

Vaudoise Kids Tennis Training Book



AVEC DES
VIDÉOS POUR
TOUS LES MODULES
D'APPRENTISSAGE!



www.kidstennis.ch

FR

Version dès 2022

Training Book

Sommaire

Introduction	3
Philosophie d'enseignement	4
Le programme Vaudoise Kids Tennis	7
Le programme de formation	8
Les 30 modules d'apprentissage	12
Aperçu	13
Niveau rouge	17
Niveau orange	40
Niveau vert	62
Métaphores/Comparaisons	83
Matériel didactique	84
Bibliographie	86
Contact/Impressum	87

Training Book

Objectifs d'apprentissage, entraînement et compétition à trois niveaux

80 objectifs d'apprentissage chapeautent le programme Vaudoise Kids Tennis dans les quatre domaines «développement personnel», «apprendre à bouger», «jouer au tennis» et «apprendre à jouer au tennis». Ils sont le fruit d'une étroite collaboration avec Jeunesse+Sport et se répartissent sur 30 modules d'apprentissage (dix par niveau) qui suivent et documentent les progrès des enfants. Les modules d'apprentissage englobent les compétences que doivent acquérir les enfants pour bien jouer au tennis et gagner, les deux conditions indispensables pour qu'ils s'amuse-nt et restent fidèles à ce sport durablement.

Pour chaque module d'apprentissage, des formes et des contenus d'entraînement ludiques et variés ont été développés que Swiss Tennis transmet aux responsables de l'entraînement dans le cadre des cours de formation. A l'avenir, seuls les enfants qui ont atteint le niveau vert se verront délivrer une licence. A cet effet, l'enfant

doit accomplir les modules d'apprentissage rouges et oranges et si possible, participer à deux ou trois tournois, de façon à acquérir les compétences de jeu de base.

Kids Tennis se fonde sur le programme J+S de tennis des enfants et le programme d'apprentissage «Tennis 10s» qui est appliqué dans le monde entier. Cette initiative de la fédération internationale ITF prévoit que les enfants jusqu'à dix ans apprennent à jouer au tennis sur des mini-courts et avec des balles moins dures qui sont mieux adaptés à leurs besoins. On sait en effet qu'ils apprennent plus vite et s'amuse-nt beaucoup plus de cette manière. La formation passe par trois niveaux: rouge, orange et vert, et à chaque niveau, les courts s'agrandissent et les balles deviennent plus dures. Les enfants apprennent donc pas à pas à «jouer comme les grands».



Pour simplifier l'écriture, nous n'utilisons que la forme masculine dans le Training Book. Il est entendu que la forme féminine est toujours incluse.

Légende

- V Variation
- Trajectoire de la balle
- Déplacement de l'enfant

Training Book

Philosophie d'enseignement

Introduction

«Les enfants ne sont pas des petits adultes!»

Les enfants ne devraient pas être traités comme de petits adultes. Au contraire, il faudrait en première ligne prendre en considération les facteurs suivants:

Quelles sont les caractéristiques des enfants de cinq à douze ans?

De quoi ont besoin les enfants pour apprendre à jouer au tennis?

Les réponses à ces deux questions nous donneront les conditions cadres d'un enseignement du tennis adapté qui met l'enfant et le jeu au centre! Ce n'est que dans ces conditions que les enfants auront, à long terme, du plaisir dans la leçon de tennis et à jouer au tennis ainsi que la motivation à continuer la pratique de ce sport.

«L'enfant est toujours au centre!»

L'enfant

D'une grande variété de formes de base du mouvement vers les mouvements spécifiques du sport

Les enfants sont curieux, enthousiastes et apprennent très vite. Ce sont là les prérequis idéaux pour apprendre aux enfants une grande diversité de schémas moteurs (mouvements) afin ensuite d'apprendre plus facilement des mouvements plus complexes, des mouvements spécifiques et pouvoir mieux et plus vite s'adapter à de nouvelles situations.

Les enfants sont des êtres sociaux

De cinq à six ans, les enfants sont égocentriques. Il est important que dans son enseignement, le moniteur, établisse des règles et des rituels. Ceux-ci donnent à l'enseignement un cadre important pour les enfants, donnent la possibilité aux enfants de coexister dans le groupe et permettent à chaque enfant de trouver sa place dans le groupe.

Motiver les filles à jouer au tennis

Malheureusement, les filles sont moins nombreuses que les garçons à participer à des entraînements ou à des tournois pour enfants. Voilà différentes possibilités pour contrer ce problème de manière proactive:

- Créer des groupes constitués uniquement de filles

- Encourager les doubles (voir module d'apprentissage pour les doubles)
- Avoir recours à des défis d'équipe (nœud gordien)
- Organiser des événements juste pour les filles (unités d'entraînement, joutes amicales)
- Faire diriger les cours par des monitrices
- Utiliser du matériel varié et coloré

Tennis

Le tennis est un jeu composé d'échanges. Le défi est de renvoyer régulièrement la balle afin de pouvoir développer un échange et ainsi pouvoir jouer des points.

Que faut-il pour y parvenir?

Trois différents prérequis sont nécessaires:

- Pouvoir lire des trajectoires de balles.
- Être capable de s'orienter et de se positionner sur le terrain.
- Contrôler la raquette avant, pendant et après le coup.

Pour développer ces prérequis, il faut aussi travailler les formes de base du mouvement (avec et sans raquette) et investir le temps nécessaire dans la leçon à cet effet.

Training Book

Philosophie d'enseignement

La philosophie d'enseignement

Nous pouvons résumer la philosophie d'enseignement du Kids Tennis en quelques mots:

Varié, adapté aux enfants et ludique.

Varié

La leçon de tennis devrait être une heure de mouvements variés. Comme nous l'avons évoqué plus haut, une partie de la leçon doit amener une large palette de formes de mouvements à l'enfant et mettre en place les prérequis pour faciliter les débuts et le développement de l'enfant au tennis.

Le mouvement est au centre: le moniteur doit créer des opportunités de mouvement. Cela signifie, utiliser le matériel et organiser la leçon de telle façon que les enfants puissent vivre leur envie de bouger sans contrainte et avec créativité. Les enfants doivent découvrir leur corps (différentes parties du corps, tous les sens) pour pouvoir s'orienter dans leur environnement et pouvoir résoudre des défis. En parallèle à cette large base, on va construire les mouvements spécifiques au tennis. Cela sans parler de technique et de déroulements de mouvements!

Construire une bonne relation à l'enfant, entre les enfants et créer une atmosphère d'apprentissage stimulante sont des tâches centrales du moniteur.

Adapté aux enfants

Le premier aspect important d'un enseignement adapté aux enfants est de créer un environnement d'apprentissage adapté. Ce qui implique d'adapter le matériel (raquette et balles) ainsi que la taille du

terrain en fonction du développement des enfants aux trois niveaux du Kids Tennis (rouge, orange ou vert). Les enfants ont naturellement besoin de bouger et aiment jouer, c'est pourquoi le moniteur devrait mettre un accent particulier sur les points suivants:

- Dans chaque exercice mettre les enfants en mouvement et faire en sorte qu'ils doivent continuellement s'adapter à des objets en mouvement (ballons de baudruche, différents ballons, différentes balles de tennis). Que ce soit en deux dimensions (se rouler le ballon) ou en trois dimensions (trajectoires).
- Organiser un maximum les exercices sous forme de jeux (estafettes, concours par équipes, jouer ensemble/jouer l'un contre l'autre, etc.).

Le moniteur devrait exploiter la grande capacité d'imitation des enfants par des démonstrations (Principe de «démontrer – imiter»). Il faut démontrer au lieu d'expliquer!

Le moniteur doit toutefois avoir la patience nécessaire et laisser aux enfants le temps de découvrir! Il met en place le cadre de l'exercice (règles, matériel, organisation, objectif), motive et soutient l'activité des enfants. L'enfant doit avoir le temps nécessaire afin de pouvoir explorer et trouver lui-même la solution. Si chez certains enfants, le challenge est trop complexe, le moniteur devra adapter l'exercice!

«Apprendre signifie faire soi-même!»

«La solution que le moniteur donne, l'enfant ne peut plus la découvrir!»

Les objectifs que les enfants atteignent grâce à leur engagement et leur participation active restent en mémoire et soutiennent l'apprentissage! Ce processus contribue au développement de l'enfant (fierté, confiance en soi, autonomie, etc.) et déclenche des émotions qui favorisent l'ancrage de l'apprentissage!

Ludique (orientée sur le jeu)

Le tennis est un jeu et **jouer c'est apprendre!**

Jouer répond à un besoin naturel chez les enfants. C'est pourquoi, le moniteur devrait mettre le jeu au centre de son enseignement pour que les enfants **vivent beaucoup d'échanges et de points dans chaque leçon et cela dès la première leçon.**

Dans le programme d'apprentissage de Vaudoise Kids Tennis, nous voulons développer les enfants dans quatre domaines:

Développement personnel – Apprendre à bouger – Jouer au tennis – Apprendre à jouer au tennis

Le moniteur joue un rôle important chez les enfants de cinq à douze ans. Il a une influence décisive sur le développement personnel de l'enfant dans le cadre de la discipline sportive. Ceci est une chance, mais aussi une responsabilité dont le moniteur se doit d'être conscient.

Swiss Tennis vous souhaite beaucoup de plaisir et de joie dans l'enseignement du tennis avec les «Kids»!

Training Book

Cadre méthodologique

Apprendre grâce à...

«Tous les chemins mènent à Rome», dit-on. Le proverbe est aussi valable en matière d'acquisition des compétences dans les différents modules d'apprentissage. Les chemins doivent être adaptés aux capacités individuelles, aux intérêts et aux souhaits des enfants.

... la découverte

Les enfants ont besoin d'espace et de liberté pour découvrir. Il a été prouvé que les gens se sentent plus récompensés lorsqu'ils ont accompli ou découvert quelque chose par eux-mêmes. «Le cerveau est construit de telle sorte qu'il nous donne un sentiment de profonde satisfaction lorsque nous avons le contrôle de quelque chose.» («Nous avons un désir inné d'être libres» Interview de Frederik Jötten avec Tali Sharot (psychologue et neuroscientifique), NZZ am Sonntag, 11.06.2017).

Exemple:

Chaque module d'apprentissage doit débiter par un exercice «découverte».

... des tâches

En proposant des tâches ciblées aux enfants, ils peuvent acquérir de nouvelles compétences inconsciemment et de manière ludique (apprentissage implicite). Les compétences ainsi acquises sont ancrées et seront réactivées même sous pression (Contre la peur de l'échec, Hartwig Frercks, 2018: Tennissport, n° 1 janvier, février, mars).

Exemple:

«Le gymnaste»: Rotation vers l'avant

- L'enfant essaie d'envoyer la balle dans les pieds du moniteur qui se trouve au filet.
- L'enfant A tente de jouer la balle (rotation vers l'avant) de sorte à faire reculer l'enfant B le plus loin possible. L'enfant B renvoie la balle sur la descente (point d'impact 3).

... des expériences contraires

Les exercices peuvent être modulés en ciblant et en mettant les exigences en opposition. Cela permettra aux schémas de mouvements d'être perçus consciemment.

Exemple:

«L'agneau»: renvoyer la balle

- Frapper la balle contre une cible sur le mur (coup droit gauche et droite, à deux mains gauche et droite avec/sans changement de prise, coup droit à une main et revers à une/deux main(s)).
- Frapper avec douceur (agneau) et avec force (loup) la balle contre le mur.

... tous les sens

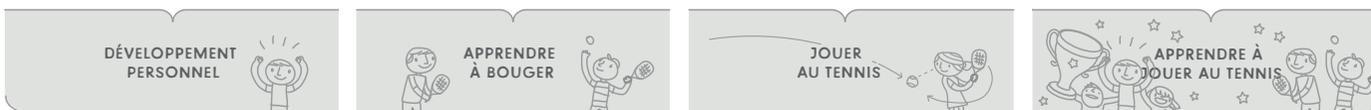
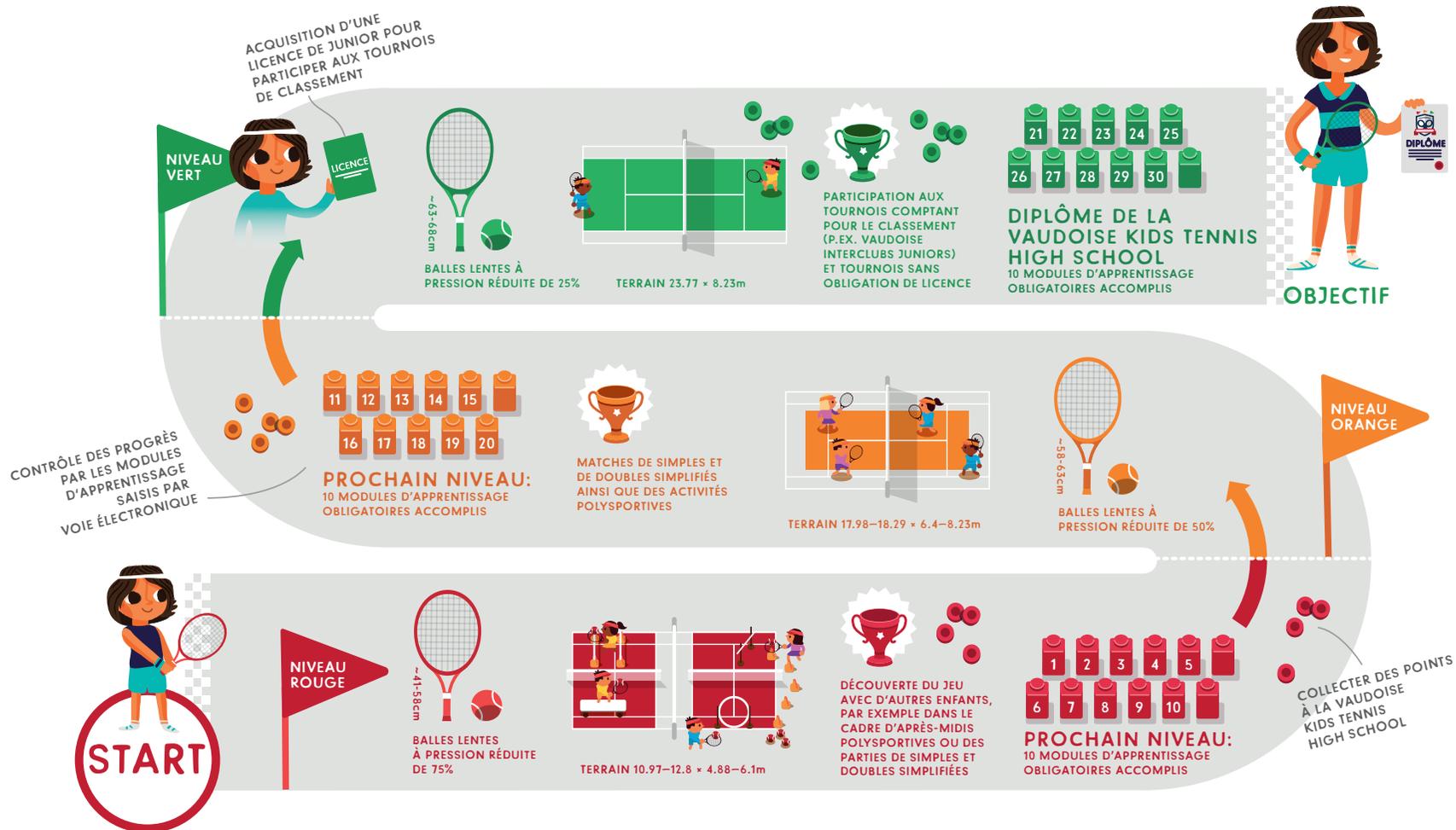
«Le développement et l'affinement des organes sensoriels sont une condition préalable à l'apprentissage des séquences de mouvements.» (Lernen im Sport, Bewegungslernen, Stadelmann, Willi, 2012: OFSPO). La perception est améliorée et renforcée par la vue, le toucher et l'ouïe.

Exemple:

«Le danseur»: rythmer

- L'enfant annonce son rythme pendant un échange chaque fois qu'il frappe: «now/hip/hop/tip/pum/pim» — «and-now/hip-hop/tip-top/pum-pim/one-two»
- L'enfant dit «hip» lorsqu'il frappe la balle et «hop» quand son adversaire la frappe.

Le programme Vaudoise Kids Tennis



80 OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

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

Le programme de formation Vaudoise Kids Tennis 2015

1. Développement personnel

Capacités	COMPÉTENCES PAR NIVEAU			
	NIVEAU ROUGE 1	NIVEAU ROUGE 2	NIVEAU ORANGE	NIVEAU VERT
Je suis autonome	Je peux participer au cours de tennis sans la présence de mes parents.	Je prépare et je porte mon sac de tennis.	Je m'échauffe, de façon autonome, avant le match et le jeu libre.	Je fais un décrassage, de façon autonome, après mon match et le jeu libre.
Je suis confiant et fier de ce que je fais	J'aimerais montrer ce que je sais faire au moniteur.	Je suis un joueur de tennis car je joue des matchs.	Je me fixe des objectifs qui sont indépendants du résultat.	Je suis fier de moi parce que je donne le meilleur de moi-même.
J'ai des rituels	Je connais les rituels de début et de fin de leçon.	J'annonce le score avant chaque service.	J'ai un rituel au service et au retour.	J'ai un rituel après avoir gagné ou perdu un point.
Je fais partie du groupe de tennis	Je connais les prénoms de mes partenaires.	Je joue avec tous les membres du groupe.	Je prends régulièrement rendez-vous avec d'autres enfants pour jouer au tennis.	En tant que membre de l'équipe, je suis présent pendant toute la rencontre d'interclubs juniors.
J'ai du respect	Je fais attention aux autres enfants et je m'intègre au groupe.	Je serre la main de mon adversaire en le regardant dans les yeux à la fin d'un match.	Je respecte les autres utilisateurs des installations de tennis et je prends soin de mon matériel de tennis.	Je soutiens mon partenaire de double après chaque point quel que soit le score.

2. Apprendre à bouger

Capacités	COMPÉTENCES PAR NIVEAU			
	NIVEAU ROUGE 1	NIVEAU ROUGE 2	NIVEAU ORANGE	NIVEAU VERT
Je suis courageux et fort	J'ose me balancer.	Je suis intéressé à effectuer des tâches de mouvements variées.	J'accepte les défis des différentes situations de jeu.	Je joue de façon courageuse et je m'impose en match.
	J'arrive à contracter et à relâcher mes muscles.	Je contrôle mon corps dans des jeux de lutte à deux.	Je renforce mon corps.	Je connais des exercices de renforcement fonctionnels.
Je suis coordonné et attentif	J'arrive à utiliser les différentes parties du corps pour renvoyer le ballon ou la balle.	J'arrive à renvoyer la balle avec différents objets.	Je peux frapper la balle à différents moments (montante, sommet, descendante).	Je sais jouer la balle à différentes hauteurs de façon adaptée à la situation.
	Je suis un artiste du ballon.	J'arrive à lancer et à attraper des balles de différentes façons.	Je sais: – lancer des balles et des ballons dans des mouvements spécifiques au tennis – élaner la raquette	Je peux varier l'élan de la raquette en rythme et en accélération.
Je suis agile et réactif	Je sais sautiller de différentes façons.	J'arrive à sauter à la corde à pieds joints.	Je sais sauter à la corde de différentes manières.	Je sais sauter à la corde dans la course dans toutes les directions.
	Je réagis à différents signaux (acoustiques, optiques, tactils).	J'arrive à jouer à des jeux simples de poursuite.	Je me déplace vite dans des jeux de réaction avec des changements de direction.	Je maîtrise les formes de courses spécifiques au tennis.

3. Jouer au tennis

Capacités	COMPÉTENCES PAR NIVEAU			
	NIVEAU ROUGE 1	NIVEAU ROUGE 2	NIVEAU ORANGE	NIVEAU VERT
Nous jouons ensemble	J'arrive à développer un échange en roulant le ballon respectivement en lançant et attrapant.	J'arrive à garder la balle en jeu.	Je garde la balle en jeu: Un est au filet et un au fond du court.	J'arrive à garder la balle en jeu dans les différentes positions sur le terrain de façon adaptée à la situation.
Nous jouons l'un contre l'autre	Je peux jouer un match en roulant le ballon.	J'arrive à jouer des jeux avec service simplifié.	J'arrive à jouer: – un tie-break – un match avec «Short set»	J'arrive à jouer des matchs en deux sets gagnants avec ou sans «no ad».
Nous jouons en double	Je peux jouer un match de double en roulant le ballon.	Nous apprenons à nous positionner à deux sur le terrain.	Nous savons nous positionner en équipe sur le terrain.	Nous connaissons les principes de base de la tactique de double.

4. Apprendre à jouer au tennis

Capacités		COMPÉTENCES PAR NIVEAU			
		NIVEAU ROUGE 1	NIVEAU ROUGE 2	NIVEAU ORANGE	NIVEAU VERT
Je mets la balle en jeu	Service	Service: Je sais jouer – un 1 ^{er} service avec un service simplifié – un 2 ^e service avec un coup droit	Service: J'arrive à jouer le 1 ^{er} et le 2 ^e service avec une forme simplifiée.	Service: Je sais jouer – le 1 ^{er} et le 2 ^e service avec un service complet – le 2 ^e service en slice	Service: Je sais – placer le 1 ^{er} service long – jouer le 2 ^e service avec rotation et sécurité
	Retour	J'arrive à attraper la balle que l'on m'envoie.	Retour: J'arrive à renvoyer le service avec sécurité.	Retour: Je peux retourner le service de façon adaptée (placement et effet) et avec sécurité.	Retour: Je sais – sur la 1 ^{re} balle retourner long – sur la 2 ^e balle prendre du temps à l'adversaire
Nous jouons les deux au fond du court		Je sais: – rouler le ballon avec mon partenaire – renvoyer la balle que l'on m'envoie avec un coup droit et un revers	J'arrive à jouer par-dessus le filet avec mon partenaire et à me positionner sur le terrain.	Je sais: – placer la balle avec sécurité – jouer avec rotation vers l'avant	Je suis capable de: – jouer long afin que l'adversaire ne puisse pas attaquer. – de mettre l'adversaire en difficulté avec des balles courtes.
J'attaque		Je perçois des trajectoires courtes et longues (1 ^{er} rebond) et je me positionne en conséquence.	J'arrive à lire les trajectoires de balles courtes et longues.	Je reconnais la situation qui me permet de jouer la balle à l'intérieur du terrain et d'attaquer.	Je sais jouer la balle avec efficacité pour sortir mon adversaire de sa «zone de confort» et attaquer.
Je conclus le point		J'arrive, au filet, à attraper le ballon à deux mains (avant rebond).	J'arrive à renvoyer la balle, au filet, en la jouant de volée.	Je suis capable d'attaquer au bon moment et de volleyer de façon sûre au filet lors d'une situation verte.	Je suis capable de volleyer de façon sûre, de me positionner correctement et de terminer le point au filet.
Mon adversaire attaque		J'arrive à reconnaître des balles difficiles.	J'arrive à renvoyer des balles difficiles.	Je sais jouer des lobs de défense.	Je joue, de façon adaptée à la situation, un lob ou un passing.

Les 30 modules d'apprentissage



p.28

p.39



Niveau rouge

1. Règles de groupe

L'enfant connaît les règles du groupe d'entraînement et participe à la leçon de tennis.

2. Sautiller

L'enfant arrive à sautiller, à pieds joints, de côté (aller et retour).

4. Jouer avec la balle de différentes façons

L'enfant sait jouer avec la balle de manière variée.

3. Position d'attente

L'enfant sait, depuis la position d'attente, démarrer dans toutes les directions, pour renvoyer une balle overball.

5. Renvoyer la balle

L'enfant arrive à renvoyer la balle (qui lui a été envoyée à la main) avec la raquette après rebond.

6. Plan de frappe

L'enfant arrive à percevoir le contact de la balle dans la raquette.

8. Servir & retourner

L'enfant arrive à servir et à retourner de façon simplifiée.

7. Réagir

L'enfant arrive à réceptionner ou volleyer une balle à partir d'une position dynamique d'attente.

10. Règles du jeu

Les enfants arrivent à jouer des jeux de façon autonome.

9. Couverture du terrain

L'enfant arrive à renvoyer la balle de manière adaptée pour avoir le temps de couvrir le terrain.



p.61



Niveau orange

Sauter à la corde & se renforcer

L'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints, en courant et renforce son corps.

Lancer loin & smasher

L'enfant sait lancer la balle loin (tir de base ascendant) et effectuer un smash simple au filet (tir de base descendant).

Rotation vers l'avant

L'enfant arrive à jouer la balle depuis la ligne de fond de court (terrain orange) avec de la rotation vers l'avant.

Changements de direction

L'enfant se déplace de façon agile et réactive dans toutes les directions.

Échange

L'enfant arrive depuis la ligne de fond (terrain orange) à jouer un échange avec sécurité.

Le feu de signalisation

L'enfant reconnaît les différentes situations de jeu (métaphore du feu de signalisation: rouge, orange, vert) et arrive à renvoyer la balle de façon adaptée.

Servir & retourner de façon différenciée

L'enfant arrive à servir à plat ou en slice. Il arrive à retourner le service de façon adaptée à la vitesse (bloquer ou avec élan).

Rythmer

L'enfant arrive à percevoir le rythme de la balle.

Attaquer

L'enfant reconnaît une situation d'attaque et enchaîne au filet.

Comportement en match

L'enfant sait se préparer de façon autonome pour un match et se comporte avec fair-play.



p.82



Niveau vert

Deuxième trajectoire

L'enfant arrive, au fond du court, à jouer avec sécurité et efficacité.

Sécurité au filet

L'enfant joue au filet avec sécurité.

Balle d'attaque efficace

L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace et à prendre sa position au filet.

Situation défensive

L'enfant arrive, dans une situation de défense, à renvoyer la balle de façon adaptée.

Servir avec efficacité

L'enfant arrive à servir avec sécurité et avec précision.

Jeu adapté au filet

L'enfant arrive au filet, dans les différentes situations, à renvoyer la balle de façon adaptée et/ou à conclure le point.

Ouverture adaptée du point

L'enfant arrive, lors de l'ouverture du point (service et retour), à dicter l'échange ou à neutraliser l'adversaire.

Perception de soi

L'enfant contrôle et «sent» la longueur de ses coups.

Prendre l'initiative

L'enfant sait ouvrir le terrain et prendre sa chance.

Contrôle de soi

L'enfant sait canaliser ses émotions et réfléchir à une stratégie sensée entre les points aussi bien à l'entraînement que pendant les matchs.

Les modules d'apprentissage

Sommaire niveau rouge

Modules d'apprentissage 1-5 = Rouge 1

L'enfant connaît les règles du groupe, peut bouger de différentes façons, est dans la position d'attente durant le jeu, sait rouler, lancer, attraper et jouer avec des balles.

Modules d'apprentissage 6-10 = Rouge 2

Les enfants sont capables de jouer des échanges, de faire une volée, de servir et de retourner de façon simplifiée, de couvrir le terrain et de jouer des jeux simplifiés.

#	Titre	Description pour les spécialistes	Description pour les enfants
1	Règles de groupe	L'enfant connaît les règles du groupe d'entraînement et participe à la leçon de tennis.	Le zoo Participe et sois une partie du zoo!
2	Sautiller	L'enfant arrive à sauter à pieds joints de côté (aller et retour).	La puce Saute comme une puce!
3	Position d'attention	À partir de la position d'attente, l'enfant est capable de démarrer dans toutes les directions pour renvoyer une balle overball.	La panthère Sois prêt et bats-toi comme une panthère!
4	Jouer avec la balle de différentes façons	L'enfant sait jouer avec une balle de différentes manières.	Le phoque Sois aussi agile qu'un phoque qui joue avec un ballon et qui l'attrape!
5	Renvoyer la balle	L'enfant arrive à renvoyer la balle (qui lui a été envoyée à la main) avec la raquette après rebond.	L'agneau Touche la balle avec douceur comme si tu caressais le dos d'un petit agneau!
	Esprit d'équipe	Les enfants se placent les uns à côté des autres sur la ligne de fond après chaque coup.	Les hippocampes Nage jusqu'à ta grotte d'hippocampe avec ton partenaire après chaque coup!
6	Point d'impact	L'enfant arrive à percevoir le point d'impact de la balle sur la raquette.	Le faucon Regarde et suis la balle comme un faucon regarde sa proie!
7	Réagir	L'enfant arrive, à partir d'une position d'attention dynamique, à attraper une balle avant rebond ou à faire une volée.	Le chat Réagis sur la balle comme un chat lorsqu'il veut attraper une souris!
8	Servir & retourner	L'enfant arrive à servir et à retourner de façon simplifiée.	Le singe et la panthère Sers de manière aussi relâchée qu'un singe qui envoie une noix de coco et réagis aussi vite qu'une panthère au retour!
9	Couverture du terrain	L'enfant arrive à renvoyer la balle de manière adaptée, pour pouvoir retourner à temps à sa position de départ.	La souris Après chaque balle, retourne vite dans le trou de souris et sois prêt pour la prochaine balle!
10	Règles du jeu	Les enfants savent jouer des jeux de manière autonome.	Le renard Sois malin comme un renard et compte correctement les points!
	Teampayer	Les enfants se perçoivent comme une équipe et se positionnent sur la même ligne.	Les pingouins Ne t'écarte pas des flancs de ton ami pingouin!



Les modules d'apprentissage

Sommaire niveau orange

Titre	Description pour les spécialistes	Description pour les enfants
Sauter à la corde & se renforcer	L'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints, en courant et renforce son corps.	Le boxeur Saute à la corde et deviens fort comme un boxeur!
Lancer loin & jouer des smashes	L'enfant peut lancer loin la balle de tennis (lancer par-dessus l'épaule, trajectoire montante) et jouer un smash simple au filet (lancer par-dessus l'épaule, trajectoire descendante).	Le lanceur de javelot Lance la balle le plus loin et haut possible et frappe la balle au-dessus de la tête puis réalise le même mouvement qu'un lanceur de javelot plantant son javelot dans l'herbe.
Changements de direction	L'enfant se déplace de façon agile et réactive dans toutes les directions.	Le joueur de basket-ball Sois agile comme un joueur de basket-ball, dans tes déplacements!
Rotation vers l'avant	L'enfant arrive à jouer la balle depuis la ligne de fond de court (terrain orange) avec de la rotation vers l'avant.	Le gymnaste Fais tourner la balle, comme un gymnaste fait un salto avant!
Échange	L'enfant arrive depuis la ligne de fond de court (terrain orange) à jouer un échange avec sécurité.	Le mur de tennis Renvoie la balle comme un mur!
Le feu de signalisation	L'enfant reconnaît les différentes situations de jeu (métaphore du feu de signalisation: rouge, orange, vert) et arrive à renvoyer la balle de façon adaptée.	Le joueur d'échec Anticipe et joue aussi intelligemment qu'un joueur d'échec!
Rythmer	L'enfant arrive à percevoir le rythme de la balle.	Le danseur Sens le rythme de la balle comme un danseur sent le rythme de la musique!
Servir & retourner de façon différenciée	L'enfant arrive à servir à plat ou en slice. Il arrive à retourner le service de façon adaptée à la vitesse (bloquer ou avec élan).	Le joueur de hand-ball Au service, sois aussi adroit que le tireur de penalty et retourne aussi bien que le gardien!
Attaquer	L'enfant reconnaît une situation d'attaque et enchaîne au filet.	L'épéiste Sois aussi agile et intelligent qu'un épéiste lorsque tu attaques!
Comportement en match	L'enfant sait se préparer de façon autonome pour un match et se comporte avec fair-play.	Le professionnel Comporte-toi avant et pendant le match comme un pro!
Jouer en double	Les enfants sont capables de prendre des initiatives en équipe et attaquer lors du retour.	Les nageurs synchronisés Harmonise-toi avec ton partenaire comme le font les nageurs synchronisés.



L'enfant possède les compétences nécessaires pour participer à des matchs officiels sous licence et a un niveau de jeu minimum de R9. Cela signifie qu'il a notamment la capacité de servir et de renvoyer la balle en toute sécurité, de jouer des coups droits et des revers régulièrement avec rotation vers l'avant et de reconnaître les différentes situations de jeu. D'autre part, il sait appliquer les règles qui prévalent au tennis (méthode de comptage) dans les matchs et fait preuve de fair-play.

Les modules d'apprentissage

Sommaire niveau vert

L'enfant sait placer le service et jouer avec une rotation dans le terrain. Il arrive à retourner le service en jouant long et, s'il dispose d'assez de temps, à placer la balle. De plus, il sait renvoyer la balle avec une rotation adaptée dans une situation de jeu rouge. Dans une situation de jeu verte, il sait prendre des initiatives, se positionner correctement au filet et faire une volée efficace. Lorsque l'adversaire attaque, il arrive, d'une course légère, à surprendre son adversaire en jouant à sa gauche ou à sa droite.

Titre	Description pour les spécialistes	Description pour les enfants
Deuxième trajectoire	L'enfant arrive, au fond du court, à jouer avec sécurité et efficacité.	Le joueur de fond du court Tes coups de fond sont sûrs et repoussent ton adversaire loin derrière!
Sécurité au filet	L'enfant joue au filet avec sécurité.	Le volleyeur Volleie et smashe avec sécurité!
Situation défensive	L'enfant arrive, dans une situation de défense, à renvoyer la balle de façon adaptée.	Sois un artiste de la défense! En défense, garde la balle en jeu et gagne du temps!
Balle d'attaque efficace	L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace et à prendre sa position au filet.	L'attaquant Attaque avec efficacité de façon à prendre du temps à ton adversaire!
Jeu adapté au filet	L'enfant arrive au filet, dans les différentes situations, à renvoyer la balle de façon adaptée et/ou à conclure le point.	Sois un artiste de la volée! Prépare et/ou finis le point avec la volée!
Servir avec efficacité	L'enfant arrive à servir avec sécurité et avec précision.	Le serveur Place tes services avec sécurité!
Perception de soi	L'enfant contrôle et «sent» la longueur de ses coups.	L'artiste du jeu de fond du court Sens la longueur de tes coups!
Ouverture adaptée du point	L'enfant arrive, lors de l'ouverture du point (service et retour), à dicter l'échange ou à neutraliser l'adversaire.	L'artiste du service et du retour Lors de l'ouverture du point, dicte le jeu ou neutralise ton adversaire!
Prendre l'initiative	L'enfant sait ouvrir le terrain et prendre sa chance.	L'active Ouvre le terrain et prends ta chance!
Contrôle de soi	L'enfant reconnaît son niveau d'activation et arrive à se contrôler.	Le cool Sens ton corps et sois prêt!
Les joueurs de double	Les enfants sont courageux et trouvent leurs positions idéales avant et pendant l'échange.	Les artistes du double Sois courageux et trouve les positions idéales avec ton partenaire avant et pendant l'échange.



Niveau rouge

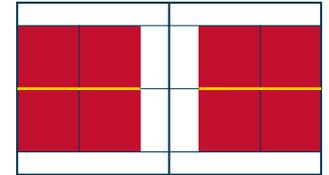


Règles de groupe

Voir la vidéo ici:



Rouge 1



Description pour les moniteurs



Règles de groupe

L'enfant connaît les règles du groupe d'entraînement, les respecte et participe à la leçon de tennis.

Description pour les enfants



Le zoo

Participe et sois partie du zoo!

Modules associés



Le professionnel

Comportement en match



Le cool

Contrôle de soi

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Développement personnel

Capacité

J'ai des rituels.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je connais les rituels de début et de fin de leçon.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élancer

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, dérapier

■ Autres formes

Découvrir



Le moniteur salue, respectivement prend congé de chaque enfant en lui serrant la main ou en faisant un «high five» en se regardant dans les yeux et en se demandant: «Comment ça va?». De plus, les enfants peuvent laisser libre cours à leur imagination et s'occuper seuls en utilisant le matériel mis à disposition (corde à sauter, échelle, ballons).

Rituels d'échauffement



- «Transport de balles»: Deux équipes se font face sur la ligne du fond de court. Le premier enfant en ligne transporte une balle sur sa raquette et la dépose de l'autre côté du filet. L'équipe gagnante sera celle qui aura déposé toutes ses balles de l'autre côté du filet en premier.
- «Coin de rassemblement»: Le moniteur accueille et salue les enfants qui sont assis ou jouent déjà. Dès que tous les enfants sont prêts, il débute le cours avec une petite histoire en guise d'introduction (thèmes possibles: le zoo, le manège, un voyage d'exploration) ou continue avec un exercice incitant les enfants à bouger.
- «Postes d'activité physique»: Un à quatre postes conçus pour donner envie aux enfants de bouger et d'essayer:
 - Poste au cirque: «Avoir de l'équilibre»: Marcher en équilibre sur une poutre/un banc/une grosse pierre, glisser sur des bouts de tapis sur un sol lisse
 - Poste au zoo avec les tigres: «Renforcement du haut du corps»: à deux: tir à la corde, course à la brochette, ramasser un ballon de volley, de foot ou de basket en fléchissant les genoux et en gardant le dos droit, puis le lancer avec une seule main, se battre (panthère)
 - Poste au cours de danse: «Sentir le rythme»: Parcours pour sautiller et sauter élaboré avec des cerceaux, des cônes ou des petits obstacles. Mettre de la musique – le moniteur peut aussi battre un rythme avec des claves ou un tambourin – et les enfants bougent en rythme.
 - Poste au volcan: «Rouler et se tourner»: Parcours d'obstacles avec roulé-boulé (surface inclinée), ramper sous un banc, bond avec semi-rotation du corps

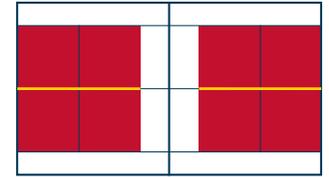


Règles de groupe

Voir la vidéo ici:



Rouge 1



- «Balles qui traînent et autre matériel sous la main»: Le moniteur dispose le matériel (à rouler ou à lancer) qu'il a l'intention d'utiliser en début de leçon sur le terrain (ballons, balles, cerceaux). Le matériel ainsi présenté devrait éveiller la créativité des enfants qui imagineront comment l'utiliser.

Rituels de fin de leçon



- Les enfants forment un grand cercle au centre duquel sont disposées des balles de tennis rouges. Chacun-e pose sa raquette de tennis par terre. Au moment du «Go», tout le monde court vers le milieu et prend une balle de tennis. Lorsqu'il n'y en a plus, les enfants peuvent se les voler. Le jeu prend fin aussitôt qu'un enfant a trois balles sur sa raquette de tennis.
- Rouge 1: Le moniteur termine l'histoire qu'il avait commencée de raconter en début de leçon.
- Rouge 2: Le groupe bat des mains en rythme (associer le rythme à différents animaux): l'ours: taper sur les cuisses, la grenouille: taper dans les mains.
- Rouge et orange:
 - «fourmis de feu»: Les enfants courent du point A au point B (largeur de la halle) alors que le moniteur essaie de les cibler en roulant ou en leur envoyant des balles en mousse (fourmis de feu). Celui qui se fait toucher doit se coucher par terre, mais peut de nouveau recommencer à courir si un autre enfant le touche pour le libérer.
 - «Feu-tonnerre-éclair»: Les différentes lignes du mini-court sont renommées: ligne de simple à droite = feu, ligne médiane = tonnerre, ligne de simple à gauche = éclair. Les enfants se positionnent tous sur la même ligne au départ. Le moniteur crie ensuite soit «feu, éclair ou tonnerre». Les enfants courent le plus vite possible jusqu'à la ligne désignée.
- Rouge, orange et vert: Idéal pour créer une dynamique de groupe. Indépendamment du niveau de jeu, du sexe ou de l'âge! Le moniteur effectue l'exercice suivant trois fois de suite avec les enfants: six secondes de tapping (courir sur place le plus rapidement possible), ensuite maintenir pendant douze secondes la planche (en position d'appui facial avec les avant-bras au sol).
- Orange et vert: Lever les jambes contre un mur pendant deux à trois minutes (stretching global / cool down).

Remarques

- Les postes sélectionnés doivent être proposés plusieurs fois, car seule la répétition garantit à l'enfant d'intégrer les apprentissages et lui procure un sentiment de satisfaction!
- Les rituels d'échauffement et de fin de leçon sont importants aussi bien pour créer un esprit d'équipe que pour l'organisation.
- Le matériel est prêt avant la leçon.
- Donner la possibilité aux enfants de jouer librement avant et après le cours.

Forme de test pour le module d'apprentissage



Évaluation subjective

Le moniteur observe les enfants durant la leçon et constate si chaque enfant a le comportement voulu (règles, respect, rituels et relation avec les autres) et s'il s'implique activement dans les rituels d'échauffement et les rituels de fin de leçon.

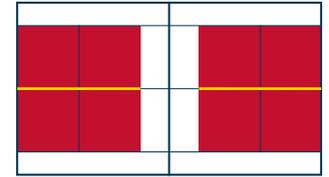


Sautiller

Voir la vidéo ici:



Rouge 1



Description pour les moniteurs



Sautiller

L'enfant arrive à sauter à pieds joints de côté (aller et retour).

Description pour les enfants



La puce

Saute comme une puce!

Modules associés



Le boxeur

Saut à la corde & se renforcer



Le joueur de basket-ball

Changements de direction

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

Capacité

Je suis agile et réactif.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais sautiller de différentes façons.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élancer

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

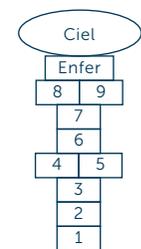
■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Découvrir



- En guise d'introduction, poser la question «Comment sautent les animaux?». En sollicitant leur imagination, les enfants apprennent à sauter et à sautiller de différentes manières:
 - Saut de puce: position accroupie, mains au sol, jambes écartées, les bras entre les jambes, saut en hauteur, atterrissage en douceur.
 - Saut de kangourou: se tenir debout, sauter très haut sur place en remontant les genoux, atterrissage en douceur.
 - Saut de grenouille: position accroupie, les mains au sol – mais loin du corps, tendre les jambes lors du saut en hauteur, atterrir en douceur pour retrouver la position initiale.
 - Saut de lapin: position accroupie, poids du corps vers l'avant, saut horizontal, atterrissage sur les mains, ramener les jambes.
 - Saut de singe: laisser libre cours à la fantaisie des enfants et les laisser proposer des sauts.
- Jeux
 - «Jeu de la marelle»: Sauter à cloche pied sur les carrés 1, 2, 3, 6 et 7 – sauter avec les deux pieds écartés sur 4/5 et 8/9 – éviter l'enfer pour atteindre le ciel, changement de pied et faire un volte-face.
 - ✓ Faire le parcours retour de la même manière, mais en sautant sur l'autre pied.
 - «Le twist de l'élastique»: Les extrémités de l'élastique de mètres sont nouées pour former une «boucle». A et B passent à l'intérieur du cercle de sorte à ce que l'élastique soit derrière leurs pieds. A et B se font face et s'éloignent pour tendre l'élastique (à hauteur des chevilles ou à hauteur des genoux). C peut commencer à sauter sur ou entre l'élastique sur un rythme ou selon un schéma préalablement défini. Une comptine est souvent récitée en même temps.



Jeu de la marelle



Jeu «Le twist de l'élastique»

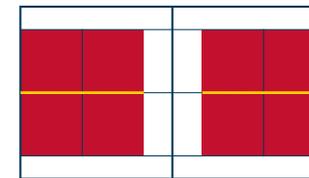


Sautiller

Voir la vidéo ici:



Rouge 1



Propositions d'exercices et de jeux

- Le moniteur montre l'exercice et les enfants l'imitent. Sautiller:
 - Sur place (comme un ressort) / à pieds joints / en avant/en arrière / de droite à gauche / en carré / en triangle
 - Avec utilisation de matériel varié (bouts de bois, cordes à sauter, échelle, obstacles).
- Les enfants sautillent sur place et au signal du moniteur, sprintent vers l'avant.
- Sauter latéralement par-dessus une ligne ou un bâton et sprinter vers la gauche ou la droite en réponse à un signal de la main.
- «Musique stop»: Les enfants courent sur le terrain en imitant divers animaux. Chaque animal a sa démarche particulière. Le moniteur fait marcher l'imagination des enfants en donnant le rythme avec des claves, un tambourin ou en tapant dans les mains:
 - Taper les claves rapidement, mais doucement = petits pas de souris; taper lentement et très fort sur le tambourin = pas lourds de l'éléphant; taper dans les mains de manière rapide et bien détachée = chevreuils; applaudir moyennement vite, mais de manière très régulière = déplacement latéral des crabes.
 - Dès que la musique s'arrête, tout le monde doit s'immobiliser (figer la position ou alors tout le monde s'assied par terre sur le derrière et lève les pieds/les mains vers le ciel).
 - ✓ Etalez des cerceaux (trous de souris, îlot, nid) sur le terrain. Dès que le moniteur cesse de donner le rythme, les enfants courent vers un cerceau (les animaux courent sur le terrain. Dès que le danger rôde, ils disparaissent dans leur zone de protection).
 - ✓ Utiliser des cerceaux de couleurs différentes: dès que le moniteur cesse de donner le rythme, il annonce une couleur et les enfants courent vers le cerceau désigné.
 - ✓ Courir jusqu'au cerceau et sauter trois fois dedans et dehors.

Remarques

Contact au sol très court (rebondir du sol rapidement, comme une balle de foot).

Pieds silencieux (sois aussi discret qu'une plume d'oiseau qui atterrit sur le sol).

Mouvements fluides (bouger en souplesse comme un chat).

Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective L'enfant saute latéralement par-dessus une corde tendue ou un bâton pendant 15 secondes (deux tentatives). En cas d'échec (pas pieds joints), l'enfant recommence. On considère la somme des deux tentatives. Si l'enfant atteint la valeur moyenne de son groupe d'âge, il a rempli le module d'apprentissage.

Évaluation subjective Le moniteur évalue le saut latéral à pieds joints de l'enfant. Il prête attention à la fluidité des mouvements (harmonie), à la rapidité (fréquence) et à la qualité du mouvement (légèreté/vitesse).

Tableau d'évaluation pour ce test

Age	5	6	7	8	9
bon	40	50	55	65	75
dans la moyenne	25	37	43	48	61

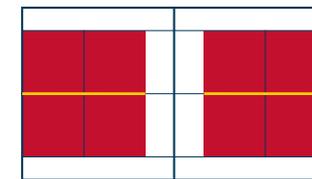


Position d'attente

Voir la vidéo ici:



Rouge 1



Description pour les moniteurs



Être en position d'attente

À partir de la position d'attente, l'enfant est capable de démarrer dans toutes les directions pour renvoyer une balle overball.

Description pour les enfants



La panthère

Sois prêt et bats-toi comme une panthère!

Modules associés



Le singe et la panthère

Servir & retourner



Le joueur de hand-ball

Servir & retourner de façon différenciée

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

Capacité

Je suis agile et réactif.

Je suis courageux et fort.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je réagis à différents signaux (acoustiques, optiques, tactiles).

Je contrôle mon corps.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Position d'attente | Découvrir



- Les enfants se mettent par deux. A se tient en position d'attention. B lui lance la balle soit entre les jambes, soit au-dessus de la tête. A doit parvenir à stopper la balle ou à l'attraper.
- Les enfants jouent avec une mini crosse de unihockey, une frite ou une raquette de tennis et une balle de unihockey ou une balle de tennis sur différents buts (obstacles, deux cônes avec une barre transversale), qui sont disposés à plusieurs endroits sur le terrain. Combien de buts peuvent être marqués?

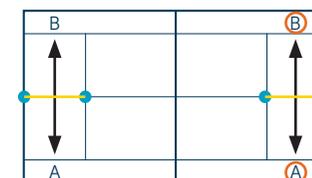
Position d'attente | Propositions d'exercices et de jeux



- Deux enfants roulent une balle overball avec la raquette de tennis entre deux cônes et une barre transversale (avec ou sans arrêt de la balle). Combien d'échanges parviennent-ils à faire (croquis 1)?
 - ✓ Après avoir fait rouler la balle, retourner dans le cerceau (trou de souris), voir croquis 2.
 - ✓ Ajouter une difficulté supplémentaire en plaçant un troisième cône au milieu des deux autres cônes. Les enfants parviennent-ils à se passer la balle sans toucher les cônes?
 - ✓ Même installation, mais avec des bandes latérales (banc retourné de chaque côté / Low T-ball): Comment les bandes latérales modifient-elles le jeu?

Croquis 1

Croquis 2



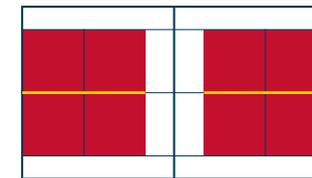


Position d'attente

Voir la vidéo ici:



Rouge 1



- Exercices de réaction depuis la position d'attente: L'enfant réagit à un stimulus acoustique (applaudissements), optique (balle tombant au sol) ou tactile (l'enfant est touché dans le dos avec la raquette de tennis) et se met en mouvement aussi rapidement que possible.
 - ✓ Départs à partir de différentes positions: Debout, couché, assis, retourné par rapport à la direction de la course.
 - ✓ Départs depuis la position d'attente: Le moniteur laisse tomber une balle à deux mètres devant l'enfant: il doit l'attraper.
- Jouer l'un contre l'autre: match de Low T-ball
- Deux enfants se positionnent face à face (sans, avec filet): Le moniteur fait rouler la balle overball vers l'enfant A (court) ou joue un amorti avec une balle en mousse. A court sur la balle et joue le point contre B.
- Rouler la balle: tournante (règles comme pour une tournante au ping-pong) ou faire un match en double (comme équipe).

Remarques

Tenir la raquette (tennis/unihockey) à deux mains (les deux mains se touchent). Courts mouvements préparatoires. Coups dosés et ciblés.

Faire la différence entre une réaction simple (coup de sifflet) («jour/nuit») et une réaction motrice complexe (en double: comportement du partenaire et de l'adversaire).

Formes de lutte et de duels | Découvrir

- Duel-«se toucher»: L'enfant essaie de toucher des parties du corps de l'adversaire aussi souvent que possible et d'esquiver les tentatives de l'adversaire (croquis 3).

Croquis 3



Formes de lutte et de duels | Propositions d'exercices et de jeux

- Plongeon dans l'étang: les adversaires s'agrippent l'un l'autre à deux mains et essaient de tirer leur adversaire dans l'étang (cerceau, tapis).
- Combat de coqs: Les enfants ont leurs mains croisées sur la poitrine et essaient de se déséquilibrer mutuellement en se tenant sur une jambe.
- Le sumo aux yeux fermés: L'enfant se met en position d'attente et ferme les yeux. L'adversaire tente de déséquilibrer l'enfant en le poussant légèrement (sur les épaules et le dos).

Remarques

Fairplay. Le combat/duel doit s'arrêter immédiatement, lorsqu'un enfant crie «stop»!

Forme de test pour le module d'apprentissage

- **Évaluation objective** L'enfant arrive à faire rouler la balle vers le moniteur dix fois entre les deux cônes et la barre transversale (sans arrêter la balle).

- **Évaluation subjective** Le moniteur observe l'enfant pendant plusieurs leçons et évalue s'il s'adapte et réagit rapidement (aussi vite qu'une panthère). Il fait attention à la vitesse de réaction, à l'estimation de la trajectoire de la balle et au timing.

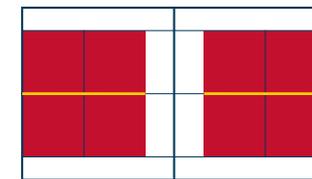


Jouer avec la balle de différentes façons

Voir la vidéo ici:



Rouge 1



Description pour les moniteurs



Jouer avec la balle de différentes façons

L'enfant sait jouer avec une balle de différentes manières.

Description pour les enfants



Le phoque

Sois aussi agile qu'un phoque qui joue avec un ballon et qui l'attrape!

Modules associés



L'agneau

Renvoyer la balle



Le faucon

Point d'impact

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

Capacité

Je suis coordonné et attentif.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je manie la balle comme un pro.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, dérapier

■ Autres formes

Découvrir



- Jeu libre. Les enfants découvrent par eux-mêmes ce que l'on peut faire avec du matériel de jeu varié*. L'enfant montre son idée au moniteur et les autres enfants l'imitent.
Règle: Chaque idée/exercice doit être exécuté-e au moins six fois avant qu'une nouvelle démonstration soit présentée au moniteur. Situations de départ possibles (voir les règles du groupe):
 - ✓ Il y a *des ballons de baudruche, *des balles et *des cônes sur le terrain et les enfants choisissent ce qu'ils veulent utiliser.
 - ✓ Le moniteur donne à chaque enfant une balle différente.

Propositions d'exercices et de jeux

- Le moniteur présente des exercices de mouvement aux enfants. Les enfants essaient d'abord de faire l'exercice seuls en se perfectionnant la compétence requise
 - Tenter de garder un/des ballon-s de baudruche en l'air en utilisant différentes parties du corps.
 - Jongler avec un ballon sur le nez (phoque) tout en faisant rebondir une balle de tennis Kids Tennis High School au sol avec les deux mains (croquis 1).
 - Faire rouler une balle ou la laisser tomber au sol et l'attraper avec les bras tendus (crocodile ou sandwich).
 - Faire rebondir une balle de façon continue sur le sol (droite, gauche, en alternance, debout ou en courant).
 - Lancer une balle aussi fort que possible sur le sol et l'attraper aussi haut que possible.

Croquis 1



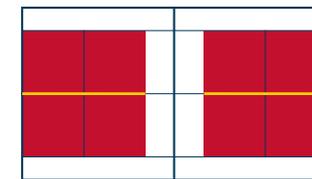


Jouer avec la balle de différentes façons

Voir la vidéo ici:

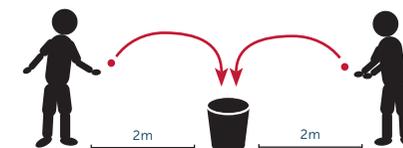


Rouge 1



- Jouer une balle avec une raquette de tennis ou un autre objet (frappe contrôlée avec/sans rebond).
- D'une position orientée, lancer différents ballons/balles depuis le bas, à une main ou à deux mains, dans une cible (contre un grillage, une bâche, dans un cerceau, un seau), voir croquis 2.
- Lancer une balle contre un mur et l'attraper directement/après le rebond.
- Effectuer l'exercice précédent en ajoutant une tâche supplémentaire telle que toucher le sol, rotation sur soi-même, faire l'exercice avec la main non dominante.
- Jongler avec deux ou trois foulards de jonglage colorés.
- Jongler avec les mains ou jongler du pied, du genou, de l'épaule ou de la tête avec un ballon de plage ou une balle en mousse.
- Deux enfants se lancent latéralement la balle (de côté comme les crabes) par-dessus le filet et essaient de l'attraper directement / après un rebond: Combien d'échanges arrivent-ils à effectuer?
 - ✓ Jouer l'un contre l'autre sur le terrain rouge en essayant de marquer (match).
 - ✓ Jouer au foot-tennis avec un ballon de plage / balle en mousse par-dessus le filet.
- Les enfants se lancent une balle, puis se lancent la deuxième balle avec la main non dominante et l'attrapent à nouveau (sandwich).
 - ✓ Toucher les lignes de touche alternativement.
 - ✓ Tourner autour du cône après avoir lancé.
- Rattraper la balle avec différents objets (cerceau avec filet, raquette avec filet, cône).
- Attraper la balle à différentes hauteurs.
- Jouer avec des balles ayant des rebonds différents.
- Attraper la balle après le 1^{er}, le 2^{ème} ou avant le rebond.
- Lire le chiffre/la lettre qui est sur la balle.
- Attraper la crazyball après le 1^{er} ou le 2^{ème} rebond.

Croquis 2



Remarques

Le moniteur observe ce qui se passe et/ou joue aussi lui-même et peut donner de nouvelles impulsions.

Le moniteur est la personne de contact et les enfants peuvent lui montrer leurs idées.

Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective

L'enfant arrive à attraper (avec les deux mains) la balle de tennis envoyée par le moniteur et la renvoyer cinq fois de suite.
La balle doit rebondir une fois.



Évaluation subjective

L'enfant montre au moniteur une prouesse technique de son choix impliquant une ou plusieurs balles. Le moniteur évalue le degré de difficulté de la démonstration, la créativité de l'enfant et la qualité du mouvement.

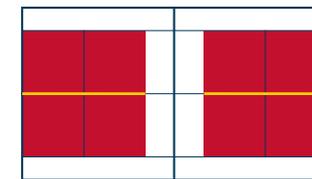


Renvoyer la balle

Voir la vidéo ici:



Rouge 1



Description pour les moniteurs



Renvoyer la balle

L'enfant arrive à renvoyer la balle (qui lui a été envoyée à la main) avec la raquette après rebond.

Description pour les enfants



L'agneau

Touche la balle avec douceur comme si tu caressais le dos d'un petit agneau.

Modules associés



Le faucon

Point d'impact



Le mur de tennis

Échange

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais renvoyer la balle que l'on m'envoie avec un coup droit et un revers.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Découvrir

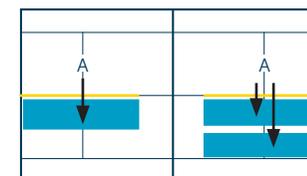
- Les enfants jouent seuls avec différentes raquettes (badminton, tennis de table, tennis, pagaie, squash, streetracket, raquette Planche à pain, raquette de beach ball) et différentes balles de toutes les façons possibles et imaginables.

Propositions d'exercices et de jeux

- Chaque enfant joue seul, avec une raquette d'enfant ou une raquette en bois et des balles adaptées.
 - Coincer la balle entre la raquette et la main, la laisser tomber et l'attraper à nouveau (crocodile ou sandwich).
 - Frappe contrôlée avec le coup droit et le revers, puis en alternance coup droit / revers (gauche et droite)
 - Jouer le coup droit avec la main droite et la main gauche (changement de main).
 - Prendre une raquette dans chaque main et passer la balle d'un côté à l'autre en la jouant de plus en plus haut (coup de contrôle).
 - Jouer la balle dans une cible sur le mur (coup droit croisé et à droite, à deux mains à gauche et à droite avec/sans changement de prise, coup droit à une main et revers à une/deux mains).
 - ✓ Jouer la balle en continu contre le mur.
 - ✓ Jouer avec douceur (agneau) et fort (loup) contre le mur.
 - Jouer la balle depuis le bas par-dessus le filet dans la microzone (croquis 1), puis dans différentes zones (court/long), voir croquis 2.

Croquis 1

Croquis 2



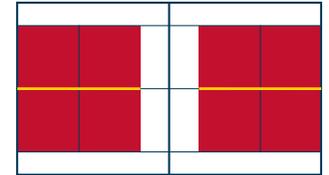


Renvoyer la balle

Voir la vidéo ici:

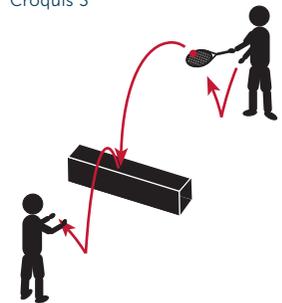


Rouge 1



- Jouer coup droit avec la main non dominante. Jouer sur tout le petit terrain.
 - ✓ Ne renvoyer la balle qu'avec la main non dominante.
 - ✓ Agrandir la distance au filet: À quelle distance du filet l'enfant parvient-il à s'éloigner en jouant avec la main non dominante sans perdre le contrôle?
 - ✓ Jouer en alternance coup droit avec la main non dominante et revers avec les deux mains
- Les enfants se font face par deux, sans filet, à une distance de un à trois mètres et s'envoient la balle alternativement avec la raquette de tennis ou la raquette en bois.
 - ✓ Faire monter la balle tout droit en alternative (avec un cerceau comme cible).
 - ✓ Jouer sur une plus grande distance avec ou sans raquette de tennis (avec un banc ou une boîte en bois comme cible), voir croquis 3.
 - ✓ Jouer sur une ligne tendue.
 - ✓ Jouer par-dessus un filet.
- Double de ping-pong: Les enfants jouent pour des points dans le terrain rouge. La balle doit être lancée depuis le bas dans le terrain adverse et les joueurs alternent au sein de l'équipe pour la lancer et l'intercepter.
 - ✓ Jouer sur un terrain plus petit ou plus grand.
 - ✓ Utiliser des sortes de balles différentes.

Croquis 3



Remarques

Frapper la balle devant (balle - raquette - corps).

Mouvement simple et court.

Position d'attente basse - un pas vers la balle.

Rassembler des expériences contradictoires.

Forme de test pour le module d'apprentissage



Évaluation objective

L'enfant arrive à renvoyer dix fois la balle que lui envoie le moniteur, alternativement en coup droit et en revers, par-dessus le filet dans la «microzone» (voir croquis 1). L'enfant a trois essais.

Évaluation subjective

L'enfant arrive à renvoyer la balle avec la raquette alternativement avec la main gauche et la main droite par-dessus le filet dans la «microzone».

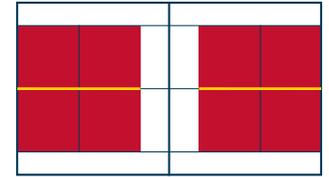


Esprit d'équipe

Voir la vidéo ici:



Rouge 1



Description pour les moniteurs



Esprit d'équipe

Les enfants se placent les uns à côté des autres sur la ligne de fond après chaque coup.

Description pour les enfants



Les hippocampes

Nage jusqu'à ta grotte d'hippocampe avec ton partenaire après chaque coup!

Modules associés



Les pingouins

Teamplayer



Les nageurs synchronisés

Jouer en double

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Jouer au tennis

Capacité

Nous jouons en double.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Nous savons jouer un match en double en roulant des balles.

Formes de base du mouvement



Courir, sauter

Se tenir en équilibre

Rouler, tourner

Grimper, prendre appui

Balancer, s'élaner

Danser, rythmer

Lancer, attraper

Lutter, se bagarrer

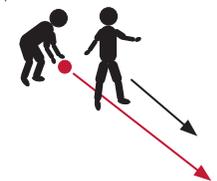
Glisser, déraper

Autres formes

Découvrir

- Les enfants sont l'un derrière l'autre. L'enfant A roule la balle par derrière à travers les jambes de l'enfant B. Ce dernier essaie d'attraper la balle et de la ramener à l'enfant A au sprint (croquis 1).
 - ✓ Enfant B roule la balle en arrière / avec des balles différentes / dans des directions différentes / relais / avec le moniteur / différentes distances
- L'enfant A tient l'enfant B par les épaules et fait un parcours avec lui, tandis que l'enfant B tient une raquette à deux mains et roule une balle.
 - ✓ L'enfant B garde les yeux fermés et est guidé par A à travers le parcours (acoustiquement/en touchant les épaules).

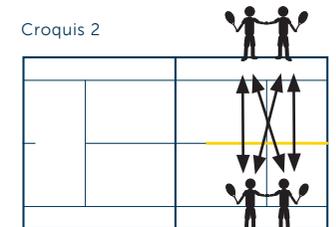
Croquis 1



Formes d'exercices et de jeux

- À deux et à tour de rôle, les enfants tentent de maintenir un ballon de baudruche en l'air.
 - ✓ avec plusieurs ballons de baudruche / avec une raquette / avec un ballon de plage / jouer à quatre par-dessus le filet avec un ou deux ballon-s de baudruche.
- Deux enfants se roulent une balle d'avant en arrière en retournant à leur position de départ après chaque coup.
 - ✓ avec différentes balles / avec la raquette / avec des points / en double / avec plusieurs trous de souris
- Double tandem: Les enfants se tiennent par deux sur la ligne de fond. Les deux tiennent une raquette d'une main et la main de leur partenaire de l'autre (croquis 2).

Croquis 2



Remarques

Tous les matchs se déroulent sur un terrain de Low-T-Ball. Le terrain de jeu peut aussi être marqué avec des bancs ou des cônes.

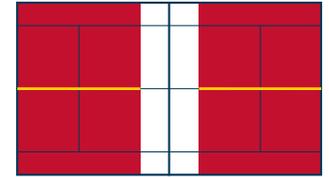


Point d'impact

Voir la vidéo ici:



Rouge 1



Description pour les moniteurs



Point d'impact

L'enfant arrive à percevoir le point d'impact de la balle sur la raquette.

Description pour les enfants



Le faucon

Regarde et suis la balle comme un faucon regarde sa proie.

Modules associés



La souris

Couverture du terrain



Le gymnaste

Rotation vers l'avant

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais jouer avec un partenaire par-dessus le filet et je trouve ma place sur le terrain.

Formes de base du mouvement



Courir, sauter

Se tenir en équilibre

Rouler, tourner

Grimper, prendre appui

Balancer, s'élaner

Danser, rythmer

Lancer, attraper

Lutter, se bagarrer

Glisser, déraper

Autres formes

Découvrir

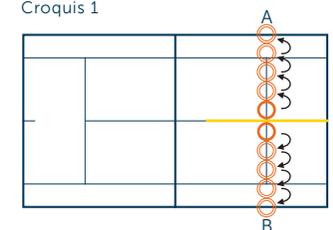


- Différents cerceaux (ilots, trous de souris) sont répartis d'un côté du terrain rouge. Les enfants envoient une balle depuis n'importe quelle île de l'autre côté du filet.
- Former une boule avec un foulard de jonglage, le lancer en l'air et le rattraper de différentes manières (bas/haut, gauche/droite, à deux mains/à une main, avec un mouvement d'élan).
- Le moniteur joue différentes balles (long, court, gauche, droite) et l'enfant essaie de les renvoyer.

Propositions d'exercices et de jeux

- Former une boule avec un foulard de jonglage, le lancer en l'air, le rattraper avec élan et finir le mouvement par-dessus l'épaule.
 - ✓ Lancer le bout de tissu avec ou sans raquette à différentes hauteurs.
- Jouer à partir de la ligne de fond de court: effectuer avec la raquette un mouvement de coup droit croisé/décroisé.
- Les enfants essaient de jouer dans de gros cerceaux qui touchent le filet au début. Lorsque les deux enfants ont réussi à viser les cerceaux trois fois, ces derniers sont déplacés d'une largeur de cerceau en direction de la ligne de fond de court rouge. L'équipe gagnante est celle qui a atteint en premier la ligne de fond de court avec les cerceaux (croquis 1).
- L'enfant se tient dos au moniteur et se retourne vers lui lorsqu'il entend la balle. Il la renvoie par-dessus le filet dans l'autre camp.
 - ✓ Jouer pour des points contre le moniteur.

Croquis 1



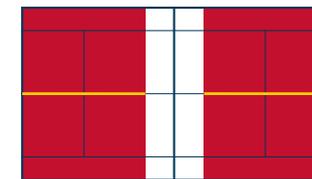


Point d'impact

Voir la vidéo ici:

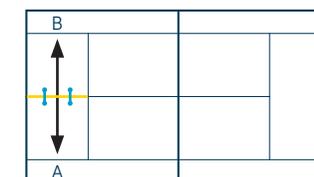


Rouge 2



- L'enfant effectue des coups de contrôle et dit «tic» à chaque fois qu'il touche la balle.
- L'enfant joue alternativement un coup de contrôle de la main droite/gauche et dit «tic»/«tac».
- Deux enfants jouent ensemble par-dessus le filet. A dit «tic» lorsqu'il frappe la balle et B dit «tac» quand il la frappe à son tour.
 - ✓ Un enfant dit à la fois «tic» quand il frappe et «tac» quand son partenaire frappe.
- Deux enfants jouent ensemble; un troisième enfant tape le rythme (avec un tambourin, avec des bâtonnets ou avec les mains).
- Les enfants indiquent (par oui/non) s'ils voient la couture/écriture sur la balle de tennis.
- Les enfants essaient de jouer dix fois sans faire de faute.
 - ✓ Avec différentes balles: balle en mousse, balle de unihockey, Kids Tennis High School-Ball.
 - ✓ Avec une space ball ou une balle emballée dans un foulard de jonglage.
 - ✓ Simultanément avec deux balles en mousse.
 - ✓ Jouer de longues balles dans la zone arrière du terrain rouge (un mètre depuis la ligne de fond de court) et compter.
 - ✓ Jouer/rouler la balle dans un but (marqué avec deux brosses de ligne / piquets / Low T-Ball). Quand l'enfant peut-il joué croisé/le long de la ligne (croquis 2)?
 - ✓ Jouer en triangle: A joue alternativement sur le coup droit et le revers de B, B court et renvoie.
- Jouer pour des points simples sur le terrain rouge.
- Exercice de double «Go!»: A et B ainsi que C et D forment deux paires. A joue contre C et B contre D dans le demi-terrain rouge du double pour le point. Dès que quelqu'un commet une erreur, le joueur en cause crie «go» et on finit le point sur tout le terrain de double rouge entier.

Croquis 2



Remarques

L'agrandissement du terrain de jeu nécessite des mouvements d'une plus grande amplitude:

- Mouvement simple et adapté de préparation.
- Fin du mouvement vers l'avant et le haut (coude monté).
- Expérience contraire à celle du chat: longue expiration au moment de l'impact (expiration jusqu'à ce que la balle atterrisse dans le camp adverse).

Forme de test pour le module d'apprentissage



Évaluation objective L'enfant joue en coup droit et en revers par-dessus le filet sur le terrain rouge avec le moniteur. Il dit «tic» quand il touche la balle et «tac» quand le moniteur touche la balle. Il parvient à le dire sept fois sur dix au bon moment.

Évaluation subjective Même principe, mais le moniteur varie son jeu et observe si l'enfant parvient à adapter son «tic-tac» au rythme de jeu.

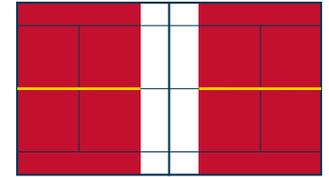


Réagir

Voir la vidéo ici:



Rouge 2



Description pour les moniteurs



Réagir

L'enfant arrive, à partir d'une position d'attention dynamique, à attraper une balle avant rebond ou à faire une volée.

Description pour les enfants



Le chat

Réagis sur la balle comme un chat lorsqu'il veut attraper une souris!

Modules associés



L'épéiste

Attaquer



Le volleyeur

Sécurité au filet

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

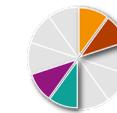
Capacité

Je conclus le point.

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive, au filet, à attraper la balle à deux mains avant rebond / à renvoyer la balle en volée.

Formes de base du mouvement



Courir, sauter

Se tenir en équilibre

Rouler, tourner

Grimper, prendre appui

Balancer, s'élaner

Danser, rythmer

Lancer, attraper

Lutter, se bagarrer

Glisser, déraper

Autres formes

Découvrir

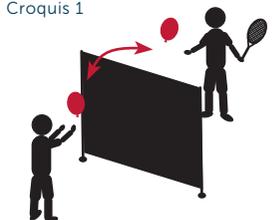


- «Entraînement du gardien»: L'enfant se tient dans un but de deux mètres de large (utiliser en guise de poteaux de but deux piquets/brosses à ligne). Le moniteur tente de marquer des buts en lançant des balles soit avec ses mains ou avec la raquette. L'enfant essaie de les attraper avec ses mains / avec un filet ou de les renvoyer avec sa raquette.
 - ✓ En tenant une raquette dans chaque main.
- L'enfant maintient un ou plusieurs ballons baudruche dans les airs avec sa main ou sa raquette de tennis en évitant de le/les laisser tomber.
 - ✓ Dire un terme de tennis à chaque contact.
- Les enfants jouent avec un ou deux ballons gonflables par-dessus le filet.
 - ✓ Jouer par-dessus un tissu opaque tendu entre deux piquets (croquis 1).
- Deux enfants se déplacent tout en se passant continuellement la balle.
 - ✓ En plus de cela, ils se parlent et se présentent (nom, où ils habitent, combien de frères et sœurs ils ont).
 - ✓ Lancer les balles exprès bas / haut / à droite / à gauche

Propositions d'exercices et de jeux

- Les enfants s'envoient la balle (overball, balle de tennis) de telle manière que l'autre puisse l'attraper à deux mains.
- L'enfant A se tient au filet et rattrape les balles directement. B laisse rebondir la balle une fois.

Croquis 1



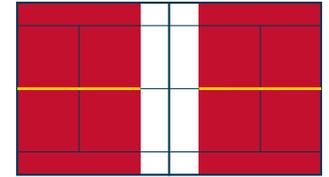


Réagir

Voir la vidéo ici:

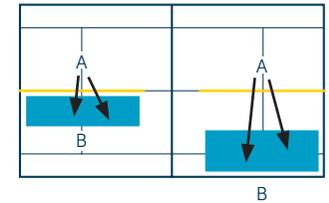


Rouge 2



- Duel de volée au filet.
- A lance ou joue une balle, B se tient au filet et laisse «mourir» la balle dans la zone cible du filet par une petite volée (croquis 2).
 - ✓ Agrandir la zone cible (repousser la ligne de fond vers l'arrière), voir croquis 3.
- Le moniteur envoie des balles très haut, en arc. L'enfant fait glisser la balle de sa raquette dans la zone cible.
- «Parfait»: L'enfant A se tient au filet et l'enfant B, sur la ligne de fond rouge. Le but est de faire dix volées sans faute. Les rôles sont ensuite inversés.
- Entraînement exubérant «Crazy-Volley»: Le moniteur «bombarde» l'enfant de balles qui doit les renvoyer en volée.
 - ✓ Attraper avec les deux mains.
 - ✓ En ayant une raquette dans chaque main.
- Les deux enfants commencent à la ligne de fond rouge et jouent pour marquer des points. Un point au filet compte trois fois.
 - ✓ La même chose mais en double.
- Deux enfants se tiennent au fond du court et deux, au filet. Ils se passent une balle Kids Tennis High School, que les enfants positionnés au filet doivent attraper directement et que ceux placés en fond de court doivent attraper après un rebond.
 - ✓ Jouer pour des points.
 - ✓ Jouer avec la raquette.
 - ✓ Faire un «High Five» après chaque échange au sein de l'équipe.
 - ✓ Ajouter une zone cible pour les joueurs de volée.

Croquis 2 Croquis 3



Remarques

- *Aucun ou mouvement à peine perceptible de préparation (situations extrêmes: dos au mur/jouer une volée amortie).*
- *Volée coup droit comme un High Five/poignée de main, volée revers à deux mains (High Five avec la main non dominante).*
- *Splitstep peu avant que l'autre joueur ne frappe la balle (panthère au filet).*
- *Exercices d'accoutumance à la volée (avec coup de contrôle, sans rebond, avec la main dominante, avec l'autre main).*
- *Rattraper les balles au-dessus de la tête pour exercer le smash.*
- *Expérience contraire de celle du faucon: expiration courte en frappant.*

Forme de test pour le module d'apprentissage

- **Évaluation objective** L'enfant arrive à rattraper, à deux mains, sept fois sur dix, une balle que lui envoie le moniteur.
L'enfant arrive à renvoyer en volée, sept des dix balles que lui envoie le moniteur.

Évaluation subjective L'enfant sait jouer une volée en coup droit et en revers. Le moniteur observe comment l'enfant exécute la volée (mouvements serrés, brefs, jeu de jambes, taux de réussite).

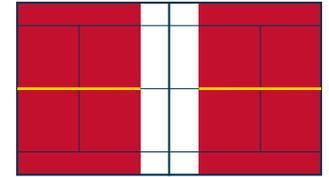


Servir & retourner

Voir la vidéo ici:



Rouge 2



Description pour les moniteurs



Servir & retourner

L'enfant arrive à servir et à retourner de façon simplifiée.

Description pour les enfants



Le singe et la panthère

Sers de manière aussi relâchée qu'un singe qui envoie une noix de coco et réagis aussi vite qu'une panthère au retour!

Modules associés



Le joueur de hand-ball

Servir & retourner de façon différenciée



L'artiste du service et du retour

Ouverture adaptée du point

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Jouer au tennis

Capacité

Je mets la balle en jeu.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Service: Je sais mettre la balle en jeu avec un service simplifié en 1^{ère} et en 2^{ème} balle.

Retour: J'arrive à renvoyer la balle avec sécurité.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Service | Découvrir



- Les enfants lancent différentes balles - balles de tennis / volants de badminton / balles de tennis dans des chaussettes / balles attachées à une corde de toutes sortes de manières le plus loin possible: Qu'est-ce qui fonctionne le mieux? Quel lancer correspond le plus au service au tennis? Réponse = tir de base ascendant (croquis 1).
- Les enfants essaient d'engager la balle avec la raquette à différentes hauteurs (point d'impact au genou, à la hanche, à l'épaule, à la tête, au-dessus de la tête) par-dessus le filet. Quelle est la hauteur d'impact la plus confortable?

Croquis 1



Service | Propositions d'exercices et de jeux

- Tirs de balle (tir de base) par-dessus le filet ou contre une bâche/le grillage.
- Frapper une balle overball/un ballon de baudruche avec la paume de la main au-dessus de la tête. Frapper une balle accrochée à la canne à pêche au-dessus de la tête.
- Service avec la raquette en position de «toit» au-dessus de la tête = petit service.
- Expériences contraires:
 - Service ping-pong: La balle rebondit une fois du côté de la personne qui engage avant de passer le filet (tir de base descendant), voir croquis 2.
 - L'enfant sert à partir de différentes positions dans le camp adverse.
 - L'enfant adopte des positions de départ différentes: sur un pied, à gauche, à droite, corps orienté dans la fausse direction.

Croquis 2



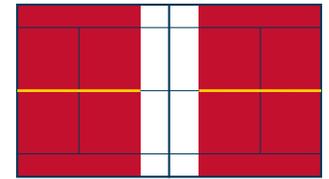


Servir & retourner

Voir la vidéo ici:



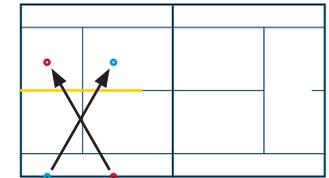
Rouge 2



- L'enfant sert alternativement avec la main dominante puis avec l'autre main.
- L'enfant frappe une fois fort (loup) et une fois avec douceur, avec une trajectoire en arc (agneau).
- Lancer la balle consciemment et en alternance très bas/très haut, à gauche à droite (horloge).
- Jeu de pourcentage: 70% des dix services doivent être bons (en cas de réussite: réduire la grandeur de la zone cible).
- Jouer cinq services «identiques» (même positionnement, même vitesse) à la suite.
- Placer le service dans deux zones (de gauche à droite), voir croquis 3.
- Service/retour: jouer pour des points dans la zone rouge (simple et double).



Croquis 3



Retour | Découvrir

- Le moniteur sert arbitrairement dans le carré de service opposé. L'enfant essaie de renvoyer les balles avec la raquette.

Retour | Propositions d'exercices et de jeux

- A lance la balle avec un tir de base, petit service par-dessus le filet. B attrape la balle devant le corps et la relance à A par le côté.
 - ✓ B attrape la balle avec la raquette et une main (sandwich) ou bloque la balle avec un coup de contrôle et la renvoie.
 - ✓ B prend conscience du point d'impact du serveur et dit «hop»/ou fait un split-step au moment où la balle est touchée.
- Le moniteur se tient à un mètre devant l'enfant et engage la balle par le bas. L'enfant essaie de renvoyer la balle.
- L'enfant joue le retour dans une zone donnée (croisé/le long de la ligne).
- L'enfant qui doit renvoyer la balle se tient dos au filet et ne se retourne que lorsqu'il entend l'impact du service.



Remarques

Expériences contraires:

- Effectuer des retours depuis des positions différentes (pieds parallèles = «panthère»; position avec un pied vers l'avant = «panthère guette»).
- Tenir la raquette de différentes manières en attendant de jouer le retour (la tête de la raquette vers le haut = «panthère en forme»; qui pend = «panthère triste»).
- Danser / sautiller / se tenir debout sans bouger avant le retour (la panthère qui danse, sautille, ou la panthère immobile).

Forme de test pour le module d'apprentissage



Évaluation objective

Service: L'enfant arrive à servir sept fois sur dix dans le carré de service à l'aide d'un «petit service».
Retour: L'enfant arrive à retourner sept des dix services du moniteur.

Évaluation subjective

Service: Le moniteur évalue le service (position du toit, frappe).
Retour: Le moniteur évalue le retour (position, préparation, adaptation du mouvement de préparation, frappe).

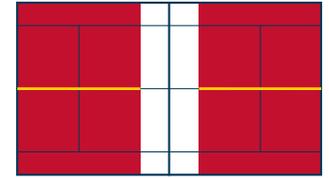


Couverture du terrain

Voir la vidéo ici:



Rouge 2



Description pour les moniteurs



Couverture du terrain

L'enfant arrive à renvoyer la balle de manière adaptée, pour pouvoir retourner à temps à sa position de départ.

Description pour les enfants



La souris

Après chaque balle, retourne vite dans le trou de souris et sois prêt pour la prochaine balle!

Modules associés



Le gymnaste

Rotation vers l'avant



Le mur de tennis

Échange

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court.

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive à jouer par-dessus le filet avec mon partenaire et à me positionner sur le terrain.

Formes de base du mouvement



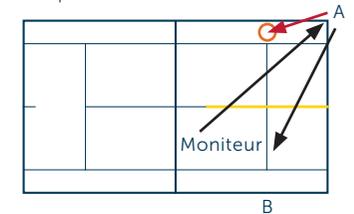
- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élaner
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, dérapier
- Autres formes

Découvrir



- Lancer la balle en l'air et l'attraper. Entre-temps, taper dans les mains aussi souvent que possible / courir sur place.
 - ✓ En tournant sur soi-même.
 - ✓ Faire rebondir la balle entre les jambes.
- L'enfant A se tient debout dans un coin du court. Il reçoit une balle du moniteur et joue cette balle par-dessus le filet dans le terrain de telle sorte qu'il ait le temps de courir au centre du court (marquage au sol) avant que la balle ne rebondisse de l'autre côté (croquis 1).
 - ✓ Retourner au milieu du terrain en pas chassés.

Croquis 1



Propositions d'exercices et de jeux

- L'enfant maintient un ballon de baudruche en l'air à l'aide de la main/raquette et retourne toujours au point de départ (marquage au sol).
- «Tom&Jerry»: Deux enfants jouent l'un contre l'autre avec une balle overball par-dessus le filet. Après chaque lancer, ils doivent courir à nouveau dans le trou de souris et dire «stop» au moment de frapper ou d'attraper. Si l'adversaire n'est pas dans le trou de souris à ce moment, il est «mangé» et le point est gagné immédiatement.

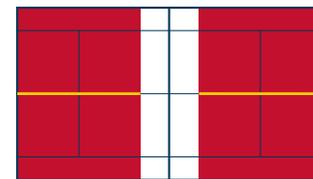


Couverture du terrain

Voir la vidéo ici:



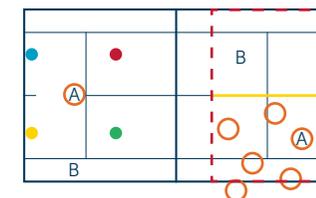
Rouge 2



- Deux enfants se lancent la balle par-dessus le filet. Tous les deux visent une zone cible et laissent rebondir la balle une fois.
 - A montre un mouvement supplémentaire après avoir lancé; B l'imité (faire un signe de la main, tourner sur soi-même, sautiller).
 - Lorsque B attrape la balle, A doit être dans le «trou» de souris.
 - Après chaque lancer, courir une fois autour du cône placé en milieu de terrain (jouer ensemble).
- À trois (avec raquette et balle): A joue à gauche et à droite. B renvoie de manière à pouvoir être en position d'attente (trou de souris) quand A renvoie à nouveau la balle. C se tient derrière A ou B et tape dans les mains, chaque fois que la balle est frappée par A et B.
- Jeu sur tout le terrain rouge: Il y a deux trous de souris (un sur la ligne de fond de court, l'autre au filet). Les enfants doivent retourner dans un des deux trous après chaque coup.
- L'enfant A se tient dans un cerceau (trou de souris) et court rapidement sur place. Au signal de B, il court aussi vite que possible pour aller toucher un cône (croquis 2).
 - ✓ L'enfant A ne doit jamais tourner le dos à l'enfant B.
 - ✓ L'enfant B annonce la couleur que l'enfant A doit ensuite aller toucher.
- L'enfant A et l'enfant B se lancent une balle latéralement avec les deux mains. L'enfant A doit retourner dans un cerceau après chaque lancer, l'enfant B est libre et peut lancer de n'importe quelle position (croquis 3).
 - ✓ L'enfant A ne doit jamais revenir deux fois de suite dans le même cerceau.
 - ✓ Lancer la balle par le haut.
 - ✓ Lancer la balle alternativement depuis la gauche et depuis la droite.
- A commence à l'extérieur du terrain simple, à l'angle de la ligne de fond et de la bande latérale. B engage au milieu à l'autre coin du terrain. Les deux enfants jouent le point. Si A gagne l'échange, c'est lui qui engage à nouveau.

Croquis 2

Croquis 3



Remarques

- Utiliser les termes de trou de souris (= niveau rouge), maison (= niveau orange), zone de confort (= niveau vert).
- Couvrir le terrain avec des déplacements latéraux (crabe).
- Tenir compte des paramètres tactiques.

Forme de test pour le module d'apprentissage



Évaluation objective

Le moniteur joue dix balles de manière différenciée (gauche, droite, court, long). L'enfant arrive à renvoyer sept balles sur dix de façon à ce qu'il ait le temps de retourner dans le trou de souris (marquage) avant que le moniteur rejoue la balle.

Évaluation subjective

Même test: Pendant l'échange, le moniteur évalue si l'enfant se comporte de manière adéquate (trajectoire adaptée, pas chassés pour revenir, équilibre).

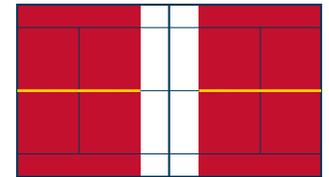
10

Règles du jeu

Voir la vidéo ici:



Rouge 2



Description pour les moniteurs



Règles du jeu

Les enfants savent jouer des jeux de manière autonome.

Description pour les enfants



Le renard

Sois malin comme un renard et compte correctement les points!

Modules associés



Le professionnel

Comportement en match



Le cool

Contrôle de soi

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Jouer au tennis

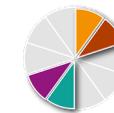
Capacité

Nous jouons l'un contre l'autre.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais jouer des jeux avec un service simplifié.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Découvrir

- Découverte des différentes situations de jeu grâce au jeu du moniteur. Puis, poser des questions: Quel coup était difficile, lequel était simple? Que faire, quand c'est difficile? Montrer les possibilités: coincer la balle (crocodile/sandwich), coup de contrôle, jouer la balle haut.

Propositions d'exercices et de jeux

- Le moniteur joue des balles de difficulté variée. B se tient comme «coach» derrière A et annonce la situation de jeu à A: facile, difficile (B essaie de prédire l'effet de la balle le plus tôt possible).
V L'enfant A dit lui-même dans quelle situation il se trouve.
- A et B jouent ensemble: A annonce la situation dans laquelle se trouve B.
- Théorie rouge 1: Qu'est-ce qu'un point? Qu'est-ce qu'une faute? Comment compter les points en Low T-Ball? Support visuel par comptage avec le boulier ou affichage des résultats officiels (chaque point = un jeu = match sur sept points).
- Théorie rouge 2: Initier les enfants au comptage au tennis (15-30-40): support visuel grâce à des cartes avec les chiffres 0, 15, 30, égalité = égalité, avantage.

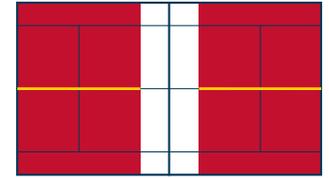


Règles du jeu

Voir la vidéo ici:

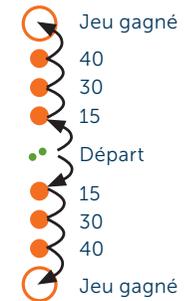


Rouge 2

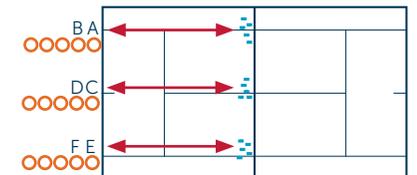


- Jouer des points:
 - Apprendre à dire «in» / «out».
 - Apprendre à dire le score à haute voix.
 - Chaque enfant annonce la situation dans laquelle il se trouve.
 - Les enfants jouent des points simples sous la forme du tie-break (jusqu'à 7, resp. jusqu'à 10).
 - A et B jouent des points simples. C se tient derrière A et indique à A le score après chaque point. D se tient derrière B et donne à B le score après chaque point.
 - ✓ Pour chaque joueur, quatre petits chapeaux et un cerceau sont alignés au bord du terrain. Une balle est déposée sur le premier chapeau quand un point est marqué, puis progresse en direction du cerceau. Quand la balle atteint le cerceau, le jeu est gagné (croquis 1).
- Les enfants font une course relais vers des cartes qui sont face cachée. Ces cartes comportent les chiffres «0, 15, 30, 40, jeu gagné». Une carte est découverte par tour effectué, ramenée et classée dans le bon ordre dans un cerceau (croquis 2).
- Choix du service, du retour ou du côté du terrain.
- Les enfants jouent un set en simple ou en double en partant de 2:2. Le joueur qui sert annonce le score avant chaque service.
- À la fin du match, serrer la main de son adversaire et le remercier.

Croquis 1



Croquis 2



Remarques

Règles de fair-play:

- Si le point de l'adversaire est beau, l'enfant doit applaudir/dire «beau point» ou «bien joué».
- Serrer la main de son adversaire après le match et le féliciter.

Forme de test pour le module d'apprentissage



- Évaluation objective L'enfant sait compter à voix haute et de façon autonome à l'aide du boulier.
- Évaluation subjective L'enfant contrôle ses émotions pendant un match, montre du fair-play et serre la main à son adversaire à l'issue de la partie.

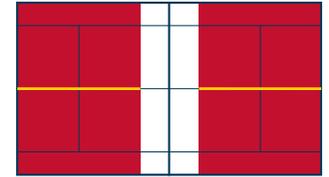


Teamplayer

Voir la vidéo ici:



Rouge 2



Description pour les moniteurs



Teamplayer

Les enfants se perçoivent comme une équipe et se positionnent sur la même ligne.

Description pour les enfants



Les pingouins

Ne t'écarte pas des flancs de ton ami pingouin!

Modules associés



Les hippocampes

Esprit d'équipe



Les nageurs synchronisés

Jouer en double

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Jouer au tennis

Capacité

Nous jouons en double.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Nous apprenons à évoluer à deux sur le court de tennis.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, dérapier

■ Autres formes

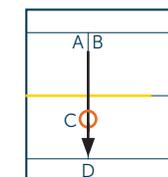
Découvrir

- Les enfants se font face par groupes de deux. Les enfants A et B envoient à tour de rôle la balle par-dessus le filet. L'enfant C doit faire passer la balle à travers un cerceau et l'enfant D attrape la balle avec ses deux mains après un rebond (croquis 1).
 - ✓ Avec une main, un petit chapeau, une raquette filet, une raquette, une raquette et la main, attraper un cône ou lancer la balle différemment.
 - ✓ Compter les balles qui passent effectivement dans le cerceau / jouer pour des points / laisser la balle rebondir avant de l'attraper en variant le nombre de rebonds.

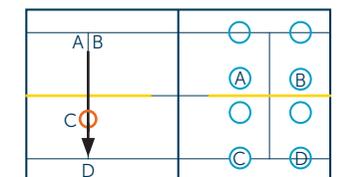
Propositions d'exercices et de jeux

- Deux enfants se font face et envoient simultanément, avec leurs mains, un ballon de baudruche en l'air. Les enfants intervertissent leur position et prennent le ballon de leur partenaire.
 - ✓ Un des enfants est le chef et donne le signal (tic/tac).
 - ✓ Avec la raquette.
- Les enfants se font des passes avec la balle. Marquer quatre trous de souris / îles par équipe. Si les deux joueurs sont sur la même ligne quand ils gagnent des points, l'équipe gagne deux points supplémentaires (croquis 2).
- Après l'engagement, les enfants courent vers le trou de souris placé au filet et jouent pour le point.
 - ✓ Lancer la balle pour l'ouverture du jeu.
 - ✓ Engagement par en haut ou par en bas / position de service gauche, droite, en alternance.

Croquis 1



Croquis 2

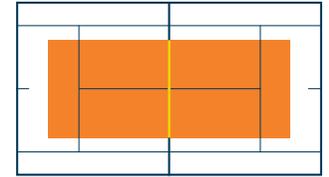


Niveau orange



Sauter à la corde & se renforcer

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Sauter à la corde & se renforcer

L'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints en courant et renforce son corps.

Description pour les enfants



Le boxeur

Saute à la corde et deviens fort comme un boxeur!

Modules associés



La puce

Sautiller



Le joueur de basket-ball

Changements de direction

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

Capacité

Je suis agile et réactif.
Je suis courageux et fort.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais sauter à la corde de différentes manières.
Je renforce mon corps.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élancer

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Sauter à la corde | Découvrir



- Différents bâtons, chapeaux, lignes et cordes sont disposés sur le terrain. Le moniteur observe ce que les enfants en font.
- Essayer différentes variantes de sauts (en alternance sur une jambe, avec différentes séquences de pas, vers l'arrière, de côté).
V Avec de la musique.

Sauter à la corde | Propositions d'exercices et de jeux

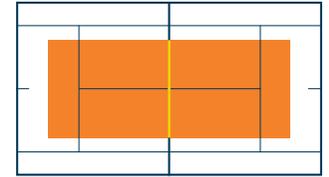


- Faire tourner en cercle une corde sur le côté du corps.
V Faire l'exercice en faisant tourner deux cordes en même temps et sauter en plus.
- Sauter par-dessus la longue corde que le moniteur fait tourner (attacher une extrémité de la longue corde au filet).
- Sauter à la corde à sauter, sur place et seul.
- Sauter de différentes manières à la cordes à sauter (en avant, en arrière, de côté, pieds décalés).
- Sauter à la corde en rythme (donné par le moniteur ou par l'enfant). Varier le rythme soi-même.
- Effectuer des variations de saut prédéfinies (trois fois à gauche, trois fois à droite).
- Qui peut présenter la séquence de mouvements la plus intéressante?
- L'enfant prépare une courte chorégraphie avec la corde à sauter et la présente ensuite au groupe.
- Qui saute le plus de fois à la corde en une minute?



Sauter à la corde & se renforcer

Voir la vidéo ici:



Se renforcer | Découvrir

- L'enfant se déplace à quatre pattes sur la moitié du terrain.

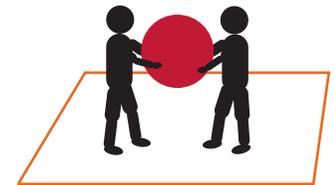
Se renforcer | Propositions d'exercices et de jeux

- Avancer sur une certaine distance à quatre pattes.
- L'enfant contracte tout son corps comme une planche vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière.
- Faire la planche et lever un bras/une jambe en l'air.
 - ✓ Tendre alternativement une jambe, puis un bras en l'air.
 - ✓ Se toucher alternativement l'épaule contra-latérale.
- L'enfant arrive à faire des appuis faciaux dans différentes positions (de côté, sur une jambe, sur un bras, en s'appuyant sur un objet).
- Deux enfants se font face en position d'appuis faciaux. Ils se tapent alternativement dans les mains en croix.
 - ✓ Ils se passent une balle (avec les mains, la raquette, le nez) (croquis 1).
- Avancer à quatre pattes (relais).
- Un enfant tient l'autre par les cuisses et le fait avancer comme une brouette sur le parcours (pas de compétition, la posture est importante).
- Les enfants essaient avec leurs mains de toucher les mains/bras de leur partenaire qui leur fait face en position d'appui facial.
 - ✓ Chaque touche donne un point. Après chaque touche, il faut retourner en position d'appui facial.
- L'enfant A et l'enfant B saisissent ensemble une balle de gymnastique et essaient de se pousser hors d'une zone délimitée. S'il y parvient, l'autre enfant reçoit un point (croquis 2).

Croquis 1



Croquis 2



Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective

Corde à sauter: l'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints au moins 50x sur place ou en avançant.
Se renforcer: l'enfant arrive à faire la planche pendant 12 secondes.



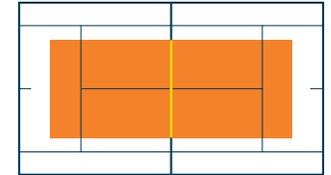
Évaluation subjective

Corde à sauter: l'enfant répète une courte chorégraphie impliquant une corde à sauter et en fait la démonstration.
Se renforcer: l'enfant sait exécuter plusieurs variantes de la planche ou d'appuis faciaux.



Lancer loin & faire un smash

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Lancer loin & faire un smash

L'enfant arrive à lancer une balle de tennis loin (lancer de base ascendant) et faire un smash simple au filet (lancer de base descendant).

Description pour les enfants



Le lanceur de javelot

Lance la balle aussi loin et haut que possible et frappe la balle au-dessus de la tête, comme un lanceur de javelot lance son javelot dans le gazon.

Modules associés



Le singe et la panthère

Servir & retourner



Sois un artiste de la volée!

Jeu adapté au filet

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger et apprendre à jouer au tennis

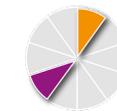
Capacité

Je suis coordonné et attentif.
Je conclus le point.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais lancer des balles en faisant un mouvement spécifique au tennis. Je sais faire un smash simple.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter
■ Se tenir en équilibre
■ Rouler, tourner
■ Grimper, prendre appui
■ Balancer, s'élancer

■ Danser, rythmer
■ Lancer, attraper
■ Lutter, se bagarrer
■ Glisser, dérapier
■ Autres formes

Découvrir

- Mettre différentes balles à disposition des enfants et les laisser les envoyer.
- Chaque équipe dispose de 10 à 20 balles éparpillées sur sa moitié de court. Celles-ci doivent être lancées dans le champ adverse. Quelle équipe a le moins de balles de son côté après deux minutes?

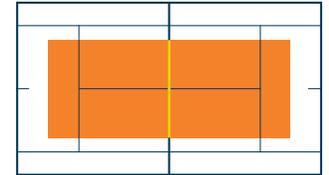
Propositions d'exercices et de jeux

- Relais avec un volant de badminton: Les enfants lancent un volant de badminton depuis la ligne de fond. Le but est d'atteindre l'autre ligne de fond avec aussi peu de lancers que possible. Le volant est lancé avec un lancer de base ascendant. Dès que le volant a passé la deuxième ligne de fond, l'enfant prend le volant dans sa main et court pour rejoindre sa position de départ.
 - ✓ Lancer avec la main non dominante / courir à cloche-pied.
- Le moniteur lance une balle haute à l'enfant qui tente de l'attraper à une main/ avec un filet au point le plus haut possible et dit «hip». Puis, il renvoie la balle avec l'autre main.
 - ✓ Attraper la balle au-dessus de la tête et la renvoyer en gardant les pieds soit ouverts soit fermés.
 - ✓ Lancer à partir de différentes positions (expériences contraires).
 - ✓ Renvoyer dans des cibles prédéfinies. La direction, la distance, la hauteur et la longueur sont déterminées par le moniteur (attraper la balle au point le plus haut)



Lancer loin & faire un smash

Voir la vidéo ici:



- Jouer un smash avec la raquette / l'amortir et laisser glisser la balle vers le bas.
- L'équipe A se tient dos au filet et se retourne pour smasher lorsqu'un signal sonore (signal du moniteur) est donné.
- ▶ L'enfant A dit avant chaque balle jouée haut (dès qu'elle est en l'air) par l'enfant B ou le moniteur, s'il va la rejouer directement («0») en l'air ou après un rebond («1»).
- ▶ Smash au sol: L'enfant renvoie une balle haute ou un lob en smashant au sol, puis monte au filet et essaie de conclure le point.
- Match de lancer de base: deux équipes, qui ont chacune quatre balles, jouent un match. Les balles doivent rebondir au-delà de la ligne de service et doivent être lancées avec un lancer de balle ascendant. Il y a but lorsqu'une balle reste au sol ou si elle touche la bâche adverse (grillage, mur). En cas de contact direct, on compte deux points.
- ✓ lancer avec la main non dominante / avec différentes balles / tendre une corde par-dessus le filet
- ▶ Compétition en équipe: l'enfant joue pour des points en équipe. L'équipe A est au filet, l'équipe B part en face sur la ligne de fond. Le moniteur joue une balle à l'équipe A qui doit décider si elle souhaite la jouer directement au-dessus de la tête ou après un rebond avec un mouvement de smash. Puis le point est joué. L'équipe A doit après chaque point redémarrer dans la bonne position au filet.

Remarques

Lancer de base ascendant: un lancer par-dessus la tête à la fois long et haut. Sert de préparation au service (croquis 1). Lancer de base descendant: une balle lancée en direction du sol. Sert de préparation au smash (croquis 2).

Smash: à ce niveau, smasher est en général difficile (situation de jeu rouge) à exécuter pour un enfant et ne permet pas automatiquement de conclure le point. ne permet pas automatiquement de conclure le point.

Croquis 1



Tir de base ascendant

Croquis 2



Tir de base descendant

Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective

Série 1: le moniteur envoie à l'enfant positionné au filet une balle simple et haute. L'enfant frappe la balle directement et arrive huit fois sur 10 à renvoyer la balle dans le terrain adverse.

Série 2: le moniteur envoie à l'enfant positionné au filet une balle simple et haute. L'enfant laisse rebondir la balle une fois et arrive à renvoyer 8 fois sur 10 la balle dans le terrain adverse.



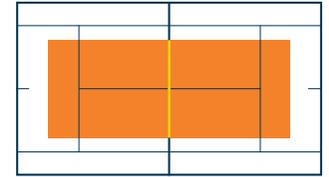
Évaluation subjective

Au cours d'un échange, l'enfant arrive au moment opportun à smasher (avec ou sans rebond) avec sécurité.



Changements de direction

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Changements de direction

L'enfant se déplace de façon agile et réactive dans toutes les directions.

Description pour les enfants



Le joueur de basket-ball

Déplace-toi de manière aussi agile qu'un joueur de basket-ball!

Modules associés



Le souris

Couverture du terrain



Sois un artiste de la défense!

Situation défensive

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à bouger

Capacité

Je suis agile et réactif.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je me déplace vite dans des jeux de réaction avec des changements de direction.

Formes de base du mouvement



Courir, sauter

Se tenir en équilibre

Rouler, tourner

Grimper, prendre appui

Balancer, s'élaner

Danser, rythmer

Lancer, attraper

Lutter, se bagarrer

Glisser, déraper

Autres formes

École de course avec balle, sans et avec raquette | Découvrir



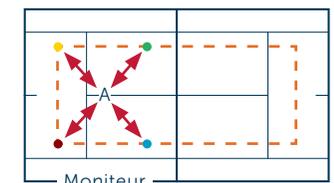
- L'enfant se déplace sur le terrain au rythme de la musique ou en suivant celui donné par le moniteur (tambourin, claves, taper dans les mains). Lorsque la musique s'arrête, changer de direction.
- L'enfant effectue un parcours d'obstacles à choix (avec cerceaux, petits chapeaux, échelle, faire rebondir la balle/la transporter sur la raquette).

École de course avec balle, sans et avec raquette | Propositions d'exercices et de jeux



- Le moniteur détermine dans quelle direction l'enfant doit se déplacer lorsqu'il applaudit, arrête la musique ou siffle.
- Le moniteur se positionne devant l'enfant et lui lance une balle assez grosse. L'enfant doit faire rebondir la balle une fois, la relancer latéralement et revenir à sa position de départ.
 - ✓ Annoncer le nombre de fois que la balle doit rebondir / la renvoyer de différentes façons / par-dessus le filet / avec différentes balles / toucher un petit chapeau avant de la lancer / l'enfant envoie la balle.
- Le moniteur indique de la main quel petit chapeau l'enfant doit aller toucher (croquis 1).
 - ✓ L'enfant / le moniteur annonce la couleur du chapeau que l'autre enfant doit aller toucher.
 - ✓ L'enfant / le moniteur annonce des chapeaux de plusieurs couleurs que l'autre enfant doit aller toucher l'un après l'autre / en direction desquels il doit courir.
 - ✓ L'enfant / le moniteur montre un parcours. L'autre enfant l'imité.

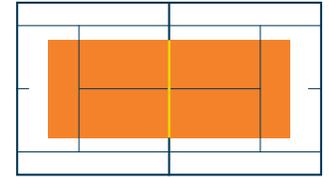
Croquis 1



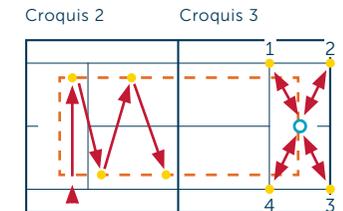


Changements de direction

Voir la vidéo ici:



- Course aller-retour: l'enfant sprinte en étant chronométré entre les lignes de côté, où il doit repousser doucement quatre balles loin des cônes (croquis 2).
- Course en étoile: l'enfant est chronométré et doit repousser les balles qui ont été placées préalablement. Après avoir repoussé une balle, il doit retourner au centre (sauf lorsqu'il repousse la dernière balle) (croquis 3).
 - ✓ courir de côté, en avant, en arrière, sur une jambe
 - ✓ courir autour des petits chapeaux, de cônes, de piquets
- Les enfant effectuent une course à obstacles chronométrée ou font un relais l'un contre l'autre.
- L'enfant A se tient au centre du terrain entre la ligne de service et la ligne de fond. Le moniteur / l'enfant B se tient sur la même ou l'autre moitié du terrain sur la ligne de service et lance / joue au total cinq balles à la suite de différente longueur / hauteur / direction. L'enfant A joue après le premier rebond les balles par-dessus le filet et retourne ensuite en courant à sa position initiale.
 - ✓ jouer dans des zones cibles



Remarques

Montrer aux enfants comment ils peuvent bouger différemment lors d'un échange.

L'enfant apprend à connaître le pas chassé, le pas croisé et le pas d'arrêt.

Forme de test pour le module d'apprentissage

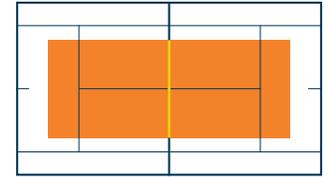
Évaluation objective L'enfant fait la course en étoile (croquis 3) et doit, en douze secondes, parvenir à repousser les différentes balles. À chaque fois (à part lorsqu'il repousse la dernière balle), l'enfant doit revenir au centre et le toucher du pied.

Évaluation subjective L'enfant joue un match dans le terrain orange et arrive à s'orienter et se positionner sur le terrain et bouger vers la balle de manière appropriée.



Rotation vers l'avant

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Rotation vers l'avant

L'enfant arrive à jouer la balle depuis la ligne de fond de court (terrain orange) avec de la rotation vers l'avant.

Description pour les enfants



Le gymnaste

Fais tourner la balle comme un gymnaste fait un salto avant!

Modules associés



Le faucon

Point d'impact



Le joueur de fond du court

Deuxième trajectoire

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais jouer avec rotation vers l'avant.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

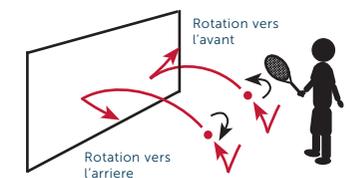
Découvrir

- L'enfant regarde un échange et observe la rotation de balle.
- L'enfant joue la balle contre une bâche/un écran publicitaire/un mur et observe la rotation (croquis 1).

Propositions d'exercices et de jeux

- Les enfants font rouler seuls ou à deux différentes balles (balle overball, balle Kids Tennis High School, balle de gymnastique) avec la main gauche et la main droite ou avec la raquette.
- Faire rouler un ballon de basket-ball dans les deux sens sur un banc, seul ou par deux (avec ou sans raquette).
- Par deux, se passer un cerceau (croquis 2).
- L'enfant joue la balle avec une rotation vers l'avant au-dessus du filet / d'une corde tendue.
 - ✓ Un enfant fait la navette devant le filet et remplace la corde.
 - ✓ La balle est jouée avec un slice sous la corde.
- L'enfant perçoit la rotation (en avant ou en arrière) de sa propre balle et de celle qui lui a été envoyée et renvoie la balle.
- L'enfant A joue, l'enfant B se tient, yeux fermés derrière A et essaie d'entendre l'effet (le pouce en haut s'il l'entend et le pouce vers le bas s'il ne l'entend pas).
- Deux enfants jouent dans le carré de service avec autant d'élan nécessaire pour que la balle soit jouée en rotation avant et qu'elle atterrisse dans le carré de service.

Croquis 1



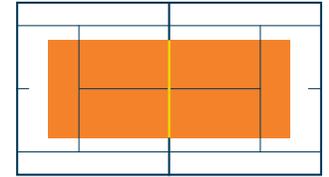
Croquis 2





Rotation vers l'avant

Voir la vidéo ici:



- L'enfant joue avec un partenaire avec rotation vers l'avant (beaucoup et peu) et juge sa propre vitesse de rotation.
 - ✓ La rotation est chiffrée de 1 à 3 (faible/moyen/fort).
 - ✓ Évaluer la vitesse de rotation de la balle de son partenaire.
- Jouer à deux court et croisé avec accélération, de sorte que la balle atterrisse encore sur le terrain.
- Jouer dans les pieds du moniteur qui se tient debout au filet.
- L'enfant A joue la balle (avec rotation vers l'avant) de manière à faire reculer l'enfant B le plus loin possible. L'enfant B frappe la balle dans la phase descendante (plan de frappe 3).
- Jouer un échange. Lorsqu'un enfant fait une faute au filet, l'autre enfant reçoit deux points.
 - ✓ Lorsque l'enfant B doit renvoyer la balle depuis la zone rouge, l'enfant A remporte un point (croquis 2).
 - ✓ L'enfant A gagne le point si le deuxième rebond de l'enfant B se fait devant la zone rouge.
- Deux enfants jouent des points. Le deuxième rebond doit se faire dans la zone rouge ou bleue. Il n'est autorisé de jouer qu'entre les poteaux (croquis 3).



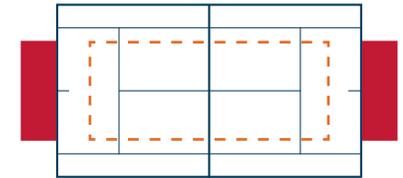
Remarques

Dessiner les différentes trajectoires pour que les enfants puissent reconnaître les avantages et les risques de chacune d'entre elles (croquis 4):

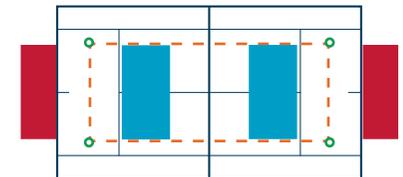
1. montée, 2. point le plus haut, 3. descente.

L'enfant devrait pouvoir jouer avec élan, respectivement acquérir le sens de la dynamique.

Croquis 2



Croquis 3



Croquis 4



Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective L'enfant arrive à faire dix échanges sans erreurs avec une rotation avant avec son partenaire en coup droit et en revers.

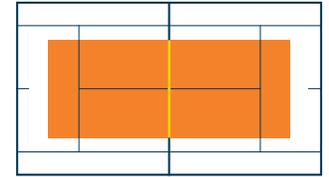


Évaluation subjective L'enfant arrive depuis la ligne de fond de court orange à jouer la balle avec une rotation vers l'avant en coup droit et en revers.



Échange

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Échange

L'enfant arrive depuis la ligne de fond de court (terrain orange) à jouer un échange avec sécurité.

Description pour les enfants



Le mur de tennis

Revoie la balle comme un mur!

Modules associés



Le gymnaste

Rotation vers l'avant



L'artiste du jeu de fond du court

Perception de soi

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais placer la balle avec sécurité.

Formes de base du mouvement



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élancer
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Autres formes

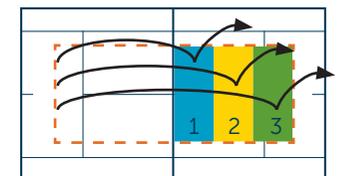
Découvrir

- Le moniteur joue avec l'enfant pour lui faire ressentir ce que ça fait de jouer des balles qui rebondissent très loin.
- Mettre l'enfant dans des situations de jeu rouge et le laisser trouver des solutions.
- Les enfants comptent à la mise en train combien d'échanges ils parviennent à jouer et se fixent ensuite un objectif réaliste pour un certain nombre d'échanges (entraînement au pronostic).

Propositions d'exercices et de jeux

- L'enfant perçoit différentes trajectoires (marquer trois zones selon le croquis 1).
- L'enfant A renvoie lentement la balle lancée par l'enfant B et l'enfant B doit poser le cerceau sur le sol avant qu'elle ne touche le sol pour la première fois de sorte que la balle tombe dans le cerceau.
- ✓ L'enfant A annonce combien de fois la balle peut rebondir avant que B ne pose le cerceau (maximum 4x).
- Si possible, l'enfant annonce au moment où la balle se trouve au-dessus du filet dans quelle zone la balle de l'adversaire ou sa propre balle va atterrir. ✓ Donner le pronostic tôt (prophète) ou tard (comptable).
- A et B jouent ensemble pendant deux minutes. A peut placer les balles librement, alors que B ne peut jouer que dans une zone définie. A compte les hits de B. Les rôles sont ensuite inversés.

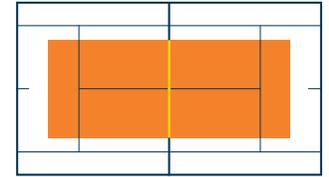
Croquis 1





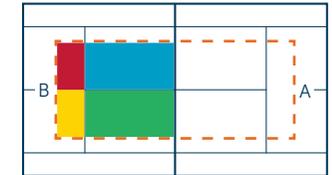
Échange

Voir la vidéo ici:

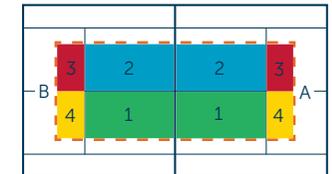


- Renommez les trois zones en pays ou continents. La zone une est la Suisse/l'Europe, la zone deux est l'Allemagne/l'Afrique/l'Asie et la zone trois est l'Australie. Les enfants indiquent dans quel pays/continent ils jouent.
- Les enfants jouent par-dessus une bande qui est tendue à 1,5 mètre au-dessus du filet et essaient de jouer dans les zones 2 et 3.
 - ✓ Rehausser encore la trajectoire.
 - ✓ Jouer croisé/croisé.
- Les enfants forment des équipes de deux. Le moniteur envoie sept à huit balles à un enfant dans les différentes zones et l'enfant essaiera de renvoyer les balles toujours dans la zone équivalente de celle dans laquelle le moniteur a placé la balle. L'autre enfant compte les coups réussis (un point chaque fois) et change après cinq points. Quelle équipe marque 20 points en premier?
- Diviser les zones en points et jouer décroisé/décroisé ou croisé/croisé. La zone une et la zone trois donnent trois points par touche, la zone deux, seulement un point. Quelle équipe marque 20 points en premier?
- L'enfant A joue seulement croisé, l'enfant B peut choisir de jouer comme il veut.
 - ✓ L'enfant A joue seulement décroisé.
- L'enfant A doit jouer les balles dans des zones définies et l'enfant B peut choisir librement où il veut jouer.
 - ✓ L'enfant A détermine lui-même la zone (croquis 2).
 - ✓ Les enfants jouent l'un contre l'autre pour des points dans la zone 1: dès qu'un enfant atteint le nombre de points, il peut jouer dans une autre zone de l'adversaire, qui doit donc couvrir une plus grande surface. Continuer jusqu'à ce que toutes les zones soient jouées (croquis 3).
- A et B jouent l'un contre l'autre. La longueur de l'échange donne le nombre de points (match de rallies)?

Croquis 2



Croquis 3



Remarque:

Rendre les enfants attentifs aux «meilleures zones» à jouer (au moins un mètre dans le terrain) et aux «bonnes trajectoires» (au moins un demi-mètre au-dessus du filet).

Forme de test pour le module d'apprentissage

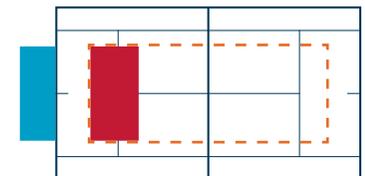
Évaluation objective

Le moniteur joue alternativement cinq coups sur le coup droit et le revers de l'enfant A. Celui-ci se tient sur la ligne de fond et renvoie les balles avec sécurité et bonne longueur dans la zone rouge. L'enfant B compte les points. Ceux-ci sont attribués comme suit (croquis 4):

1. Rebond dans la zone rouge = 1 point
2. Rebond dans la zone bleue = 1 point

L'exercice est réussi, lorsque 12 des 20 points sont atteints.

Croquis 4



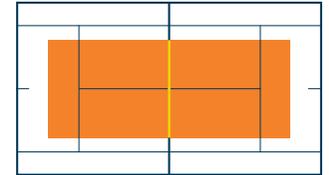
Évaluation subjective

L'enfant arrive à jouer la balle avec une bonne longueur et avec sécurité par-dessus le filet. Deux enfants savent jouer croisés avec des changements de directions adaptés.



Le feu de signalisation

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Le feu de signalisation

L'enfant reconnaît les différentes situations de jeu (métaphore du feu de signalisation: rouge, orange, vert) et arrive à renvoyer la balle de façon adaptée.

Description pour les enfants



Le joueur d'échec

Anticipe et joue aussi intelligemment qu'un joueur d'échec!

Modules associés



Le renard

Règles du jeu



L'attaquant

Balle d'attaque efficace

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

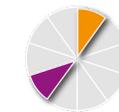
Capacité

J'attaque.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais reconnaître et anticiper les situations de jeu offensives et défensives.

Formes de base du mouvement



■ Courir, sauter

■ Se tenir en équilibre

■ Rouler, tourner

■ Grimper, prendre appui

■ Balancer, s'élaner

■ Danser, rythmer

■ Lancer, attraper

■ Lutter, se bagarrer

■ Glisser, déraper

■ Autres formes

Découvrir



- Question initiale: L'enfant connaît-il les couleurs des feux de signalisation et leur signification (dans la circulation routière)?
- Le responsable joue avec l'enfant et le place délibérément dans différentes situations de jeu.

Propositions d'exercices et de jeux

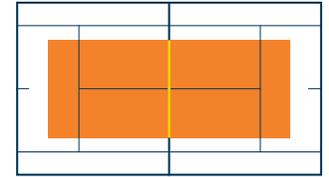


- L'enfant fait le lien entre les couleurs des feux de signalisation et les situations de jeu au tennis.
- L'enfant reconnaît et nomme comme entraîneur (spectateur) les situations de jeu d'un joueur (feux de signalisation).
V Les entraîneurs nomment les situations de jeu d'un adversaire.
- L'enfant perçoit ses propres situations de jeu et celles de son adversaire et les nomme.
- L'enfant joue et s'adapte à la situation (gagner du temps pour couvrir le terrain ou attaquer et laisser moins de temps à l'adversaire).
- L'enfant peut jouer un lob si l'adversaire est trop près du filet. Sinon, il fait un passing ou joue la balle dans les pieds (avec rotation vers l'avant).
- L'enfant A met consciemment l'enfant B dans une certaine situation de jeu et réagit de manière adéquate aux balles de l'adversaire.
- Les enfants jouent sur dix points. Dès qu'un des enfants est en situation verte, le point est ouvert et si le même enfant gagne le point, il compte trois fois.



Le feu de signalisation

Voir la vidéo ici:



Remarque:

On peut aussi reconnaître qu'on est dans une situation orange ou même rouge au filet!

Situation **rouge**: l'enfant est en difficulté

Situation **orange**: situation neutre, dans laquelle il est possible pour l'enfant de mettre l'enfant B dans une situation de jeu rouge

Situation **verte**: l'enfant arrive à conclure le point



Forme de test pour le module d'apprentissage

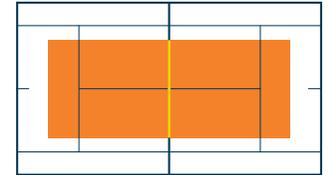
Évaluation objective L'enfant reconnaît une situation de jeu rouge et arrive, dans cette situation, à renvoyer huit balles sur dix de manière adéquate.

 Évaluation subjective L'enfant arrive à reconnaître et anticiper les situations de jeu défensives et offensives.



Rythmer

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Rythmer

L'enfant arrive à percevoir le rythme de la balle.

Description pour les enfants



Le danseur

Sens le rythme de la balle comme un danseur sent le rythme de la musique!

Modules associés



Le faucon

Point d'impact



Le joueur de fond du court

Deuxième trajectoire

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

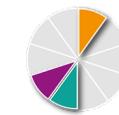
Capacité

Je suis coordonné et attentif.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je peux frapper la balle à différents moments.

Formes de base du mouvement



Courir, sauter

Se tenir en équilibre

Rouler, tourner

Grimper, prendre appui

Balancer, s'élaner

Danser, rythmer

Lancer, attraper

Lutter, se bagarrer

Glisser, déraper

Autres formes

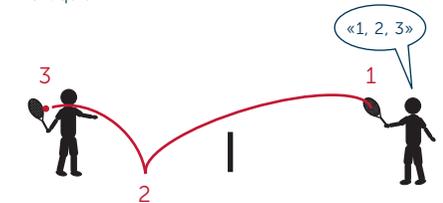
Découvrir

- Jouer à deux. Un troisième et un quatrième enfant battent le rythme de l'échange de balles.

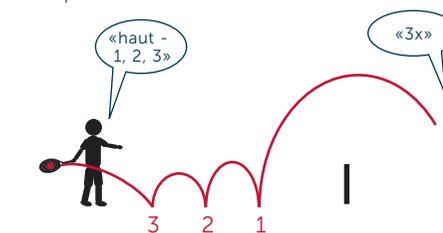
Propositions d'exercices et de jeux

- Durant l'échange, l'enfant annonce son rythme:
 - Premier rebond «now/hip/hop/tip/pum/pim»
 - Deuxième rebond «bounce-hit/hip-hop/tip-top/pum-pim/un-deux/1, 2, 3» (croquis 1)
- Lorsqu'il frappe la balle, l'enfant dit «hip»; lorsque son adversaire la frappe, il dit «hop».
- L'enfant annonce pendant l'échange combien de fois la balle peut rebondir dans le camp adverse (1-3x) et l'autre enfant dit par rebond : «1, 2, 3» / «tic, tac, toe» et «haut» ou «bas» (croquis 2).
- L'enfant A annonce le rythme (rapide/lent/ haut/ bas), et B essaie de copier ce rythme.
- L'enfant A joue toutes les balles devant la ligne de fond, l'enfant B de n'importe quelle position.
- L'enfant adapte le rythme à la situation de jeu durant le match :
 - situation rouge: rythme lent
 - situation jaune: rythme rapide

Croquis 1



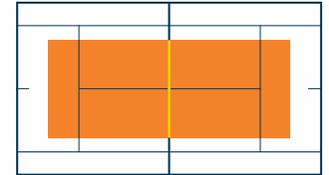
Croquis 2





Rythmer

Voir la vidéo ici:



- Les enfants jouent un tie-break et doivent dire le rythme chaque fois que la balle est frappée (par eux ou par leur adversaire). Celui qui oublie / parle trop tôt ou trop tard perd directement le point.
- Les enfants jouent simultanément avec deux balles, le rythme doit être adapté à chaque coup. Quelle équipe parviendra à jouer 10 fois sans faute?
- Deux enfants jouent ensemble sur le petit terrain ou sur le terrain orange et essaient, après chaque coup, de passer leur raquette de tennis derrière le dos et de continuer à jouer.
 - ✓ Passer la raquette entre les jambes et continuer à jouer.
 - ✓ Dribler une balle autant de fois que l'on peut avec la deuxième main et continuer à jouer.

Remarque

Essayer différents instruments à percussion:

Claves, raquettes, balles (dribbler), tambourin, planches, boîtes, canettes, verres

Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective

L'enfant dit « hip » quand la balle rebondit sur son côté du terrain et « hop » quand il frappe la balle.

L'enfant dit « hip » lorsque la balle rebondit sur le côté opposé et « hop » lorsque l'autre enfant la frappe.



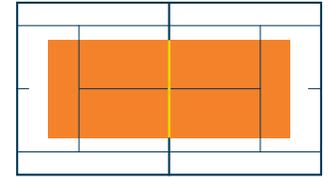
Évaluation subjective

L'enfant arrive à bien se positionner par rapport à la balle.



Servir & retourner de façon différenciée

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Servir & retourner de façon différenciée

L'enfant arrive à servir à plat ou en slice et il arrive à retourner le service de façon adaptée à la vitesse (bloquer ou avec élan).

Description pour les enfants



Le joueur de hand-ball

Au service, sois aussi adroit que le tireur de penalty et retourne aussi bien que le gardien!

Modules associés



Le singe et la panthère

Servir & retourner



L'artiste du service et du retour

Ouverture adaptée du point

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

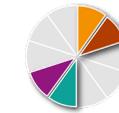
Capacité

Je mets la balle en jeu.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Service: Je sais jouer le 1^{er} et le 2^e service avec un service complet et le 2^e service en slice.
Retour: Je peux retourner le service de façon adaptée (placement et rotation) et avec sécurité.

Formes de base du mouvement



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élaner
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Autres formes

Découvrir

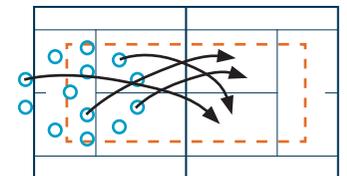
- Les enfants observent le moniteur qui fait la démonstration de plusieurs services. Les enfants l'imitent ensuite.
- L'enfant sert depuis différentes positions (placer des cerceaux, croquis 1).
- Le moniteur joue divers services sur les enfants (variation : tempo, direction, rotation, hauteur). Les enfants essaient de retourner les services.
- Les enfants font virevolter un kiwido.



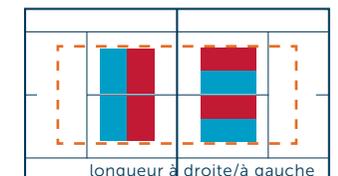
Propositions d'exercices et de jeux

- Donner de la puissance au service à partir d'une position stable (pieds au sol ou en engageant les jambes).
- L'enfant sert à plat et slice la balle.
- L'enfant sert dans plusieurs zones (croquis 2).
- L'enfant reconnaît un service simple, se positionne de manière adaptée devant la ligne de fond de court et parvient, avec son retour, à mettre son adversaire en difficulté.
- L'enfant reconnaît un service rapide et sait le retourner avec sécurité en bloquant son coup.
- L'enfant arrive à placer avec sécurité dans le terrain un service plat et slicé.
- L'enfant sait servir de manière ciblée dans une zone désignée.

Croquis 1



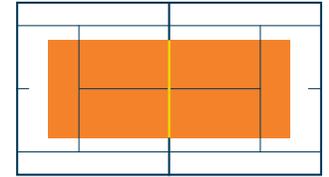
Croquis 2





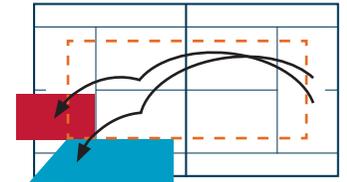
Servir & retourner de façon différenciée

Voir la vidéo ici:



- Lorsque le service est plutôt lent, avancer dans le terrain et chercher à placer la balle pour mettre l'adversaire en difficulté.
- Au moment du split-step, dire où vise le service (coup droit ou revers).
- L'enfant A dit à l'enfant B où il va retourner le service.
- Les enfants servent du côté droit (à 1m du centre) de façon à ce que la balle de la deuxième trajectoire passe au-dessus de la ligne latérale et retombe avant la ligne du fond. Les enfants servent du côté gauche (à 1m du centre) de façon à ce que la balle de la deuxième trajectoire arrive sur le coup droit (droitier) (croquis 3).
- L'enfant A annonce avant son propre service, où il va jouer. S'il parvient effectivement à faire ce qu'il a annoncé, il a déjà assuré un point.
 - ✓ Si l'enfant parvient à jouer un retour long avec sûreté dans une certaine zone, il s'assure déjà un point.
- L'enfant reçoit deux points pour un retour/service gagnant.
 - ✓ Les enfants n'ont qu'un seul service à disposition pendant un match.
- Jouer pour des points. L'enfant sait assurer son service/retour et le placer dans le terrain, même lorsqu'il est sous pression (score serré).
- Les enfants jouent des points. Avant chaque point, ils tirent une carte du jeu de cartes.

Croquis 3



Jeu de cartes



Remarque

Montrer la différence entre un retour joué avec élan et un retour bloqué.

Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective

2e service: l'enfant est capable de placer huit services sur 10 dans le terrain.

Retour: L'enfant peut retourner huit 2 e services sur dix dans la zone cible (croquis 4). L'enfant peut retourner six 1ers services sur dix.

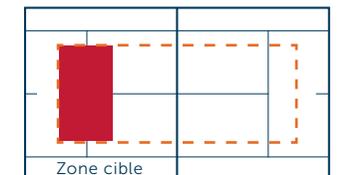


Évaluation subjective

Service: l'enfant arrive à servir avec sûreté durant un match.

Retour: l'enfant arrive à retourner avec sûreté durant un match.

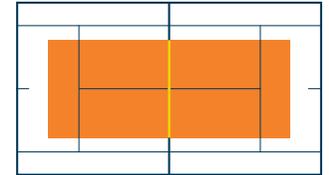
Croquis 4





Attaquer

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Attaquer

L'enfant reconnaît une situation d'attaque et enchaîne au filet.

Description pour les enfants



L'épéiste

Sois aussi agile et intelligent qu'un épéiste lorsque tu attaques!

Modules associés



Le chat

Réagir



Sois un artiste de la volée!

Jeu adapté au filet

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

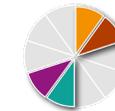
Capacité

J'attaque et je conclus le point!

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je suis capable d'attaquer au bon moment et de volleyer de façon sûre au filet lors d'une situation verte.

Formes de base du mouvement



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élaner
- Danser, rythmer
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, déraper
- Autres formes

Découvrir



- Les enfants jouent des points. Les points marqués au filet comptent trois fois. Le moniteur observe et demande aux enfants à quel moment et comment ils ont attaqué puis donne son propre feedback.
- L'enfant renvoie en volée les balles envoyées de différentes manières par le moniteur.
- Le moniteur envoie les balles de telle sorte que l'enfant puisse attaquer. L'enfant décide de quelle manière il veut attaquer.

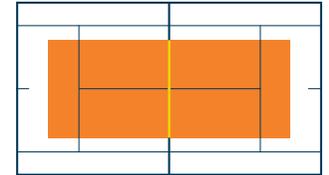
Propositions d'exercices et de jeux

- Le moniteur envoie des balles de difficulté différente à l'enfant A qui se tient au filet. L'enfant les renvoie en volée et annonce la situation de jeu dans laquelle il se trouve (rouge, orange, verte).
 - V L'enfant B observe et évalue la situation de jeu dans laquelle se trouve l'enfant A.
- L'enfant apprend comment il peut attaquer (balles courtes, longues, hautes et puissantes).
- Les enfants jouent tous deux des volées avec des coups de contrôle.
- Les enfants jouent tous deux au filet en volée.
 - V Compter le nombre d'échanges qu'ils parviennent à faire.
- Dans une situation de jeu verte, l'enfant parvient, lorsqu'il est au filet, à placer sa volée (court, long, droite, gauche).



Attaquer

Voir la vidéo ici:



- L'enfant joue avec le moniteur en volée-volée ou demi-volée/demi-volée tout en se déplaçant comme un accordéon de la ligne T au filet et retour.
- L'enfant joue volée/volée/demi-volée contre un mur.
- Deux enfants jouent en volée au filet. Après chaque coup, ils font un pas de côté en direction de la ligne latérale et reviennent.
- Diviser le terrain en zones. L'enfant parvient à jouer intentionnellement des volées dans les différentes zones en ayant annoncé préalablement dans quelle zone il compte jouer la balle.
 - ✓ S'il fait ce qu'il annonce, il obtient un point.
 - ✓ Jouer le point jusqu'au bout. Si l'attaquant le gagne, il reçoit deux points.
- Rallye de volées: Deux enfants jouent à tour de rôle volée/volée avec le moniteur. Après trois volées, c'est au tour de l'autre enfant. Jouer deux volées sans faute donne un point. Combien de points les enfants et le moniteur parviennent-ils à engranger?
- «Au fond-au filet»: l'enfant A et l'enfant C jouent contre l'enfant B et l'enfant D. Si les enfants A/C gagnent un point, ils reçoivent une balle d'attaque du moniteur et peuvent ensuite rester au filet tant qu'ils gagnent des points. S'ils perdent un point, le moniteur leur envoie un lob et la prochaine fois qu'ils gagnent un point, ils reçoivent à nouveau une balle d'attaque.
 - ✓ Chaque point compte. / Seuls les points gagnés au filet comptent. ✓ La première volée doit être jouée au-delà de la ligne-T.
 - ✓ Le premier passing ne peut pas être un lob.
- L'enfant A et l'enfant B se tiennent sur la ligne de fond de court. Le moniteur envoie une balle à l'enfant A qui doit la jouer comme une balle d'attaque. Le point est joué jusqu'au bout. Celui qui arrive en premier à obtenir 10 points a gagné.
- Les enfants jouent des points; les points marqués au filet comptent double.
- Les enfants jouent un match en double.

Remarque

Les mains brièvement écartées au moment de l'impact de la volée (bande élastique).

Forme de test pour le module d'apprentissage

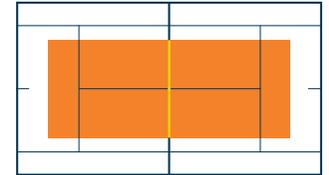
Évaluation objective Dans une situation de jeu verte, l'enfant arrive à placer huit volées sur dix.

Évaluation subjective Dans une situation de jeu verte, l'enfant arrive, lorsqu'il est au filet, à mettre son adversaire sous pression.



Comportement en match

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Comportement en match

L'enfant sait se préparer de façon autonome pour un match et se comporte avec fair-play.

Description pour les enfants



Le professionnel

Comporte-toi avant et pendant le match comme un pro!

Modules associés



Le renard

Règles du jeu



Le cool

Contrôle de soi

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Développement personnel

Capacité

Je suis autonome.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je m'échauffe de façon autonome avant le match et le jeu libre.

Formes de base du mouvement

Découvrir



- Si le moniteur n'y voit pas d'inconvénient, les enfants devraient pouvoir s'échauffer de manière autonome avant leur entraînement, vers la fin du cours précédent.
- Des rituels d'échauffement autonome avant le cours:
 - ✓ Les enfants arrivent 5 minutes à l'avance et courent trois fois autour du terrain.
 - ✓ Les enfants font cinq tours de terrain à la course (un petit chapeau dans les 4 coins du terrain): 1er tour – en avant, 2ème tour – en arrière, 3ème tour – de côté (regard vers le centre du terrain), 4ème – tour de côté (regard vers l'extérieur) 5ème tour – courir rapidement en avant en sautant à la corde.
- Le moniteur montre une vidéo ou différentes images d'athlètes aux enfants. Les enfants décrivent ce qu'ils perçoivent en matière d'expression du visage/ de gestuelle/ de langage corporel/ d'émotions/ de rituels. Après quoi les enfants testent différents rituels/émotions. Question du moniteur aux élèves en fin d'exercice: Comment vous êtes-vous sentis en faisant l'exercice?

Langage corporel



positif



négatif

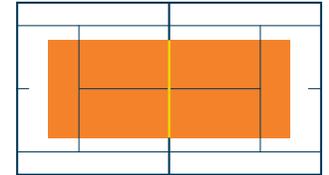
Propositions d'exercices et de jeux

- L'enfant développe un langage corporel positif.
- L'enfant a au moins un rituel positif sur le court de tennis. Il fait preuve de fair-play et respecte son adversaire.
- L'enfant apprend à s'échauffer pour un match, sait compter les points au tennis et connaît les règles du jeu.
- L'enfant sait mettre à profit son rituel positif lorsqu'il joue et ainsi canaliser ses émotions.



Comportement en match

Voir la vidéo ici:



- L'enfant sait s'échauffer de manière autonome et reste concentré.
- Avant de jouer le tie-break, les enfants lancent les dés pour définir chacun leur score et font face à la situation.
 - ✓ Rouler les dés pour l'adversaire.
 - ✓ Ne pas révéler le score décidé par le dé à son adversaire ; le communiquer seulement au moniteur.
 - ✓ L'enfant A lance au dé le nombre de points qu'il faudra à l'enfant B pour gagner le tie-break.
 - ✓ La fin du tie-break doit être décidée par le chiffre qu'obtient l'enfant qui lance le dé (par ex: le dé indique le chiffre 4 = le tie-break s'arrête dès qu'un joueur atteint 4 points)
- L'enfant prend le rôle du moniteur et gère l'échauffement (maîtriser le temps). Ensuite, on joue des points. Question en fin de séquence: «Etiez-vous prêts?» (perception de soi), puis feedback du moniteur (appréciation extérieure).
- L'enfant sait jouer un match de manière autonome (y compris échauffement et retour au calme).
 - ✓ Au cours d'un jeu, les enfants s'exercent à adopter différents rôles et prennent conscience de l'effet que produisent le langage corporel et les rituels sur eux-mêmes (perception de soi) et sur leur adversaire (perception extérieure).
 - ✓ Penser à des souvenirs ou des expériences positives (spécifiques au tennis) et les visualiser.
- Commencer à jouer avec des scores différents pour mettre l'enfant en situation de match.
- Jouer tout un set avec des jeux à deux points.

Remarque

En double, faire un high five / low five après chaque échange.

Jeu de cartes



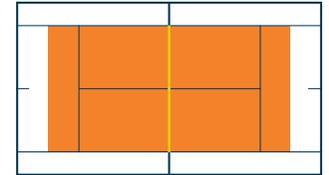
Forme de test pour le module d'apprentissage

- **Évaluation subjective** L'enfant sait se préparer de manière autonome à un match, maîtrise ses émotions et fait preuve de fair-play pendant le match.



Jouer en double

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Jouer en double

Les enfants savent prendre leurs responsabilités au sein de l'équipe et attaquer sur un retour.

Description pour les enfants



Les nageurs synchronisés

Sois en harmonie avec ton partenaire, comme le sont les équipiers de natation synchronisée.

Modules associés



Les pingouins

Teamplayer



L'artiste du double

Le joueur de double

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Jouer au tennis

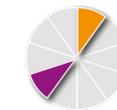
Capacité

Nous jouons en double.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Nous savons nous positionner en équipe sur le terrain.

Formes de base du mouvement



Courir, sauter

Se tenir en équilibre

Rouler, tourner

Grimper, prendre appui

Balancer, s'élaner

Danser, rythmer

Lancer, attraper

Lutter, se bagarrer

Glisser, déraper

Autres formes

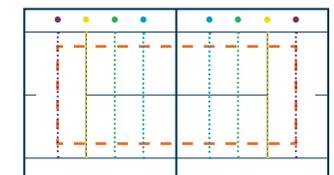
Découvrir

- Les enfants se font face par groupes de deux. L'enfant A et l'enfant B lancent alternativement la balle par-dessus le filet. L'enfant C doit la laisser passer entre les jambes, puis l'enfant D attrape la balle avec les deux mains après un rebond.
 - Attraper la balle à une main/avec un petit chapeau / lancer la balle de différentes manières / compter les coups réussis entre les jambes

Propositions d'exercices et de jeux

- Deux enfants se tiennent face à face et jouent simultanément une balle haute, échangent leur position et rejouent la balle après un rebond.
 - Un enfant est le chef et dit quand il faut changer de position (tic/tac, Tom/Jerry).
- Les enfants A et B se tiennent les deux la main gauche. Dans l'autre main, ils tiennent une balle en hauteur. Ils la laissent tomber au même moment et essaient (sans se lâcher) d'attraper la balle de l'autre après rebond.
 - Un des enfants est le chef et donne le signal de départ / avec la raquette / avec différentes balles / compter les points
- Désigner un chef par équipe qui a pour tâche d'annoncer qui doit jouer la balle, «toi / moi».
 - Seulement une raquette par équipe / avec une balle Kids Tennis High School / dans le petit terrain, sans raquette et avec une balle overball
- Double de lignes, un point gagné permet à l'équipe d'avancer d'une ligne, le point compte pour le score lorsqu'il a été marqué sur la ligne tout devant (croquis 1). Après chaque point, les enfants d'une même équipe font un high five ou un low five.
- Les enfants jouent en double. Lors du 1er service, tous se tiennent sur la ligne de fond de court; pour le 2e service, les relanceurs avancent dans le terrain.

Croquis 1

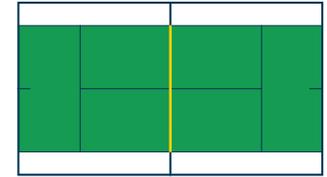


Niveau vert



Deuxième trajectoire

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Deuxième trajectoire

L'enfant arrive, au fond du court, à jouer avec sécurité et efficacité.

Description pour les enfants



Le joueur de fond du court

Tes coups de fond sont sûrs et repoussent ton adversaire loin derrière!

Modules associés



Le gymnaste

Rotation vers l'avant



L'actif

Prendre l'initiative

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court.

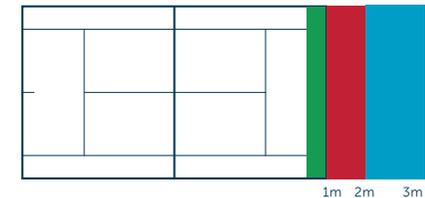
Compétence / Objectif d'apprentissage

Je suis capable de jouer long afin que l'adversaire ne puisse pas attaquer.

Découvrir

- L'enfant A et l'enfant B jouent de longues balles depuis la ligne de fond, laissent rebondir la balle deux fois et annoncent depuis laquelle des trois zones ils comptent renvoyer la balle. Où suis-je? Où est mon partenaire? La zone rouge, neutre, va jusqu'à un mètre derrière la ligne de fond, la zone bleue se trouve à au moins 2 mètres derrière la ligne et la zone verte s'étend jusqu'à un mètre devant la ligne de fond (croquis 1).
 - ✓ Laisser rebondir la balle une à trois fois.
- Les enfants jouent un échange au fond du court et annoncent chaque fois la hauteur à laquelle la balle passera au-dessus du filet (1,2,3 mètres).

Croquis 1



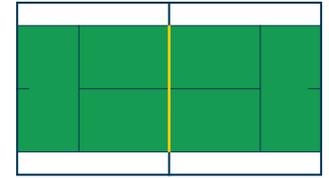
Propositions d'exercices et de jeux

- L'enfant A et l'enfant B jouent de longues balles avec beaucoup d'effet à partir de la ligne de fond, laissent rebondir la balle deux fois et essaient de se pousser l'un l'autre loin derrière la ligne de fond afin que la balle rebondisse pour la seconde fois dans la zone bleue.
 - ✓ Le moniteur joue des balles de différentes longueurs. L'enfant essaie, depuis chaque position, de renvoyer la balle dans la zone bleue (sentir la rotation de la balle).
- Les enfants perçoivent dans quelle zone ils jouent la balle.
 - ✓ Tendre un marquage (bande barrière) au-dessus du filet pour rehausser la trajectoire.
 - ✓ Jouer des points au-dessus de ce marquage. L'enfant A peut jouer librement, sans instruction, l'enfant B doit par contre jouer au-dessus du marquage.



Deuxième trajectoire

Voir la vidéo ici:



- Les enfants A et B jouent un échange et annoncent chaque fois à quelle hauteur leur balle va passer au-dessus du filet. C et D contrôlent depuis le bord du terrain.
 - ✓ Annoncer le rythme de l'échange en disant « hip » (au moment du rebond) et « hop » (au moment de la frappe).
 - ✓ La balle doit être jouée à travers un but, qui est marqué au filet par des piquets / balais de ligne (croquis 2).
 - ✓ Les enfants jouent de longues balles. Quelle équipe parvient à jouer le plus long échange, sans se tenir dans la zone rouge/verte?
 - ✓ Quelle équipe parviendra à s'échanger 20x la balle depuis la zone rouge (croquis 1)?
- Jouer pour des points: la balle doit rebondir dans la zone cible bleue, sinon le point est perdu.
- A et B jouent pour des points. Les points gagnés au filet comptent double. Le gagnant reste. Le perdant cède sa place au prochain joueur.



Remarque

Ne pas proposer des exercices trop compliqués. La structure de l'exercice doit être simple et facilement compréhensible.

Les zones cibles sur le terrain peuvent être modulées. Il s'agira toutefois de définir des zones assez grandes pour éviter que l'exercice ne soit difficile.

Croquis 2



Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective

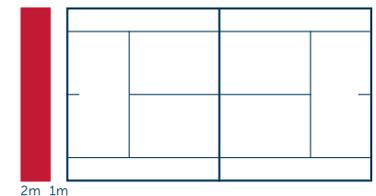
L'enfant renvoie en alternance coup droit/revers 16 balles que le moniteur lui envoie, de telle sorte que le deuxième rebond atteigne la zone rouge. L'enfant a deux essais et obtient au minimum 12 points.



Évaluation subjective

Grâce à des balles longues, l'enfant parvient à mettre son adversaire sous pression.

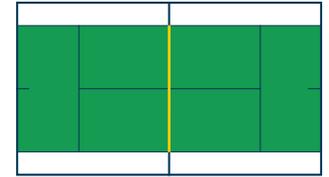
Croquis





Sécurité au filet

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Sécurité au filet

L'enfant joue au filet avec sécurité.

Description pour les enfants



Le volleyeur

Joue des volées et des smashes avec sécurité!

Modules associés



L'épéiste

Attaquer



Sois un artiste de la volée!

Jeu adapté au filet

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Je conclus le point

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je suis capable de volleyer de façon sûre au filet et de me positionner correctement.

Découvrir

- L'enfant A et l'enfant B jouent un match de volées l'un contre l'autre en se positionnant sur la ligne du T. La balle ne peut être frappée en volée que sur ou derrière la ligne du T.
-  Les enfants A / B et C / D s'affrontent en duel à la volée dans le petit terrain en partant de la ligne T. Quelle équipe fera passer la balle le plus de fois par-dessus le filet ?

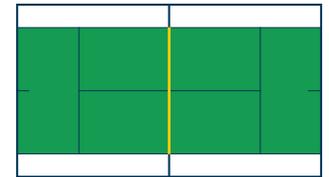
Propositions d'exercices et de jeux

- Les enfants A et B s'échangent des balles en volée-volée depuis la ligne du T (prêter attention au travail actif des jambes avant-arrière / à la trajectoire en arc de cercle).
 - ✓ Modifier les positions de départ.
 - ✓ Après chaque faute, recommencer depuis la ligne de service.
 - ✓ Compter combien d'échanges les enfants parviennent à effectuer (décroisé ou croisé).
 - ✓ Jouer en accordéon (les enfants s'avancent d'un pas à chaque frappe, puis reculent lorsqu'ils sont arrivés au filet).
 - ✓ L'enfant peut jouer une volée avec les deux types de rotation (avant et arrière).
 - ✓ Les enfants s'envoient les balles depuis la ligne de service et essaient de frapper la balle tôt pour jouer une demi-volée. L'enfant joue en volée ou en demi-volée et reprend après chaque frappe une nouvelle position au filet.

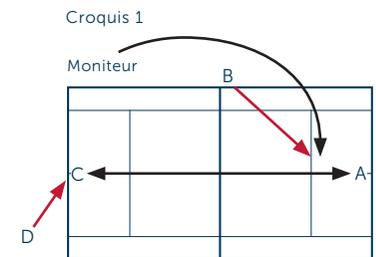


Sécurité au filet

Voir la vidéo ici:



- L'enfant A se tient sur la ligne de fond, l'enfant B est au filet: A joue des lobs et B des smashes (ils jouent ensemble et font des échanges)
 - ✓ Combiner volée et smash.
 - ✓ Combien d'échanges les enfants parviennent-ils à effectuer?
 - ✓ Définir l'ordre à l'avance.
- L'enfant A et l'enfant B jouent des points. Dès que A joue un lob, le point est ouvert. B ne doit pas laisser rebondir la balle, sinon il perd le point!
 - ✓ B ne peut engranger un point que s'il l'obtient en jouant devant la ligne du carré de service. Si B est repoussé derrière la ligne du carré de service et qu'il gagne le point en jouant depuis là, alors le point ne compte pas. Qui obtient trois points au filet en premier?
 - ✓ Jouer en double.
 - ✓ Jouer en équipe ou en compétition individuelle, intégrer le smash / le smash au sol dans la forme de jeu choisie. Si le point est gagné au filet, l'enfant reçoit un lob en retour qu'il peut ensuite soit smasher ou smasher après rebond. Le point est ensuite joué jusqu'au bout. Si l'enfant qui est au filet gagne les deux points, il obtient trois étoiles. Qui comptabilisera en premier 15 étoiles?
- Les enfants A et B jouent en équipe et affrontent C et D pour des points. A joue le point contre C, tandis que B attend au poteau du filet et D se positionne derrière l'enfant C. Si l'enfant A perd le point, l'enfant B reçoit un lob difficile du moniteur, qu'il doit maintenant jouer contre l'enfant D. Si l'enfant A gagne le point, l'enfant B reçoit un lob facile du moniteur, et termine de jouer le point contre l'enfant D (croquis 1).



Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective

- L'enfant arrive à jouer dix volées en alternant coup droit et revers sans erreur contre un mur (ou avec le moniteur) en se tenant à 3 mètres de distance. L'enfant a trois essais.
- L'enfant arrive à renvoyer 10 volées sur 16 dans la zone bleue. Départ sur la ligne du carré de service. L'enfant a trois essais (croquis 2).

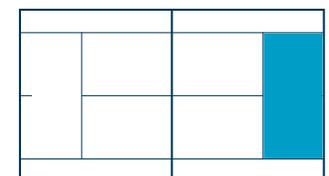
Évaluation subjective

L'enfant arrive à jouer un échange avec volée/lob/smash.

Remarque

Laisser jouer l'intégralité de l'échange avec toutes les variations et ensuite juger subjectivement.
Intégrer le smash dans la forme de test objective!

Croquis 2

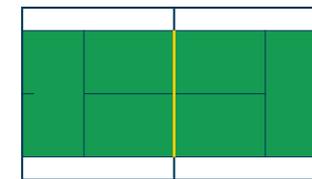


Zone cible (bleue):
Toute la largeur et la longueur de la zone arrière du terrain.



Situation défensive

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Situation défensive

L'enfant arrive, dans une situation de défense, à renvoyer la balle de façon adaptée.

Description pour les enfants



Sois un artiste de la défense!

En situation défensive, reste dans le jeu et gagne du temps!

Modules associés



Le joueur d'échec

Le feu de signalisation

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Jouer au tennis

Capacité

Nous jouons ensemble.

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'arrive à garder la balle en jeu dans les différentes positions sur le terrain de façon adaptée à la situation.

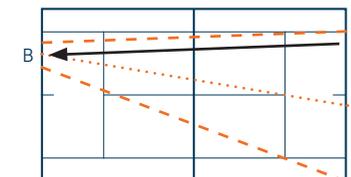
Découvrir

- Question initiale. Poser la question suivante aux enfants: Comment peut-on gagner du temps lors d'un échange?
- L'enfant A joue toujours croisé et l'enfant B toujours décroisé. Qui doit le plus courir?
 - ✓ Quels sont les effets/conséquences des balles jouées pour l'enfant A et l'enfant B?
 - ✓ Laisser jouer l'échange décroisé et croisé. Quelles sont les différences?
- Compléter avec un slice: Le moniteur envoie à l'enfant des balles avec différentes rotations (ou l'enfant au moniteur).
- Question finale aux enfants: Quel est l'effet obtenu lorsqu'on joue avec une rotation avant ou une rotation arrière? Les enfants arrivent-ils à reconnaître les différences?

Propositions d'exercices et de jeux

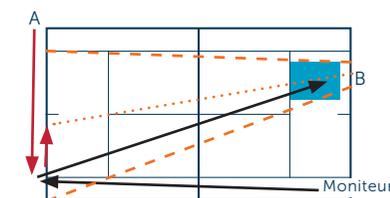
- Le moniteur joue trois à quatre balles offensives. L'enfant les renvoie de façon adaptée à la situation.
- L'enfant A et l'enfant B jouent un échange croisé et couvrent le terrain jusqu'à la bissectrice.
- L'enfant A commence dans un coin du terrain. Le moniteur met une balle en jeu depuis le coin opposé du terrain et l'enfant A traverse le terrain pour jouer la balle avec une trajectoire adaptée (long croisé dans la zone bleue), de telle sorte que A ait le temps de couvrir le terrain (bissectrice), avant que B ne puisse renvoyer la balle (croquis 1).
 - ✓ Utiliser consciemment la rotation (avant ou arrière).
 - ✓ L'enfant joue dans une situation de jeu rouge avec trajectoire haute ou dans une situation de jeu orange avec plus d'accélération.
 - ✓ L'enfant renvoie la balle avec un slice long croisé.

Croquis 1 / Bissectrice d'un angle



Afin de jouer la balle dans la meilleure position possible, il est judicieux de se positionner sur la bissectrice des trajectoires possibles de l'adversaire.

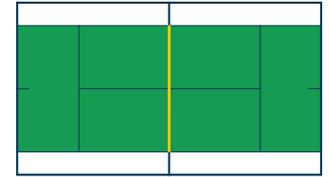
Croquis 2





Situation défensive

Voir la vidéo ici:



- L'enfant A se tient sur la ligne de fond de court ou sur le terrain et essaie de donner plus de vitesse à la balle. L'enfant B se tient derrière la ligne de fond et essaie de renvoyer les balles offensives de manière adaptée à la situation.



✓ Intégrer dans la forme de jeu.

- Les enfants jouent des points. En cas d'erreur au filet, l'adversaire reçoit deux points.

✓ L'enfant A joue contre l'enfant B. L'enfant qui gagne le point obtient autant de points que le nombre de fois où la balle est passée par-dessus le filet. Qui obtiendra en premier 50 points?

Remarque

Les enfants devraient comprendre dans quelle situation ils devraient jouer avec une rotation vers l'avant ou vers l'arrière et savoir dans quelle zone ils devraient jouer! Approfondissement du système de signalisation. Reconnaître les différentes situations de jeu et être en mesure de renvoyer de manière adaptée.

Possibilités d'accélération de la balle: la prendre à la montée / la jouer avec peu de rotation / la jouer avec plus d'élan, en mobilisant tout le corps et avec explosivité.

Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective

L'enfant peut se sortir d'une situation défensive et renvoyer dans la zone orange ou bleue 10 des 16 balles qu'on lui envoie en jouant croisé avec des trajectoires bombées ou de la rotation (vers l'avant ou vers l'arrière).



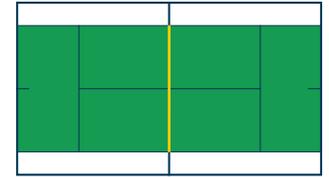
Évaluation subjective

L'enfant peut se sortir d'une situation défensive par une frappe avec une trajectoire bombée ou une frappe avec de la rotation (vers l'avant ou vers l'arrière) et gagner ainsi du temps et se positionner juste (bissectrice).



Balle d'attaque efficace

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Balle d'attaque efficace

L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace et à prendre sa position au filet.

Description pour les enfants



L'attaquant

Attaque avec efficacité de façon à prendre du temps à ton adversaire!

Modules associés



L'épéiste

Attaquer



L'actif

Prendre l'initiative

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine	Capacité	Compétence / Objectif d'apprentissage
Apprendre à jouer au tennis	J'attaque.	J'arrive à donner un effet à la balle, à faire sortir mon adversaire de sa «zone de confort» et j'attaque.

Découvrir

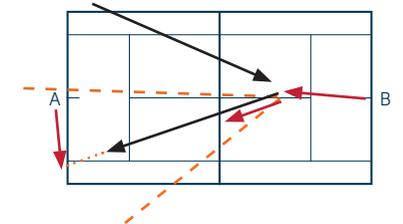
- L'enfant A et l'enfant B s'envoient des balles. Sur quelle balle l'enfant peut-il attaquer efficacement? L'enfant attaque une balle qui rebondit dans l'avant du terrain ou une longue balle haute qui pousse l'adversaire hors du terrain. L'enfant perçoit qu'une balle haute et longue peut aussi être utilisée pour attaquer.
- Deux enfants jouent de longues balles et expérimentent différentes tactiques pour une attaque efficace (aussi des balles hautes). Deux autres enfants se tiennent au filet et suivent l'échange. À l'aide de petits cônes verts ou rouges, ils indiquent si la situation était propice (vert) ou non (rouge) à une attaque.

Propositions d'exercices et de jeux

- L'enfant A et l'enfant B jouent un échange longline en se positionnant au filet. S'ils jouent la balle devant la ligne $\frac{3}{4}$, ils doivent monter au filet.
 - ✓ Sur une longue balle haute, les enfants jouent une volée d'approche et prennent position au filet.
- Le moniteur engage la balle depuis un coin de terrain de telle sorte à ce que l'enfant B puisse attaquer. L'enfant B se dirige vers sa bissectrice (croquis 1) et le point est joué.
 - ✓ Le moniteur engage et joue une balle haute que B renvoie en volée d'approche.
 - ✓ Le moniteur envoie des balles d'attaque. L'enfant A attaque et se positionne correctement au filet. L'enfant B essaie de jouer un passing sur la balle d'attaque. L'enfant A annonce où la balle d'attaque va être jouée (croisé ou décroisé) – le point est ensuite ouvert.
- Les enfants jouent des points. Celui qui se tient devant la ligne T et gagne le point reçoit deux points.
- Le moniteur annonce où la balle d'attaque doit être jouée, le point est ensuite ouvert.
 - ✓ Sans annonce de l'enfant ou du moniteur.

Croquis 1

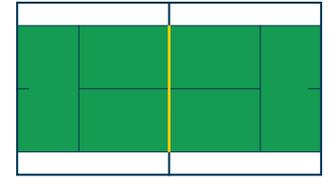
Moniteur





Balle d'attaque efficace

Voir la
vidéo ici:



- Deux enfants jouent des points avec service. Celui qui gagne des points au filet, obtient le nombre de points déterminés par le dé qui aura été précédemment lancé (pendant que deux enfants jouent, deux autres enfants lancent le dé pour déterminer le nombre de points qui seront gagnés au prochain échange).

Remarque

Les enfants doivent comprendre qu'une attaque doit servir à mettre l'adversaire en difficulté afin de pouvoir terminer le point au filet!

Rendre les enfants attentifs à la bonne position à adopter au filet! «Suivre le balle!»

Forme de test pour le module d'apprentissage

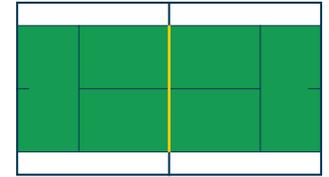
Évaluation objective L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace dans 8 situations sur 10.

Évaluation subjective L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace dans des séquences de jeu.



Jeu adapté au filet

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Jeu adapté au filet

L'enfant arrive au filet, dans les différentes situations, à renvoyer la balle de façon adaptée et/ou à conclure le point.

Description pour les enfants



Sois un artiste de la volée!

Prépare et/ou finis le point avec la volée!

Modules associés



Le volleyeur

Sécurité au filet



L'épéiste

Attaquer

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Je conclus le point.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je suis capable de terminer le point au filet.

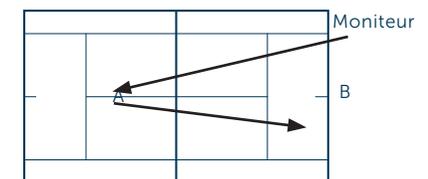
Découvrir

- L'enfant A et l'enfant B jouent un match de volée-volée dans le petit terrain en commençant sur la ligne du T. La balle doit impérativement avoir une trajectoire bombée (en arc-en-ciel) et ne peut pas rebondir dans le petit terrain. Pour terminer, l'entraîneur pose les questions suivantes: Quelle balle a le plus d'effet? Quelle balle me permet de gagner le point?

Propositions d'exercices et de jeux

- Les enfants s'entraînent avec le moniteur à avoir un jeu adapté au filet, le but étant que les enfants sachent placer une longue volée ou un smash dans une situation de jeu rouge.
- Situation de jeu verte, volée amortie ou en angle.
- L'enfant A se tient au filet, l'enfant B, sur la ligne de fond de court. L'enfant A annonce la situation de jeu et joue en conséquence (croquis 1).
 - ✓ L'enfant A se tient au filet, l'enfant B, sur la ligne de fond de court. A amortit la quatrième volée.
- Le moniteur engage sur l'enfant A, qui joue une volée de construction à B. Le point est ensuite joué.
 - ✓ L'enfant A place la balle d'un côté particulier.
 - ✓ L'enfant A joue un smash à partir du lob que lui a envoyé le moniteur.
- Les enfants jouent des points. Les points obtenus grâce à des volées amorties comptent double.
- L'enfant A se tient au filet, l'enfant B, sur la ligne de fond de court. L'enfant doit jouer deux volées longues dans une zone prédéfinie, suite à quoi le point est ouvert.

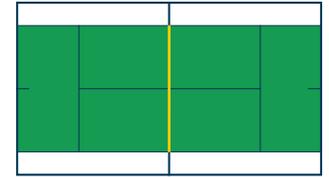
Croquis 1





Jeu adapté au filet

Voir la vidéo ici:



- L'enfant A se tient devant la ligne de service, l'enfant B se tient sur la ligne de fond de court. Le moniteur engage une balle sur l'enfant B qui, selon ce qu'on lui demande, doit jouer la balle croisé ou le long de la ligne. L'enfant A essaie de renvoyer la balle de l'enfant B en volée. Le point s'ouvre à ce moment. L'enfant B ne peut pas jouer un winner sur sa première balle.

Remarque

Il faut souvent plusieurs volées de construction avant d'arriver dans une situation verte au filet.

Dans une situation de jeu verte au filet, la volée amortie est très efficace, puisque l'adversaire n'a que peu de temps pour atteindre la balle!

Je suis souvent dans une situation de jeu rouge si je dois jouer un smash.

Forme de test pour le module d'apprentissage

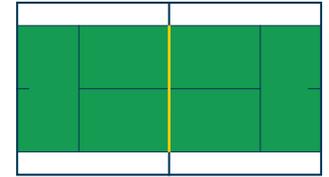
Évaluation objective Dans sept situations sur dix, l'enfant arrive à conclure le point en attaquant.

 Évaluation subjective Très souvent, l'enfant arrive à conclure le point grâce à une attaque dans une séquence de jeu.



Servir avec efficacité

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Servir avec efficacité

L'enfant arrive à servir avec sécurité et avec précision.

Description pour les enfants



Le serveur

Place tes services avec sécurité!

Modules associés



Le joueur de hand-ball

Servir & retourner de façon différenciée



L'artiste du service et du retour

Ouverture adaptée du point

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Je mets la balle en jeu.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je sais placer le 1^{er} service long et jouer le 2^e service avec rotation et sécurité.

Découvrir

- Lancer la balle à la main par-dessus le filet depuis différentes positions (croquis1). Pour conclure, le moniteur pose la question suivante: Quel type de lancer me permet d'envoyer la balle le plus loin?
-  Jouer la balle avec la raquette depuis différentes positions dans des zones cibles.

Propositions d'exercices et de jeux



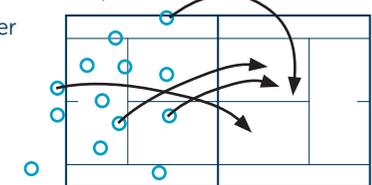
- Lors du 1er service, le deuxième rebond doit se faire derrière la ligne de fond de court. Les enfants comptent leurs coups gagnants. Sur dix services, combien de fois y parviennent-ils?
- Lors du 2e service (slicé), le 2e rebond doit se faire dans/à côté du couloir (côté égalité). Du côté de l'avantage, la balle doit dévier par une rotation à gauche après le premier rebond (pour un gaucher, c'est l'inverse), voir croquis 2.

Remarque

Il s'agit là de recommandations générales. Le 2e rebond d'un engagement slicé servi sur le corps ne doit pas atterrir dans le couloir. L'important, c'est que la balle dévie à gauche après le premier rebond (pour un droitier).

- L'enfant A annonce dans quelle zone il compte engager.
- L'enfant B dit à son partenaire dans quelle zone il doit engager.
- L'enfant B se positionne exprès faux (ne couvre pas suffisamment le terrain pour le retour) et le serveur sert de façon adaptée à la situation.

Croquis 1



Croquis 2



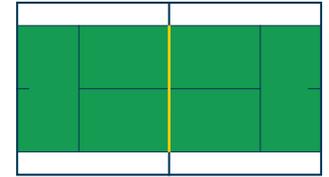
Zones cibles

bleu	la moitié gauche du carré de service
orange	la moitié droite du carré de service
vert	2e rebond du 1er service
jaune	2e rebond du service slicé



Servir avec efficacité

Voir la vidéo ici:



- Le service atteint la zone verte (derrière la ligne de fond) grâce à l'accélération et/ou à la rotation (croquis1).
- Jouer des points (croquis 2):
 - 1er point = si l'enfant sert dans la bonne zone.
 - 2e point = si l'enfant sert dans la bonne zone et gagne ensuite le point.
 - ✓ Si le point est gagné sur un 1er service, l'enfant obtient deux points. Si le point est gagné sur un 2e service, l'enfant obtient un point.
 - ✓ Un seul service par point – savoir prendre des risques calculés. Si l'enfant se contente de mettre la balle en jeu, son adversaire le mettra sous pression avec son retour. Si l'enfant prend trop de risque, il peut commettre une faute et le point va à l'adversaire. L'enfant a deux jokers par jeu lui permettant d'effectuer un 2e service.
 - ✓ L'enfant a au maximum sept services par jeu. S'il les a tous utilisés, le jeu est perdu.

Remarque

Le but est de placer le service dans le terrain avec effet.

Identifier le côté le plus faible de l'adversaire et jouer sur ce côté.

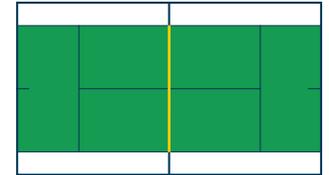
Forme de test pour le module d'apprentissage

- **Évaluation objective** L'enfant arrive à servir dix fois sur seize (huit depuis la gauche et huit depuis la droite) dans le carré de service. Le deuxième rebond d'au moins six de ces huit services réussis doit se faire derrière la ligne de fond de court dans la zone verte et/ou dans la zone jaune.
- **Évaluation subjective** L'enfant arrive à servir avec différents types de rotations.



Perception de soi

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Perception de soi

L'enfant contrôle et «sent» la longueur de ses coups.

Description pour les enfants



L'artiste du jeu de fond du court

Sens la longueur de tes coups!

Modules associés



Le joueur de fond du court

Deuxième trajectoire

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Nous jouons les deux au fond du court.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Je suis capable de mettre l'adversaire en difficulté avec des balles courtes.

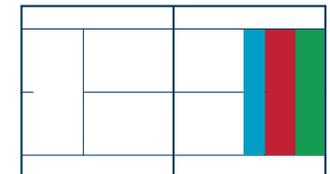
Découvrir

- Les enfants jouent des points et reconstruisent l'échange à tour de rôle après chaque point.
 - Un enfant joue le rôle de l'entraîneur et se souvient ou note où les balles atterrissent pendant l'échange.

Propositions d'exercices et de jeux

- Jouer ensemble: L'enfant a pour objectif de jouer très long. Le partenaire donne ensuite un feedback et explique dans quelle zone et avec quel effet la balle a rebondi (croquis 1).
 - L'enfant annonce au plus tard lorsque sa balle passe au-dessus du filet dans quelle zone celle-ci va rebondir.
- Jouer ensemble: L'enfant A annonce dans quelle zone l'enfant B doit jouer.
 - L'enfant A varie les longueurs et annonce (avant la frappe) dans quelle zone il va jouer.
- Sous forme de points: lors de l'échange, les enfants A et B annoncent au plus tard au moment où la balle passe au-dessus du filet dans quelle zone celle-ci va rebondir. Si l'annonce est correcte, l'enfant gagne un point. Si l'annonce est fautive, il perd un point (-1).
 - Les points sont comptés individuellement (l'un contre l'autre). / Les points sont comptés par équipe (ensemble)

Croquis 1



Zones cibles

- verte de la ligne de fond à la moitié de la distance jusqu'à la ligne du carré de service
- rouge de la fin de la zone verte jusqu'à la ligne de carré de service
- bleue de la ligne du carré de service jusqu'à un mètre à l'intérieur du terrain

Forme de test pour le module d'apprentissage

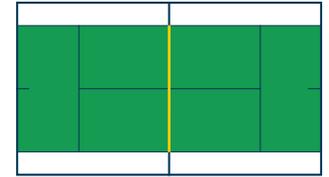
Évaluation objective L'enfant arrive à annoncer à l'avance dans quelle zone (bleue, rouge ou verte) sa balle va rebondir. L'annonce de l'enfant est juste six fois sur dix. L'enfant a trois essais.

Évaluation subjective L'enfant arrive à reconstituer l'échange correctement.



Perception de soi

Voir la vidéo ici:



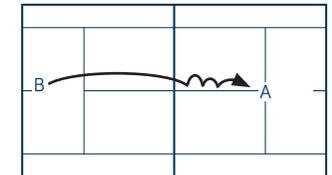
Introduction amortie | Découvrir

- Le moniteur joue avec l'enfant et place de temps à autre une amortie. L'enfant doit percevoir comment le moniteur frappe la balle pour faire une amortie, c'est-à-dire avec quelle technique de frappe et avec quel genre de rotation. Les autres enfants observent le tout depuis les poteaux du filet. Un enfant peut par exemple dessiner la trajectoire sur une feuille, alors qu'un autre se concentrera sur la rotation de la balle.

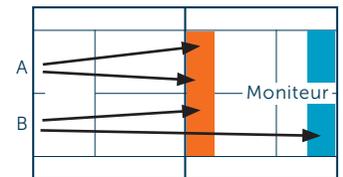
Introduction amortie | Propositions d'exercices et de jeux

- Le moniteur (ou l'enfant A) se tient sur la ligne du T. L'enfant B doit jouer la balle de telle sorte à ce qu'elle rebondisse 3 fois dans le carré de service (croquis 2). L'enfant A compte à haute voix et renvoie la balle à l'enfant B. Puis B enchaîne avec un passing plat ou un lob.
 - ✓ L'enfant B doit annoncer le nombre de rebonds avant que la balle ne passe par-dessus le filet.
- Le moniteur envoie des balles aux enfants de telle sorte à ce qu'ils puissent faire et placer une amortie en coup droit et en revers. Rajouter un slice (zone bleue) (expérience contraire), voir croquis 3.
 - ✓ L'enfant B joue une balle longue ou courte (expérience contraire).
- Les enfants jouent des points. Celui qui gagne le point grâce à une amortie obtient deux points.

Croquis 2



Croquis 3



Remarque

Les enfants perçoivent à quel point une amortie peut être efficace.

Si la balle rebondit trois fois dans la zone du carré de service, l'adversaire devra jouer très près du filet et il pourra ensuite être lobé.

Les amorties ne permettent pas toujours de conclure le point directement, elles sont surtout utiles si l'adversaire n'aime pas jouer au filet.

Forme de test pour le module d'apprentissage (amortie)

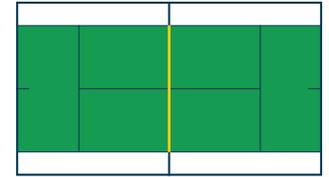
Évaluation objective Sur dix balles, l'enfant arrive à faire huit amorties qui rebondissent au minimum trois fois dans le carré de service.

Évaluation subjective L'enfant arrive à faire une amortie efficace.



Ouverture adaptée du point

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Ouverture adaptée du point

L'enfant arrive, lors de l'ouverture du point (service et retour), à dicter l'échange ou à neutraliser l'adversaire.

Description pour les enfants



L'artiste du service et du retour

Lors de l'ouverture du point, dicte le jeu ou neutralise ton adversaire!

Modules associés



Le joueur de hand-ball

Servir & retourner de façon différenciée

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Apprendre à jouer au tennis

Capacité

Je mets la balle en jeu.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Service: Je sais placer le 1^{er} service long et jouer le 2e service avec rotation et sécurité.

Retour: Je sais retourner long sur le 1^{er} service et prendre du temps à l'adversaire sur le 2^e service.

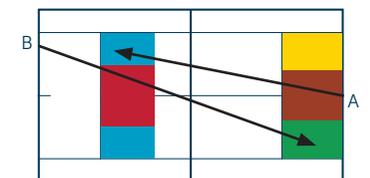
Découvrir

- Pour le retour, l'enfant B entre dans le terrain ou s'oriente vers l'extérieur/l'intérieur. Que fait celui qui sert dans cette situation?
- V L'enfant A sert deux fois ; l'enfant B marque avec un cône rouge sa position lorsqu'il a renvoyé le 1er service et utilise un cône jaune pour marquer sa position lorsqu'il a renvoyé le 2e service. Question pour conclure : Quelle est la meilleure position à adopter pour un retour (distinguer un retour de 1er service ou de 2e service)?

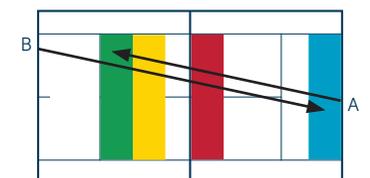
Propositions d'exercices et de jeux

- L'enfant A joue un service avec rotation dans la zone cible prédéfinie (bleue et rouge), l'enfant B renvoie ensuite la balle dans une zone cible prédéfinie (jaune, brune ou verte), voir croquis 1.
- L'enfant A sert dans la zone cible longue /courte (verte/jaune), l'enfant B renvoie une amortie ou joue long (rouge/bleue), voir croquis 2.
- L'enfant A se tient dos au filet prêt à renvoyer (il est retourné par rapport à l'enfant B qui sert), l'enfant B annonce quand il sert. Le temps de réaction de l'enfant A est raccourci. Il doit néanmoins essayer de se retourner et de renvoyer la balle de manière adéquate.
- L'enfant A joue des services rapides (il peut entrer dans le terrain). L'enfant B essaie de retourner bloqué.
- L'enfant peut renvoyer le service avec une amortie.

Croquis 1



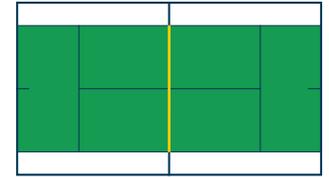
Croquis 2





Ouverture adaptée du point

Voir la
vidéo ici:



- Le moniteur ou l'enfant A varie le service.
 - ✓ L'enfant B renvoie de manière adaptée.
 - ✓ L'enfant B anticipe la direction que va prendre le service de A (lancer de la balle, position).
 - ✓ B attaque sur un service lent et court de A (retour – volée).
- Jouer pour des points: deux points sont chaque fois en jeu. Les enfants peuvent marquer des points a) s'ils gagnent le point et b) s'ils servent dans la zone cible annoncée ou si le retour est adapté et bien placé (définir des enchaînements tactiques).
 - ✓ S'il y a break, on gagne 2 jeux.
 - ✓ L'enfant B reçoit un point supplémentaire s'il réussit un retour gagnant.
 - ✓ Un jeu peut être gagné uniquement si trois points sont obtenus de manière consécutive.
 - ✓ Le score est déterminé par les dés. Jouer des tie-breaks et définir le score par les dés avant de commencer à jouer, puis terminer le tie-break. L'enfant qui a le plus petit score au départ peut choisir qui doit servir en premier.

Remarque

Il est important de montrer à l'enfant quelle position il doit adopter après avoir servi ou après avoir renvoyé un service (en fonction de la qualité de la frappe).
Entraîner les enchaînements.

Forme de test pour le module d'apprentissage

Évaluation objective

Service: L'enfant arrive des deux côtés à servir huit fois sur dix dans la zone prédéfinie.

Retour: L'enfant arrive à attaquer huit fois sur dix sur un retour lent et ainsi conclure le point.



Évaluation subjective

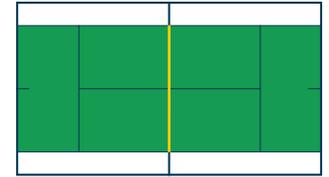
Service: Même en étant sous pression, l'enfant arrive à placer avec sûreté son 2e service dans le terrain.

Retour: L'enfant arrive à renvoyer long sur un service rapide. Sur un service lent, il fait preuve d'initiative pour ouvrir le terrain.



Prendre l'initiative

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Prendre l'initiative

L'enfant sait ouvrir le terrain et saisir sa chance.

Description pour les enfants



L'actif

Ouvre le terrain et saisis ta chance!

Modules associés



L'attaquant

Balle d'attaque efficace

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine	Capacité	Compétence / Objectif d'apprentissage
Apprendre à jouer au tennis	Nous jouons les deux au fond du court.	J'arrive à placer la balle pour ouvrir le terrain.

Découvrir

- L'enfant A et l'enfant B échangent des balles croisées et guettent le bon moment pour jouer le long de la ligne (crier «now» quand ce moment est arrivé).
Question pour conclure? Qui a dû le plus courir?
✓ Observation : aller regarder les marques sur la terre battue et analyser si la balle décroisée était bien placée.

Propositions d'exercices et de jeux

- Théorie: déterminer la position (bissectrice) / montrer et analyser des séquences vidéo de joueurs et joueuses de haut niveau.
- Le moniteur et l'enfant A échangent des coups croisés, l'enfant B observe et évalue la position de A (bissectrice).
✓ L'enfant A et l'enfant B échangent des coups croisés et l'enfant B se positionne chaque fois juste (bissectrice).
- Le moniteur échange des coups croisés avec l'enfant A. Ce faisant, A observe si le moniteur se positionne mal et peut, dans ce cas-là, changer de direction.
✓ L'enfant A et l'enfant B jouent croisé. Si l'enfant A est bien placé et qu'il parvient à mettre B en difficulté, l'enfant A peut jouer le long de la ligne et ouvrir ainsi le point.
✓ Les deux enfants peuvent jouer le long de la ligne si l'adversaire ne couvre pas le terrain sur sa bissectrice.
- L'enfant A et l'enfant B jouent des points. Lorsqu'un des enfants commet une faute en jouant le long de la ligne, un point lui est retiré.
- L'enfant A et l'enfant B échangent des coups croisés. L'enfant A joue long, puis, tout à coup, court.
- L'enfant A et l'enfant B échangent des coups croisés, dès qu'une balle est jouée courte, le point est ouvert. Faire jouer sur une moitié de terrain ou sur tout le terrain.
- L'enfant A joue croisé, l'enfant B joue le long de la ligne. Après 4 coups le point est ouvert pour les deux enfants.

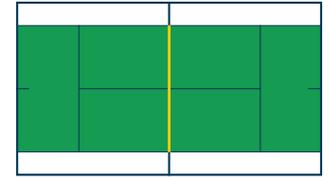
Forme de test pour le module d'apprentissage

- **Évaluation subjective** L'enfant arrive, en fonction de la situation, à ouvrir le terrain grâce à un changement de direction.



Contrôle de soi

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Contrôle de soi

L'enfant arrive à gérer les émotions et met en œuvre des stratégies efficaces entre les points aussi bien à l'entraînement que durant les matchs.

Description pour les enfants



Le cool

Ressens tes émotions et reste positif même dans des situations difficiles!

Modules associés



Le pro

Comportement durant le match

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Développement personnel

Capacité

J'ai des rituels.

Compétence / Objectif d'apprentissage

J'ai un rituel lorsque je gagne un point et lorsque je perds le point.

Découvrir



- Le moniteur montre aux enfants au moyen d'images/de vidéos les quatre phases qui surviennent après un point gagné ou perdu (quatre phases de Loeur). Les enfants nomment et reconnaissent ces phases. Par la suite, les quatre phases sont montrées aux enfants avec des images lors des entraînements et des matchs:
 - Phase 1: Réaction émotionnelle (décompresser, se réjouir ou s'énerver) réaction immédiate après le point
 - Phase 2: Détente (respirer profondément, dialogue intérieur positif)
 - Phase 3: Concentration (se fixer un but pour le prochain point et le formuler, se motiver)
 - Phase 4: Rituel (s'activer, bouger les jambes, respirer profondément)

Propositions d'exercices et de jeux

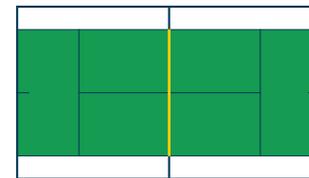


- Quatre postes (images sur le mur/au sol) sont disposés sur le terrain. Chaque poste représente une phase. L'enfant a 20 secondes pour passer aux quatre postes. L'enfant doit acquérir une routine ou adapter celle qu'il a déjà développée.
 - ✓ L'enfant a un service et le moniteur lui retourne une balle simple. Le service doit atterrir dans le terrain et le point être conclu.
- La pression doit s'intensifier pour obliger l'enfant faire le point et réagir en conséquence en cas d'erreur. C'est ainsi que l'on peut entraîner la réaction aux expériences négatives.
 - ✓ L'enfant reçoit un retour, puis une balle facile dans le demi-terrain. Le retour doit atterrir dans le terrain et le point doit être conclu. L'enfant doit respecter son rituel. Les quatre postes représentant les quatre phases sont sur le terrain et l'enfant a 20 secondes pour les parcourir avant que ne commence le prochain échange.



Contrôle de soi

Voir la vidéo ici:



- Les enfants jouent un match à quatre jeux et un des enfants reçoit un billet sur lequel des tics énervants sont décrits qu'il doit s'approprier (se parler à soi-même en permanence / avoir une réaction excessive (positive ou négative) après chaque point / féliciter son adversaire de manière excessive après un bon point / envoyer des balles n'importe où, sauf chez l'adversaire / remettre tout le temps ses habits en place / se toucher très souvent les cheveux ou la casquette / remettre en question chaque décision de son adversaire et/ou demander chaque fois à voir la marque sur le terrain).
 - Les enfants apprennent à faire face à des situations difficiles, à ne pas se laisser distraire et à ne pas sortir du rythme de jeu, quoi qu'il advienne.
 - Les enfants jouent des matchs avec des handicaps, des scores différents ou des distractions externes et arrivent à appliquer les quatre phases durant les pauses.
- ✓ Chaque enfant reçoit un joker par jeu. Le joker peut être utilisé avant un point. Si l'enfant gagne alors le point, celui-ci compte double ou triple.
 - ✓ L'enfant A gagne le jeu à 30. L'enfant B commence le prochain jeu à 30.
 - ✓ L'enfant n'a qu'un seul service.
 - ✓ Lorsqu'une faute est commise sur le retour de service, l'enfant qui sert remporte immédiatement le jeu.
 - ✓ Chaque jeu commence à 0:30.
 - ✓ Celui qui gagne un jeu aura un point de retard dans la partie suivante, puis deux s'il gagne deux jeux d'affilée ou trois (maximum) s'il remporte trois jeux de suite.
 - ✓ En cas de double faute, l'adversaire remporte le jeu.
- Les enfants doivent être capables de reconnaître et de nommer le rituel de l'adversaire.

Forme de test pour le module d'apprentissage

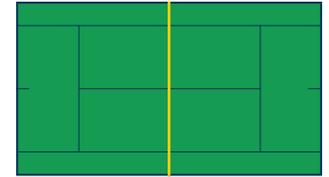
Évaluation objective L'enfant peut assigner différentes situations aux quatre phases. L'enfant peut énumérer et expliquer les quatre phases.

Évaluation subjective L'enfant peut appliquer les quatre phases pendant les pauses aussi bien à l'entraînement que pendant un match. Il sait contrôler ses émotions et penser positivement.



Les joueurs de double

Voir la vidéo ici:



Description pour les moniteurs



Les joueurs de double

Les enfants sont courageux et trouvent les positions appropriées avant et pendant l'échange.

Description pour les enfants



Les artistes du double

Sois courageux et trouve avec ton partenaire les positions appropriées avant et pendant l'échange.

Modules associés



Les athlètes de natation synchronisée

Jouer en double

Lien au programme d'apprentissage (80 objectifs d'apprentissage)

Domaine

Jouer au tennis

Capacité

Nous jouons en double.

Compétence / Objectif d'apprentissage

Nous connaissons les principes tactiques de base du double.

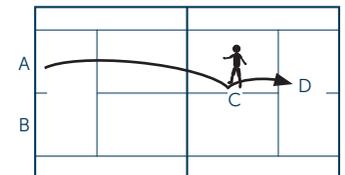
Découvrir

- Les enfants sont par groupes de deux et se font face. L'enfant A et l'enfant B envoient alternativement une balle par-dessus le filet. L'enfant C doit faire passer cette balle entre ses jambes avant que D ne l'attrape avec les deux mains après le rebond (croquis 1).
 V Envoyer la balle de différentes manières / jouer des points / laisser rebondir la balle un nombre de fois variable avant de l'attraper.

Propositions d'exercices et de jeux

- Deux enfants se font face, engagent simultanément une balle haute avec la raquette, font un high five, intervertissent leur position avant de renvoyer de nouveau la balle en hauteur après un rebond.
 V Un des enfants dit «go!» quand est venu le moment d'invertir les positions.
- Dans chacune des deux équipes, un enfant est l'entraîneur et annonce pour chaque balle dans quelle situation de match l'équipe se trouve (rouge/jaune/verte). Après chaque échange, les partenaires font un high-five. L'équipe gagne autant de points qu'il y a de joueurs au filet.
- Les enfants jouent en double. Lors du premier service, les joueurs de l'équipe qui sert sont décalés et attaquent après le service. Les deux joueurs de l'équipe qui retourne le service se tiennent sur la ligne de fond de court. Pour un deuxième service, les positions sont inversées, c'est-à-dire que les joueurs qui vont retourner le service sont décalés sur le terrain.

Croquis 1



Training Book

Métaphores/Comparaisons

Il est utile d'utiliser des métaphores durant les cours avec des enfants et ainsi de les inciter à réfléchir en ayant des images (positives) dans la tête.

Image	Capacités		
«High Five»			
singe	jouer une volée coup droit comme une...	panthère à l'affût	Retourner comme une...
danseuse	courir, sauter comme un...	panthère nonchalante	Retourner comme une...
montagne	se déplacer avec la légèreté d'une...	panthère endormie	Retourner comme une...
œufs	se déplacer avec la légèreté d'une...	panthère triste	Retourner comme une...
statue de sel	jouer haut, comme si on jouait par-dessus une...	arc	se préparer à smasher comme si on armait un...
élastique	ramasser des balles: ramener les... dans une corbeille	cheval	galoper comme un...
	s'immobiliser comme une...	écurie	retourner dans la zone de protection
éléphant	pour la volée en revers, écarter brièvement les mains	pingouins	toujours rester groupé comme des...
	comme un...	le positif	se féliciter après chaque bon point
plume	marcher lourdement comme un...	tactique Rafa	des coups de base bien maîtrisés repoussent l'adversaire loin
grenouille	se déplacer avec légèreté d'une...	arc-en-ciel	derrière la ligne de fond
grenouille	sauter comme une...	chevreuil	trajectoire bombée comme un...
fourmis	jouer rapidement en faisant peu de pauses comme les...	sandwich	coincer la balle entre la raquette et la main ou entre les deux
lapin	sauter, courir comme un...		mains comme un...
le poli	félicite l'adversaire après chaque beau point	le traînard	jouer/marcher particulièrement lentement, faire de longues
Hopman House	zone dans lesquelles il est interdit de jouer!		pauses
l'hyperactif	se taper sur les cuisses le plus de fois possible pour s'en-	se parler à soi-même	se parler à soi-même en permanence de manière positive
	courager	planche à roulettes	positionner les jambes au service comme sur une...
statue de marbre	rester impassible comme une...	toile d'araignée	ramasser les balles avec une
		sumo	se battre comme un...
kangourou	sauter courir comme un...	tigre	se battre comme un...
roi	marcher fièrement, se pavaner comme un...	tunnel	jouer plat, comme à travers un...
crabe	marcher latéralement comme un...	l'arrogant	se surestimer et se pavaner sur le terrain
crocodile	attraper la balle avec deux raquettes comme un...	montre	lancer la balle de côté, à deux heures (le drotier)
lion	se battre comme un...	tic tac de l'aiguille	frapper la balle avec régularité comme le...
aéroglesseur	glisser sur le terrain comme un...	l'indomptable	lancer les balles dans tous les sens de l'autre côté du filet
souris	marcher sans faire de bruit comme une...		entre les points (mais pas en direction du partenaire/de
trou de souris	retourner dans la zone de protection comme dans un...	douve	l'adversaire)
		loup	éviter la...
le râleur	contester chaque décision de son adversaire ou deman-	l'hyperactif	jouer la balle comme un...
	der à voir les marques		sauter constamment dans tous les sens...
nid	retourner dans la zone de protection		

Training Book

Matériel didactique

Balles



Volant de badminton



Magic ball très légère



Balle Vaudoise Kids Tennis High School



Ballon de baudruche



Balle en mousse



Balles de tennis niveaux rouge/orange/vert



Ballon de plage

Raquettes



Raquettes Goba



Mini Badminton



Raquette avec filet



Frites



raquettes de « streetracket »



Raquette de tennis niveau rouge/orange/vert

Stations pour jouer au tennis



Filet Kids Tennis



Low T-Ball



Rebo-Wall

Training Book

Matériel didactique

Matériel pour les exercices de coordination



Planche à équilibre



Obstacles



Echelle de coordination



Balais de ligne



Piquets



Corde à sauter



Foulards

Marqueurs/balilage



Marquage au sol



Cônes



Chapeaux pour comptage des points



Cerceaux

Autres



Memory



Système de comptage des points



Jeux de cartes (jass, uno)



Dés



Tableau de comptage

Training Book

Bibliographie

- Brechbühl, J. (2000). *Tennis de A à Y*. Glattbrugg. Association Suisse des Professeurs de Tennis ASPT.
- Office fédéral du sport (éd.) (2009). *Manuel clé Jeunesse + Sport*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2011). *Tennis – Comprendre et enseigner*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2010). *Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2009). *Physis – Bases théoriques*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2011). *J+S-Kids – Bases théoriques*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2012). *J+S-L'apprentissage dans le sport – L'apprentissage moteur*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport (éd.) (2012). *J+S-L'apprentissage dans le sport des enfants – L'apprentissage moteur*. Macolin. OFSPO.
- Office fédéral du sport, www.mobilesport.ch (État: 06.06.2019). Macolin. OFSPO.
- Bundesamt für Sport, *Mobile Praxis. Mut tut gut* (5/01). Magglingen. BASPO.
- Hotz A. (1997). *Qualitatives Bewegungslernen*. Bern. Verlag Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS).
- ITF Tennis 10s Manual* (2009). London. International Tennis Federation.
- Neue Zürcher Zeitung am Sonntag, Frederik Jötten, *Interview mit Tali Sharot*, Ausgabe 11.06.2017. Zürich.
- Pankhurst, A., & Balyi, I. (2004). *Long Term Player Development Programme*, LTA. London.
- Klaus Roth, Christina Roth, Ulrike Hegar (2016). *Mini-Ballschule – Das ABC des Spielens für Klein- und Vorschulkinder*.
- Swiss Olympics, *Cool and Clean App* (État: 06.06.2019). Ittigen.
- Tennis Canada (2008). *Long Term Athlete Development Plan for the Sport of Tennis in Canada*.
<http://www.lovemeansnothing.ca/misc/LTADallenglish.pdf> (État 04-04-2012).
- Illi, U., Zahner, L. (1999). *Bewegung ist Leben - Bewegung und Sport im Lebensraum Schule*. Schordorf. Hofmann.
- Zahner, L. (2004). *L'enfance active – Vie saine. Manuel pour les professionnels*. Münsingen. Fischer.

Training Book

Contact/Impressum

Contact

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

Virginie Jégo
Kids Tennis
(Suisse romande et Tessin)

Téléphone +41 32 344 07 33
virginie.jego@swisstennis.ch

Julian Bohn
Kids Tennis
(Suisse alémanique)

Téléphone +41 32 344 07 55
julian.bohn@swisstennis.ch

Impressum

Auteurs	Alexis Bernhard-Castelnuovo, Martin Golser, Nathalie Peternel, Lucien Schenk, Ilona Schönmann, Freddy Siegenthaler
Assistance	Yves Allegro, Jürg Bühler, Beni Linder, Thomas Richard, Matthias Rudin
Concept	Nik Schwab Communications GmbH
Création/Graphisme	Hej GmbH
Illustration	Christoph Frei

Copyright

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

Swiss Tennis
Allée Roger-Federer 1
Case postale
CH-2501 Bienne
Téléphone +41 32 344 07 07

info@swisstennis.ch
www.swisstennis.ch

En collaboration avec



Title Sponsor



Main Partner



Supplier

