



# Cours d'assistant

Documentation de cours



# Contenu

	<b>Introduction et structure de la formation</b>	<b>4</b>
	<b>Le rôle d'assistant</b>	<b>6</b>
	<b>Communiquer</b>	<b>11</b>
	<b>Enseigner</b>	<b>14</b>
	Exercices vs jeux - différence	14
	Trois formes d'entraînement	15
	Simplifier et complexifier	16
	Conseils pour la distribution des balles	18
	Utilisation du matériel et zones cibles	19
	<b>Vaudoise Kids Tennis</b>	<b>20</b>
	Matériel Vaudoise Kids Tennis	21
	<b>Échauffement sans raquette enfants et juniors</b>	<b>22</b>
	<b>Échauffement avec raquette niveaux orange/vert, juniors</b>	<b>28</b>
	<b>Exercices et jeux niveaux rouge/orange</b>	<b>29</b>
	<b>Exercices et jeux niveau vert, juniors</b>	<b>36</b>
	<b>Exemples de leçons</b>	<b>50</b>
	Niveau rouge (leçon pour 6 enfants)	50
	Niveau rouge (leçon pour 5 enfants)	52
	Niveau orange (leçon pour 4 enfants)	54
	Niveau vert, juniors (leçon pour 4 enfants/juniors)	56

## Impressum

### Éditeur

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

### Contact

Swiss Tennis  
Ilona Schönmann  
Formation  
Téléphone 032 344 07 46  
ausbildung@swisstennis.ch  
ilona.schoenmann@swisstennis.ch

### Collaboration

Ilona Schönmann  
Jürg Bühler  
Ariane Weber  
Gregor Hauser  
Sven Leuzinger  
Heiri Müller

### Copyright

Tous les contenus de la présente brochure, en particulier les textes, photographies et graphiques, sont protégés par le droit d'auteur. Sauf précision contraire, ce droit d'auteur appartient à Swiss Tennis. La reproduction des contenus ou d'extraits de contenus de cette brochure est autorisée sous réserve d'indication de la source.

À des fins de lisibilité, seule la forme masculine est utilisée pour désigner les personnes et les fonctions. Il va de soi que ces formulations incluent également la forme féminine.

# Introduction et structuration de la formation

**Le cours d'assistants constitue le premier pas sur la voie vers une formation d'enseignante ou d'enseignant de tennis. Dans le cadre de ce cours, tu apprendras à avoir un comportement approprié sur le cours, à communiquer et à organiser les exercices et les formes de jeu.**

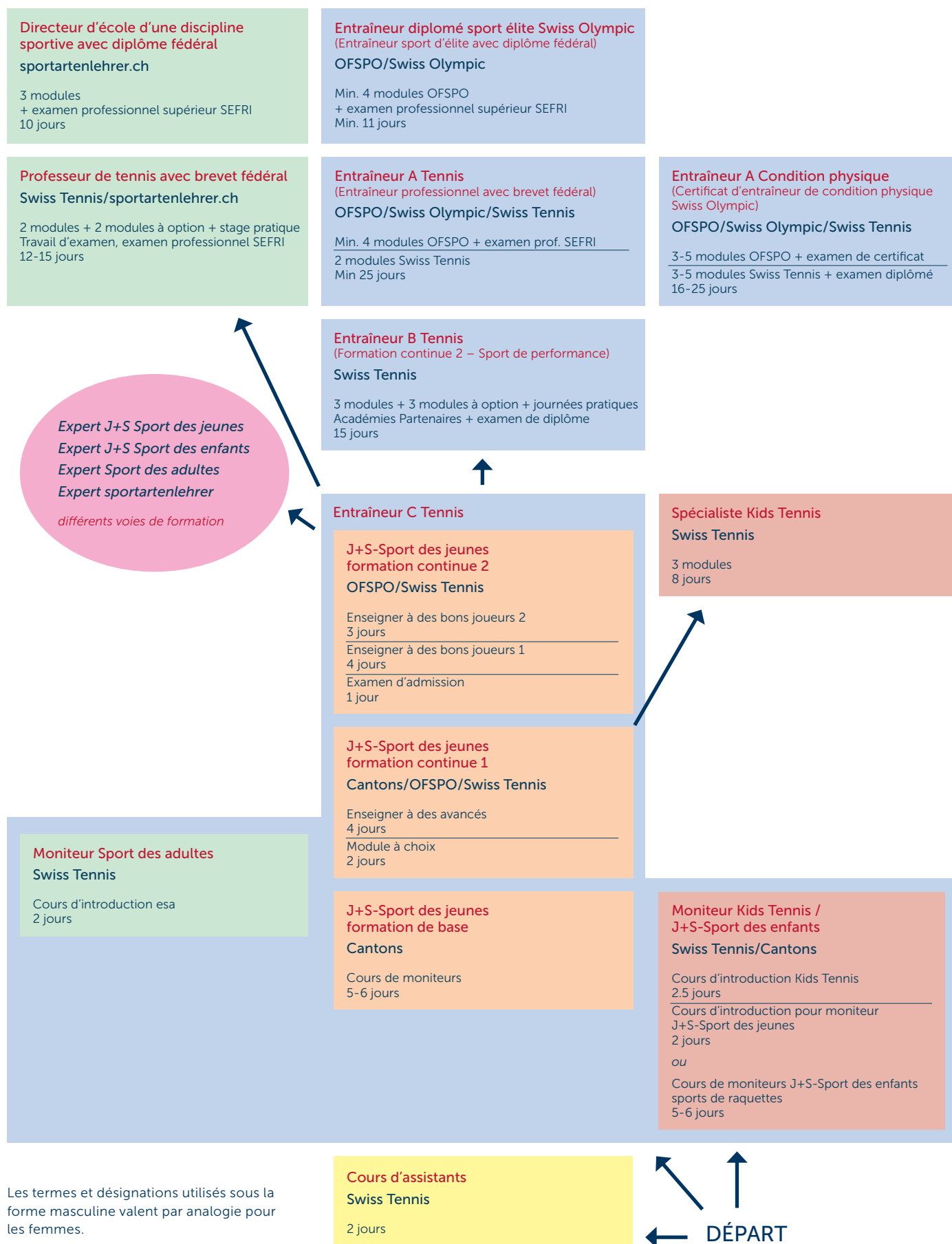
En tant qu'assistant formé tu peux seconder un moniteur ou un entraîneur, ce qui te permettra de proposer un entraînement intensif en parallèle sur plusieurs courts. Tu peux aussi enseigner seul si le moniteur t'a indiqué les objectifs d'apprentissage de l'entraînement auparavant. Le cours d'assistants n'aborde pas le thème de la planification à long terme de l'entraînement dans les domaines de la technique, de la tactique, de la préparation physique et du psyché. Ces thèmes seront traités dans le cadre des cours pour moniteurs J+S. Le cours d'assistants prépare de manière idéale à ces cours pour moniteurs.

## Aperçu enseignants

Taux d'occupation	Formation	Brevet/Attestation
À plein temps, activité principale	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-right: 5px;">Sport d'élite</div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-right: 5px;">           Professeur Spécialiste Kids Tennis         </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-left: 5px;">           Entraîneur         </div> </div>	Diplôme Swiss Tennis/Brevet fédéral
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 8px; margin-right: 5px;">Sport pour tous</div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-right: 5px;">           Moniteur         </div> </div>	Certificat de moniteur J+S
À temps partiel, activité complémentaire	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;">           Assistant         </div>	Attestation de cours

Après le cours pour assistants, tu peux approfondir en suivant les différentes formations de moniteur dans les domaines Sport des jeunes, Sport des enfants (Kids Tennis) et Sport des adultes. Si tu envisages une carrière professionnelle dans l'enseignement du tennis, tu peux ensuite faire les diplômes d'entraîneur et de professeur de tennis.

## Structure de la formation – Enseignants



# Le rôle de l'assistant

**Jusqu'à présent, c'est avant tout en tant que joueur que tu as été en contact avec le tennis. Tu vas maintenant changer de camp en devenant assistant.**



A partir de maintenant, ce ne sont plus tes intérêts personnels qui priment, mais les intérêts et les besoins de tes élèves. Ce n'est pas parce que l'assistant joue bien, qu'il a beaucoup transpiré et couru que l'enseignement est de qualité! Un bon enseignement se reconnaît par:

- une atmosphère agréable
- des conditions optimales d'apprentissage
- les élèves ont la possibilité d'essayer de nouvelles choses
- les élèves ont la possibilité de mettre en pratique les acquis
- d'effectuer des progrès
- d'avoir de la réussite

L'atmosphère est un aspect crucial de l'enseignement. Il est important que l'assistant connaisse ses élèves, s'intéresse à eux et s'occupe d'eux, quel que soit leur niveau de jeu.

Dans le cas idéal, l'assistant enseigne conjointement avec le moniteur responsable sur plusieurs courts à la fois. Il peut aussi encadrer un groupe tout seul à condition d'y avoir été préparé par le moniteur principal. L'assistant n'est pas compétent pour définir les objectifs d'apprentissage d'un groupe d'entraînement. Ces objectifs doivent toujours lui être indiqués par des moniteurs J+S qualifiés. Les assistants peuvent aussi seconder les moniteurs dans les camps, les tournois ou d'autres événements de la vie du club de tennis.

## Les tâches de l'assistant:

### Avant l'enseignement

- discuter avec le moniteur responsable (du programme/des exercices)
- s'informer au sujet de son groupe d'entraînement (nombre de joueurs, niveau de jeu, âge)
- savoir adapter les exercices au niveau des élèves (compliquer/simplifier)
- préparer le matériel

### Pendant l'enseignement

- accueil (thème/objectifs de la leçon)
- garder une vue d'ensemble de tout le groupe
- expliquer les exercices, faire la démonstration et savoir adapter
- faire attention à sa propre position lors des passes et de l'observation
- bonne présence (allure, voix, comportement, etc.)
- donner un feedback régulier et féliciter
- finir la leçon à l'heure
- salutations à la fin de la leçon

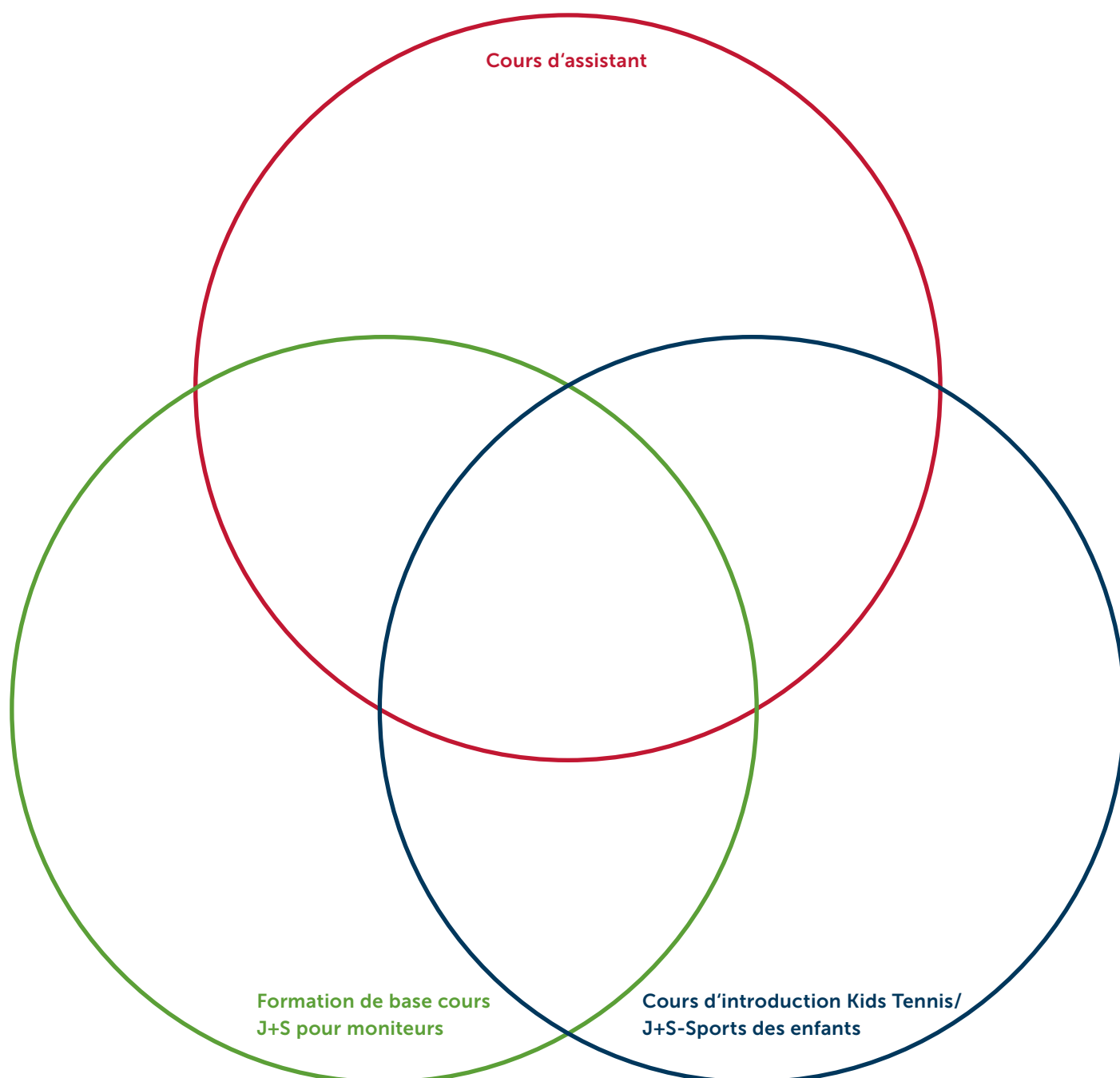
### Après l'enseignement

- ranger (matériel, balles, etc.)
- évaluation (qu'est-ce qui était bon, qu'est-ce que je dois améliorer)
- clarifier les interrogations avec le moniteur responsable
- préparer la prochaine leçon
- éventuellement donner un retour d'informations aux parents

## Quels cours et quels contenus?

Place chaque notion dans le bon cercle:

- faire faire des exercices
- technique
- distribution de balles
- personnalité du moniteur
- diriger un groupe
- Kids Tennis
- enseigner aux débutants
- bonne prise de raquette
- compréhension du jeu
- connaissance du matériel
- communication
- formes d'organisation
- échauffement/course de mise en train
- programme de formation







## Passage du joueur à l'assistant

Que fait un joueur avant, pendant et après l'entraînement? Que fait l'assistant?  
Compare et cherche les points communs et les différences.

	joueur	assistant
avant l'entraînement		
pendant l'entraînement		
après l'entraînement		

---

## Engagement/implication de l'assistant

Durant le cours de formation

---

Dans le club ou le centre de tennis

---

Attitude générale (sur le terrain et en dehors)

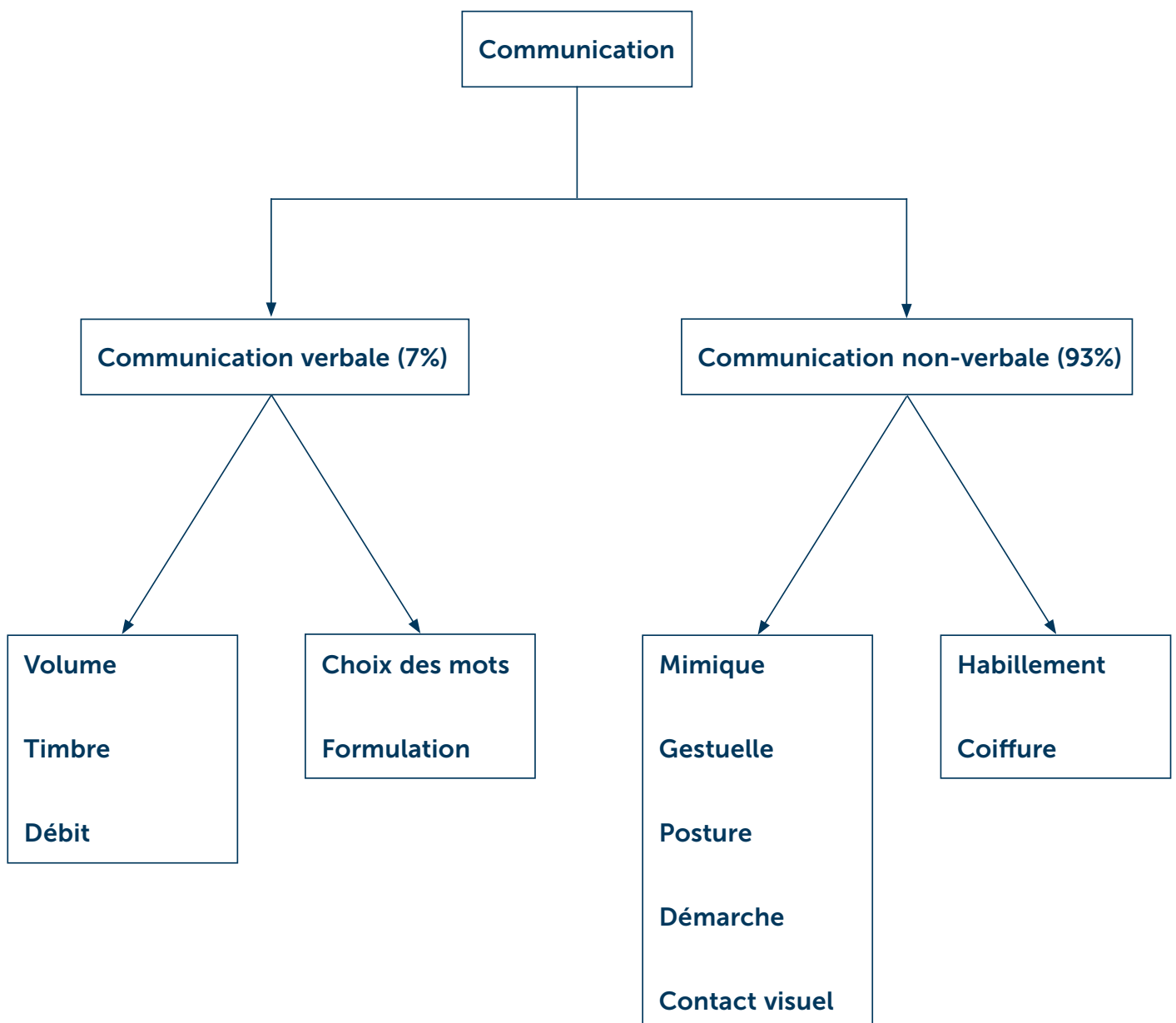
---

Qu'attendez-vous de vos élèves?



# Communication

La communication a une place importance centrale dans tous les domaines de la vie. A l'entraînement de tennis, les élèves doivent comprendre les explications de l'entraîneur ou de l'assistant. Mais l'enseignant doit aussi comprendre correctement ce que lui dit l'élève.





La communication verbale et la communication non-verbale devraient être cohérentes et non contradictoires. Souvent, les signaux non-verbaux (gestuelle, mimique, posture, etc.) sont même plus importants que ce qui est dit pour faire passer un message.

#### Quelques conseils pour le langage du corps

- utiliser les mains pour souligner ce qui a été dit
- garder le contact visuel avec le groupe
- la présentation et l'habillement devraient être sportifs
- l'expression du visage devrait souligner ce que l'on est en train de dire

La communication verbale peut aussi être mal comprise si on ne s'exprime pas clairement.

«Quelqu'un pourrait peut-être commencer à ramasser les balles.»

Si je m'exprime de la sorte, il y a de fortes chances qu'aucun junior ne bouge. Il vaut toujours mieux décrire une situation, puis s'adresser directement aux personnes concernées.

«Voilà – nous avons éparpillé toutes les balles sur le court et ne pouvons plus continuer de jouer. Kevin et Nino, apportez-moi 20 balles et toi Tamara, tu ranges les cônes!»

#### Conseils pour la communication verbale

- pas de «on» ou de «quelqu'un» – s'adresser directement aux personnes en les appelant par leur prénom
- éviter la forme du conditionnel si possible – parler au présent
- bannir les peut-être, en fait, éventuellement – ils ne font que diluer le message
- ne jamais poser plusieurs questions à la fois – cela crée la confusion
- ne pas répondre aux questions soi-même – mieux vaut écouter activement
- vérifier si tout a été compris

Le feedback est une situation fréquente dans l'enseignement du tennis. L'assistant fournit régulièrement aux joueurs des commentaires de nature générale ou spécifiques aux objectifs d'apprentissage.

#### Conseils pour le feedback aux enfants/juniors

- décrire un comportement concret, sans critiquer la personne
- transmettre ses messages à la première personne «J'ai vu que...»
- pas de suppositions ou d'interprétations
- les élèves devraient écouter sans immédiatement éprouver le besoin de se justifier



## Critères d'évaluation au sujet de la communication

Nom:

		😊😊	😊	😐	😞	😞😞	
contact visuel mimique	engageant						peu engageant, évasif, renfermé
gestuelle allure	convaincant, place une emphase naturelle						manque d'assurance, exagéré, artificiel
mode d'expression débit	s'exprime librement, de manière compréhensible, vivante						trop monotone/ennuyeux, construction des phrases trop compliquée, trop rapide
présentation	soigné, sportif, dynamique						négligé, pas sportif, passif

# Enseigner

---

## Une bonne leçon de tennis doit être...

- ...amusante,
- ...variée et motivante,
- ...axée sur le jeu,
- ...adaptée à l'âge et au niveau et
- ...instructive



## Exercices vs jeux – différence

Un entraînement de tennis combine exercices et jeux.

### Exercice

Un exercice permet de travailler sur un objectif d'apprentissage spécifique; il est expliqué de manière claire par le moniteur ou l'assistant.

*Attention!*

*Les exercices peuvent aussi se présenter sous forme de compétition.*

- *qui réussit à toucher le plus de fois la cible?*
- *qui peut jouer le plus longtemps sans faire de faute?*

*Cette méthode stimule la motivation et la concentration.*

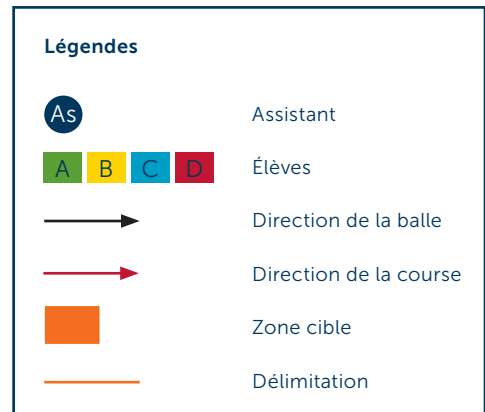
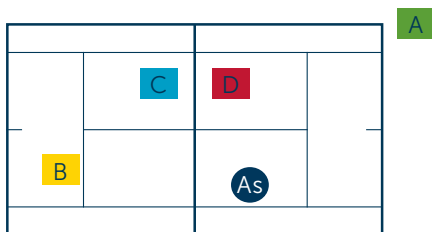
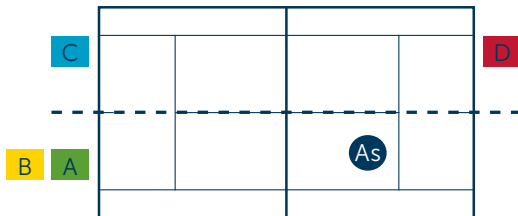
### Jeu

Un jeu implique un adversaire et des points.

## Trois formes d'entraînement

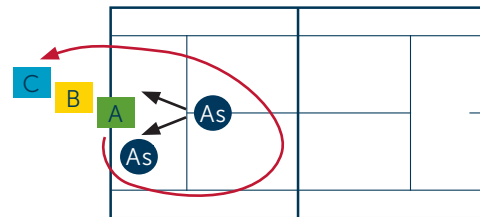
### Entraînement par poste (circuit)

À chaque poste, un exercice différent.



### Entraînement en colonne

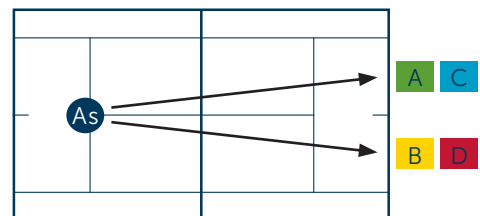
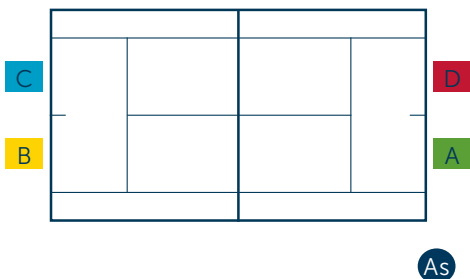
Le moniteur/assistant distribue les balles.



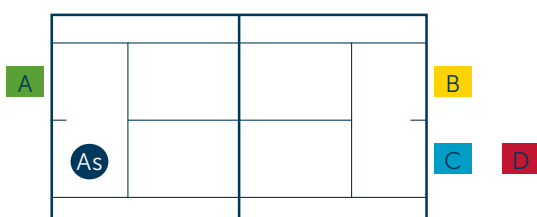
- l'assistant se tient à 2-3 mètres de l'élève et lance la balle à la main
- l'assistant se tient à côté de l'élève et laisse tomber la balle juste devant ce dernier
- pas de grandes colonnes sinon une partie des enfants n'est pas occupée

### Jouer les uns avec les autres

Les élèves jouent les uns contre les autres ou les uns avec les autres. L'assistant joue aussi.



- L'assistant distribue les balles avec la raquette



## Simplifier et complexifier

Les exercices et les jeux doivent être constamment adaptés au niveau de jeu des enfants et des jeunes afin de maintenir leur motivation et de les stimuler.

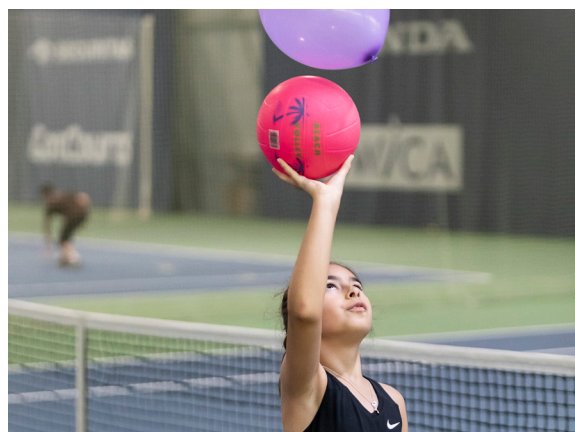
- Une sollicitation trop faible entraîne l'ennui; complexifiez l'entraînement!
- Une sollicitation trop forte entraîne la frustration; simplifiez l'entraînement!

### Comment simplifier ou complexifier?

- commencer par jouer sur de petites, puis de moyennes, puis de grandes distances
- commencer par faire de petits, puis de grands mouvements, en passant d'une prise continentale à une prise adaptée au joueur
- commencer par jouer n'importe où sur le terrain, puis au-dessus d'une ligne donnée, puis par-dessus une corde, puis par-dessus le filet
- commencer par jouer doucement, puis plus fort
- commencer par jouer au milieu (tout droit), puis dans les angles
- commencer par jouer avec des balles en mousse, puis avec des balles orange ou rouges, puis vertes
- commencer par viser des grandes cibles, puis des cibles moyennes, puis des petites cibles
- commencer par lancer les balles à la main, puis distribuer les balles au panier avec la raquette, puis jouer avec ou contre quelqu'un
- commencer par jouer en tenant le manche en haut de la raquette, puis en bas de la raquette ou, mieux encore, jouer avec une raquette adaptée
- commencer par jouer avec des règles, puis sans
- tâches supplémentaires durant l'exercice (compter les points, poser des questions, le joueur devient coach, ajouter une difficulté physique ou mentale).







## Situations nécessitant une réaction de la part du moniteur ou de l'assistant – solutions possibles

### 1. L'enfant ne réussit aucun exercice

- changer les distances (en général, les réduire)
- utiliser des cibles plus grandes
- adapter la distribution des balles
- distribuer des balles moins rapides et moins hautes
- éviter la comparaison directe avec d'autres élèves et trouver des solutions pour ne froisser personne. Exemple: A réussit à jouer la balle cinq fois au-dessus du filet = 5 points; B réussit à jouer une balle sur cinq au-dessus du filet = 5 points
- créer des expériences positives au travers d'exercices avec des sparring-partners de taille (entraîneur, assistant ou bon junior)

### 2. L'enfant ne touche que rarement la cible

- adapter la taille des cibles ou des zones cibles
- distribuer les balles plus doucement
- faire jouer l'enfant sur place
- travailler sans cibles et sans zones cibles; l'élève doit par exemple jouer la balle cinq fois au même endroit ou quatre balles de façon à ce que chacune soit plus courte que la précédente

### 3. L'enfant est souvent en retard au moment de la frappe

- apprendre à lire la trajectoire de la balle au moyen d'exercices qui permettent de tester différents points d'impact
- demander à l'élève de frapper la balle tôt
- combiner des exercices de différenciation et de rythme (hip-hop)
- décortiquer le mouvement (partir avec la raquette depuis derrière)

### 4. L'enfant s'ennuie

- varier davantage les exercices
- mettre plus d'intensité dans les exercices; faire davantage bouger les enfants
- intégrer des exercices de concentration pure
- ne passer à l'exercice suivant que si l'enfant réussit le précédent
- proposer un meilleur équilibre entre les exercices et les jeux; mettre plutôt l'accent sur les jeux
- donner des tâches précises
- récompenser l'enfant (attribuer des points)

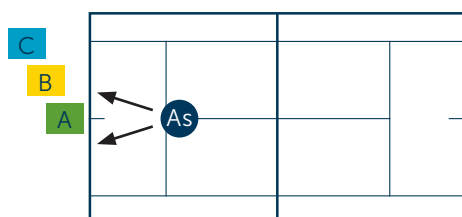
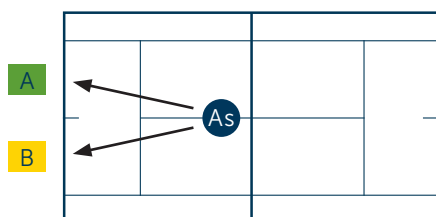
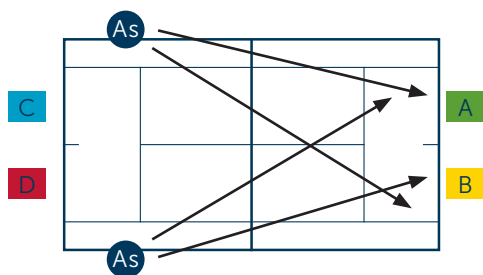
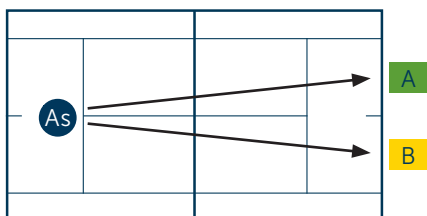
### 5. L'enfant n'arrive pas à faire d'échanges

- imaginer un système de récompense pour les longs échanges (celui qui fait le plus d'échanges gagne; ne pas compter les points)
- utiliser des balles plus molles
- pousser l'élève à jouer plus haut, par exemple en tendant une corde au-dessus du filet
- attraper la balle en sandwich (avec la main et la raquette) puis la renvoyer avec la raquette
- intégrer l'assistant dans l'exercice ou le jeu afin d'assurer au moins un échange à chaque fois (par exemple, l'assistant met la balle en jeu en engageant par le bas ou en servant ou joue deux fois de suite)
- faire jouer l'élève avec une housse de raquette sur la raquette; la balle part ainsi moins vite, le rythme est moins soutenu et les balles n'ont plus d'effet

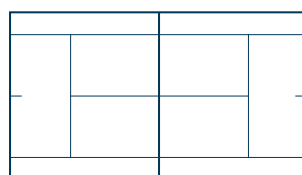
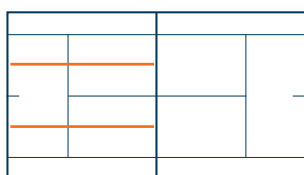
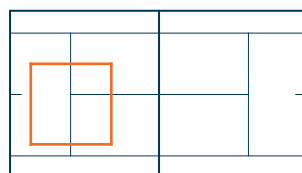
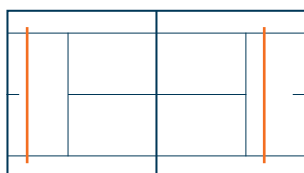
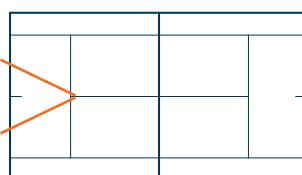
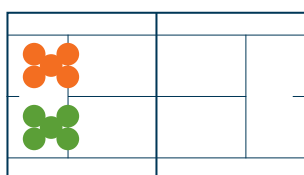
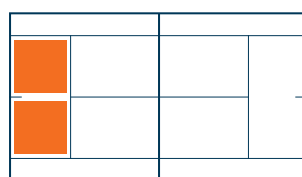
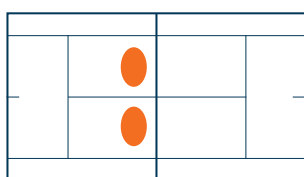
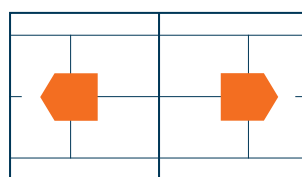
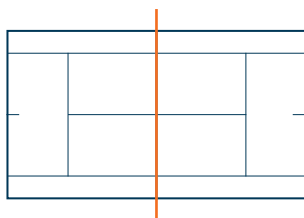
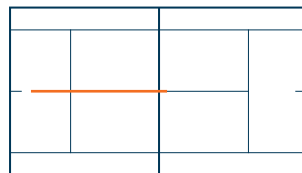
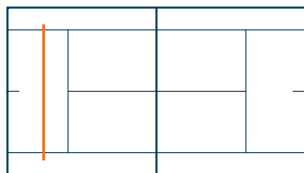
## Conseils pour la distribution des balles

### Points clés

- Rythme
- Côté du panier
- Espace
- Règles
- Matériel
- Distribution des balles
- Position



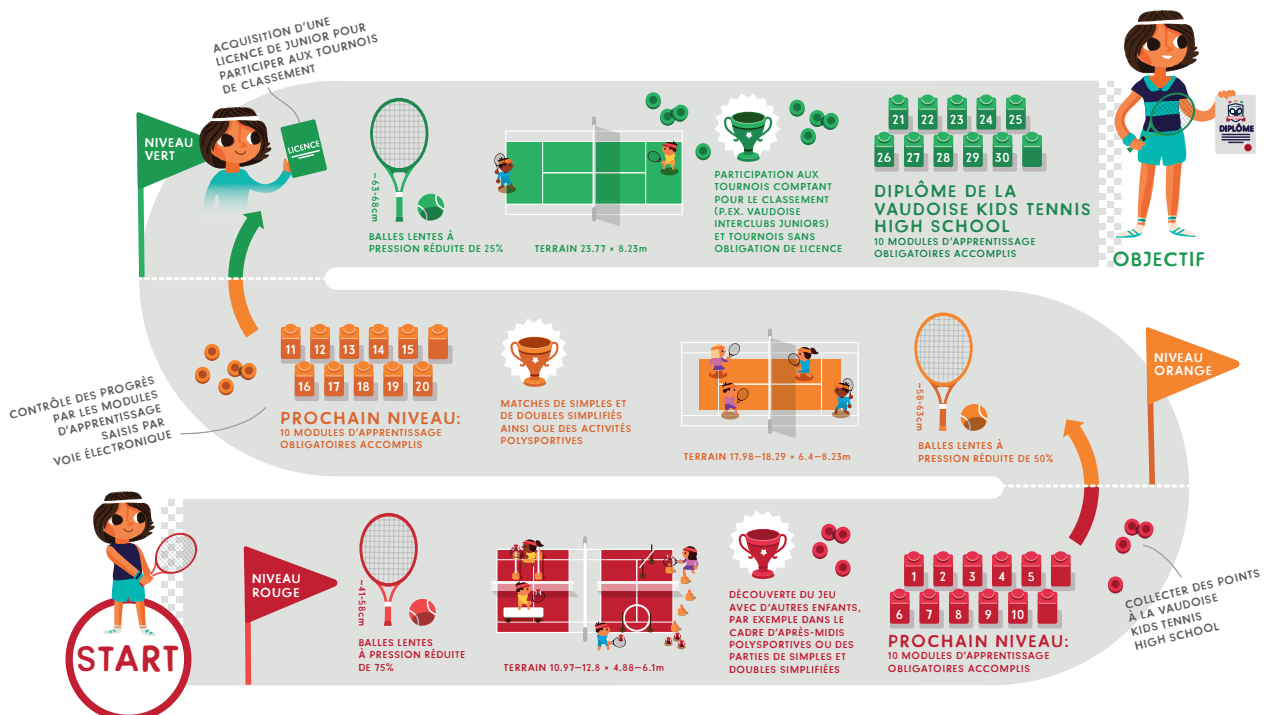
## Utilisation du matériel et zones cibles



# Vaudoise Kids Tennis

La Vaudoise Kids Tennis High School propose un programme de formation moderne destiné aux enfants de cinq à douze ans, au cours duquel ces derniers apprennent à jouer au tennis de façon ludique et adaptée à leurs besoins sur des terrains de taille réduite et avec des balles plus lentes. Outre les modules d'apprentissage et les Super Challenge à réussir durant les entraînements, le programme comprend la participation à des tournois adaptés aux niveaux des enfants ou encore des matches libres.

En votre qualité d'assistant, vous êtes formé pour épauler le moniteur durant les entraînements, les camps ainsi que les tournois et les événements Vaudoise Kids Tennis. L'entraînement au niveau rouge permet d'accueillir un grand nombre d'enfants, puisqu'il est possible d'installer quatre mini-terrains sur un terrain de tennis standard. Il en est de même pour le niveau orange; jusqu'à six élèves peuvent être présents sur le court. Une bonne organisation est dans ce cas primordiale.



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

APPRENDRE À BOUGER

JOUER AU TENNIS



APPRENDRE À JOUER AU TENNIS

80 OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

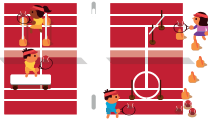
UN ENTRAÎNEMENT LUDIQUE ET VARIÉ,  
CIBLÉ SUR 80 BUTS D'APPRENTISSAGE DANS QUATRE  
DOMAINES DE FORMATION

## Matériel Vaudoise Kids Tennis


**NIVEAU ROUGE**

Balles rouges (75% plus lentes, plus grosses et dépressurisées)



Filet mini-tennis d'une longueur de 4.88 à 6.1 m



Raquettes adaptées d'une longueur de 41 à 58 cm

---

**NIVEAU ORANGE**




Balles oranges (50% plus lentes, dépressurisées)





Bandes ou Easy Lines pour délimiter le terrain orange et sangle pour abaisser le filet



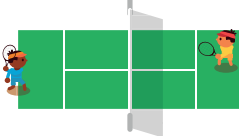
Raquettes adaptées d'une longueur de 58 à 63 cm

---


**NIVEAU VERT**

Balles vertes (25% plus lentes, dépressurisées)



Terrain standard



Raquettes pour juniors d'une longueur de 63 à 68 cm ou raquettes de taille normale, mais légères

---



# Échauffement sans raquette enfants et juniors

L'échauffement vise à activer le système cardio-vasculaire afin d'irriguer les muscles et leur apporter de l'oxygène ainsi qu'à améliorer l'élasticité des muscles. Un bon échauffement favorise également la coordination et la dextérité, motive les enfants et les adolescents, augmente leur attention et contribue à un bon esprit d'équipe.

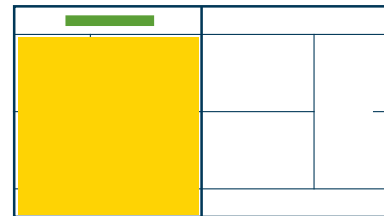
Modules  
d'apprentissage  
correspondants



## L'île aux ballons

Délimiter une zone de jeu et installer un banc (île). Les élèves se saluent, puis l'assistant leur explique les règles du jeu. Assis sur le banc, les élèves écoutent, ont le droit de poser des questions et de discuter. En revanche, une fois dans la zone de jeu, les élèves n'ont pas le droit de parler et doivent suivre les instructions précédemment données par l'assistant. Par deux, les élèves se lancent un ballon dans la zone délimitée. À chaque fois qu'ils attrapent le ballon (les bras tendus), ils doivent crier «OUI» ainsi que le prénom de leur camarade.

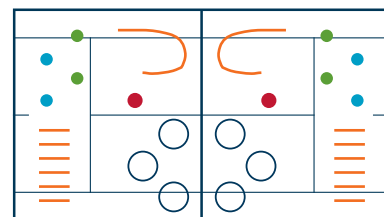
*Variantes: l'assistant donne un ordre (se taper dans les mains, siffler) et les élèves s'exécutent / les élèves peuvent fixer eux-mêmes une règle*



## Parcours d'obstacles

Deux équipes s'affrontent sur un parcours chronométré (marcher autour de cônes, en équilibre sur une corde, sauter de cerceau en cerceau)

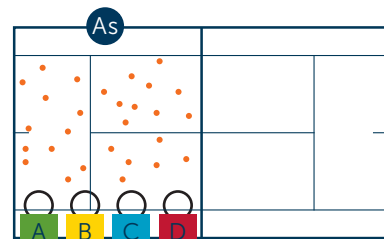
*Variantes: sauter sur une jambe / rouler une balle de tennis / se déplacer en tenant la balle avec les deux mains au-dessus de la tête / maintenir une balle en équilibre sur la raquette*



## Attrape-fromages

Tous les élèves se tiennent debout dans un cerceau (trou de souris), dos au moniteur. L'élève A fait un mouvement; B, C et D l'imitent. Entre-temps, l'assistant commence à jeter des balles (fromages) sur le terrain, puis donne un ordre. Les élèves se retournent, essaient de ramasser le plus de fromages possible et de les ramener dans leur cerceau. Celui qui a le plus de fromages dans son cerceau remporte le jeu.

*Variantes: ne ramasser qu'une seule balle à la fois / jouer en équipe / celui qui ramasse cinq balles en premier remporte le jeu / chaque élève a le droit de donner un ordre*

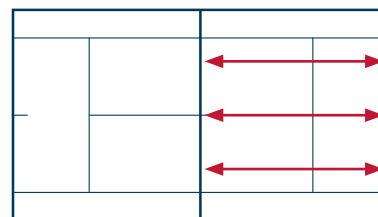




### Course avec ballon de baudruche

Les élèves courent depuis la ligne de fond vers le filet, et vice versa, avec un ballon de baudruche qu'ils essaient de maintenir en l'air avec la main. Le ballon ne doit pas toucher le sol.

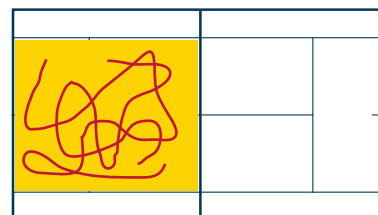
*Variantes: utiliser l'autre main / utiliser des ballons de baudruche plus gros ou plus petits / maintenir le ballon en l'air avec une autre partie du corps / faire la course seul, à deux, les yeux fermés ou avec la raquette*



### Pêle-mêle

Deux élèves courent/saudent pêle-mêle dans une zone donnée, tout en se lançant une grosse balle par en haut. Ils la laissent rebondir une fois avant de la rattraper.

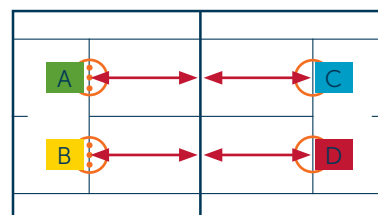
*Variantes: A lance la balle par en haut et B par en bas / A doit attendre que B soit en position d'attente avant de pouvoir lui lancer la balle / utiliser différentes balles / l'élève crie le nom de son animal préféré au moment où il attrape la balle*



### Le transporteur

Deux équipes de deux élèves s'affrontent. L'objectif? Transporter trois balles de tennis d'une ligne de service à l'autre. Les équipes se remettent les balles au filet. L'équipe qui termine en premier remporte le jeu.

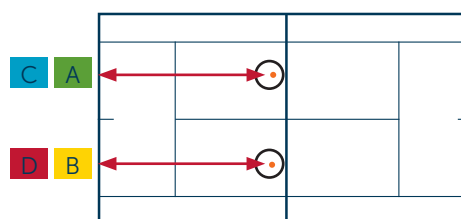
*Variantes: changer les distances / les équipes se trouvent sur un côté de terrain et doivent transporter les balles d'une ligne de simple à l'autre (elles ne doivent pas obligatoirement se remettre les balles à mi-chemin)*



### Course avec volant de badminton

Les élèves transportent un volant de badminton d'un point A à un point B. L'objectif? Faire avancer le volant en le lançant vers l'avant jusqu'au point B et le déposer dans un cerceau, une corbeille ou sur une raquette. Une fois le volant déposé, le coureur s'empresse d'aller taper dans la main de son camarade afin que ce dernier puisse commencer la course à son tour.

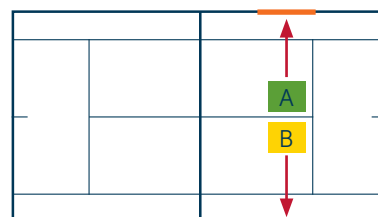
*Variantes: utiliser la main gauche / faire la course sur une jambe*



### Feuille – caillou – ciseaux

Deux élèves se tiennent face à face et jouent à feuille – caillou – ciseaux. Le gagnant du duel tente d'attraper le perdant avant que celui-ci ne dépasse une ligne donnée.

*Variantes: faire le jeu sur une jambe / les deux élèves se tiennent face à face, en position de pompes: lorsque l'assistant frappe dans les mains, A doit essayer d'attraper B / A et B se tiennent face à face: si l'assistant crie 1, c'est B qui doit attraper A, et s'il crie 2, c'est l'inverse.*

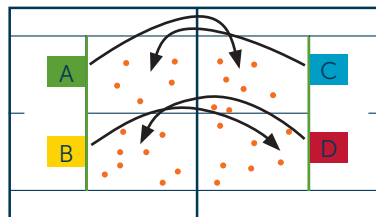




### Bataille de balles

Deux équipes s'affrontent. L'objectif? Lancer le plus de balles possible dans l'autre camp en un temps donné. Il n'est possible de lancer qu'une seule balle à la fois depuis une ligne donnée. L'équipe qui a le moins de balles dans son camp à la fin du temps imparti remporte le jeu.

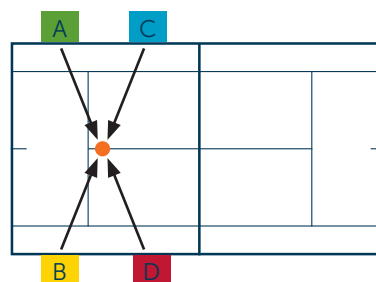
*Variantes: placer plus loin la ligne depuis laquelle les élèves ont le droit de lancer la balle / lancer les balles par-dessus une corde tendue au-dessus du filet / lancer par le haut ou avec l'autre main*



### Rollmops

Deux équipes s'affrontent. Elles se tiennent face à face, chacune sur une ligne de simple. L'objectif? Bombarder à volonté (avec des balles de tennis) un ballon qui se trouve entre les deux équipes et essayer de le repousser dans le camp adverse. L'équipe qui parvient à faire passer le ballon derrière la ligne de simple du camp adverse gagne 1 point.

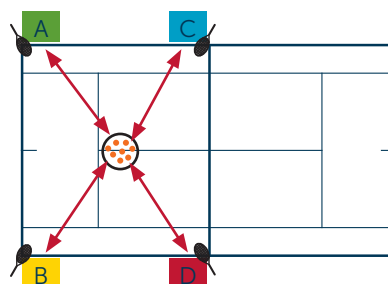
*Variantes: utiliser un ballon plus gros / lancer avec l'autre main / lancer par le haut uniquement / crier «maintenant» au moment de lancer la balle*



### Course aux étoiles

Un côté de terrain, huit balles (posées au milieu dans un cerceau) et quatre élèves. A, B, C, et D sont répartis dans les quatre coins de cette moitié du terrain; leur raquette est posée à côté d'eux. Le premier élève qui réussit à rassembler trois balles sur sa raquette en premier remporte le jeu. Les élèves peuvent prendre des balles dans le cerceau ou chez leurs camarades (une seule balle à la fois).

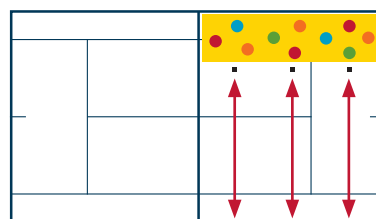
*Variantes: chaque élève a deux balles sur sa raquette et doit essayer de s'en débarrasser / faire le jeu sur une jambe / transporter les balles sur la raquette*



### Course aux dés

Faire des groupes de deux. Installer des cônes dans une zone donnée et un dé pour chaque équipe (placer le dé devant les cônes). Le premier élève de chaque équipe court en direction du dé, lance le dé, annonce le chiffre qu'il a obtenu à haute voix, touche le nombre de cônes correspondant au chiffre aussi vite que possible, puis court vers son camarade, qui pourra alors commencer la course à son tour. Au deuxième tour, l'élève qui ne court pas attend avec une balle dans la main et la lance à son camarade aussitôt que ce dernier aura annoncé à haute voix le chiffre obtenu sur le dé. Il devra ensuite toucher le nombre de cônes correspondant avec la balle en question. L'équipe la plus rapide remporte le jeu.

*Variantes: l'équipe qui obtient 20 points sur le dé et touche 20 cônes en premier remporte le jeu / après avoir lancé le dé, se déplacer jusqu'aux cônes à quatre pattes et tourner autour des cônes à quatre pattes*



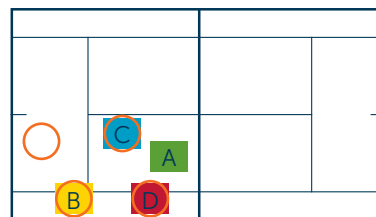




### Attrape-cerceau

Quatre cerceaux sont posés sur le sol. A doit essayer de se placer dans le cerceau qui est libre. B, C et D tentent de l'en empêcher. Pour ce faire, ils se déplacent d'un cerceau à l'autre.

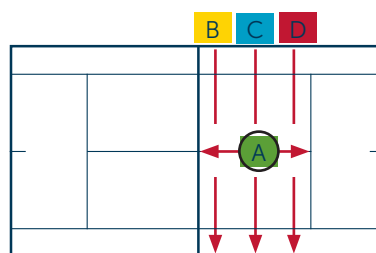
*Variantes: faire le jeu avec deux cerceaux libres / espacer davantage les cerceaux / l'assistant participe aussi*



### Le chasseur et son cerceau

A (le chasseur) a un cerceau autour de la taille et ne peut se déplacer qu'en marchant ou en courant sur la ligne du milieu, dans les petits carrés. Les autres élèves se trouvent sur la ligne de simple ou de double et essaient d'atteindre la ligne opposée sans se faire attraper par le chasseur.

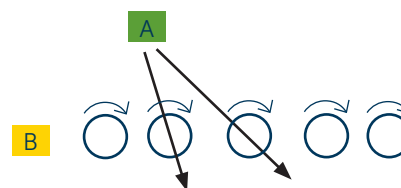
*Variantes: faire le jeu avec deux chasseurs qui peuvent se déplacer sur toutes les lignes du terrain / les chasseurs ne peuvent se déplacer qu'en sautant*



### Vise le cerceau!

B fait rouler cinq cerceaux l'un après l'autre. A, qui se trouve à une distance précise, essaie de marquer le plus de buts possible (avec le pied) en visant dans les cerceaux.

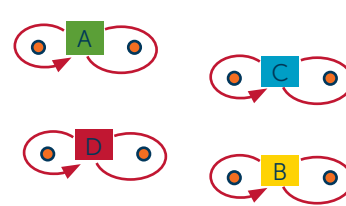
*Variantes: lancer les balles par en haut ou en étant tourné de côté (en position de coup droit ou de revers) / réduire ou augmenter la distance entre A et les cerceaux / utiliser des cerceaux plus petits*



### En 8

Les élèves se positionnent entre deux cônes (placés à 2 m de distance l'un de l'autre). Ils se déplacent en pas chassés et en formant un 8 autour des cônes. En même temps, ils font tourner une balle autour de leur taille. Au signal, ils font tourner la balle dans l'autre direction.

*Variantes: dribbler avec la balle / faire l'exercice sur une jambe / au signal, changer de sens ou la manière de se déplacer / un élève est le chef et donne les ordres*



### Corde à sauter

Les élèves sautent à la corde. Ils commencent par des sauts faciles, puis difficiles, et finissent par combiner les différents sauts.

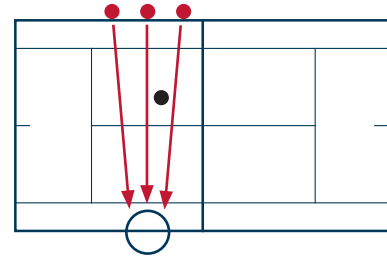
*Variantes: sauter à la corde sur une jambe, avec les yeux fermés, le long d'une ligne (avant, arrière, de côté) / alterner jambe droite, jambe gauche / faire le plus de sauts possible en une minute*



### Sprints

Les sprinters doivent aller déposer douze balles dans un cerceau posé sur le sol sans se faire toucher par le loup. Si l'un des sprinters se fait toucher, il doit retourner au point de départ.

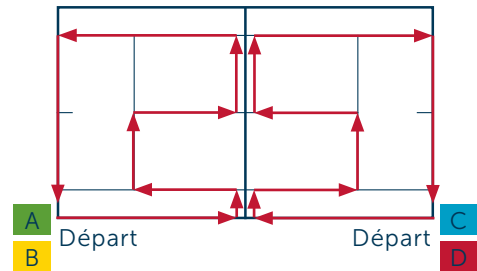
*Variantes: placer le cerceau plus loin / transporter les balles sur la raquette*



### Course avec changement de direction

Deux équipes s'affrontent. L'objectif? Courir sur les lignes du terrain en suivant les flèches au sol de façon à ce que le regard soit toujours tourné vers le camp adverse (courir en arrière lorsque nécessaire). Le deuxième élève doit attendre que son camarade lui ait tapé dans la main pour commencer la course à son tour.

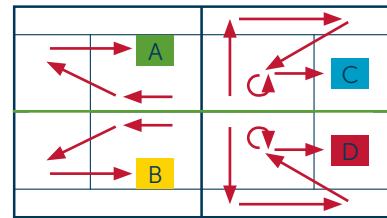
*Variantes: changer les directions au sol / se déplacer avec une balle sur la raquette ou en sautant à la corde / courir en faisant tourner une balle autour de sa taille*



### Course-miroir dans les petits carrés

Deux élèves se tiennent face à face. A se déplace dans plusieurs directions et B l'imité (miroir).

*Variantes: ne donner les consignes que par oral ou avec les mains / faire l'exercice sur une jambe / effectuer un trajet donné en un temps donné*



### Agent de circulation

Face à ses élèves, l'assistant dispose de quatre cônes de couleurs différentes. Chaque cône correspond à une direction (par ex.: cône rouge = trois pas chassés à droite, puis retour en position d'attente). Tant que l'assistant n'annonce pas la couleur suivante, les élèves font du tapping.

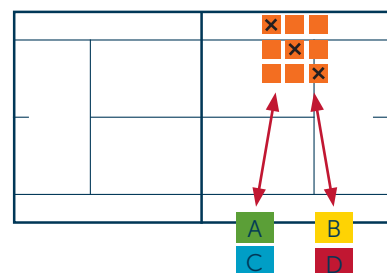
*Variantes: chaque cône correspond à un animal différent/à un nombre différent/à un type de balle différent / faire l'exercice sur une jambe ou en dribblant / donner la direction en faisant un signe de la main*



### Tic Tac Toe

Poser neuf cerceaux au sol et former deux équipes. Chaque équipe dispose de trois cônes de la même couleur. Au signal, le premier élève de chaque équipe court déposer le premier cône dans un des cerceaux. Le deuxième élève attend que son camarade lui ait tapé dans la main avant de partir déposer le deuxième cône. La première équipe qui parvient à aligner ses trois cônes remporte le jeu.

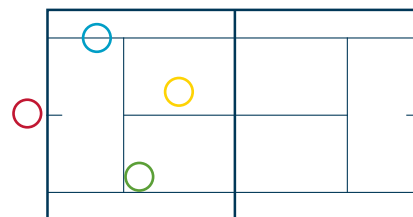
*Variantes: faire le jeu sur une jambe / avec seize cerceaux au sol*



**Cerceau-but**

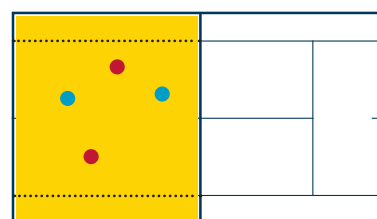
Deux équipes s'affrontent. Elles doivent essayer de marquer des buts en déposant une balle de tennis dans l'un des cerceaux au sol. Les élèves de chaque équipe doivent se lancer la balle et n'ont le droit de faire qu'un seul pas avec la balle dans les mains. Ils n'ont pas le droit de marquer deux fois de suite dans le même cerceau.

*Variantes: utiliser différentes balles / faire le jeu sur une jambe*

**Balle volée**

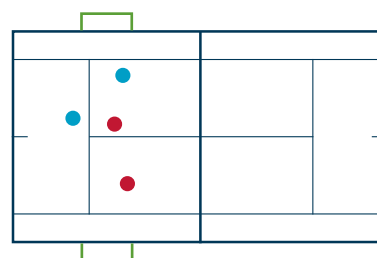
Deux équipes de deux élèves s'affrontent sur un côté de terrain. L'équipe qui possède la balle doit se la passer six fois de suite (avec ou sans rebond) sans commettre d'erreur. Si les élèves d'une même équipe n'arrivent pas à rattraper la balle, ou si elle est interceptée par les élèves de l'équipe adverse, la balle est perdue et passe à l'adversaire. Les élèves ne sont autorisés à faire qu'un pas avant de lancer la balle.

*Variantes: agrandir ou réduire l'espace de jeu / utiliser différentes balles / poser la balle ou le pied dans le couloir (de double) adverse pour marquer 1 point*

**Football avec contrainte**

Deux équipes disputent un match de football. En même temps, tous les élèves doivent faire tourner une balle de tennis autour de leur taille.

*Variantes: dribbler au lieu de faire tourner une balle autour de la taille / jouer au football avec une balle de tennis et faire tourner le ballon de football autour de la taille / agrandir le terrain*

**Main dans la main**

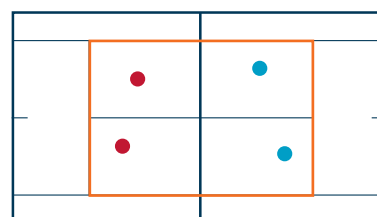
Les élèves forment des groupes de deux et se donnent la main gauche. Le prolongement des deux bras représente le filet, au-dessus duquel les élèves doivent se passer la balle avec contrôle.

*Variantes: changer de main / utiliser des ballons de baudruche ou des balles rouges*

**Match dans les petits carrés**

Deux équipes de deux élèves s'affrontent dans les petits carrés avec un ballon de basket. Les élèves doivent laisser rebondir le ballon une fois avant de le relancer depuis l'endroit où ils l'ont attrapé en se plaçant en position de coup droit ou de revers. Les élèves se tapent dans les mains après chaque lancer.

*Variantes: courir dans un cerceau après chaque lancer / attraper le ballon sans rebond / agrandir le terrain*



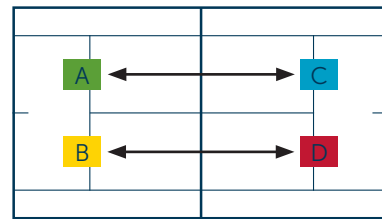
# Échauffement avec raquette niveaux orange/vert, juniors

Sentir la raquette et la balle est un élément important du tennis. La mise en train sert à trouver ses repères et à se mettre en « mode tennis ». Chez les enfants et les adolescents, c'est avec des jeux et des petites compétitions comportant des éléments spécifiques au tennis que l'on crée cet état d'esprit. De plus, ces formes de jeu enthousiasment les jeunes et contribuent à accroître leur attention.

## Échauffement top chrono

Les joueurs s'échauffent à deux dans les petits carrés, puis jouent pendant deux minutes avec la même balle le long de la ligne. Chaque équipe compte le nombre d'échanges qu'elle fait (continuer à compter même en cas de faute). L'équipe avec le plus grand nombre de coups remporte le jeu.

*Variantes: jouer croisé / à la volée / depuis la ligne de fond (croisé) / en cas de faute dans le filet, changer de côté ou recommencer à compter depuis zéro / utiliser différentes balles*



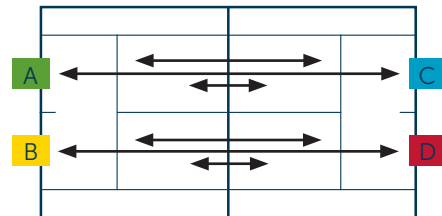
Modules d'apprentissage correspondants



## Record d'échanges

Par groupes de deux, les élèves essaient de faire vingt échanges dans les petits carrés, dix depuis la ligne de fond et huit en volée, sans faire de faute. L'équipe qui réussit en premier ces trois défis remporte le jeu.

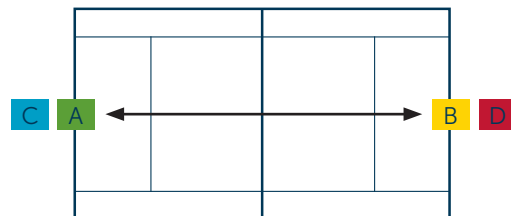
*Variantes: augmenter ou réduire le nombre d'échanges / jouer en diagonale / utiliser les balles Kids Tennis High School*



## Miroir

A et B font un à trois échanges le long de la ligne. C et D, qui se trouvent respectivement derrière A et B, essaient de reproduire les mouvements et les déplacements de A et B. C prend ensuite la place de A, et D, celle de B.

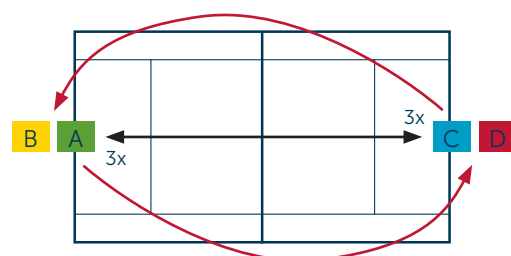
*Variantes: jouer croisé / engager en servant*



## Patience!

Les élèves frappent chacun leur tour trois balles de suite avant de courir de l'autre côté du terrain, où ils frappent à nouveau trois balles

*Variantes: engager en servant / ne frapper que deux balles de suite*



# Exercices et jeux niveaux rouge/orange

## Définition «exercice»

Un exercice permet de travailler sur un objectif d'apprentissage spécifique (au niveau de la coordination, de la condition physique, de la tactique ou du mental). Il est considéré comme bon lorsqu'il parvient à mettre les joueurs dans des situations de jeu réalistes et à recréer l'attrait, la fascination et la tension du jeu.

## Définition «jeu»

Le jeu implique que les joueurs s'affrontent pour gagner des points. Le jeu est une activité ou une occupation volontaire qui s'accompagne de suspense et procure du plaisir. Le but est de gagner des points, d'éviter d'en perdre, ou de mettre l'adversaire en difficulté afin de gagner soi-même des points ou de le forcer à en perdre.

## Les deux au fond

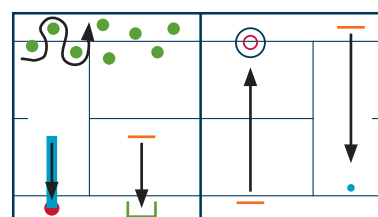
Modules  
d'apprentissage  
correspondants



### Roule, roule, roule!

Installer différents postes et demander aux élèves de faire rouler une balle avec la raquette autour d'arbres (cônes), par-dessus une montagne (poser l'extrémité d'une planche ou d'un banc sur un seau) ou dans un but. Jouer au curling ou à la boccia.

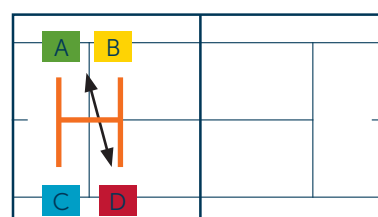
*Variantes: l'assistant explique le parcours à l'avance / chronométrer le parcours*



### Low-T-Ball

Les élèves se passent une balle en la faisant rouler tout en douceur, sans la frapper, sous le Low-T-Ball (ou sous un banc).

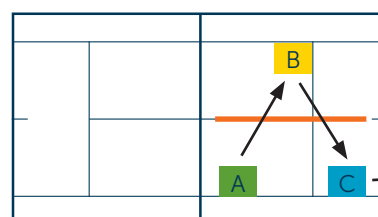
*Variantes: sans parois / avec parois / en faisant le plus d'échanges possible / en comptant les points / en faisant passer la balle dans un but / utiliser différentes balles*



### Triangle infernal

A joue sur B, B joue sur C et C dépose la balle dans un seau se trouvant à côté de lui. Chronométrer et compter le nombre de balles dans le seau à la fin du temps imparti.

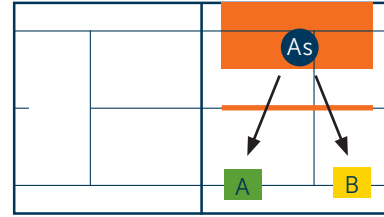
*Variantes: A et C attrapent et lancent la balle avec les mains, et B attrape la balle en sandwich (entre la main et la raquette) et la relance avec la main / A lance avec la main, B joue avec la raquette et C attrape la balle en sandwich / A et B jouent avec la raquette, et C attrape la balle en sandwich / dire «tic» au moment d'attraper, de lancer ou de jouer la balle*



**Vise la zone**

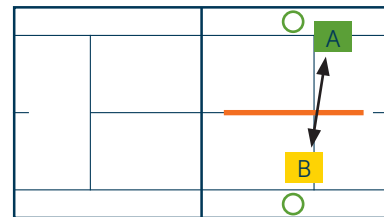
L'assistant lance des balles en alternance sur A et B. Il leur envoie d'abord des balles sur le coup droit, puis sur le revers. Enfin, il alterne en leur lançant les balles une fois sur le coup droit et une fois sur le revers. A et B essaient de jouer dans une certaine zone.

*Variante: attraper la balle avec un seau, un filet à papillons ou un cône / compter les points*

**La souris dans son trou**

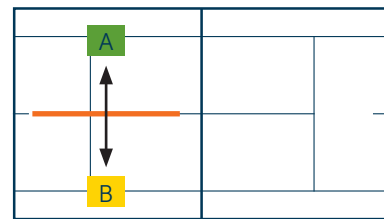
Les élèves se lancent une balle à tour de rôle. Après chaque lancer, ils doivent se réfugier le plus vite possible dans leur trou de souris (cerceau), et ce, avant que l'adversaire attrape la balle.

*Variante: compter les points / jouer avec la raquette*

**À double**

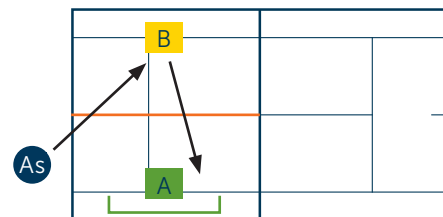
Les élèves se lancent une balle à tour de rôle. Après chaque lancer, ils effectuent un mouvement que leur partenaire doit essayer de reproduire.

*Variante: toucher des cônes de différentes couleurs après le lancer*

**Tirs au but**

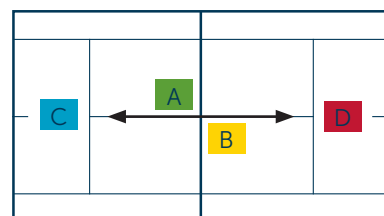
L'assistant lance une balle à la main à B, qui essaie de la renvoyer avec la raquette dans le but se trouvant derrière A. A joue au gardien, une raquette à la main.

*Variante: A tient une raquette dans la main droite et une dans la main gauche / utiliser les balles de la Kids Tennis High School / jouer sur le terrain orange*

**En plein de la mille!**

C et D font des échanges dans les petits carrés. A et B, qui sont au filet, tiennent chacun un cerceau dans la main, à travers lequel ils essaient de faire passer la balle avant qu'elle ne touche le sol.

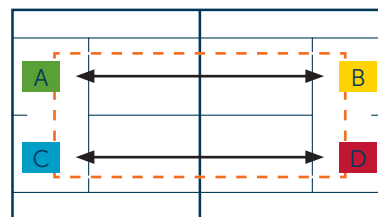
*Variante: augmenter la distance / compter les points*



**Rotation**

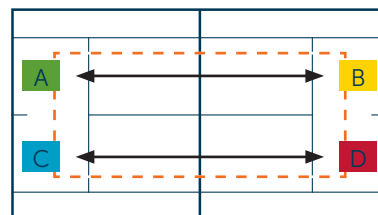
Les élèves font des échanges. Avant et après la frappe, ils doivent à chaque fois crier 1 (= balle avec peu d'effet) ou 2 (= balle avec beaucoup d'effet). Enfin, tout le monde essaie de jouer en lift.

*Variantes: jouer au-dessus d'une corde tendue au-dessus du filet / en diagonale / reculer de plus en plus vers le fond*

**Joue avec le rebond!**

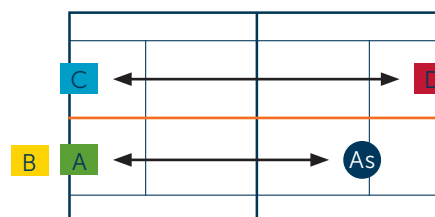
Les élèves font des échanges (terrain orange) et doivent faire en sorte que le deuxième rebond atterrisse derrière la ligne de fond. Les élèves peuvent ainsi faire des échanges depuis le fond.

*Variantes: jouer croisé / A et C annoncent à haute voix après combien de rebonds (1, 2, 3) B et D peuvent frapper la balle / engager en servant / poser un cerceau à l'endroit exact où la balle doit rebondir*

**Joue sans faute!**

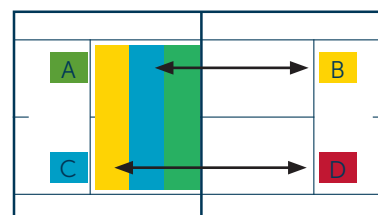
L'assistant joue en alternance avec A, puis avec B. B prend la place de A dès que ce dernier commet une faute, et vice versa. Sur l'autre moitié du terrain, C et D comptent combien d'échanges ils parviennent à faire à la suite.

*Variante: C et D font des points et engagent en servant)*

**1, 2 ou 3?**

Les élèves font des échanges. A et C annoncent dans quelle zone B et D doivent renvoyer la balle (1, 2 ou 3).

*Variante: au moment où la balle passe par-dessus le filet, C et D annoncent dans quelle zone elle va rebondir*



## Au filet (J'attaque / mon adversaire attaque)

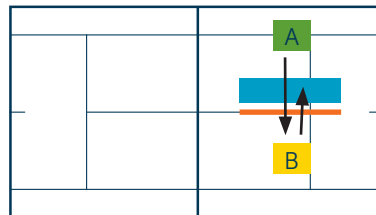
Modules  
d'apprentissage  
correspondants



### Jeu de précision

A lance la balle à B, qui la rattrape et la relance par le bas dans la zone bleue.

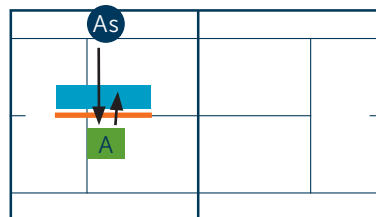
*Variantes: B attrape la balle avec un cône ou un filet à papillons / B attrape la balle en sandwich (entre la raquette et sa main) / les deux élèves jouent avec la raquette / B renvoie les balles avec une raquette de Goba dans chaque main*



### Attrape la balle!

L'assistant lance une balle à A et fait en sorte que chaque lancer soit différent du précédent. A essaie de rattraper la balle avec les deux mains et de la relancer.

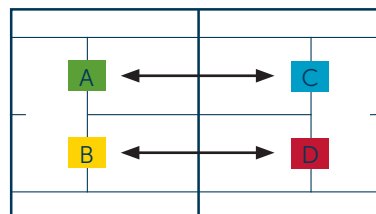
*Variantes: l'élève renvoie la balle avec la raquette / l'élève renvoie la balle dans une zone précise / l'élève dit «hop» au moment de la frappe*



### Badminton-tennis

Les élèves font des échanges dans les petits carrés avec une raquette de tennis et un volant de badminton.

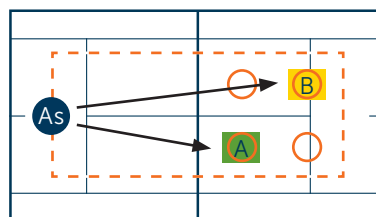
*Variantes: frapper le volant le plus de fois possible en une minute / agrandir ou raccourcir les distances / jouer en équipe*



### À vos cerceaux!

L'assistant envoie des balles au panier à A et à B. Lorsque A se trouve dans le cerceau avant, il reçoit une balle à plat qu'il doit rattraper à la main devant lui (en volée). Lorsqu'il se trouve dans le cerceau arrière, il reçoit une balle haute qu'il doit rattraper au-dessus de sa tête (en smash). Puis il relance la balle de l'autre côté. B fait pareil.

*Variantes: jouer avec la raquette / relancer ou rejouer la balle dans une zone précise*





## Service et retour

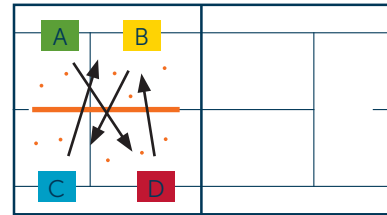
Modules  
d'apprentissage  
correspondants



### Lance-noix

A et B affrontent C et D. Les deux équipes se lancent des ballons en mousse (cinq ballons par équipe) par en haut. Les élèves peuvent attraper les ballons (noix) directement ou les ramasser au sol. Le jeu est terminé dès qu'une noix s'arrête de rouler.

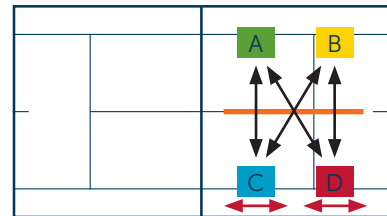
*Variantes: utiliser différentes noix (volants de badminton, balles de la Kids Tennis High School, etc.) / en position de service, lancer le ballon à une main en commençant directement par le haut / à la fin du temps imparti, l'équipe qui a le moins de noix de son côté remporte le jeu*



### Saut d'allègement

A et B lancent des balles à C et D par en haut. Ces derniers se déplacent en pas chassés, rattrapent la balle, puis la relancent.

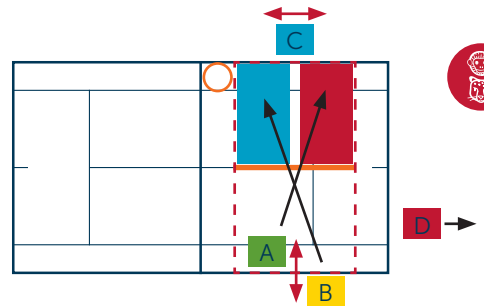
*Variantes: utiliser des cônes, un filet à papillons, la main ou la raquette et la main (sandwich) pour rattraper les balles / jouer avec la raquette*



### Mini-service

A et B servent chacun leur tour sur C, une fois de près et une fois de loin. Ce dernier rattrape les balles en sandwich (entre la raquette et la main) et les dépose dans un cerceau, à côté de lui. Pendant ce temps, D lance une balle par en haut contre un mur, dans une zone précise.

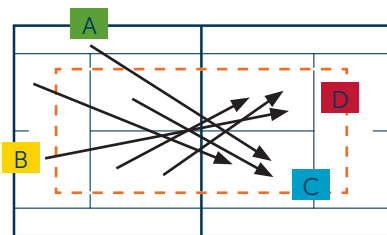
*Variante: C et D essaient d'attraper les balles de A et B et obtiennent un point à chaque fois qu'ils réussissent*



### Le pro du service

A et B essaient de servir en diagonale depuis différentes positions sur le terrain. C et D rattrapent les balles avec les mains et les relancent par en haut.

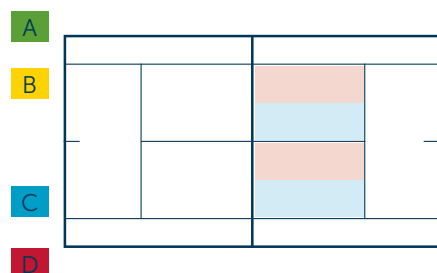
*Variantes: le serveur annonce s'il va servir à plat ou avec de l'effet / compter les points*



### Qui sert le mieux?

A et B font un jeu sur le thème du service contre C et D. Si le premier service atterrit dans la zone annoncée (rouge/bleue), l'équipe remporte deux points. Si seul le second service atterrit dans les petits carrés (pas besoin d'être placé dans les zones de couleurs), l'équipe remporte un point. En cas de double faute, un point est retiré. L'équipe qui arrive en premier à dix points remporte le jeu.

*Variantes: tendre une corde au-dessus du filet / en cas de double faute, tous les points sont perdus*



## Double

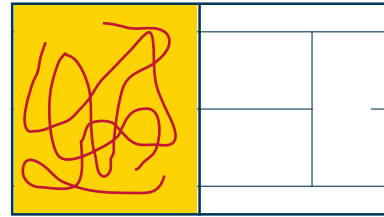
Modules  
d'apprentissage  
correspondants



### Réagis!

Les élèves courent pêle-mêle et exécutent, au signal, les ordres suivants en binôme: high five / low five / une danse en rond

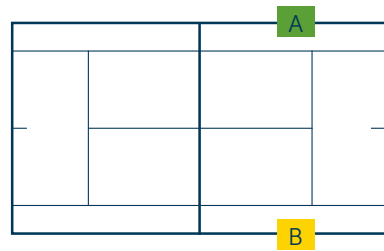
*Variante: L'élève donne le signal de départ / avec musique*



### Imite-toi!

Deux élèves se tiennent face à face, chacun sur une ligne de double. À tour de rôle, ils font un mouvement que leur camarade d'en face doit essayer de reproduire.

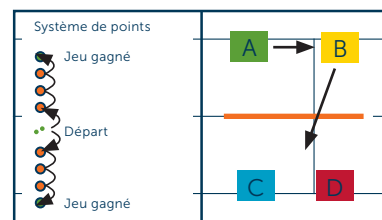
*Variante: se rejoindre à mi-chemin pour se taper dans la main (high five ou low five) ou sauter torse contre torse*



### «Toi»! «Moi»!

A et B affrontent C et D. L'objectif ? Essayer de marquer le point en lançant (par en haut) une balle Kids Tennis High School dans le camp adverse (une passe au partenaire est obligatoire). L'équipe qui gagne le point peut alors aller déplacer la balle qui se trouve sur le cône numéro un et la placer sur le cône numéro deux. La première équipe qui atteint le cône numéro quatre remporte le jeu.

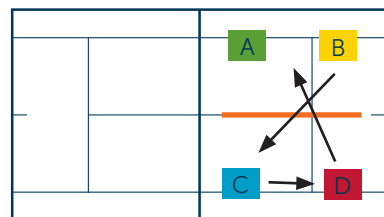
*Variante: les joueurs doivent crier «moi» lorsqu'ils attrapent la balle et «toi» lorsqu'ils passent la balle à leur partenaire*



### Ballon de baudruche

A et B jouent contre C et D avec un ballon de baudruche (avec raquette). Un même élève ne peut frapper le ballon que deux fois de suite au maximum. Il doit ensuite laisser jouer son partenaire ou l'adversaire.

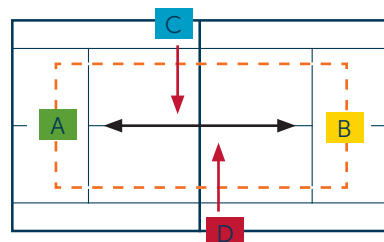
*Variante: utiliser les raquettes de Goba*



### Intercepte la balle!

A et B font des échanges depuis la ligne de fond. C et D, qui se trouvent au niveau du filet (sur les côtés), tentent d'intercepter la balle et de jouer une volée longue. Le point est ensuite ouvert à deux contre un.

*Variante: finir le point à deux contre deux*

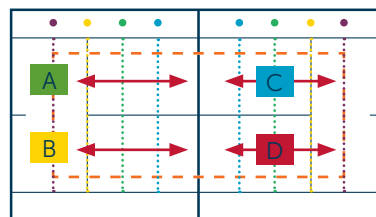




### Double par lignes

A et B jouent contre C et D. À chaque fois qu'une équipe gagne 1 point, elle peut avancer d'une ligne et jouer le point suivant à partir de cette position. La ligne sert uniquement de point de départ ; les équipes sont ensuite libres de monter au filet ou de reculer sur la ligne de fond. Attention ! Seuls les points gagnés sur les deux premières lignes devant le filet comptent.

*Variante: engager en servant*

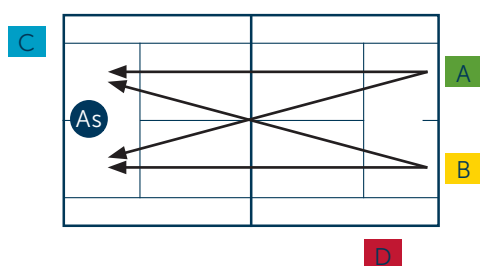


# Exercices et jeux niveau vert, juniors



## Les deux au fond

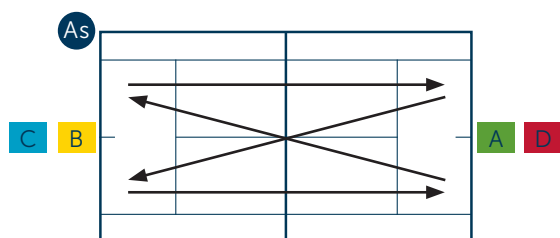
Place les coups droits et les revers (le long de la ligne ou dans la diagonale) et joue long!



Simplifier/complexifier

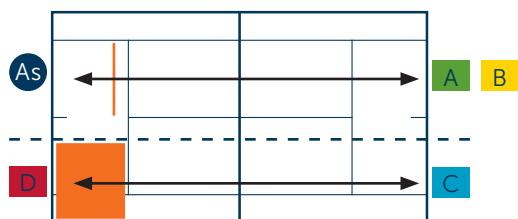
- L'assistant engage toujours la même balle (même vitesse, même hauteur), une fois sur A et une fois sur B.  
 A/B renvoient des balles longues, le long de la ligne ou dans la diagonale.  
 C ramasse les balles.  
 D fait un exercice en parallèle (saute à la corde, travaille son jeu de jambe, fait une pause, compte les points de A et B).
- Objectif Être capable de trouver un rythme en coup droit et en revers et de placer les balles.
- Variantes
- l'assistant annonce où les élèves doivent jouer (le long de la ligne ou croisé)
  - les élèves annoncent où ils vont jouer (le long de la ligne ou croisé)
  - tendre une corde au-dessus du filet afin d'obliger les élèves à jouer plus haut (plus de sécurité)

## Le 8



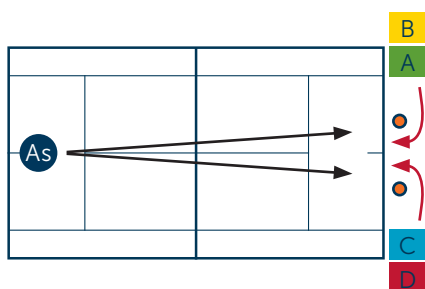
Simplifier/complexifier

- L'assistant engage sur A, puis sur D (en alternance).  
 A/D jouent chacun leur tour deux balles de suite dans la diagonale.  
 B/C jouent chacun leur tour deux balles de suite le long de la ligne.
- Objectif Être capable de jouer dix fois de suite de cette manière (en 8) sans faire de faute.
- Variantes
- A et D jouent le long de la ligne, B et C jouent croisé
  - jouer à quatre sur le terrain (moins d'intensité)

**Joue long!**

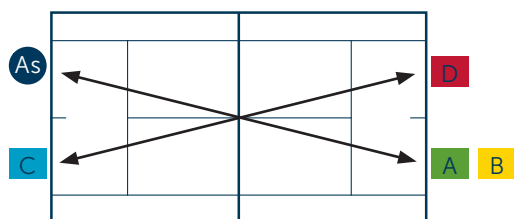
Simplifier/complexifier

- L'assistant engage d'abord huit balles sur A, puis huit balles sur B. A/B doivent renvoyer les balles derrière une ligne donnée (ligne orange). À chaque fois qu'ils réussissent, ils obtiennent cinq points (40 points maximum).
- C essaie de renvoyer le plus de balles possible dans la zone cible.
- D essaie de donner des balles faciles à C et compte les balles que ce dernier parvient à mettre dans la zone cible.
- Objectif Être capable de jouer long.
- Variantes
- installer plusieurs zones cibles; les élèves annoncent où ils vont jouer avant de frapper
  - mettre l'accent sur les amorties
  - distribuer des balles plus difficiles (engager des balles plus rapides ou accélérer le rythme de distribution des balles)

**Contourne la balle!**

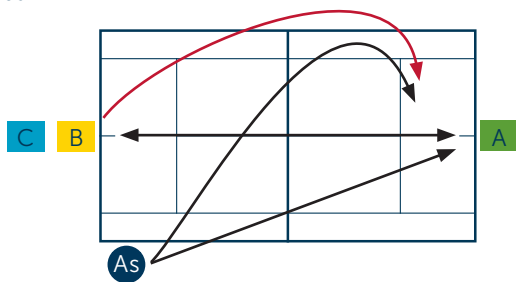
Simplifier/complexifier

- L'assistant engage long. A/B/C/D partent de l'extérieur du terrain, doivent courir vers le milieu, y contourner un cône et la balle envoyée par l'assistant et jouer en coup droit (pour A et B) ou en revers (pour C et D).
- Objectif Être capable de se dégager et de contourner la balle.
- Variantes
- jouer dans les zones cibles
  - attaquer

**Joue en slice!**

Simplifier/complexifier

- L'assistant joue croisé avec A, puis B (en alternance). A/B ne font que des slices. C/D jouent croisé, en slice ou en lift.
- Objectif Être capable de jouer avec régularité en slice.
- Variantes
- A et B annoncent s'ils vont jouer en slice ou en lift
  - jouer le long de la ligne

**Bumba**

Simplifier/complexifier

L'assistant

engage sur A (Bumba).

A

doit essayer de rester Bumba aussi longtemps que possible.

B/C

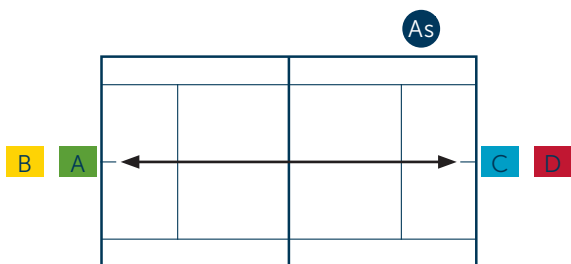
doivent essayer de gagner trois points de suite contre A. Ils s'alternent à chaque fois en cas de faute. Si par exemple B gagne trois points de suite contre A, A perd sa place de Bumba et B doit courir le remplacer de l'autre côté du terrain. L'assistant engage alors tout de suite une balle haute afin que B ait le temps de traverser le terrain et de la rejouer.

Objectif

Travailler le mental; être capable de maintenir sa concentration (maîtrise de soi)

Variantes

- les élèves ne doivent gagner que deux points de suite pour pouvoir remplacer
- l'élève qui court de l'autre côté remplacer Bumba doit au moins toucher la balle (envoyée par l'assistant) avec sa raquette
- l'élève qui fait un coup gagnant devient automatiquement Bumba

**Gagne trois points à la suite!**

Simplifier/complexifier

L'assistant

engage depuis le couloir.

A/B/C/D

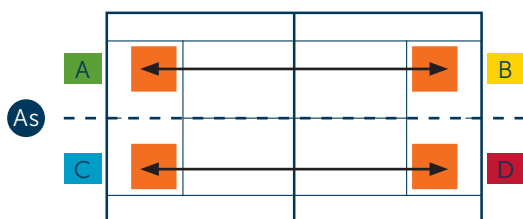
jouent par équipe de deux (deux élèves jouent et deux attendent). Celui qui gagne trois points de suite remporte un point pour son équipe. Les élèves s'alternent après chaque faute ou après trois points gagnés de suite.

Objectif

Être capable de gagner un maximum de points à la suite.

Variantes

- A joue toujours contre C, et B contre D
- laisser les élèves engager eux-mêmes

**Joue avec sécurité!**

Simplifier/complexifier

L'assistant

engage sur B, puis sur D (en alternance).

A/B/C/D

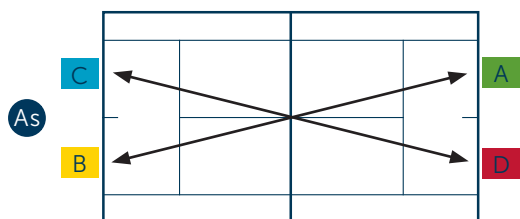
jouent le long de la ligne (A contre B et C contre D). Le premier qui parvient à jouer vingt balles dans la zone cible remporte le jeu. Puis, les élèves tournent.

Objectif

Être capable de jouer avec sécurité.

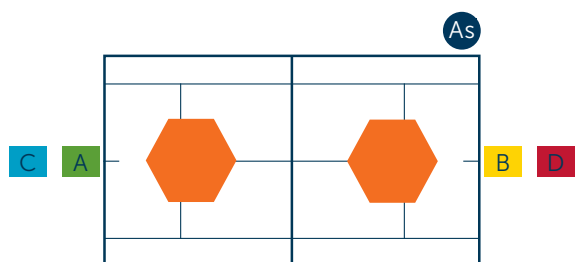
Variante

- jouer en diagonale

**Deux balles, meilleure balle**

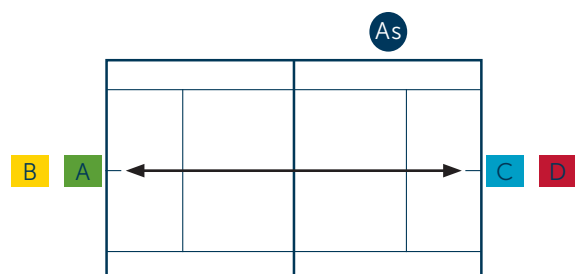
Simplifier/complexifier

- L'assistant engage sur A, puis sur D (en alternance).  
 A/B/C/D jouent en diagonale (A avec B et C avec D). Si C fait par exemple la faute, C et D crient «faute», puis les élèves finissent le point à quatre avec la balle restante (sur tout le terrain). Jouer jusqu'à dix points, puis tourner.
- Objectif Être capable de jouer avec régularité.
- Variantes
- si C fait la faute, C et D sortent du terrain et A et B finissent le point en simple avec la deuxième balle
  - chaque faute compte
  - jouer le long de la ligne

**Évite l'hexagone!**

Simplifier/complexifier

- L'assistant engage.
- A/B/C/D font des points par équipe de deux (deux élèves jouent et deux élèves attendent). L'élève qui joue dans l'hexagone perd le point.
- Objectif Être capable de placer les balles.
- Variantes
- agrandir ou rapetisser l'hexagone
  - jouer à quatre sur le terrain

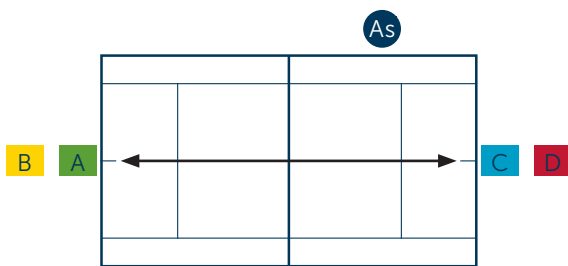
**Le premier à 30 frappes**

Simplifier/complexifier

- l'assistant engage.
- A/B/C/D font des points par équipe de deux (deux élèves jouent et deux élèves attendent). Chaque élève compte le nombre de coups qu'il frappe. Celui qui remporte le duel gagne autant de points que le nombre de coups qu'il a frappés. Les élèves additionnent leurs points. Le premier qui arrive à 30 points remporte le jeu. Les élèves s'alternent à chaque faute.
- Objectif Être capable de faire le plus d'échanges possible.
- Variante
- en cas de faute dans le filet, tous les points sont perdus

**Gagne le plus de points à la suite!**

Simplifier/complexifier

L'assistant  
A/B/C/D

engage.

font des points (deux élèves jouent et deux élèves attendent). L'objectif est de gagner le plus de points à la suite (le deuxième point remporté compte double, le troisième compte triple). Les joueurs s'alternent après chaque point.

Objectif

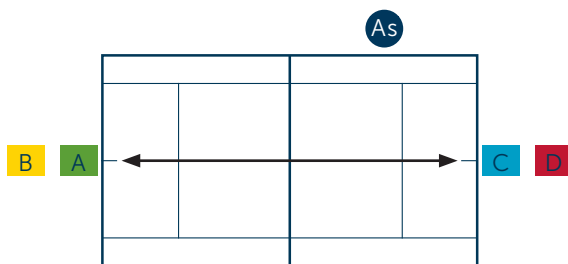
Gagner le plus de points à la suite (source de motivation).

Variantes

- compter les points en équipe
- jouer le long de la ligne sur une moitié de terrain (A contre B et C contre D)

**Cadeau!**

Simplifier/complexifier

L'assistant  
A/B/C/D

engage.

font des points. A joue en équipe avec B et C avec D (deux élèves jouent et deux attendent). Les élèves comptent les points normalement. Cependant, les fautes commises à la première et à la deuxième frappe sont sanctionnées: l'adversaire se voit accorder respectivement trois et deux points. Les élèves s'alternent après chaque point.

Objectif

Être capable de faire le moins de fautes possible et de rester concentré.

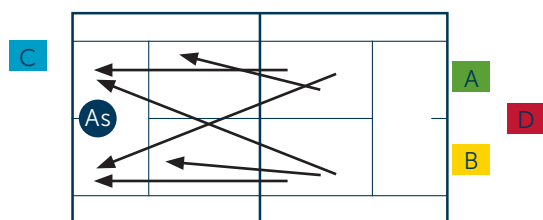
Variante

- enlever trois points au joueur qui commet la faute à la première frappe.



## Au filet (J'attaque / mon adversaire attaque)

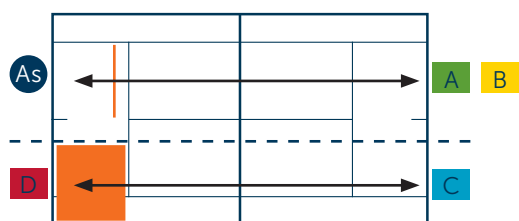
### Choisis la bonne tactique!



Simplifier/complexifier

- L'assistant engage sur A, puis sur B (en alternance). A et B attaquent, montent au filet, font une volée, puis un smash.
- A/B attaquent dans la diagonale (long), volleyent le long de la ligne (long) et smashent où ils le souhaitent.
- C ramasse les balles.
- D essaie de reproduire les mouvements et les déplacements de A ou de B.
- Objectif Stimuler le sens tactique.
- Variantes
- les joueurs font des volées jusqu'à qu'ils reçoivent un smash
  - jouer la balle d'attaque le long de la ligne et la volée dans la diagonale (long)

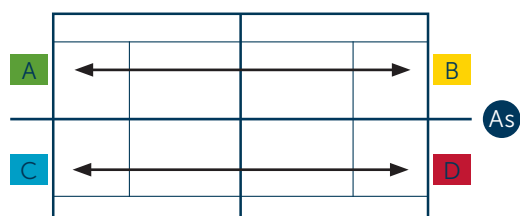
### Prend l'avantage



Simplifier/complexifier

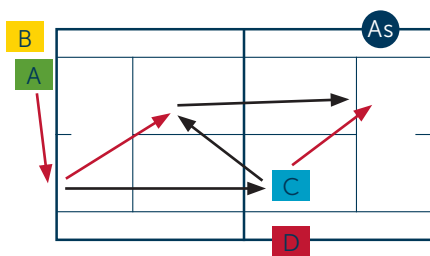
- L'assistant joue avec A, puis avec B (en alternance) depuis le fond de court, et envoie de temps en temps une balle plus courte.
- A/B attaquent sur la balle courte, et le point est ouvert.
- C/D font des points sur l'autre moitié du terrain (le point compte triple lorsqu'il est gagné au filet).
- Objectif Être capable d'attaquer au bon moment.
- Variante
- A et B crient «maintenant» au moment où ils sentent qu'ils peuvent attaquer

### Attaque!



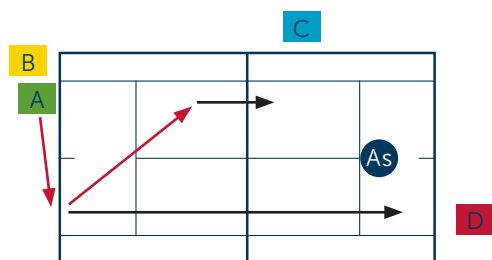
Simplifier/complexifier

- L'assistant engage sur A et sur C.
- A/B/C/D font des échanges (A avec B et C avec D) sur une moitié de terrain. Dès qu'un joueur remarque que son adversaire est en situation rouge, il crie «maintenant», avance au filet, y joue deux à trois volées et essaie de finir le point.
- Objectif Être capable d'attaquer, de faire des demi-volées et de renvoyer des volées basses.
- Variantes
- jouer sur tout le terrain (un contre un)
  - jouer à quatre sur le terrain; une seule équipe a le droit d'attaquer

**Passe-moi!**

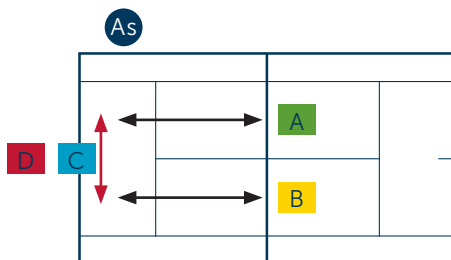
Simplifier/complexifier

- L'assistant engage à l'opposé d'où se trouve A (B attend).
- A/B doivent courir, jouer la balle en coup droit le long de la ligne sur C (D attend), qui fait une volée dans la diagonale, puis passer ce dernier le long de la ligne (avec la même balle).
- C/D volleyent dans la diagonale et essaient de ne pas se faire passer le long de la ligne par A ou B.
- Objectif Améliorer le jeu de jambes, fournir de bonnes performances, même sous pression, et faire des passings.
- Variantes
- C et D sont au filet, et A et B essaient de les passer (lob autorisé)
  - A et B partent depuis l'autre bout de la ligne de fond (ils jouent la première balle en revers et non en coup droit); B et C partent depuis l'autre bout du filet

**Contre-amortie**

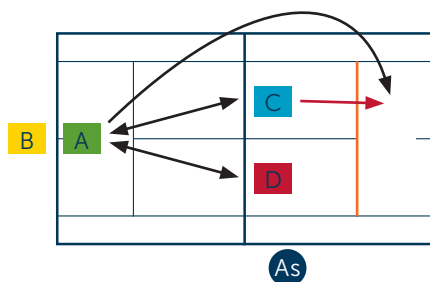
Simplifier/complexifier

- L'assistant engage une balle à l'opposé d'où se trouve A (B attend), puis une balle courte de l'autre côté.
- A/B doivent courir, renvoyer la première balle le long de la ligne (long) et faire une contre-amortie sur la deuxième.
- C fait un exercice en parallèle (saute à la corde).
- D ramasse les balles.
- Objectif Améliorer le jeu de jambes, fournir de bonnes performances, même sous pression, et faire des contre-amorties.
- Variantes
- A et B partent depuis l'autre bout de la ligne de fond et jouent dans la diagonale au lieu de jouer le long de la ligne
  - faire une attaque au lieu d'une contre-amortie
  - les joueurs annoncent où ils vont jouer avant de frapper

**Volée**

Simplifier/complexifier

- L'assistant engage sur A et sur B.
- A/B jouent des volées de longueur régulière sur C ou sur D.
- C/D jouent de manière à ce que A et B puissent entraîner la volée. Ils s'alternent après avoir joué deux ou trois échanges.
- Objectif Être capable de volleyer correctement avec régularité
- Variante
- faire des volées de différentes longueurs

**Lob**

Simplifier/complexifier

L'assistant engage sur A, puis sur B (en alternance).

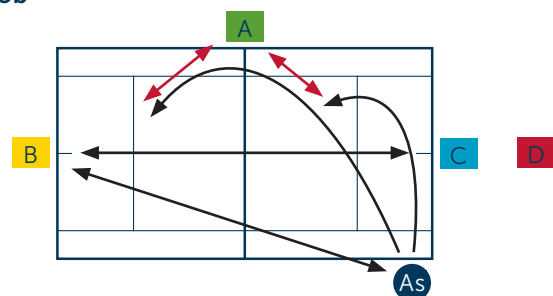
A/B jouent sur C et D et doivent essayer de les lobber lorsque l'assistant crie «maintenant». Le lob doit atterrir derrière une ligne donnée, marquée au sol par l'assistant.

C/D volleyent sur A ou B, puis reçoivent un lob qu'ils n'ont pas le droit de smasher. Leur unique option: courir au fond du court et renvoyer la balle en coup droit ou en revers.

Objectif Être capable de lobber avec sécurité au bon moment.

Variantes

- A et B décident eux-mêmes quand ils doivent lobber
- A joue avec C, et B avec D

**Smash/lob**

Simplifier/complexifier

L'assistant engage sur B.

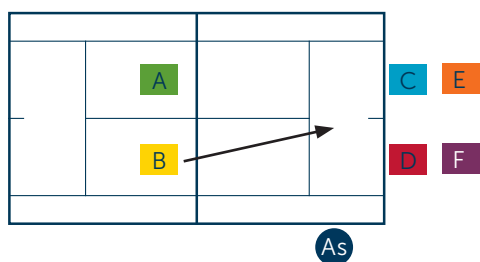
A/B/C/D B et C jouent ensuite le point. Si B gagne le point, A reçoit un lob facile et doit finir le point contre C. Si C gagne le point, A reçoit un lob difficile qu'il ne peut pas smasher ; il doit alors courir au fond du terrain, rejouer la balle en coup droit ou en revers et finir le point contre B. Puis c'est au tour de A et de D de jouer l'un contre l'autre.

Objectif Être capable de faire des smashes et des lobs.

Variante

- finir le point à quatre (en double)

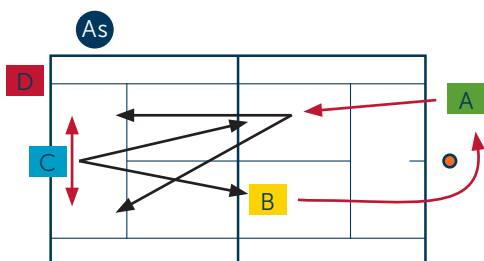
## Olympiade



Simplifier/complexifier

- L'assistant engage une balle sur A ou B, qui sont au filet.
- A/B jouent en équipe et sont les «rois». Ils sont au filet et doivent jouer la première volée derrière la ligne de service. Si la balle atterrit avant cette ligne, l'équipe adverse obtient un point.
- C/D/E/F jouent aussi en équipe (C avec D et E avec F) contre les «rois». Il y a toujours une équipe qui joue et une équipe qui attend. Leur objectif ? Gagner deux points contre les «rois» afin de pouvoir prendre leur place. L'équipe qui réussit doit alors immédiatement sprinter de l'autre côté du terrain et jouer la balle que l'assistant leur aura envoyée (l'assistant engage une balle haute dès que les joueurs commencent à courir de l'autre côté). S'ils réussissent à rejouer la balle envoyée par l'assistant, ils deviennent «rois». S'ils ne réussissent pas, c'est à l'équipe suivante de tenter sa chance.
- Objectif Encourager le jeu au filet; être capable de se défendre à la volée.
- Variantes
- les deux équipes partent du fond
  - les équipes doivent gagner deux points de suite pour pouvoir prendre la place des «rois»

## Double et attaque

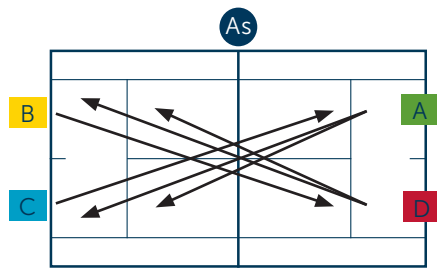


Simplifier/complexifier

- L'assistant envoie une balle courte à A afin qu'il puisse attaquer.
- A attaque croisé ou le long de la ligne (convenu à l'avance).
- B attend au filet et aide A à terminer le point. A et B s'alternent après chaque point.
- C essaie de défendre.
- D attend que C ait renvoyé la balle d'attaque avant d'entrer sur le terrain pour l'aider à finir le point.
- Objectif Encourager les élèves à attaquer et à volleyer et stimuler le jeu par équipe.
- Variante
- les élèves ne peuvent attaquer que le long de la ligne

## Service et retour

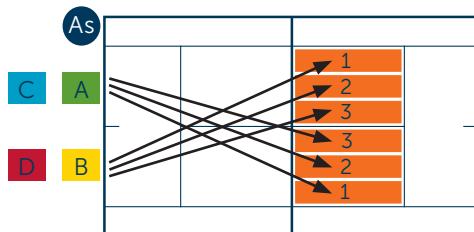
### Service et retour



Simplifier/complexifier

- L'assistant observe les élèves et corrige si nécessaire (selon les instructions du moniteur).  
 B/C ne font que des deuxièmes services, puis que des premiers services et finissent par alterner (première, deuxième).  
 A/D retournent les services de B et de C, croisé court ou long. Lorsque c'est possible, ils essaient d'attaquer sur la deuxième balle en jouant dans la diagonale. Pour ce faire, ils se tiennent (au moins) sur la ligne de fond ou jusqu'à un mètre à l'intérieur du terrain. Ils exercent le saut d'allègement.  
 Objectif Être capable de servir et de retourner croisé.  
 Variantes
- les élèves annoncent s'ils vont servir à l'extérieur ou sur le T
  - retourner le long de la ligne (B sert, D retourne, et A et C attendent)

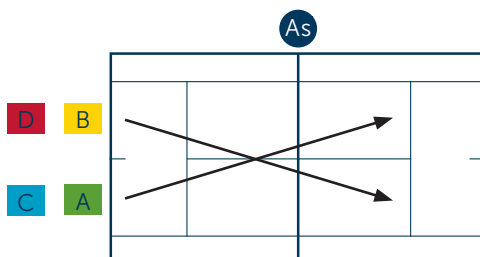
### T, milieu ou extérieur?



Simplifier/complexifier

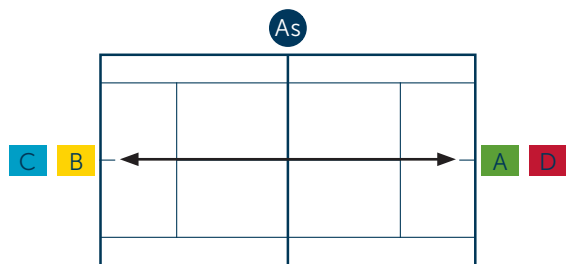
- L'assistant annonce dans quelle zone les élèves doivent servir (1, 2 ou 3) et observe.  
 A/B/C/D servent dans la zone annoncée par l'assistant (1, 2, ou 3).  
 Objectif Être capable de servir à l'extérieur (1), au milieu (2) ou sur le T (3).  
 Variante
- les élèves annoncent à l'avance dans quelle zone ils vont servir

### Bats ton adversaire!



Simplifier/complexifier

- L'assistant observe les élèves et les aide à compter les points, si nécessaire.  
 A/B/C/D s'affrontent par équipe de deux (A avec C et B avec D). Si le premier service atterrit dans le carré de service, l'équipe remporte deux points. Si le premier service est raté et que le deuxième service atterrit dans le carré de service, l'équipe remporte un point. En cas de double faute, 1 point est retiré. L'équipe qui atteint en premier dix points remporte le jeu.  
 Objectif Être capable de servir avec régularité.  
 Variantes
- en cas de double faute, tous les points sont perdus
  - tendre une corde au-dessus du filet et ne faire que des deuxièmes services

**Super points**

Simplifier/complexifier

L'assistant  
A/B/C/D

observe les élèves et les encourage si nécessaire.

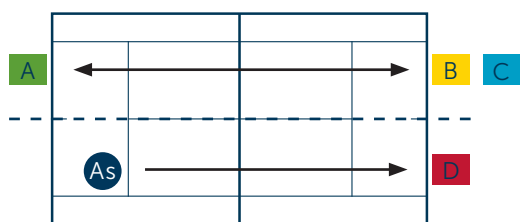
jouent les uns contre les autres (chacun joue pour soi). A joue par exemple contre B (D et C attendent). Ils font trois points (= un jeu raccourci). Celui qui gagne le duel remporte un jeu, puis c'est au tour de D et de C de jouer. Le but est de gagner un set composé de jeux plus courts.

Objectif

Être capable de tenir sur la durée tant physiquement que mentalement.

Variantes

- jouer en équipe
- faire des jeux normaux avec service

**Le roi**

Simplifier/complexifier

L'assistant  
A/B/C

s'occupe d'un seul élève et met l'accent sur un point spécifique à améliorer.

jouent seuls sur l'autre moitié du terrain et font le jeu du roi. Si B (ou C) gagne deux points de suite contre A (le roi), il prend sa place. À chaque changement de roi, tout le monde repart à zéro point.

D

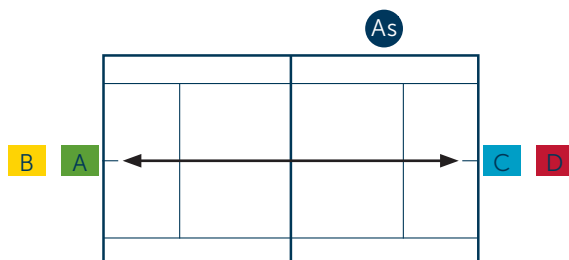
entraîne un point spécifique avec l'assistant.

Objectif

Être capable de jouer de manière autonome, ce qui laisse à l'assistant le temps de s'occuper de chaque élève personnellement.

Variante

- les élèves doivent gagner trois points pour pouvoir prendre la place du roi

**5/5**

Simplifier/complexifier

L'assistant  
A/B/C/D

observe le jeu.

jouent les uns contre les autres (chacun joue pour soi). Au départ, chacun possède cinq points. Les points se comptent comme suit: +1 point pour chaque point gagné et -1 point pour chaque point perdu. Si A gagne par exemple le premier point contre C, le score sera de six à quatre pour A. Les élèves s'alternent après chaque point.

Objectif

Gagner le plus de points possible à la suite.

Variantes

- jouer en équipe
- engager en servant

## Notes




## Structure de la leçon (enfants)

### Introduction (5 à 10')

- échauffement sans raquette (ludique / exercices de coordination)
- échauffement avec raquette (dans les petits carrés / depuis la ligne de fond / niveau orange ou vert)

### Partie principale (40 à 45')

- exercices (avec postes / avec la participation du moniteur / au panier / en colonne avec peu de joueurs)
- jeu (simple / double / compétition par équipe)

### Retour au calme (5')

- jeu (avec ou sans raquette)
  - donner un feedback et écouter celui des élèves
-



## Évaluation de la leçon

### Présentation (dessiner la courbe)



Accueil

Échauffement sans raquette

Exercices/jeux

Fin de l'entraînement

### Motivation (dessiner la courbe)



Accueil

Échauffement sans raquette

Exercices/jeux

Fin de l'entraînement

### Leçon/fil rouge (dessiner la courbe)



Accueil

Échauffement sans raquette

Exercices/jeux

Fin de l'entraînement

### Intensité (dessiner la courbe)

faible

moyenne

haute

Accueil

Échauffement sans raquette

Exercices/jeux

Fin de l'entraînement

### Matériel

Quel matériel a été utilisé? Comment a-t-il été utilisé? Etc.



## Leçon Vaudoise Kids Tennis (exemple 1)

Durée de la leçon	60'
Nombre d'enfants et niveau	6 enfants, niveau rouge
Matériel de cours	Cartes de jass, cônes, filets Kids Tennis, marquages au sol, ballon de gymnastique, ballon paille, ballon de baudruche, balles rouges
Légendes	A / B / C / D / E / F: élèves As: assistant
Thèmes	Modules d'apprentissage: le zoo, la puce, la panthère, le chat, le faucon, le phoque, le singe et la panthère, le renard

### Accueil (5')



Tout le monde se salue!  
Introduction à la leçon.

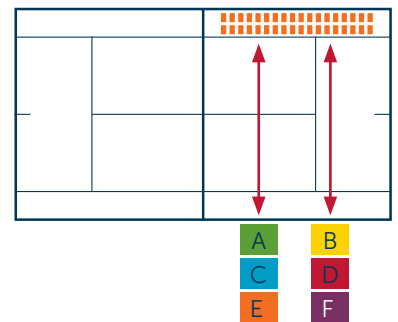
### Échauffement sans raquette (10')

Étaler les cartes de jass sur le terrain face vers le bas.



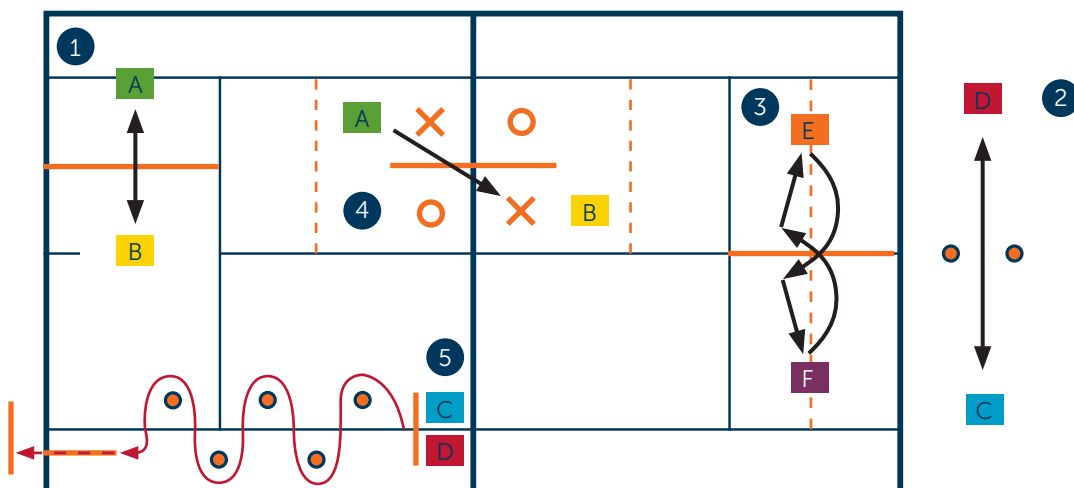
Deux équipes de trois élèves s'affrontent dans un jeu de course. Pour gagner la course, chaque équipe doit rassembler toutes ses cartes en premier. L'équipe A/C/E doit par exemple rassembler toutes les cartes rouges, et l'équipe B/D/F toutes les cartes noires. Les élèves ne peuvent retourner qu'une seule carte à la fois. S'ils retournent une carte qui n'est pas la leur, ils la reposent et reviennent bredouilles.

*Variantes: faire le jeu en sautant, en pas chassés ou courant en arrière / avec d'autres cartes (quatre couleurs, Memory, etc.)*



### Entraînement par poste (35')

Installer cinq postes comme sur le schéma ci-dessous (faire le jeu d'échauffement derrière la ligne de fond afin que le terrain avec les cinq postes puisse être préparé à l'avance):





- 1) Les élèves jouent avec un ballon de baudruche en volée par-dessus le filet

*Variante: faire le jeu avec deux ballons de baudruche*



- 2) Les élèves doivent faire rouler un ballon de gymnastique avec la main, sans que celui-ci touche les cônes posés sur les côtés. Après avoir roulé le ballon, les élèves se remettent immédiatement en position d'attente. Compter les points.

*Variante: faire rouler un ballon paille avec la raquette*



- 3) E lance un ballon paille ou une balle Kids Tennis High School à F, qui la laisse rebondir une fois avant de la rattraper avec les deux mains. Puis c'est au tour de F de lancer le ballon à E, etc. Les élèves crient «tic» au moment où ils attrapent le ballon.

*Variantes: les élèves se lancent une balle de tennis et la rattrapent en sandwich avec la main et la raquette / lancer la balle une fois à droite, une fois à gauche / faire un match / compter les points / compter les lancers*



- 4) A lance une balle par en haut et en diagonale à B (de O à O ou de X à X). B lui relance la balle en position de coup droit ou de revers (de côté). L'élève qui touche la cible (O ou X) remporte un point.

*Variantes: utiliser différentes balles / B annonce à A où ce dernier doit lancer la balle / utiliser les deux mains ou la main gauche si on est droitier, et inversement*



- 5) Parcours en slalom: sauter tout en tenant une balle en équilibre sur la raquette, puis la lancer par en haut en direction du mur ou de la bâche.

- 5' par poste au total (si quatre élèves se trouvent sur un poste: deux élèves font l'exercice et deux élèves attendent, puis ils s'alternent après 2'30")
- pause après deux postes et/ou faire un petit jeu (par ex. A fait un mouvement ou mime un animal et les autres essaient de l'imiter)
- l'assistant garde une vue d'ensemble, félicite et corrige régulièrement les élèves

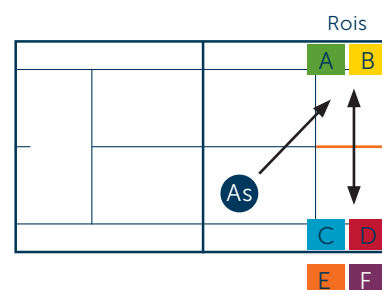
## Fin de l'entraînement (10')



### Olympiades

Constituer trois équipes de deux élèves. Il y a toujours deux équipes qui s'affrontent et une qui attend. Si C et D gagnent le point contre A et B, ils doivent immédiatement courir de l'autre côté (ils deviennent «rois»), renvoyer la balle que l'assistant aura déjà engagée et finir le point contre E et F. Si A et B gagnent le point, ils restent «rois» et affrontent l'équipe suivante.

*Variante: les joueurs engagent la balle eux-mêmes à tour de rôle*



### Fin

Tout le monde se dit au revoir!



## Leçon Vaudoise Kids Tennis (exemple 2)

Durée de la leçon	60'
Nombre d'enfants et niveau	5 enfants, niveau rouge
Matériel de cours	Cônes, balles rouges, balle Kids Tennis High School, marquages au sol, cerceaux, filets Kids Tennis, ballons de baudruche
Légende	A / B / C / D / E: élèves As: assistant
Thèmes	Modules d'apprentissage: le zoo, le phoque, le singe et la panthère, l'agneau, la souris, le faucon

### Accueil (5')



Tout le monde se salue!  
Introduction à la leçon.

### Échauffement sans raquette (10')

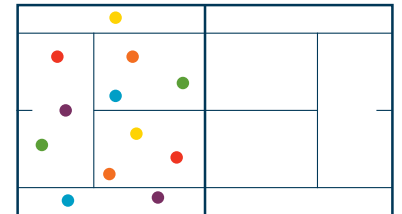
Répartir des cônes de différentes couleurs sur une moitié de terrain.



L'assistant narre une histoire dans laquelle il cite les couleurs des cônes posés au sol. Les élèves écoutent et se déplacent en sautillant. Dès qu'ils entendent une couleur correspondant à un cône, ils se précipitent pour le toucher.

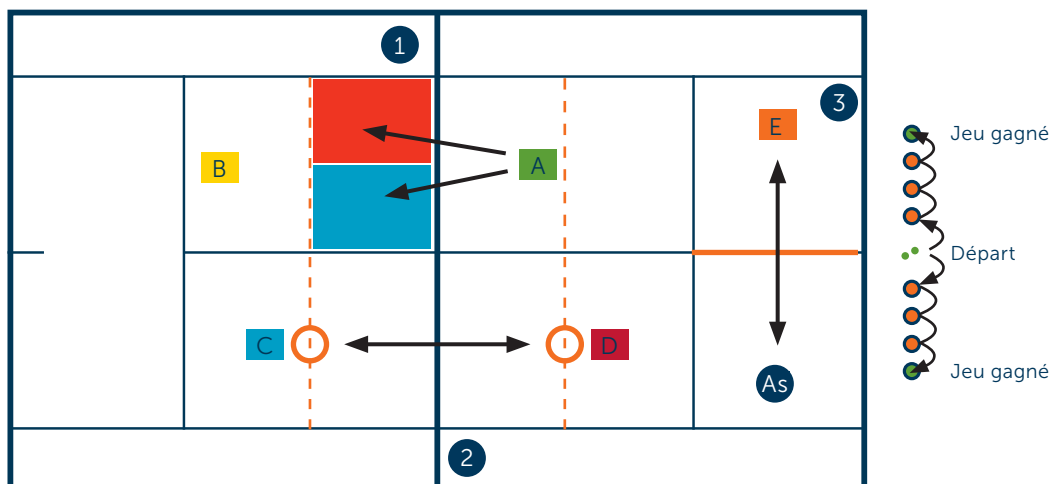


*Variantes: au lieu de citer des couleurs, l'assistant énumère des légumes, des fruits, des boissons, etc. de la couleur des cônes.*



### Entraînement par poste (35')

Installer trois postes comme sur le schéma ci-dessous (faire l'échauffement sur une partie libre du terrain [qui ne sera pas utilisée lors du circuit] afin que celui-ci puisse être préparé à l'avance):





- 1) B annonce dans quelle zone (rouge ou bleue) A doit lancer la balle Kids Tennis High School. A lance la balle avec les deux mains par le haut. B rattrape la balle après un rebond et la relance par le bas.



*Variante:* A saute à deux jambes par-dessus deux obstacles avant de lancer la balle / lancer la balle dans la zone annoncée en effectuant un petit mouvement de service



- 2) C joue une balle haute et très lente sur D (avec la raquette). D rattrape la balle en sandwich (avec la raquette et la main) après un rebond et la rejoue sur C avec la raquette. Les élèves retournent dans leur cerceau après chaque coup.



*Variante:* C annonce combien de fois D doit laisser rebondir la balle avant de la rattraper (un à trois rebonds)



- 3) E joue avec l'assistant (filet Kids Tennis) et dit «tic» à chaque fois qu'il frappe la balle et «tac» à chaque fois que l'assistant frappe la balle.



*Variante:* l'assistant engage en servant / l'élève engage en servant / faire des points (poser dix cônes à côté du terrain: celui qui gagne le point déplace la balle du premier au deuxième cône, etc.; le premier à arriver au cinquième cône remporte le jeu, voir schéma).

- changer de poste ou de position toutes les 5'
- faire une pause de temps à autre

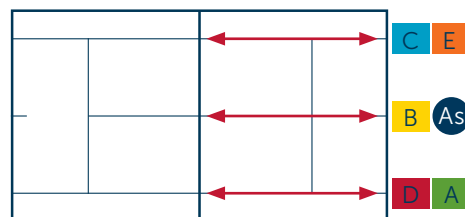
## Fin de l'entraînement (10')



### Course au ballon de baudruche

Course depuis la ligne de fond jusqu'au filet et vice versa. L'objectif? Maintenir un ballon de baudruche en l'air avec la raquette et ne pas le laisser toucher le sol.

*Variante:* utiliser l'autre main / utiliser un ballon de baudruche plus ou plus petit / se servir d'une autre partie du corps pour maintenir le ballon en l'air / seul ou à deux / faire la course en fermant un œil



Fin  
Tout le monde se dit au revoir!



## Leçon Vaudoise Kids Tennis (exemple 3)

Durée de la leçon	60'
Nombre d'enfant et niveau	4 enfants, niveau orange
Matériel de cours	Corde à sauter, marquages au sol, balles rouges, balles orange, ballon de baudruche, balle Kids Tennis High School
Légende	A / B / C / D: élèves As: assistant
Thèmes	Modules d'apprentissage: le boxeur, le mur de tennis, le danseur, le professionnel, l'épéiste, le lanceur de javelot, le joueur d'échec

### Accueil (5')



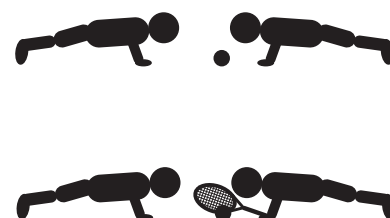
Tout le monde se salue!  
Introduction à la leçon.

### Échauffement sans raquette (10')



- 1) Sauter à la corde pendant une minute, si possible sans interruption.  
Qui en est capable ?
- 2) Les élèves se déplacent par deux en position de planche (sur les genoux si trop difficile) dans toutes les directions et se passent une balle en la faisant rouler.

*Variantes: un des deux élèves tient une raquette avec laquelle il roule la balle à son camarade / deux équipes s'affrontent et essaient de se piquer la balle mutuellement / en position de planche, les deux élèves se tapent une fois dans la main droite, une fois dans la main gauche, etc. / essayer de toucher le camarade: les deux élèves se déplacent à quatre pattes et celui qui réussit à toucher l'autre remporte un point*



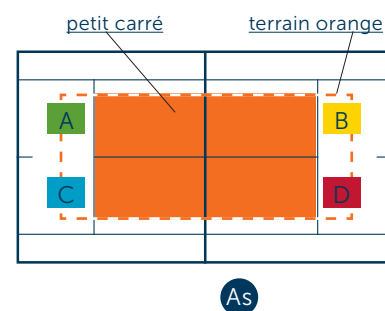
### Échauffement sans raquette (5'-10')



Les élèves jouent dans les petits carrés. Ils doivent d'abord réussir à faire quinze échanges de suite avec les balles rouges, puis dix échanges de suite avec les balles orange. Ils citent un mot appartenant au domaine du tennis à chaque fois qu'ils frappent la balle.

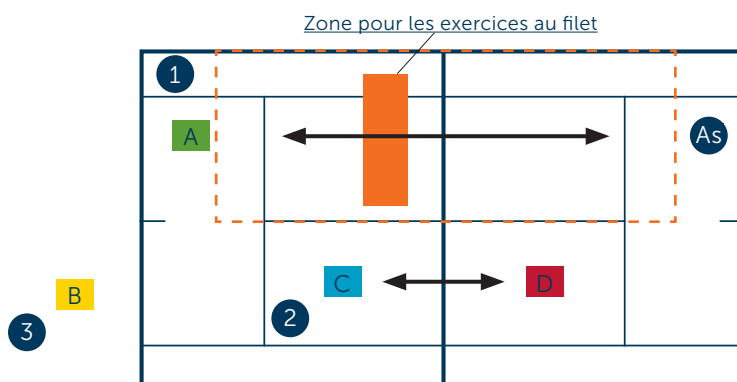


*Variantes: jouer sur le terrain orange / jouer croisé (les élèves engagent à chaque fois en servant) / faire un double dans les petits carrés*



### Entraînement par poste (20')

Installer trois postes comme sur le schéma ci-dessous:



1) L'assistant envoie trois séries de cinq balles sur A (une balle longue, une balle d'attaque, deux volées et un smash).



Variante: l'assistant envoie différentes balles à A, et A décide quand il doit monter au filet



2) En position accroupie, B dribble avec deux balles de tennis en même temps (avec la main gauche et la main droite). Faire une pause après huit dribbles.



Variante: dribbler avec une seule main / utiliser différentes balles



3) C et D sont au filet et comptent le nombre de volées qu'ils parviennent à faire à la suite.

Variante: volleyer avec un ballon de baudruche ou avec une balle Kids Tennis High School / C lance la balle à la main (par en bas) à D, qui la renvoie en volée (le faire dix fois, puis changer; D lance et C volleye)

- changer de poste ou de position toutes les 5'

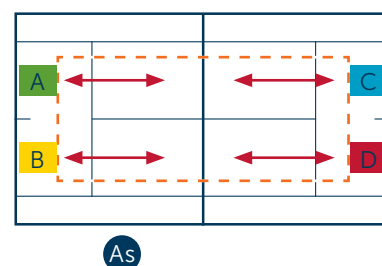
### Avant, arrière (15')



Deux équipes de deux élèves s'affrontent. Elles font des points sur le terrain orange. L'équipe qui gagne le premier point a le droit de monter au filet et d'y rester, à la seule condition de gagner les points suivants. Si elle perd le point, elle retourne sur la ligne de fond et c'est l'autre équipe qui monte au filet.



Variante: si C et D perdent le point au filet, l'assistant leur envoie une balle haute et longue qu'ils doivent jouer depuis le fond; si C et D gagnent le point, l'assistant leur envoie une balle d'attaque pour qu'ils puissent monter au filet / seuls les points gagnés au filet comptent



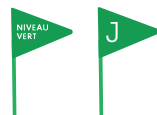
### Fin de l'entraînement / réunir les enfants et leur dire au revoir (2')



S'il reste un peu de temps, faire un double (avec service). Les élèves se tapent dans la main après chaque point (high five ou low five).



Tout le monde se dit au revoir.



## Leçon pour les juniors (exemple 4)

Durée de la leçon	60'
Niveau	Juniors jusqu'à R7
Matériel de cours	Ballon paille, marquages au sol
Légende	A / B / C / D: élèves As: assistant
Thèmes	Modules d'apprentissage: sois un artiste de la volée, le volleyeur, l'attaquant, l'artiste du service et du retour, l'active

### Accueil (2')



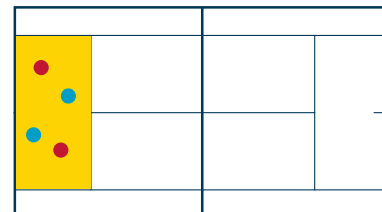
Tout le monde se salue!  
Introduction à la leçon.

### Échauffement sans raquette (8')



#### Chasse gardée

L'équipe A essaie de toucher l'équipe B autant de fois que possible en 1'30'' avec un ballon paille. Les élèves ne sont autorisés à faire qu'un seul pas avec le ballon en main et doivent se faire au moins une passe après avoir touché un élève de l'équipe adverse. L'équipe A compte le nombre de fois qu'elle a touché l'équipe B. Les équipes s'alternent après 1'30'' (deux passages).

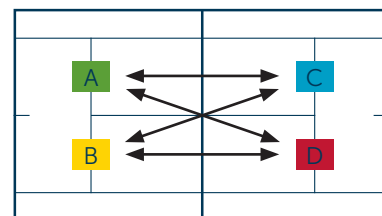


*Variante:* viser les jambes avec une balle en mousse / si l'équipe A arrive à intercepter le ballon, elle le garde

### Échauffement avec raquette (10')



Les élèves jouent croisé ou le long de la ligne dans les petits carrés, puis volleyent en essayant de faire le moins de fautes possible. Pour terminer, ils jouent depuis la ligne de fond croisé ou le long de la ligne. Les élèves engagent en servant.

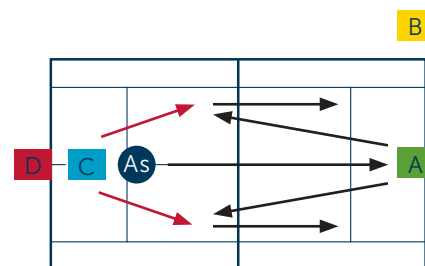




**Partie principale 1 (15')**

L'assistant engage deux balles sur A, puis deux balles sur B. Ceux-ci renvoient des balles lentes et en contrôle sur C et D, qui sont au filet (il y en a toujours un qui joue et un qui attend). C et D font chacun deux volées le long de la ligne. Puis A et B prennent la place de C et D et inversement (passages rapides).

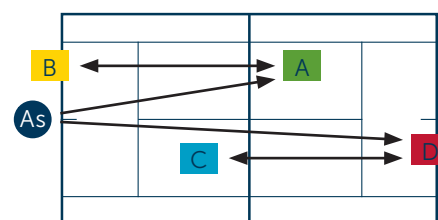
*Variantes: engager trois balles sur le même élève / faire des points*

**Partie principale 2 (15')**

L'assistant engage une balle sur A et une balle sur D. A et D jouent le long de la ligne (A avec B et D avec C). Lorsqu'une faute est commise, le point continue en double avec la balle restante.



*Variantes: l'équipe qui gagne le point remporte autant de points qu'il y a de joueurs au filet / les joueurs au filet engagent.*

**Fin de l'entraînement / réunir les enfants et leur dire au revoir (5-10')**

Faire un double avec Service



Tout le monde se dit au revoir!

## Notes

## Importance des tournois Vaudoise Kids Tennis

### Évolution sur le plan sportif

### Évolution sur le plan social

### Exemple d'organisation d'un tournoi

Niveau: \_\_\_\_\_ Enfants: \_\_\_\_\_  
 Terrains: \_\_\_\_\_ Bénévoles: \_\_\_\_\_ Durée: \_\_\_\_\_

### Forme du tournoi

Horaire	Activités
	Préparation Tournoi Vaudoise Kids Tennis
	Accueil des parents et des enfants à la réception (distribution des étiquettes et des tatouages éphémères)
	Mot de bienvenue à l'intention des enfants sur le terrain / présentation des bénévoles
	Échauffement commun (jeux)
	1er tour   simple (enfants et participants)
	2e tour   parcours polysportif (enfants et participants)
	3e tour   double (enfants et participants)
	Fin du tournoi, remise des prix (distribution des diplômes)

### Répartition des participants

Attribution des tâches	Responsable	Assistant
Inscription à la réception		
Mot de bienvenue		
Jeux (échauffement)		
Parcours polysportif		
Simple		
Double		
Fin / remise des prix		
Responsable de la gestion du temps		



---

## Mission «système de formation»

Tu connais les contenus et les conditions régissant les cours de formation continue.

### Mission

Sur le site internet [www.swisstennis.ch](http://www.swisstennis.ch) rubrique «Play Tennis» tu peux trouver une foule d'informations intéressantes.

- cherche la structure de la formation
- quelles sont les recommandations concernant l'indemnisation des assistants et des moniteurs?
- cherche des entraîneurs et des moniteurs près de chez toi. Quelle formation ont-ils?

Sur le site internet [www.jugendunsport.ch](http://www.jugendunsport.ch) tu peux aussi trouver des informations complémentaires très utiles.

- étudie les informations au sujet des futurs moniteurs J+S
- cherche les dates du cours de base J+S
- cherche les dates du cours pour le cours de sport des enfants
- cherche la structure de formation de Jeunesse et Sport

### Questions de contrôle

1. Quelles sont les conditions d'admission au cours de moniteur? Comment doit-on s'inscrire?
2. Quelle est la différence entre le cours pour moniteurs Jeunesse et Sport et celui de sport des enfants?
3. Quand est-il utile de suivre le cours d'introduction au sport des adultes?
4. Combien de journées de formation un entraîneur C a-t-il au moins suivi?  
Note les cours de formation et le nombre de jours qui leur correspondent.
5. Un moniteur doit suivre une formation continue obligatoire tous les deux ans. Quelles options a-t-il à la place du module de formation continue?

## Analyse de la situation personnelle et planification

Nom/Prénom:

Club:

Réponds aux questions ci-après.

1. Qu'est-ce que tu comptes faire après le cours?
  2. Quelles interventions sont prévues? Combien d'heures par semaine?
  3. Avec qui travailles-tu le plus souvent? Formation de la personne en question?
  4. As-tu encore des capacités libres?
  5. Quelles sont tes ambitions en termes de formation tennistique?  
(professeur de tennis, entraîneur, moniteur, enfants, adultes, sport amateur, compétition)
  6. Quels sont tes points forts dans l'enseignement? Où vois-tu un potentiel de développement?
  7. Qui peut t'accompagner/soutenir dans ton activité d'enseignement?
  8. Connais-tu des responsables des juniors dans ton environnement qui pourraient faire appel à tes services?  
Qui est ton coach J+S?
  9. Où en seras-tu dans cinq ans?
  10. Quel sera ton prochain pas?
  11. As-tu des questions ou des suggestions?
-



**swisstennis** 

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

Téléphone +41 32 344 07 07

[info@swisstennis.ch](mailto:info@swisstennis.ch)  
[www.swisstennis.ch](http://www.swisstennis.ch)