination.
- Jeu à la volée et smash.
- Détente verticale.
- Contrôle de balle.

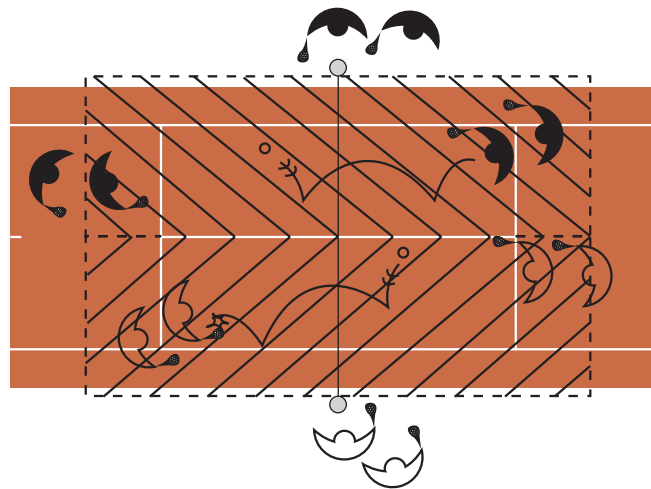
Avantages « club »

- Mixité.
- Coopération entre niveaux de jeu très différents.
- Découverte ludique de balles différentes (ballon paille, mousse).
- Détente, animation, ambiance.

Variantes

- De 2 à 6 joueurs par équipe.
- Dans les carrés de service ou dans le court intermédiaire.
- Avec raquette adulte ou jeune.
- Avec balle mousse ou ballon paille.
- Avec 1 rebond autorisé.

TENNIS PING-PONG



Matériel

- Raquettes .
- Lignes prédécoupées ,
- balles souples  ou intermédiaires .

Règles du jeu

- La mise en jeu et les renvois se font de la même façon qu'un service au tennis de table (1 rebond dans son camp avant le passage du filet).
- Le jeu se déroule avec les mêmes règles que le tennis (balles hors limites, balles dans le filet).

Espace de jeu

- Carrés de service + balle souple.
- Terrain intermédiaire + balle souple ou intermédiaire.
- Terrain traditionnel + balle intermédiaire ou dure.
- En simple avec ou sans couloir de double.
- En double avec surface élargie au-delà des couloirs de double (voir croquis).

Avantages « tennis »

- Pronation et flexion du poignet.
- Utilisation de l'espace.
- Lecture des trajectoires.

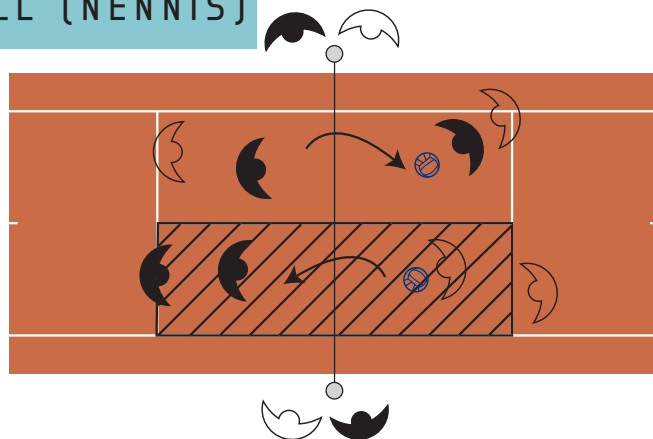
Avantages « club »

- Mixité.
- Nouveauté.
- Détente, animation, ambiance.




Variantes

- En simple ou en double (1 frappe sur 2).
- Balle souple ou intermédiaire.
- Sur terrain de 25 m.

JEUX DE VOLLEY-BALL (NENNIS)



Matériel

- Ballon de beach-volley (plus facile au contact) .
- Ballon paille  (non traumatisant pour les mains avec des débutants ou de jeunes enfants).
- Chasubles .

Règles du jeu

- En simple ou double (en 1x1, 2x2, 3x3).
- Mise en jeu par en dessous ou au-dessus.
- Au retour de service et dans l'échange, le rebond dans son terrain est obligatoire avant de renvoyer le ballon chez l'adversaire.
- 3 touches (maximum) par équipe pour renvoyer le ballon.
- Le point est marqué si le ballon sort des limites, si le ballon rebondit plus d'une fois, ou bien s'il y a plus de 3 touches de balles.

Espace de jeu

- 1 carré de service à défendre et à attaquer en niveau avancé (voir schéma).
- 2 carrés à défendre et à attaquer avec rehausseur de filet pour débutant.

Avantages « tennis »

- Visualisation de l'espace.
- Coordination.
- Anticipation.
- Équilibre.
- Frappe de balle au-dessus de l'épaule.

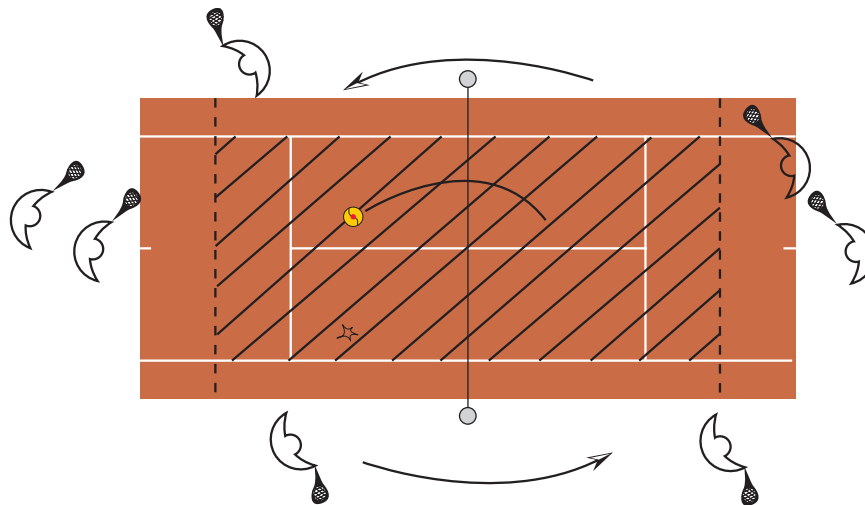
Avantages « club »

- Mixité garçon/fille.
- Jeu sans contact.
- Nouveauté.

Autres jeux possibles

- Record de passes (au temps ou au nombre) pour une équipe de 4 à 8 joueurs avec un ballon.
- Concours de smashes (qualité de frappe).

TOURNANTE



Matériel

- Raquettes .
- Balles évolutives : mousse , souples , intermédiaires .
- Lignes prédécoupées .

Règles du jeu

- Les joueurs sont répartis équitablement de chaque côté du terrain. Après chaque frappe de balle, le joueur passe de l'autre côté du terrain et se met dans la file d'attente avant de jouer son prochain coup.
Élimination du joueur qui fait une faute jusqu'au point final entre les deux derniers joueurs qui se joue normalement.

Espace de jeu

- Courts évolutifs.

Avantages « tennis »

- Vitesse de déplacement.
- Anticipation.
- Coordination.
- Concentration.
- Contrôle de balle.

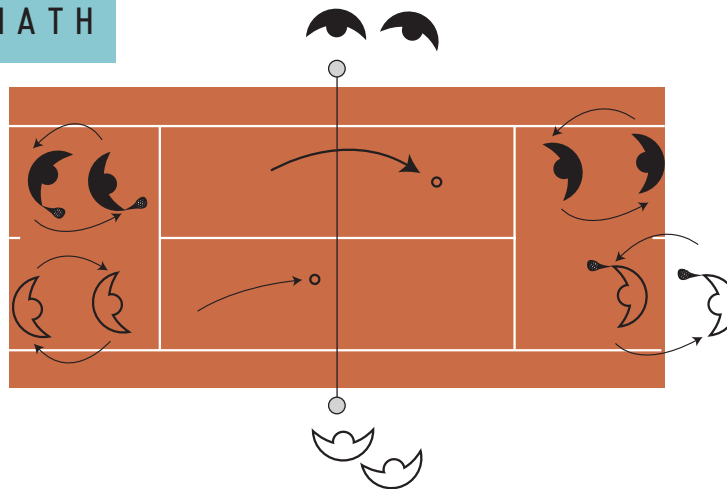
Avantages « club »

- Mixité.
- Animation, ambiance.

Variantes

- Record d'échanges sans élimination.
- Pour le point final entre les deux derniers joueurs : un tour complet sur soi-même ou une flexion-extension après chaque frappe.

DAVID CONTRE GOLIATH



Matériel

- Raquettes , balles souples , intermédiaires .
- Lignes prédécoupées .

Règles du jeu

- L'échange se joue entre un joueur avec raquette et un joueur qui attrape et renvoie la balle à la main à bras cassé au-dessus de l'épaule. Les règles sont les règles du tennis. Le décompte des points est variable (jeu décisif, 1 jeu gagnant...).

Espace de jeu

- Courts évolutifs (12 m, 15 m, 18 m, 23 m) en fonction du niveau des joueurs.

Avantages « tennis »

- Lecture de trajectoire.
- Lancer à bras cassé.
- Sens tactique.

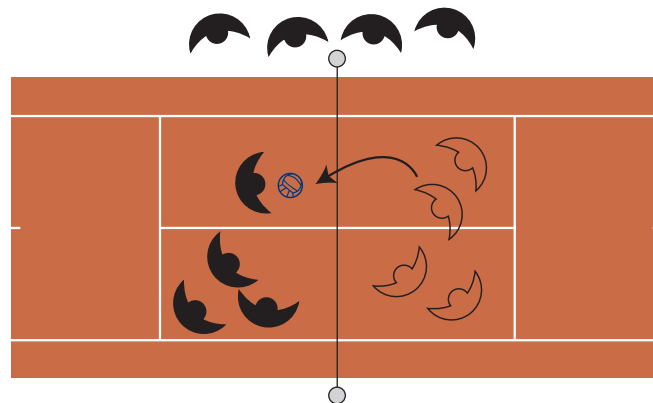
Avantages « club »

- Nivellement des niveaux de jeu.
- Mixité.
- Animation, ambiance.


Variantes

- Record d'échanges, type de balles, taille de terrain.

TENNIS - BALLON



Matériel

- Ballon beach-volley .

Espace de jeu

- Les carrés de service.

Avantages « club »

- Convivialité, esprit d'équipe.

Règles du jeu

- En individuel (1 contre 1) ou en équipe, le jeu consiste à renvoyer le ballon dans le camp de l'adversaire sans le laisser rebondir dans son propre camp. Toutes les parties du corps sont autorisées pour contrôler et renvoyer le ballon à l'exception des mains. Le nombre de frappes (contrôle et passe) par équipe est limité à trois.

Avantages « tennis »

- Coordination.
- Lecture des trajectoires.
- Réflexes.

Variantes

- Un rebond autorisé, nombre de contrôles, type de ballon.



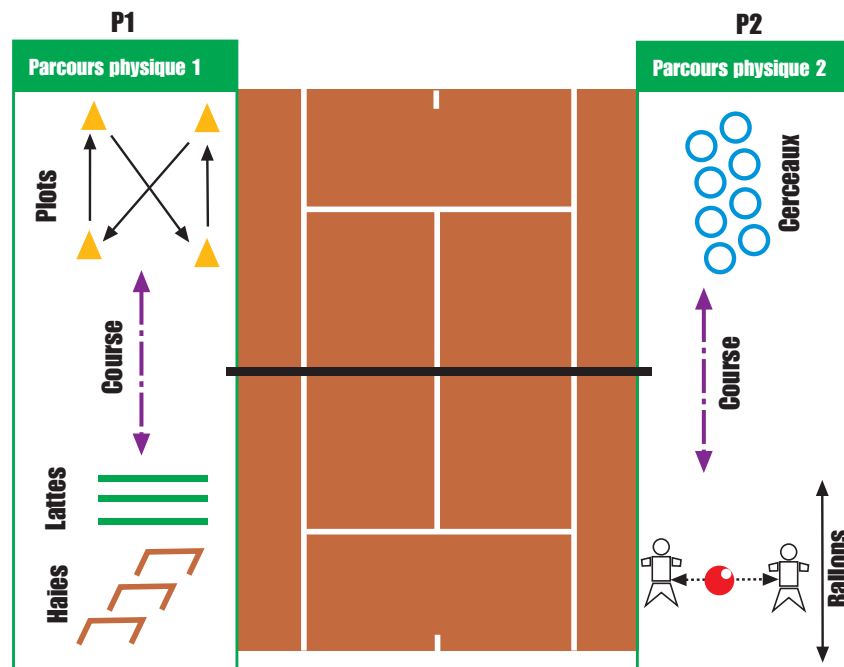
F i c h e s d ' a c t i v i t é s

PLATEAU FORME/SANTÉ










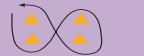


Même si les exercices effectués sur ce plateau sont assez simples (déplacements avant-arrière, latéraux...), l'animateur doit être vigilant et mettre en confiance les participants par une présence et des conseils adaptés. En fonction de ces compétences et des équipements disponibles, on peut ajouter des activités telles que le saut à la corde, le « médecine-ball », les étirements, voire le fitness. Concernant les parcours, le chronométrage individuel et le principe des relais en équipe ajoutent au dynamisme et à l'ambiance du plateau. Par ailleurs, ces quelques principes simples fonctionnent aussi bien avec des adultes qu'avec des enfants.

PARCOURS PHYSIQUES

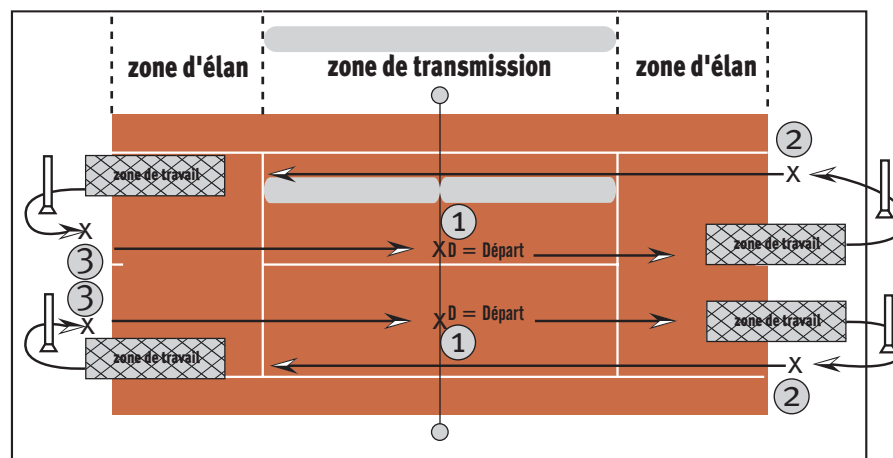
Organisation des parcours physiques



Évolutions possibles des ateliers

N° DE SÉANCE	COOPÉRATION BALLON	CERCEAUX	PLOTS	LATTES HAIES
N° 1	<ul style="list-style-type: none"> - Ballon paille ou balle de tennis. - Déplacements latéraux entre 2 plots (espacés de 15 m). - Passes à 2 sans rebond. 	<ul style="list-style-type: none"> - 12 cerceaux. - Sur 1 pied : gauche, droite, gauche... 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 plots. - Marche avant-marche arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 appui entre chaque latte régulière (2 pieds).
N° 2	<ul style="list-style-type: none"> - Même exercice avec 1 rebond. 	<ul style="list-style-type: none"> - Même exercice avec 10 cerceaux plus écartés. 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 plots. - Marche avant avec tour du plot. - Marche arrière avec tour du plot. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lattes irrégulières entre 1 et 3 pieds.
N° 3	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacements avant/arrière. - Passes sans rebond. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gauche-gauche, droite-droite... 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 plots (espacés d'1,5 m). - Déplacement latéral en ligne, pas chassé. 	<ul style="list-style-type: none"> - Latéralement : 2 appuis entre chaque haie régulière.
N° 4	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacements latéraux. - Passes avec 2 balles ou 2 ballons. 		<ul style="list-style-type: none"> - 6 plots décalés (de 0,5 à 1 m). 	<ul style="list-style-type: none"> - Latéralement : 2 appuis entre chaque haie irrégulière.
N° 5	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacements avant/arrière. - Passes au pied. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aller dans le clair, retour dans le foncé. 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 plots en carré. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lattes régulières de face avec 2 haies au milieu. 1 ou 2 appuis selon le niveau.
N° 6	<ul style="list-style-type: none"> - Coopération en partenaire. - Passes de volley (ballon paille). 	<ul style="list-style-type: none"> - Écarts irréguliers dans les cerceaux. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 plots. 	<ul style="list-style-type: none"> - Haies régulières. 1 ou 2 appuis selon le niveau.

JEUX ATHLÉTIQUES



Matériel

- Témoins de relais (tube en PVC ou bâton en bois)
- Lattes, plots, haies pour les variantes
- Chasubles

Règles du jeu

- Relais par équipe (de 3, de 4...).
- L'objectif est de faire franchir au témoin la ligne d'arrivée le plus rapidement possible.
- Le joueur doit recevoir le témoin dans la zone de transmission (carré de service).
- Le joueur peut prendre son élan dans la zone d'élán (ligne de fond, ligne des carrés de service).

Espace de jeu

- Court de tennis sans filet ou toute autre surface de la même longueur qu'un court de tennis.

Avantages « tennis »

- Amélioration de la vitesse (possibilité énergétique, vitesse de réaction et fréquence gestuelle).
- Coordination œil-main.

Avantages « club »

- Effort collectif.
- Approche ludique de la vitesse, mixité possible.

Variantes

- Aménager une zone de travail spécifique en sortie de zone de transmission jusqu'au plot de contournement selon l'objectif recherché :
 - Travail de la fréquence et/ou de l'amplitude gestuelle = lattes disposées à intervalles réguliers.
 - Travail de la capacité à varier sa foulée = lattes disposées à intervalles irréguliers (plus d'adaptations).
 - Travail de la disponibilité des appuis dans le changement de direction = slalom avec plots.
 - Travail de coordination en proposant des aménagements matériels = exercices de bondissements dans l'axe ou latéraux sur haies...
- Déplacer le départ dans le couloir. Faire réaliser 1 tour complet avec transmission obligatoire dans le couloir.
- Jouer sur les modalités de transmission : française (de bas en haut), américaine (de haut en bas).