

Mini - Tennis

génial

je m'amuse et

j'apprends



Cours d'initiation OVRONNAZ 2005

Françoise Constantin
Pavement 107
1018 Lausanne

LA PLANIFICATION

Introduction

Au cours de l'année scolaire, l'évolution de mes leçons va se passer de la manière suivante :

1. découvrir, se familiariser avec PINOCCHIO



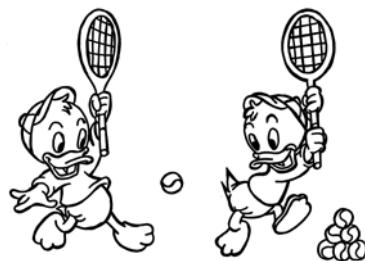
2. frapper dans la balle avec MINNIE



3. renvoyer la balle de MICKEY



4. échanger des balles avec FIFI & LOULOU.



A la fin de chaque stage, un test regroupant 5 exercices est proposé à l'enfant, afin qu'il puisse s'auto-évaluer et que les parents apprécient les progrès réalisés par leur rejeton.

DECOUVRIR SE FAMILIARISER

Présentation de la pédagogie de la découverte par essais : la découverte doit permettre à l'enfant de construire ses propres comportements moteurs.

L'enseignement doit mettre en place des aménagements où seul le but à atteindre est annoncé, aucune consigne technique n'étant donnée au niveau de l'exécution.

A partir de là, l'enfant va évoluer en fonction de ses propres réactions, non pas à partir d'un geste à accomplir, mais suivant les résultats qu'il obtient.

Il est important de respecter certains principes :

- ☞ choisir des exercices simples ayant une grande marge de réussite;
- ☞ travailler par chantier avec des difficultés variées, afin de permettre à chacun d'évoluer à son propre rythme;
- ☞ donner des points à chaque jeu, afin que l'enfant puisse s'auto-évaluer;
- ☞ proposer une grande variété de jeux de manière à conserver l'attention de l'enfant qui, à cette âge, est très vagabonde.

Découvrir, se familiariser : pratique

- ☺ différents parcours avec déplacements variés - coordination
- ☺ 2 à 2 : se passer un ballon
- ☺ faire tomber des quilles, des figurines
- ☺ jongler avec un ballon baudruche
- ☺ lancer différents ballons, balles, marquer des buts
- ☺ jouer en collaboration, se passer la balle d'une raquette sur l'autre



Pinocch
io test
prénom :

tu peux colorier ...

- a. les balles si tu réussis le slalom
- b. le visage et le chapeau si tu rattrapes 5 fois le ballon
- c. les habits si tu arrives à lancer le petit ballon dans les cerceaux
- d. les bras et les mains si tu jongles 10 fois avec le ballon baudruche

e. le reste si tu
marques 5 buts

Bravo, c'est
terminé, à tout
bientôt



FRAPPER DANS LA BALLE

Le geste du joueur de tennis devient le centre du jeu : frapper la balle avec sa raquette.

Ici encore, la technique n'est pas imposée, mais c'est à l'enfant de découvrir une façon de procéder afin de réussir les objectifs et les consignes proposés.

Il est primordial :

- ☞ de trouver des situations où l'enfant puisse réussir vite
- ☞ de l'inciter à essayer plusieurs façons de faire
- ☞ une fois le but atteint, de lui laisser le temps de reproduire la
«technique» qu'il aura découverte

Il sera très heureux de sa réussite.

Dans ces situations, on mesure alors combien l'apport de la technique traditionnelle est peu important par rapport à l'ambiance et l'enthousiasme de l'enfant.

Frapper dans la balle : pratique

- ☺ apprendre à lancer et à réceptionner
- ☺ balle donnée à la main : l'enfant frappe la balle avec la raquette
- ☺ contrôler la balle, la faire rebondir, etc.
- ☺ frapper la balle, idem en visant une cible, en marquant un but
- ☺ parcours, relais, etc.
- ☺ à 2 : un enfant frappe la balle, l'autre la réceptionne avec un seau
- ☺ etc.



Minnie test

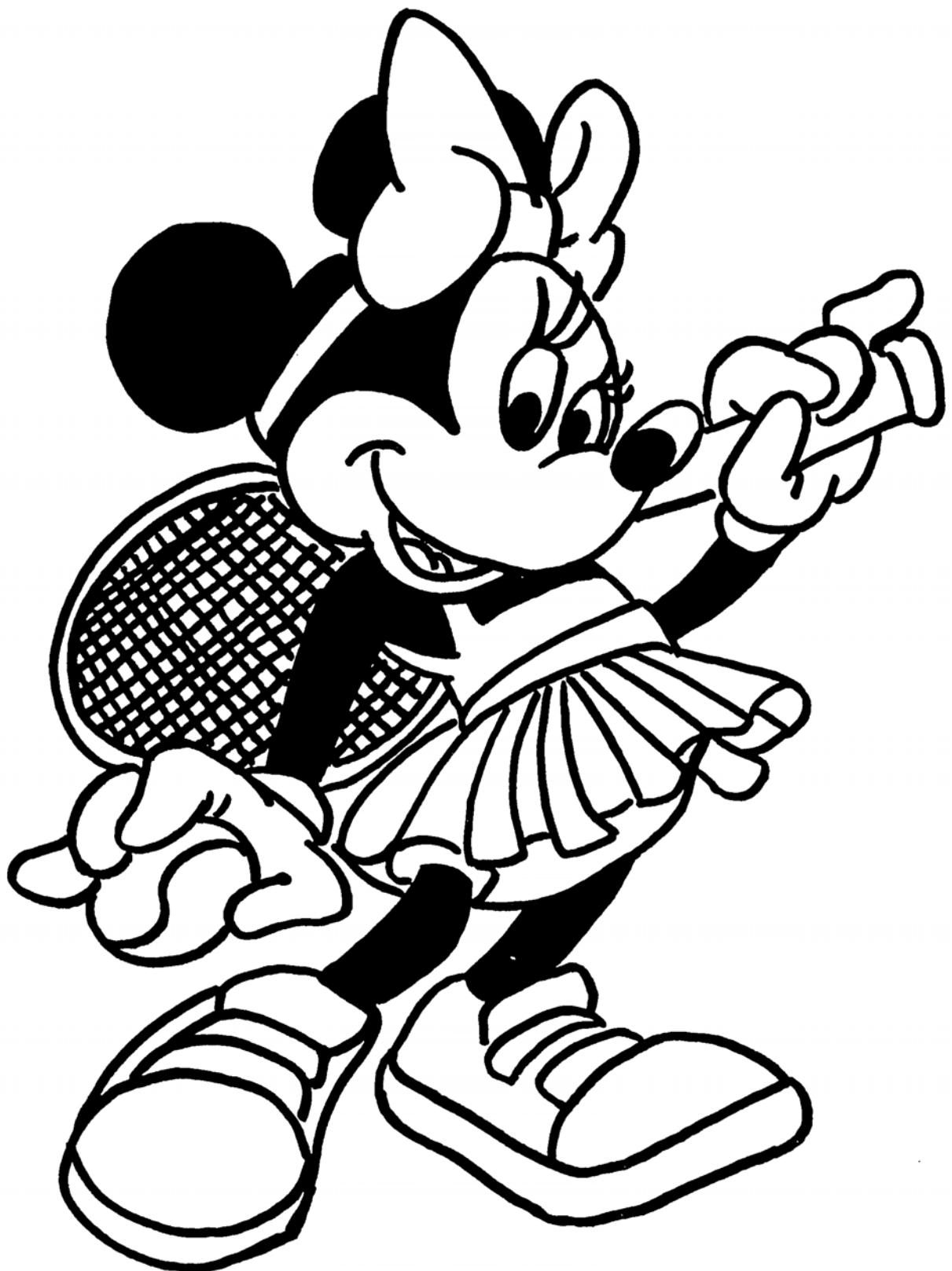
prénom :

tu peux colorier . . .

- a. la robe si tu arrives à faire rebondir 10 fois la balle sur ta raquette
- b. les chaussures si tu parviens au bout du circuit
- C. le visage si tu marques 5 buts avec ta raquette
- d. les mains et la balle si tu arrives à lancer les balles dans les cerceaux avec ta raquette
- e. le reste si en avançant dans le terrain tout en faisant rebondir la balle sur ta raquette, tu frappes

10 balles de l'autre côté
du filet

Bravo, c'est
terminé, à tout
bientôt



RENOVYER LA BALLE

A ce niveau, on rencontre la première grande difficulté du jeu : évaluer la trajectoire de la balle et se placer afin de pouvoir frapper la balle avec sa raquette.

Il a été démontré que l'œil de l'enfant juge beaucoup moins bien les trajectoires des balles dirigées vers lui, que celles qui s'en écartent.

Il est donc conseillé d'utiliser une cible (cerceau, par exemple) placée latéralement afin de permettre à l'enfant un plus grand taux de réussite.

A cet âge, le temps de réponse à un signal visuel est deux fois moins rapide que celui d'un adulte.

Par la suite, on peut envoyer la balle directement sur l'enfant en lui demandant de se dégager de sa trajectoire et de se mettre naturellement de profil afin de mieux pouvoir renvoyer la balle.

C'est le premier apprentissage du jeu de jambes !!!

Renvoyer la balle : pratique

- ☺ à 2 : un enfant envoie la balle à la main, l'autre renvoie avec la raquette
- ☺ idem, mais le deuxième renvoie dans les mains du premier
- ☺ gardien de but
- ☺ renvoyer la balle, CD - R. volées
- ☺ idem avec cibles
- ☺ concours, etc.



Mickey test

prénom :

tu peux colorier . . .

- a. la raquette et la balle si tu renvoies 10 coups droits
- b. le visage et les mains si tu renvoies 10 revers
- c. le t-shirt si tu réussis 10 volées
- d. le short si tu lances la balle dans tous les cerceaux
- e. le reste si tu frappes 5 balles de suite

Bravo, c'est
terminé, à tout
bientôt



FAIRE DES ECHANGES

Les enfants doivent apprendre à s'entraider pour qu'il y ait un maximum d'échanges.

Il est essentiel au début qu'ils admettent de jouer **avec un partenaire et non contre un adversaire**.

Il faut organiser le plus souvent possible des échanges sous forme de concours.

Exemple : quelle équipe parviendra à frapper 10 fois de suite la balle sans faire de fautes ?

Si les enfants veulent atteindre ce but, ils doivent éviter de mettre leur partenaire en difficulté. Ils comprennent rapidement que les balles à trajectoires bombées sont les plus faciles à frapper. Ce concept assimilé, l'apprentissage de l'entraînement classique sera grandement facilité par la suite.

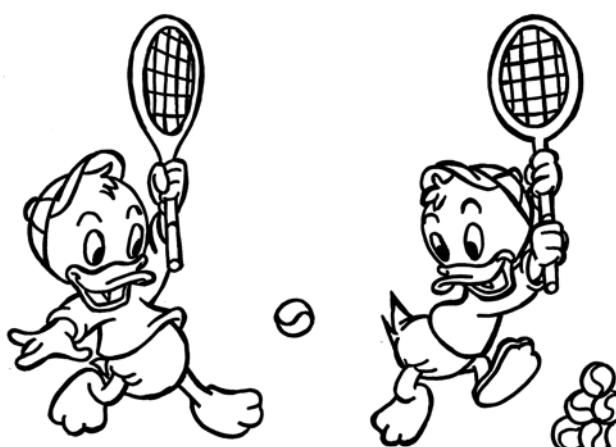
Toujours dans le même esprit, introduire un terrain à défendre (bien délimité), c'est préparer la découverte du déplacement et du replacement. A cet âge, l'enfant veut être le spectateur de son action; il tient à vérifier la réussite de son coup avant de penser à se replacer et de préparer la frappe suivante.

Par la suite, on peut passer de la notion de partenaire à celle d'adversaire. A ce stade, l'enfant doit :

- ☺ découvrir comment diriger la balle dans une partie du terrain la plus éloignée possible de la position de son adversaire
- ☺ apprendre à diversifier ses frappes (gauches / droites; courtes / longues; bombées / tendues).

A ce niveau pourtant, ces notions tactiques ne sont pas, à mon avis, très importantes, l'essentiel étant de faire passer la balle par dessus le filet et dans les limites du court.

L'acquisition de l'habileté motrice est essentielle; cet apprentissage exige un très grand nombre de répétitions.



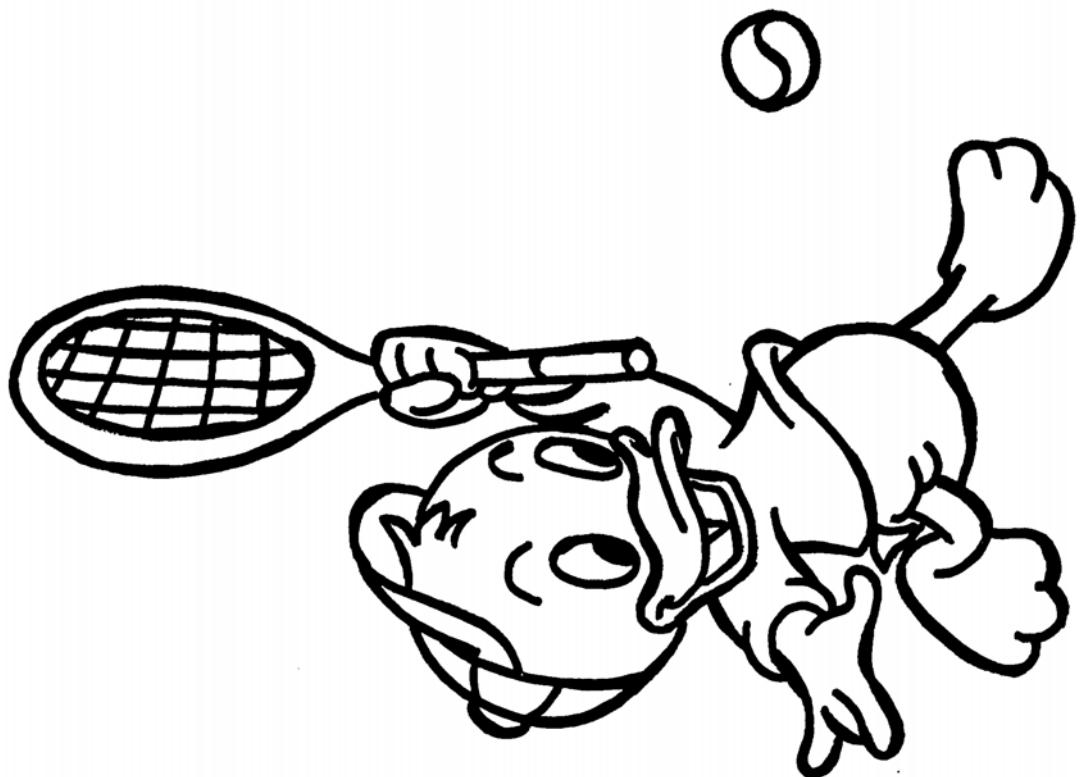
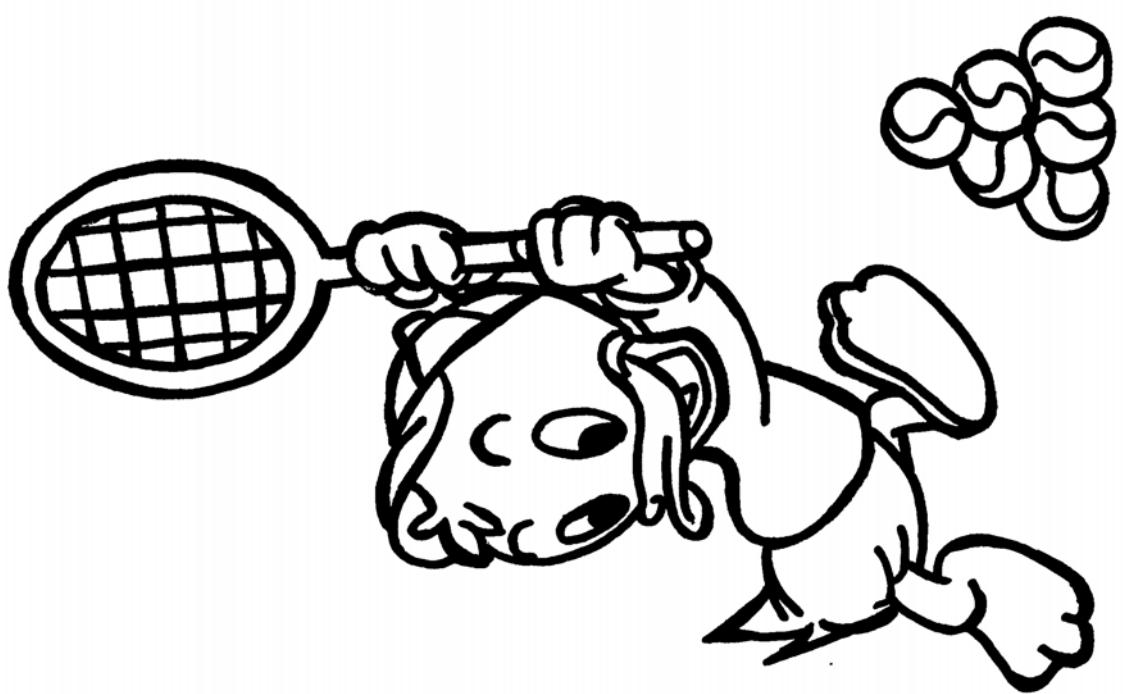
Fifi Loulou test

prénom :

tu peux colorier . . .

- a. les raquettes et les balles si tu réussis 10 passes avec ton partenaire
- b. les habits de Fifi si tu parviens à servir 10 fois
- c. le corps de Fifi si tu réussis 10 coups droits
- d. les habits de Loulou si tu réussis 10 revers
- e. le corps de Loulou si tu marques 50 points

Bravo, c'est
terminé, à tout
bientôt



CONCLUSION

L'aboutissement du MINI-TENNIS n'est pas la leçon individuelle, mais la pratique d'un jeu entre enfants du même âge. Un jeu où le terrain et le filet sont adaptés à leur physique. Ainsi ils peuvent non seulement découvrir le tennis, mais également s'identifier aux champions.

Lorsqu'ils auront grandi et qu'ils joueront sur des terrains officiels, j'espère qu'ils garderont de leur passage par le MINI-TENNIS un enthousiasme et un plaisir intact du JEU, sans lesquels aucun joueur, même les champions, ne sauraient s'exprimer pleinement.

Il n'y a pas plus grande satisfaction pour un enseignant de MINI-TENNIS que lorsque l'enfant demande à ses parents :

« Dis Maman, il faut dormir encore combien de nuits jusqu'à mon prochain cours de MINI-TENNIS».

Je ne pouvais pas terminer ce travail sans citer ce texte magnifique exprimant ce que j'ai envie de transmettre à mes élèves à travers le sport.

Quoi que ce soit d'autre que tu apprennes en classe, j'aimerais que tu maîtrises au moins deux sports que tu puisses continuer à pratiquer longtemps après avoir quitté l'école.

L'activité sportive est une chose merveilleuse, qui peut t'apporter consolation et plaisir pour tout le reste de ta vie. Le sport peut t'en apprendre infiniment sur toi, sur ta sensibilité, sur ton caractère, sur l'art de rester ferme en période de crise et celui de rendre coup pour coup alors que tu frôles la défaite.

De ce point de vue, les leçons du sport sont difficilement remplaçables; on découvre rapidement ses limites, mais on peut également apprendre à avoir confiance en soi, et à avoir une vision positive de soi.

Ne te crois jamais au-dessus du sport.

Merci Monsieur Arthur Ashe