



PROGRAMME  
TENNIS ADULTES

PÉDAGOGIE & ANIMATIONS  
SPORTIVES



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

# SOMMAIRE

## Introduction

p. 3

---

## TENDANCE DÉCOUVERTE

### ■ Tennis Découverte

- |              |       |
|--------------|-------|
| • Séance n°1 | P. 5  |
| • Séance n°2 | p. 6  |
| • Séance n°3 | p. 8  |
| • Séance n°4 | p. 10 |
| • Séance n°5 | p. 12 |
| • Séance n°6 | p. 14 |
|              | p. 16 |
|              | p. 18 |

### ■ Tennis Sensation

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| • Séance n°1                    | P. 20 |
| • Séances n°2 - n°3 - n°4 - n°5 | p. 22 |
| • Séance n°6                    | p. 24 |
|                                 | p. 26 |

---

## TENDANCE FORME

### ■ Tennis Forme

- |              |       |
|--------------|-------|
| • Séance n°1 | P. 27 |
| • Séance n°2 | p. 28 |
| • Séance n°3 | p. 30 |
| • Séance n°4 | p. 32 |
| • Séance n°5 | p. 34 |
| • Séance n°6 | p. 36 |
|              | p. 38 |
|              | p. 40 |

### ■ Tennis Tonic

- |              |       |
|--------------|-------|
| • Séance n°1 | P. 42 |
| • Séance n°2 | p. 44 |
| • Séance n°3 | p. 46 |
| • Séance n°4 | p. 48 |
| • Séance n°5 | p. 50 |
| • Séance n°6 | p. 52 |
|              | p. 54 |

---

## TENDANCE PERFORMANCE

### ■ Tennis Performance

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| • Séance n°1        | P. 57 |
| • Séance n°2        | p. 58 |
| • Séance n°3        | p. 60 |
| • Séance n°4        | p. 62 |
| • Séance n°5        | p. 64 |
| • Séances n°5 - n°6 | p. 66 |
|                     | p. 67 |

### ■ Tennis Technico-Tactique

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| • Séance à thèmes | P. 68 |
|                   | p. 70 |

---

## ANIMATIONS SPORTIVES

### ■ Tennis Détente

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| ■ Tennis Multi-jeux | P. 73 |
|                     | p. 74 |

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| ■ Tennis Multi-jeux | P. 78 |
|---------------------|-------|

## Introduction

**L**a Fédération Française de Tennis développe depuis plusieurs années une pédagogie plus performante pour l'apprentissage du tennis. Celle-ci a surtout été orientée dans un premier temps vers les jeunes au travers du mini-tennis et du Club junior.

Parallèlement, des actions “grand public” et des expériences menées par de nombreux enseignants ont démontré l'intérêt d'adapter cette pédagogie aux adultes.

Ces nouveaux programmes pédagogiques ont pour objectif de faciliter l'accès à la pratique du tennis tout en répondant à l'évolution actuelle des pratiques sportives.

# TENDANCE DÉCOUVERTE

1/ TENNIS DÉCOUVERTE

2/ TENNIS SENSATION

## PRÉALABLE

- Ce programme est destiné à des joueurs n'ayant jamais joué au tennis ou à de rares occasions. L'objectif de ces séances est de mettre dès les premiers pas sur le court les joueurs en situation de réussite, grâce à une adaptation des conditions de jeu (balles, filet, terrains). L'enseignant veillera dans chaque séance tout au long de ce programme à alterner des situations pédagogiques et des jeux avec décompte de points.
- La finalité de ce programme est d'amener le joueur à faire un match sur le terrain (12 m, 18 m, 23 m) et avec la balle qui lui convient le mieux (mousse, souple, intermédiaire, dure).

## 1/ TENNIS DÉCOUVERTE

### ■ OBJECTIFS

Le **plaisir du jeu** sans attendre.

### ■ SÉANCES

Nombre ➔ **6**. Durée ➔ **1H30**.

### ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4** (label qualité).

## ORGANISATION

### ■ MATÉRIEL UTILISÉ

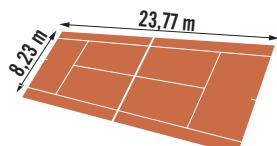
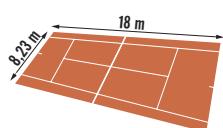
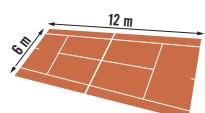
- Balles mousse  , souple  , intermédiaire  .
- Surfilet  , raquette cordée  .
- Lignes prédécoupées  .

### ■ COURT UTILISÉ

#### ■ *Mini-tennis*

■ *Intermédiaire*

#### ■ *Traditionnel*

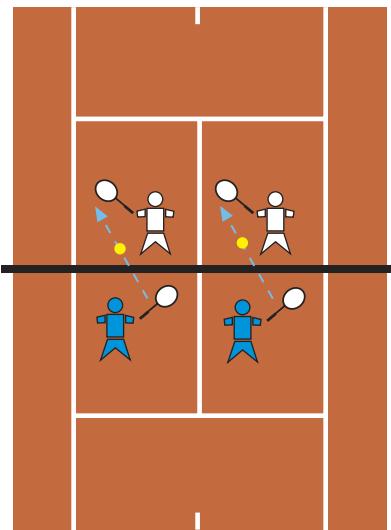


SÉANCE N°1																																												
→ <i>Introduction et présentation de la démarche pédagogique</i>																																												
• 10 minutes.																																												
<b>Objectifs</b>																																												
<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiation à l'échange après rebond.</li> <li>Attitude d'attention.</li> <li>Contact raquette/balle en avant.</li> <li>Présentation de la balle au service.</li> </ul>																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>SITUATION N°1</th><th>SITUATION N°2</th><th>SITUATION N°3</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A/ ÉCHANGES DE VOLÉES : 1 CONTRE 1</td><td>A/ ÉCHANGES APRÈS REBONDS : COUPS DROITS ET REVERS</td><td>A/ SERVICE</td><td></td></tr> <tr> <td>DURÉE</td><td>- 10 minutes.</td><td>- 10 minutes.</td><td>- 10 minutes.</td></tr> <tr> <td>FORMATION</td><td>- 4 joueurs.</td><td>- 4 joueurs.</td><td>- 4 joueurs.</td></tr> <tr> <td>MATÉRIEL</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balle mousse, balle souple.</li> <li>Raquette cordée, outil pédagogique.</li> <li>Pom'do, palette bicolore.</li> <li>Avec ou sans filet.</li> </ul> </td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balle mousse, balle souple.</li> <li>Raquette cordée, outil pédagogique.</li> <li>Pom'do, palette bicolore.</li> <li>Avec ou sans filet.</li> </ul> </td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balle souple, balle intermédiaire.</li> <li>Raquette cordée.</li> </ul> </td></tr> <tr> <td>COURT</td><td>- Carré de service.</td><td>- Carré de service (12 m + 18 m).</td><td>- Carré de service (12 m) diagonale.</td></tr> <tr> <td colspan="4"> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>B/ JEU</th><th>B/ JEU DÉFI</th><th>B/ JEU DU CONTRAT</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>DURÉE</td><td>- 15 minutes.</td><td>- 15 minutes.</td><td>- 15 minutes.</td></tr> <tr> <td>ORGANISATION</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 contre 1,</li> <li>- en équipes.</li> </ul> </li> <li>Évolution du matériel.</li> </ul> </td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges (après rebond).</li> <li>Choix du matériel pour les joueurs.</li> <li>Jeu : 1 raquette pour deux avec balle mousse.</li> </ul> </td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges sans repartir à zéro.</li> <li>L'enseignant fixe un nombre d'échanges à atteindre (ex. : 30 échanges).</li> <li>Balle en jeu en servant.</li> <li>Concours d'échanges par équipes.</li> <li>L'équipe qui rentre en jeu reprend le nombre d'échanges de l'équipe précédente.</li> </ul> </td></tr> </tbody> </table> </td></tr> <tr> <td colspan="4">C/ DANS CHAQUE JEU ROTATION DE PARTENAIRES</td></tr> </tbody> </table>		SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	A/ ÉCHANGES DE VOLÉES : 1 CONTRE 1	A/ ÉCHANGES APRÈS REBONDS : COUPS DROITS ET REVERS	A/ SERVICE		DURÉE	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.	FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balle mousse, balle souple.</li> <li>Raquette cordée, outil pédagogique.</li> <li>Pom'do, palette bicolore.</li> <li>Avec ou sans filet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balle mousse, balle souple.</li> <li>Raquette cordée, outil pédagogique.</li> <li>Pom'do, palette bicolore.</li> <li>Avec ou sans filet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balle souple, balle intermédiaire.</li> <li>Raquette cordée.</li> </ul>	COURT	- Carré de service.	- Carré de service (12 m + 18 m).	- Carré de service (12 m) diagonale.	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>B/ JEU</th><th>B/ JEU DÉFI</th><th>B/ JEU DU CONTRAT</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>DURÉE</td><td>- 15 minutes.</td><td>- 15 minutes.</td><td>- 15 minutes.</td></tr> <tr> <td>ORGANISATION</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 contre 1,</li> <li>- en équipes.</li> </ul> </li> <li>Évolution du matériel.</li> </ul> </td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges (après rebond).</li> <li>Choix du matériel pour les joueurs.</li> <li>Jeu : 1 raquette pour deux avec balle mousse.</li> </ul> </td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges sans repartir à zéro.</li> <li>L'enseignant fixe un nombre d'échanges à atteindre (ex. : 30 échanges).</li> <li>Balle en jeu en servant.</li> <li>Concours d'échanges par équipes.</li> <li>L'équipe qui rentre en jeu reprend le nombre d'échanges de l'équipe précédente.</li> </ul> </td></tr> </tbody> </table>					B/ JEU	B/ JEU DÉFI	B/ JEU DU CONTRAT	DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 contre 1,</li> <li>- en équipes.</li> </ul> </li> <li>Évolution du matériel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges (après rebond).</li> <li>Choix du matériel pour les joueurs.</li> <li>Jeu : 1 raquette pour deux avec balle mousse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges sans repartir à zéro.</li> <li>L'enseignant fixe un nombre d'échanges à atteindre (ex. : 30 échanges).</li> <li>Balle en jeu en servant.</li> <li>Concours d'échanges par équipes.</li> <li>L'équipe qui rentre en jeu reprend le nombre d'échanges de l'équipe précédente.</li> </ul>	C/ DANS CHAQUE JEU ROTATION DE PARTENAIRES			
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3																																									
A/ ÉCHANGES DE VOLÉES : 1 CONTRE 1	A/ ÉCHANGES APRÈS REBONDS : COUPS DROITS ET REVERS	A/ SERVICE																																										
DURÉE	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.																																									
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.																																									
MATÉRIEL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balle mousse, balle souple.</li> <li>Raquette cordée, outil pédagogique.</li> <li>Pom'do, palette bicolore.</li> <li>Avec ou sans filet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balle mousse, balle souple.</li> <li>Raquette cordée, outil pédagogique.</li> <li>Pom'do, palette bicolore.</li> <li>Avec ou sans filet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balle souple, balle intermédiaire.</li> <li>Raquette cordée.</li> </ul>																																									
COURT	- Carré de service.	- Carré de service (12 m + 18 m).	- Carré de service (12 m) diagonale.																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>B/ JEU</th><th>B/ JEU DÉFI</th><th>B/ JEU DU CONTRAT</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>DURÉE</td><td>- 15 minutes.</td><td>- 15 minutes.</td><td>- 15 minutes.</td></tr> <tr> <td>ORGANISATION</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 contre 1,</li> <li>- en équipes.</li> </ul> </li> <li>Évolution du matériel.</li> </ul> </td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges (après rebond).</li> <li>Choix du matériel pour les joueurs.</li> <li>Jeu : 1 raquette pour deux avec balle mousse.</li> </ul> </td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges sans repartir à zéro.</li> <li>L'enseignant fixe un nombre d'échanges à atteindre (ex. : 30 échanges).</li> <li>Balle en jeu en servant.</li> <li>Concours d'échanges par équipes.</li> <li>L'équipe qui rentre en jeu reprend le nombre d'échanges de l'équipe précédente.</li> </ul> </td></tr> </tbody> </table>					B/ JEU	B/ JEU DÉFI	B/ JEU DU CONTRAT	DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 contre 1,</li> <li>- en équipes.</li> </ul> </li> <li>Évolution du matériel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges (après rebond).</li> <li>Choix du matériel pour les joueurs.</li> <li>Jeu : 1 raquette pour deux avec balle mousse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges sans repartir à zéro.</li> <li>L'enseignant fixe un nombre d'échanges à atteindre (ex. : 30 échanges).</li> <li>Balle en jeu en servant.</li> <li>Concours d'échanges par équipes.</li> <li>L'équipe qui rentre en jeu reprend le nombre d'échanges de l'équipe précédente.</li> </ul>																													
	B/ JEU	B/ JEU DÉFI	B/ JEU DU CONTRAT																																									
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.																																									
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 contre 1,</li> <li>- en équipes.</li> </ul> </li> <li>Évolution du matériel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges (après rebond).</li> <li>Choix du matériel pour les joueurs.</li> <li>Jeu : 1 raquette pour deux avec balle mousse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges sans repartir à zéro.</li> <li>L'enseignant fixe un nombre d'échanges à atteindre (ex. : 30 échanges).</li> <li>Balle en jeu en servant.</li> <li>Concours d'échanges par équipes.</li> <li>L'équipe qui rentre en jeu reprend le nombre d'échanges de l'équipe précédente.</li> </ul>																																									
C/ DANS CHAQUE JEU ROTATION DE PARTENAIRES																																												

# LE TENNIS DÉCOUVERT

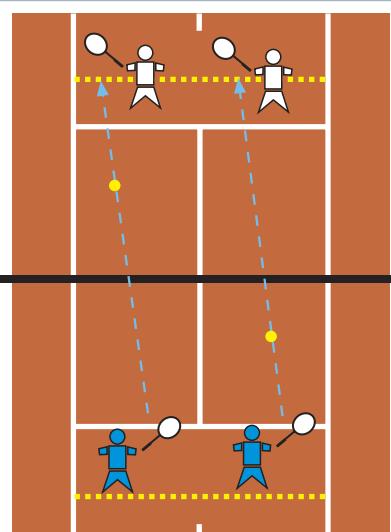
SITUATION N°

1



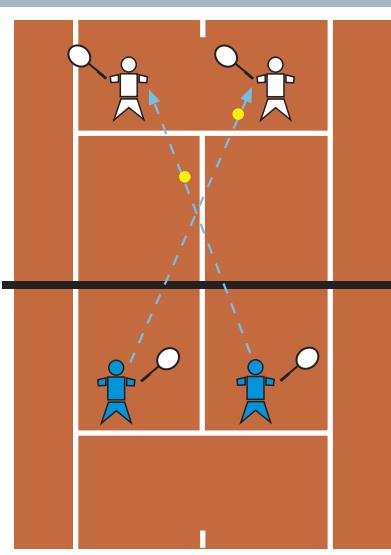
SITUATION N°

2



SITUATION N°

3



## SÉANCE N°2

## ■ Objectifs

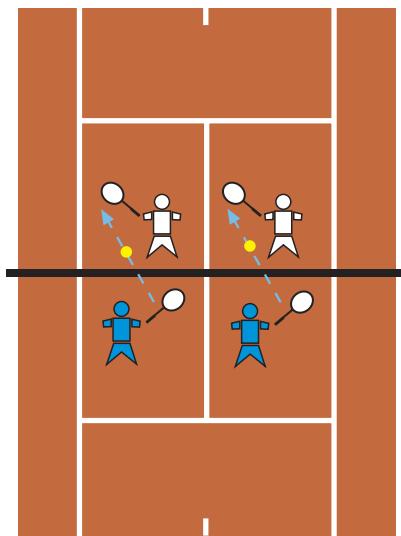
- Initiation à l'échange après rebond.
- Attitude d'attention au fond de court et à la volée.
- Présentation de la balle au service.
- Orientation des appuis au service.

		SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
		A/ VOLÉES/VOLÉES	A/ SERVICE	A/ ÉCHANGES VOLÉES/ APRÈS REBOND
DURÉE		- 10 minutes.	- 15 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION		- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL		- Balle mousse, balle souple. - Palette bicolore. - Raquette cordée.	- Balle souple, balle intermédiaire. - Palette bicolore. - Raquette cordée.	- Balle mousse, balle souple. - Palette bicolore. - Raquette cordée.
COURT		- Carré de service.	- Carré de service en diagonale.	
		B/ JEU	B/ JEU	B/ JEU
DURÉE		- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 15 minutes.
ORGANISATION		- Concours d'échanges avec trajectoires imposées (croisées, décroisées). - Rotation de partenaires et d'adversaires. - Éloignement et rapprochement des joueurs.	- 3 positions possibles. - 3 essais réussis permettent de reculer. - Balle souple (2 lignes au-delà de la ligne de service).	- Zone à viser pour le volleyeur dans l'échange. - 1 point par rebond dans la zone.

# LE TENNIS DÉCOUVERTURE

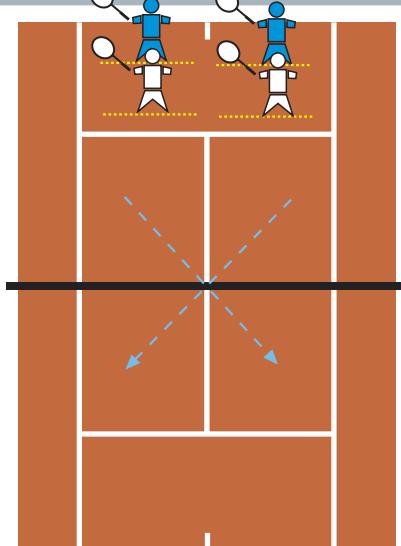
JEU N°

1



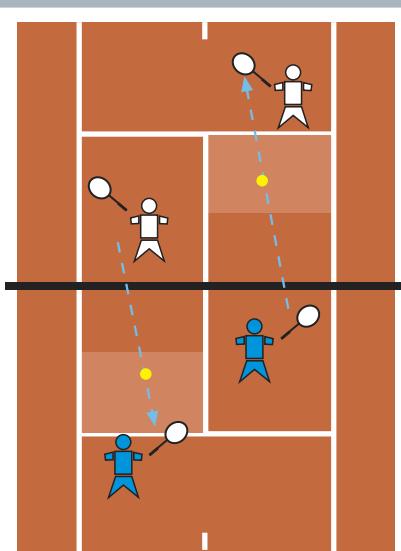
JEU N°

2



JEU N°

3



## SÉANCE N°3

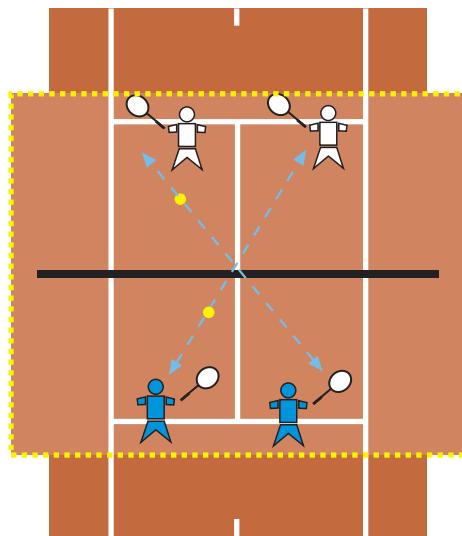
## ■ Objectifs

- Maîtrise des trajectoires croisées et sécurisantes en CD et R.
- Présentation de la balle au service.
- Orientation des appuis au service.

	JEU	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple. - Raquette cordée.	- Balle mousse, balle souple. - Raquette cordée. - Surfilet.	- Balle souple. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Raquette cordée.
COURT	- Carré de service + intermédiaire (18 m).	- Carré de service élargi.	- Court intermédiaire élargi.	- Court intermédiaire élargi.
	B/ JEU	B/ JEU		
ORGANISATION	- 1 raquette pour 2. - 1 frappe sur 2. - double.		- 15 minutes.	- 15 minutes.
			- Match dans la diagonale et intervention de 2 volleyeurs. - Seuls les volleyeurs marquent pour l'équipe sans sortir de leurs espaces.	- Un joueur sert et monte en diagonale. - Concours d'échanges. - Serveurs et relanceurs sont partenaires.

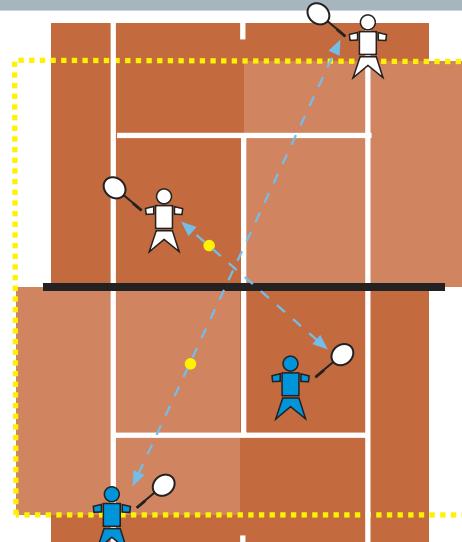
SITUATION N°

1



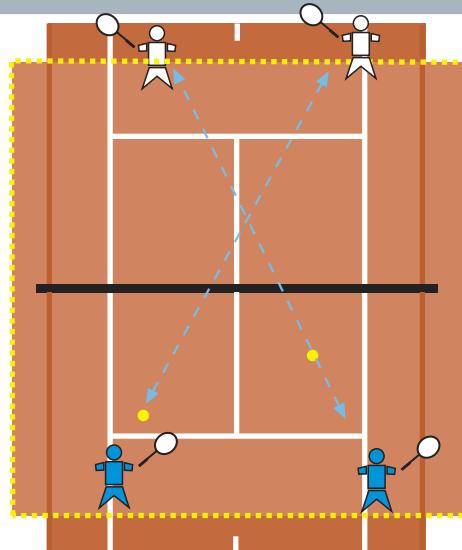
JEU N°

2



JEU N°

3

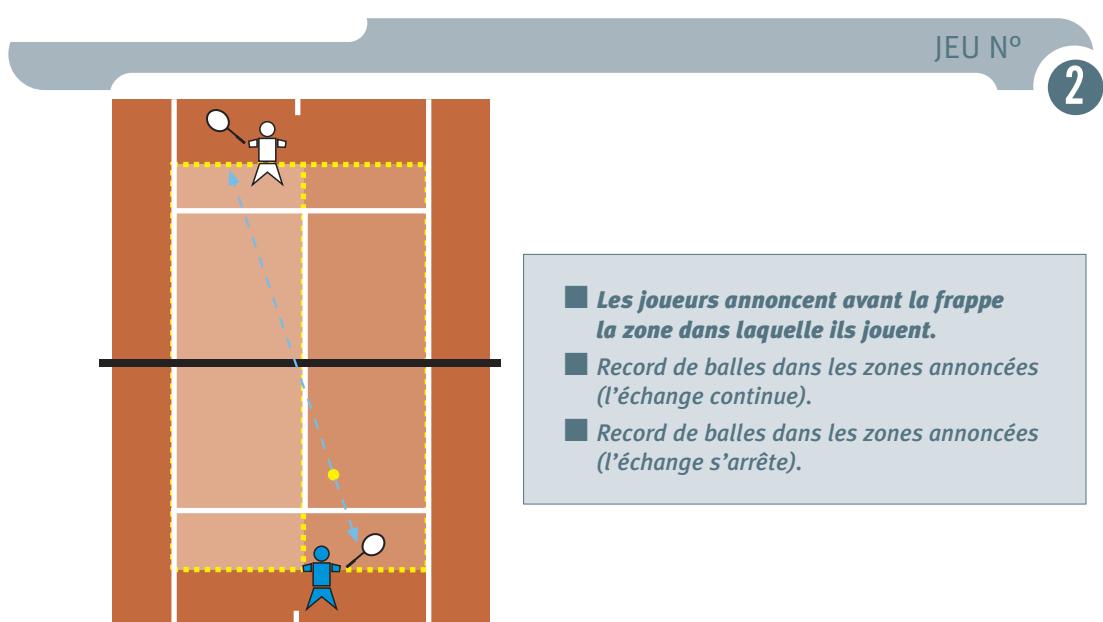
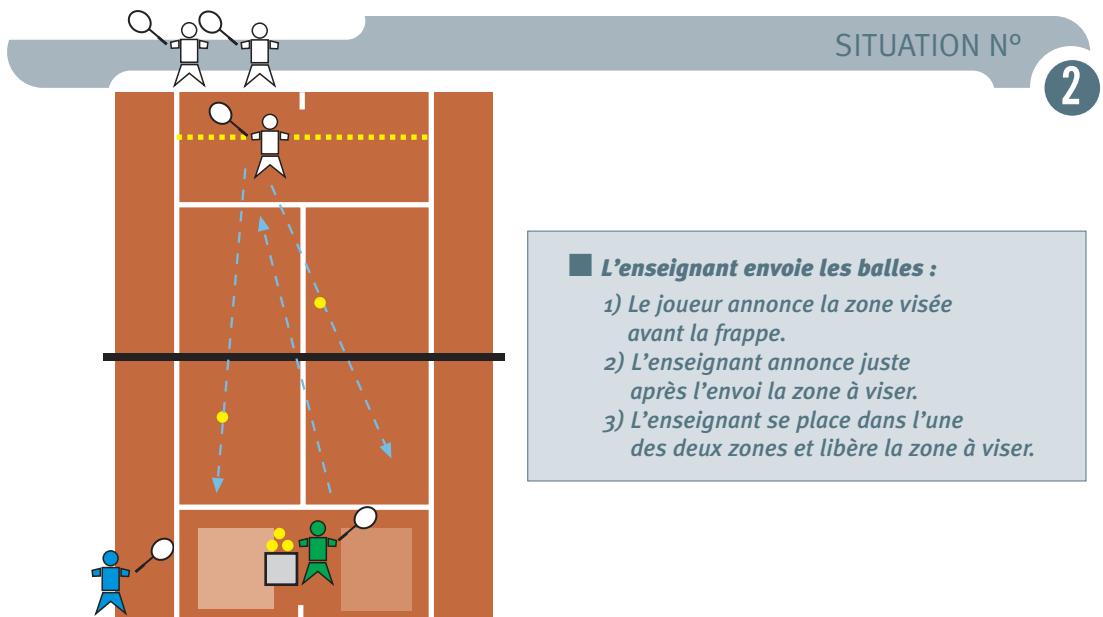
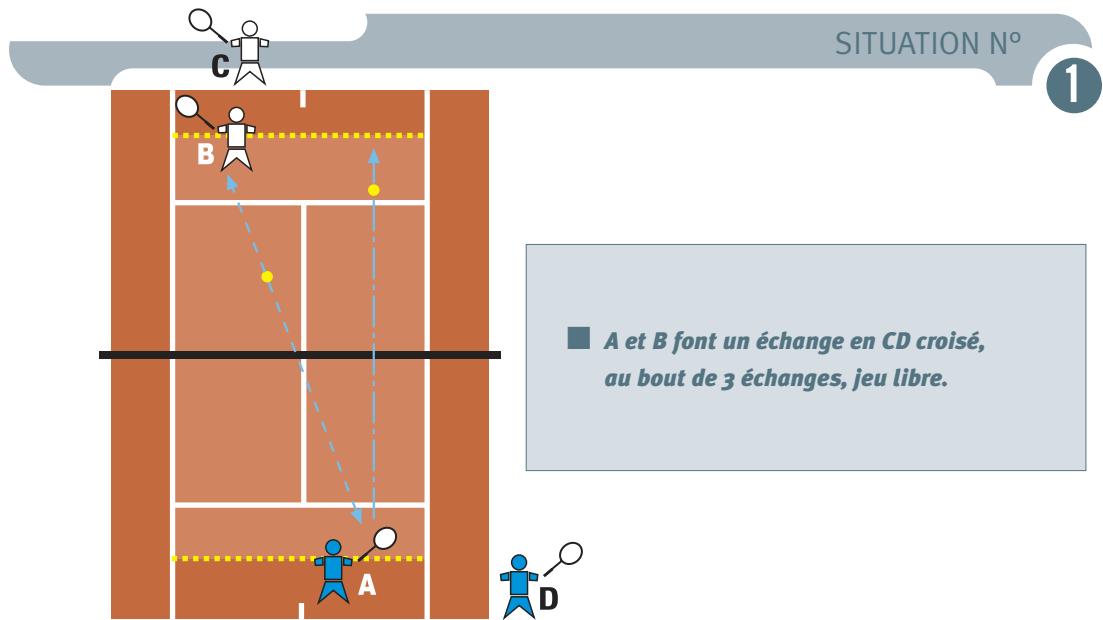


## SÉANCE N°4

### Objectifs

- Différenciation des trajectoires croisées et décroisées.
- Sensibilisation aux notions tactiques.

	JEU N°1	SITUATION N°1	SITUATION N°2	JEU N°2
	SERVICE + ÉCHANGES EN DOUBLE	A/ ÉCHANGES CD CROISÉS PUIS JEU LIBRE (CD ET R)	A/ CD ET REVERS AU PANIER	RECORD DE BALLE
DURÉE	- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Raquette cordée. - Cibles de couleur.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Surfilet.
COURT	- Court intermédiaire élargi.	- Court intermédiaire. - Court traditionnel.	- Court intermédiaire (18 m). - Court traditionnel.	- Court intermédiaire (18 m). - Court traditionnel.
	B/ JEU	B/ JEU	B/ JEU	
ORGANISATION	- Le serveur a droit aux 2 carrés élargis.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- A et B servent, D et C annoncent la zone avant le retour, puis jeu libre. - 1 <sup>re</sup> balle de service par au-dessus, 2 <sup>re</sup> balle par en dessous.



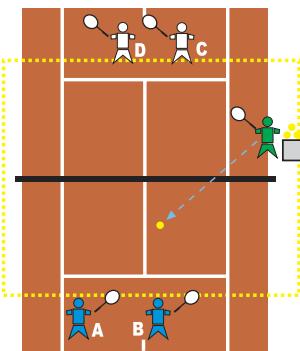
## SÉANCE N°5

## ■ Objectifs

- Enchaînements vers l'avant : fond de court et volée.
- Renforcement des notions tactiques.

	JEU	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
DURÉE	- 20 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle intermédiaire. - Raquette cordée.
COURT	- Court intermédiaire élargi. - Court traditionnel.	- Demi-court de simple intermédiaire et traditionnel.	- Court intermédiaire et traditionnel.	- Court traditionnel réduit en largeur.
	- APPRENTISSAGE DES RÈGLES DU JEU - DÉCOMpte DES POINTS			B/ JEU
ORGANISATION	- Mise en jeu d'une balle courte par l'enseignant.			- 15 minutes.
				- Retour global (jeu de départ). - Match en simple. - Mise en jeu par les joueurs.

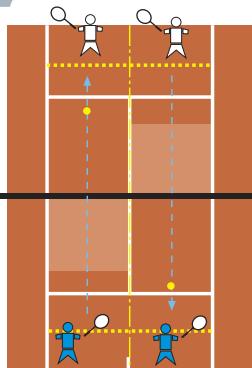
## JEU



- *Mise en jeu d'une balle courte par l'enseignant puis jeu libre.*

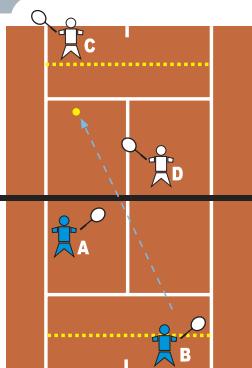
→ A/B contre C/D.

## SITUATION N° 1



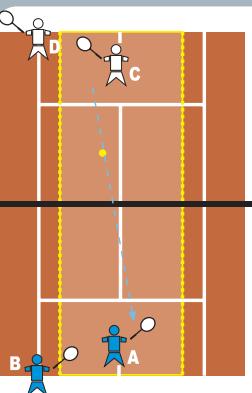
- *Mise en jeu par en dessous dans le carré de service, le joueur adverse suit sa balle vers l'avant.*
- *Mise en jeu par en dessous dans le carré de service, les 2 joueurs adverses avancent vers le filet.*
- *Double sur court intermédiaire de simple, mise en jeu carrés de service.*

## SITUATION N° 2



- *Mise en jeu par en dessous et par au-dessus (B), retour dans l'espace libre (croisé) par (C) ; suivi à la volée.*
- *Retour-volée et service-volée ou jeu libre.*

## 3



- *Mise en jeu (2 balles) par au-dessus + (si échec) 3<sup>e</sup> balle par en dessous de A.*
- *Retour-volée de C.*

## SÉANCE N°6

### ■ Objectif

- Jouer un match dans différentes conditions de jeu matérielles.

1

#### ÉCHAUFFEMENT SOUS FORME DE JEU

- 15 minutes.

#### CONCOURS / RECORDS

- Volées/Volées.
- Échanges en fond de court.
- Service par au-dessus.

2

#### RÈGLES UTILISÉES

- No ad.
- Au meilleur des 3 jeux.
- Matchs en 1 ou 2 jeux décisifs.

3

#### CONDITIONS MATÉRIELLES

- Court traditionnel.
- Court intermédiaire.
- Balle souple.
- Balle intermédiaire.

25 MINUTES

FORMULE DE JEU N°

1

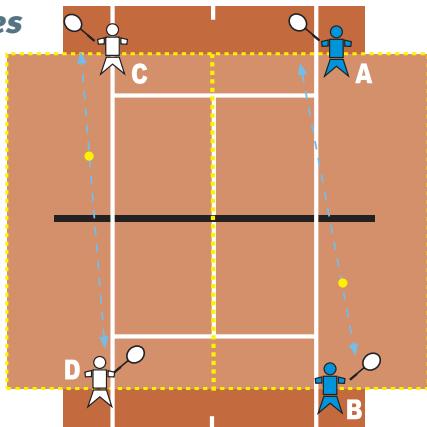
	A	B	C	D
A	✓	✓	✓	✓
B		✓	✓	✓
C			✓	
D				✓

#### ■ Conditions matérielles

- 2 courts intermédiaires (6 x 18 m).
- Balle souple.

#### ■ Règles du jeu

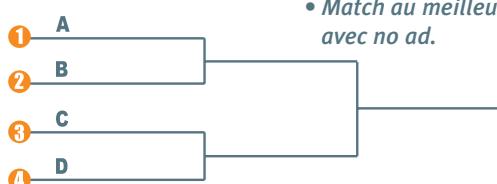
- Poule à l'américaine.
- Matchs en 1 ou 2 jeux décisifs (consulter service compétition).



25 MINUTES

FORMULE DE JEU N°

2

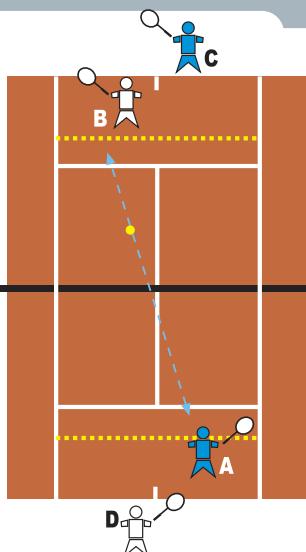


#### ■ Conditions matérielles

- 1 court intermédiaire (ligne de simple x 18 m).
- Balle souple.

#### ■ Règles du jeu

- Match par élimination directe (têtes de séries déterminées par le classement de la poule américaine).
- Les 2 matchs se jouent en alternance sur le même court.
- Match au meilleur des 3 jeux avec no ad.



25 MINUTES

FORMULE DE JEU N°

3

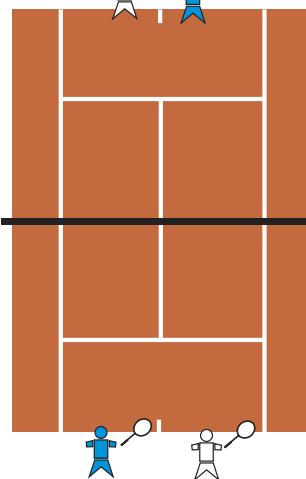


#### ■ Conditions matérielles

- 1 court traditionnel.
- Balle intermédiaire ou normale.

#### ■ Règles du jeu

- 2 matchs se jouent en alternance sur le même court.
- Match au meilleur des 3 jeux avec no ad.



- Dans ce programme l'enseignant doit veiller à respecter scrupuleusement les attentes des joueurs : **sur le plan technique et sur le plan tactique.**

L'enseignant veillera à :

- individualiser ses interventions,
- respecter le rythme de progression de chaque joueur.

- Dans ce programme, tous les coups peuvent être abordés au cours d'une même séance, celle-ci se construira en concertation permanente entre les joueurs et l'enseignant.

L'enseignant dispose d'une fiche par joueur qu'il remplira à partir des attentes des joueurs.

Voir l'exemple de fiche ci-dessous.

### EXEMPLE DE FICHE

Les défauts présentés pour les joueurs (A, B, C, D) et les situations proposées le sont uniquement à titre d'exemple. L'enseignant devra évaluer les défauts de ses stagiaires et proposer en concertation avec eux les exercices appropriés.

	JOUEUR A	JOUEUR B	JOUEUR C	JOUEUR D
SERVICE RETOUR 1	“Beaucoup de doubles fautes.”	“Je n'arrive pas à diriger mon service.”	“Pas de puissance au service.”	“Service trop court.”
VOLÉE SMASH 2	“Je n'y vais pas, j'ai peur.”	“Je rate tous mes smashs.”	“Je ne fais pas le point à la volée.”	“Je mets mes volées dans le filet.”
FOND DE COURT 3	“J'ai du mal à jouer le long de la ligne en coup droit.”	“Je fais trop de fautes lorsque je veux taper fort et accélérer.”	“Je n'arrive pas à taper fort en revers.”	“J'ai du mal sur les balles hautes.”

## PRÉALABLE

## 2/ TENNIS SENSATION

### ■ OBJECTIFS

**Jouer** à son rythme dans un programme personnalisé.

### ■ SÉANCES

Nombre ➔ **6**. Durée ➔ **1H30**.

### ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4**.

## ORGANISATION

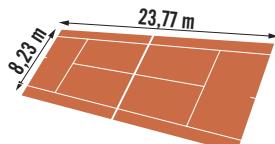
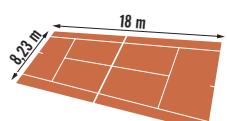
### ■ MATÉRIEL UTILISÉ

- Balles mousse  , souple  , intermédiaire  ou dure .
- Élastique  ou surfilet .
- Cibles .
- Vidéo (conseillée dans ce programme).

### ■ COURT UTILISÉ

■ *Intermédiaire*

■ *Traditionnel*



## SÉANCE N°1

### ► Échauffement

- *en ligne.*
- *10 minutes.*

### ■ Objectif

- Bilan individuel et attentes de chaque joueur.

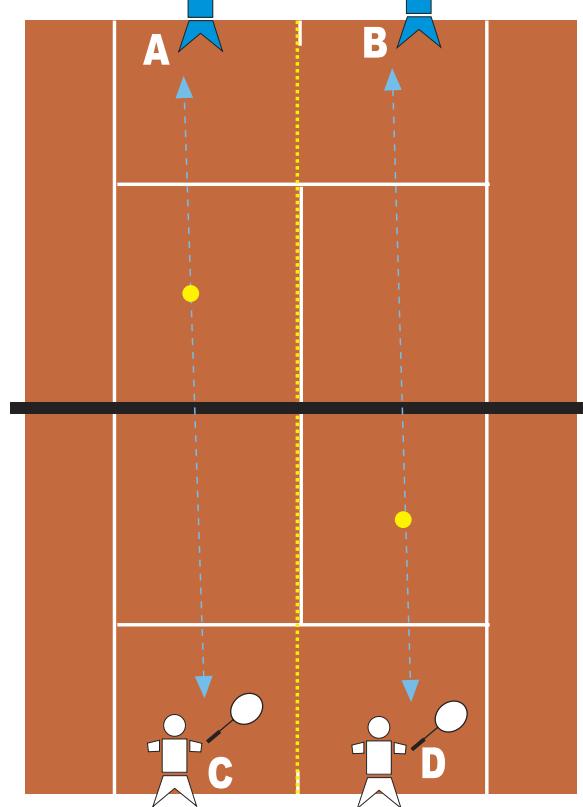
**Utilisation de la vidéo pour la rédaction du bilan individuel (si possible).**

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
DURÉE	- 20 minutes.	- 30 minutes.	- 30 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	
MATÉRIEL	- Balle dure.	- Balle dure.	
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Point décisif à 4/4.</li> <li>- Tous les joueurs se rencontrent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A et C rédigent avec l'enseignant la fiche individuelle.</li> <li>- B et D jouent un match en 8 points (inversement des rôles).</li> </ul>	<p><b>REMARQUES :</b> Pour faciliter les modifications techniques individuelles, il est nécessaire d'augmenter le nombre d'échanges réalisés par les joueurs.</p> <p>Pour cela, l'enseignant va jouer sur deux paramètres :</p> <p><b>a) CONSEIL TECHNIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner des points de repère concrets pour améliorer la lecture de la trajectoire. <i>Exemple : demander d'avoir terminé la préparation du coup avant le rebond de la balle dans son propre terrain.</i></li> </ul> <p><b>b) MATERIEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer de réaliser des échanges avec des balles plus lentes et utiliser un surfilet ou un élastique.</li> </ul>

# TENNIS SENSATION

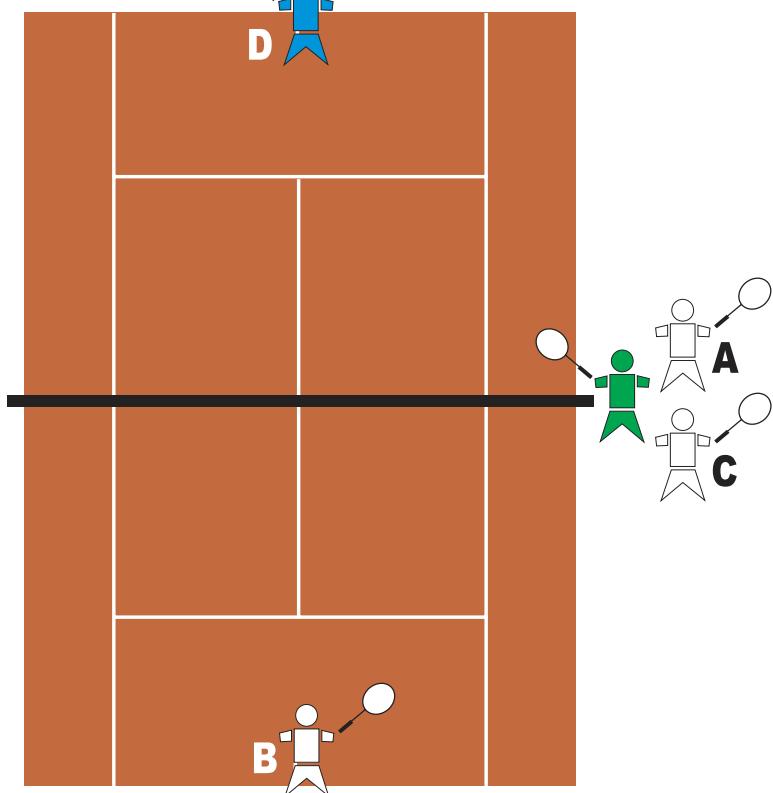
SITUATION N°

1



SITUATION N°

2



## SÉANCE N°2

## ■ Objectif

- Amélioration des attentes individuelles définies lors de la 1<sup>re</sup> séance.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4
OBJECTIF	AMÉLIORATION DES ATTENTES INDIVIDUELLES EN FOND DE COURT	AMÉLIORATION DES ATTENTES INDIVIDUELLES À LA VOLÉE	AMÉLIORATION DES ATTENTES INDIVIDUELLES AU SERVICE	JEU LIBRE
DURÉE	- 20 minutes.	- 30 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Élastique. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Cibles. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure. - Lignes de délimitation.	- Cibles. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
ORGANISATION	- (Voir schéma).	- Au bout de 15 minutes, rotation de l'enseignant qui va jouer avec A et D en reprenant les mêmes situations.	- L'enseignant met les serveurs en situation de service et prend le temps d'intervenir individuellement afin de régler les problèmes de chacun.	- Jeu libre avec intervention de l'enseignant en rapport avec les différents points abordés dans la séance.

## SÉANCES N°3, 4 ET 5

Pour ces séances, l'enseignant adopte la même démarche et le même type d'organisation en restant attentif à l'évolution et aux attentes des joueurs.

## SITUATION N° 1

### B : COUP DROIT

**Trop de fautes lorsque je veux taper fort et accélérer.**

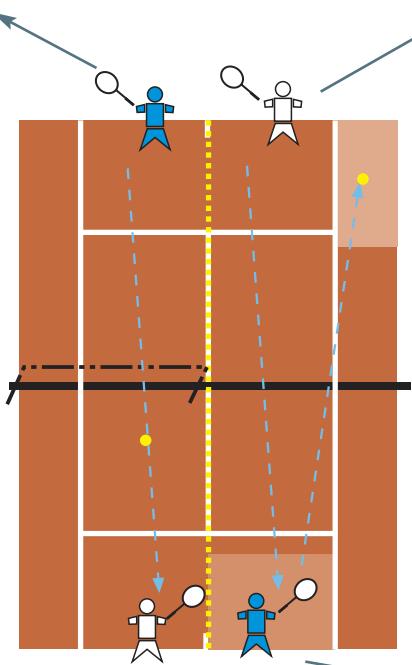
- Passer au-dessus de l'élastique.
- Découverte de l'effet lifté.
- Consignes techniques adaptées.

Balle intermédiaire + élastique (B/D)

### D : COUP DROIT/REVERS

**Problèmes sur balles hautes liés à une lecture de trajectoire.**

- Éducatifs permettant la frappe à hauteur de hanche, soit sur balle montante, soit sur balle haute.



### C : REVERS

**Difficultés à frapper fort en revers.**

- Atteindre les cibles au-delà de la ligne de service pour la balle souple.
- Atteindre les cibles au-delà des 18 mètres pour la balle intermédiaire.
- Atteindre les cibles au fond de court et au-delà pour la balle dure.

Balle souple + intermédiaire + dure (C/A)

### A : COUP DROIT

**Difficultés à jouer le long de la ligne.**

- Jouer dans le couloir.
- Appui dans le prolongement du couloir.

## SITUATION N° 2

### D : VOLÉE

**Volées dans le filet.**

- Soulever la balle avec trajectoire sécurisante.
- Apports techniques en fonction de la réalisation.

Balle mousse lorsque A et D sont près du filet.  
Balle souple lorsqu'ils sont plus éloignés.

Enseignant avec panier de balles

Cible 1<sup>re</sup> volée

Cible 2<sup>re</sup> volée

2<sup>re</sup> volée

1<sup>re</sup> volée

### B : SMASH

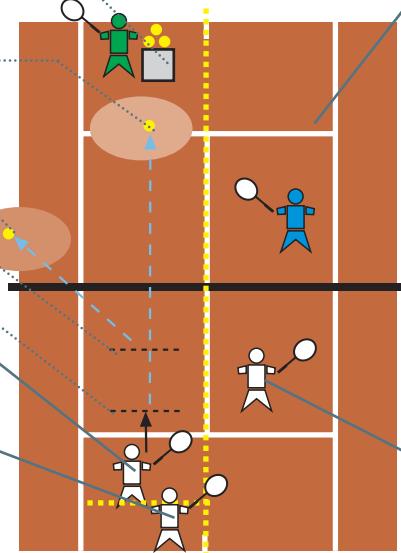
**Je rate tous mes smashs.**

Consignes techniques sur balles faciles.

### C : VOLÉE

**Je ne fais pas le point à la volée.**

- Poser 1 cible de construction de point (cible 1).
- Poser 1 cible de finition de point (cible 2).



### A : VOLÉE

**J'ai peur, je n'y monte pas.**

Soulever la balle avec trajectoire sécurisante.

## SÉANCE N°6

### ■ Objectif

- *Dans cette séance, l'enseignant met en place une succession de situations aménagées permettant de concrétiser les progrès réalisés sur chacun des coups durant le programme.*

1

#### ÉCHAUFFEMENT

- 10 minutes

2

#### JEU À THÈMES

- Le jeu démarre par un schéma de jeu imposé (balle envoyée par l'enseignant pour mettre en relief le coup choisi). La suite du point se joue librement.

3

#### DOUBLE : 15 MINUTES

- Le temps consacré au double permettra à l'enseignant de remplir les fiches de fin de programme.

**Fiche faisant ressortir les aspects positifs de chaque joueur.**

# TENDANCE FORME

1/ TENNIS FORME

2/ TENNIS TONIC

## PRÉALABLE

- Dans ce programme, l'effort physique ne doit pas être d'une grande intensité, mais en revanche il doit être régulier, sans interruption.
- Tout au long de ce programme, 2 joueurs évoluent sur le court tandis que 2 autres évoluent sur les parcours physiques en alternance (Physique 1 et Physique 2, p.41).

### Autres possibilités :

- Les parcours physiques peuvent se faire en début, milieu et fin de séance sous la direction de l'enseignant avec les 4 joueurs.
- Réhydratation entre chaque atelier, sans s'asseoir pour rester actif.
- Pendant les 1<sup>res</sup> séances, l'enseignant chronomètre les joueurs sur les parcours physiques afin de faire une évaluation des progrès en fin de programme.

## 1/ TENNIS FORME

### ■ OBJECTIFS

**Être** mieux dans son corps grâce au tennis.

### ■ SÉANCES

Nombre → **6**. Durée → **1H30**.

Organisation préconisée

→ **2 séances par semaine durant 3 semaines.**

→ **48 h d'espacement entre 2 séances.**

Mais elle peut également se concevoir avec 1 séance par semaine durant 1 année.

### ■ JOUEURS

Nombre par court → **4**.

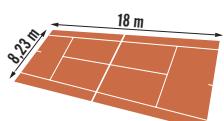
## ORGANISATION

### ■ MATÉRIEL UTILISÉ

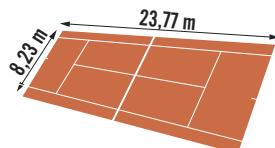
- Balles mousse  , souple  , intermédiaire  ou dure  .
- Élastique  .
- Cibles  .
- Plots  , cerceaux  , lattes  , haies  , ballons  .

### ■ COURT UTILISÉ

#### ■ *Intermédiaire*



#### ■ *Traditionnel*



# SÉANCE N°1

## → Échauffement

- 10 minutes

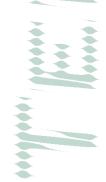
Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

Attention !



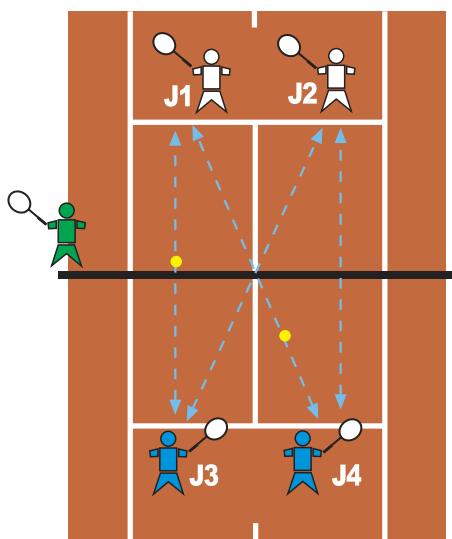
- La hauteur des haies ne doit pas dépasser 25 cm afin qu'elles soient franchies dans une foulée normale.
- Les temps de passage préconisés dans les parcours physiques doivent être modulés en fonction des capacités physiques des participants.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	DÉCOUVERTE DES DIFFÉRENTES BALLES ÉCHANGES APRÈS REBONDS CROISÉS/DÉCROISÉS			1 FRAPPE SUR 2
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse.	- Balle souple.	- Balle intermédiaire.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire.
COURT	- Carré de service.	- Court (18 m).	- Court (23 m).	- Carré de service. - Court (18 m) et court (23 m).
ORGANISATION	- Changement de trajectoire au signal de l'enseignant.	- A et B font 7 minutes d'échanges pendant que C et D évoluent sur les parcours physiques et inversion des rôles.	- Après cet exercice, pose de 5 minutes : eau, barre de céréales.	- L'enseignant alimente les échanges avec le panier de balles.  4 situations différentes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• balle mousse sur terrain de 18 m ;</li> <li>• balle intermédiaire sur terrain de 18 m ;</li> <li>• balle intermédiaire sur terrain de 23 m ;</li> <li>• balle et terrain librement choisis, matchs par équipes en 7 points.</li> </ul>
BILAN DE LA SÉANCE.				
DURÉE : 5 minutes.				



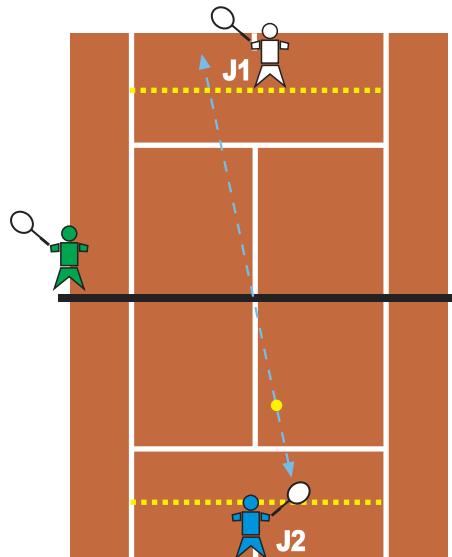
SITUATION N°

1



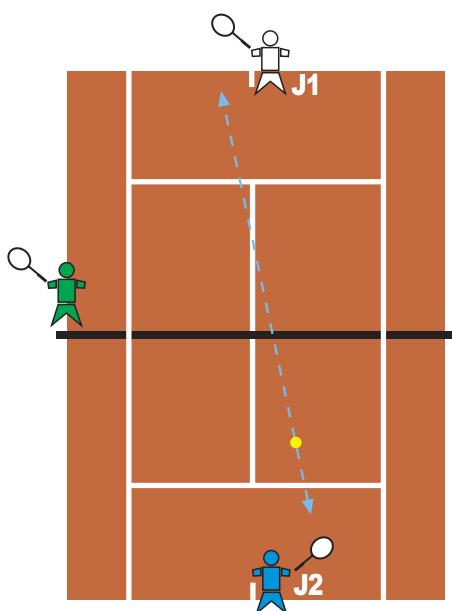
SITUATION N°

2

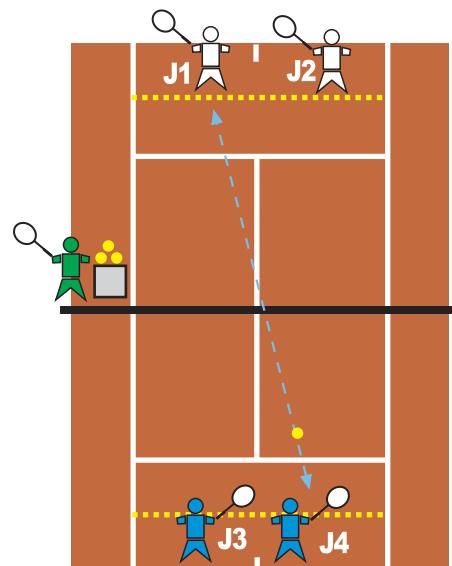


SITUATION N°

3



JEU



## SÉANCE N°2

### → Échauffement

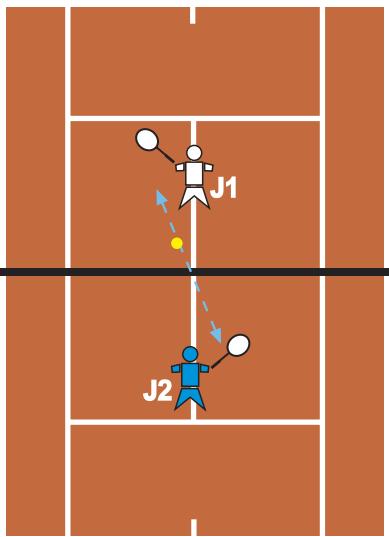
• 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	ÉCHANGES VOLÉES/VOLÉES	ÉCHANGES VOLÉES CONTRE JOUEUR APRÈS REBOND	ÉCHANGES VOLÉES/VOLÉES	REBOND INTERDIT
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 à 20 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle adaptée au niveau de jeu (balle souple → balle dure).	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle adaptée au niveau de jeu (balle souple → balle dure). - Repères au sol.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Carré de service.	- Court (18 m). - Court (23 m).	- Court (12 m). - Court (18 m).	- Carré de service. - Court (18 m).
ORGANISATION	- Variation des trajectoires (libres, croisées, décroisées).	- Le volleyeur est fixe, en revanche en fonction du niveau des joueurs l'enseignant adopte les conditions de jeu permettant d'installer l'échange : <ul style="list-style-type: none"><li>• balle mousse → joueur après rebond derrière le carré de service,</li><li>• balle souple → joueur après rebond derrière les 18 m,</li><li>• balle intermédiaire → joueur sur la ligne des 23 m.</li></ul>	- 3 volées enchaînées par chaque joueur. - 1 volée exécutée à chaque repère au sol en maintenant l'échange avec l'enseignant. - Cette situation peut démarer du terrain de 18 m.	• Double carré de service et balle souple (volée uniquement). • Double carré de service et balle intermédiaire (volée uniquement). • Double terrain intermédiaire : balle intermédiaire alimentée par l'enseignant / matchs par équipes, manches de 7 à 10 points.

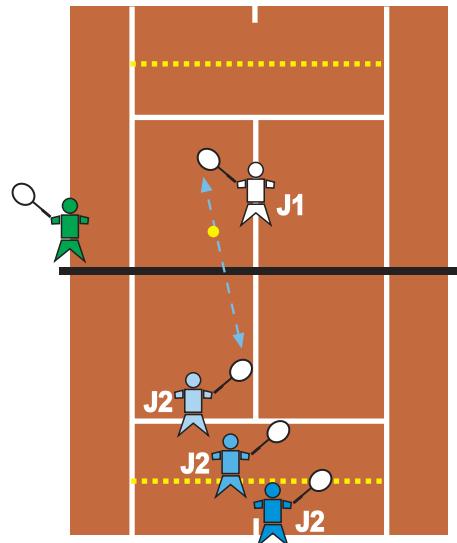
SITUATION

1



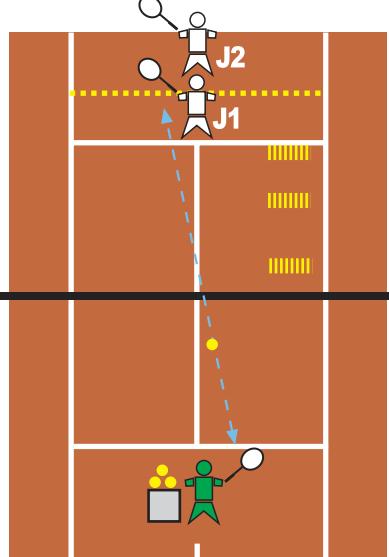
SITUATION

2

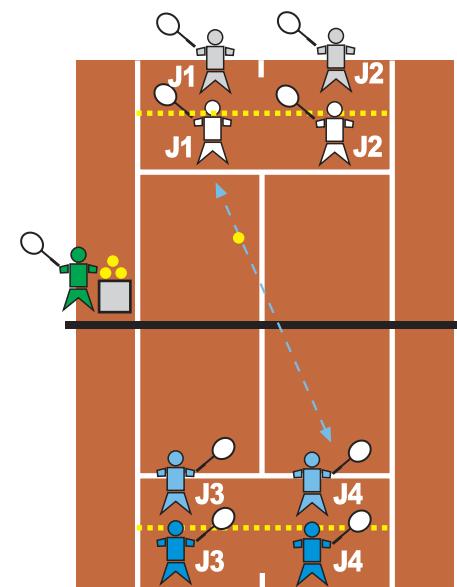


SITUATION

3



JEU



## SÉANCE N°3

⇒ **Échauffement**

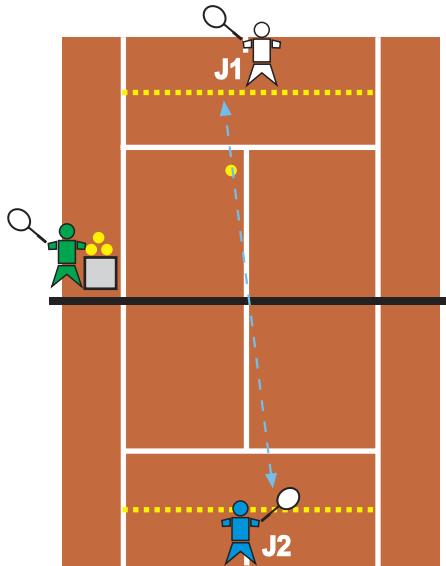
• 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	ENCHAÎNEMENTS FOND DE COURT/VOLÉE	ENCHAÎNEMENTS FOND DE COURT/VOLÉE	PANIER DE BALLES FOND DE COURT/VOLÉE	MATCH PAR ÉQUIPE
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple.	- Balle souple.	- Balle intermédiaire. - Balle dure. - Cibles.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court intermédiaire.	- Carré de service.	- Court (18 m). - Court (23 m).	- Court (18 m). - Court (23 m).
ORGANISATION	- Échanges entre J1 et J2 après rebond. - Montée à la volée dès la 1 <sup>re</sup> balle courte. - L'enseignant alimente l'échange.	- Une frappe après rebond suivie de 2 volées. - J1 et J2 jouent sur l'enseignant pour privilégier l'échange. - Rotation après chaque échange.	- L'enseignant alimente une balle courte suivie de 3 ou 4 volées sur cibles.	- Décompte de points : • Montée à la volée sur une balle courte mise en jeu par l'enseignant qu'il engage sur J1. J2 monte en même temps que J1 - balle souple ; - court (18 m). • Même jeu avec d'autres conditions matérielles - balle intermédiaire ou dure ; - court (23 m).

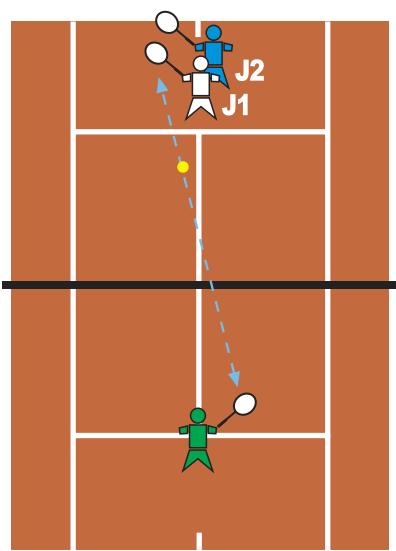
SITUATION N°

1



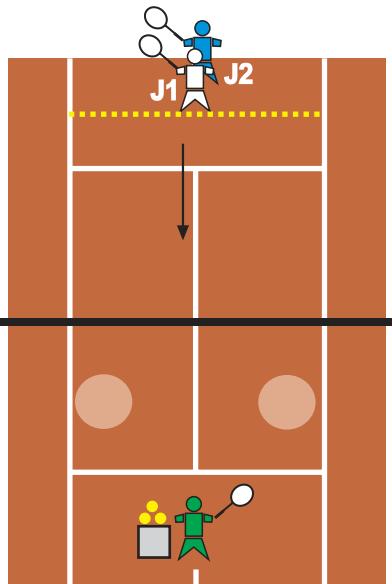
SITUATION N°

2

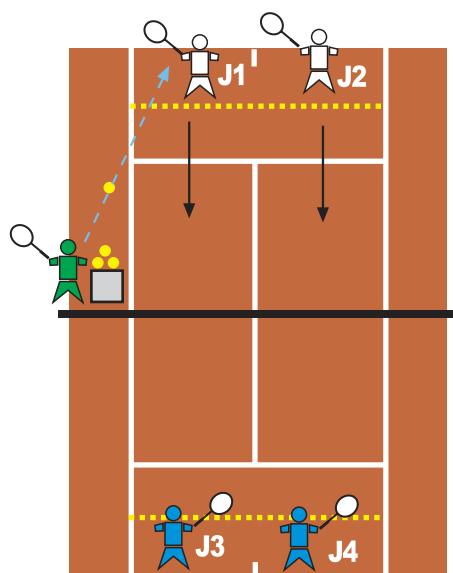


SITUATION N°

3



JEU



## SÉANCE N°4

### → Échauffement

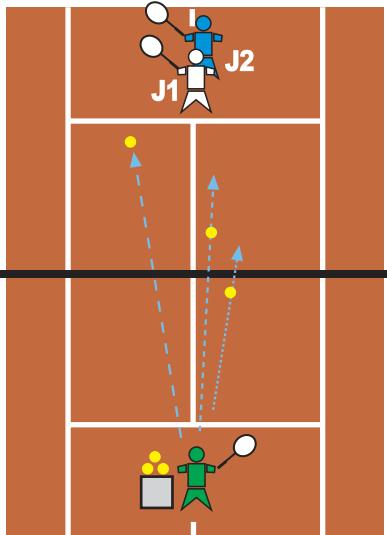
- 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	VOLÉES À HAUTEUR VARIÉE AU PANIER	SMASHS AU PANIER	VOLÉES SMASHS AU PANIER	MATCHS
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 20 à 25 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple. - Balle intermédiaire.	- Balle souple. - Balle intermédiaire.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Cibles.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Carré de service.	- Carré de service.	- Carré de service.	- Carré de service.
ORGANISATION	Sur 3 balles distribuées par l'enseignant : 1) balle basse, 2) balle à hauteur d'épaule, 3) balle haute.	- Les joueurs alternent 1 smash chacun. - Les joueurs doivent toucher le filet entre chaque frappe.	L'enseignant alimente au panier de balles : - trajectoires régulières, - trajectoires irrégulières.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu n°1 :</li> <li>- 1 contre 1 sur demi-court.</li> <li>- L'enseignant envoie une 1<sup>re</sup> balle à J1 et J2 (volée ou smash).</li> <li>- Match en 10 points entre J1/J3 et J2/J4.</li> <li>- Changement de rôle.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu n°2 :</li> <li>- 2 contre 2 (double).</li> <li>- Balle mise en jeu par l'enseignant.</li> <li>- Match en 10 points.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu n°3 :</li> <li>- Engagement libre par les joueurs à tour de rôle.</li> <li>- Match en 10 points.</li> </ul>

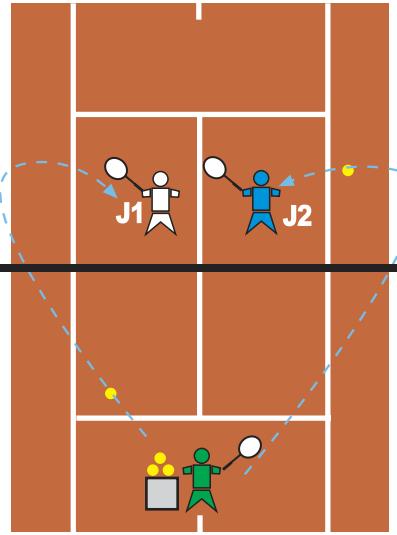
SITUATION N°

1



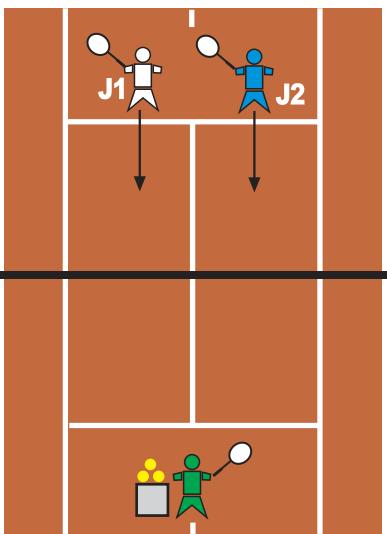
SITUATION N°

2



SITUATION N°

3



JEU

## SÉANCE N°5

### → Échauffement

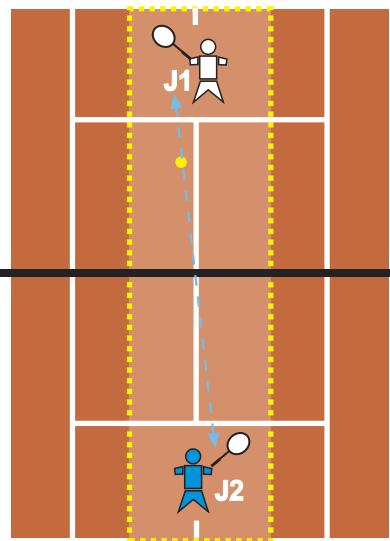
• 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
OBJECTIF	FOND DE COURT	FOND DE COURT/ VOLÉE	SERVICE/VOLÉE	RETOUR/VOLÉE	DOUBLE
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balles choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.	- Balles choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.	- Balle souple.	- Balle souple.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	Distances choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs. - Carré de service ; - court (18 m) ; - court (23 m).	Distances choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs. - Carré de service ; - court (18 m) ; - court (23 m).	- Court (18 m).	- Court (18 m).	- Court (23 m)
ORGANISATION	- Échanges après rebonds dans un couloir tracé au milieu du court. - Les joueurs alternent obligatoirement 1 coup droit et 1 revers.	- L'enseignant joue avec J1. - Après 5 frappes, l'enseignant livre une balle courte pour faire monter J1 à la volée.	- J1 sert et suit à la volée. <b>Consignes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Le retour est joué même si le service est faux.</li><li>L'enseignant fait effectuer la volée si le retour est manqué.</li></ul>	- L'enseignant effectue un service permettant un retour/volée. - J1 et J2 jouent en alternance contre l'enseignant.	- La partie est jouée en plaçant les joueurs dans les conditions normales du double.

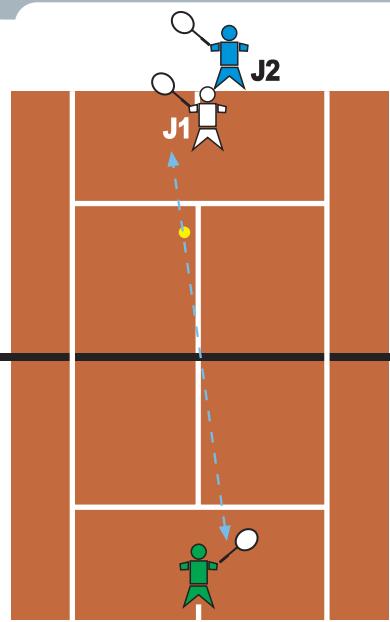
SITUATION N°

1



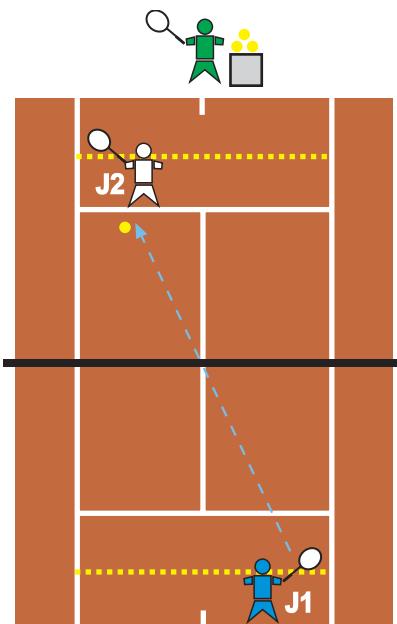
SITUATION N°

2



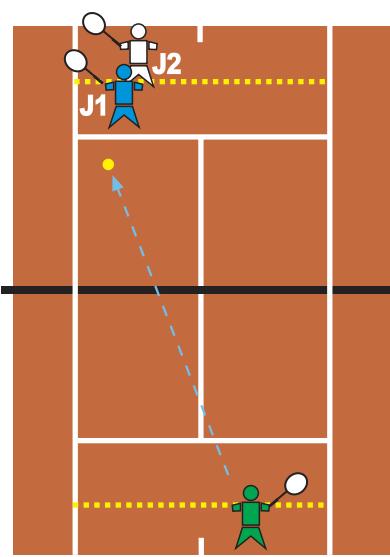
SITUATION N°

3



SITUATION N°

4



## SÉANCE N°6

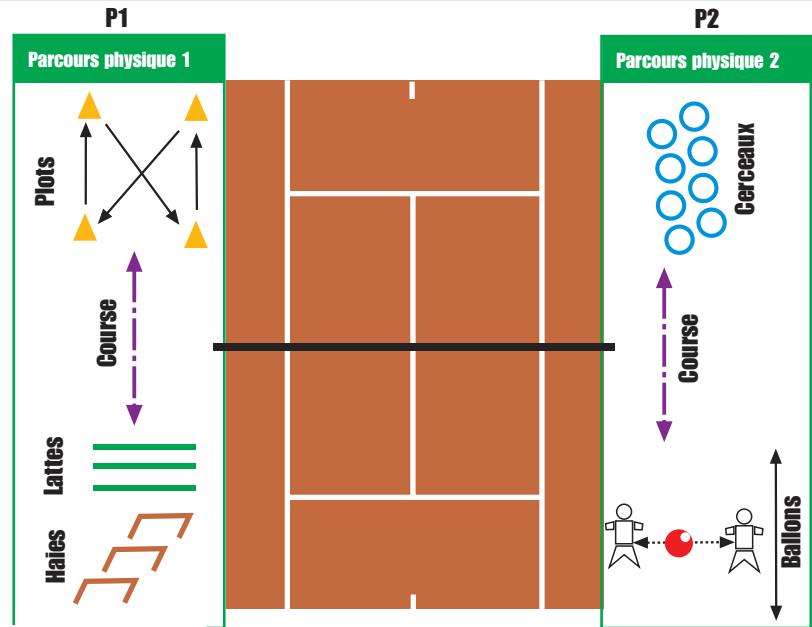
### → Échauffement

- 10 minutes.

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir ci-contre).

		SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
DURÉE	MATCH DE TENNIS	TESTS PHYSIQUES	MATCHS	
FORMATION	- 25 minutes.	- 20 minutes.	- 25 minutes.	
MATÉRIEL	- Balles choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.	- Chronomètre.		
COURT	- Distances choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.			
ORGANISATION	- Formules de jeu en simple à choisir par l'enseignant.	- Avec les 4 joueurs individuellement ou sous forme de relais chronométrés.	- Formules de jeu en double à choisir par l'enseignant.	
CONCLUSION DE FIN DE STAGE : ÉVALUATION/BILAN				
DURÉE : 10 MINUTES.				

## ORGANISATION DES PARCOURS PHYSIQUES



## ÉVOLUTIONS POSSIBLES DES ATELIERS

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

## PRÉALABLE

- Ce programme est destiné à améliorer la forme physique des joueurs. Les situations proposées par l'enseignant varieront sur le plan du rythme et de l'intensité.

Les jeux physiques et tennis seront associés dans chaque séance.

- Les conditions de jeu mises en place par l'enseignant (qualité de balle, espace utilisé) seront adaptées au niveau de jeu des joueurs. Cet aménagement doit permettre un taux de réussite important sans contrainte technique.

### REMARQUE CONCERNANT L'UTILISATION DES BALLES

*Plus la balle utilisée est lente (ex. : balle mousse), plus l'intensité physique sera importante, ce qui est l'objectif principal de ce programme.*

## 2/ TENNIS TONIC

### ■ OBJECTIF

**Être un sportif complet grâce au tennis.**

### ■ SÉANCES

Nombre ➔ **6**. Durée ➔ **1H30**.

Organisation préconisée

➔ **2 séances par semaine durant 3 semaines.**

➔ **48 h d'espacement entre 2 séances.**

Mais elle peut également se concevoir avec 1 séance par semaine durant 1 année.

### ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4**.

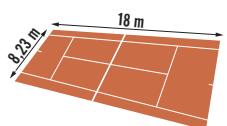
## ORGANISATION

### ■ MATÉRIEL UTILISÉ

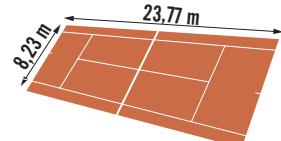
- Balles mousse  , souple  , intermédiaire  ou dure  .
- Cibles  .
- Plots  , cerceaux  , lattes  , haies  , ballons  .
- Raquette  , palettes.

### ■ COURT UTILISÉ

#### ■ *Intermédiaire*



#### ■ *Traditionnel*



## SÉANCE N°1

→ **Échauffement**

• 10 minutes

- **Moyens pédagogiques :** - L'enseignant fait l'échauffement physique avec les stagiaires.

- **1 à 2 minutes :**

- **8 minutes :**

- Utilisation de la voix et de l'espace.
- Trottiner autour du terrain.
- 1<sup>er</sup> tour en course normale.
- 2<sup>e</sup> tour : alternance de pas (chassés, croisés, en arrière).
- Varier l'intensité : vite-lent-vite (70% de l'intensité maximum).
- Enchaînements d'exercices variés :
- pas chassés, pas croisés,
- pas courus,
- pas marche arrière,
- course dans la diagonale.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
OBJECTIF	DÉCOUVERTE DES 4 BALLES ÉVOLUTIVES	VOLÉES SMASHS AU PANIER SUR CIBLES	PHYSIQUE	SERVICES/VOLÉES	JEU SOLICITANT LE PLAN PHYSIQUE
DURÉE	- 10 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Cibles. - Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Médecine ball.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel ou intermédiaire.	- Court traditionnel ou intermédiaire.
ORGANISATION	- Échanges fond de court sur demi-court. - Chaque balle est utilisée 2 minutes.	- L'intensité varie en fonction du nombre de balles : • peu de balles = intensité forte, • bcp de balles = intensité faible).  - Note pour l'enseignant :  La cadence des envois de balles conditionne l'intensité de l'exercice (à adapter en fonction du niveau physique des joueurs). Exemple : l'enseignant enchaîne pour A et B des séries de 8, 6 et 4 balles. C et D en récupération alimentent le panier.	- Étirements quadriceps, ischio-jambiers, mollets : 20 à 30 s de maintien des poses.  - Travail du haut du corps (médecine ball 2 kg) : - lancer de face, - lancer au-dessus de la tête, - passe de rugby.  Attention à la position du dos et du bassin.	• 2 serveurs/2 relanceurs. • Situation mixte. • Match en 15 points, bonus de 5 points pour 1 volée gagnante. • Tous les joueurs se rencontrent : - pour des joueurs de bon niveau, service au-dessus de l'épaule, - pour des joueurs de niveau inférieur, mise en jeu par en dessous, - la ligne de départ (18 ou 23 m) sera choisie en fonction de l'état physique des joueurs et de leur niveau de jeu.  Autre possibilité : le choix de la balle revient au serveur.	• Plusieurs jeux possibles : - 1 frappe sur 2, - 1 raquette pour 2.  • Décompte de points par équipe.

## ÉTIREMENTS/BILAN

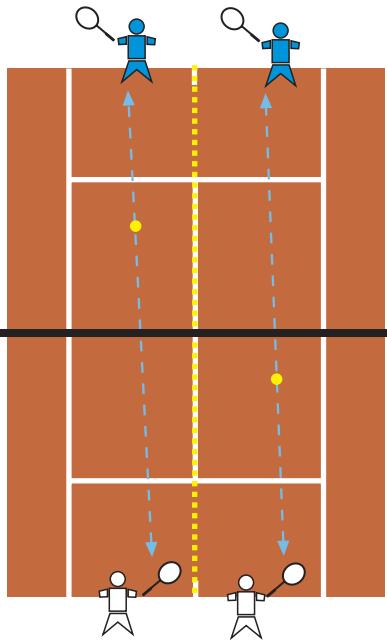
DURÉE : 10 minutes.

ORGANISATION : étirement du haut et du bas du dos.



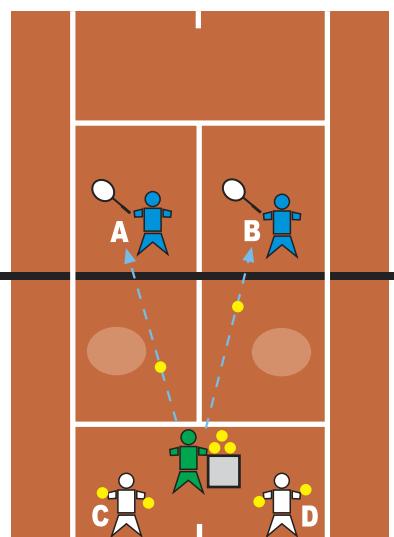
SITUATION N°

1



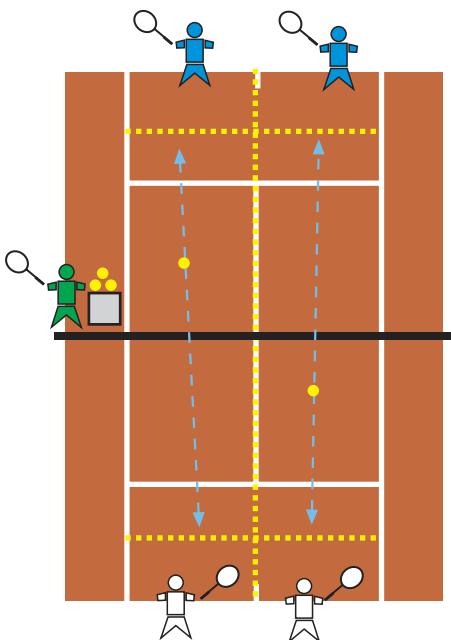
SITUATION N°

2

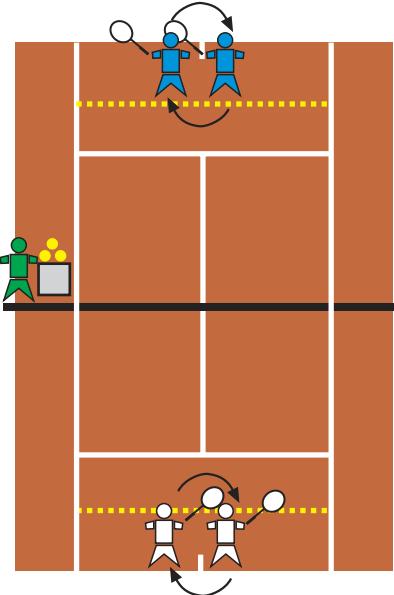


SITUATION N°

3



JEU



## SÉANCE N°2

➡ **Échauffement**

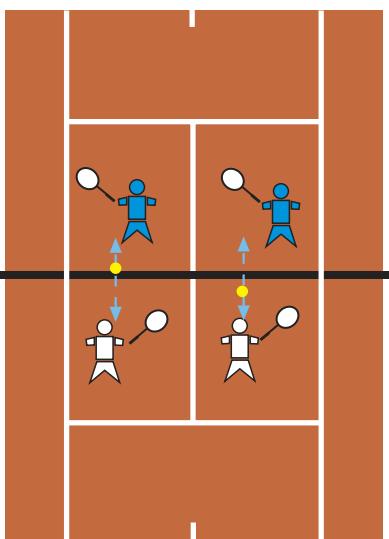
- 10 minutes

- **1 à 2 minutes :** - Trottiner autour du terrain.  
- Alternance de pas (chassés, croisés, en arrière) avec 1 ballon pour 4.
- **8 minutes :**
  - 2'** : 1 balle par joueur. Tout en trottinant, il fait rouler la balle devant lui, il la rattrape et la ramasse en fléchissant (flexion jambe droite, flexion jambe gauche).
  - 3'** : Travail vite-lent-vite pour intensifier cette mise en route.
  - 3'** : Joueur de dos arrêté, jambes écartées. La balle est lancée par le partenaire, le joueur doit la rattraper et la ramasser dès qu'il passe entre ses jambes.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
OBJECTIF	VOLÉES/VOLÉES	VOLÉES BASSES EN FENTES AVANT	PHYSIQUE	RETOUR/VOLÉES	MATCHS
DURÉE	- 10 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Pom' do. - Palette. - Raquette.	- Cibles. - Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle dure.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Carré de service.	- Carré de service.		- Court traditionnel ou intermédiaire.	- Carré de service.
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concours d'échanges :           <ul style="list-style-type: none"> <li>utiliser le pom'do et la palette pour la balle mousse en plaçant les joueurs très près du filet,</li> <li>utiliser la raquette pour la balle souple et la balle intermédiaire en plaçant les joueurs un peu plus éloignés du filet.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant présente une balle basse à la main alternativement à A et C :           <ul style="list-style-type: none"> <li>les joueurs gardent une position très fléchie,</li> <li>3 séries de 2 balles maximum pour chaque joueur,</li> <li>cibles faciles à atteindre (comptage de points par cible atteinte).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travail sollicitant la vitesse de réaction :           <ul style="list-style-type: none"> <li>signal visuel,</li> <li>signal sonore,</li> <li>signal kinesthésique.</li> </ul> <p>Ex. : <i>balles lâchées à la main par l'enseignant à rattraper par les joueurs avant le 2<sup>e</sup> rebond :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jeux de dos (signal sonore),</li> <li>aller-retour avec tape dans le dos pour signaler le départ.</li> </ul> <p><i>(Distance entre la ligne carré de service et la ligne de fond de court).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Étirements quadriceps, ischio-jambiers, mollets : 20 à 30 s de maintien des poses.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant met en jeu le service pour A et B :           <ul style="list-style-type: none"> <li>A fait retour/volée sur C,</li> <li>B fait retour/volée sur D,</li> <li>le point est joué entre A/C et B/D sur demi-court élargi.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Match en double dans les carrés de service :           <ul style="list-style-type: none"> <li>rebonds interdits,</li> <li>utilisation des 4 balles,</li> <li>engagement par l'enseignant.</li> </ul> </li> </ul>
ÉTIREMENTS/BILAN					
DURÉE : 10 minutes.					
ORGANISATION : étirement du haut et du bas du corps.					

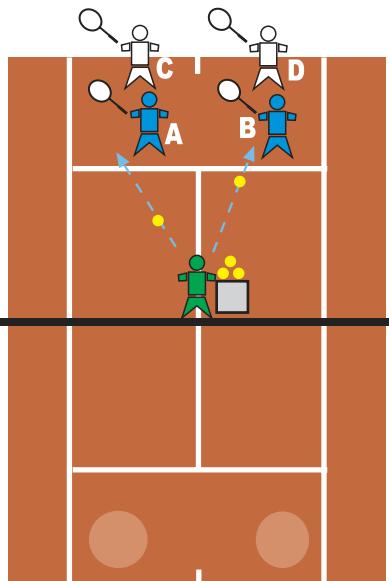
SITUATION N°

1



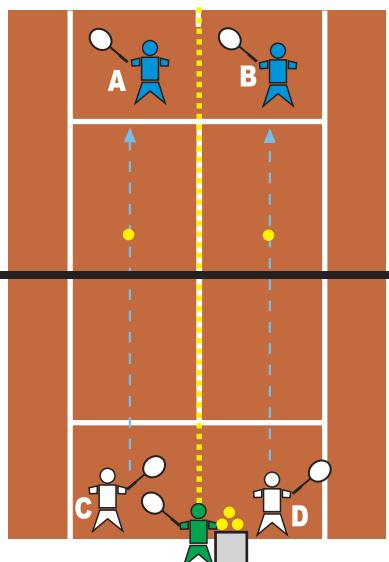
SITUATION N°

2

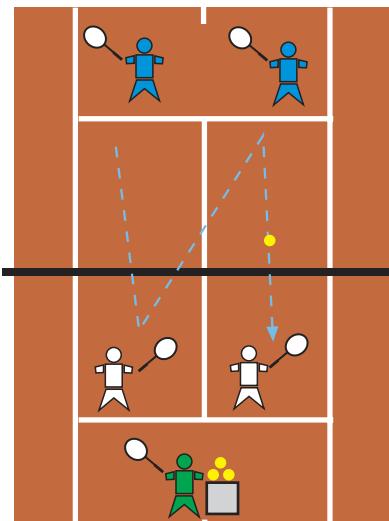


SITUATION N°

4



JEU

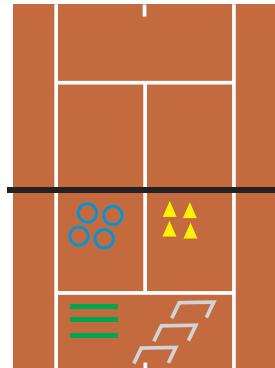


## SÉANCE N°3

→ **Échauffement**

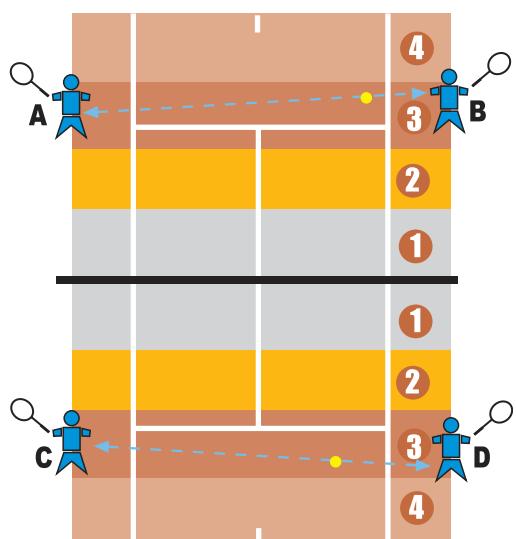
- 10 minutes

- **1 à 2 minutes :** - Trottiner autour du terrain avec une balle ou un ballon pour 2.
- **8 minutes :** - Sur un demi-terrain, installer un parcours de motricité.  
2' : découverte des ateliers.  
6' : atelier par atelier (atelier cerceaux, plots, haies, lattes),  
2 passages chronométrés.  
- Varier les hauteurs, les écarts, les appuis.

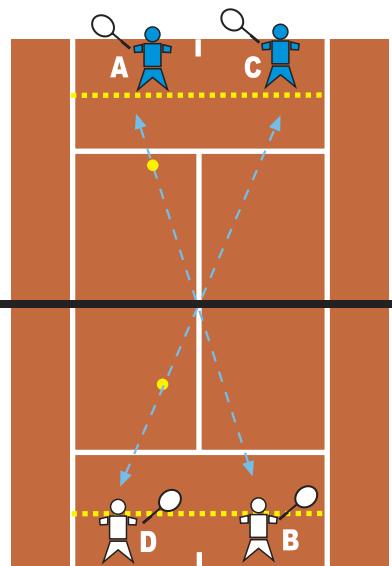


	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
OBJECTIF	ÉCHAUFFEMENT TENNIS	ÉCHANGES CROISÉS APRÈS REBOND	PHYSIQUE	DÉPLACEMENTS LATÉRAUX	
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 20 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse. - Raquette.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Haies.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Largeur du court sans filet (4 zones délimitées)..	- Court intermédiaire. - Court traditionnel.		- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
ORGANISATION	- C et D commencent à jouer dans la zone 1, au signal de l'enseignant on rajoute la zone 2, puis 3, puis 4. - Idem pour A et B	- A et B n'ont pas droit au revers. - C et D n'ont pas droit au coup droit. - Matchs en 7 points.	• 8' : - Impulsions sur haies basses (3 basses puis 5 basses). - Impulsions de côté : droit, gauche, pieds joints, à cloche-pied, avant, arrière. - Objectif : sans sursaut. • 2' : Étirements quadriceps, ischio-jambiers.	- L'enseignant met en jeu 1 balle pour provoquer un grand déplacement. - A essaie de passer C qui est monté au filet.	- A sert du couloir dans le carré hachuré, D retourne dans la diagonale et suit à la volée. - A et D jouent le point. Idem pour B et C. - 2 points à marquer pour remplacer D.
ÉTIREMENTS/BILAN					
DURÉE : 5 minutes.					
ORGANISATION : étirement du haut et du bas du corps.					

SITUATION N° 1

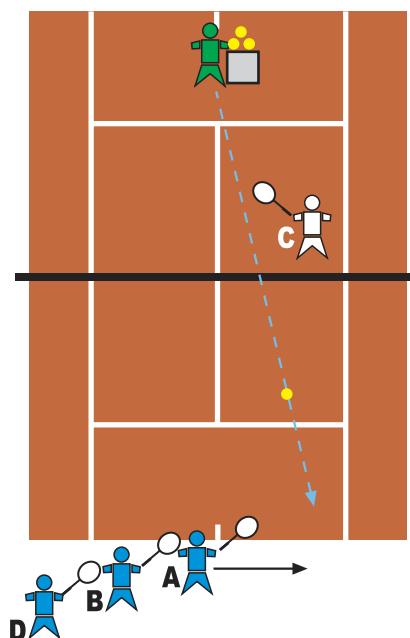


SITUATION N° 2

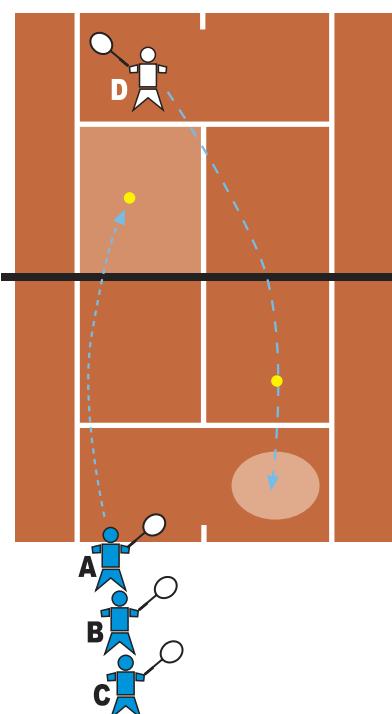


SITUATION N° 4

4



JEU



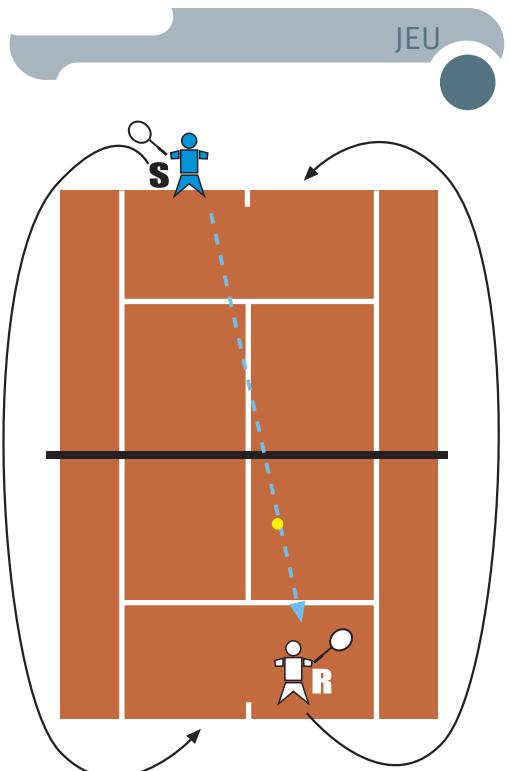
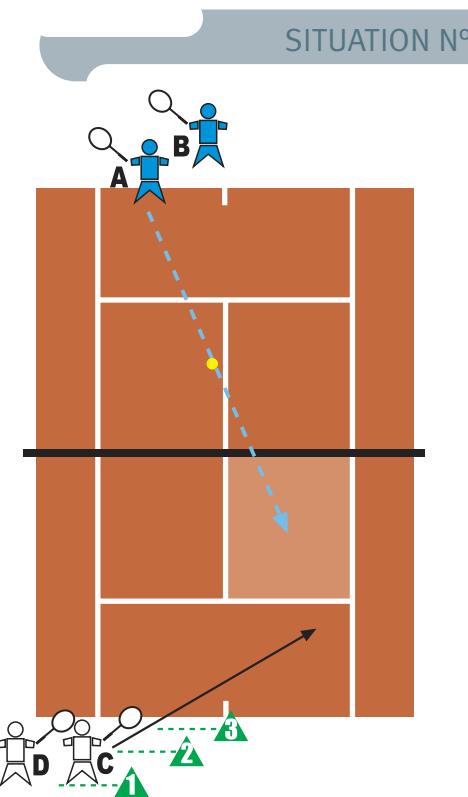
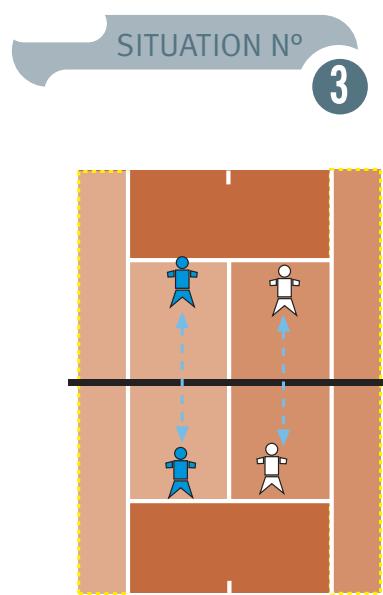
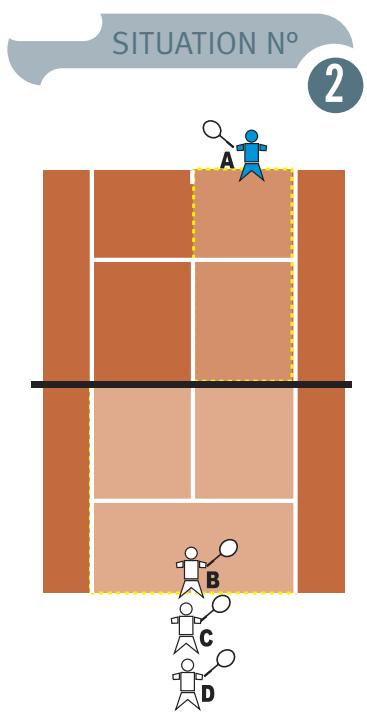
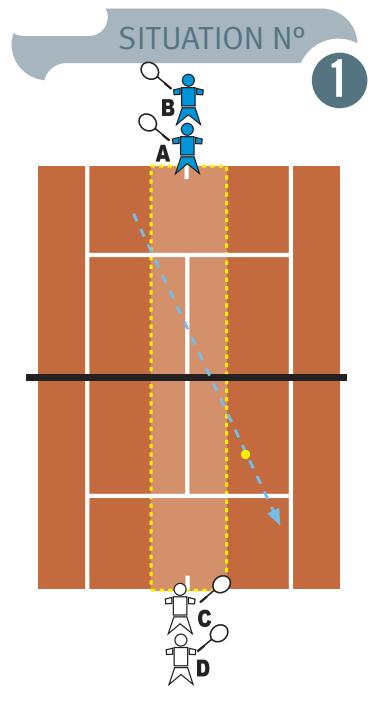
## SÉANCE N°4

### → Échauffement

• 10 minutes

- **1 minute :** - Trottiner autour du terrain.
- **2 minutes :** - Jeu du miroir mené par l'enseignant puis par un élève (pas chassés, pas croisés, avant, arrière, pas courus). Cet exercice doit monter en intensité.
- **7 minutes :** - 10 plots à la suite (distancés de 1 m).  
- 1 slalom : de face, de côté, impulsion cloche-pied.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
OBJECTIF	ÉCHANGES FOND DE COURT	ÉCHANGES FOND DE COURT	PHYSIQUE	DÉPLACEMENTS LATÉRAUX	SERVICE/RETOUR APRÈS GRAND DÉPLACEMENT
DURÉE	- 15 minutes.	- 20 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle intermédiaire.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.		- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
ORGANISATION	- 1 frappe sur 2 (rotation de A et B, idem pour C et D). - Les joueurs ne doivent pas mettre la balle dans la zone centrale.	- A défend une moitié de court uniquement en coup droit. - B défend tout le court (variante avec couloir).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1<sup>er</sup> :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Point à la main avec une balle de tennis.</li> <li>- 1 contre 1 dans un espace de jeu variable.</li> <li>- 3 évolutions : <ul style="list-style-type: none"> <li>1) carré de service + couloir,</li> <li>2) carrés de service + couloirs en diagonale,</li> <li>3) carrés de service + couloirs en face.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• <b>3<sup>er</sup> :</b> Étirements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A sert dans la diagonale.</li> <li>- C retourne en partant de la moitié de terrain opposé.</li> <li>- 3 positions de départ différentes (1,2,3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au top sonore S et R doivent aller servir et retourner sur le terrain opposé où ils se trouvent en courant sans pénétrer dans le court.</li> <li>- S peut servir sans attendre que R soit arrivé pour retourner.</li> </ul>
ÉTIREMENTS/BILAN					
DURÉE : 5 minutes.					
ORGANISATION : étirement du haut et du bas du corps.					





## SÉANCE N°5

### → Échauffement

• 10 minutes

#### • 1 minute :

- Trottiner autour du terrain.

#### • 9 minutes :

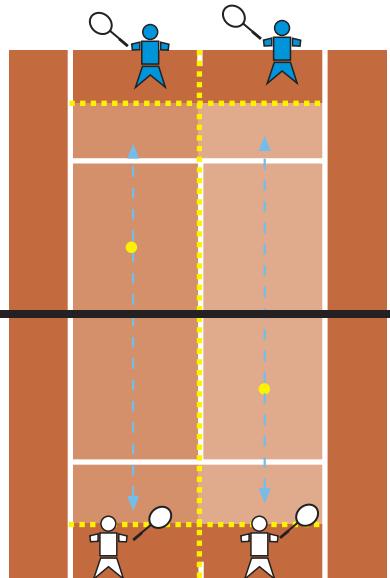
- Balle brûlante ou tous les jeux à base de lancers à bras cassé.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4 : JEU
OBJECTIF	SERVICE/VOLÉE RETOUR/VOLÉE	SERVICE/VOLÉE RETOUR/VOLÉE	PHYSIQUE	SMASHS
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 20 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse. - Balle souple.	- Balle souple. - Balle intermédiaire.	- Balle ou ballon.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Moitié de court intermédiaire.	- Court intermédiaire (18 m).		- Court traditionnel.
ORGANISATION	- Service/Volée. - Retour/Volée. - 1 contre 1.	- Service/Volée. - Retour/Volée. - 1 contre 1.		- Mini-Hand avec une balle ou un ballon. • 2 mi-temps de 5' : - marquage individuel. - dribble interdit. - 1 rebond autorisé. - but marqué sur cible touchée (baril, grosse cible). • 5' - Étirements.  - Matchs en 5 points. - D engage par 1 smash en se présentant la balle au-dessus de la tête. - A, B, et C défendent en ne faisant que des lobs.
ÉTIREMENTS/BILAN				
DURÉE : 10 minutes.				
ORGANISATION : étirement du haut et du bas du corps.				



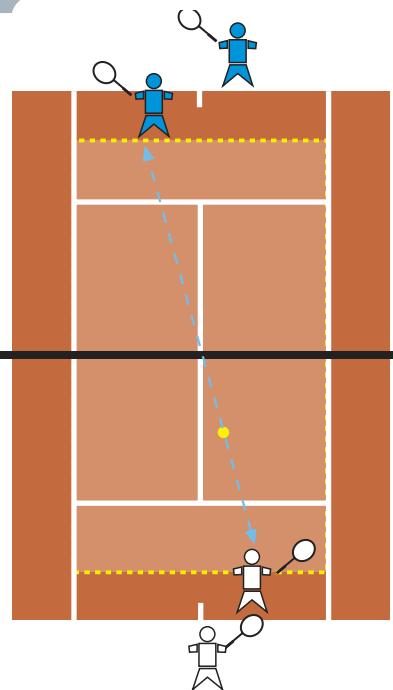
SITUATION N°

1



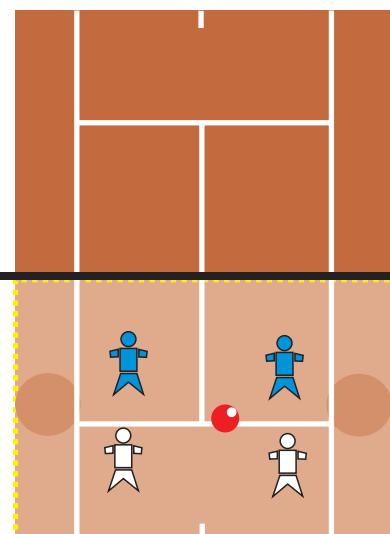
SITUATION N°

2



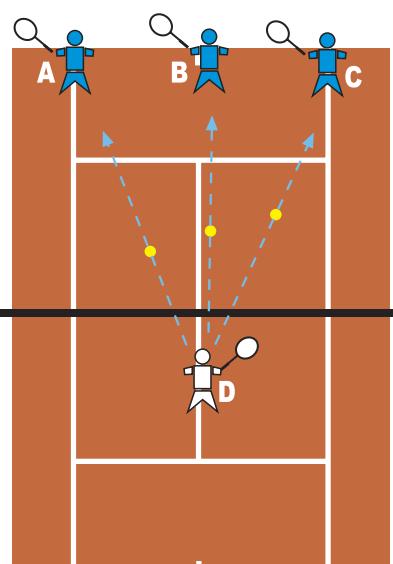
SITUATION N°

3



SITUATION N°

4



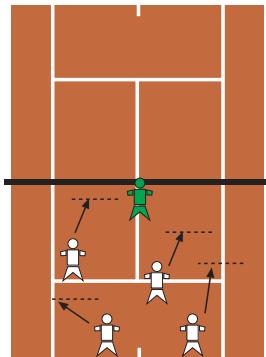
## SÉANCE N°6

➡ **Échauffement**

• 10 minutes

• **1 minute :**• **9 minutes :**

- Trottiner autour du terrain.
- Sur 1/2 terrain.
- L'enseignant, mains libres, face aux joueurs.
- Chaque joueur dispose d'1 balle.
- Dès que l'enseignant regarde un joueur, le joueur lui envoie sa balle que l'enseignant lui renvoie aussitôt à un endroit aléatoire (idem avec les autres joueurs).

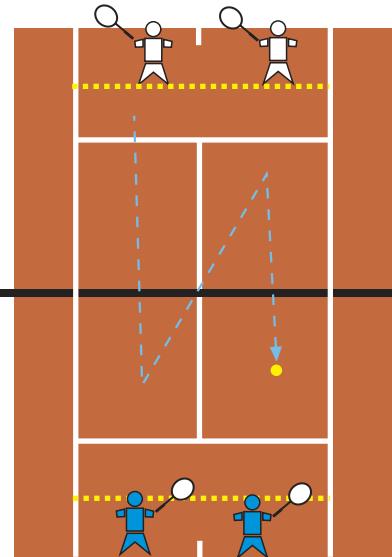


	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4 : JEU
OBJECTIF	DOUBLE	SITUATION EN DOUBLE	PHYSIQUE TENNIS-VOLLEY À LA MAIN	MATCHS EN DOUBLE
DURÉE	- 10 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle intermédiaire.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court intermédiaire (18 m).	- Court traditionnel.		- Court intermédiaire (18 m). - Court traditionnel.
ORGANISATION	- Match en 5 points : • double avec seule passe obligatoire au partenaire. • 2 rebonds maximum dans chaque camp.	- C et D défenseurs en fond de court. - A et B sont volleyeurs (rebond interdit). - L'enseignant met la balle en jeu sur C et D.	- Jeu de renvoi à la main : • 1 contre 1 dans les carrés de service. • 1 rebond obligatoire. • 3 touches maximum.  - Évolution : même jeu en double.	- Le serveur choisit la balle qu'il met en jeu : • balle mousse et souple pour le court de 18 m.  • Balle intermédiaire et dure pour le court de 23 m.
ÉTIREMENTS/BILAN				
DURÉE : 10 minutes.				
ORGANISATION : étirement du haut et du bas du corps.				



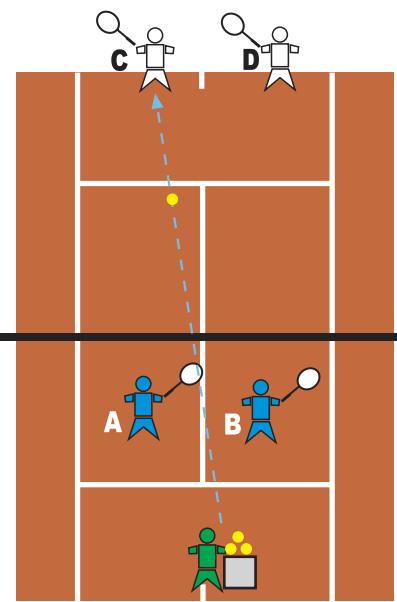
SITUATION N°

1



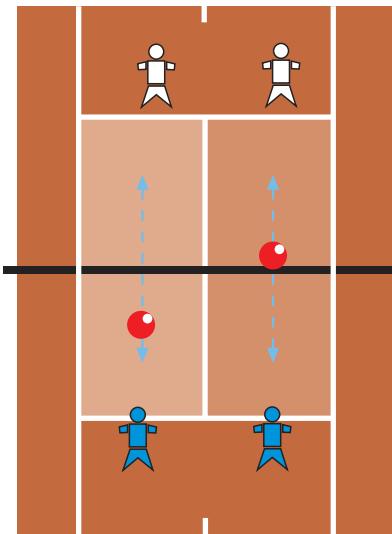
SITUATION N°

2



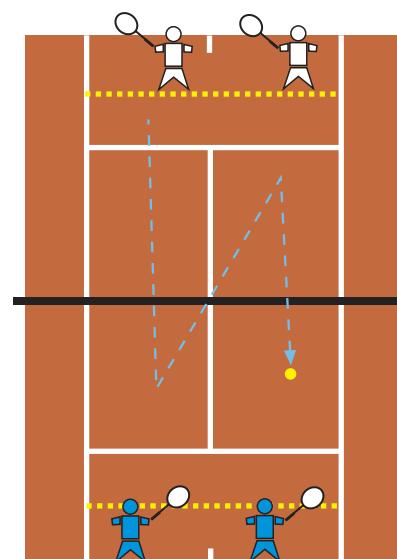
SITUATION N°

3



SITUATION N°

4



# **TENDANCE PERFORMANCE**

**1/ TENNIS PERFORMANCE**

**2/ TENNIS TECHNICO-TACTIQUE**

## PRÉALABLE

- L'enseignant doit veiller à constituer des groupes homogènes.
- Ce programme, destiné à des compétiteurs\*, intègre l'utilisation des différents types de balles (mousse, souple, intermédiaire, dure).
- Les changements de rythme, les prises de balles précoces et les nouvelles sensations techniques en seront facilités.
- La recherche de la performance est liée en permanence au jeu "transpirer en s'amusant".

\* Compétiteurs (bon NC jusqu'à 30) : ils constituent 80% de la population visée, au-dessus de ce niveau ils sont moins nombreux, ils sont fidèles, ils sont joueurs d'équipes.

SÉANCE N°1	SÉANCE N°2	SÉANCE N°3	SÉANCE N°4	SÉANCE N°5	SÉANCE N°6
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilan individuel :</li> <li>- tennis</li> <li>- physique</li> <li>• Les attentes du joueur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Physique</li> <li>- Jeu</li> <li>- Tactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Physique</li> <li>- Jeu</li> <li>- Tactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Physique</li> <li>- Jeu</li> <li>- Tactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Physique</li> <li>- Jeu</li> <li>- Tactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matchs</li> <li>- Nouvelles règles</li> <li>- Bilan de fin de programme</li> </ul>

- Les séances sont construites autour de deux axes principaux :

**• NEUTRALISER  
L'ADVERSAIRE**

- Trajectoires sécurisantes (surfilet + lignes amovibles).
- Régularité.
- Gamme.
- Effet.
- Travail mental et physique.

**• CRÉER LE JEU**

- Changement de rythme en fond de court.
- Montée au filet.
- Amorti.
- Utiliser l'espace.
- Pilonner un coup.
- Faire "gicler" la balle.
- Travail mental.
- Travail physique.
- Service/Retour.

## 1/ TENNIS PERFORMANCE

### ■ OBJECTIF

#### **MIEUX JOUER SON MATCH**

Améliorer le niveau **général du joueur**

- **Tennis.**
- **Physique.**
- **Mental.**

### ■ SÉANCES

Nombre ➔ **6.** Durée ➔ **1H30.**

### ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4** (label qualité).

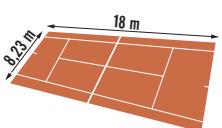
## ORGANISATION

### ■ MATÉRIEL UTILISÉ

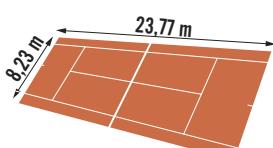
- Balles mousse  , souple  , intermédiaire  .
- Raquette  .
- Surfilet  .

### ■ COURT UTILISÉ

#### **■ *Intermédiaire***



#### **■ *Traditionnel***



## SÉANCE N°1

→ **Échauffement**

- 10 minutes en ligne.

→ **Introduction et présentation de la démarche pédagogique****Objectifs**

## → - Évaluation.

- Constat.
- Bilan.
- Observation.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2
OBJECTIF	BILAN TENNIS	BILAN PHYSIQUE
DURÉE	- 1 heure.	- 2 poules en 30 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 2 joueurs en match. - 2 joueurs : tests physiques (voir schéma).
MATÉRIEL	- Balle intermédiaire. - Balle dure. - Carnet de stage individuel.	- 1 poule avec balle intermédiaire. - 1 poule avec balle dure.
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
ORGANISATION	- Poule à l'américaine.	- Matchs : 2 jeux gagnants - Jeux raccourcis : 15, 30, jeu. - Règles adaptées. - No ad. - Balle let.

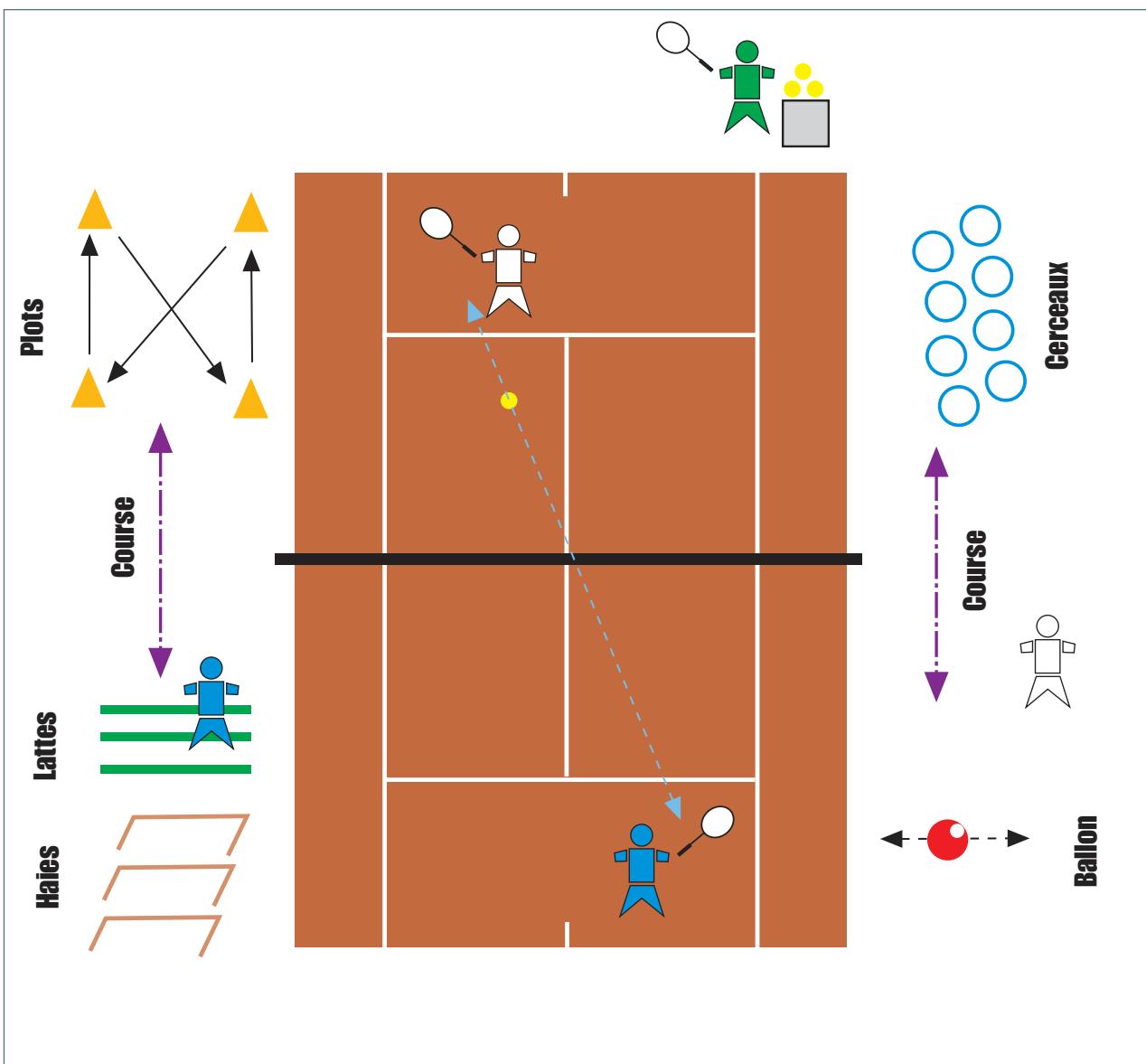
L'ENSEIGNANT REMPLIT UNE FICHE D'ÉVALUATION INDIVIDUELLE

DURÉE : 10 minutes : constats/bilan.  
10 minutes : programme à suivre (séance n°6).

SITUATION N°

1

SÉANCE N° 6 IDENTIQUE



## SÉANCE N°2

### → Échauffement

- 10 minutes.
- Balle intermédiaire ou dure.

### ■ Objectif

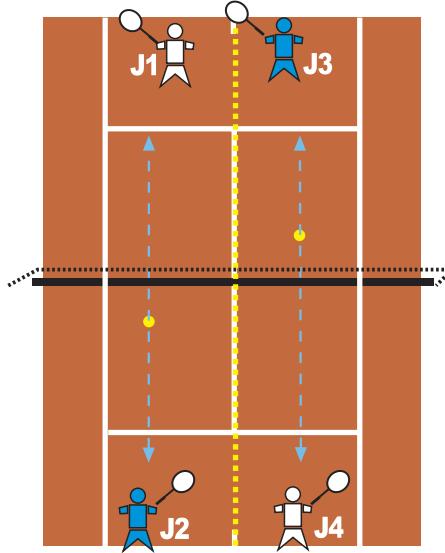
- Neutraliser l'adversaire.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4
TRAJECTOIRES SÉCURISANTES				
OBJECTIF	A/ GAMMES F DE C DÉCROISÉES AVEC SURFILET (VOIR SCHÉMA)	A/ GAMMES F DE C CROISÉES AVEC SURFILET (VOIR SCHÉMA)	A/ GAMMES F DE C EN ALTERNANCE, CROISÉES, DÉCROISÉES AVEC SURFILET (VOIR SCHÉMA)	A/ SERVICE/RETOUR (VOIR SCHÉMA)
DURÉE	- 5 minutes.	- 5 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 3 joueurs. - le 4 <sup>e</sup> travaille le physique.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Surfilet. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Surfilet. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Surfilet. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Surfilet. - Balle intermédiaire. - Balle dure. - Cibles.
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
ORGANISATION				Le point n'est pas joué mais le retour est orienté.
	B/ JEU	B/ JEU	B/ JEU	B/ JEU
DURÉE	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.
ORGANISATION	- Concours de points dans les couloirs.	- Concours de balles dans une zone suffisamment large.	- Gain du point 1 contre 1.	- 1 balle de service (trajectoire bombée) puis jeu libre.
BILAN DE LA SÉANCE				
DURÉE : 5 minutes.				



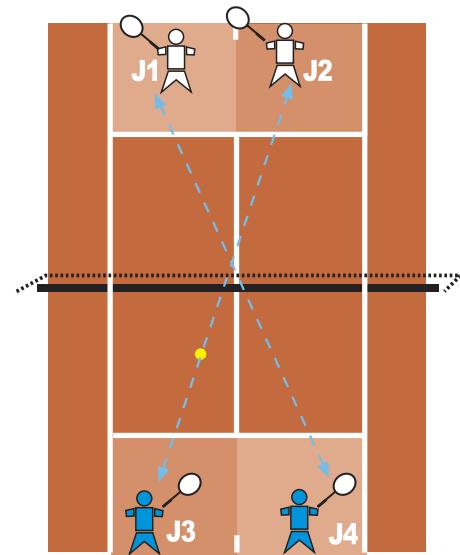
SITUATION N°

1



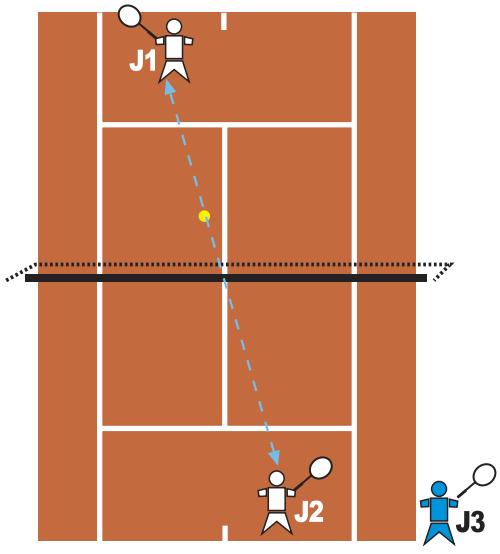
SITUATION

2



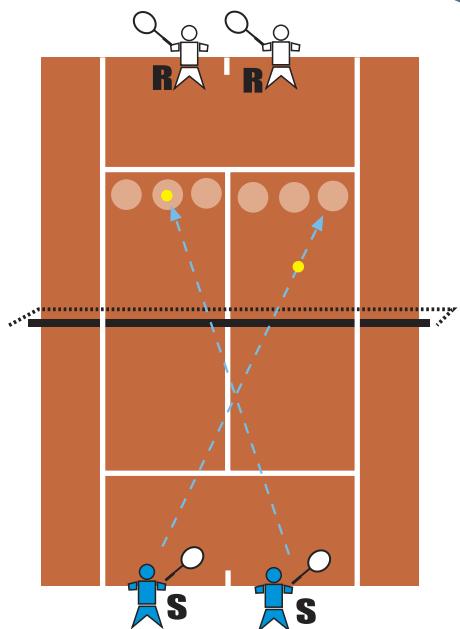
SITUATION N°

3



SITUATION N°

4



## SÉANCE N°3

### → Échauffement évolutif

- 10 minutes.
- 2 minutes - balle mousse
- 2 minutes - balle souple
- 2 minutes - balle intermédiaire
- 2 minutes - balle dure

Court 18 m → court normal.

Changement de rythme + longueur de balle.

### ■ Objectifs

#### → Créer le jeu.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	SITUATION N°5
OBJECTIF	MATCHS	MATCHS	MATCHS	MATCHS	SERVICE
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- Échauffement : 5 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur le parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur le parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur le parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse. - 2 Cerceaux. - 1 élastique. - Lignes amovibles.	- Balle souple. - Latte. - Chronomètre.	- Balle dure. - Cônes. - Chronomètre.	- Balle dure. - Cônes. - Chronomètre.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court intermédiaire.	- Court intermédiaire + couloirs.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
RÈGLES	- Match en 3 points entre A et B. - Jeu sur cibles sur le côté du court pour C et D.	- Match en 3 points entre A et B. - Parcours de lattes pour C et D.	- Match en 3 points entre A et B. - Slalom pour C et D.	- Match en 3 points entre A et B. - Parcours de haies pour C et D.	- 4 joueurs en double mais chaque joueur frappe 1 balle sur 2 comme au ping-pong. - Le serveur a le choix de la balle au service (souple, intermédiaire, dure).
JEU					

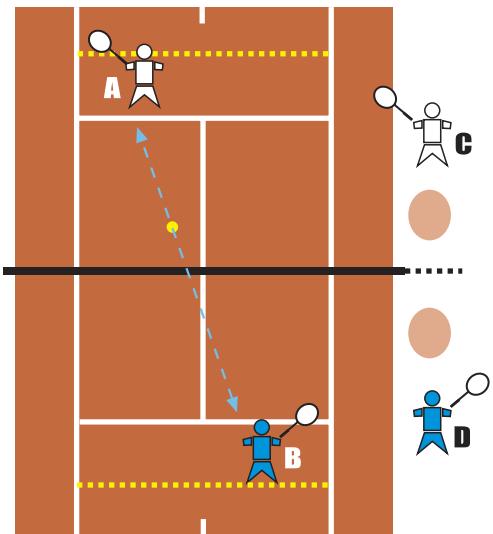
#### Remarque :

Pourquoi la balle mousse et la balle souple ?

- 1) Changement de rythme facilité.
- 2) Prise de balle précoce facilitée.
- 3) Nouvelles acquisitions techniques.

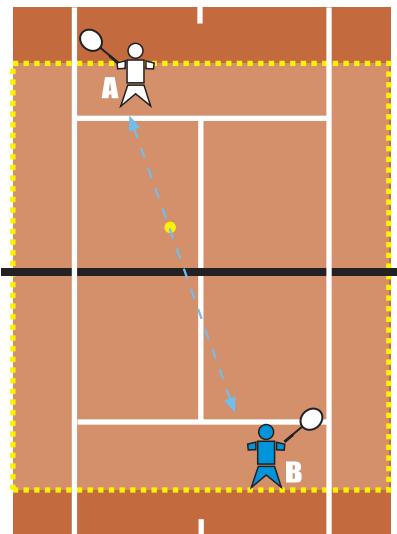
SITUATION N°

1



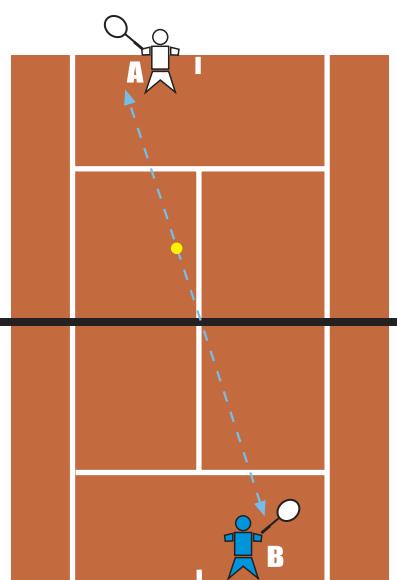
SITUATION N°

2



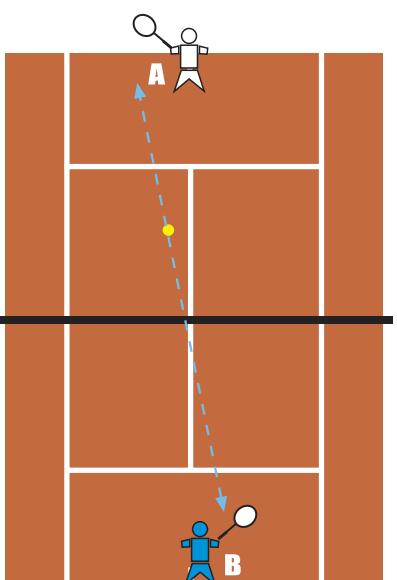
SITUATION N°

3



SITUATION N°

4



## SÉANCE N°4

### → Échauffement

- 10 minutes.
- **5 minutes :** - 2 joueurs au filet,  
- 2 joueurs au fond de court en ligne.
- **5 minutes :** - volée,  
- volée avec balle souple.

- Court intermédiaire pour évoluer vers court normal.

- Balle intermédiaire pour évoluer vers balle dure.

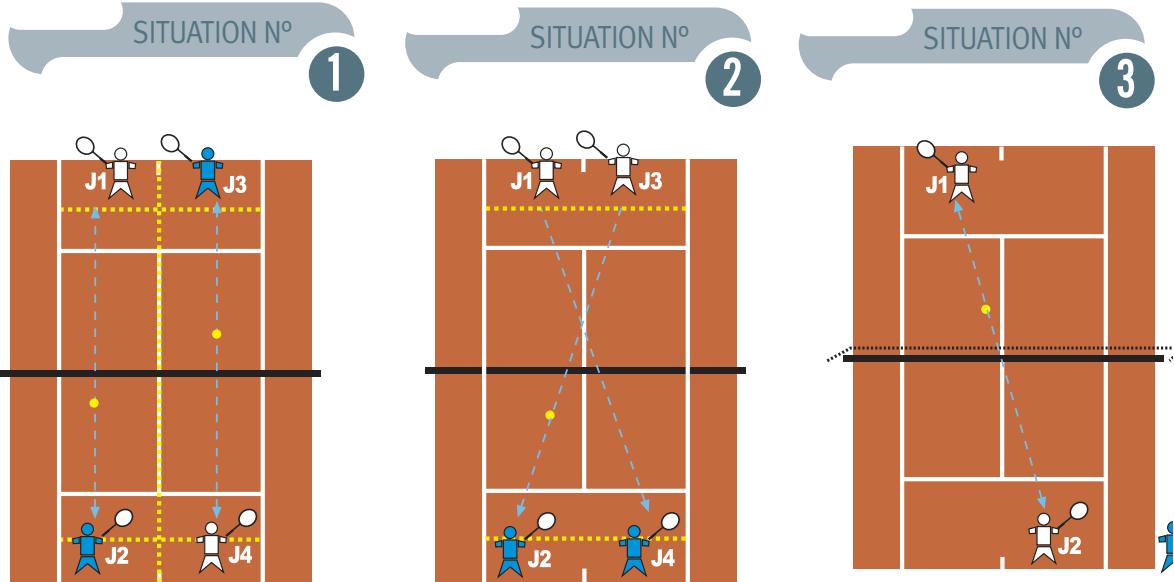
### ■ Objectif

→ Créer/Contre-attaquer.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4
OBJECTIF	GAMME EN LIGNE	GAMME DANS LA DIAGONALE À PARTIR DU SERVICE	SIMPLE/DOUBLE	MATCHS
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur le parcours physiques.	- 4 joueurs en alternance.
MATÉRIEL	- Balle intermédiaire pour évoluer vers la balle dure.	- Balle intermédiaire pour évoluer vers la balle dure.	- Balle intermédiaire pour évoluer vers la balle dure.	- Balle souple. - Balle interm. ou dure au choix.
COURT	- Court intermédiaire pour évoluer vers court traditionnel.	- Court intermédiaire pour évoluer vers court traditionnel.	- Court intermédiaire pour évoluer vers court traditionnel.	- Court interm. + couloirs. - Court trad.
RÈGLES	- Montée à la volée sur la 1 <sup>re</sup> balle courte.	- Retour/Volée.	- 1 <sup>er</sup> point : service dans la diagonale et jeu dans la diagonale + couloir. - 2 <sup>e</sup> point : idem dans l'autre diagonale. - 3 <sup>e</sup> point : service dans la diagonale et jeu dans l'axe du retourneur. - 4 <sup>e</sup> point : idem de l'autre côté.	- Changement de service tous les 5 points. - Matchs par équipes.
BILAN				

DURÉE : 5 minutes.  
IMPORTANT : Proposer aux stagiaires d'établir le programme de la séance n°5.

Exemple : bilan par rapport aux attentes du début de stage.



## SÉANCE N°5

### ■ PROGRAMME INTERACTIF

→ ÉTABLIR LE PROGRAMME EN FONCTION DU BILAN DE LA SÉANCE N°4.

#### QUELQUES CONSEILS :

- Reprendre quelques exercices des séances précédentes.
- Aborder quelques nouveautés comme :
  - l'amorti,
  - trouver et pilonner le coup faible de l'adversaire,
  - montée à contretemps,
  - valoriser le coup fort.

## SÉANCE N°6

→ VOIR SÉANCE N°1.

→ REPRENDRE LE CONTENU DE LA SÉANCE N°1 POUR EFFECTUER UNE ÉVALUATION DE FIN DE STAGE.

## PRÉALABLE

- Construire 1 séance de 1h30 à organiser, par exemple, le week-end.
- Ce programme s'adresse à un public d'initiés du club.
- Les personnes s'inscrivent à l'avance, au choix, sur les thèmes qui les intéressent (enquête préalable).
- Proposer des thèmes variés aux participants.

### EXEMPLES DE PROGRAMMES S'ADRESSANT À DES JOUEURS DE NIVEAU BON NC, 4<sup>e</sup> SÉRIE

- Amélioration de la 2<sup>e</sup> balle de service.
- Amélioration du passing shot.
- Amélioration du jeu à la volée.
- Double.
- D'autres contenus peuvent être imaginés pour chaque programme, pour des niveaux de jeu différents.

## 2/ TENNIS TECHNICO-TACTIQUE

### ■ OBJECTIF

**Améliorer le coup de son choix.**

### ■ SÉANCE

Nombre ➔ **1.** Durée ➔ **1h30/thème.**

### ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4 (label qualité).**

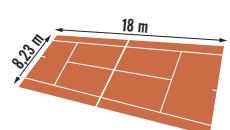
## ORGANISATION

### ■ MATÉRIEL UTILISÉ

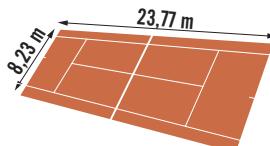
- Balle dure .
- Cibles .
- Lignes prédécoupées .
- Mini-ballon.
- Surfilet .

### ■ COURT UTILISÉ

#### ■ *Intermédiaire*



#### ■ *Traditionnel*



## SÉANCE à thème

Par exemple : amélioration de la 2<sup>e</sup> balle de service.

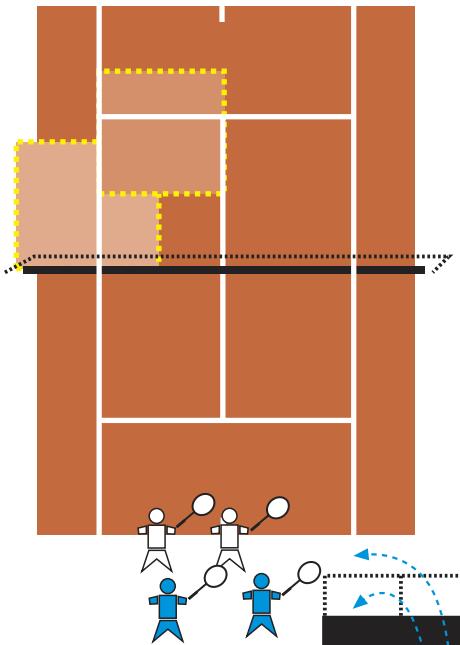
### Objectifs

- **Échauffement** • 10 minutes.
- **Échauffement spécifique du service (épaule).**
- **Lancer de balles et ballons au-dessus de l'épaule.**
- **Jeux variés.**
- Avoir un 2<sup>e</sup> service sécurisant et gênant.  
Sensation de la différence des effets slicés/liftés.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	SITUATION N°5
DÉCOUVERTE ET RECHERCHE DE TRAJECTOIRES DIFFÉRENTES.					
OBJECTIF	SERVICES DANS LES ZONES	A/ SERVICES À PARTIR DE POSITIONS DIFFÉRENTES	A/ SERVICES LIFTÉS	A/ SITUATION N°1 AVEC DÉCOMpte DES POINTS	MATCHS
DURÉE	- 10 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Surfilet. - Lignes amovibles. - Balle dure.	- Surfilet. - Lignes amovibles. - Balle dure.	- Surfilet. - Balle dure.	- Surfilet. - Lignes amovibles. - Balle dure.	- Balle dure.
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
ORGANISATION	Les joueurs cherchent à atteindre les zones matérialisées par l'enseignant avec le surfilet (cible verticale) et les lignes amovibles (cible horizontale). Zones suffisamment larges permettant un bon taux de réussite.	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Solution 1 :</b> L'Enseignant en partant d'une situation extrême (position 1 fait évoluer le joueur de la position 2 jusqu'à la position 3).</li> <li><b>Solution 2 :</b> Il laisse le choix aux élèves de se placer en position 1 ou 2 pour terminer en position 3.</li> </ul> <p>Dans cette situation, l'enseignant intervient soit sur les prises, le lancer, l'équilibre, la frappe de balle ou l'accompagnement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant fait évoluer les joueurs de la situation 1 jusqu'à la situation 3.</li> <li>À chaque étape les joueurs doivent passer le surfilet avec recherche d'effet.</li> </ul> <p>Dans cette situation, l'enseignant intervient soit sur les prises, le lancer, l'équilibre, la frappe de balle ou l'accompagnement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour à la situation 1 avec comptage de points dans les cibles.</li> <li>- 10 services : 5 slices, 5 lifts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le relanceur impose la diagonale au service (nouvelle règle, no ad).</li> <li>Le serveur adapte l'effet selon la diagonale imposée.</li> <li>Jeu décisif en 5 points.</li> </ul>
DURÉE		B/ JEU	B/ JEU	B/ JEU DU TOUR DE FRANCE	
ORGANISATION		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en jeu slicée.</li> <li>Bonus de point pour service slicé gagnant.</li> <li>Cible maintenue au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en jeu liftée.</li> <li>Bonus de point pour service slicé gagnant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans chaque carré de service, 2 cibles sont proposées.</li> <li>2 services consécutifs dans la même cible permettent de changer de carré de service.</li> <li>le jeu se termine lorsque le joueur a fait le tour complet.</li> </ul>	

SITUATION N°

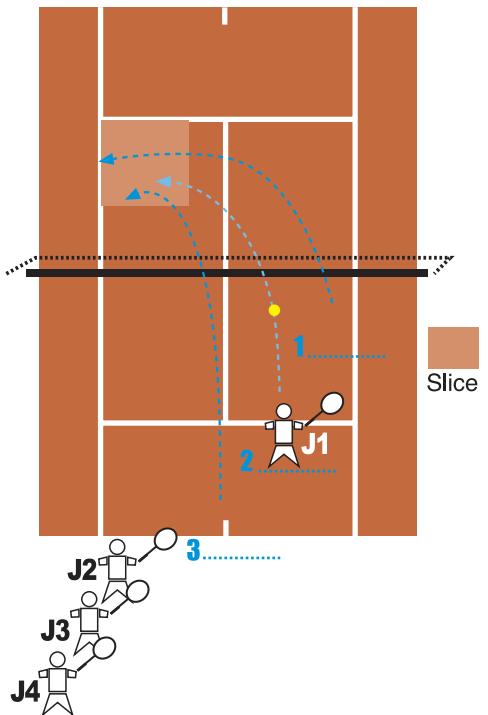
1



Utilisation du surfilet pour une amélioration des trajectoires de balles.

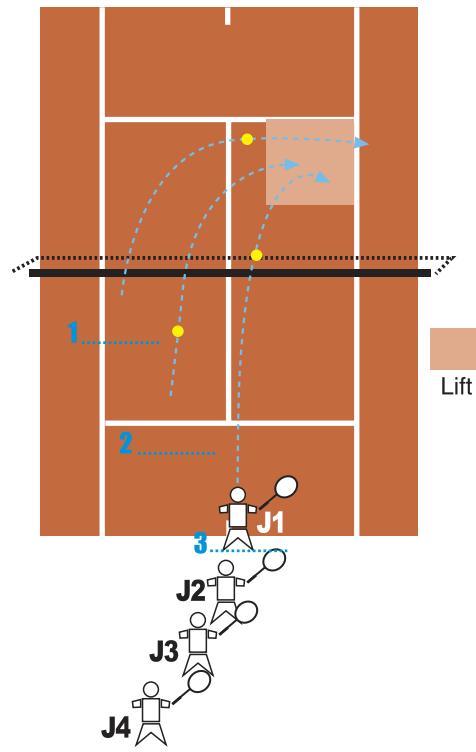
SITUATION N°

2

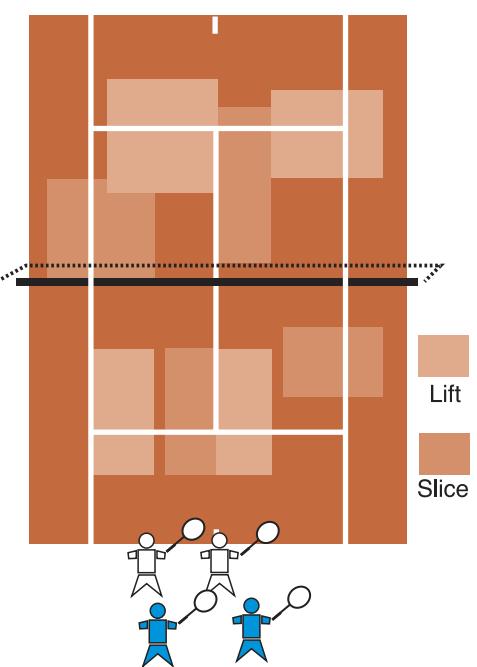


SITUATION N°

3



JEU DU TOUR DE FRANCE



# ANIMATIONS SPORTIVES

1/ TENNIS DÉTENTE

2/ TENNIS MULTI-JEUX

## PRÉALABLE

**Cette animation a pour finalité de se détendre, d'évacuer le stress et ainsi de se sentir mieux dans sa tête en jouant au tennis.**

- L'esprit de cette animation se définit autour des mots suivants :
  - respirer,
  - se laisser aller, se changer les idées,
  - être relâché, détendu.
- Cette animation doit se dérouler dans une ambiance de convivialité, de confiance, de joie et de bonne humeur.
- Même si ce programme peut convenir à toutes les catégories d'âge.

### • LES POINTS CLEFS DE CE PROGRAMME FAVORISANT SA RÉUSSITE...

- JEUX AMENANT LE RIRE ET LE DÉFOULEMENT.
- BEAUCOUP DE VARIÉTÉ DANS LES SITUATIONS PROPOSÉES.
- PAS DE NOTION DE PROGRESSION.
- NOTION DE RÉUSSITE À TOUT PRIX.
- EFFECTUER DES ALLERS-RETOURS ENTRE LES DIFFÉRENTES CONDITIONS DE JEUX.
- ENCOURAGER LES JOUEURS PENDANT LE JEU.
- IMPORTANCE DE L'ATMOSPHÈRE DANS LAQUELLE SE DÉROULE CETTE ANIMATION.

# ANIMATIONS SPORTIVES

## 1/ TENNIS DÉTENTE

### ■ OBJECTIF

**Être bien dans sa tête grâce au tennis.**

### ■ SÉANCE

Nombre ➔ **1.** Durée ➔ **1/2 ou 1 journée.**

### ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **selon les jeux.**

## ORGANISATION

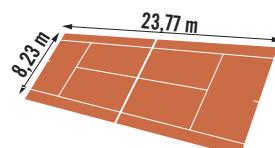
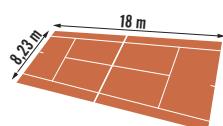
### ■ MATÉRIEL UTILISÉ

- Balles mousse  , souple  , ou dure .
- Raquette .
- Surfilet .

### ■ COURT UTILISÉ

**■ *Intermédiaire***

**■ *Traditionnel***



## TROIS GROUPES D'ACTIVITÉS

N°1	JEUX AVEC MATÉRIEL	N°2	FORMULES DE JEUX VARIÉS SANS MATÉRIEL	N°3	DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX COUPS
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Radar</li> <li>■ Machine lance-balles (ou enseignant)</li> <li>■ Tennis Volley</li> <li>■ Surfilet</li> <li>■ Tennis en musique</li> <li>■ Vidéo/ tournages de séquences sur tous les ateliers</li> <li>■ Photos</li> <li>■ Balle multifaces</li> <li>■ Sans filet</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tournante</li> <li>■ 1 raquette pour 2</li> <li>■ 3 contre 3</li> <li>■ Échanges dans les couloirs</li> <li>■ Ping-pong</li> <li>■ 1 joueur avec 1 raquette contre 1 joueur à la main</li> <li>■ Balle let</li> <li>■ Match avec handicap physique</li> <li>■ Match court contre le joueur le plus fort du club</li> <li>■ 1 frappe sur 2</li> <li>■ Balle morte</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Coup rétro</li> <li>■ Coups entre les jambes (avec rebond et sans rebond)</li> <li>■ Coup dos au filet</li> <li>■ Record de smashs</li> <li>■ Smash feinté suivi de l'amorti</li> </ul>	

## ■ JEUX AVEC MATÉRIEL

1

### • RADAR DE SERVICE

- Le service le plus rapide sans limite.
- Le service le plus rapide dans le carré de service.
- Le service le plus lent dans le carré de service.
- Le service le plus proche d'une vitesse annoncée.

### • MACHINE LANCE-BALLES (ou enseignant, ou panier)

- Vitesse maximale : record de renvois dans les limites du court.
- Avec le surfilet → record de renvois dans les fenêtres.
- Utilisation des différentes balles → record de renvois dans les limites du court.

### • TENNIS VOLLEY

- Surfilet, balle mousse, terrain intermédiaire, règles du volley-ball.

### • TENNIS EN MUSIQUE

- Faire des échanges en suivant le tempo de la musique.
- Exemple : Techno → échange rapide.  
Rap → échange lent.

### • BALLE MULTI-FACES

- Matchs de simples avec ou sans surfilet.
- Matchs à la main, lanceurs par en dessous.

### • SANS FILET

Dans la largeur du court, 1 contre 1, avec :

- pom'do, raquette,
- balle mousse, balle souple,
- rebond, sans rebond.

## ■ FORMULES DE JEUX VARIÉS SANS MATÉRIEL

2

### • PING-PONG

- La balle doit rebondir dans son camp avant de franchir le filet.

### • 1 JOUEUR RAQUETTE CONTRE 1 JOUEUR MAIN

- Le joueur à la main rattrape la balle après un rebond ou de volée puis il renvoie la balle de l'endroit où il se trouve.
- Matchs de simples.
- Matchs de doubles.
- Règles normales.

### • MATCHS CONTRE LE JOUEUR LE PLUS FORT DU CLUB

- Le joueur le plus fort joue son véritable niveau de jeu dans une formule courte (1 jeu, 1 jeu décisif, etc.).

### • BALLE MORTE → SQUASH TENNIS

- Le rebond dans les grillages est autorisé. Pas de limite. Le point est gagné lorsque la balle roule ou s'arrête chez l'adversaire.

### • BALLE LET

- La balle est posée sur le filet et l'échange démarre lorsqu'elle tombe. Le but du jeu est d'établir un record de balles "let". Les joueurs sont rapprochés.

### • MATCHS AVEC HANDICAP PHYSIQUE

- Jouer avec des palmes.
- Jouer les pieds attachés.
- Jouer en tenant un objet dans la main qui ne tient pas la raquette (parapluie, sac de sport, seau d'eau, etc.).
- En double, jouer attaché à son partenaire.

## ■ DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX COUPS

3

- Pour cet atelier, utiliser les différents types de balles évolutives (balle mousse, balle souple, balle intermédiaire, balle dure) pour permettre une découverte plus facile.

### • RECORD DE SMASHS

- Pas de 2<sup>e</sup> rebond dans le terrain.
- La balle doit être offerte au joueur afin qu'il puisse l'écraser.

## PRÉALABLE

### Travail préalable de l'enseignant :

- connaître le niveau des participants,
- prévoir 1 fiche de participation au jeu par stagiaire.
- Finaliser l'animation par une remise des prix.  
*Exemple : chaque stagiaire amène un cadeau en début de stage (- de 1,52 €)... et chacun part avec une récompense.*
- Prévoir un podium pour la remise des prix.

### • LES DIFFÉRENTS FORMATS DE COMPÉTITION

*(paramètre : variation du temps)*

- TIE BREAK 3/3 DANS LES 3 SETS.
- MATCH NORMAL, TIE BREAK À 1 SET PARTOUT.
- MATCH SOUS FORME DE TIE BREAK.
- TABLEAU OU POULE.
- No AD, NO LET.

# ANIMATIONS SPORTIVES

## 2/ TENNIS MULTI-JEUX

### ■ OBJECTIF

Découvrir de nouvelles formules de jeux.

### ■ SÉANCE

Nombre ➔ **1.** Durée ➔ **1 journée ou 1/2 journée.**

### ■ JOUEURS

Nombre de participants ➔ **8 joueurs.**

(Exemple d'organisation  
page suivante).

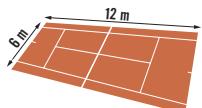
## ORGANISATION

### ■ MATÉRIEL UTILISÉ

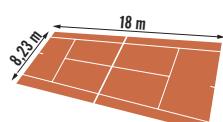
- Balles mousse  , souple  , ou intermédiaire  .  
ou dure .
- Filet amovible souple.
- Lignes prédécoupées .
- Tableaux.
- Espace affichage court.

### ■ COURT UTILISÉ

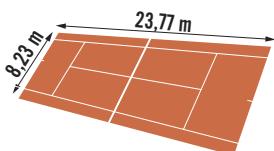
#### ■ *Mini-tennis*



#### ■ *Intermédiaire*

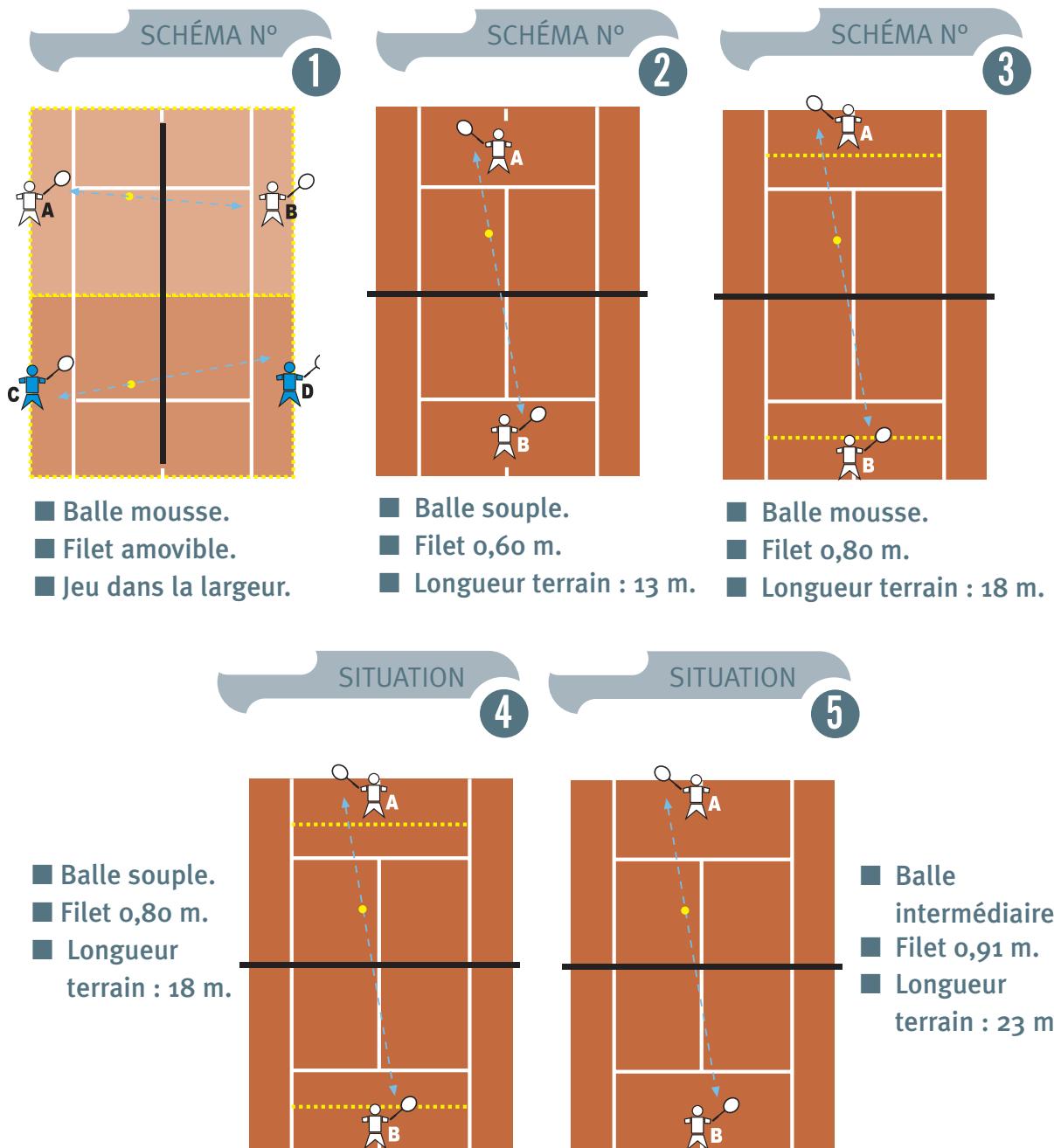


#### ■ *Traditionnel*



## LES DIFFÉRENTS TERRAINS ADAPTÉS

(paramètre variation de l'espace)



### EXEMPLE D'ORGANISATION

- Le BE prépare une poule américaine de 8 joueurs. 28 matchs sont à prévoir.
- Il faut compter 30 minutes par séquence de jeux 10 minutes par match au maximum.