



# *Apprendre et jouer*

Un programme de développement tennistique  
pour les jeunes en début d'apprentissage



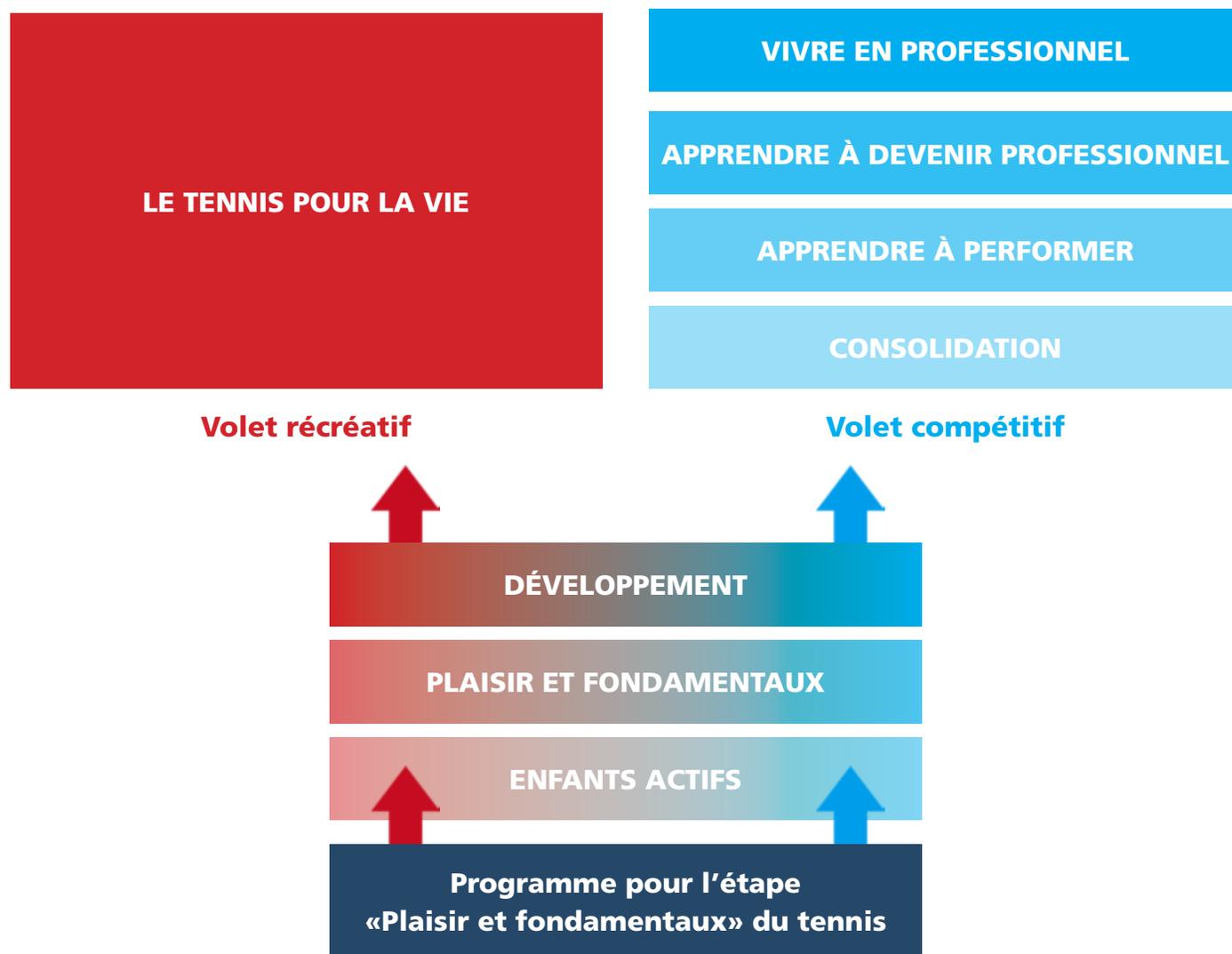


# TABLE DES MATIÈRES

<b>Vue d'ensemble - Développement à long terme de l'athlète</b>	<b>1</b>
Tennis progressif	2
Structure du curriculum	3
Construire des leçons	4
Descriptions du programme	6
Options d'installation du terrain	9
<b>Activités</b>	<b>12</b>
Activités d'échauffement	12
Liste d'activités pour jouer et pratiquer	13
Les activités <i>Je joue au tennis...J'échange</i>	14
Les activités <i>Je joue au tennis...Je commence le point</i>	25
Les activités <i>Je joue au tennis...Je joue au filet</i>	33
Les activités <i>Je joue au tennis... Je joue des points</i>	41
<b>Introduction à la planification de leçons</b>	<b>52</b>
Planification de leçons Rouge 1	53
Planification de leçons Rouge 2	60
Introduction camps Rouge	67
Camp Rouge 1	68
Camp Rouge 2	69
Planification de leçons Orange 1	70
Planification de leçons Orange 2	77
Introduction camps Orange	84
Camp Orange 1	85
Camp Orange 2	86
Planification de leçons Vert 1.0	87
Planification de leçons Vert 1.5	94
Introduction camps Vert	101
Camp Vert 1.0	102
Camp Vert 1.5	103
Planificateurs de leçons	104
Certificats de réussite	111
Rouge 1	112
Rouge 2	114
Orange 1	116
Orange 2	118
Fiche de présence et d'évaluation	120

Tennis Canada a mis au point un parcours pour le développement à long terme de l'athlète (DLTA). Le parcours comprend 7 étapes, de la première exposition du joueur au sport jusqu'à l'obtention de son statut de joueur professionnel.

Durant le développement, le parcours offrira deux possibilités et l'athlète devra choisir entre le volet «haute performance» ou continuer de s'amuser et de s'améliorer avec le volet «Le tennis pour la vie».



La plupart des leçons pour débutants font partie de l'étape «Plaisir et fondamentaux». Cette étape s'applique lorsque des personnes découvrent le sport soit dans les parcs, sur les terrains communautaires ou dans les gymnases d'écoles.

Le programme de l'étape «Plaisir et fondamentaux» a été créé pour servir d'assise au futur succès des joueurs et afin de promouvoir le plaisir et l'amélioration. Il sert de ressource aux entraîneurs et leaders du domaine pour leur permettre de bâtir des programmes appropriés pour le développement des jeunes en début d'apprentissage.

# LE TENNIS PROGRESSIF

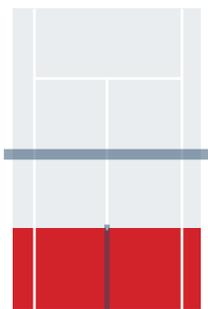


La méthode du tennis progressif est basée sur la grandeur du terrain, la longueur de la raquette et les balles spécialisées. Tous ces éléments sont adaptés et varient selon l'âge et la grandeur des enfants. Tout comme plusieurs autres sports (mini-soccer, T-ball, etc.), adapter la grandeur du terrain à celle de l'enfant augmente la vitesse d'apprentissage de l'enfant et rend le processus plus amusant.

Le système de couleurs est entièrement approuvé par la Fédération Internationale de Tennis et est utilisé à l'échelle mondiale.

Les adultes et joueurs en chaise roulante peuvent également tirer profit de cette méthode d'apprentissage proposant un terrain réduit et des balles dépressurisées.

## LES BASES DU SYSTÈME



**TENNIS ROUGE** (6 ans et +)

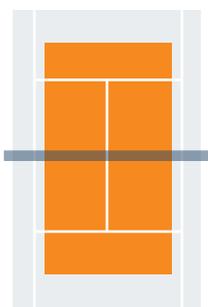
**TERRAIN:** hauteur du filet: 80 cm (31.5 pouces)

Longueur: 11 m (36 pieds)

Largeur: 5.5 m (18 pieds lignes de simple)

**RAQUETTE:** 19 ou 21 pouces (selon la grandeur du joueur)

**BALLE:** Balle en mousse de grande taille ou balle dépressurisée de grande taille



**TENNIS ORANGE** (8 ans et +)

**TERRAIN:** hauteur du filet: 80 cm (31.5 pouces)

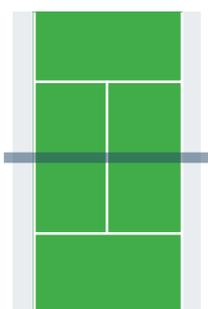
Longueur: 18.3 m (60 pieds)

Largeur: 6.4 m (21 pieds en simple)

et 8.2 m (27 pieds avec lignes de double)

**RAQUETTE:** 23 ou 25 pouces (selon la grandeur du joueur)

**BALLE:** Balle dépressurisée



**TENNIS VERT** (11 ans et + et adultes)

**TERRAIN:** hauteur du filet: 91.9 cm (3 pieds)

Longueur: 23.77 m (78 pieds)

Largeur: 8.2 m (27 pieds en simple)

et 11 m (36 pieds en double)

**RAQUETTE:** 25 ou 26 pouces (selon la grandeur du joueur)

**BALLE:** Balle de transition

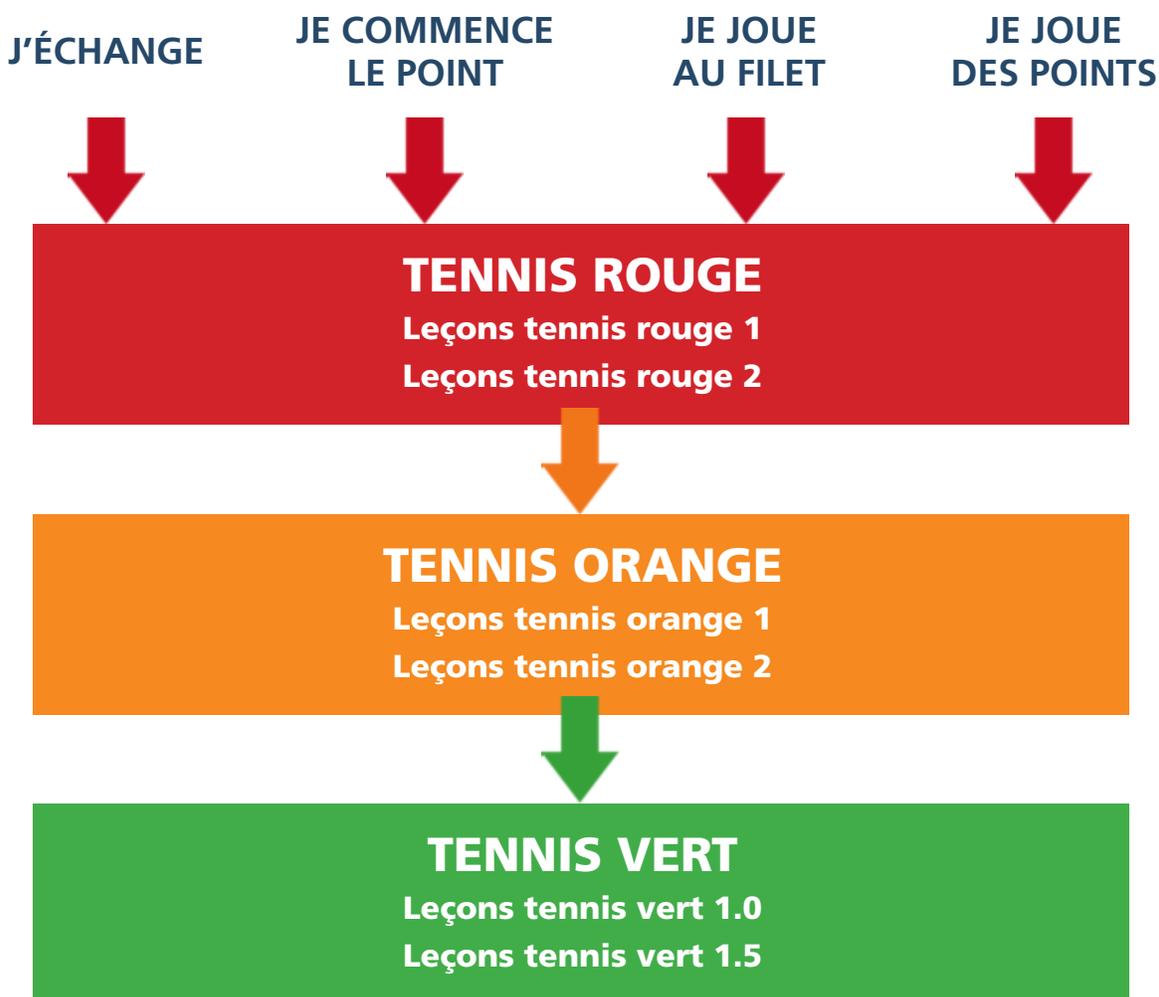


# STRUCTURE DU CURRICULUM



Le programme *Apprendre et jouer* vise à développer quatre catégories d'habiletés nécessaires pour jouer au tennis avec succès. Il s'agit de catégories appelées «Je joue au tennis...» et suit la méthode du tennis progressif.

Chaque couleur est associée à une phase du développement et comporte deux niveaux de réussite.



En plus des catégories d'habiletés «Je joue au tennis...», les joueurs sont également initiés aux comportements «Je joue au tennis... Je suis un bon sportif». Ces comportements sont :

- Tenir la raquette contre sa poitrine lorsque l'entraîneur parle
- Travailler en coopération avec un partenaire
- Ramasser les balles rapidement
- Serrer la main de son adversaire après chaque partie
- Compter les points à voix haute
- Juger honnêtement les balles à l'extérieur
- Féliciter l'adversaire pour ses bons coups



# CONSTRUIRE DES LEÇONS

Plusieurs variations d'une même leçon peuvent être créées (ex. 1h, 1h30, 2h etc.) au besoin en ajoutant des activités dans la section *jouer-pratiquer-jouer*. Une liste complète des activités est fournie. De plus, une planification des leçons est incluse dans le curriculum.

La structure de base des leçons suit les étapes suivantes :

# 1

## MOT DE BIENVENUE

L'entraîneur explique le déroulement de la leçon et établit un contact personnel avec les joueurs.

# 2

## ÉCHAUFFEMENT

L'entraîneur amène les joueurs à se préparer physiquement pour la leçon.

# 3

## JOUER-PRATIQUER-JOUER

L'entraîneur propose des jeux, et organise ensuite des activités de pratique dans le but d'améliorer le jeu. L'entraîneur revient au jeu suite aux activités pratique et renforce les habiletés travaillées.

# 4

## MOT DE LA FIN

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons.

### ÉTAPE *JOUER- PRATIQUER-JOUER*

Les habiletés des catégories «Je joue au tennis...» sont mises en pratique durant l'étape 3 (jouer-pratiquer-jouer) de la leçon. Cette étape commence toujours avec une activité de jeu («Je joue au tennis...Je joue des points»). La leçon devrait également se terminer avec une activité «Je joue au tennis...Je joue des points».

**Le jeu est la première chose à l'ordre du jour, après l'échauffement.** À la place de suivre la méthode traditionnelle qui suggère de travailler sur la technique en premier lieu, nous utilisons le plaisir de jouer pour motiver les joueurs et dynamiser leur apprentissage.

# CONSTRUIRE DES LEÇONS



Tous les entraîneurs d'expérience connaissent la question la plus fréquemment posée par des joueurs juniors lors d'une leçon: **«quand allons-nous jouer?»**. Avec ce programme, la réponse est **«maintenant!»**.

Après l'activité de jeu, la leçon se poursuit avec des activités de pratique qui mettent l'accent sur chacune des habiletés «Je joue au tennis...» pour ensuite revenir à une activité de jeu.

## 3

### JOUER-PRATIQUER-JOUER

L'entraîneur propose des jeux, organise ensuite des activités de pratique dans le but d'améliorer le jeu et revient à une activité de jeu.

#### JOUER

**«Je joue au tennis... Je joue des points»**

Apprendre à jouer est l'objectif des leçons. Les entraîneurs devraient également profiter du temps de jeu pour observer et évaluer les habiletés des joueurs.

#### PRATIQUER

**«Je joue au tennis... J'échange»**

#### PRATIQUER

**«Je joue au tennis... Je commence le points»**

#### PRATIQUER

**«Je joue au tennis... Je joue au filet»**

#### JOUER

**«Je joue au tennis... Je joue des points»**

La deuxième activité de jeu permet à l'instructeur d'évaluer et de donner du feedback sur les habiletés travaillées.

La technique est toujours au cœur du processus de développement. Toutefois, nous utiliserons cette dernière de manière plus efficace afin de répondre à la question «comment mieux jouer?». Cette méthode d'apprentissage permet de mettre l'accent sur le plaisir de jouer tout comme au hockey ou au soccer en évitant que les leçons de tennis ressemblent aux bonnes vieilles leçons de violon.

Les activités de jeu devraient durer de 15 à 20 minutes (selon la durée de la leçon). Les activités de pratique doivent durer de 8 à 12 minutes selon la durée de la leçon et l'âge moyen des joueurs. **La règle générale est de faire durer une activité de pratique 2 minutes de plus que l'âge moyen des joueurs.** Par exemple, si l'âge moyen est de 7 ans, l'activité devrait durer 9 minutes. Pour les besoins de la planification, les activités de pratique durent en moyenne 10 minutes.

# DESCRIPTION DU PROGRAMME

La plupart des établissements récréatifs ou des clubs de tennis offrent des programmes qui sortent au printemps ou en été. Un exemple de programme ainsi que quelques descriptions d'activités sont inclus pour démontrer comment un été devrait être organisé :

## LEÇONS DE TENNIS ■ ■ ■

Toutes nos leçons de tennis s'appuient sur la méthode du tennis progressif, basée sur la grandeur du terrain, la longueur de la raquette et les balles spécialisées. Tous ces éléments sont adaptés et varient selon l'âge et la grandeur des enfants. Cette méthode est aussi employée dans plusieurs autres sports (mini-soccer, T-ball, etc.). Il est plus facile et plus rapide d'apprendre le tennis avec cette méthode.

### ROUGE NIVEAU 1 (6 ans et +)

Ce programme introduit les bases du tennis au moyen d'une balle dépressurisée et d'un terrain réduit. Les joueurs apprennent les composantes de base de l'échange, du service, et du jeu au filet en plus de plusieurs autres activités qui visent à développer une coordination spécifique au tennis. Les comportements de la catégorie «Je joue au tennis... Je suis un bon sportif» sont également présentés.

### ROUGE NIVEAU 2 (6 ans et +)

Cette suite du programme rouge niveau 1 vise à perfectionner davantage l'échange, le service et le jeu au filet. Les joueurs apprennent à jouer des points sur un terrain rouge avec des balles dépressurisées. Les comportements de la catégorie «Je joue au tennis...Je suis un bon sportif» sont renforcés.

### ORANGE NIVEAU 1 (8 ans et +)

Le tennis orange se joue sur les  $\frac{3}{4}$  de la grandeur d'un terrain de tennis régulier, avec des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet. Les comportements de la catégorie «Je joue au tennis...Je suis un bon sportif» sont renforcés.

### ORANGE NIVEAU 2 (8 ans et +)

Cette suite du programme orange niveau 1 se joue sur les  $\frac{3}{4}$  de la grandeur d'un terrain de tennis, avec des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à maintenir l'échange même lorsque les coups posent un défi, à servir avec plus de précision, à monter au filet et à placer ses volées. Les comportements de la catégorie «Je joue au tennis... Je suis un bon sportif» sont renforcés.

### VERT NIVEAU 1.0 (10 ans et + et adultes)

Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier, avec des balles de transition dépressurisées. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer une habileté et accélérer l'apprentissage.

### VERT NIVEAU 1.5 (10 ans et + et adultes)

Cette suite du programme vert niveau 1.0 utilise aussi des balles de transition dépressurisées. Les joueurs apprennent à échanger tout en améliorant la direction et le contrôle de la hauteur, à servir avec plus de force et de précision, à retourner des services, à monter au filet et réussir des volées et des lobes.

# DESCRIPTION DU PROGRAMME

## LES DIFFÉRENTES DURÉES DU PROGRAMME

Selon les besoins et les restrictions de l'établissement récréatif, les programmes ont différentes durées. Voici les durées recommandées :

### Programmes hebdomadaires :

#### ROUGE NIVEAUX 1 & 2

- 1-2 leçons par semaine
- Leçons de 1 heure
- Total de 6 leçons

#### ORANGE NIVEAUX 1 & 2/VERT NIVEAUX 1.0 & 1.5

- 1-2 leçons par semaine
- Leçons de 1h30
- Total de 6 leçons

### Camps hebdomadaires :

#### ROUGE NIVEAUX 1 & 2

- 4 jours par semaine (ex. lundi, mardi, mercredi et jeudi, vendredi réservé en cas de pluie)  
Pour les terrains intérieurs, vendredi peut être utilisé comme un jour de compétition.
- De 2 heures de leçon par jour

#### ORANGE NIVEAUX 1 & 2/VERT NIVEAUX 1.0 & 1.5

- 4 jours par semaine (ex. lundi, mardi, mercredi et jeudi, vendredi réservé en cas de pluie)  
Pour les terrains intérieurs, vendredi peut être utilisé comme un jour de compétition.
- De 2 à 3 heures de leçon par jour

## LIGUES DE TENNIS

Les ligues sont de plus en plus populaires dans le milieu du tennis, et ce n'est pas différent avec les enfants. Jouer dans des ligues de tennis rendra les leçons «traditionnelles» plus dynamiques pour les plus jeunes et permettra de les garder motivés à jouer et à potentiellement profiter des bénéfices du tennis pour la vie. Les ligues de tennis adoptent plusieurs aspects positifs d'autres sports qui ont du succès auprès des jeunes au Canada. Ces aspects sont :

1. Développer un esprit d'équipe au lieu du jeu individuel
2. Jouer rapidement après avoir appris les bases
3. Utiliser un système de pointage, un terrain et l'équipement adaptés
4. Profiter d'un environnement compétitif et de parties hebdomadaires

Il est important que les ligues aient un minimum de 20 participants pour permettre un roulement compétitif sain dans lequel les jeunes ont la chance de marquer des points en simple comme en double, à chaque semaine. La saison des ligues se termine généralement sur une soirée de type banquet ou barbecue pour souligner les efforts et la participation des joueurs. Les ligues peuvent être organisées pour tous les groupes d'âge comme suit :

#### LIGUE BALLE ROUGE (6 ans et +)

Préalable : rouge niveau 2

#### LIGUE BALLE ORANGE (8 ans et +)

Préalable : orange niveau 1

#### LIGUE BALLE VERTE (jeunes 11 à 15 ans)

Préalable : vert niveau 1.0

#### LIGUE BALLE VERTE (adultes)

Préalable : vert niveau 1.0

# DESCRIPTION DU PROGRAMME



## COMBINAISON DES NIVEAUX

Dans certains cas, il n'y aura pas assez de participants pour créer des niveaux distincts. Les 6-8 ans doivent être séparés en raison de leur développement. Les 9-12 ans peuvent être regroupés pour les leçons et les ligues. L'entraîneur devra utiliser les leçons du niveau vert pour ce groupe et adapter les activités en modifiant la taille du terrain (rouge, orange ou vert) selon le niveau des joueurs.

## EXIGENCES DU PROGRAMME

Le matériel suivant est requis pour l'implémentation des leçons :

- Un panier de 50 balles du niveau rouge
- Un panier de 50 balles du niveau orange
- Un panier de 50 balles du niveau vert
- 4 filets de mini tennis
- 12 lignes cibles (jaune)

## NIVEAUX AVANCÉS

Comme dans n'importe quel sport (ex. natation, patin artistique, etc.), il est préférable de ne pas classer les joueurs dans un niveau plus avancé avant qu'ils ne maîtrisent les habiletés requises. Les niveaux rouge et orange de ce programme comprennent des certificats de réussite.

**De façon générale, les joueurs doivent répéter un niveau 2 à 3 fois pour le réussir.** Lorsqu'un joueur répète un niveau, il est important de mettre l'accent sur l'acquisition d'une compétence et sur le développement au lieu de donner l'impression que le joueur a «échoué».

# OPTIONS D'INSTALLATION DU TERRAIN



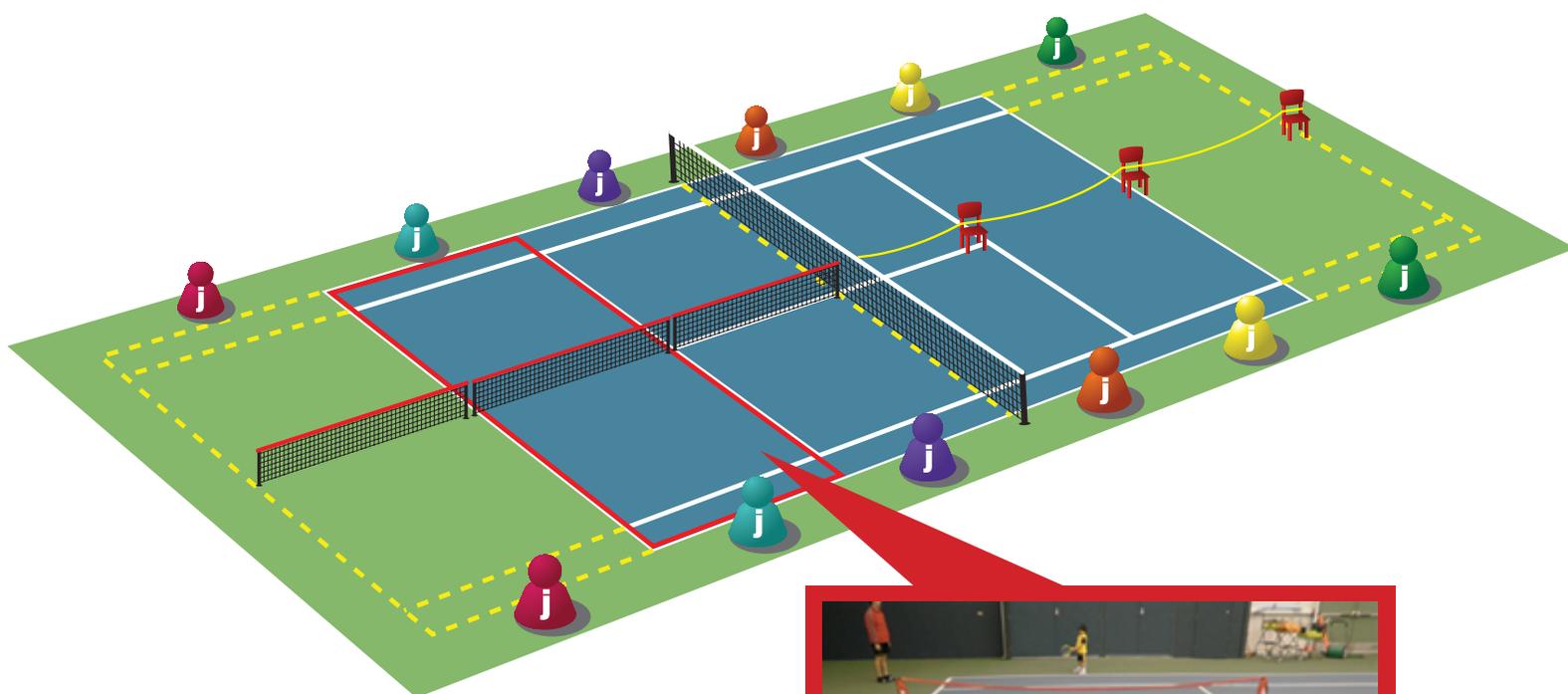
## OPTIONS POUR LE TERRAIN ROUGE

Dans plusieurs programmes de parc, des contraintes obligent différentes façons d'installer un terrain. Plusieurs configurations peuvent être utilisées pour le niveau rouge.

### À LA VERTICALE (1 À 6 TERRAINS)

Jouer à la verticale du terrain est la façon « officielle » d'installer un terrain pour le niveau rouge. Jusqu'à 6 terrains peuvent être créés en utilisant des mini filets, des lignes cibles ou encore de la corde.

Pour créer des filets de niveau rouge, il est possible d'attacher une corde à des chaises, à la même hauteur que les mini filets. La corde doit être un peu plus relâchée entre les chaises.



### LES DIMENSIONS DU TERRAIN ROUGE

Un terrain rouge a une longueur de 11 mètres (36 pieds) (de la ligne de double à la ligne de double) et une largeur de 5.5 mètres (18 pieds).



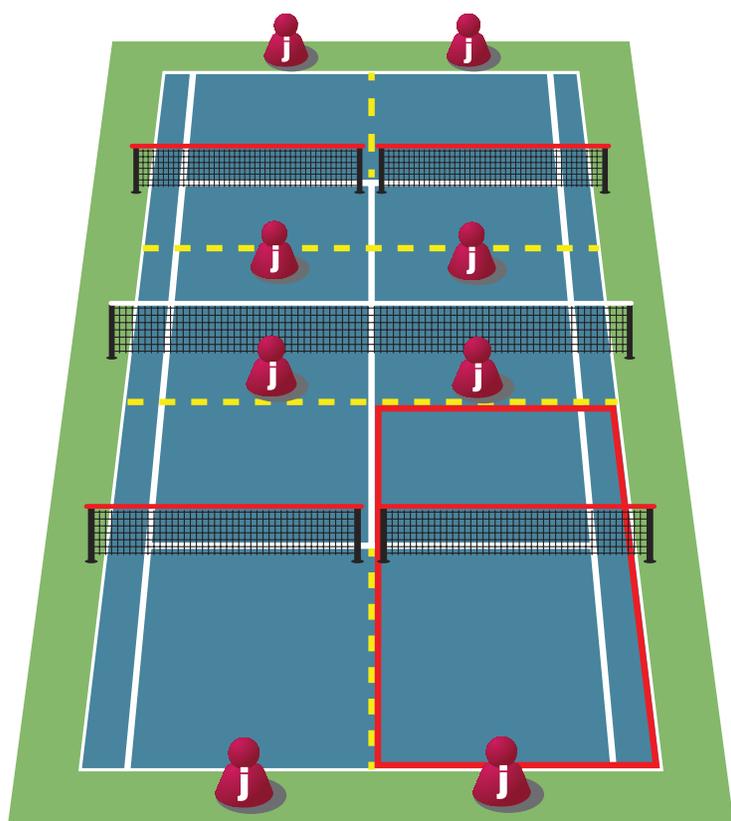
# OPTIONS D'INSTALLATION DU TERRAIN

## LES OPTIONS D'INSTALLATION DU TERRAIN ROUGE À PETIT BUDGET

Si vous avez un nombre limité de mini filets et de lignes cibles (ou encore aucun de ces 2 éléments), et que de jouer sur la longueur n'est pas une option (parce que cela dérange les terrains voisins), les terrains peuvent être installés en longueur comme sur l'image.

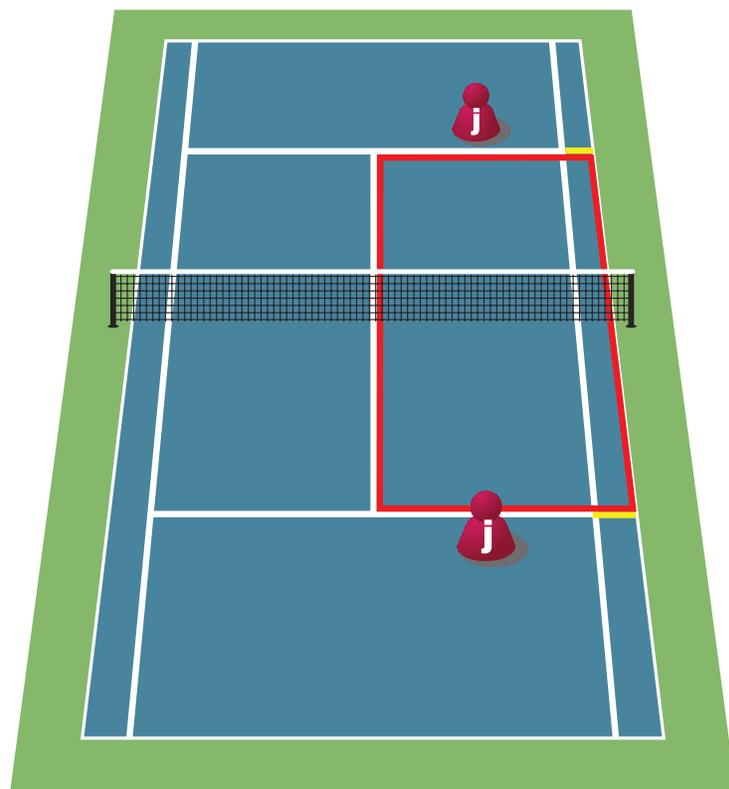
### EN LONGUEUR (1 À 4 TERRAINS)

4 terrains de niveau rouge peuvent être installés pour jouer sur la longueur du terrain. Des mini filets et des lignes cibles sont nécessaires.



### LIGNE DE SERVICE À LIGNE DE SERVICE (1 À 2 TERRAINS)

Si vous n'avez aucun matériel, vous pouvez installer 2 terrains de niveau rouge en utilisant le filet du terrain et en jouant entre les deux lignes de service.



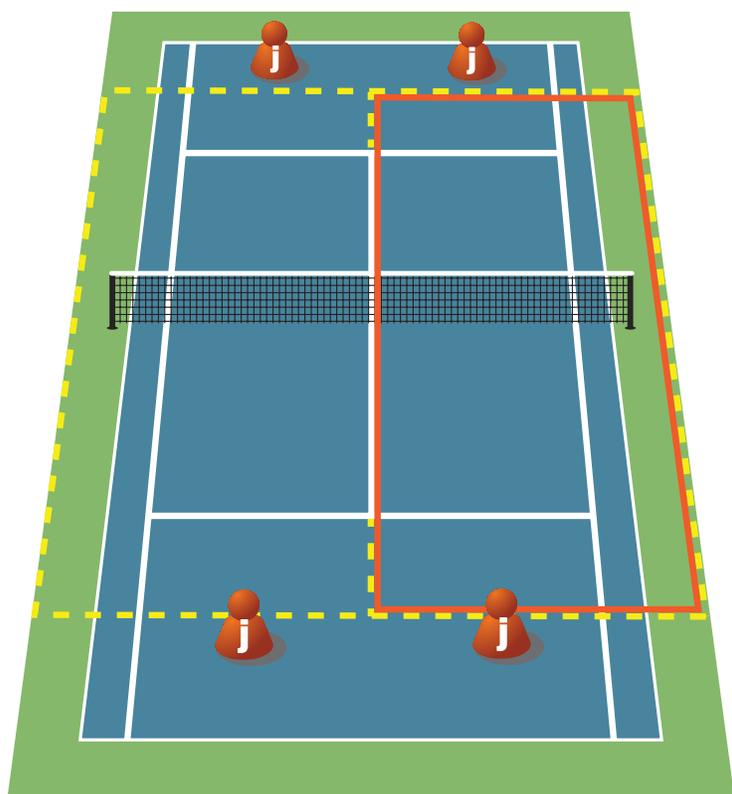
# OPTIONS D'INSTALLATION DU TERRAIN

## OPTIONS D'INSTALLATION DU TERRAIN ORANGE

Pour le terrain  $\frac{3}{4}$  orange, plusieurs options sont envisageables. La priorité est de créer la ligne du fond du terrain orange.

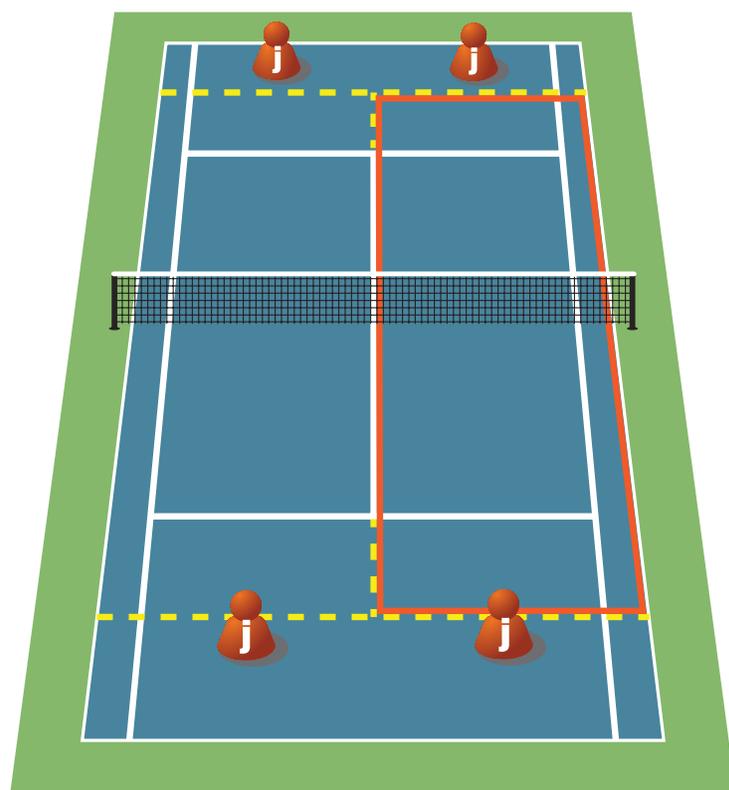
### 2 TERRAINS $\frac{3}{4}$ NIVEAU ORANGE

Il est possible d'installer 2 terrains  $\frac{3}{4}$  de niveau orange sur un seul terrain de tennis. Pour créer un terrain  $\frac{3}{4}$  pleine largeur, les lignes latérales sont placées juste à l'extérieur des poteaux du filet.



### VERSION ÉTROITE

Si le nombre de lignes cibles est limité, il est possible d'utiliser la moitié de la largeur d'un terrain de tennis.





# ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT

## Activités d'échauffement

Chez les débutants, l'échauffement remplit plusieurs fonctions :

- Développe l'habitude de toujours se préparer physiquement avant de jouer
- Augmente la température corporelle pour réduire les risques de blessures
- Améliore la coordination

Pour les débutants, les échauffements devraient être amusants et dynamiques. Le curriculum Apprendre et jouer présente un bon nombre d'activités d'échauffement :

### **Le jeu des lignes (ou parties du terrain) :**

Dans cette activité, l'entraîneur fait déplacer les joueurs sur les différentes lignes ou parties du terrain. L'entraîneur utilise cet échauffement pour introduire les joueurs à la géographie du terrain. Une fois les lignes ou les parties du terrain mémorisées, l'entraîneur nomme une ligne ou une partie et les joueurs doivent s'y rendre le plus rapidement possible.

### **Simulation de coups :**

Les joueurs se déplacent sur les différentes lignes du terrain en pratiquant divers jeux de jambes (pas chassés, croisés, etc.) et simulent des coups spécifiques (coups droits, revers, volées, etc.)

### **Lancer/se déplacer/attraper/coordination :**

Les joueurs peuvent améliorer leur coordination en se lançant une balle tout en se déplaçant en pas chassés le long de la ligne. L'entraîneur peut augmenter le niveau de difficulté en demandant aux joueurs de compléter différentes actions dans ce même exercice.

### **Jeux de tague :**

Les jeux de tague sont idéals comme échauffement car ils apportent un élément de compétition.

### **Nettoyer sa chambre :**

Diviser les joueurs en deux équipes. Chaque équipe se tient sur la ligne de fond, de chaque côté du terrain. Les joueurs lancent des balles par au-dessus, de l'autre côté du filet afin de garder leur côté propre. Après un temps déterminé, l'équipe avec le moins de balles de son côté remporte la partie.

**Pour une vidéo de ces activités [cliquez ici](#).**



# LISTE DES ACTIVITÉS JOUER & PRATIQUER

☰ ACCÈS DIRECT ▶ LIEN VIDÉO

**JE JOUE AU TENNIS...  
J'ÉCHANGE**

**Activité P1:  
Échange avec lancers**



**JE JOUE AU TENNIS...  
JE COMMENCE  
LE POINT**

**Activité P11:  
Balle arc-en-ciel**



**JE JOUE AU TENNIS...  
JE JOUE AU FILET**

**Activité P18:  
Attraper la balle**



**JE JOUE AU TENNIS...  
JE JOUE DES POINTS**

**Activité J1:  
Tennis avec la main**



**Activité P2:  
Échange avec lancers  
en croisé et parallèle**



**Activité P12:  
Cible volante**



**Activité P19:  
Jonglage aérien**



**Activité J2:  
Tennis au sol**



**Activité P3:  
Échange au sol  
dans les corridors**



**Activité P13:  
Service par en dessous  
et retour**



**Activité P20:  
Lancer et jeu à la volée**



**Activité J3:  
Les olympiques**



**Activité P4:  
Échange au sol  
avec remplacement**



**Activité P14:  
Service au-dessus  
de la montagne**



**Activité P21:  
Coup de fond  
et jeu à la volée**



**Activité J4:  
Échange avec balle**



**Activité P5:  
Échange avec jonglage**



**Activité P15:  
Service et retour  
en équipe**



**Activité P22:  
Coup d'approche  
et jeu à la volée**



**Activité J5:  
Cônes en équipe**



**Activité P6:  
Lancer, frapper, attraper**



**Activité P16:  
Service et retour en croisé**



**Activité P23:  
Lob et smash**



**Activité J6:  
Stop tennis**



**Activité P7:  
Lancer et échanger**



**Activité P17:  
Service sur la cible**



**Activité P24:  
Monter et jouer au filet**



**Activité J7:  
Tague tennis en équipe**



**Activité P8:  
Coup de fond et contrôle  
de la balle**



**Activité J8:  
Monte et descend**



**Activité P9:  
Échange en fond de  
terrain avec jonglage**



**Activité J9:  
Partie sans avantage**



**Activité P10:  
Échange en croisé**



**Activité J10:  
Tennis en double**



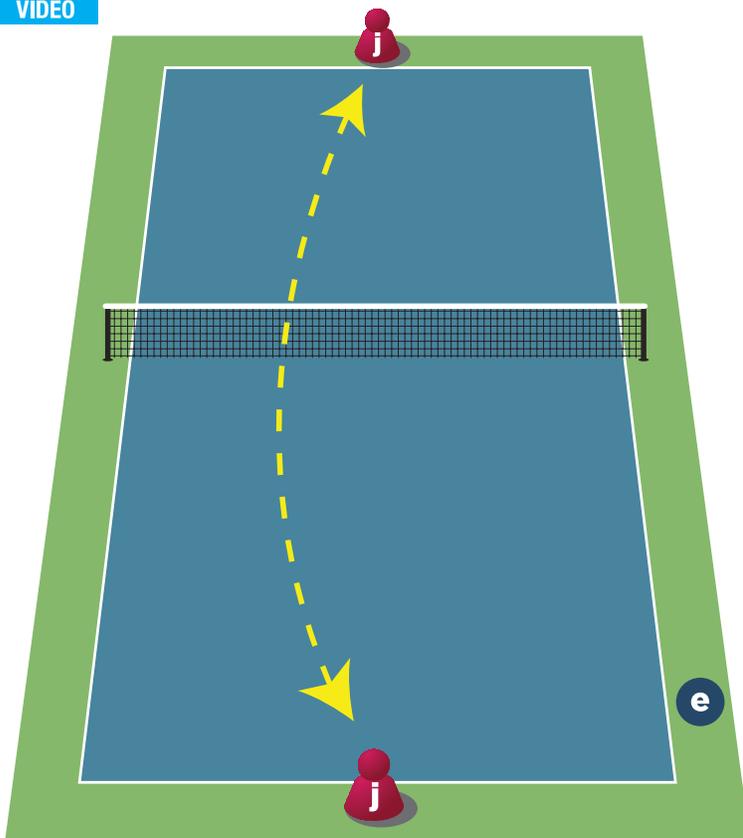


***Apprendre  
et jouer***

**JE JOUE AU TENNIS...  
J'ÉCHANGE**



VIDÉO



## Échange avec lancers

### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et échanger plus longtemps que l'adversaire grâce à votre régularité.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et ils se lancent la balle par en dessous, en croisé ou en parallèle. L'équipe qui parvient à faire le plus long échange gagne. L'échange se termine quand :

- La balle bondit deux fois avant d'être attrapée.
- La balle bondit à l'extérieur de la zone de jeu délimitée ou dans le filet.
- Un joueur attrape la balle au vol, sans la laisser bondir.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs doivent **se replacer** sur un marqueur, dans la zone de remplacement.
2. Les joueurs doivent être **placés de côté** pour lancer et attraper la balle.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Réduire la zone de jeu.
2. Permettre aux joueurs de se tenir du même côté du filet.
3. Permettre aux joueurs d'attraper la balle après deux bonds ou plus.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Augmenter la taille de la zone de jeu.
2. Lancer et attraper la balle avec la main non-dominante.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible



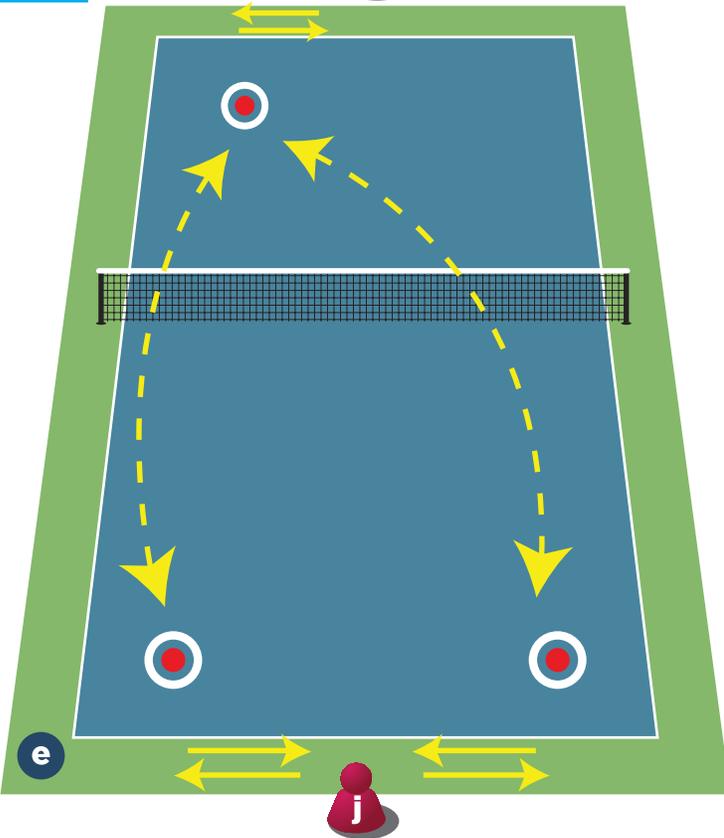
Lignes cibles

Trajectoire de la balle



Mouvement du joueur





## Échange avec lancers en croisé et en parallèle

### TACTIQUE :

Déplacer l'adversaire à l'aide de balles croisées et parallèles.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et ils se lancent la balle **par en dessous** en croisé ou en parallèle. Un joueur commence l'échange en lançant en croisé, puis en parallèle. L'autre joueur retourne toujours la balle dans le même coin. L'équipe qui parvient à faire le plus long échange gagne. L'échange se termine quand :

- La balle bondit deux fois avant d'être attrapée.
- La balle bondit à l'extérieur de la zone de jeu délimitée ou dans le filet.
- Un joueur attrape la balle au vol, sans la laisser bondir.
- Un joueur oublie de changer de direction.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs doivent **se replacer** sur un marqueur, dans la zone de remplacement.
2. Les joueurs doivent être **placés de côté** pour lancer et attraper la balle.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Réduire la zone de jeu.
2. Permettre aux joueurs de se tenir du même côté du filet.
3. Permettre aux joueurs d'attraper la balle après deux bonds ou plus.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Augmenter la taille de la zone de jeu.
2. Lancer et attraper la balle avec la main non-dominante.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



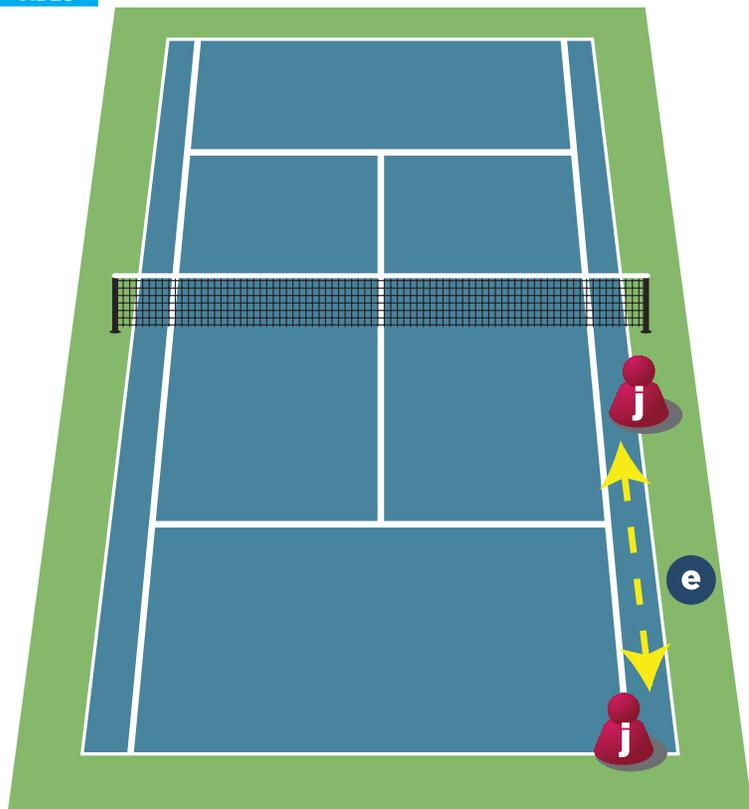
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



## Échange au sol dans les corridors



### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu avec contrôle

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et ils se roulent la balle entre les lignes de simple et de double. Les joueurs doivent arrêter la balle avant de la retourner. Pour marquer un point, la balle doit rester au sol et ne doit pas dépasser les lignes. Jouer pour atteindre un nombre de points déterminé. Assurez-vous que les joueurs se pratiquent du côté du revers.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs doivent avoir une **prise** continentale.
2. Les joueurs sont en position d'attente puis **se placent de côté** lorsqu'ils reçoivent et envoient une balle.
3. Les joueurs roulent la balle avec **le tamis pointant vers la cible**.
4. Le contact avec la balle doit toujours se faire **en avant du pied avant** lorsque le joueur se place de côté avec les deux pieds sur la ligne de simple ou de double.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs d'utiliser uniquement le coup droit ou le revers pour envoyer la balle.
2. Réduire la taille de la zone de jeu.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs d'alterner entre le revers et le coup droit pour envoyer la balle.
2. Permettre aux joueurs de rouler la balle sans l'arrêter.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



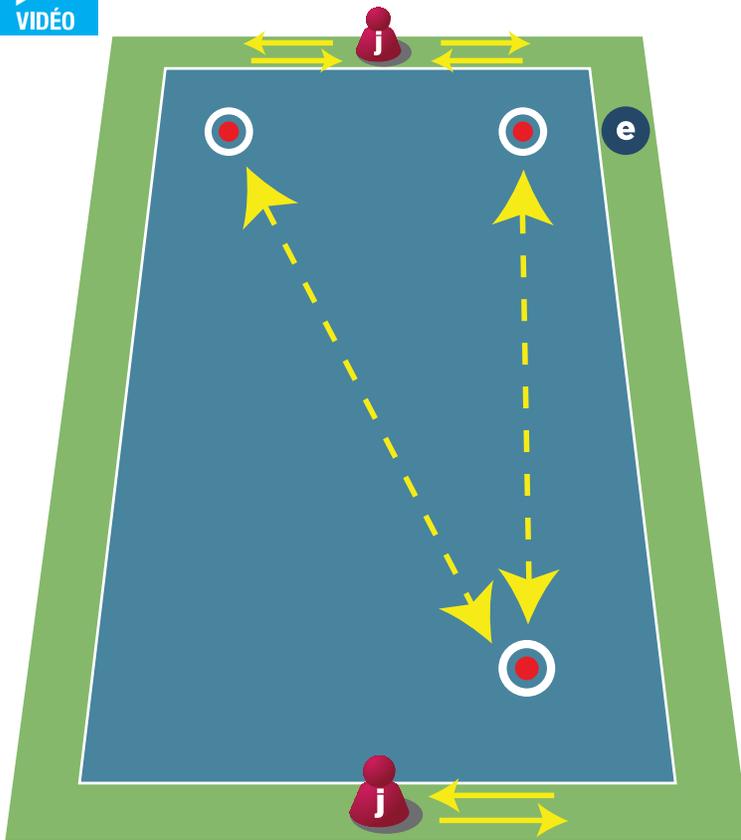
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →

## Échange au sol avec remplacement

VIDÉO



### TACTIQUE:

Déplacer l'adversaire à l'aide de balles croisées et parallèles.

### ACTIVITÉ:

À l'intérieur du terrain rouge, les joueurs se tiennent dans leur zone individuelle de remplacement. Un joueur roule la balle **en croisé, puis le long de la ligne**. L'autre joueur retourne la balle en roulant celle-ci toujours dans le même coin. Les joueurs **se roulent la balle au sol continuellement**. L'échange se termine lorsque la balle sort des limites ou bondit du sol. L'équipe qui parvient à faire le plus long échange gagne.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

1. Les joueurs doivent toujours **se replacer** au centre et au moyen de pas chassés, à chaque fois qu'ils poussent la balle.
2. Les joueurs doivent être **placés de côté** lorsqu'ils envoient ou reçoivent la balle.
3. Le contact avec la balle doit toujours se faire **en avant** du pied dominant et avec la raquette pointant la cible.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre aux joueurs de rouler la balle uniquement en croisé ou en parallèle.
2. Permettre aux joueurs d'arrêter la balle avant de la rouler à nouveau.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre à un joueur de rouler la balle seulement en croisé, alors que l'autre joueur doit rouler la balle uniquement en parallèle.
2. Demander aux joueurs d'essayer d'augmenter le nombre de passes à l'intérieur d'un temps précis (ex. 2 minutes)

**LÉGENDE:** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



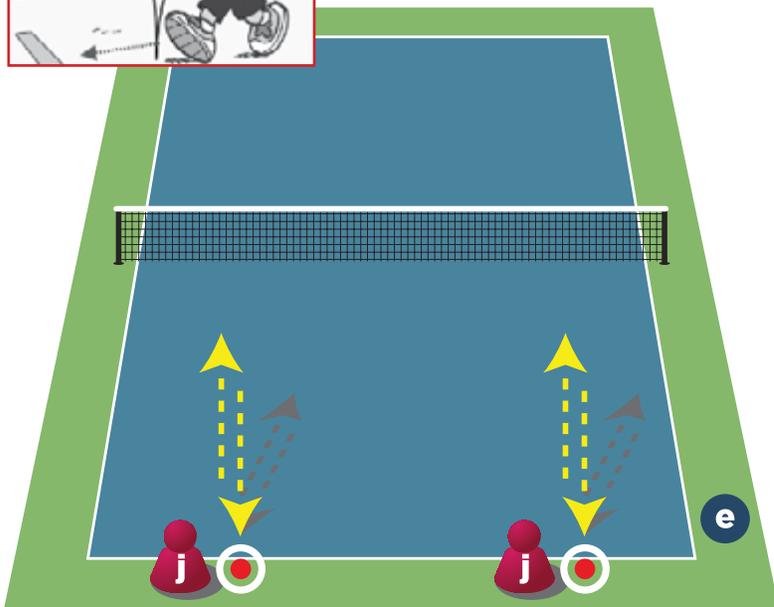
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



## Échange avec jonglage



### TACTIQUE :

Contrôler la balle pour améliorer la régularité.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs se placent de chaque côté du filet, en position d'échange. Chaque joueur frappe la balle au coup droit vers le haut, juste au-dessus de la tête, et laisse tomber la balle sur une cible au sol. Les joueurs doivent procéder à 5 coups droits consécutifs pour marquer un point. Le joueur ne peut marquer un point si :

- La balle bondit à deux reprises
- La balle n'atteint pas la hauteur demandée (au-dessus de la tête)

Échanger jusqu'à ce que les joueurs atteignent un nombre de point déterminé et assurez-vous de pratiquer l'échange au revers.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs doivent avoir une **prise** continentale.
2. Les joueurs doivent être **placés de côté** lorsqu'ils envoient ou reçoivent la balle.
3. Le contact avec la balle doit toujours se faire à la **hauteur des hanches, en avant et à une distance raisonnable du corps**.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Utiliser une grande cible (corridors, carré de service)
2. Diminuer le nombre d'échanges exigé.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Utiliser uniquement le revers.
2. Alternier un coup droit et un revers.
3. Accorder un point seulement si la balle touche la cible au sol.

**LÉGENDE :** Entraîneur (e) Joueur (j) Lanceur (l) Frappeur (f) Serveur (s) Joueur au retour (r)



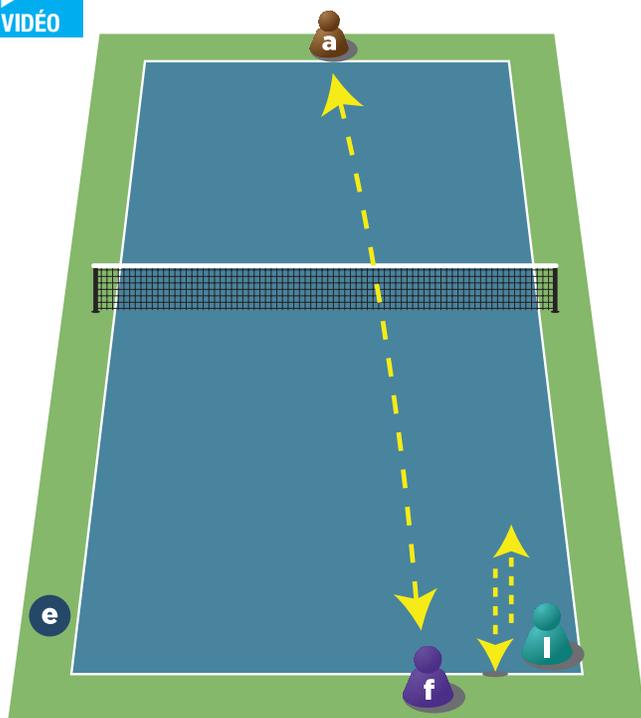
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



VIDÉO



## Lancer, frapper et attraper

### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et gagner le point au moyen de la régularité.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont en équipes de trois (lanceur, frappeur, attrapeur). Le lanceur et le frappeur sont dans la même zone, du même côté du filet. Le lanceur lance doucement la balle par en dessous au frappeur. Ce dernier frappe un coup droit par-dessus le filet, dans la zone où se trouve l'attrapeur. Chaque fois que l'attrapeur réussit à attraper la balle après un seul bond, l'équipe marque un point. L'équipe qui parvient à faire le plus long échange gagne. Les joueurs doivent changer de rôle. L'échange se termine lorsque :

- L'attrapeur ne réussit pas à rattraper la balle après un seul bond.
- La balle bondit à l'extérieur de la zone de jeu délimitée ou dans le filet.

**Note:** L'activité peut impliquer seulement 2 joueurs lorsque plusieurs terrains sont disponibles. Les joueurs amassent des points en envoyant la balle dans une zone précise.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Introduire la **prise** au coup droit et la prise au revers.
2. Les joueurs doivent être **placés de côté** lorsqu'ils envoient ou reçoivent la balle.
3. Les joueurs doivent toujours se **replacer** entre chaque coup.
4. Le **contact** avec la balle doit toujours se faire à la hauteur des hanches, **en avant** et à une distance raisonnable du corps.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
2. Permettre aux joueurs d'attraper avec deux mains.
3. Permettre aux joueurs de se tenir près du filet.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Utiliser uniquement le revers.
2. Alternier un coup droit et un revers.
3. Attraper avec sa main non dominante.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e**    Joueur **j**    Lanceur **l**    Frappeur **f**    Serveur **s**    Joueur au retour **r**



Cible



Lignes cibles

Trajectoire de la balle



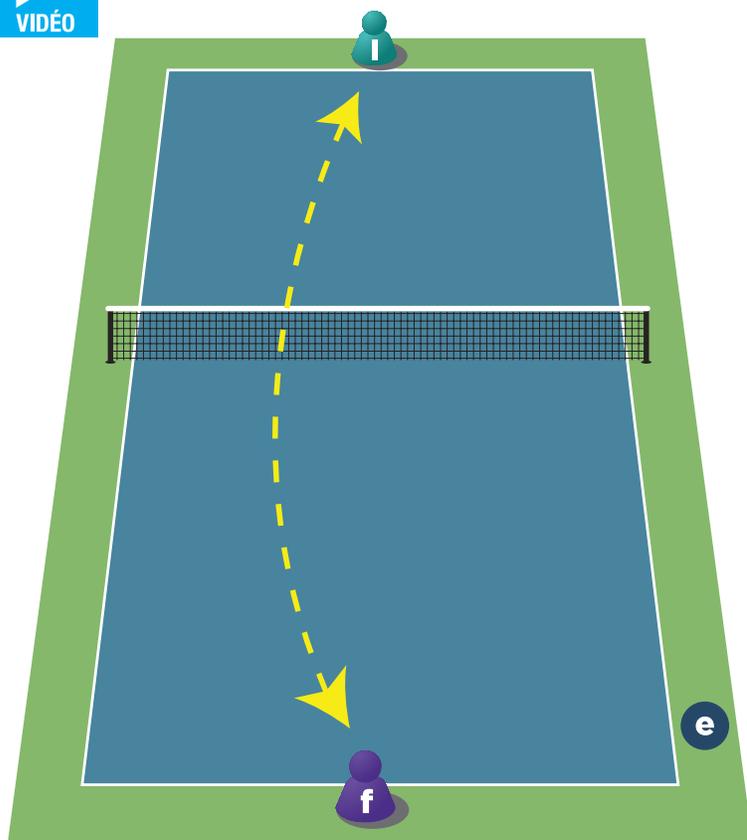
Mouvement du joueur



## Lancer et échanger



VIDÉO



### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu par le biais d'un échange régulier.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux, un joueur de chaque côté du filet. Un joueur est le **lanceur** et travaille en coopération avec son partenaire. Il **lance la balle par en-dessous** à l'autre joueur, qui retourne en la frappant du coup droit. À chaque fois que le lanceur attrape la balle, l'équipe marque un point. L'équipe qui parvient à faire le plus d'échanges dans un temps déterminé (ex. 2 minutes) gagne. Les joueurs doivent alterner les rôles.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs doivent être **placés de côté** lorsqu'ils envoient ou reçoivent la balle.
2. Les joueurs doivent toujours se **replacer**, avec pas chassés, entre chaque coup.
3. Le contact avec la balle doit toujours se faire avec la bonne prise, **en avant** et à une distance raisonnable du corps.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs de se tenir près du filet
2. Permettre à l'attrapeur d'attraper avec deux mains.
3. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Lancer la balle avec sa raquette.
2. Alterner un coup droit et un revers.
3. Frapper la balle du revers uniquement.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**

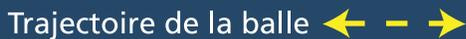


Cible



Lignes cibles

Trajectoire de la balle

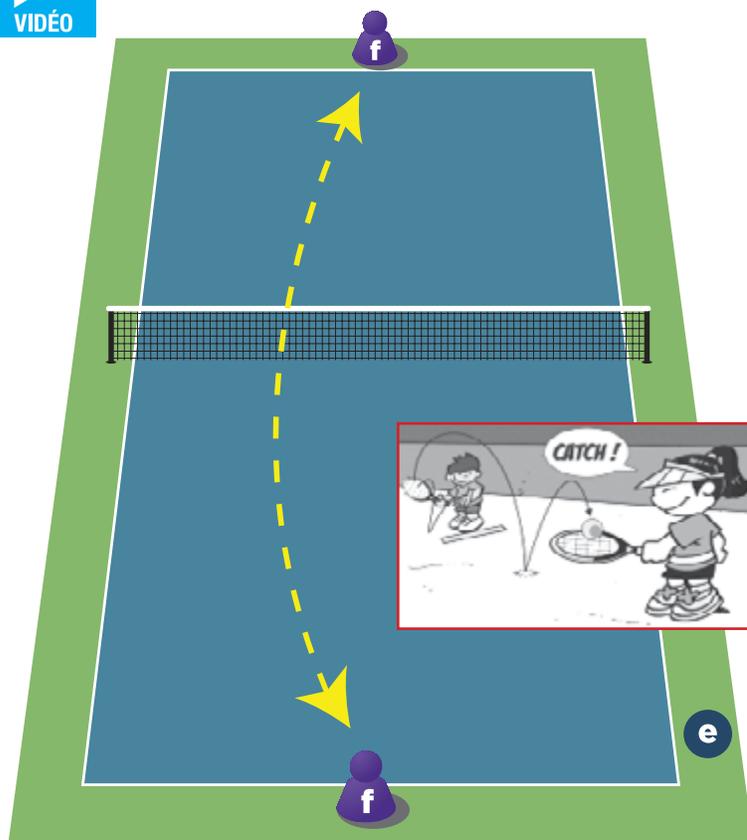


Mouvement du joueur





VIDÉO



## Coup de fond et contrôle de la balle

### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu à l'aide de la coordination et de la régularité.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et **se partagent une balle**. Ils travaillent en coopération et avec **le coup droit**. Un joueur laisse tomber la balle et la frappe de l'autre côté du filet, dans la zone de jeu de son partenaire. Le joueur qui reçoit la balle doit l'attraper à l'aide de sa main et de sa raquette. Puis, à son tour, il laisse tomber la balle et la frappe en direction de la zone de jeu de son partenaire. Cet enchaînement permet à l'équipe de marquer un point.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs doivent avoir la **prise** appropriée.
2. Le contact avec la balle doit toujours se faire **en avant** tout en étant placé de côté.
3. La raquette doit faire **face à la cible**.
4. Les joueurs doivent **se replacer** après chaque coup.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs d'attraper avec les mains seulement.
2. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
3. Permettre aux joueurs de bloquer la balle avec la raquette et attraper la balle.
4. Permettre aux joueurs de se tenir près du filet.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Attraper la balle avec la raquette seulement.
2. Utiliser le revers seulement.
3. Alterner un coup droit et un revers.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible

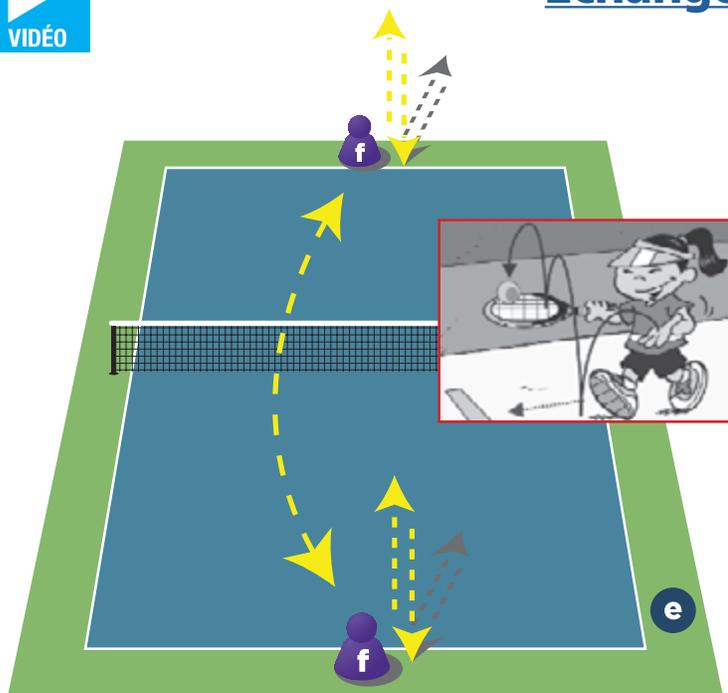
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →

## Échange en fond de terrain avec jonglage

VIDÉO



### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et gagner le point au moyen de la régularité.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et **se partagent une balle**. Ils travaillent en coopération et avec **le coup droit**. Les joueurs doivent jongler avec la balle avant d'envoyer un coup droit profond. L'échange se termine lorsque :

- Le joueur n'arrive pas à toucher la balle avec sa raquette après le premier bond.
- Le premier bond de la balle dépasse les limites du jeu ou dans le filet.

Les joueurs doivent compter le nombre de coups droit qu'ils réussissent dans un temps précis.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Le contact avec la balle doit toujours se faire **en avant** du pied dominant et à une distance raisonnable du corps.
2. La raquette doit faire **face à la cible**.
3. Les joueurs doivent être **placés de côté** lorsqu'ils envoient ou reçoivent la balle.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs de se tenir plus près du filet.
2. Permettre aux joueurs de jongler davantage.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Réduire ou interdire le jonglage.
2. Utiliser le revers seulement.
3. Augmenter la hauteur de la trajectoire des balles.
4. Augmenter le nombre d'échanges dans un temps précis.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Lignes cibles - - -

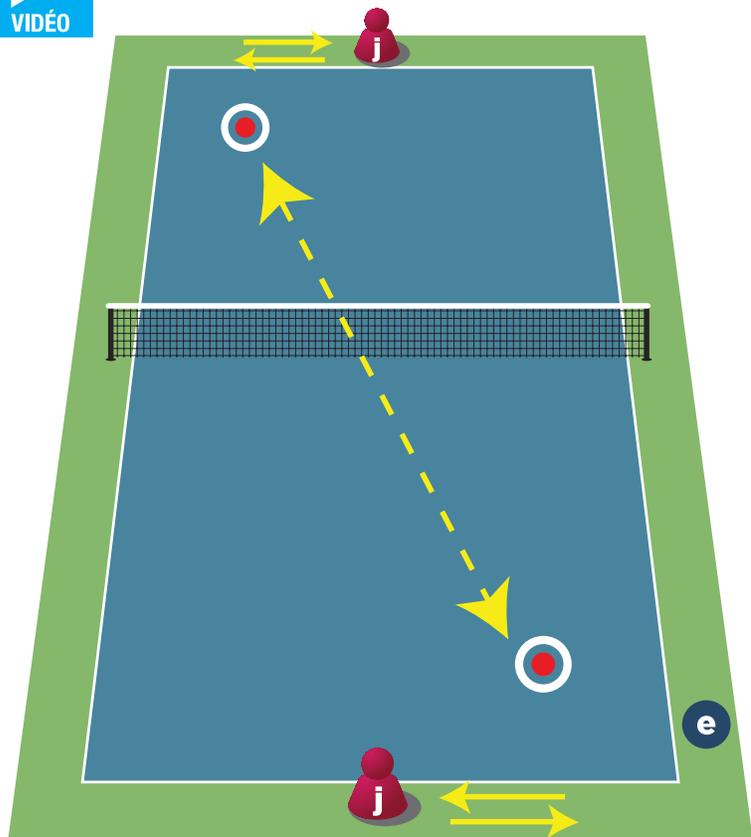
Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →

## Échanges en croisé



VIDÉO



### TACTIQUE :

Frapper en croisé pour faire déplacer l'adversaire et dominer l'échange.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et travaillent en coopération. Ils frappent en coup droit croisé et en profondeur. L'équipe qui parvient à faire le plus long échange en deux minutes gagne.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs doivent être **placés de côté** lorsqu'ils envoient ou reçoivent la balle.
2. **Impact** avec le tamis de la raquette face à la cible
3. Les joueurs doivent se **replacer** entre chaque coup.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
2. Permettre aux joueurs de se tenir plus près du filet.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Utiliser le revers seulement.
2. Augmenter le nombre d'échanges dans un temps prescrit.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**

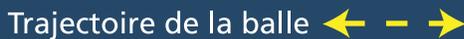


Cible



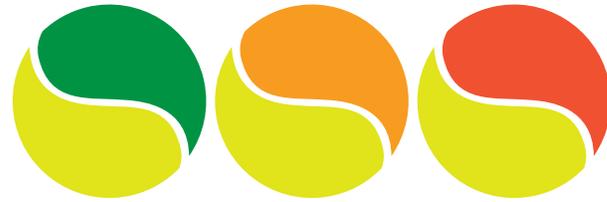
Lignes cibles

Trajectoire de la balle



Mouvement du joueur





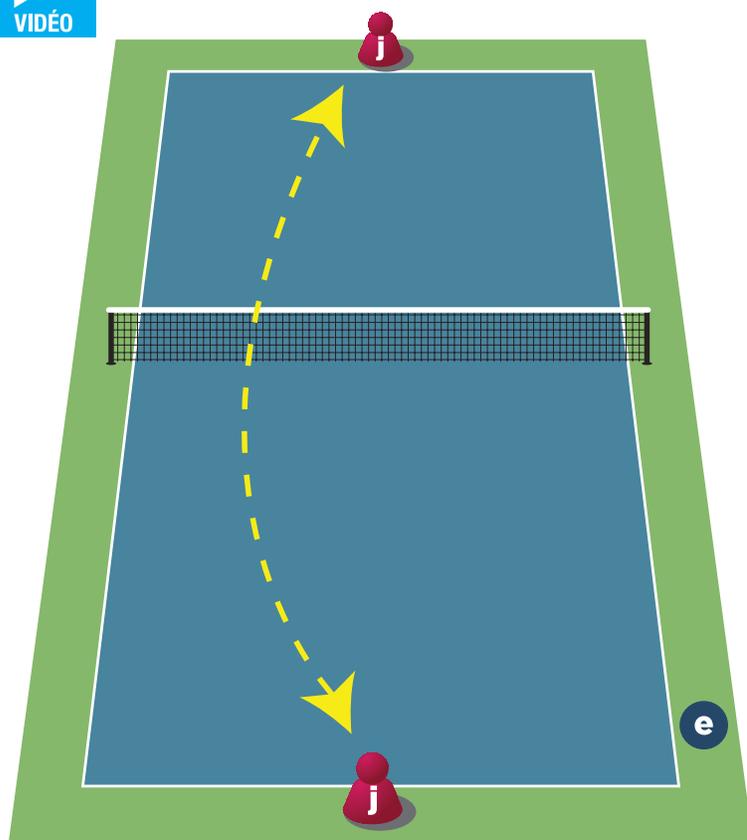
***Apprendre  
et jouer***

**JE JOUE AU TENNIS...  
JE COMMENCE LE POINT**

## Balle arc-en-ciel



VIDÉO



### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et dominer l'adversaire au moyen de la régularité et en lançant au-dessus de la tête.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et travaillent en coopération. Ils se lancent la balle au-dessus de la tête, en croisé et en parallèle. L'équipe qui parvient à faire le plus long échange gagne. L'échange se termine si :

- La balle bondit à deux reprises avant qu'un joueur ne l'attrape.
- La balle bondit à l'extérieur des limites ou dans le filet.
- Les joueurs attrapent la balle au vol (sans bonds).
- Les joueurs lancent la balle par en dessous.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs doivent se **replacer** dans la zone de remplacement délimité par une cible.
2. Les joueurs doivent être **placés de côté** avant de lancer la balle, la main dominante vers le haut et les épaules en **position trophée**.
3. Les joueurs doivent être **placés de côté** pour attraper la balle.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Augmenter la taille de la zone de jeu.
2. Permettre aux joueurs de se tenir du même côté du filet.
3. Permettre aux joueurs d'attraper la balle après deux bonds.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Réduire la taille de la zone de jeu.
2. Lancer et attraper avec la main non dominante.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



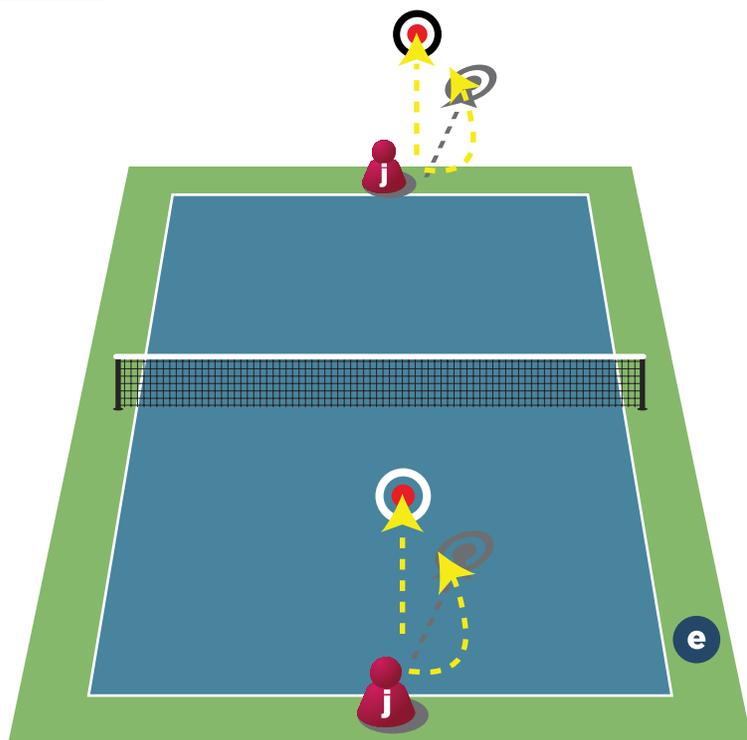
Cible

Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →

## Cible volante



### TACTIQUE:

Commencer le point avec régularité

### ACTIVITÉ:

Les joueurs sont placés en équipe de deux et se tiennent sur la ligne de fond, près du centre (position du service). Un joueur se place de côté, derrière la ligne de service, avec une balle dans chaque main. **Avec sa main non-dominante, le joueur lance sa balle vers le haut, puis lance la deuxième balle avec sa main dominante pour tenter de toucher la balle déjà lancée.** Chaque joueur a une seule chance de marquer un point en réussissant à toucher la première balle lancée. Les joueurs lancent tour à tour. L'équipe qui marque le plus de points gagne.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

1. Les joueurs doivent être **placés de côté** avant de lancer la balle.
2. Les joueurs doivent lancer la balle dans le **point d'impact**.
3. Les joueurs doivent lever le coude vers le haut et être en **position trophée** pour lancer la balle.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre aux joueurs de se pratiquer à lancer la balle avec la main non-dominante.
2. Permettre aux joueurs de se pratiquer à lancer la balle au dessus de la tête avec la main dominante.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Compter le nombre de services réussis dans un temps prescrit
2. Compter le nombre de services réussis de suite

**LÉGENDE:** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



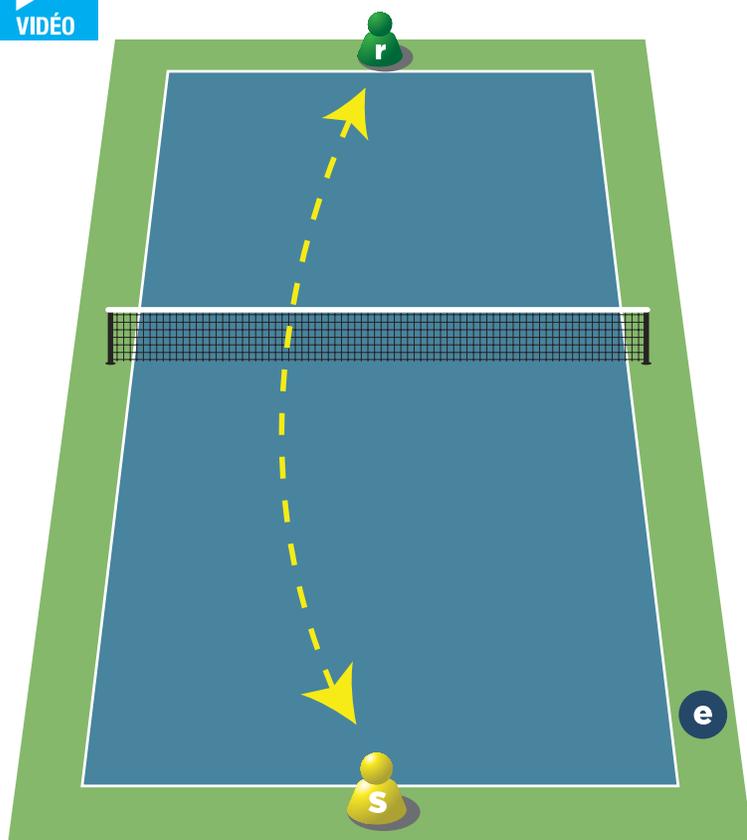
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



VIDÉO



## Service et retour par en dessous

### TACTIQUE:

Commencer le point avec régularité.

### ACTIVITÉ:

Les joueurs sont placés en équipe de deux et se partagent une balle. Un joueur (**serveur**) se tient derrière la ligne de fond et **laisse tomber la balle pour ensuite la frapper** avec un coup droit, au-dessus du filet, et en direction de son partenaire. L'autre joueur (**au retour**), **frappe la balle à son partenaire avec un coup droit**. Cet enchaînement rapporte un point à l'équipe. Les joueurs changent de rôle après deux points. L'enchaînement n'est pas si bon si :

- La balle fait deux bonds avant qu'un joueur la frappe.
- La balle bondit à l'extérieur des limites du terrain ou dans le filet.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

1. Les joueurs doivent être **placés de côté** avant de lancer ou frapper la balle.
2. Le **contact** avec la balle doit toujours se faire à la hauteur des hanches, en avant et à une distance raisonnable du corps.
3. Les joueurs doivent être bien placés dans la position du service et dans la position du retour. Le pied du joueur au retour devrait toucher à la ligne de simple.
4. Les joueurs doivent toujours se **replacer** au centre, avec pas chassés, entre chaque coup.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
2. Permettre aux joueurs de se tenir plus près du filet.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Servir et retourner en diagonale.
2. Servir et retourner dans des zones cibles.

**LÉGENDE:** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible

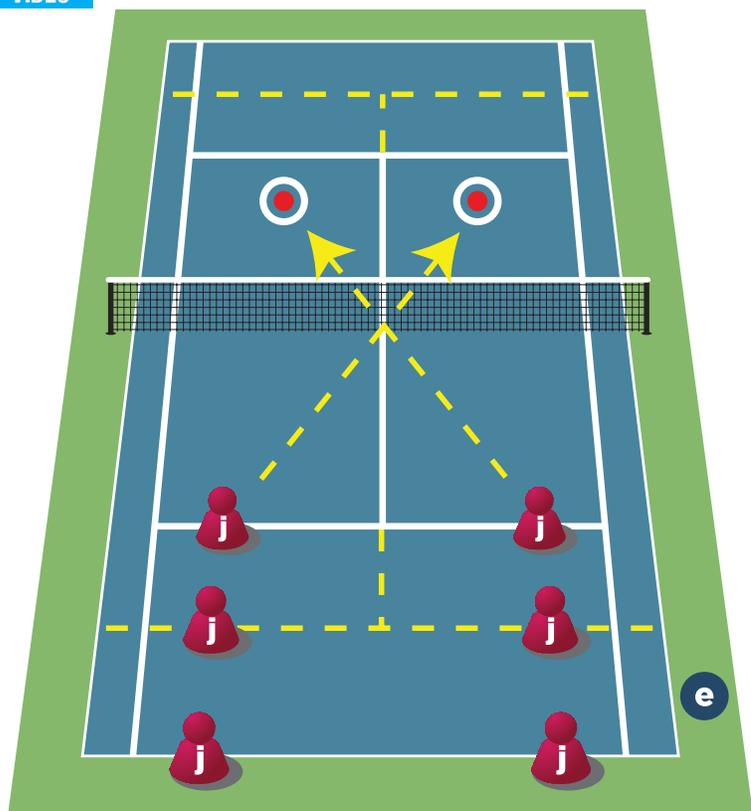
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



VIDÉO



## Service au-dessus la montagne

### TACTIQUE:

Commencer le point au service avec précision

### ACTIVITÉ:

Les joueurs sont divisés en deux équipes de deux ou trois joueurs. Chaque équipe tente de marquer un nombre déterminé de points (ex : 30, 40, 50, etc.) en **servant en diagonale, à l'intérieur du carré de service**. Les points marqués varient en fonction de la distance où a eu lieu le service.

- Courte distance = 1 point
- Moyenne distance = 2 points
- Longue distance = 3 points

Les joueurs doivent commencer avec la plus courte distance et progressivement servir à une plus longue distance après chaque service réussi. Après trois services, le joueur change de place avec un membre de son équipe. Cette activité peut également se faire sur une base individuelle.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

1. Les joueurs doivent être placés de côté avec la raquette au-dessus de la tête, près du point d'impact, et en position «trophée».
2. Utiliser une **prise** continentale ou une prise légèrement eastern du coup droit.
3. **Frapper la balle en avant** du pied dominant, au-dessus de la tête, et en s'assurant que le tamis de la raquette soit tourné **vers la cible**.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Utiliser des balles de plus grande taille.
2. Permettre aux joueurs de servir d'un seul côté du terrain.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Servir à n'importe quelle distance.
2. Servir dans des zones cibles plus petites.

**LÉGENDE:** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible

Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

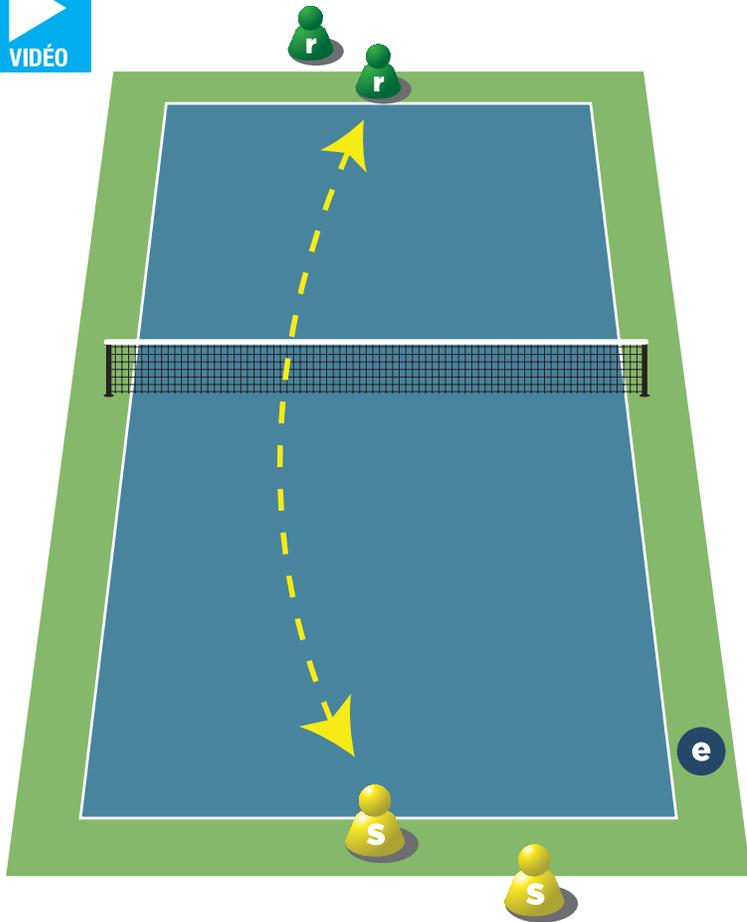
Mouvement du joueur →

# JE JOUE AU TENNIS... JE COMMENCE LE POINT

Activité pratique 15



VIDÉO



## Services et retours en équipe

### TACTIQUE:

Commencer le point avec régularité.

### ACTIVITÉ:

Les joueurs sont divisés en deux équipes. **L'équipe 1 est au service et l'équipe 2 est au retour.** Chaque joueur de l'équipe 1 a 2 services (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> service) pour réussir un service en jeu. Si le joueur réussit, l'équipe 1 marque un point. Si le joueur fait une double faute, l'équipe 2 marque un point.

De l'autre côté du filet, un joueur de l'équipe 2 tente de retourner le service n'importe où dans le terrain. Si le joueur réussit, l'équipe 2 marque un point. Dans le cas contraire, c'est l'équipe 1 qui marque un point.

La première équipe qui marque 10 points gagne. Les équipes changent de rôle après chaque partie.

**Note :** Cette activité peut se faire en équipe de 2 si plusieurs terrains sont disponibles ou avec moins de joueurs.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

1. Au service, les joueurs doivent être **placés de côté** et en **position trophée**.
2. **Frapper la balle en avant** du pied dominant, au-dessus de la tête, et en s'assurant de tourner le tamis de la **raquette vers la cible**.
3. Le **contact** avec la balle doit toujours se faire à la hauteur des hanches, **en avant** et à une distance raisonnable du corps.
4. **Comprendre le positionnement du serveur et du receveur.**

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre aux joueurs de se tenir plus près du filet.
2. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Servir et retourner en diagonale.
2. Servir et retourner dans des zones cibles.
3. Retourner en utilisant coup droit et revers.

**LÉGENDE:** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible

Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

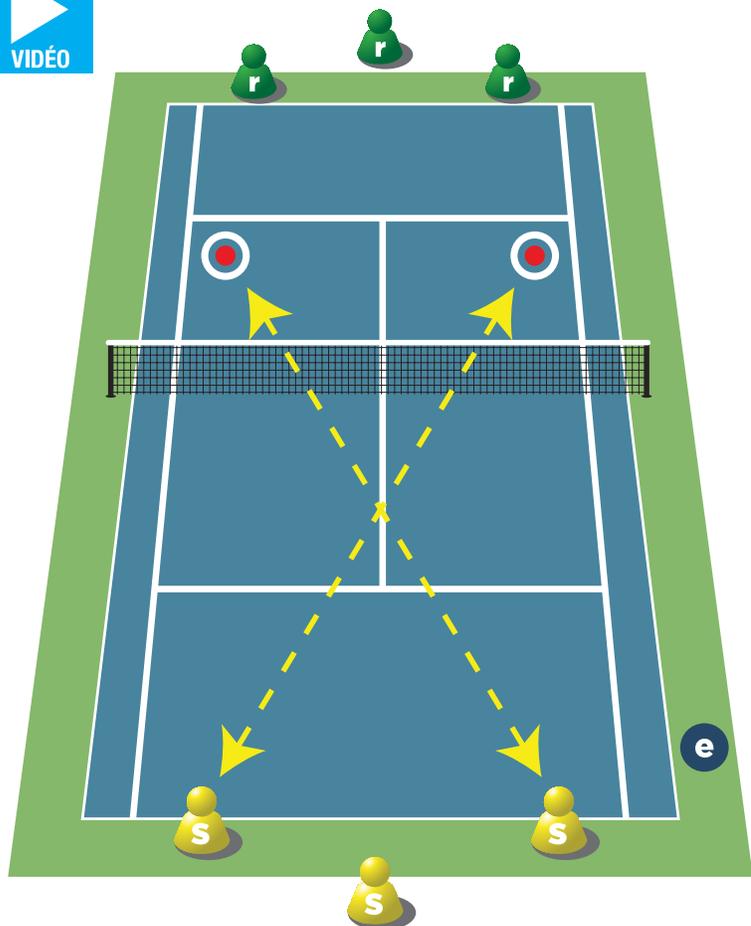
Mouvement du joueur →

# JE JOUE AU TENNIS... JE COMMENCE LE POINT

Activité pratique 16



VIDÉO



## Service et retour en croisé

### TACTIQUE:

Commencer le point au service avec précision

### ACTIVITÉ:

Les joueurs sont placés en équipe de deux et **travaillent en coopération**. Les joueurs **servent en diagonale**. Chaque fois que les joueurs réussissent à servir et retourner en croisé, l'équipe marque un point. Les joueurs changent de rôle après 2 points.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

1. Au service, les joueurs doivent avoir la bonne **prise** et être **placés de côté** et en **position trophée**.
2. Avoir un bon **point d'impact** et s'assurer de tourner les cordes de la **raquette vers la cible**.
3. Les joueurs doivent se **replacer** au centre après chaque coup.
4. Les joueurs doivent être **placés au bon endroit** au service et au retour.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre aux joueurs de se tenir plus près du filet.
2. Permettre aux joueurs de retourner le service seulement avec le coup droit.
3. Permettre aux joueurs de jouer sur une seule moitié de terrain.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Servir uniquement sur le revers de l'adversaire.
2. Retourner en utilisant le revers seulement.

**LÉGENDE:** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible



Lignes cibles

Trajectoire de la balle

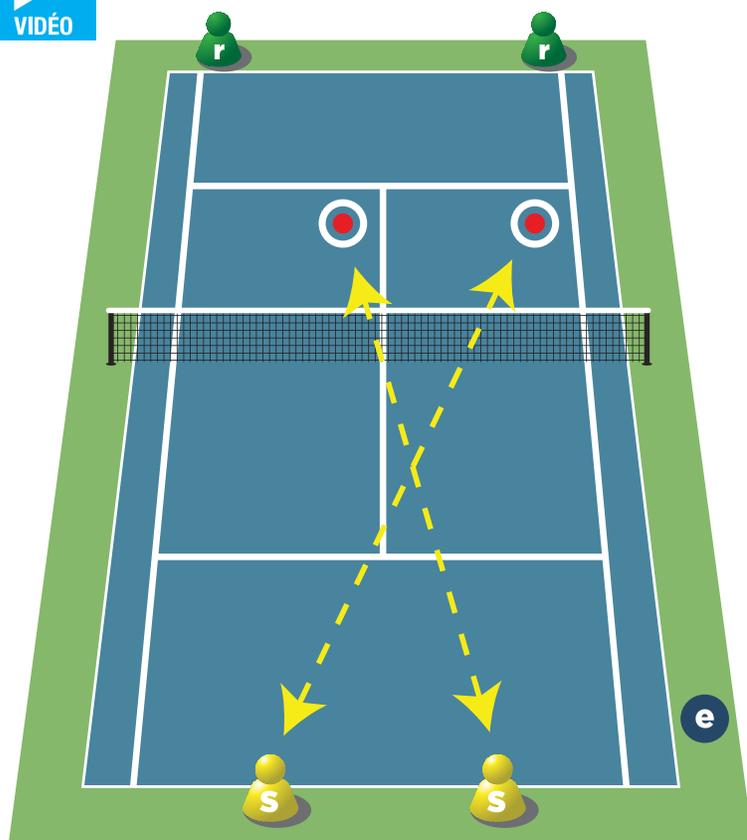


Mouvement du joueur





VIDÉO



## Service sur la cible

### TACTIQUE:

Commencer le point au service avec précision

### ACTIVITÉ:

Les joueurs sont placés en équipe de deux; un joueur au service et l'autre au retour. **Les serveurs ont deux chances (1er et 2e service) d'atteindre une grande cible au sol, du côté du revers.** Si un joueur réussit à atteindre la cible, il marque un point. Les joueurs au retour ne font que pratiquer. Les serveurs changent de rôle avec le receveur de leur équipe respective après avoir servi deux fois. La première équipe à marquer 7 points gagne.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

1. Au service, les joueurs doivent avoir la bonne **prise** et être **placés de côté** et en **position trophée**.
2. Avoir un bon **point d'impact** au-dessus de la tête et s'assurer de tourner le tamis de la **raquette vers la cible**.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre aux joueurs de se tenir plus près du filet.
2. Permettre aux joueurs de servir dans une plus grande cible

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Servir sur une plus petite cible.
2. Gagner le point en frappant la cible deux fois de suite.

**LÉGENDE:** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible

Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

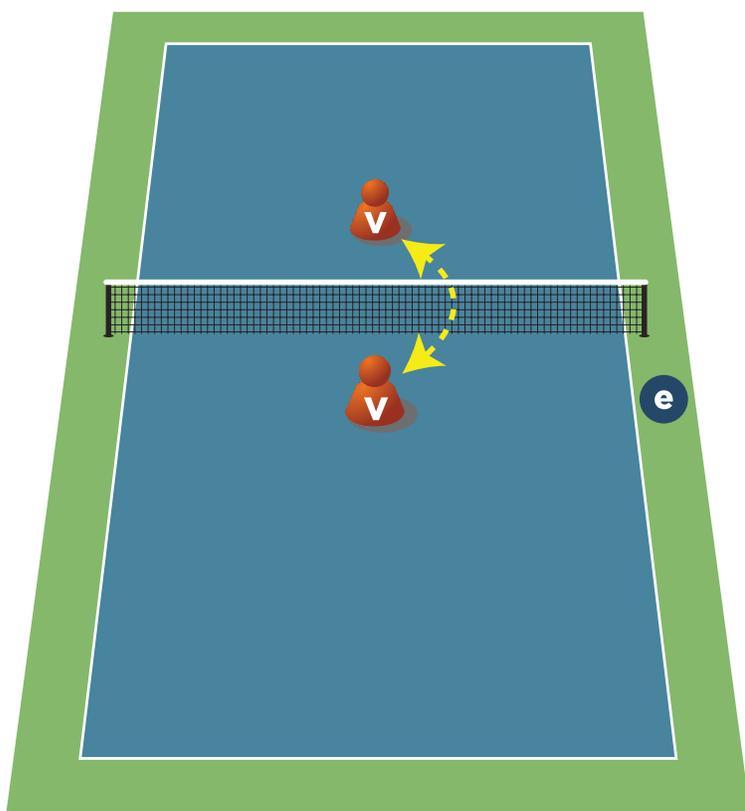
Mouvement du joueur →



# *Apprendre et jouer*

**JE JOUE AU TENNIS...  
JE JOUE AU FILET**

## Attraper la balle



### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et dominer l'adversaire au moyen de la régularité.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et travaillent en coopération. Les joueurs se lancent la balle **par en dessous** en croisé ou en parallèle. Ils doivent se tenir près du filet et **attraper la balle avec une main, sans que la balle touche au sol**. L'échange se termine lorsque :

- La balle touche au sol.
- La balle sort des limites.
- La balle tombe dans le filet.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs doivent **se replacer** dans la zone de remplacement, délimitée par un marqueur.
2. Les joueurs doivent être placés **de côté** et attraper la balle en avant du pied dominant.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Réduire la taille de la zone de jeu.
2. Permettre aux joueurs de seulement bloquer la balle avec la main dominante au coup droit et non dominante au revers.
3. Permettre aux joueurs d'attraper la balle avec deux mains.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Augmenter la taille de la zone de jeu.
2. Attraper la balle uniquement avec la main non-dominante au revers.
3. Attraper et lancer avec la main non-dominante.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**

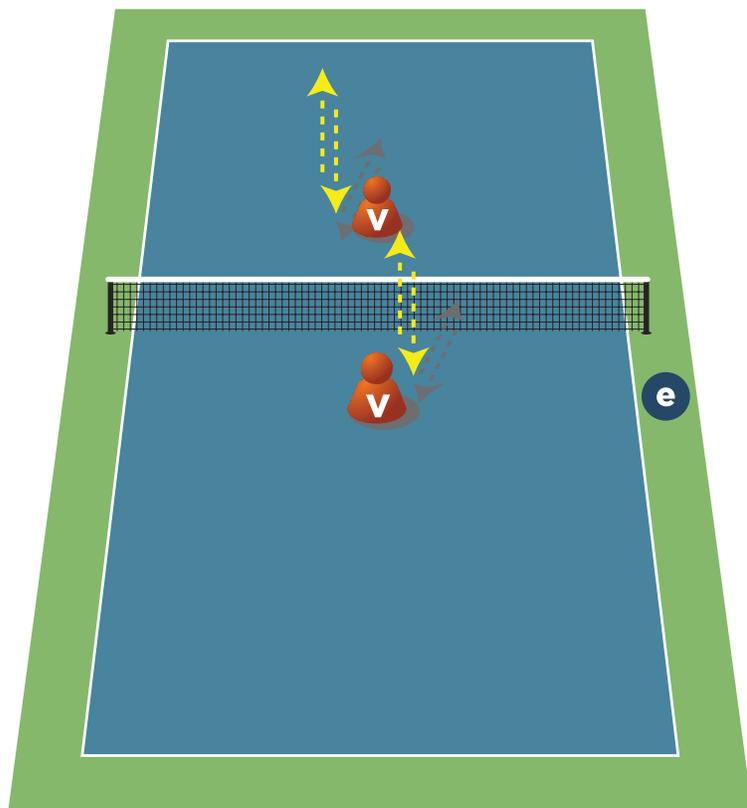


Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →

## Jonglage aérien



### TACTIQUE:

Améliorer les habiletés de jeu au filet afin de finir les points au filet.

### ACTIVITÉ:

Les joueurs sont placés en position pour faire des volées. Individuellement, le joueur fait bondir la balle sur sa raquette, sans que la balle touche le sol. Les joueurs pratiquent la volée sur le coup droit. Après chaque séquence (5 ou 10 balles, selon le niveau des joueurs), le joueur change de position :

- Sur un genou.
- Sur les deux genoux.
- Assis en indien (les jambes croisées).

Le premier joueur à compléter une séquence dans chaque position gagne.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

1. Les joueurs doivent avoir une prise continentale.
2. Préparation de côté lorsqu'ils frappent ou reçoivent la balle.
3. L'impact doit se faire en avant, entre les hanches et les épaules et à une distance confortable du corps.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre aux joueurs d'arrêter entre chaque position.
2. Réduire le nombre de volées de la séquence.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Alternier une volée au coup droit et une volée au revers.
2. Utiliser uniquement la volée au revers.
3. Augmenter le nombre de volées de la séquence.

**LÉGENDE:** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



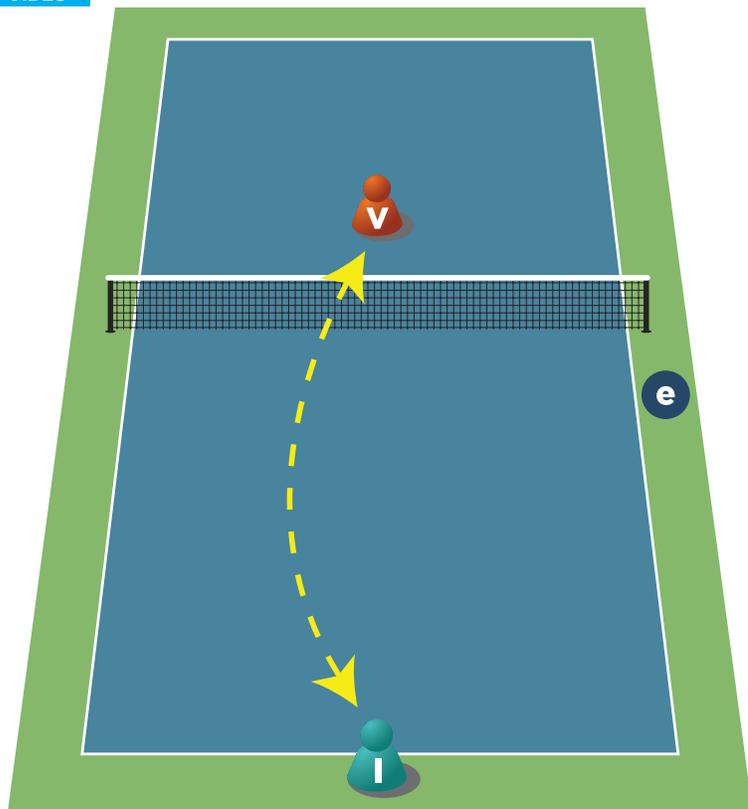
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



VIDÉO



## Lancer et jeu à volée

### TACTIQUE:

Contrôler le jeu au filet au moyen de la régularité

### ACTIVITÉ:

Les joueurs sont placés en équipe de deux. Il y a un lanceur et un volleyeur. Le lanceur **lance par en dessous** à son partenaire qui **frappe une volée en coup droit**. Le volleyeur doit frapper en direction du lanceur. Chaque fois que le lanceur réussit à attraper la volée après un seul bond, l'équipe marque un point. Les joueurs changent de rôle après un certain nombre de points.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

1. Les joueurs à la volée doivent être **placés de côté** et avoir une prise continentale.
2. L'impact doit se faire entre les hanches et les épaules
3. Les joueurs au filet doivent sembler attraper la balle en la frappant, **le tamis de la raquette tourné vers la cible**.
4. Les joueurs doivent **se replacer** entre chaque coup.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre au lanceur de se rapprocher du filet.
2. Permettre au lanceur d'attraper la balle avec deux mains.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Frapper uniquement au revers.
2. Alternner entre un lancer au coup droit et un lancer au revers.
3. Le lanceur lance la balle où bon lui semble.

**LÉGENDE:** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



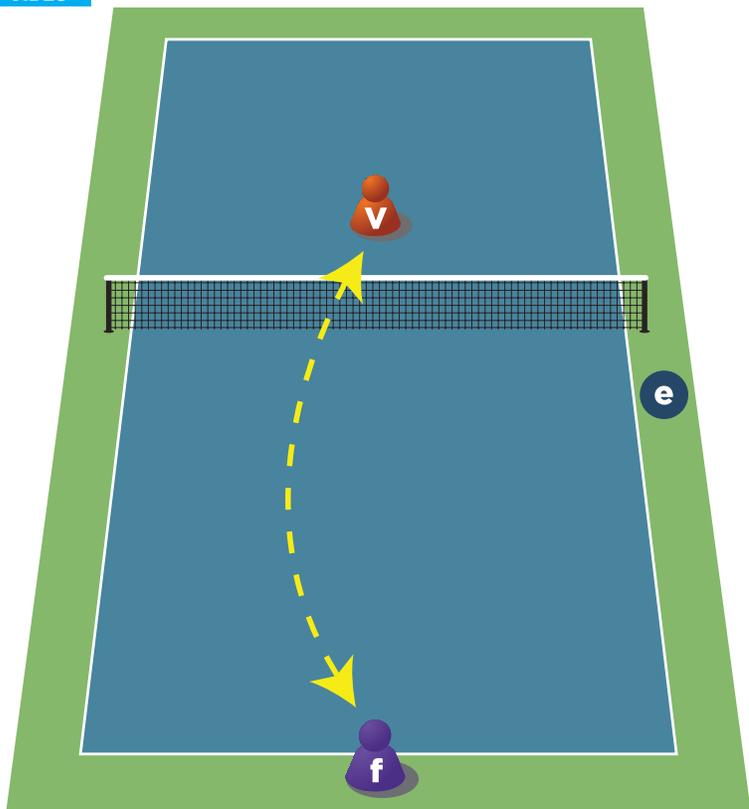
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



VIDÉO



## Coup de fond et jeu à la volée

### TACTIQUE:

Contrôler le jeu au filet au moyen de la régularité

### ACTIVITÉ:

Les joueurs sont placés en équipe de deux. Il y a un lanceur et un volleyeur. Le lanceur **frappe un coup droit profond à son partenaire qui frappe une volée au coup droit**. Le volleyeur doit frapper en direction du lanceur. L'équipe qui parvient à reproduire cette séquence le plus grand nombre de fois durant une minute gagne.

Après chaque partie, les joueurs se déplacent vers la gauche pour former de nouvelles équipes. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs aient été lanceur et volleyeur.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

1. Le lanceur doit se **placer de côté** pour frapper la balle.
2. Les joueurs doivent avoir un bon **point d'impact avec le tamis de la raquette tourné vers la cible**.
3. Les joueurs au filet doivent **sembler attraper** la balle en la frappant.
4. Les joueurs doivent avoir une **prise adéquate** et **se replacer** entre chaque coup.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
2. Permettre au lanceur de se tenir plus près du filet.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Frapper uniquement des volées du revers.
2. Alternier entre une volée du coup droit et une volée du revers.

**LÉGENDE:** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible

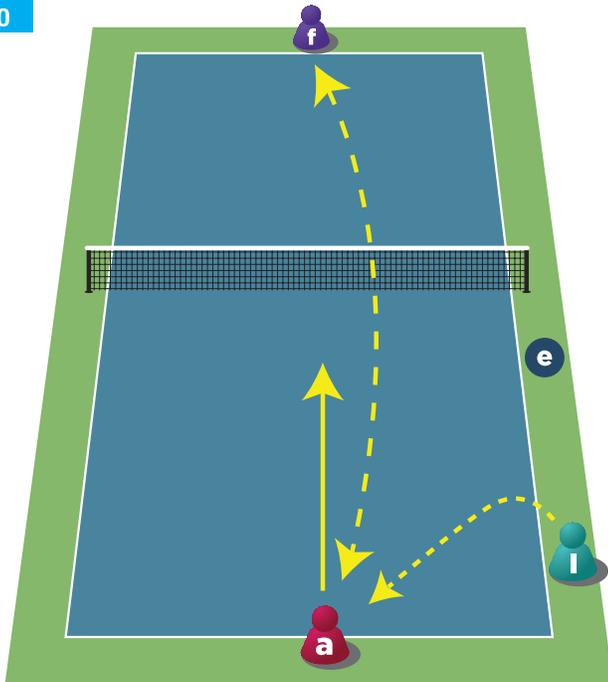
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



VIDÉO



## Coup d'approche et jeu à la volée

### TACTIQUE :

Enlever du temps à l'adversaire en allant au filet au moyen d'un coup d'approche

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont en équipe. Chaque équipe travaille sur un terrain. Les joueurs de chaque équipe sont divisés selon les positions suivantes :

- **Lanceur :** se tient sur le côté du terrain entre la ligne de fond et le filet. Il lance doucement une balle à trajectoire arquée, qui tombe dans le milieu du terrain.
- **Joueur qui approche :** se tient sur la ligne de fond, prêt à frapper le coup d'approche du lanceur. Il monte ensuite au filet pour frapper une volée profonde.
- **Joueur en fond :** se tient en fond de terrain, de l'autre côté du terrain. Son rôle est de retourner le coup d'approche et la volée du joueur qui approche.

L'équipe marque un point si elle complète la séquence coup d'approche/coup en fond de terrain/volée.

L'exercice prend fin lorsqu'une équipe réussit la séquence un nombre de fois déterminé. Les joueurs doivent changer de rôle après chaque séquence complétée.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Le joueur qui approche doit lentement se rendre au coup d'approche et faire un **allègement** tout de suite après.
2. Le joueur au filet doit avoir la bonne **prise**, le bon **point d'impact** et le **tamis de la raquette tourné vers la cible**.
3. Le joueur au filet doit sembler attraper la balle lorsqu'il frappe une volée.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre au joueur qui approche de se tenir plus près du lanceur.
2. Permettre au joueur en fond de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
3. Réduire la taille de la zone de jeu.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Demander au volleyeur de frapper le coup d'approche uniquement avec le revers.
2. Demander au volleyeur de viser une cible précise.
3. Demander aux joueurs en fond de terrain d'alterner entre le croisé et le parallèle.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible

Lignes cibles — — —

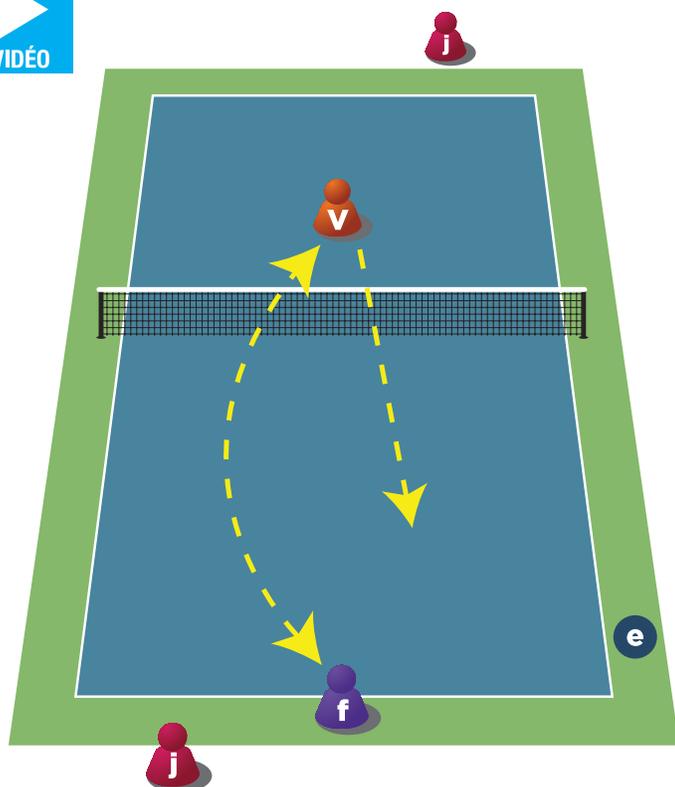
Trajectoire de la balle ← — — →

Mouvement du joueur →

## Lob et smash



VIDÉO



### TACTIQUE :

Enlever du temps à l'adversaire en allant au filet et en utilisant le smash.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont divisés en deux équipes. **Une équipe (1) envoie des lobs** depuis la ligne de fond alors que **l'autre équipe (2) se tient au filet pour faire des smashes**. L'entraîneur débute l'exercice en envoyant un lobe au joueur de l'équipe 2, qui smash doucement le lobe en direction du joueur de l'équipe 1. Le joueur en fond de terrain retourne la balle en lobe en direction du joueur au filet.

Lorsqu'un joueur rate, il change avec un autre joueur de son équipe. Le joueur gagnant peut jouer deux points consécutifs, pour ensuite changer avec un autre joueur de son équipe. La première équipe à marquer dix points gagne.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs au filet doivent être placés de côté, en **position armée (trophée)** et pointer la balle avec la main non-dominante.
2. Les joueurs au filet doivent **frapper la balle au-dessus de la tête**, et en s'assurant de tourner le tamis de la raquette vers la cible.
3. Les joueurs en fond doivent être **prêts à retourner rapidement**.
4. Les joueurs doivent **se replacer** après chaque coup.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre au joueur au filet de retourner doucement la balle au joueur de fond.
2. Permettre au joueur au filet d'être en position «high five».
3. Permettre au joueur en fond de terrain de jongler avant d'envoyer un lobe.
4. Permettre aux joueurs de se tenir plus près du filet.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Faire un smash plus appuyé sur le lob.
2. Retourner les smashes avec le coup droit et le revers.
3. Placer des cibles au sol pour les joueurs au filet.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible

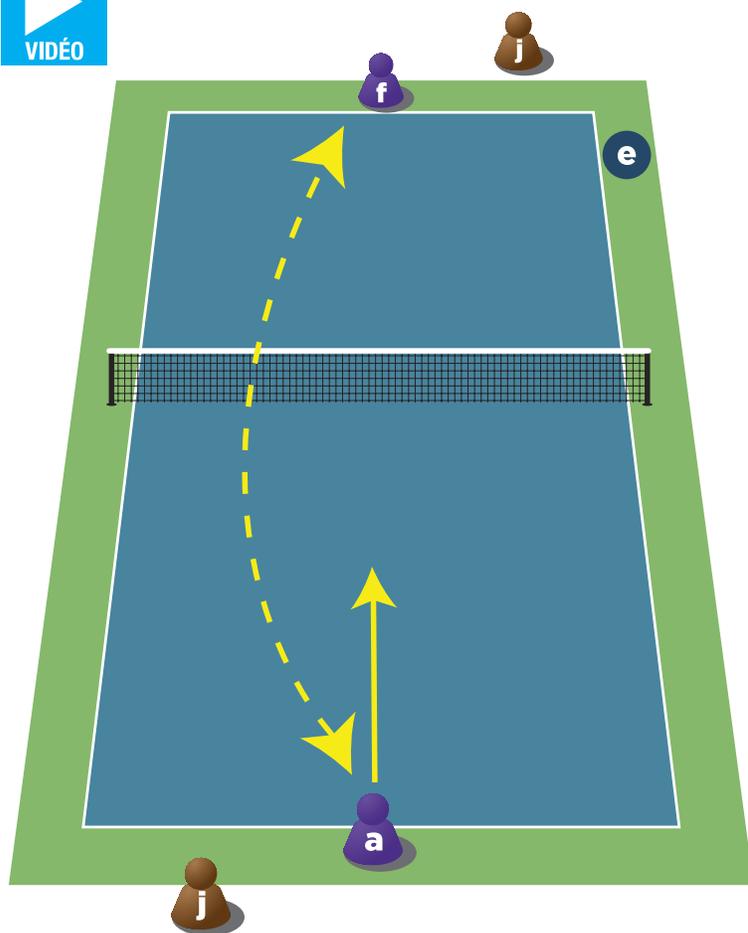
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



## Monter et jouer au filet



### TACTIQUE :

Finir le point au filet ou rester dans le point en fond de terrain.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont divisés en deux équipes (les passeurs et les volleyeurs). Les deux équipes se tiennent sur la ligne de fond. Un passeur envoie un coup d'approche au joueur de l'équipe. Celui-ci **frappe le coup d'approche et monte au filet** pour finir le point. Le passeur peut utiliser n'importe quel coup pour jouer le point. Si le passeur gagne le point, il remplace le joueur au filet, de l'autre côté du terrain.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

1. Les joueurs se déplacent lentement pour frapper le coup d'approche et enchaîner avec un **allègement**.
2. Les joueurs en fond doivent **être prêts à retourner rapidement**.
3. Les joueurs au filet doivent **sembler attraper la balle** en la frappant, le tamis de la raquette tourné vers la cible.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre au joueur de fond de faire que des coups gagnants ou que des lobes.
2. Permettre au joueur de fond de jouer qu'en croisé ou qu'en parallèle.
3. Permettre aux joueurs de se tenir plus près du filet.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Envoyer la balle uniquement sur le revers du joueur au filet.
2. Permettre au passeur de faire des coups gagnants et des lobes.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →

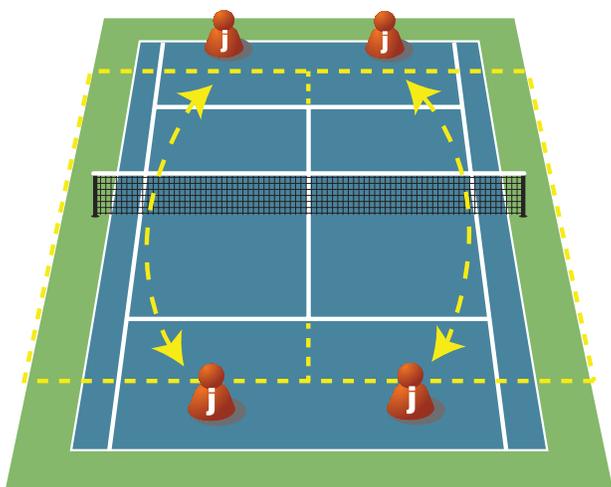
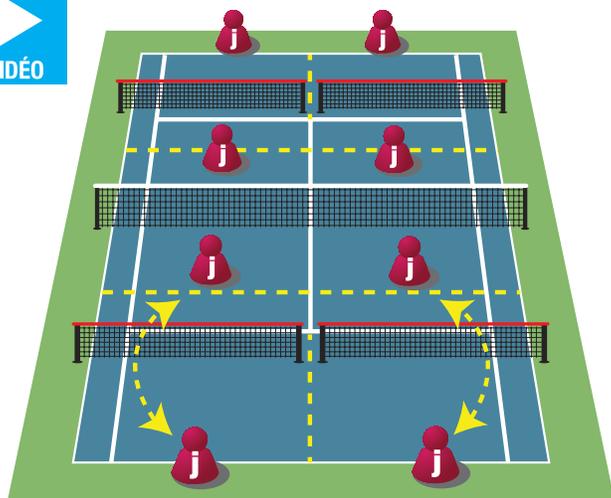


***Apprendre  
et jouer***

**JE JOUE AU TENNIS...  
JE JOUE DES POINTS**



VIDÉO



## Tennis avec la main

### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et dominer l'échange avec des lancers par en dessous et des lancers au-dessus de la tête

### ACTIVITÉ :

Les joueurs jouent au tennis (service, échanges, points), sans la raquette. Le serveur débute l'échange en lançant une balle par-dessus la tête, dans la zone de jeu. L'autre joueur doit attraper la balle après seulement un bond et la lancer par en dessous dans la zone de jeu.

L'objectif est de faire déplacer l'adversaire pour gagner le point. L'échange se termine si :

- La balle fait deux bonds.
- La balle sort des limites ou tombe dans le filet.
- Un joueur attrape la balle au vol (dans les airs).

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

Durant le jeu, l'entraîneur évalue les fondamentaux et choisit le moment opportun pour renforcer les points d'enseignement préalablement couverts tout en maintenant le rythme de l'exercice et en s'assurant que les joueurs s'amuse.

#### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs d'attraper la balle après 2 bonds.
2. Permettre aux joueurs d'attraper la balle avec deux mains.

#### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Lancer et attraper la balle avec une seule main.
2. Attraper la balle au vol.
3. Un joueur de lance en croisé et l'autre lance le long de la ligne.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Lignes cibles - - -

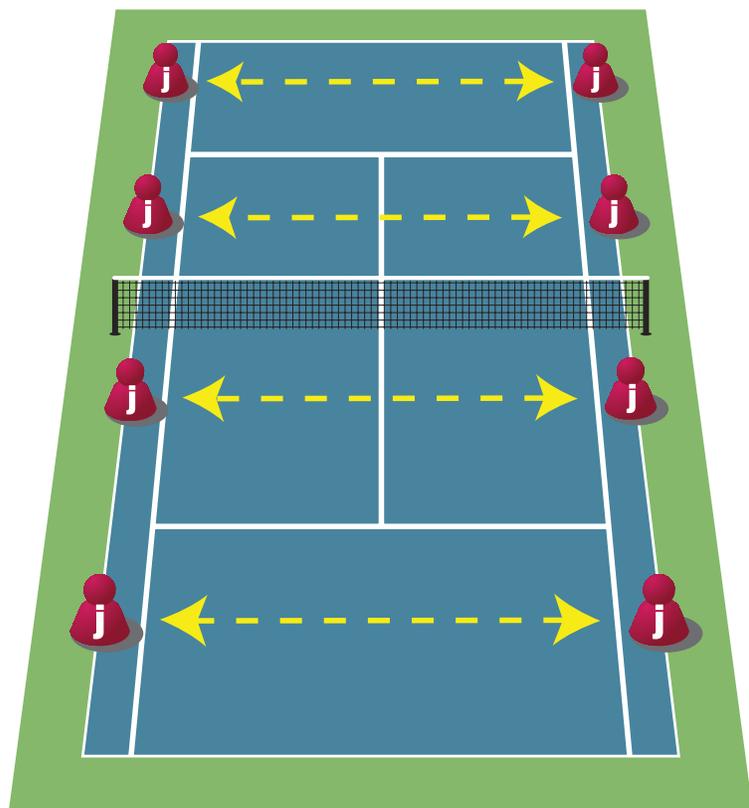
Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →

## Tennis au sol



VIDÉO



### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et dominer l'échange au moyen de la régularité.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs jouent au tennis (service, échanges, points), sans faire bondir la balle. Le serveur débute l'échange en roulant une balle dans la zone de jeu de son adversaire. L'autre joueur doit arrêter la balle avec sa raquette et la rouler à son tour dans la zone de jeu adverse (Les deux joueurs sont du même côté du filet et jouent sur la longueur du terrain). L'objectif est de faire déplacer l'adversaire pour gagner le point. L'échange se termine si :

Les joueurs doivent se faire déplacer et tenter de gagner le point.

- La balle bondit.
- La balle sort des limites.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

Durant le jeu, l'entraîneur évalue les fondamentaux et choisit le moment opportun pour renforcer les points d'enseignement préalablement couverts tout en maintenant le rythme de l'exercice et en s'assurant que les joueurs s'amusent.

#### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs d'utiliser seulement le revers ou seulement le coup droit.
2. Réduire la taille de la zone de jeu.

#### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Alternier le coup droit et le revers.
2. Augmenter la taille de la zone de jeu.
3. Permettre aux joueurs de rouler la balle sans l'arrêter préalablement.
4. Un joueur roule la balle en croisé et l'autre roule la balle le long de la ligne.

**LÉGENDE :** Entraîneur Joueur Lanceur Frappeur Serveur Joueur au retour



Lignes cibles - - -

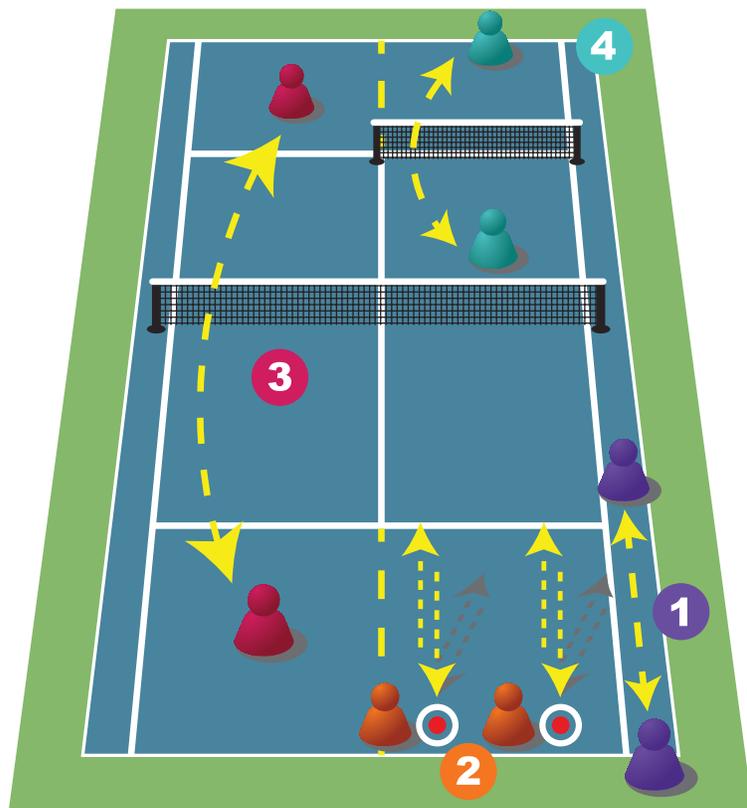
Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →

## Les olympiques



VIDÉO



### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

Durant le jeu, l'entraîneur évalue les fondamentaux et choisit le moment opportun pour renforcer les points d'enseignement préalablement couverts tout en maintenant le rythme de l'exercice et en s'assurant que les joueurs s'amuse.

### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

- Station 1:** Utiliser une cible plus grande.
- Station 2:** Demander aux joueurs d'utiliser le coup droit.
- Station 3:** Réduire la taille de la zone de jeu.
- Station 4:** Demander aux joueurs d'utiliser uniquement le revers.

### TACTIQUE:

Dominer l'échange au moyen d'habiletés tennistiques tout en étant précis et constant.

### ACTIVITÉ:

Diviser le terrain en quatre stations. Les joueurs sont placés en équipe de deux et travaillent en coopération à chaque station, durant deux minutes. Les équipes changent de station au signal de l'entraîneur.

**Station 1:** rouler la balle sur ou entre les cibles. Chaque essai réussi rapporte un point à l'équipe.

**Station 2:** un joueur utilise son coup droit alors que l'autre utilise son revers pour faire bondir la balle sur la raquette, à la hauteur de la tête. Chaque fois qu'un joueur réussit à faire bondir la balle au-dessus de la tête, et que la balle retombe sur une cible au sol, le joueur marque un point.

**Station 3:** les joueurs se tiennent sur la ligne de service et se lancent une balle par-dessus la tête. Chaque fois que la balle passe par-dessus le filet, l'équipe marque un point.

**Station 4:** les joueurs jouent sur le terrain rouge. Un joueur lance la balle par en dessous à son partenaire, qui frappe un coup profond. L'équipe marque un point chaque fois qu'ils réussissent 5 échanges consécutifs.

### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

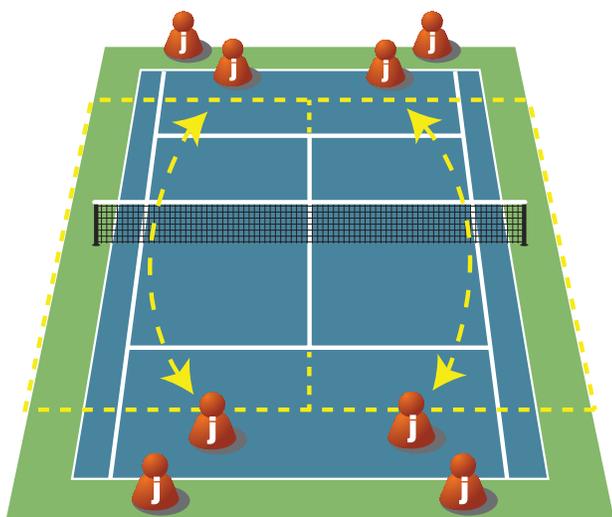
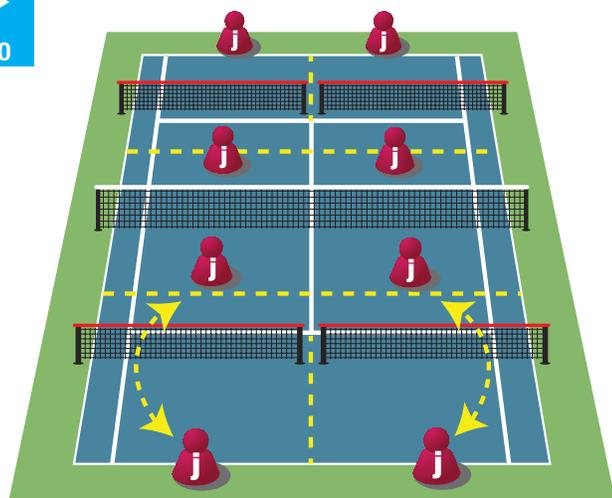
- Station 1:** Utiliser une cible plus petite.
- Station 2:** Utiliser uniquement le revers.
- Station 3:** Gagner le point en lançant dans une cible déterminée.
- Station 4:** Utiliser uniquement le revers.

**LÉGENDE:** Entraîneur Joueur Lanceur Frappeur Serveur Joueur au retour

Cible Lignes cibles Trajectoire de la balle Mouvement du joueur



VIDÉO



## Échange avec balle

### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et dominer l'adversaire au moyen de la régularité

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Les joueurs s'affrontent pour un point. Un joueur de l'équipe 1 débute l'échange en laissant tomber la balle et en frappant un coup droit. Durant l'échange, les joueurs comptent à voix haute combien de fois leur balle traverse le filet et tombe dans le terrain. Chaque fois que la balle tombe en jeu, l'équipe marque un point. Le joueur qui gagne l'échange joue un point supplémentaire et commence l'échange. Les joueurs additionnent leurs points jusqu'à ce que la partie soit terminée. La partie dure 3 à 4 minutes. L'équipe avec le plus de points gagne.

**Note :** Cette activité peut se faire en équipe de 2 si plusieurs terrains sont disponibles ou avec moins de joueurs.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

Durant le jeu, l'entraîneur évalue les fondamentaux et choisit le moment opportun pour renforcer les points d'enseignement préalablement couverts tout en maintenant le rythme de l'exercice et en s'assurant que les joueurs s'amuse.

#### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
2. Permettre aux joueurs de jouer sur une plus petite surface de jeu.

#### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Commencer l'échange sur le revers.
2. Utiliser uniquement le revers.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible

Lignes cibles - - -

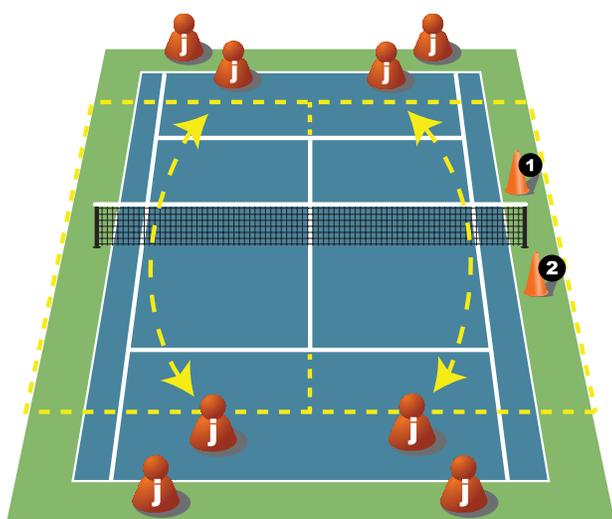
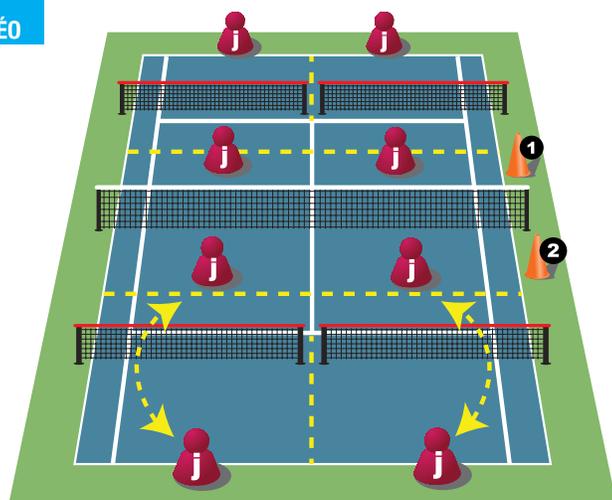
Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →

## Cônes en équipe



VIDÉO



### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et dominer l'adversaire au moyen de la régularité

### ACTIVITÉ :

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent un à la fois. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos. Les joueurs attendent pour un nouvel adversaire. Les joueurs s'affrontent et changent d'adversaire durant un temps déterminé par l'entraîneur (10, 15 ou 20 minutes). L'équipe avec le plus grand nombre de petits cônes dans sa zone de repos gagne.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

Durant le jeu, l'entraîneur évalue les fondamentaux et choisit le moment opportun pour renforcer les points d'enseignement préalablement couverts tout en maintenant le rythme de l'exercice et en s'assurant que les joueurs s'amuse.

#### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
2. Permettre aux joueurs de jouer sur une plus petite surface de jeu.

#### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Encourager les joueurs à monter au filet pour terminer le point.
2. Encourager les joueurs à frapper dans les ouvertures.

**LÉGENDE :** Entraîneur Joueur Lanceur Frappeur Serveur Joueur au retour



Cible

Lignes cibles

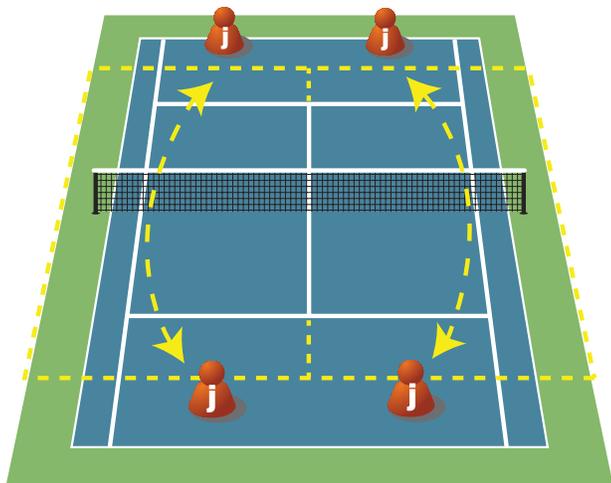
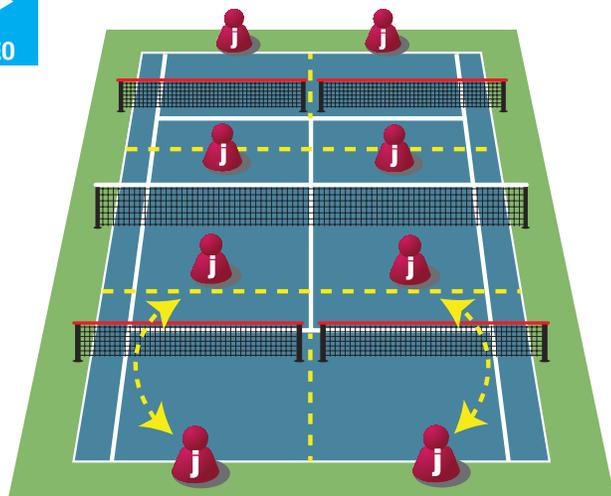
Trajectoire de la balle

Mouvement du joueur

## Stop tennis



VIDÉO



### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et dominer l'adversaire au moyen de la régularité.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Les joueurs déterminent qui commence au service (hasard) et changent de service à chaque 2 points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie « GO! ». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points), crie « STOP! » et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. Si le pointage est égal dans une partie, les deux joueurs marquent un point chacun. Les joueurs changent de partenaires et recommencent à jouer.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

Durant le jeu, l'entraîneur évalue les fondamentaux et choisit le moment opportun pour renforcer les points d'enseignement préalablement couverts tout en maintenant le rythme de l'exercice et en s'assurant que les joueurs s'amuse.

#### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs de faire des coups droits en guise de service.
2. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
3. Permettre aux joueurs de jouer sur une plus petite surface de jeu.

#### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Encourager les joueurs à servir sur le revers de l'adversaire.
2. Encourager les joueurs à monter au filet pour terminer le point.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



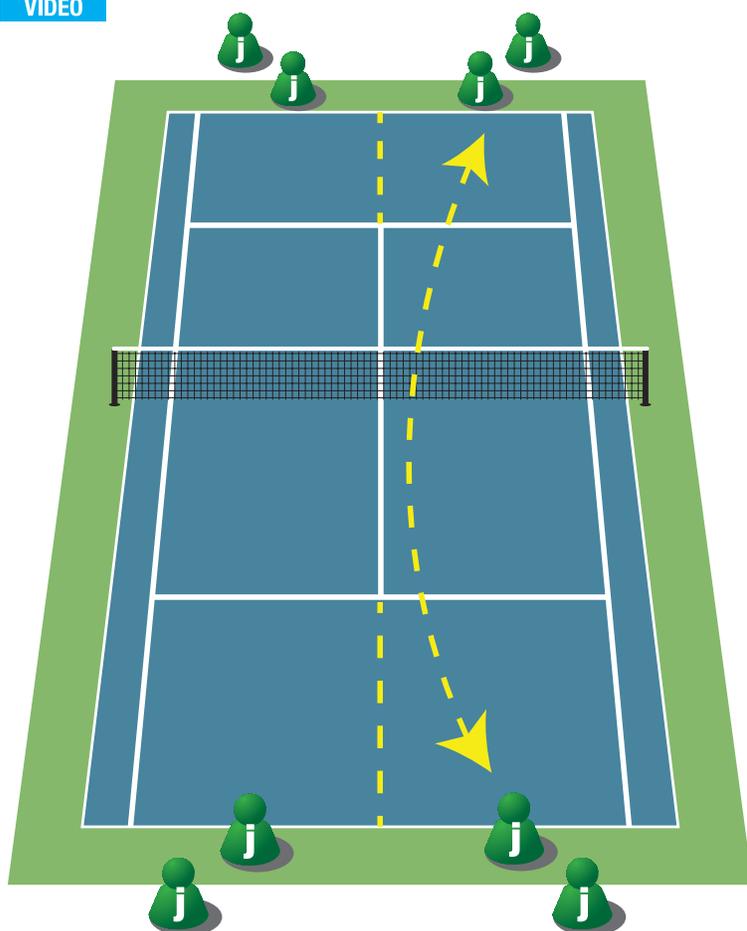
Lignes cibles - - -

Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



## Tague tennis en équipe



### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et dominer l'adversaire au moyen de la régularité

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Le premier joueur joue deux points consécutifs contre un joueur de l'autre équipe (chaque joueur a un service). Le joueur doit ensuite taper dans la main de son partenaire, qui joue les deux points suivants. Le pointage est continu, peu importe quel joueur joue. La partie dure entre sept et dix points. Pour ne pas toujours affronter le même adversaire, certains joueurs peuvent jouer trois points.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

Durant le jeu, l'entraîneur évalue les fondamentaux et choisit le moment opportun pour renforcer les points d'enseignement préalablement couverts tout en maintenant le rythme de l'exercice et en s'assurant que les joueurs s'amuse.

#### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs de faire des coups droits en guise de service.
2. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
3. Permettre aux joueurs de jouer sur une plus petite surface de jeu.

#### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Servir sur le revers de l'adversaire.
2. Encourager les joueurs à monter au filet pour terminer le point.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Lignes cibles - - -

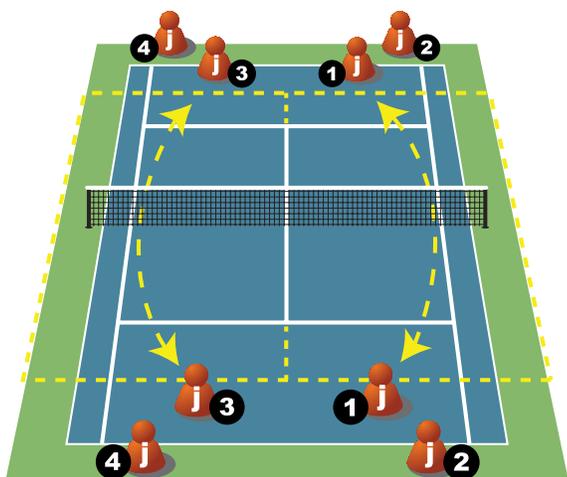
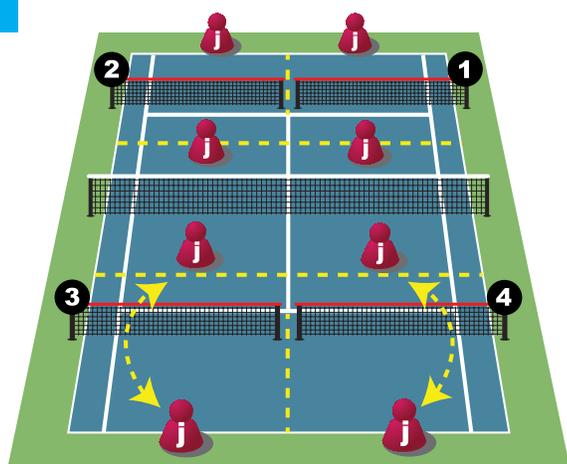
Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



VIDÉO

## Monte et descend



### TACTIQUE:

Garder la balle en jeu et dominer l'adversaire au moyen de la régularité.

### ACTIVITÉ:

Il y a quatre positions sur le terrain. Deux joueurs sont placés à chaque position. Lorsqu'un joueur gagne, il monte d'une position. Lorsqu'un joueur perd, il descend d'une position. L'objectif est d'accéder à la plus haute position et d'y rester le plus longtemps possible.

Les joueurs tirent au hasard pour le service et jouent 4 minutes (en alternant le service à chaque 2 points). Un point de barrage est joué si le pointage est égal lorsque le temps de jeu s'est écoulé.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux:

Durant le jeu, l'entraîneur évalue les fondamentaux et choisit le moment opportun pour renforcer les points d'enseignement préalablement couverts tout en maintenant le rythme de l'exercice et en s'assurant que les joueurs s'amuse.

#### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS:

1. Permettre aux joueurs de faire des coups droits en guise de service.
2. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
3. Permettre aux joueurs de jouer sur une plus petite surface de jeu.

#### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS:

1. Encourager les joueurs à servir sur le revers de l'adversaire.
2. Encourager les joueurs à monter au filet pour terminer le point.

**LÉGENDE:** Entraîneur Joueur Lanceur Frappeur Serveur Joueur au retour



Cible

Lignes cibles

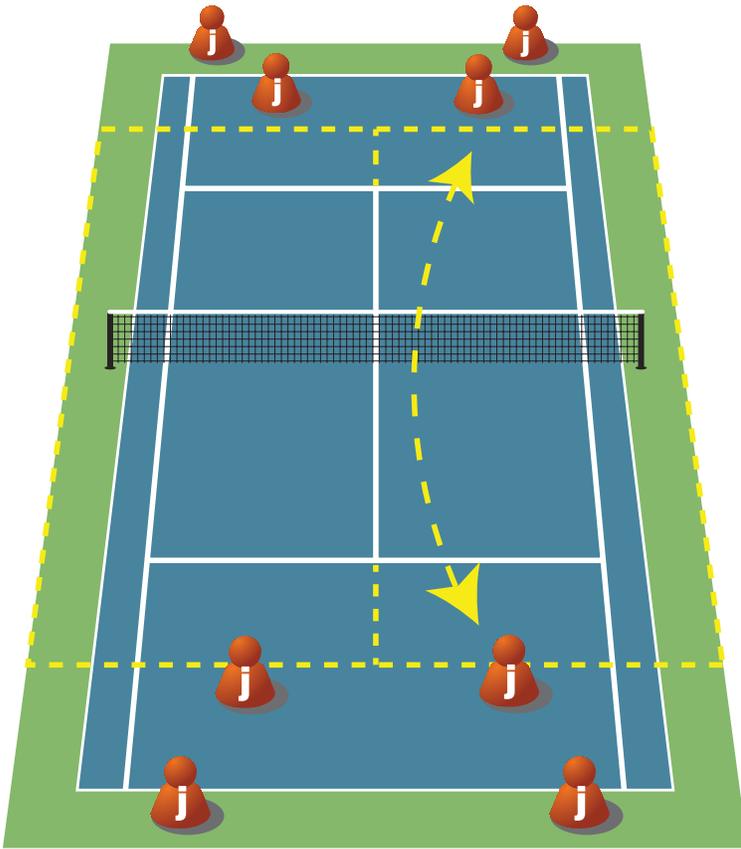
Trajectoire de la balle

Mouvement du joueur



VIDÉO

## Partie sans avantage



### TACTIQUE :

Garder la balle en jeu et dominer l'adversaire au moyen de la régularité.

### ACTIVITÉ :

Cet exercice est une partie de tennis ordinaire. C'est l'occasion de présenter le système de pointage du tennis et jouer sur un terrain complet (terrain orange ou régulier). Un joueur sert durant une partie complète (15, 30, 40). Pour chaque point, le pointage régulier est utilisé, sauf à 40-40, car il n'y a pas d'avantage.

Si un terrain de compétition est utilisé, le joueur au retour peut décider de retourner du côté égalité ou avantage. Si le nombre de joueurs dépasse le nombre de terrains, chaque joueur change après une partie. Les joueurs doivent dire le pointage à voix haute.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

Durant le jeu, l'entraîneur évalue les fondamentaux et choisit le moment opportun pour renforcer les points d'enseignement préalablement couverts tout en maintenant le rythme de l'exercice et en s'assurant que les joueurs s'amuse.

#### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs de faire des coups droits en guise de service.
2. Permettre aux joueurs de jongler avec la balle avant de l'envoyer.
3. Permettre aux joueurs de jouer sur une plus petite surface de jeu.

#### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Encourager les joueurs à servir sur le revers de l'adversaire.
2. Encourager les joueurs à monter au filet pour terminer le point.

**LÉGENDE :** Entraîneur **e** Joueur **j** Lanceur **l** Frappeur **f** Serveur **s** Joueur au retour **r**



Cible

Lignes cibles - - -

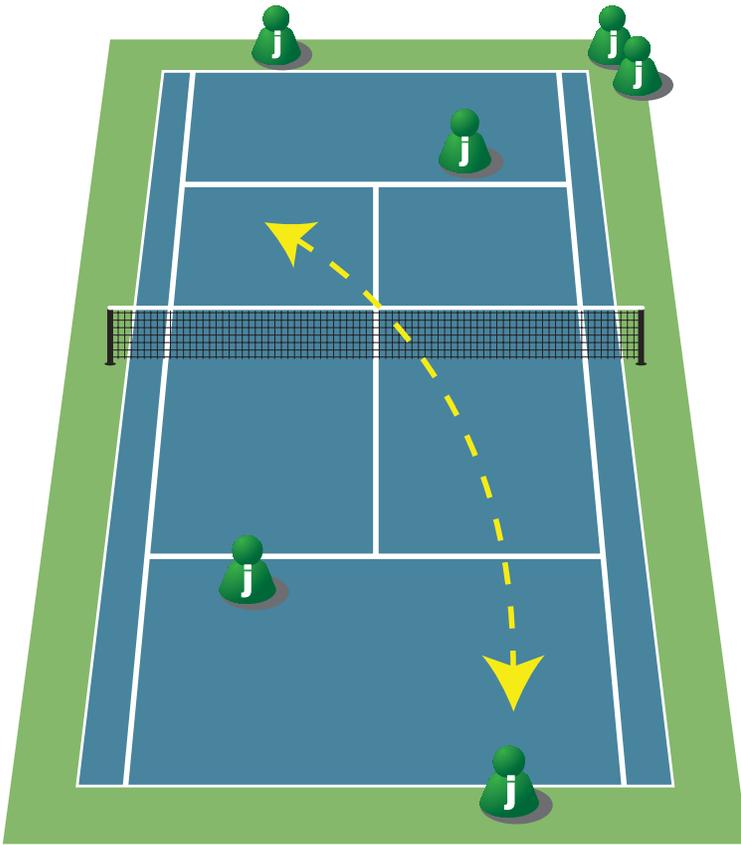
Trajectoire de la balle ← - - →

Mouvement du joueur →



VIDÉO

## Tennis en double



### TACTIQUE :

Travailler en équipe pour et gagner des points au moyen de la régularité.

### ACTIVITÉ :

Les joueurs sont en équipe de deux, pour jouer en double. Chaque équipe joue une partie au service et change. L'équipe au retour est alors au service et la nouvelle équipe est au retour. Chaque joueur doit essayer toutes les positions.

Les joueurs doivent vivre l'expérience d'une vraie partie de double. Utiliser le système de pointage régulier, avec avantage.

### Points d'enseignement sur les fondamentaux :

Durant le jeu, l'entraîneur évalue les fondamentaux et choisit le moment opportun pour renforcer les points d'enseignement préalablement couverts tout en maintenant le rythme de l'exercice et en s'assurant que les joueurs s'amuse.

#### RÉDUIRE LES DIFFICULTÉS :

1. Permettre aux joueurs de rester sur la ligne de fond.
2. Permettre aux joueurs de faire des coups droits en guise de service.

#### AUGMENTER LES DIFFICULTÉS :

1. Encourager les joueurs à monter au filet pour terminer le point.
2. Encourager les joueurs à frapper dans les ouvertures.

**LÉGENDE :** Entraîneur Joueur Lanceur Frappeur Serveur Joueur au retour



Cible

Lignes cibles

Trajectoire de la balle

Mouvement du joueur



## **PLANIFICATION DES LEÇONS**

Les plans de cours présentés dans ce chapitre ont été sélectionnés pour les besoins de chaque groupe d'âge. Toutefois, il est suggéré d'adapter les plans de cours au niveau des joueurs en utilisant des activités alternatives, également proposées dans ce chapitre.



Ce programme introduit les éléments de base du tennis au moyen de grosses balles dépressurisées et d'un terrain de taille réduite. Les joueurs apprennent à échanger, servir, et jouer au filet en plus de faire des activités qui améliorent la coordination spécifique au tennis. Les règles du jeu ainsi que «Au tennis... Je suis un bon sportif» sont également présentés. Nous encourageons à faire jouer 2 joueurs par terrain sur le terrain rouge.

Le programme Rouge 1 prépare les joueurs à une série d'habiletés tennistiques :

**«Je joue au tennis... J'échange»**

**«Je joue au tennis... Je commence le point»**

**«Je joue au tennis... Je joue au filet»**

**«Je joue au tennis... Je joue des points»**

**«Je joue au tennis... Je suis un bon sportif»**



## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Se présenter et apprendre le nom de chaque joueur. Demandez quel est le joueur de tennis préféré de chaque joueur. Si les joueurs ne connaissent pas très bien le tennis, demandez-leur quel est leur sport favori.

## ÉCHAUFFEMENT

### Le jeu des lignes (10 min.) (installation du terrain)

L'entraîneur donne le nom des lignes et des parties du terrain aux joueurs. Lorsqu'il nomme une ligne ou une partie du terrain, les joueurs doivent courir et mettre le pied sur la ligne/partie. Une fois le jeu des lignes terminé, les joueurs doivent bouger ou faire des déplacements sans pause durant 2 min 30 s. Les joueurs doivent apprendre comment installer le terrain rouge (comme c'est la première leçon, l'installation prend plus de temps).

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... J'échange»: **Activité pratique P1: Échange avec lancers (10 min.)**

Les joueurs tentent d'échanger en se lançant une balle. Présenter les éléments techniques pour améliorer la régularité.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, position d'attente, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... J'échange»: **Activité pratique P3: Échange au sol dans les corridors (10 min.)**

Les joueurs se roulent la balle au sol, dans les corridors de double.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** prise adéquate, de côté, position d'attente, point d'impact en avant.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... J'échange»: **Activité pratique P5: Échange avec jonglage (10 min.)**

Les joueurs font bondir la balle à la hauteur de la tête, sur la raquette, et la font retomber sur une cible au sol. Les joueurs marquent des points pour la régularité.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** prise continentale, de côté, point d'impact en avant.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: **Activité de jeu J1: Tennis avec la main (10 min.)**

Faire une partie de lancers tennis pour terminer la leçon. Il est important de démontrer la ressemblance avec une vraie partie de tennis. Présenter le système de pointage et les règles du tennis. Changer les équipes toutes les 5 minutes.

**Je suis un bon sportif:** juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points d'enseignement clés de la leçon :

- tactique pour être régulier, être de côté, position d'attente, prise, point d'impact en avant.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demander aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Le jeu des lignes (10 min.) (installation du terrain)

L'entraîneur nomme une ligne ou une partie du terrain et les joueurs doivent courir et mettre le pied sur la ligne/partie. Les joueurs doivent bouger ou faire des déplacements sans pause durant 2 min 30s

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J1: Tennis avec la main (10 min.)

Faire une partie de lancers tennis pour débiter la leçon. Il est important de démontrer la ressemblance avec une vraie partie de tennis. Présenter le système de pointage et les règles du tennis. Changer les équipes toutes les 5 minutes.

**Je suis un bon sportif:** juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P7: Lancer et échanger (10 min.)

Les joueurs se lancent la balle par en dessous pour pratiquer les coups en fond de terrain.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, position d'attente, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P11: Balle arc-en-ciel (10 min.)

Les joueurs se lancent la balle au-dessus de la tête.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** position trophée pour lancer, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J3: Les olympiques (10 min.)

Les joueurs utilisent leurs habiletés tennistiques (lancers, bonds sur raquette, rouler et frapper la balle) pour marquer des points.

**Je suis un bon sportif:** serrer la main de son adversaire à la fin de la partie.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points d'enseignement clés de la leçon:

- tactique pour être régulier, être de côté, position d'attente, prise, action de lancer.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demander aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Nettoyer sa chambre (10 min.) (installation du terrain)

Diviser les joueurs en deux équipes. Chaque équipe se tient sur la ligne de fond, de chaque côté du terrain. Les joueurs lancent des balles par au-dessus, de l'autre côté du filet afin de garder leur côté propre. Après un temps déterminé, l'équipe avec le moins de balles de son côté remporte.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J2: Tennis au sol (10 min.)

Les joueurs jouent au tennis (service, échanges, points), sans faire bondir la balle. Utiliser un pointage de 7 points pour chaque partie (les joueurs alternent à chaque 2 points).

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P5 : Échange avec jonglage (10 min.)

Les joueurs frappent des coups droits sur leur raquette. La balle doit monter plus haut que la tête et doit tomber sur une cible au sol. Les joueurs marquent des points s'ils sont constants.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P6 : Lancer, frapper et attraper (10 min.)

Les joueurs occupent trois positions : lanceur, frappeur et attrapeur. Le lanceur lance la balle au frappeur qui se tient à côté de lui. Le frappeur envoie la balle de l'autre côté du filet et l'attrapeur doit l'attraper. Si la séquence est réussie, l'équipe marque un point.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, position d'attente, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J3: Les olympiques (10 min.)

Les joueurs utilisent leurs habiletés tennistiques (lancers, bonds sur raquette, rouler et frapper la balle) pour marquer des points.

**Je suis un bon sportif:** serrer la main de son adversaire à la fin de la partie.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points d'enseignement clés de la leçon :

- tactique pour être régulier en échange, être de côté, remplacement, point d'impact.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demander aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Nettoyer sa chambre (10 min.) (installation du terrain)

Diviser les joueurs en deux équipes. Chaque équipe se tient sur la ligne de fond, de chaque côté du terrain. Les joueurs lancent des balles par au-dessus, de l'autre côté du filet afin de garder leur côté propre. Après un temps déterminé, l'équipe avec le moins de balles de son côté remporte.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: **Activité de jeu J4: Échange avec balle (10 min.)**

Les joueurs échangent au coup droit. Ils doivent garder la balle en jeu et compter le nombre de balles qu'ils remettent de l'autre côté du terrain.

**Je suis un bon sportif:** serrer la main de la main de son adversaire à la fin de la partie.

### «Je joue au tennis... J'échange»: **Activité pratique P7: Lancer et échanger (10 min.)**

Les joueurs se lancent la balle par en dessous pour pratiquer les coups en fond de terrain.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, position d'attente, point d'impact, remplacement, prise.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: **Activité pratique P13: Service par en dessous et retour (10 min.)**

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** prise continentale, de côté, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: **Activité de jeu J4: Échange avec balle (10 min.)**

Les joueurs échangent au coup droit. Ils doivent garder la balle en jeu et compter le nombre de balles qu'ils remettent de l'autre côté du terrain.

**Je suis un bon sportif:** serrer la main de la main de son adversaire à la fin de la partie.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points d'enseignement clés de la leçon :

- tactique pour garder la balle en jeu, être de côté, prise, point d'impact.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demander aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Coordination lancer/attraper (10 min.) (installation du terrain)

Les joueurs font des pas chassés, de la ligne de fond au filet, tout en se lançant une balle par en-dessous. (Voir la vidéo pour les variantes et les progressions de cet exercice.)

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : **Activité de jeu J5: Cônes en équipe (10 min.)**

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent un à la fois. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif :** serrer la main de la main de son adversaire à la fin de la partie.

### «Je joue au tennis... J'échange» : **Activité pratique P8: Coup de fond et contrôle de la balle (10 min.)**

Les joueurs échangent avec des coups droits. Les joueurs doivent attraper la balle sur la raquette avant de frapper.

**Point d'enseignement des fondamentaux :** de côté, prise, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : **Activité pratique P13: Service par en dessous et retour (10 min.)**

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Point d'enseignement des fondamentaux :** de côté, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : **Activité de jeu J5: Cônes en équipe (10 min.)**

Rejouer la partie Cône en équipe, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points d'enseignement clés de la leçon :

- tactique pour garder la balle en jeu, être de côté, prise, remplacement.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demander aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Coordination lancer/attraper (10 min.) (installation du terrain)

Les joueurs font des pas chassés, de la ligne de fond au filet, tout en se lançant une balle par en dessous. (Voir la vidéo pour les variantes et les progressions de cet exercice.)

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J6: Stop Tennis (10 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P9: Échange en fond de terrain avec jonglage (10 min.)

Les joueurs échangent et font des bonds de contrôle afin d'être mieux placés pour frapper.

**Point d'enseignement des fondamentaux :** Prise, de côté, prêt à frapper, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P15: Services et retours en équipe (10 min.)

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Point d'enseignement des fondamentaux :** position trophée au lancer, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J6: Stop Tennis (10 min.)

Rejouer la partie Stop Tennis, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Certificats de réussite (5 min.) (ramasser le terrain)

L'entraîneur remet aux joueurs un certificat de réussite. Le certificat détermine le prochain niveau de l'enfant et le cours auquel il doit s'inscrire prochainement.



# ROUGE 2

NIVEAU ROUGE 2 (6 ans et +)

Cette suite du programme rouge niveau 1 permet de travailler en profondeur l'échange, le service et le jeu au filet. Les joueurs apprennent à jouer des parties sur un terrain rouge avec des balles dépressurisées de grande taille. Les comportements «je suis un bon sportif» sont renforcés. Il est recommandé de faire jouer deux joueurs par terrain.

Le programme rouge niveau 2 prépare les joueurs à une série d'habiletés tennistiques :

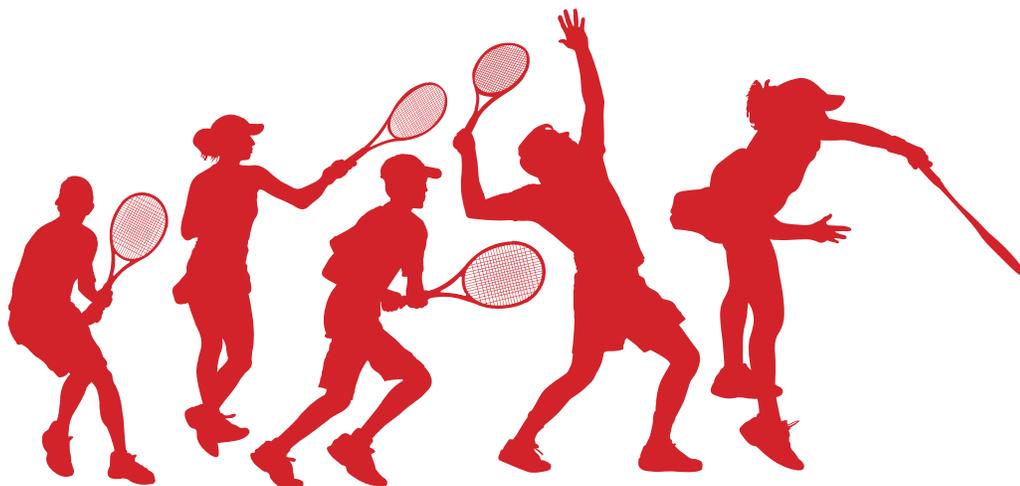
**«Je joue au tennis... J'échange»**

**«Je joue au tennis... Je commence le point»**

**«Je joue au tennis... Je joue au filet»**

**«Je joue au tennis... Je joue des points»**

**«Je joue au tennis... Je suis un bon sportif»**



## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Se présenter et apprendre le nom de chaque joueur. Demander quel est le joueur de tennis préféré de chaque joueur. Si les joueurs ne connaissent pas très bien le tennis, demandez-leur quel est leur sport favori.

## ÉCHAUFFEMENT

### Le jeu des lignes (10 min.) (installation du terrain)

L'entraîneur nomme une ligne ou une partie du terrain et les joueurs doivent courir et mettre le pied sur la ligne/partie. Les joueurs doivent bouger ou faire des déplacements sans pause durant 2 min 30s.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu P2: Échange avec lancers croisé et parallèle (10 min.)

Les joueurs se lancent la balle en croisé et en parallèle. Introduire les éléments techniques permettant d'échanger avec constance.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P4: Échange au sol avec remplacement (10 min.)

Sur un terrain rouge, un joueur roulement la balle en croisé, puis le long de la ligne. L'autre joueur retourne la balle en la roulant toujours dans le même coin.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, prêt à frapper, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P8: Coup de fond et contrôle de la balle (10 min.)

Les joueurs échangent avec des coups droits. Les joueurs doivent attraper la balle sur la raquette avant de frapper.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, prise, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J1: Tennis avec la main (10 min.)

Faire une partie de Tennis avec la main pour terminer la leçon. Il est important de démontrer la ressemblance avec une vraie partie de tennis. Présenter le système de pointage et les règles du tennis. Changer les équipes toutes les 5 minutes.

**Je suis un bon sportif:** juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être régulier, être de côté, prise continentale, remplacement.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demander aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Le jeu des lignes (10 min.) (installation du terrain)

L'entraîneur nomme une ligne ou une partie du terrain et les joueurs doivent courir et mettre le pied sur la ligne/partie. Les joueurs doivent bouger ou faire des déplacements sans pause durant 2 min 30s.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J1: Tennis avec la main (10 min.)

Faire une partie de lancers tennis pour commencer la leçon. Il est important de démontrer la ressemblance avec une vraie partie de tennis. Présenter le système de pointage et les règles du tennis. Changer les équipes toutes les 5 minutes.

**Je suis un bon sportif:** juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P5: Échange avec jonglage (10 min.)

Les joueurs frappent des coups droits sur leur raquette. La balle doit monter plus haut que la tête et doit tomber sur une cible au sol. Les joueurs marquent des points s'ils sont constants.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P6: Lancer, frapper et attraper (10 min.)

Les joueurs occupent trois positions: lanceur, frappeur et attrapeur. Le lanceur lance la balle au frappeur qui se tient à côté de lui. Le frappeur envoie la balle de l'autre côté du filet et l'attrapeur doit l'attraper. Si la séquence est réussie, l'équipe marque un point.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** prise, point d'impact, de côté, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J3: Les olympiques (10 min.)

Les joueurs utilisent leurs habiletés tennistiques (lancers, bonds sur raquette, rouler et frapper la balle) pour marquer des points.

**Je suis un bon sportif:** serrer la main de son adversaire à la fin de la partie.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points d'enseignement clés de la leçon:

- Tactique pour être régulier, être de côté, point d'impact, prise, remplacement.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demander aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Nettoyer sa chambre (10 min.) (installation du terrain)

Diviser les joueurs en deux équipes. Chaque équipe se tient sur la ligne de fond, de chaque côté du terrain. Les joueurs lancent des balles par au-dessus, de l'autre côté du filet afin de garder leur côté propre. Après un temps déterminé, l'équipe avec le moins de balles de son côté remporte la partie.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J2: Tennis au sol (10 min.)

Les joueurs frappent des coups droits sur leur raquette. La balle doit monter plus haut que la tête et doit tomber sur une cible au sol. Les joueurs marquent des points s'ils sont constants.

**Je suis un bon sportif**: compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P9: Échange en fond de terrain avec jonglage (10 min.)

Les joueurs échangent et font des bonds de contrôle afin d'être mieux placés pour frapper.

**Point d'enseignement des fondamentaux**: prise, de côté, prêt à frapper, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif**: travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P11: Balle arc-en-ciel (10 min.)

Les joueurs se lancent la balle au-dessus de la tête.

**Point d'enseignement des fondamentaux**: position trophée pour lancer, remplacement.

**Je suis un bon sportif**: travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J4: Échange avec balle (10 min.)

Les joueurs échangent. Ils doivent garder la balle en jeu et compter le nombre de balles qu'ils remettent de l'autre côté du terrain.

**Je suis un bon sportif**: compter les points à voix haute et serrer la main de la main de son adversaire à la fin de la partie.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, prise, être de côté, point d'impact, action de lancer et position trophée.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demander aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Nettoyer sa chambre (10 min.) (installation du terrain)

Diviser les joueurs en deux équipes. Chaque équipe se tient sur la ligne de fond, de chaque côté du terrain. Les joueurs lancent des balles par au-dessus, de l'autre côté du filet afin de garder leur côté propre. Après un temps déterminé, l'équipe avec le moins de balles de son côté remporte la partie.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : **Activité de jeu J4: Échange avec balle (10 min.)**

Les joueurs échangent au coup droit. Ils doivent garder la balle en jeu et compter le nombre de balles qu'ils remettent de l'autre côté du terrain.

**Je suis un bon sportif:** serrer la main de la main de son adversaire à la fin de la partie.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet» : **Activité pratique P19: Jonglage aérien (10 min.)**

Les joueurs font bondir la balle sur leur raquette sans la laisser tomber au sol.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** prise continentale, de côté, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : **Activité pratique P13: Service par en dessous et retour (10 min.)**

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** prise continentale, de côté, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : **Activité de jeu J5: Cônes en équipe (10 min.)**

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent à tour de rôle. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif:** serrer la main de la main de son adversaire à la fin de la partie.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour garder la balle en jeu, être de côté, remplacement, prise continentale et point d'impact.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demander aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Coordination lancer/attraper (10 min.) (installation du terrain)

Les joueurs font des pas chassés, de la ligne de fond au filet, tout en se lançant une balle par en dessous. (Voir la vidéo pour les variantes et les progressions de cet exercice.)

## JOUER - PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J5: Cônes en équipe (10 min.)

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent un à la fois. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif:** serrer la main de la main de son adversaire à la fin de la partie.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P15: Services et retours en équipe (10 min.)

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** position trophée au lancer, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet»: Activité pratique P20: Lancer et jeu à la volée (10 min.)

Les joueurs lancent des balles par en dessous aux volleyeurs. Comparer la volée à l'action d'attraper

**Point d'enseignement des fondamentaux:** prise continentale, de côté, point d'impact, action d'attraper.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J5: Cônes en équipe (10 min.)

Rejouer la partie Cône en équipe, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points d'enseignement clés de la leçon :

- tactique pour garder la balle en jeu, être de côté, prise continentale, position trophée, action d'attraper.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demander aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Coordination lancer/attraper (10 min.) (installation du terrain)

Les joueurs font des pas chassés, de la ligne de fond au filet, tout en se lançant une balle par en dessous. (Voir la vidéo pour les variantes et les progressions de cet exercice.)

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J6: Stop tennis (10 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P9: Échange en fond de terrain avec jonglage (10 min.)

Les joueurs échangent et font des bonds de contrôle afin d'être mieux placés pour frapper.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** Prise, de côté, prêt à frapper, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### « Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P15: Services et retours en équipe (10 min.)

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** position trophée au lancer, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J6: Stop Tennis (10 min.)

Rejouer la partie Stop Tennis, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Certificats de réussite (10 min.) (ramasser le terrain)

L'entraîneur remet aux joueurs un certificat de réussite. Le certificat détermine le prochain niveau de l'enfant et le cours auquel il doit s'inscrire prochainement.



## CAMPS DE 4 À 5 JOURS (2h/jour)

Nous recommandons d'offrir le camp rouge 1 et le camp rouge 2 en même temps, sur des terrains différents. Pour les camps extérieurs, utilisez le cinquième jour de la semaine pour reprendre une journée de pluie. Pour les camps intérieurs, utilisez le cinquième jour pour faire un tournoi.

### ROUGE NIVEAU 1 (6 ans et +)

Ce programme introduit les bases du tennis au moyen d'une balle dépressurisée de grande taille et d'un terrain réduit. Les joueurs apprennent les composantes de base de l'échange, du service, et du jeu au filet en plus de plusieurs autres activités qui visent à développer une coordination spécifique au tennis. Les règles du jeu et les comportements «Je joue au tennis... Je suis un bon sportif» sont également présentés.

### ROUGE NIVEAU 2 (6 ans et +)

Cette suite du programme rouge niveau 1 vise à perfectionner davantage l'échange, le service et le jeu au filet. Les joueurs apprennent à jouer des points sur un terrain rouge avec des balles dépressurisées de grande taille. Les comportements «Je joue au tennis... Je suis un bon sportif» sont renforcés.

Le programme rouge niveau 1 et 2 prépare les joueurs à une série d'habiletés tennistiques :

**«Je joue au tennis... J'échange»**

**«Je joue au tennis... Je commence le point»**

**«Je joue au tennis... Je joue au filet»**

**«Je joue au tennis... Je joue des points»**

**«Je joue au tennis... Je suis un bon sportif»**

**Note aux instructeurs :** L'évaluation requise pour les certificats de réussite devrait être faite durant les activités «Je joue au tennis... Je joue des points».



# CAMP ROUGE NIVEAU 1

2h /jour

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
<b>Échauffement</b> (installation terrain) <a href="#">Jeu des lignes</a>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) <a href="#">Simulation de coups</a>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) <a href="#">Coordination lancer/attraper</a>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) <a href="#">Nettoyer sa chambre</a>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) <a href="#">Jeux de tague</a>
<b>«J'échange»</b> (20 min.) P1 <a href="#">Échange avec lancers</a>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J1 <a href="#">Tennis avec la main</a>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J2 <a href="#">Tennis au sol</a>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J5 <a href="#">Cônes en équipe</a>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min. pour chaque jeu compétitif)
<b>«J'échange»</b> (10 min.) P7 <a href="#">Lancer et échanger</a>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P6 <a href="#">Lancer, frapper, attraper</a>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P8 <a href="#">Coups de fonds et contrôle de la balle</a>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P7 <a href="#">Lancer et échanger</a>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J1 <a href="#">Tennis avec la main</a>
<b>«J'échange»</b> (10 min.) P3 <a href="#">Échange au sol dans les corridors</a>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P7 <a href="#">Lancer et échanger</a>	<b>«Je joue au filet»</b> (10 min.) P19 <a href="#">Jonglage aérien</a>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P9 <a href="#">Échange en fond de terrain avec jonglage</a>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J4 <a href="#">Échange avec balle</a>
<b>«J'échange»</b> (10 min.) P5 <a href="#">Échange avec Jonglage</a>	<b>«Je commence la point»</b> (10 min.) P11 <a href="#">Balle arc-en-ciel</a>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P1 <a href="#">Échange avec lancers</a>	<b>«Je joue au filet»</b> (10 min.) P20 <a href="#">Lancer et jeu à la volée</a>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J5 <a href="#">Cônes en équipe</a>
<b>«J'échange»</b> (10 min.) P6 <a href="#">Lancer, frapper, attraper</a>	<b>«Je commence le point»</b> (10 min.) P13 <a href="#">Services par en-dessous et retours</a>	<b>«Je commence le point»</b> (10 min.) P11 <a href="#">Balle arc-en-ciel</a>	<b>«Je joue au filet»</b> (10 min.) P21 <a href="#">Coup de fond et jeu à la volée</a>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J6 <a href="#">Stop tennis</a>
<b>«Je commence le point»</b> (10 min.) P11 <a href="#">Balle arc-en-ciel</a>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P8 <a href="#">Coup de fond et contrôle de la balle</a>	<b>«Je commence le point»</b> (10 min.) P13 <a href="#">Services par en dessous et retours</a>	<b>«Je commence le point»</b> (10 min.) P15 <a href="#">Services et retours en équipe</a>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J7 <a href="#">Tague tennis en équipe</a>
<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J1 <a href="#">Tennis avec la main</a>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J3 <a href="#">Les olympiques</a>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J4 <a href="#">Échange avec balle</a>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J6 <a href="#">Stop tennis</a>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J8 <a href="#">Monte et descend</a>

**MOT DE LA FIN:** (5 min.) (ramasser le terrain) faire le résumé des points techniques importants de la journée.

# CAMP ROUGE NIVEAU 2

2 h/jour

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
<b>Échauffement</b> (installation terrain) <u>Jeu des lignes</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) <u>Simulation de coups</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) <u>Nettoyer sa chambre</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) <u>Coordination lancer/attraper</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) <u>Jeux de tague</u>
<b>«J'échange»</b> (20 min.) P1 <u>Échange avec lancers</u>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J3 <u>Les olympiques</u>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J2 <u>Tennis au sol</u>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min. pour chaque jeu compétitif)
<b>«J'échange»</b> (10 min.) P7 <u>Lancer et échanger</u>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P2 <u>Lancer en croisé et parallèle</u>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P8 <u>Coups profonds et contrôle de la balle</u>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P8 <u>Coups profonds et contrôle de la balle</u>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J1 <u>Tennis avec la main</u>
<b>«J'échange»</b> (10 min.) P4 <u>Échange au sol et remplacement</u>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P8 <u>Coups profonds et contrôle de la balle</u>	<b>«Je joue au filet»</b> (10 min.) P18 <u>Attraper la balle</u>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond de terrain avec jonglage</u>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J4 <u>Échange avec balle</u>
<b>«J'échange»</b> (10 min.) P5 <u>Échange avec jonglage</u>	<b>«Je commence le point»</b> (10 min.) P13 <u>Services par en-dessous et retours</u>	<b>«Je joue au filet»</b> (10 min.) P19 <u>Jonglage aérien</u>	<b>«Je joue au filet»</b> (10 min.) P20 <u>Lancer et jeu à la volée</u>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>
<b>«J'échange»</b> (10 min.) P6 <u>Lancer, frapper, attraper</u>	<b>«J'échange»</b> (10 min.) P11 <u>Balle arc-en-ciel</u>	<b>«Je commence le point»</b> (10 min.) P12 <u>Cible volante</u>	<b>«Je joue au filet»</b> (10 min.) P21 <u>Coup de fond et jeu à la volée</u>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J7 <u>Tague tennis en équipe</u>
<b>«J'échange»</b> (10 minutes) P11 <u>Balle arc-en-ciel</u>	<b>«J'échange»</b> (10 minutes) P9 <u>Échange en fond de terrain avec jonglage</u>	<b>«Je commence le point»</b> (10 minutes) P15 <u>Services et retours</u>	<b>«Je commence le point»</b> (10 minutes) P15 <u>Services et retours</u>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J8 <u>Monte et descend</u>
<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J1 <u>Tennis avec la main</u>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J4 <u>Échange avec balle</u>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>	<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J6 <u>Arrêt tennis</u>	<b>«Je joue des points»</b> (15 min.) J6 <u>Stop tennis</u>

**MOT DE LA FIN:** (5 min.) (ramasser le terrain) faire le résumé des points techniques importants de la journée.



Le niveau orange est joué sur  $\frac{3}{4}$  de terrain avec des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à servir, échanger, jouer au filet et utiliser le pointage régulier. Les comportements «Je joue au tennis... Je suis un bon sportif» sont renforcés.

Le programme orange niveau 1 prépare les joueurs à une série d'habiletés tennistiques :

**«Je joue au tennis... J'échange»**

**«Je joue au tennis... Je commence le point»**

**«Je joue au tennis... Je joue au filet»**

**«Je joue au tennis... Je joue des points»**

**«Je joue au tennis... Je suis un bon sportif»**



## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Se présenter et apprendre le nom de chaque joueur. Demander quel est le joueur de tennis préféré de chaque joueur. Si les joueurs ne connaissent pas très bien le tennis, demandez-leur quel est leur sport favori.

## ÉCHAUFFEMENT

### Le jeu des lignes (15 min.) (installation du terrain)

L'entraîneur nomme une ligne ou une partie du terrain et les joueurs doivent courir et mettre le pied sur la ligne/partie. Les joueurs doivent bouger ou faire des déplacements, sans pause, durant 2 min 30 s.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... J'échange» : **Activité pratique P1: Échange avec lancers (15 min.)**

Les joueurs tentent d'échanger en se lançant une balle. Présenter les éléments techniques pour améliorer la régularité.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : de côté, position d'attente, remplacement.

**Je suis un bon sportif** : tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... J'échange» : **Activité pratique P3: Échange au sol dans les corridors (10 min.)**

Les joueurs se roulent la balle au sol, dans les corridors de double.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : prise, de côté, position d'attente, point d'impact en avant.

**Je suis un bon sportif** : travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... J'échange» : **Activité pratique P7: Lancer et échanger (10 min.)**

Les joueurs se lancent la balle par en dessous pour pratiquer les coups en fond de terrain.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : de côté, position d'attente, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif** : travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... J'échange» : **Activité pratique P8: Coup de fond et contrôle de la balle (10 min.)**

Les joueurs échangent avec des coups droits. Les joueurs doivent attraper la balle sur la raquette avant de frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : de côté, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif** : travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : **Activité de jeu J4: Échange avec balle (20 min.)**

Les joueurs échangent au coup droit. Ils doivent garder la balle en jeu et compter le nombre de balles qu'ils remettent de l'autre côté du terrain.

**Je suis un bon sportif** : travailler en coopération.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, être de côté, prise adéquate, point d'impact en avant.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demandez aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Le jeu des lignes (15 min.) (installation du terrain)

L'entraîneur nomme une ligne ou une partie du terrain et les joueurs doivent courir et mettre le pied sur la ligne/partie. Les joueurs doivent bouger ou faire des déplacements, sans pause, durant 2 min 30s.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité du jeu J1: Tennis avec la main (15 min.)

Faire une partie de lancers tennis pour commencer la leçon. Il est important de démontrer la ressemblance avec une vraie partie de tennis. Présenter le système de pointage et les règles du tennis. Changer les équipes toutes les 5 minutes.

**Je suis un bon sportif :** juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P5: Échange avec jonglage (10 min.)

Les joueurs frappent des coups droits sur leur raquette. La balle doit monter plus haut que la tête et doit tomber sur une cible au sol. Les joueurs marquent des points s'ils sont constants.

**Point d'enseignement des fondamentaux :** de côté, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif :** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P6: Lancer, frapper et attraper (10 min.)

Les joueurs occupent trois positions : lanceur, frappeur et attrapeur. Le lanceur lance la balle au frappeur qui se tient à côté de lui. Le frappeur envoie la balle de l'autre côté du filet et l'attrapeur doit l'attraper. Si la séquence est réussie, l'équipe marque un point.

**Point d'enseignement des fondamentaux :** prise, point d'impact, de côté, remplacement.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P13: Service par en dessous et retour (10 min.)

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** prise continentale, de côté, point d'impact.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J5: Cônes en équipe (20 min.)

Diviser les joueurs en deux équipes. Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent à tour de rôle. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif :** juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, être de côté, prise adéquate, point d'impact en avant.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demandez aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Coordination lancer/attraper (15 min.) (installation du terrain)

Les joueurs font des pas chassés, de la ligne de fond au filet, tout en se lançant une balle par en dessous. (Voir la vidéo pour les variantes et les progressions de cet exercice.)

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité du jeu J5: Cônes en équipe (15 min.)

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent à tour de rôle. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif** : Juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P8 : Coup de fond et contrôle de la balle (10 min.)

Les joueurs échangent avec des coups droits. Les joueurs doivent attraper la balle sur la raquette avant de frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : de côté, point d'impact, tamis vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif** : tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P11: Balle arc-en-ciel (10 min.)

Les joueurs se lancent la balle au-dessus de la tête.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : position trophée pour lancer, de côté, remplacement.

**Je suis un bon sportif** : Travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P12: Cible volante (10 min.)

Les joueurs sont dans la position du service. Les joueurs ont une balle dans chaque main. Ils utilisent un lancer de service pour lancer la première balle et avec l'autre main, essaient de viser la balle dans les airs.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : position trophée, action de lancer.

**Je suis un bon sportif** : ramasser les balles rapidement.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J6: Stop tennis (20 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif** : juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, être de côté, prise adéquate, point d'impact en avant.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demandez aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Nettoyer sa chambre (10 min.) (installation du terrain)

Diviser les joueurs en deux équipes. Chaque équipe se tient sur la ligne de fond, de chaque côté du terrain. Les joueurs lancent des balles par au-dessus, de l'autre côté du filet afin de garder leur côté propre. Après un temps déterminé, l'équipe avec le moins de balles de son côté remporte la partie.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité du jeu J6: Stop tennis (15 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Les joueurs déterminent qui commence au service (hasard) et changent de service à chaque 2 points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent.

**Je suis un bon sportif** : compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet» : Activité pratique P18: Attraper la balle (10 min.)

Les joueurs se lancent la balle par en dessous. Ils attrapent la balle avant le bond avec une main seulement. Alternier revers et coup droit.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : de côté, remplacement.

**Je suis un bon sportif** : travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet» : Activité pratique P19: Jonglage aérien (10 min.)

Les joueurs font bondir la balle sur leur raquette. La balle ne doit pas toucher au sol.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : prise continentale, de côté, point d'impact.

**Je suis un bon sportif** : tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P14: Service au-dessus la montagne (10 min.)

Les joueurs font des services. Ils commencent près du filet et s'éloignent progressivement.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : position trophée, point d'impact, tamis tourné vers la cible

**Je suis un bon sportif** : compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J6: Stop tennis (20 min.)

Rejouer la partie Stop Tennis, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif** : compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, être de côté, prise adéquate, point d'impact en avant.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demandez aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Jeux de tague (15 min.) (installation du terrain)

Les joueurs jouent à différents jeux de tague à l'intérieur d'une zone délimitée.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité du jeu J7 : Tague tennis en équipe (15 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux ou trois. Un premier joueur joue deux points consécutifs (service et retour). Le prochain joueur continue les deux points suivants, tout en gardant un seul pointage

**Je suis un bon sportif** : serrer la main de la main de son adversaire à la fin de la partie.

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P9 : Échange en fond de terrain avec jonglage (10 min.)

Les joueurs échangent et font des bonds de contrôle afin d'être mieux placés pour frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : prise, de côté, prêt à frapper, point d'impact, tamis tourné vers la cible.

**Je suis un bon sportif** : travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P12 : Cible volante (10 min.)

Les joueurs sont dans la position du service. Les joueurs ont une balle dans chaque main. Ils utilisent un lancer de service pour lancer la première balle et avec l'autre main, essaient de viser la balle dans les airs.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : position trophée, action de lancer.

**Je suis un bon sportif** : ramasser les balles rapidement

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P15 : Services et retours en équipe (10 min.)

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : position trophée au lancer, prise continentale, point d'impact, position de départ en service et retour.

**Je suis un bon sportif** : tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J6 : Stop tennis (20 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif** : compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, être de côté, prise adéquate, point d'impact en avant.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Accueillir les joueurs et leur demander lesquels d'entre eux ont eu la chance de pratiquer entre les leçons. Demandez aux joueurs s'ils ont regardé le tennis à la télévision.

## ÉCHAUFFEMENT

### Simulation de coups (10 min.) (installation du terrain)

Les joueurs font des déplacements variés sur les lignes du terrain (course, pas chassés, etc.). À chaque intersection, ils doivent simuler un coup. Ils doivent se déplacer sans arrêt durant 2 min 30s.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J6: Stop tennis (10 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P9: Échange en fond de terrain avec jonglage (10 min.)

Les joueurs échangent et font des bonds de contrôle afin d'être mieux placés pour frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** de côté, point d'impact, tamis vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P10: Échange en croisé (10 min.)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise du coup droit, préparation, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P16: Service et retour en croisé (10 min.)

Les joueurs sont placés en équipe. Ils servent en diagonale et marquent des points

**Points d'enseignement des fondamentaux:** position trophée, action de lancer, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J9: Partie sans avantage (20 min.)

Les joueurs jouent une partie, sans avantage, sur un terrain orange. Les services se font au-dessus de la tête.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Certificats de réussite (5 min.) (ramasser le terrain)

L'entraîneur remet aux joueurs un certificat de réussite. Le certificat détermine le prochain niveau de l'enfant et le cours auquel il doit s'inscrire prochainement.



Cette suite du programme orange niveau 1 prend place sur  $\frac{3}{4}$  de terrain et nécessite des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à échanger même lorsque les coups sont plus difficiles, à placer la balle au service, à monter au filet et à placer des volées.

Le programme orange niveau 2 prépare les joueurs à une série d'habiletés tennistiques :

**«Je joue au tennis... J'échange»**

**«Je joue au tennis... Je commence le point»**

**«Je joue au tennis... Je joue au filet»**

**«Je joue au tennis... Je joue des points»**

**«Je joue au tennis... Je suis un bon sportif»**



## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Se présenter et apprendre le nom de chaque joueur. Demandez quel est le joueur de tennis préféré de chaque joueur. Si les joueurs ne connaissent pas très bien le tennis, demandez-leur quel est leur sport favori.

## ÉCHAUFFEMENT

### Coordination lancer/attraper (15 min.) (installation du terrain)

Les joueurs font des pas chassés, de la ligne de fond au filet, tout en se lançant une balle par en dessous. (Voir la vidéo pour les variantes et les progressions de cet exercice.)

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: **Activité de jeu J1: Tennis avec la main (15 min.)**

Faire une partie de lancers tennis pour commencer la leçon. Il est important de démontrer la ressemblance avec une vraie partie de tennis. Présenter le système de pointage et les règles du tennis. Changer les équipes toutes les 5 minutes.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: **Activité pratique P7: Lancer et échanger (10 min.)**

Les joueurs se lancent la balle par en dessous pour pratiquer les coups en fond de terrain.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** prise, de côté, prêt à frapper, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... J'échange»: **Activité pratique P9: Échange en fond de terrain avec jonglage (10 min.)**

Les joueurs échangent et font des bonds de contrôle afin d'être mieux placés pour frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** de côté, point d'impact, tamis vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: **Activité pratique P12: Cible volante (10 min.)**

Les joueurs sont dans la position du service. Les joueurs ont une balle dans chaque main. Ils utilisent un lancer de service pour lancer la première balle et avec l'autre main, essaient de viser la balle dans les airs.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** position trophée, action de lancer.

**Je suis un bon sportif:** ramasser les balles rapidement

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: **Activité de jeu J5: Cônes en équipe (20 min.)**

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent un à la fois. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### **Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)**

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, être de côté, prise adéquate, point d'impact en avant.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Nettoyer sa chambre (15 min.) (installation du terrain)

Diviser les joueurs en deux équipes. Chaque équipe se tient sur la ligne de fond, de chaque côté du terrain. Les joueurs lancent des balles par au-dessus, de l'autre côté du filet afin de garder leur côté propre. Après un temps déterminé, l'équipe avec le moins de balles de son côté remporte la partie.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J5: Cônes en équipe (15 min.)

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent un à la fois. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P8: Coup de fond et contrôle de la balle (10 min.)

Les joueurs échangent avec des coups droits. Les joueurs doivent attraper la balle sur la raquette avant de frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** de côté, point d'impact, tamis tourné vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet»: Activité pratique P20: Lancer et jeu à la volée (10 min.)

Les joueurs lancent des balles par en dessous aux volleyeurs. Comparer la volée à l'action d'attraper.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise continentale, de côté, action d'attraper, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P14: Service au-dessus la montagne (10 min.)

Les joueurs font des services. Ils commencent près du filet et s'éloignent progressivement

**Points d'enseignement des fondamentaux:** position trophée, point d'impact, cordes tournées vers la cible.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J5: Cônes en équipe (20 min.)

Rejouer la partie Cône en équipe, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, de côté, prise adéquate, point d'impact en avant, action d'attraper.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Coordination lancer/attraper (15 min.) (installation du terrain)

Les joueurs font des pas chassés, de la ligne de fond au filet, tout en se lançant une balle par en dessous. (Voir la vidéo pour les variantes et les progressions de cet exercice.)

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J5: Cônes en équipe (15 min.)

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent un à la fois. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P9: Échange en fond de terrain avec jonglage (10 min.)

Les joueurs échangent et font des bonds de contrôle afin d'être mieux placés pour frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** de côté, point d'impact, tamis vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet»: Activité pratique P21: Coup de fond et jeu à la volée (10 min.)

Un joueur envoie une balle à son partenaire au filet, à partir du fond de terrain.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise continentale, de côté, point d'impact, action d'attraper.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P15: Services et retours en équipe (10 min.)

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** position trophée, action de lancer, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J6: Stop tennis (20 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, être de côté, prise adéquate, point d'impact au service, remplacement.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Nettoyer sa chambre (15 min.) (installation du terrain)

Diviser les joueurs en deux équipes. Chaque équipe se tient sur la ligne de fond, de chaque côté du terrain. Les joueurs lancent des balles par au-dessus, de l'autre côté du filet afin de garder leur côté propre. Après un temps déterminé, l'équipe avec le moins de balles de son côté remporte la partie.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J6: Stop tennis (15 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P10: Échange en croisé (10 min.)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** prise du coup droit, préparation, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet» : Activité pratique P21: Coup de fond et jeu à la volée (10 min.)

Un joueur envoie une balle à son partenaire au filet, à partir du fond de terrain.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** prise continentale, de côté, point d'impact, action d'attraper.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P16: Service et retour en croisé (10 min.)

Les joueurs sont placés en équipe. Ils servent en diagonale et marquent des points

**Points d'enseignement des fondamentaux :** position trophée au lancer, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** Ramasser les balles rapidement.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J6: Stop tennis (20 min.)

Rejouer la partie Stop tennis, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, être de côté, prise adéquate, point d'impact au service, action d'attraper à la volée, remplacement.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Jeux de tague (15 minutes) (installation du terrain)

Les joueurs jouent à différents jeux de tag à l'intérieur d'une zone délimitée.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J6: Stop tennis (15 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P10: Échange en croisé (10 min.)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise du coup droit, préparation, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet»: Activité pratique P22: Coup d'approche et jeu à la volée (10 min.)

Un joueur envoie une balle haute et courte à un autre joueur en fond de terrain. Ce dernier avance et frappe la balle d'approche pour ensuite terminer sa course au filet. Il doit ensuite retourner 2 volées en fond de terrain à un troisième joueur.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** se déplacer lentement vers le coup d'approche, allègement, le tamis face à la cible.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P16: Service et retour en croisé (10 min.)

Les joueurs sont placés en équipe. Ils servent en diagonale et marquent des points.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** position trophée au lancer, prise continentale, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J9: Partie sans avantage (20 min.)

Les joueurs jouent une partie, sans avantage, sur un terrain orange. Les services se font au-dessus de la tête.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon, encouragement et ramasser le terrain (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, être de côté, prise adéquate, allègement, point d'impact en avant.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Simulation de coups (15 min.) (installation du terrain)

Les joueurs font des déplacements variés sur les lignes du terrain (course, pas chassés, etc.). À chaque intersection, ils doivent simuler un coup. Ils doivent se déplacer sans arrêt durant 2 min 30 s.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité pratique J7: Tague tennis en équipe (15 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux ou trois. Un premier joueur joue deux points consécutifs (service et retour). Le prochain joueur continue les deux points suivants, tout en gardant un seul pointage.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P10: Échange en croisé (10 min.)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise du coup droit, préparation, point d'impact, tamis tourné vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet»: Activité pratique P22: Coup d'approche et jeu à la volée (10 min.)

Un joueur envoie une balle haute et courte à un autre joueur en fond de terrain. Ce dernier avance et frappe la balle d'approche pour ensuite terminer sa course au filet. Il doit ensuite retourner 2 volées en fond de terrain à un troisième joueur.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** se déplacer lentement vers le coup d'approche, allègement, le tamis face à la cible.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P17: Service sur la cible (10 min.)

Les joueurs sont divisés en deux équipes. Les serveurs doivent mettre la balle dans le carré de service pour marquer un point. Les joueurs au retour doivent retourner dans le terrain pour annuler le point des serveurs.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** position trophée, action de lancer, prise continentale, point d'impact, tamis face à la cible.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J9: Partie sans avantage (20 min.)

Les joueurs jouent une partie, sans avantage, sur un terrain orange. Les services se font au-dessus de la tête.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Certificats de réussite (5 min.) (ramasser le terrain)

L'entraîneur remet aux joueurs un certificat de réussite. Le certificat détermine le prochain niveau de l'enfant et le cours auquel il doit s'inscrire prochainement.



## Camps de 4 à 5 jours (2h/jour)

Nous recommandons d'offrir le camp orange 1 et le camp orange 2 en même temps, sur des terrains différents. Pour les camps extérieurs, utilisez le cinquième jour de la semaine pour reprendre une journée de pluie. Pour les camps intérieurs, utilisez le cinquième jour pour faire un tournoi.

### ORANGE NIVEAU 1 (8 ANS ET +)

Le tennis orange se joue sur  $\frac{3}{4}$  de terrain avec des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à servir, gagner des points et placer des volées. Les comportements «Je joue au tennis... Je suis un bon sportif» sont renforcés.

### ORANGE NIVEAU 2 (8 ANS ET +)

Cette suite du programme orange niveau 1 prend place sur  $\frac{3}{4}$  de terrain et nécessite des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à échanger même lorsque les coups sont plus difficiles, à placer la balle au service, à monter au filet et à placer des volées.

Le programme orange niveau 1 et 2 prépare les joueurs à une série d'habiletés tennistiques :

«Je joue au tennis... J'échange»

«Je joue au tennis... Je commence le point»

«Je joue au tennis... Je joue au filet»

«Je joue au tennis... Je joue des points»

«Je joue au tennis... Je suis un bon sportif»

**Note aux instructeurs :** L'évaluation requise pour les certificats de réussite devrait être faite durant les parties.



JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
<b>Échauffement</b> (installation terrain) (15 min.) <u>Jeu des lignes</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) (15 min.) <u>Simulation de coups</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) (15 min.) <u>Coordination</u> <u>lancer/attraper</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) (15 min.) <u>Nettoyer sa chambre</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) (15 min.) <u>Jeux de tague</u>
<b>«j'échange»</b> (20 min.) P1 <u>Échange avec lancers</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J1 <u>Tennis avec la main</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J2 <u>Tennis au sol</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J8 <u>Monte et descend</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min. pour chaque jeu compétitif)
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P7 <u>Lancer et échanger</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P8 <u>Coup de fond et</u> <u>contrôle de la balle</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P7 <u>Lancer et échanger</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P8 <u>Coup de fond et</u> <u>contrôle de la balle</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P3 <u>Échange au sol</u> <u>dans les corridors</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond de</u> <u>terrain avec jonglage</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond de</u> <u>terrain avec jonglage</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond de</u> <u>terrain avec jonglage</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J6 <u>Stop tennis</u>
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P8 <u>Coup de fond et</u> <u>contrôle de la balle</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P11 <u>Balle arc-en-ciel</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P18 <u>Attraper la balle</u>	<b>«Je joue au filet»</b> (10 min.) P20 <u>Lancer et jeu</u> <u>à la volée</u>	<b>10 min.</b> <b>de pause</b>
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P5 <u>Échange avec jonglage</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P12 <u>Cible volante</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P14 <u>Service au-dessus</u> <u>de la montagne</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P21 <u>Coup de fond</u> <u>et jeu à la volée</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J7 <u>Tague tennis</u> <u>en équipe</u>
<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P11 <u>Balle arc-en-ciel</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond de</u> <u>terrain avec jonglage</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P13 <u>Service par en</u> <u>dessous et retour</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P15 <u>Services et retours en équipe</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J9 <u>Partie sans avantage</u>
<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J1 <u>Tennis avec la main</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J6 <u>Stop tennis</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J9 <u>Partie sans avantage</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J8 <u>Monte et descend</u>

**MOT DE LA FIN :** (5 min.) (ramasser le terrain)

Faire le résumé des points techniques importants de la journée.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
<b>Échauffement</b> (installation terrain) (15 min.) <u>Jeu des lignes</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) (15 min.) <u>Simulation de coups</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) (15 min.) <u>Coordination</u> <u>lancer/attraper</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) (15 min.) <u>Nettoyer sa chambre</u>	<b>Échauffement</b> (installation terrain) (15 min.) <u>Jeux de tague</u>
<b>«j'échange»</b> (20 min.) P1 <u>Échange avec lancers</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J6 <u>Stop tennis</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J6 <u>Stop tennis</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J8 <u>Monte et descend</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min. pour chaque jeu compétitif)
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P7 <u>Lancer et échanger</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P2 <u>Lancers croisés et</u> <u>parallèles</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond de</u> <u>terrain avec jonglage</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond de</u> <u>terrain avec jonglage</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P4 <u>Échange au sol</u> <u>avec remplacement</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P10 <u>Échange en croisé</u>	<b>«Je joue au filet»</b> (10 min.) P18 <u>Attraper la balle</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P10 <u>Échange en croisé</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J6 <u>Stop tennis</u>
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P8 <u>Coup de fond</u> <u>et contrôle de la balle</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P12 <u>Cible volante</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P20 <u>Lancer et</u> <u>jeu à la volée</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P21 <u>Coup de fond</u> <u>et jeu à la volée</u>	<b>10 minutes de pause</b>
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond</u> <u>de terrain avec jonglage</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P19 <u>Jonglage aérien</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P14 <u>Service au-dessus</u> <u>de la montagne</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P22 <u>Coup d'approche</u> <u>et jeu à la volée</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J7 <u>Tague tennis</u> <u>en équipe</u>
<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P11 <u>Balle arc-en-ciel</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P14 <u>Service au-dessus</u> <u>de la montagne</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P15 <u>Services et retours en équipe</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P16 <u>Service et retour</u> <u>en croisé</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J9 <u>Partie sans</u> <u>avantage</u>
<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J7 <u>Tague tennis en équipe</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J9 <u>Partie sans avantage</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J8 <u>Monte et descend</u>

**MOT DE LA FIN :** (5 min.) (ramasser le terrain)

Faire le résumé des points techniques importants de la journée.



# VERT 1.0

Vert niveau 1.0 (10 ans et + & adultes)

Les joueurs apprennent à servir, échanger, gagner des points et jouer au filet en simple comme en double, et sur un terrain de tennis régulier, avec des balles de transition. Les leçons sont une progression d'activités qui visent à développer rapidement des habiletés.

Le programme vert 1.0 prépare les joueurs à une série d'habiletés tennistiques :

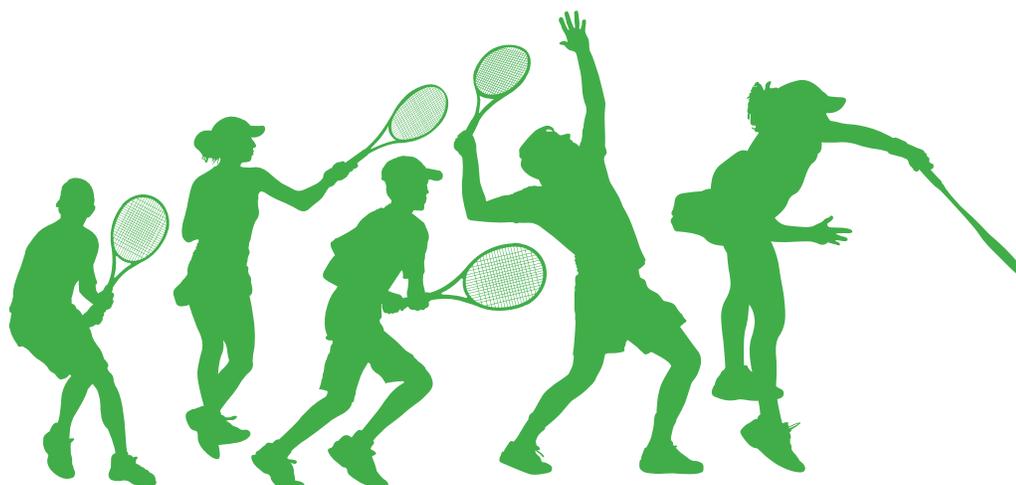
**«Je joue au tennis... J'échange»**

**«Je joue au tennis... Je commence le point»**

**«Je joue au tennis... Je joue au filet»**

**«Je joue au tennis... Je joue des points»**

**«Je joue au tennis... Je suis un bon sportif»**



## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Se présenter et apprendre le nom de chaque joueur. Demandez quel est le joueur de tennis préféré de chaque joueur. Si les joueurs ne connaissent pas très bien le tennis, demandez-leur quel est leur sport favori.

## ÉCHAUFFEMENT

### À petite échelle (10 min.)

Les joueurs échangent à partir de la ligne de fond avec une balle verte (2 sur joueurs sur une moitié de terrain). Les équipes doivent compter le nombre d'échanges réussis. L'entraîneur explique que d'être capable d'échanger longuement rend le tennis plus amusant et agréable.

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P1: Échange avec lancers (20 min.)

Les joueurs tentent d'échanger en se lançant une balle. Présenter les éléments techniques pour améliorer la régularité.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** de côté, position d'attente, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P5: Échange avec jonglage (10 min.)

Les joueurs frappent des coups droits sur leur raquette. La balle doit monter plus haut que la tête et doit tomber sur une cible au sol. Les joueurs marquent des points s'ils sont constants.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P6: Lancer, frapper et attraper (10 min.)

Les joueurs occupent trois positions : lanceur, frappeur et attrapeur. Le lanceur lance la balle au frappeur qui se tient à côté de lui. Le frappeur envoie la balle de l'autre côté du filet et l'attrapeur doit l'attraper. Si la séquence est réussie, l'équipe marque un point.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** de côté, position d'attente, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P8: Coup de fond et contrôle de la balle (10 min.)

Les joueurs échangent avec des coups droits. Les joueurs doivent attraper la balle sur la raquette avant de frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** de côté, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J5: Cônes en équipe (20 min.)

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent à tour de rôle. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- Tactique pour être constant, être de côté, prise continentale, remplacement.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Sur un terrain rouge :

Groupes juniors : échauffement avec l'activité : [coordination lancer/attraper](#).

Groupes adultes : [échauffement avec des échanges individuels](#).

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J5 : [Cônes en équipe](#) (20 min.)

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent à tour de rôle. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P11 : [Balle arc-en-ciel](#) (10 min.)

Les joueurs se lancent la balle au-dessus de la tête.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** position trophée pour lancer, action de lancer, remplacement.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P12 : [Cible volante](#) (10 min.)

Les joueurs sont dans la position du service. Les joueurs ont une balle dans chaque main. Ils utilisent un lancer de service pour lancer la première balle et avec l'autre main, essaient de viser la balle dans les airs.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** position trophée, action de lancer.

**Je suis un bon sportif :** ramasser les balles rapidement

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P14 : [Service au-dessus la montagne](#) (10 min.)

Les joueurs font des services. Ils commencent près du filet et s'éloignent progressivement.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** position trophée, point d'impact, cordes tournées vers la cible.

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J5 : [Cônes en équipe](#) (20 min.)

Rejouer la partie Cônes en équipe, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, de côté, point d'impact, position trophée, action de lancer, prise continentale, remplacement, commencer le point avec service et retour.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Sur un terrain orange :

Groupes juniors: échauffement avec l'activité: [coordination lancer/attraper](#).

Groupes adultes: [échauffement avec des échanges individuels](#).

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J5: [Cônes en équipe](#) (20 min.)

Diviser les joueurs en deux équipes (identifiées par une couleur, un nom ou un numéro). Chaque équipe a une zone de repos (maison), délimitée par un cône géant. Les joueurs de chaque équipe s'affrontent à tour de rôle. Les joueurs qui s'affrontent déterminent qui commence au service (hasard) et entame une partie de 5 à 7 points (changer de service à chaque 2 points). Le joueur gagnant rapporte un petit cône dans sa zone de repos.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P9: [Échange en fond de terrain avec jonglage](#) (10 min.)

Les joueurs échangent et font des bonds de contrôle afin d'être mieux placés pour frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise du coup droit, de côté, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P10: [Échange en croisé](#) (10 min.)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise du coup droit, de côté, point d'impact, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P15: [Services et retours en équipe](#) (10 min.)

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** position trophée, action de lancer, prise continentale, point d'impact, position de service et retour.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J6: [Stop tennis](#) (20 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, point d'impact au service, prise adéquate, commencer un point avec service.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Sur un terrain orange :

Groupes juniors : échauffement avec l'activité : [simulation de coups](#).

Groupes adultes : [échauffement avec des échanges individuels](#).

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité de jeu J6 : [Stop tennis \(20 min.\)](#)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P10 : [Échange en croisé \(10 min.\)](#)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** prise du coup droit, préparation, point d'impact, tamis tourné vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet» : Activité pratique P20 : [Lancer et jeu à la volée \(10 min.\)](#)

Les joueurs lancent des balles par en dessous aux volleyeurs. Comparer la volée à l'action d'attraper.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** prise continentale, de côté, point d'impact, action d'attraper.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P16 : [Service et retour en croisé \(10 min.\)](#)

Les joueurs sont placés en équipe. Ils servent en diagonale et marquent des points

**Points d'enseignement des fondamentaux :** position trophée au lancer, prise continentale, point d'impact, position en service et retour.

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité de jeu J8 : [Monte et descend \(20 min.\)](#)

Les joueurs jouent des parties normales, sur la moitié d'un terrain. Ils doivent jouer 5 points. Les joueurs qui gagnent montent d'un terrain et ceux qui perdent, descendent.

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, point d'impact au service, prise adéquate, action d'attraper à la volée commencer un point avec service.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Sur un terrain orange :

Groupes juniors: échauffement avec l'activité: [Jeux de tague](#)

Groupes adultes: [échauffement avec des échanges individuels](#).

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J6: [Stop tennis](#) (20 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P10: [Échange en croisé](#) (10 min.)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise, de côté, point d'impact, tamise vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet»: Activité pratique P21: [Coup de fond et jeu à la volée](#) (10 min.)

Un joueur envoie une balle à son partenaire au filet, à partir du fond de terrain.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise continentale, de côté, point d'impact, action d'attraper.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P16: [Service et retour en croisé](#) (10 min.)

Les joueurs sont placés en équipe. Ils servent en diagonale et marquent des points.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** position trophée au lancer, prise, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J8: [Monte et descend](#) (20 min.)

Les joueurs jouent des parties normales, sur la moitié d'un terrain. Ils doivent jouer 5 points. Les joueurs qui gagnent montent d'un terrain et ceux qui perdent, descendent.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, point d'impact, prise adéquate, commencer un point avec service.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Sur un terrain orange :

Groupes juniors : échauffement avec l'activité : [Jeux de tague](#)

Groupes adultes : [échauffement avec des échanges individuels](#).

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P10 : [Échange en croisé](#) (15 min.)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** prise du coup droit, préparation, point d'impact, tamis vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet» : Activité pratique P22 : [Coup d'approche et jeu à la volée](#) (15 min.)

Un joueur envoie une balle haute et courte à un autre joueur en fond de terrain. Ce dernier avance et frappe la balle d'approche pour ensuite terminer sa course au filet. Il doit ensuite retourner 2 volées en fond de terrain à un troisième joueur.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** se déplacer lentement vers le coup d'approche, tamis tourné vers la cible, action d'attraper à la volée, remplacement.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P17 : [Service sur cible](#) (15 min.)

Les joueurs sont divisés en deux équipes. Les serveurs doivent mettre la balle dans le carré de service pour marquer un point. Les joueurs au retour doivent retourner dans le terrain pour annuler le point des serveurs.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** position trophée au lancer, prise continentale, point d'impact, tamis tourné vers la cible.

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J10 : [Tennis en double](#) (25 min.)

Les joueurs jouent des parties normales en double. L'entraîneur présente les positions et le mouvement du double

**Je suis un bon sportif :** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- jeu en double.



# VERT 1.5

Vert niveau 1.5 (10 ans et + & adultes)

Cette suite du programme vert niveau 1.0 nécessite également des balles de transition. Les joueurs apprennent à échanger, améliorer la direction, la hauteur et la régularité. Ils apprennent à servir avec plus de puissance et de contrôle, à retourner les services, à frapper des coups d'approche et à terminer le point au filet avec des volées et des *smashes*.

Le programme vert 1.5 prépare les joueurs à une série d'habiletés tennistiques :

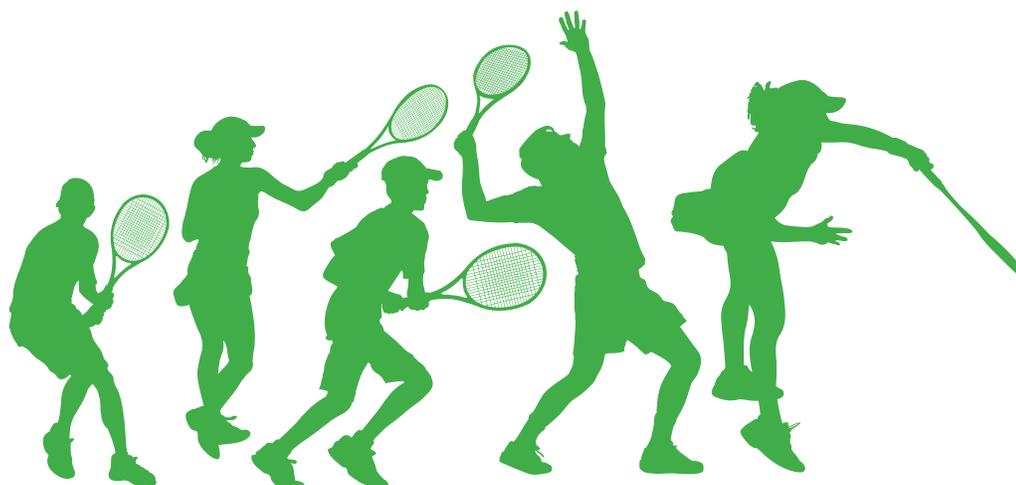
**«Je joue au tennis... J'échange»**

**«Je joue au tennis... Je commence le point»**

**«Je joue au tennis... Je joue au filet»**

**«Je joue au tennis... Je joue des points»**

**«Je joue au tennis... Je suis un bon sportif»**



## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Groupes juniors: échauffement avec l'activité: [coordination lancer/attraper](#) (lancer au-dessus de la tête)

Groupes adultes: [échauffement avec échanges de la ligne de service à la ligne de service.](#)

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J5: [Cônes en équipe](#) (20 min.)

Pratiquer l'activité J5 sur un terrain vert, d'une ligne de service à l'autre. Service au-dessus de la tête. Le système de pointage doit être renforcé.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P1: [Échange avec lancers](#) (10 min.)

Les joueurs tentent d'échanger en se lançant une balle. Présenter les éléments techniques pour améliorer la régularité.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** de côté, position d'attente, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P5: [Échange avec jonglage](#) (10 min.)

Les joueurs frappent des coups droits sur leur raquette. La balle doit monter plus haut que la tête et doit tomber sur une cible au sol. Les joueurs marquent des points s'ils sont constants.

**Point d'enseignement des fondamentaux:** de côté, prise continentale, point d'impact.

**Je suis un bon sportif:** tenir la raquette contre sa poitrine en position d'écoute lorsque l'entraîneur parle.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P8: [Coup de fond et contrôle de la balle](#) (10 min.)

Les joueurs échangent avec des coups droits. Les joueurs doivent attraper la balle sur la raquette avant de frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise, de côté, point d'impact, tamis vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J5: [Cônes en équipe](#) (20 min.)

Pratiquer l'activité J5 sur un terrain vert, d'une ligne de service à l'autre. Service au-dessus de la tête. Le système de pointage doit être renforcé.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon:

- Tactique pour être constant, de côté, point d'impact, prise.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Groupes juniors : échauffement avec l'activité : [coordination lancer/attraper](#) (lancer au-dessus de la tête)

Groupes adultes : [échauffement avec échanges de la ligne de service à la ligne de service.](#)

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J6: [Stop tennis](#) (20 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux et jouent des points. Chaque partie débute lorsque l'entraîneur crie «GO!». Le premier joueur à atteindre un pointage déterminé (5, 7 ou 9 points) crie «STOP!» et tous les joueurs arrêtent de frapper. Pour toutes les autres parties, les joueurs qui menaient lorsque le jeu s'est arrêté gagnent. En cas d'égalité, chaque joueur marque 1 point.

**Je suis un bon sportif :** juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P9: [Échange en fond de terrain avec jonglage](#) (10 min.)

Les joueurs échangent et font des bonds de contrôle afin d'être mieux placés pour frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** de côté, point d'impact, tamis tourné vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet» : Activité pratique P20: [Lancer et jeu à la volée](#) (10 min.)

Les joueurs lancent des balles par en dessous aux volleyeurs. Comparer la volée à l'action d'attraper.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** prise continentale, de côté, point d'impact, action d'attraper.

**Je suis un bon sportif :** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P12: [Cible volante](#) (10 min.)

Les joueurs sont dans la position du service. Les joueurs ont une balle dans chaque main. Ils utilisent un lancer de service pour lancer la première balle et avec l'autre main, essaient de viser la balle dans les airs.

**Points d'enseignement des fondamentaux :** prise continentale, position trophée, action de lancer.

**Je suis un bon sportif :** ramasser les balles rapidement

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J6: [Stop tennis](#) (20 min.)

Rejouer la partie Stop tennis, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif :** juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour être constant, point d'impact, action de lancer à partir de la position trophée, action d'attraper à la volée.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Groupes juniors: échauffement avec l'activité: [coordination lancer/attraper](#) (lancer au-dessus de la tête)

Groupes adultes: [échauffement avec échanges de la ligne de service à la ligne de service](#).

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J8: [Monte et descend](#) (20 min.)

Les joueurs jouent des parties normales, sur la moitié d'un terrain. Ils doivent jouer 5 points. Les joueurs qui gagnent montent d'un terrain et ceux qui perdent, descendent

**Je suis un bon sportif:** juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P9: [Échange en fond de terrain avec jonglage](#) (10 min.)

Les joueurs échangent et font des bonds de contrôle afin d'être mieux placés pour frapper.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** de côté, point d'impact, tamis tourné vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet»: Activité pratique P21: [Coup de fond et jeu à la volée](#) (10 min.)

Un joueur envoie une balle à son partenaire au filet, à partir du fond de terrain.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise continentale, de côté, point d'impact, action d'attraper.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P14: [Service au-dessus la montagne](#) (10 min.)

Les joueurs font des services. Ils commencent près du filet et s'éloignent progressivement.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** position trophée, point d'impact, cordes tournées vers la cible.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J8: [Monte et descend](#) (20 min.)

Rejouer la partie Monte et descend, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif:** juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon:

- tactique pour être constant, point d'impact au service et à la volée, prise adéquate, commencer le point avec service.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Groupes juniors : échauffement avec l'activité : [coordination lancer/attraper](#) (lancer au-dessus de la tête)

Groupes adultes : [échauffement avec échanges de la ligne de service à la ligne de service](#).

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J7 : [Tague tennis en équipe](#) (20 min.)

Les joueurs sont placés en équipe de deux ou trois. Un premier joueur joue deux points consécutifs (service et retour). Le prochain joueur continue les deux points suivants, tout en gardant un seul pointage.

**Je suis un bon sportif** : compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange» : Activité pratique P10 : [Échange en croisé](#) (10 min.)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : prise du coup droit, préparation, point d'impact, tamis vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif** : travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet» : Activité pratique P22 : [Coup d'approche et jeu à la volée](#) (10 min.)

Un joueur envoie une balle haute et courte à un autre joueur en fond de terrain. Ce dernier avance et frappe la balle d'approche pour ensuite terminer sa course au filet. Il doit ensuite retourner 2 volées en fond de terrain à un troisième joueur.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : se déplacer lentement vers le coup d'approche, tamis tourné vers la cible, action d'attraper à la volée, remplacement.

**Je suis un bon sportif** : travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point» : Activité pratique P15 : [Services et retours en équipe](#) (10 min.)

Les joueurs servent et retournent la balle en équipe de deux.

**Points d'enseignement des fondamentaux** : position trophée, action de lancer, prise continentale, point d'impact, position de service et retour.

**Je suis un bon sportif** : compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points» : Activité de jeu J8 : [Monte et descend](#) (20 min.)

Les joueurs jouent des parties normales, sur la moitié d'un terrain. Ils doivent jouer 5 points. Les joueurs qui gagnent montent d'un terrain et ceux qui perdent, descendent.

**Je suis un bon sportif** : compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- Tactique pour jouer au filet, point d'impact, cordes tournées vers la cible, avancer lentement vers le coup d'approche, remplacement.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Groupes juniors: échauffement avec l'activité: [simulation de coups](#).

Groupes adultes: [échauffement avec échanges de la ligne de service à la ligne de service](#).

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J10: [Tennis en double](#) (20 min.)

Les joueurs jouent des parties normales en double. L'entraîneur présente les positions et le mouvement du double.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P10: [Échange en croisé](#) (10 min.)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise du coup droit, préparation, point d'impact, tamis vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet»: Activité pratique P23: [Lob et smash](#) (10 min.)

Un joueur sur la ligne de fond envoie des lobes à un joueur au filet. Les joueurs travaillent en coopération pour maintenir l'échange.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** position trophée, de côté, point d'impact, cordes tournées vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P16: [Service et retour en croisé](#) (10 min.)

Les joueurs sont placés en équipe. Ils servent en diagonale et marquent des points.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** position trophée, action de lancer, prise continentale, point d'impact, position de service et retour.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J10: [Tennis en double](#) (20 min.)

Rejouer l'activité de jeu Tennis en double, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points clés de la leçon :

- tactique pour garder la balle en jeu, préparation, point d'impact, positionnement en double.

## ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE

### Introduction et présences (5 min.)

Prenez les présences. Posez des questions aux joueurs à propos de leur semaine de cours afin de faire un rapport. Résumez le contenu de la dernière leçon et inspirez-vous de ce contenu pour la présente leçon.

## ÉCHAUFFEMENT

### Activités d'échauffement (10 min.)

Groupes juniors: échauffement avec l'activité: [Jeux de tague](#)

Groupes adultes: [échauffement avec échanges de la ligne de service à la ligne de service.](#)

## JOUER – PRATIQUER - JOUER

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J10: [Tennis en double](#) (20 min.)

Les joueurs jouent des parties normales en double. L'entraîneur présente les positions et le mouvement du double.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

### «Je joue au tennis... J'échange»: Activité pratique P10: [Échange en croisé](#) (10 min.)

Les joueurs échangent en croisé avec leur raquette. L'entraîneur renforce les éléments techniques.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** prise du coup droit, préparation, point d'impact, tamis vers la cible, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je joue au filet»: Activité pratique P24: [Monter et jouer au filet](#) (10 min.)

Les joueurs travaillent en coopération sur une moitié de terrain. Un joueur envoie une balle courte. L'autre joueur s'avance lentement pour frapper le coup d'approche et terminer le point au filet.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** point d'impact, cordes tournées vers la cible, réaction rapide.

**Je suis un bon sportif:** travailler en coopération.

### «Je joue au tennis... Je commence le point»: Activité pratique P17: [Service sur cible](#) (10 min.)

Les joueurs sont placés en équipe (service et retour). Ils servent en diagonale et sur le revers.

**Points d'enseignement des fondamentaux:** point d'impact, cordes tournées vers la cible, position au service et au retour, remplacement.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute.

### «Je joue au tennis... Je joue des points»: Activité de jeu J10: [Tennis en double](#) (20 min.)

Rejouer l'activité de jeu Tennis en double, donner du feedback tout en maintenant le rythme du jeu.

**Je suis un bon sportif:** compter les points à voix haute et juger les balles honnêtement.

*\*Les entraîneurs peuvent évaluer les joueurs lors de cette activité.*

## MOT DE LA FIN

### Retour sur la leçon et encouragement (5 min.)

L'entraîneur fait un retour sur les points d'enseignement et encourage les joueurs à pratiquer à l'extérieur des leçons. L'entraîneur pose des questions sur les points d'enseignement clés de la leçon :

- jeu en double



### CAMPS DE 4 À 5 JOURS (2 H/JOUR)

Nous recommandons d'offrir le camp vert 1.0 et le camp vert 1.5 en même temps, sur des terrains différents. Pour les camps extérieurs, utilisez le cinquième jour de la semaine pour reprendre une journée de pluie. Pour les camps intérieurs, utilisez le cinquième jour pour faire un tournoi.

### DESCRIPTION DES NIVEAUX

#### VERT NIVEAU 1.0 (10 ANS ET + & ADULTES)

Les joueurs apprennent à servir, échanger, gagner des points et jouer au filet en simple comme en double, sur un terrain régulier et avec des balles de transition. Les leçons sont une progression d'activités qui visent à développer rapidement des habiletés.

#### VERT NIVEAU 1.5 (10 ANS ET + & ADULTES)

Cette suite du programme vert niveau 1.0 nécessite également des balles de transition. Les joueurs apprennent à échanger, améliorer la direction, la hauteur et la régularité. Ils apprennent à servir avec plus de puissance et de contrôle, à retourner les services, à frapper des coups d'approche et à terminer le point au filet avec des volées et des smashes.

Les programmes verts 1.0 et 1.5 préparent les joueurs à une série d'habiletés tennistiques :

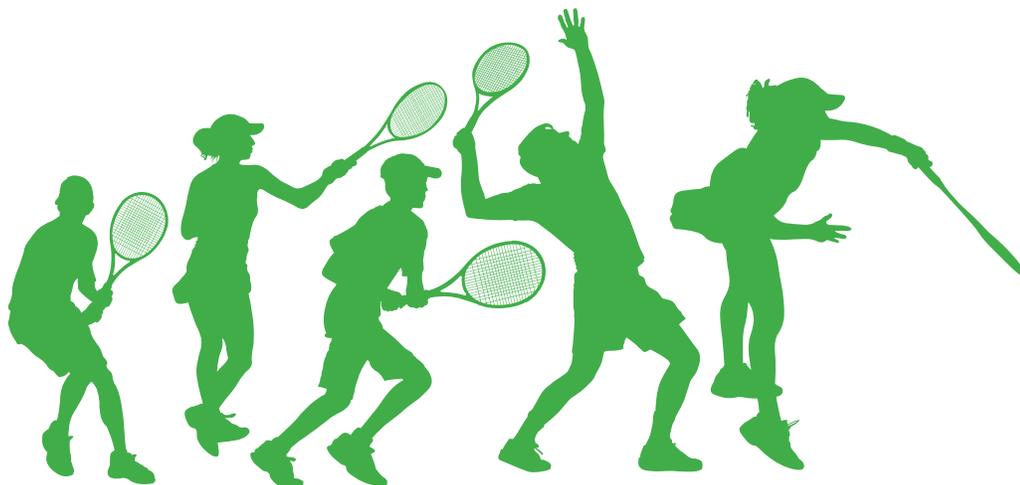
«Je joue au tennis... J'échange»

«Je joue au tennis... Je commence le point»

«Je joue au tennis... Je joue au filet»

«Je joue au tennis... Je joue des points»

«Je joue au tennis... Je suis un bon sportif»

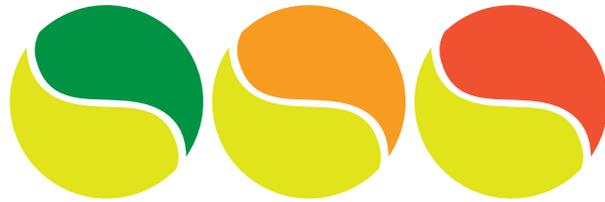


JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
<b>Échauffement</b> (15 min.) <a href="#">Jeu des lignes</a>	<b>Échauffement</b> (15 min.) <a href="#">Simulation de coups</a>	<b>Échauffement</b> (15 min.) <a href="#">Coordination lancer/attraper</a>	<b>Échauffement</b> (15 min.) <a href="#">Coordination lancer/attraper</a> <a href="#">Lancer vers le haut</a>	<b>Échauffement</b> (15 min.) <a href="#">Jeux de tague</a>
<b>«j'échange»</b> (20 min.) P1 <a href="#">Échange avec lancers</a>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J5 <a href="#">Cônes en équipe</a>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J6 <a href="#">Stop tennis</a>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J8 <a href="#">Monte et descend</a>	<b>«je joue des points»</b> (15 min. pour chaque jeu compétitif)
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P7 <a href="#">Lancer et échanger</a>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P8 <a href="#">Coup de fond et contrôle de la balle</a>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <a href="#">Échange en fond de terrain avec jonglage</a>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P10 <a href="#">Échange en croisé</a>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J5 <a href="#">Cônes en équipe</a>
<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P11 <a href="#">Balle arc-en-ciel</a>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <a href="#">Échange en fond de terrain avec jonglage</a>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P21 <a href="#">Coup de fond et jeu à la volée</a>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P22 <a href="#">Coup d'approche et jeu à la volée</a>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J6 <a href="#">Stop tennis</a>
<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P12 <a href="#">Cible volante</a>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P21 <a href="#">Coup de fond et jeu à la volée</a>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P22 <a href="#">Coup d'approche et jeu à la volée</a>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P16 <a href="#">Service et retour en croisé</a>	<b>10 minutes de pause</b>
<b>«Je joue au filet»</b> (10 min.) P18 <a href="#">Attraper la balle</a>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P12 <a href="#">Cible volante</a>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P10 <a href="#">Échange en croisé</a>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P23 <a href="#">Lob et smash</a>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J7 <a href="#">Tague tennis en équipe</a>
<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P20 <a href="#">Lancer et jeu à la volée</a>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P15 <a href="#">Services et retours en équipe</a>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P16 <a href="#">Service et retour en croisé</a>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P17 <a href="#">Service sur cible</a>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J8 <a href="#">Monte et descend</a>
<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J5 <a href="#">Cônes en équipe</a>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J6 <a href="#">Stop tennis</a>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J6 <a href="#">Stop tennis</a>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J10 <a href="#">Tennis en double</a>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J10 <a href="#">Tennis en double</a>

**Mot de la fin :** (5 min.)

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
<b>Échauffement</b> (15 min.) <u>Coordination lancer/attraper</u>	<b>Échauffement</b> (15 min.) <u>Simulation de coups</u>	<b>Échauffement</b> (15 min.) <u>Coordination lancer/attraper</u> <u>Lancer vers le haut</u>	<b>Échauffement</b> (15 min.) <u>Coordination lancer/attraper</u>	<b>Échauffement</b> (15 min.) <u>Simulation de coups</u>
<b>«Je joue des points»</b> (20 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J6 <u>Stop tennis</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J7 <u>Tague tennis en équipe</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J8 <u>Monte et descend</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min. pour chaque jeu compétitif)
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P7 <u>Lancer et échanger</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P8 <u>Coup de fond et contrôle de la balle</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond de terrain avec jonglage</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond de terrain avec jonglage</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>
<b>«j'échange»</b> (10 min.) P8 <u>Coup de fond et contrôle de la balle</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P9 <u>Échange en fond de terrain avec jonglage</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P10 <u>Échange en croisé</u>	<b>«j'échange»</b> (10 min.) P10 <u>Échange en croisé</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J6 <u>Stop tennis</u>
<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P20 <u>Lancer et jeu à la volée</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P21 <u>Coup de fond et jeu à la volée</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P22 <u>Coup d'approche et jeu à la volée</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P23 <u>Lob et smash</u>	<b>10 minutes de pause</b>
<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P12 <u>Cible volante</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P14 <u>Service au-dessus de la montagne</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P23 <u>Lob et smash</u>	<b>«je joue au filet»</b> (10 min.) P24 <u>Monter et jouer au filet</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J7 <u>Tague tennis en équipe</u>
<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P15 <u>Services et retours en équipe</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P15 <u>Services et retours en équipe</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P16 <u>Service et retour en croisé</u>	<b>«je commence le point»</b> (10 min.) P17 <u>Service sur cible</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J8 <u>Monte et descend</u>
<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J5 <u>Cônes en équipe</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J6 <u>Stop tennis</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J10 <u>Tennis en double</u>	<b>«je joue des points»</b> (20 min.) J10 <u>Tennis en double</u>	<b>«je joue des points»</b> (15 min.) J10 <u>Tennis en double</u>

**Mot de la fin :** (5 min.)



***Apprendre  
et jouer***

**PLANIFICATION DES LEÇONS**

Entraîneur :

Date :

## 1. ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE (5 min.)

## 2. ÉCHAUFFEMENT (10 min.)

## 3. JOUER – PRATIQUER - JOUER (40 min.)

Activité de jeu (je joue des points):

Règles:



Activité pratique:

Tactique:

Point d'enseignement des fondamentaux:



Activité pratique:

Tactique:

Point d'enseignement des fondamentaux:



Activité de jeu (je joue des points):

Règles:



## 4. MOT DE LA FIN (5 min.)

Entraîneur: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

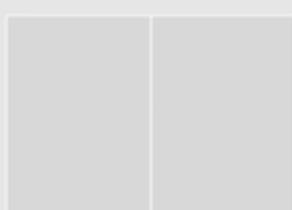
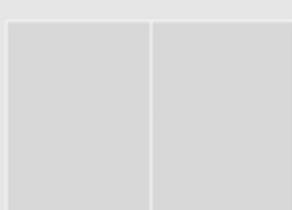
## 1. ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE (5 min.)

--

## 2. ÉCHAUFFEMENT (15 min.)

--

## 3. JOUER – PRATIQUER - JOUER (70 min.)

Activité de jeu (je joue des points):  Règles:	
Activité pratique:  Tactique:  Point d'enseignement des fondamentaux:	
Activité pratique:  Tactique:  Point d'enseignement des fondamentaux:	
Activité pratique:  Tactique:  Point d'enseignement des fondamentaux:	
Activité de jeu (je joue des points):  Règles:	

## 4. MOT DE LA FIN (5 min.)

--

Entraîneur :

Date :

## 1. ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE (5 min.)

## 2. ÉCHAUFFEMENT (20 min.)

## 3. JOUER – PRATIQUER - JOUER (90 min.)

Activité de jeu (je joue des points) :

Règles :



Activité pratique :

Tactique :

Point d'enseignement des fondamentaux :



Activité pratique :

Tactique :

Point d'enseignement des fondamentaux :



Activité pratique :

Tactique :

Point d'enseignement des fondamentaux :



Activité pratique :

Tactique :

Point d'enseignement des fondamentaux :



Activité pratique :

Tactique :

Point d'enseignement des fondamentaux :



Activité de jeu (je joue des points) :

Règles :



#### 4. Mot de la fin (5 min.)

Entraîneur: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## 1. ACCUEIL ET MOT DE BIENVENUE (5 min.)

--

## 2. ÉCHAUFFEMENT (20 min.)

--

## 3. JOUER – PRATIQUER - JOUER (65 min.)

Activité de jeu (je joue des points):  Règles:	
Activité pratique:  Tactique:  Point d'enseignement des fondamentaux:	
Activité pratique:  Tactique:  Point d'enseignement des fondamentaux:	
Activité pratique:  Tactique:  Point d'enseignement des fondamentaux:	
Activité de jeu (je joue des points):  Règles:	

**PAUSE** (10 min.)

### 3. JOUER – PRATIQUER - JOUER (75 min.)

Activité de jeu (je joue des points):

Règles:



Activité pratique:

Tactique:

Point d'enseignement des fondamentaux:



Activité pratique:

Tactique:

Point d'enseignement des fondamentaux:



Activité pratique:

Tactique:

Point d'enseignement des fondamentaux:



Activité de jeu (je joue des points):

Règles:



### 4. MOT DE LA FIN (5 min.)

--



## **CERTIFICAT DE RÉUSSITE**

Par le biais du certificat de réussite, les joueurs recevront une évaluation écrite sur les habiletés tennistiques suivantes :

**«Je joue au tennis... J'échange»**

**«Je joue au tennis... Je commence le point»**

**«Je joue au tennis... Je joue au filet»**

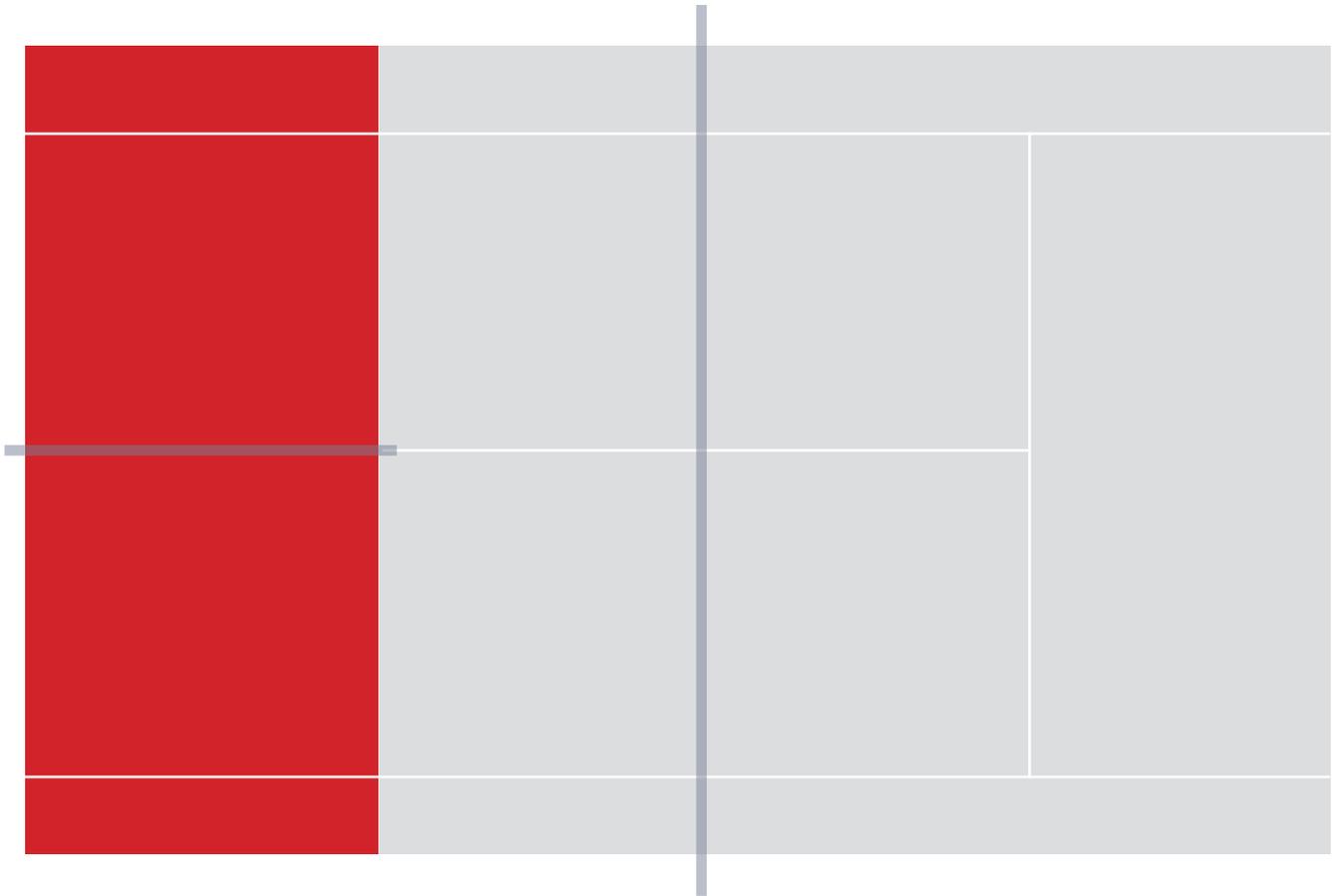
**«Je joue au tennis... Je joue des points»**

**«Je joue au tennis... Je suis un bon sportif»**

De plus, les joueurs recevront des commentaires sur les différents fondamentaux dans la section «Mes fondamentaux». Finalement, les joueurs seront guidés vers l'étape suivante de leur développement.

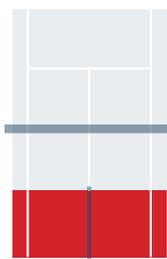


# ROUGE 1 CERTIFICAT DE RÉUSSITE



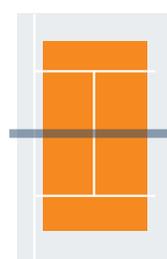
Le *mini tennis* présente le tennis d'une façon amusante et interactive. Cette approche assure un succès immédiat auprès des jeunes. Le *mini tennis* utilise la méthode du tennis progressif avec son système adaptant la grandeur du terrain, la grandeur des raquettes et les balles spécialisées. Il est adapté à l'âge et à la taille des enfants.

Cette méthode est approuvée par la Fédération internationale de tennis (ITF) et est utilisée partout dans le monde.



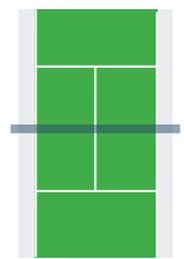
**TENNIS NIVEAU  
ROUGE**

**½ TERRAIN  
6 ANS ET PLUS**



**TENNIS NIVEAU  
ORANGE**

**¾ TERRAIN  
8 ANS ET PLUS**



**TENNIS NIVEAU  
VERT**

**TRANSITION  
TERRAIN COMPLET  
10 ANS ET PLUS**



# ROUGE 1 CERTIFICAT DE RÉUSSITE

Nom :

Entraîneur :

Date :

## TOUTES LES HABILITÉS SONT ÉVALUÉES EN SITUATION DE JEU :

Insuffisamment observé = en développement (ED)

Observé à 3 reprises consécutives = Bien fait (BF)

### JE JOUE AU TENNIS... J'ÉCHANGE

- Être capable de lancer et d'attraper la balle**  
Avec un partenaire, je peux lancer (par en dessous) et attraper la balle. Je peux me déplacer pour attraper la balle et me replacer, comme dans une partie de tennis.
- Laisser tomber la balle et frapper un coup droit**  
Je peux laisser tomber la balle et frapper un coup droit de l'autre côté du filet, à un partenaire. (Habilité requise pour commencer un échange)
- Échange avec coups de fond**  
Je peux frapper 3 balles consécutives sur la moitié d'un terrain rouge.

### JE JOUE AU TENNIS... JE COMMENCE LE POINT

- Lancer au-dessus de la tête**  
Je peux lancer une balle au-dessus de ma tête et sur toute la longueur du terrain rouge.
- Service par en dessous**  
Je peux lancer une balle vers le haut et la frapper par en dessous dans le carré de service

### JE JOUE AU TENNIS... JE SUIS UN BON SPORTIF

- Je serre ma raquette contre ma poitrine lorsque l'entraîneur parle.
- Je peux travailler en coopération avec d'autres joueurs.
- Je serre la main de mon adversaire après une partie.

### MES FONDAMENTAUX

- Entre les coups, je me replace toujours et j'adopte la position d'attente.
- Je suis toujours placé de côté lorsque j'envoie la balle.
- Mon point d'impact est au niveau de mes hanches.

### JE JOUE AU TENNIS... JE JOUE DES POINTS

Je suis capable de jouer une partie de [Tennis avec la main](#) en commençant l'échange avec un lancer au-dessus de la tête et en attrapant la balle par en dessous.

- Je peux commencer l'échange derrière la ligne de fond.
- Je suis capable de compter les points à voix haute.

### QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE?

- Niveau pour la prochaine session : rouge niveau 1
- Niveau pour la prochaine session : rouge niveau 2



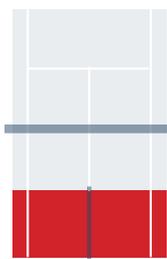


# ROUGE 2 CERTIFICAT DE RÉUSSITE



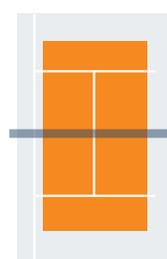
Le *mini tennis* présente le tennis d'une façon amusante et interactive. Cette approche assure un succès immédiat auprès des jeunes. Le *mini tennis* utilise la méthode du tennis progressif avec son système adaptant la grandeur du terrain, la grandeur des raquettes et les balles spécialisées. Il est adapté à l'âge et à la taille des enfants.

Cette méthode est approuvée par la Fédération internationale de tennis (ITF) et est utilisée partout dans le monde.



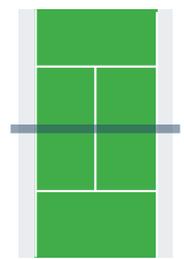
**TENNIS NIVEAU ROUGE**

**½ TERRAIN  
6 ANS ET PLUS**



**TENNIS NIVEAU ORANGE**

**¾ TERRAIN  
8 ANS ET PLUS**



**TENNIS NIVEAU VERT**

**TRANSITION  
TERRAIN COMPLET  
10 ANS ET PLUS**



# ROUGE 2 CERTIFICAT DE RÉUSSITE

Nom :

Entraîneur :

Date :

## TOUTES LES HABILITÉS SONT ÉVALUÉES EN SITUATION DE JEU :

Insuffisamment observé = en développement (ED)

Observé à 3 reprises consécutives = Bien fait (BF)

### JE JOUE AU TENNIS... J'ÉCHANGE

 **Échange en fond de terrain**

Je peux frapper 3 balles consécutives en fond de terrain en situation d'échange.

### JE JOUE AU TENNIS... JE COMMENCE LE POINT

 **Service au-dessus de la tête**

Je peux commencer le point avec un service au-dessus de la tête.

### JE JOUE AU TENNIS... JE JOUE AU FILET

 **Volée**

Je peux jouer au filet en utilisant la volée.

### JE JOUE AU TENNIS... JE SUIS UN BON SPORTIF

 Je serre ma raquette contre ma poitrine lorsque l'entraîneur parle.

 Je peux travailler en coopération avec d'autres joueurs.

 Je serre la main de mon adversaire après une partie.

### MES FONDAMENTAUX

 Je me replace après chaque coup.

 En fond de terrain, mon point d'impact est en avant de moi et à la hauteur des hanches.

 À la volée, mon point d'impact est en avant de moi et à la hauteur de la poitrine.

 Je suis placé de côté lorsque j'envoie la balle.

 J'utilise une action de lancer au service.

### JE JOUE AU TENNIS... JE JOUE DES POINTS

Je peux jouer des points sur un terrain rouge.

 Je peux installer mon terrain rouge.

 Je peux compter les points à voix haute.

 À 3 reprises, j'ai joué une partie de 7 points avec un ami ou avec mes parents.

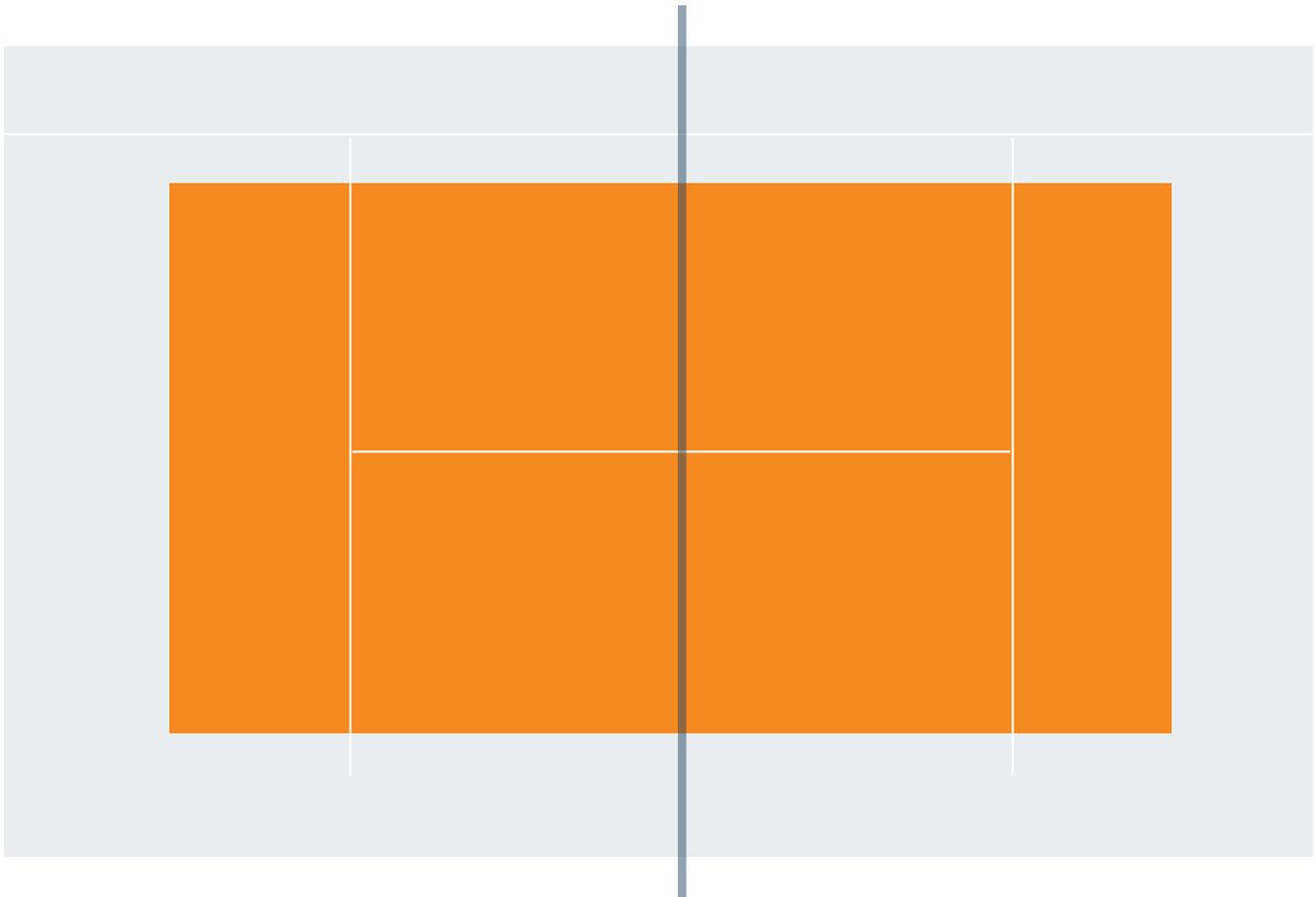
### QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE ?

 Niveau pour la prochaine session : rouge niveau 2

 Niveau pour la prochaine session : orange niveau 1

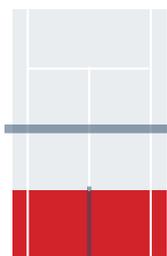



# ORANGE 1 CERTIFICAT DE RÉUSSITE



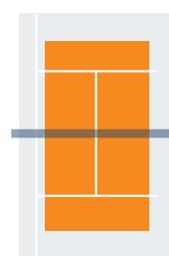
Le *mini tennis* présente le tennis d'une façon amusante et interactive. Cette approche assure un succès immédiat auprès des jeunes. Le *mini tennis* utilise la méthode du tennis progressif avec son système adaptant la grandeur du terrain, la grandeur des raquettes et les balles spécialisées. Il est adapté à l'âge et à la taille des enfants.

Cette méthode est approuvée par la Fédération internationale de tennis (ITF) et est utilisée partout dans le monde.



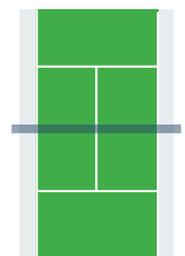
**TENNIS NIVEAU  
ROUGE**

**½ TERRAIN  
6 ANS ET PLUS**



**TENNIS NIVEAU  
ORANGE**

**¾ TERRAIN  
8 ANS ET PLUS**



**TENNIS NIVEAU  
VERT**

**TRANSITION  
TERRAIN COMPLET  
10 ANS ET PLUS**



# ORANGE 1 CERTIFICAT DE RÉUSSITE

Nom:

Entraîneur :

Date:

## TOUTES LES HABILITÉS SONT ÉVALUÉES EN SITUATION DE JEU :

Insuffisamment observé = en développement (ED)

Observé à 3 reprises consécutives = Bien fait (BF)

### JE JOUE AU TENNIS... J'ÉCHANGE

#### Échange en fond de terrain

Je peux frapper 4 balles consécutives en utilisant mon coup droit ou mon revers.

### JE JOUE AU TENNIS... JE COMMENCE LE POINT

#### Service

Je peux servir pour commencer le point du côté égalité et avantage.

### JE JOUE AU TENNIS... JE JOUE AU FILET

#### Volée

Je peux faire une volée sortante pour déplacer mon adversaire.

### JE JOUE AU TENNIS... JE SUIS UN BON SPORTIF

Je serre ma raquette contre ma poitrine lorsque l'entraîneur parle.

Je peux travailler en coopération avec d'autres joueurs.

Je serre la main de mon adversaire après une partie.

### MES FONDAMENTAUX

Entre les coups, je me replace toujours et j'adopte la position d'attente.

Je suis toujours placé de côté lorsque j'envoie la balle.

Mon point d'impact est au niveau de mes hanches.

Mon point d'impact est au niveau de la poitrine et en avant à la volée

Je fais l'action de lancer au service.

### JE JOUE AU TENNIS... JE JOUE DES POINTS

Je suis capable de jouer une partie commençant l'échange avec un service et une partie au retour de service (terrain orange).

Je peux installer un terrain orange.

Je suis capable de compter les points à voix haute.

Je juge les balles honnêtement.

### QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE ?

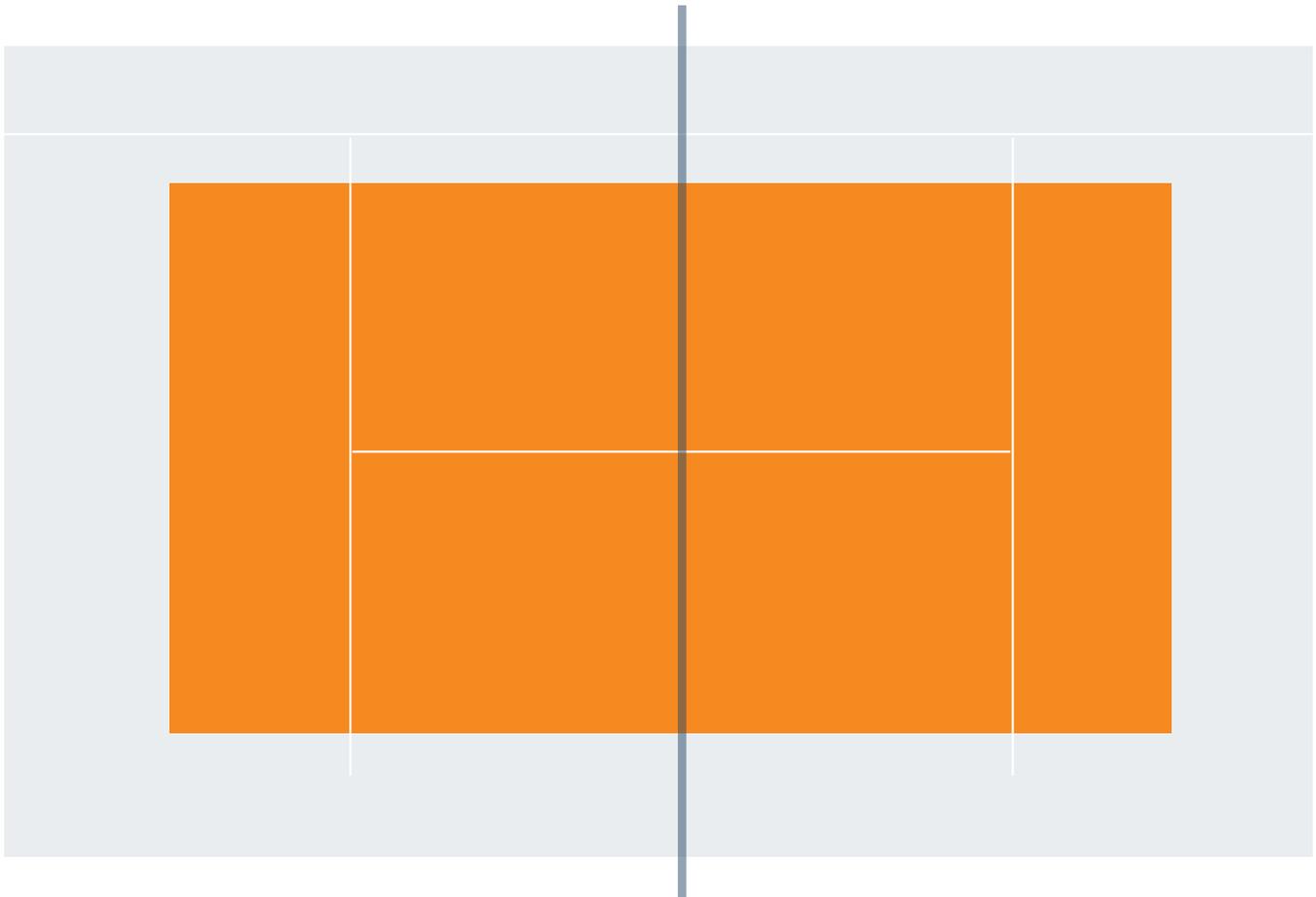
Niveau pour la prochaine session : orange niveau 1

Niveau pour la prochaine session : orange niveau 2



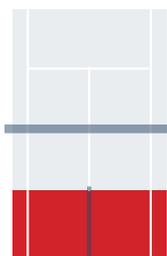


# ORANGE 2 CERTIFICAT DE RÉUSSITE



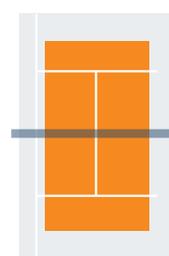
Le *mini tennis* présente le tennis d'une façon amusante et interactive. Cette approche assure un succès immédiat auprès des jeunes. Le *mini tennis* utilise la méthode du tennis progressif avec son système adaptant la grandeur du terrain, la grandeur des raquettes et les balles spécialisées. Il est adapté à l'âge et à la taille des enfants.

Cette méthode est approuvée par la Fédération internationale de tennis (ITF) et est utilisée partout dans le monde.



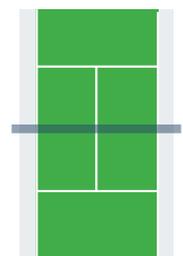
**TENNIS NIVEAU  
ROUGE**

**½ TERRAIN  
6 ANS ET PLUS**



**TENNIS NIVEAU  
ORANGE**

**¾ TERRAIN  
8 ANS ET PLUS**



**TENNIS NIVEAU  
VERT**

**TRANSITION  
TERRAIN COMPLET  
10 ANS ET PLUS**



# ORANGE 2 CERTIFICAT DE RÉUSSITE

Nom:

Entraîneur :

Date:

## TOUTES LES HABILITÉS SONT ÉVALUÉES EN SITUATION DE JEU :

Insuffisamment observé = en développement (ED)

Observé à 3 reprises consécutives = Bien fait (BF)

### JE JOUE AU TENNIS... J'ÉCHANGE

#### Échange en fond de terrain

Je peux frapper 6 balles consécutives en utilisant mon coup droit ou mon revers.

### JE JOUE AU TENNIS... JE COMMENCE LE POINT

#### Service

Je peux servir du côté égalité et avantage en dirigeant mon service au revers de l'adversaire.

### JE JOUE AU TENNIS... JE JOUE AU FILET

#### Coup d'approche, volée et *smash*

Je peux compléter une série de balles qui consiste en un coup d'approche, une volée et un *smash*.

### JE JOUE AU TENNIS... JE SUIS UN BON SPORTIF

Je serre ma raquette contre ma poitrine lorsque l'entraîneur parle.

Je peux travailler en coopération avec d'autres joueurs.

Je serre la main de mon adversaire après une partie.

### MES FONDAMENTAUX

Je me replace toujours à la bonne place et je suis prêt pour la prochaine balle.

Je suis toujours placé de côté lorsque j'envoie la balle.

Mon point d'impact est au niveau de mes hanches.

Mon point d'impact est au niveau de la poitrine et en avant à la volée

Je fais l'action de lancer au service et au *smash*.

### JE JOUE AU TENNIS... JE JOUE DES POINTS

Je suis capable de jouer une petite partie de 4, avec un bris d'égalité à 3-3.

Je peux installer un terrain orange.

Je suis capable de compter les points à voix haute.

Je juge les balles honnêtement.

### QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE ?

Niveau pour la prochaine session : orange niveau 2

Niveau pour la prochaine session : vert niveau 1.0



# FICHE DE PRÉSENCE ET D'ÉVALUATION

**Note:** si un joueur obtient la mention «bien fait» dans 4 des 6 catégories, ce dernier pourra accéder au niveau suivant.

Nom	Présence					J'échange	Je commence l'échange	Je joue au filet	Je joue des points	Mes fondamentaux	Je suis un bon sportif
1						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
2						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
3						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
4						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
5						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
6						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
7						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
8						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
9						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
10						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
11						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					
12						<input type="checkbox"/> En développement <input type="checkbox"/> Bien fait					

