



**SWISStennis**   
since 1896



# Plaisir et motivation des jeunes à l'entraînement

Exercices et formes de jeu



**Un bon moniteur de tennis est capable de:**

**...créer un climat propice à l'apprentissage.**

**...définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et une structure.**

**...diriger un groupe avec assurance et efficacité.**

**...proposer des exercices attrayants et de donner des feedbacks.**

# Table des matières

Légende	
	Moniteur
	Joueurs
	Trajectoire balle
	Direction course
	Zone cible
	Délimitation

## Impressum

### Editeur/Contact

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

Téléphone 032 344 07 46  
ausbildung@swisstennis.ch

### Collaboration

Jürg Bühler  
Martin Golser  
Raffael Gross  
Daniel Lüdi  
Ilona Schönmann

### 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.

## Introduction 4

## Enseigner 6

1. Echauffement 6
2. Les deux au fond: sécurité  
Leçon «Sécurité» 10
3. Les deux au fond: construire le point  
Leçon «Construire le point» 14
4. J'attaque 16  
Leçon «J'attaque» 18
5. Je joue au filet 20  
Leçon «Je joue au filet» 22
6. Mon adversaire attaque 24  
Leçon «Mon adversaire attaque» 26
7. Service/retour 28  
Leçon «Service/retour» 30
8. Physis/condition physique 32  
Leçon «Physis/condition physique» 34
9. Psyché/mental 36  
Leçon «Psyché/mental» 38

## Planification de la saison 40

Afin de faciliter la lisibilité du texte, seul le genre masculin est utilisé pour désigner les personnes et les fonctions. Il va de soi que les formulations s'appliquent également aux personnes du sexe féminin.

# Introduction

## Susciter l'enthousiasme chez les jeunes – une approche ludique du tennis

«Jouer au tennis pour gagner ou juste pour le plaisir, peu importe! L'essentiel est de prendre du plaisir et de faire de son mieux», affirme Rafael Nadal. L'important est donc de voir le tennis comme un jeu et non comme un simple enchaînement de mouvements, c'est d'ailleurs ce qui le rend amusant.

Parmi les jeunes qui font du tennis, il y en a qui sont axés sur la performance et il y a les autres, ceux qui s'intéressent moins aux résultats et au classement. Ces derniers ont souvent moins de temps pour le tennis et d'autres priorités durant leur temps libre. Le plaisir et la camaraderie à l'entraînement restent pour eux leurs principales motivations.

Lors de la planification de l'entraînement, le moniteur doit veiller à ne peut pas introduire des objectifs d'apprentissage toujours plus complexes à chaque séance d'entraînement. Au contraire, il doit régulièrement revoir les mêmes thèmes. Par conséquent, il est essentiel qu'il varie le plus possible les exercices et les formes de jeu et, parfois, qu'il surprenne<sup>1</sup> ses élèves pour maintenir leurs intérêts.

Programme de formation Tennis (tactique/coordination), incl. modules d'apprentissage de Kids Tennis

Version 2017



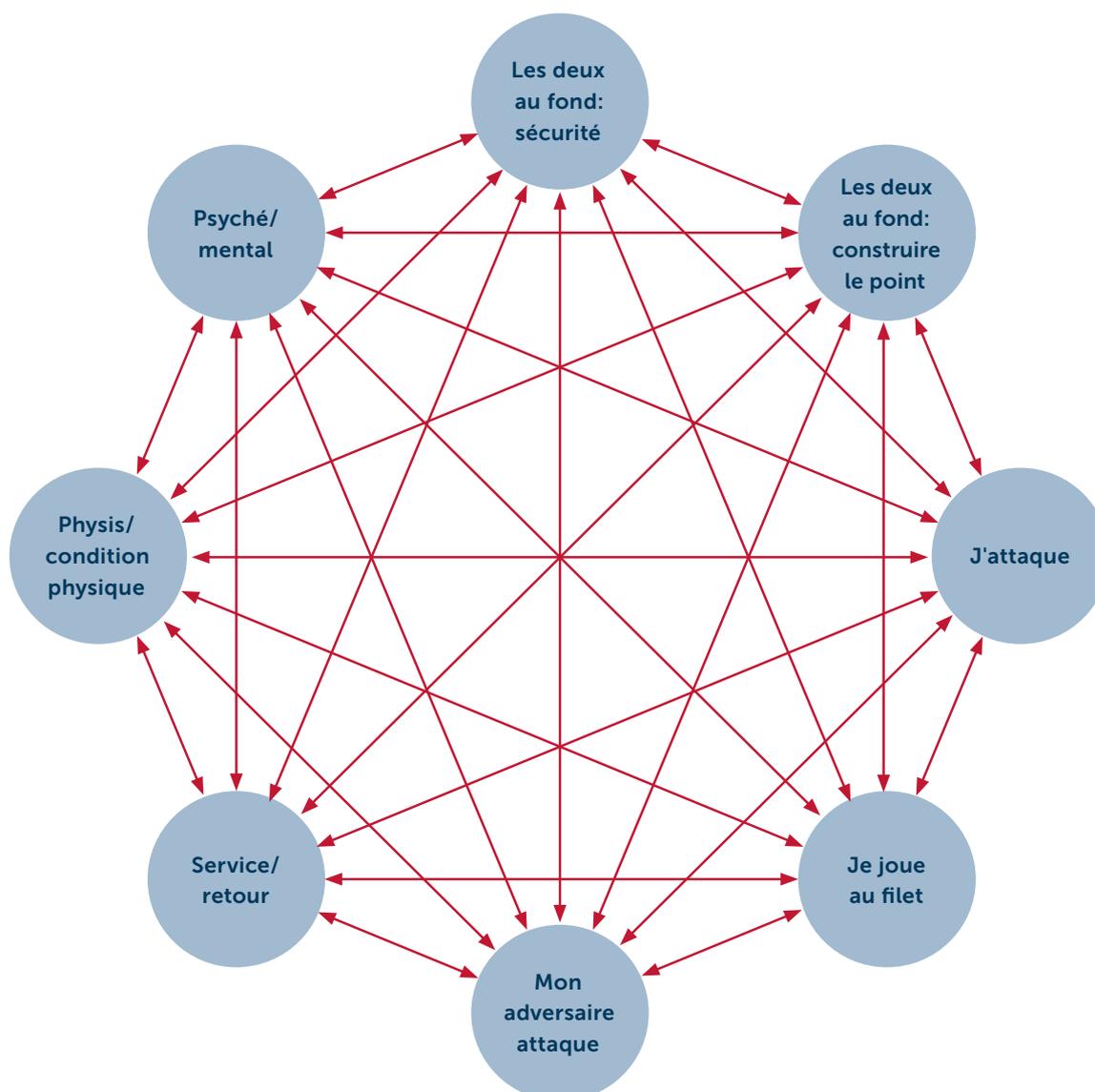
	Débutants Débutants 1	Débutants 2	R9	Avancés R8	R7	Bons joueurs de club RSIG	R3/4
<b>«Je sers»</b>	... je peux commencer le point avec un «petit service». → <u>du-dessus de la tête</u> → <u>Singe et panthère (service)</u>	... je peux placer un service plus fort. → <u>Archer</u> → <u>Joueur de handball (service)</u> → <u>Lanceur de javelot</u>	... je peux placer le 1 <sup>er</sup> service long. → <u>Avec élan</u>  ... je peux placer le 2 <sup>e</sup> service (détail). → <u>Effet latéral</u> → <u>Serveur</u>	... je peux placer le 1 <sup>er</sup> service avec rotation. → <u>Crazy Banana</u>  ... je peux placer le 2 <sup>e</sup> service. → <u>Placéur</u> → <u>Artiste du service et du retour (service)</u>	... je peux placer le 1 <sup>er</sup> service à droite et à gauche. → <u>Silencé</u>  ... je peux placer le 2 <sup>e</sup> service avec rotation. → <u>Tourbillon</u>	... je peux placer le 1 <sup>er</sup> service avec rotation à gauche et à droite. → <u>Variateur</u>  ... je peux placer le 2 <sup>e</sup> service à droite et à gauche. → <u>Expert</u>	... je peux frapper un 1 <sup>er</sup> service rapide (chercher le point directement). → <u>As des aces</u>  ... je peux placer le 2 <sup>e</sup> service avec rotation à droite et à gauche. → <u>Festival de variations</u>
<b>«Je retourne le service»</b>	... je peux retourner la balle et me replacer. → <u>Singe et panthère (retour)</u>	... je peux placer mon retour avec mon coup fort. → <u>Joueur de handball (retour)</u>	... je peux placer mon retour en coup droit et en revers.	... je peux retourner long. → <u>Artiste du service et du retour (retour)</u>	... je peux retourner long le 1 <sup>er</sup> service et placer le 2 <sup>e</sup> service à droite ou à gauche selon la situation.	... je peux effectuer un retour bloqué selon la situation sur le 1 <sup>er</sup> service et prendre l'initiative sur un 2 <sup>e</sup> service court.	... je peux placer mon retour sur un 1 <sup>er</sup> service rapide et attaquer le 2 <sup>e</sup> service.
<b>«Nous jouons les deux au fond du court»</b> («Je me sors d'une situation de jeu difficile») («Je construis le point et prends l'initiative»)	... je peux échanger des balles avec un partenaire. → <u>Tic Tac</u> → <u>Phoque</u> → <u>Agneau</u> → <u>Façon</u>	... je peux jouer des balles bombées et me replacer. → <u>Montgolfière</u> → <u>Souris</u>	... je peux me donner du temps en jouant des balles bombées lorsque je suis dans une situation rouge. → <u>Dans le rouge</u>	... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation arrière lorsque je suis dans une situation rouge. → <u>Roi de la diagonale</u>	... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation avant lorsque je suis dans une situation rouge. → <u>Silencé</u> → <u>Artiste de la défense</u>	... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation avant lorsque je suis dans une situation rouge. → <u>Litueur</u>	... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées avec rotation en fin de course. → <u>Indémodable</u>
	... je peux échanger des balles avec un partenaire. → <u>Tic Tac</u> → <u>Phoque</u> → <u>Agneau</u> → <u>Façon</u>	... je peux percevoir la qualité de mes points d'impact. → <u>En rythme</u> → <u>Danseur</u>	... je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence. → <u>Pronostics</u> → <u>Artiste du fond du court</u>	... je peux percevoir ma situation dans le jeu (positionnement). → <u>Situations de jeu</u>	... je peux percevoir ma situation dans le jeu (feu). → <u>Feux de la circulation</u>	... je peux percevoir l'efficacité de mes balles. → <u>Sensible</u>	... je peux mettre mon adversaire sous pression en variant le jeu car j'ai suffisamment de temps. → <u>Béni-voleur</u>
	... je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de temps. → <u>En avant</u> → <u>Gymnaste</u>	... je peux utiliser mes coups forts car j'ai suffisamment de temps. → <u>Fort comme un roc</u> → <u>Mur de tennis</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>
<b>«l'attaque»</b> («J'enlève du temps et de l'espace à mon adversaire»)	... je peux jouer les balles courtes avant le 2 <sup>e</sup> rebond. → <u>Hop hip</u>	... je peux percevoir les balles courtes. → <u>Devineur de rebond</u> → <u>Joueur d'échec</u>	... je peux percevoir la trajectoire des balles courtes. → <u>Décodeur de trajectoires</u> → <u>Foediste</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>
	... je peux monter au filet lors de balles courtes. → <u>Position au filet</u>	... je peux monter au filet lors de balles courtes. → <u>Position au filet</u>	... je peux le jeu avec précision (avec rotation avant). → <u>Contrôleur</u> → <u>Gymnaste</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <u>Voyant</u>
(«Je joue au filet»)	... je peux jouer des volées sur des balles lentes. → <u>Chasseur</u> → <u>Chat</u>	... je peux placer des volées sur des balles lentes. → <u>Bouclier</u>	... je peux placer des volées ou finir le point sur des balles lentes. → <u>Buteur</u>	... je peux placer des balles longues sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps. → <u>Placer long</u>	... je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps. → <u>Placer long</u>	... je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps. → <u>Placer long</u>	... je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps. → <u>Placer long</u>
	... je peux placer des volées hautes. → <u>Mur</u>	... je peux placer des volées hautes. → <u>Mur</u>	... je peux placer des volées hautes. → <u>Mur</u>	... je peux placer des balles longues sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps. → <u>Placer long</u>	... je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps. → <u>Placer long</u>	... je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps. → <u>Placer long</u>	... je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps. → <u>Placer long</u>
	... je peux défendre en jouant une balle bombée lorsque mon adversaire attaque.	... je peux défendre en jouant une balle bombée lorsque mon adversaire attaque.	... je peux lobber mon adversaire lorsqu'il monte au filet.	... je peux passer mon adversaire à droite et à gauche lorsqu'il avance.	... je peux passer mon adversaire à droite et à gauche lorsqu'il avance.	... je peux passer mon adversaire à droite et à gauche lorsqu'il avance.	... je peux passer mon adversaire à droite et à gauche lorsqu'il avance.
<b>«Mon adversaire attaque»</b>	... je peux jouer des balles au filet (avec sûreté) sur mon adversaire. ... je vois que mon adversaire attaque.	... je peux défendre en jouant une balle bombée lorsque mon adversaire attaque.	... je peux lobber mon adversaire lorsqu'il monte au filet.	... je peux passer mon adversaire à droite et à gauche lorsqu'il avance.	... je peux passer mon adversaire à droite et à gauche lorsqu'il avance.	... je peux passer mon adversaire à droite et à gauche lorsqu'il avance.	... je peux passer mon adversaire à droite et à gauche lorsqu'il avance.

Vert = Exercices mobilesport.ch  
Rouge = Exercices Kids Tennis



1) voir «Planification de la saison» (page 40)

## «Entraîner des thèmes de manière récurrentes»



Les joueurs qui ne sont pas axés sur la performance et qui, souvent, ne jouent au tennis qu'une seule fois par semaine ne dépasseront probablement jamais le niveau de joueur avancé dans le programme de formation J+S (illustration «Programme de formation – objectifs d'apprentissage progressifs»). C'est pourquoi, pendant des années, ils entraînent les objectifs d'apprentissage de la ligne correspondante de manière récurrente et dans le désordre

sous formes de jeu et d'exercices très variés. Beaucoup de ces jeunes ne font peut-être pas de gros progrès, mais un entraînement bien conçu peut les aider à gagner en confiance et à développer leur personnalité. Et c'est exactement le but de cette brochure. Le lecteur trouvera dans les pages qui suivent de nombreuses idées d'entraînement sur huit thèmes destinés à ces jeunes en question.

**«LE MEILLEUR MOYEN D'APPRENDRE  
À JOUER AU TENNIS C'EST DE JOUER. ET LE  
MEILLEUR MOYEN D'ÊTRE PLUS PERFORMANT  
DURANT LES MATCHES, C'EST DE FAIRE DES POINTS,  
DES JEUX, DES SETS, ET DES MATCHS.»**

«Tennis, comprendre et enseigner» (Office fédéral du sport, 2016)

# Enseigner

## 1. Echauffement

### 1 Compétence

Je peux échanger des balles avec un partenaire.

Je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence.

#### Top chrono

S'échauffer à deux dans les petits carrés, puis faire des échanges avec la même balle le long de la ligne pendant deux minutes.

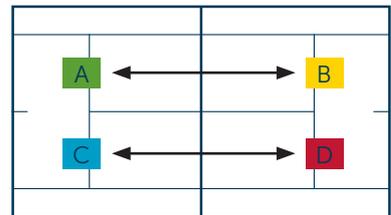
Compter le nombre d'échanges (continuer à compter même après une faute). L'équipe avec le plus d'échanges a gagné.

Variante: croisé / volée/volée / en fond de court / si balle dans le filet ou out, on recommence à 0 / les premiers à 30 échanges sans faute ont gagné / avec balles vertes

#### Remarque

Ne mettre qu'une seule balle à disposition.

Marquer la place que le joueur doit reprendre après chaque frappe à l'aide d'une bande.



Matériel: chronomètre, balles vertes, marquage au sol

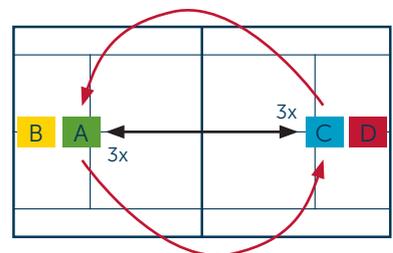
### 2 Compétence

Je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de temps.

#### Rond-point

Dans les petits carrés, frapper trois coups, puis changer de côté au pas de course, frapper de nouveau trois balles, puis retourner à la position de départ au pas de course. Faire le plus d'échanges possible.

Variante: courir différemment (latéralement, vite, lentement, en se relâchant) / du fond de court / changer de côté après deux coups / seulement croisé / seulement coups droit/revers / dire «tic-tac» à chaque coup



#### Remarque

S'il n'y a que deux joueurs, le moniteur peut aussi jouer.

### 3 Compétence

Je peux jouer des volées sur des balles lentes.  
Je peux jouer des balles au filet (avec sûreté) sur mon adversaire.  
J'assume mes responsabilités pour atteindre mes buts et suis autonome.

#### Séries d'échanges différents 1

A et C font des échanges dans les petits carrés (1). B et D font pareil. Au signal, ils exécutent les séries d'échanges ci-après. Les premiers à les terminer ont gagné.

- 12 x le long de la ligne dans les petits carrés
- 10 x le long de la ligne depuis la ligne de fond
- 8 volées (d'abord C et D au filet, puis A et B)
- 6 smashes (d'abord C et D au filet, puis A et B)

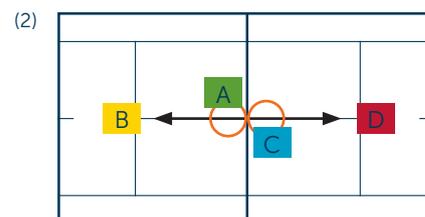
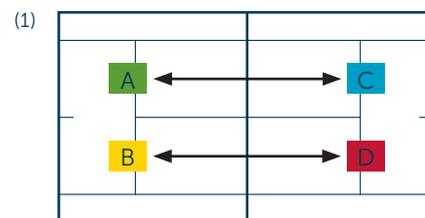
Variante: les joueurs définissent eux-mêmes le nombre d'échanges à atteindre / prévoir une minute par thème / A et B jouent contre C et D sur le terrain de simple.

#### Séries d'échanges différents 2

B et D se renvoient la balle depuis la ligne T et A et C sont au filet avec un cerceau dans la main. A et C doivent faire en sorte que la balle traverse le cerceau avant son impact au sol. But: faire 20 échanges sans faute (2).

*Remarque*

*Quelle équipe a fait l'échange le plus long? Vérifier après chaque échange.*



Matériel: cerceaux

### 4 Compétence

Je peux jouer des balles bombées et me replacer.

#### Tour d'adresse

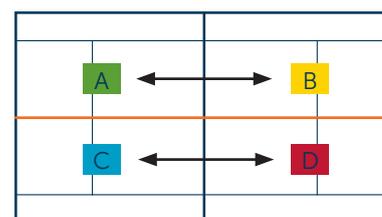
A joue avec B et C avec D dans les petits carrés. A et C essaient d'intégrer un tour d'adresse entre les coups. B et D les observent et essaient de les imiter. Changer les rôles.

Variante: jouer depuis la ligne de fond / ajouter un nouveau tour d'adresse à chaque fois

Idées de tours d'adresse: passer la raquette derrière le dos/sous la jambe / tourner sur soi-même / sauter en extension / toucher le sol / s'asseoir et se relever / lancer la raquette en l'air et taper dans les mains

*Remarque*

*Quelles sont les trajectoires les plus sûres? Comment gagner du temps pour intégrer un tour d'adresse ou renvoyer la deuxième balle?*



## 2. Les deux au fond: sécurité

### 1 Compétence

Je peux échanger des balles avec un partenaire.  
Je peux placer des balles longues car j'ai suffisamment de temps.

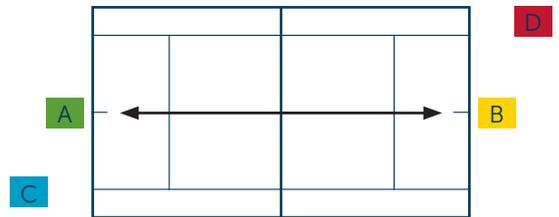
#### Echanges

A et B jouent un point et comptent le nombre d'échanges qu'ils font pendant que C et D attendent. Celui qui marque le point reçoit autant de points qu'il y a eu d'échanges. Les points sont additionnés jusqu'à ce qu'un joueur atteigne un total de 30 points.

Variante: jouer en équipes

Remarque:

Si A commet une faute (out/faut de filet) après 7 échanges, B reçoit 7 points.



### 2 Compétence

Je peux jouer des balles bombées et me replacer.  
Je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence.

#### Miroir

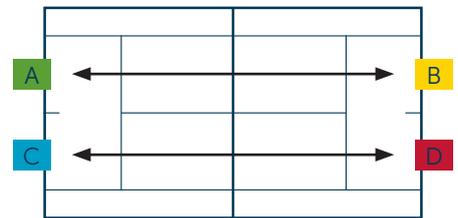
##### Savoir lire différentes trajectoires

Les joueurs jouent des balles longues et observent exactement à quelle hauteur elles passent le filet, puis ils annoncent la hauteur de la balle adverse («1», «2» ou «3»).

Variante: augmenter/diminuer la distance / croisé / à quatre

Remarque

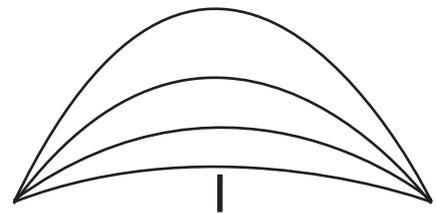
«1» = 1 mètre / «2» = 3 mètres / «3» = 5 mètres au-dessus du filet



##### Savoir utiliser différentes trajectoires

Les joueurs jouent en utilisant les trajectoires suivantes (une minute par trajectoire): exagérément haut / haut / moyennement haut / plat

Variante: Deux joueurs jouent, deux autres observent près du piquet quelles trajectoires ont été jouées / A varie les trajectoires autant que possible, B observe attentivement la hauteur à laquelle la balle franchit le filet et essaie de retourner avec une trajectoire aussi similaire que possible. Changer de tâche après quelques minutes / croisé / à quatre / A joue haut, B joue plat



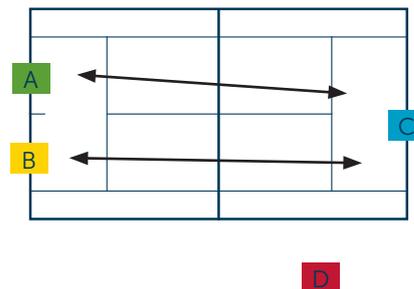
### 3 Compétence

Je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps.

#### Détenteur du record

A et B couvrent le terrain de simple et distribuent les balles à C le temps d'une chanson (90 secondes). C essaie de renvoyer toutes les balles dans le terrain de simple. A chaque fois qu'il réussit à renvoyer une, C marque un point. Pendant ce temps, D essaie de faire un maximum de sauts à la corde. Après 90 secondes la musique s'arrête et C et D échangent de place. Qui obtient le plus de points sur le terrain? Qui fait le plus de sauts à la corde? Puis, c'est au tour de A et B de tenter de battre le record.

Variante: battre le record en équipe. A chaque faute, C et D échangent de place / au lieu de sauter à la corde, travailler le jeu de jambes avec le préparateur physique / augmenter la hauteur du filet avec une corde ou un ruban



Matériel: musique, chronomètre, corde à sauter, corde

### 4 Compétence

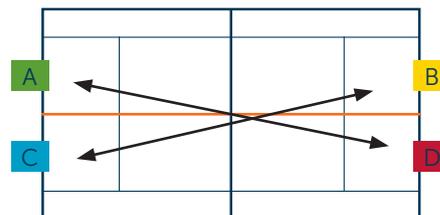
Je peux jouer des balles bombées et me replacer.

#### Super saucisse

Faire un double. Chaque joueur possède trois vies et couvre une moitié de terrain. Celui qui commet une faute perd une vie et celui qui n'a plus de vie est une «saucisse».

Dès qu'un joueur devient «saucisse», le jeu recommence et chacun récupère trois vies. Une «saucisse» qui perd à nouveau ses trois vies est sacré «super saucisse».

Variante: sur le terrain de simple / celui qui perd le point, doit servir au prochain point / celui qui perd le point doit courir autour du terrain jusqu'à ce que quelqu'un d'autre commette la faute et qu'il prenne sa place. Du côté où il reste un seul joueur, c'est le terrain de simple qui compte.



## Leçon «Les deux au fond: sécurité»

### PREPARATION

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

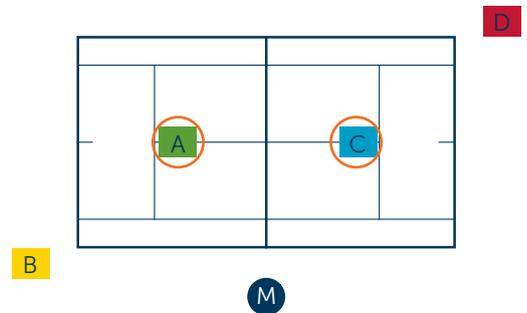
Organisation/Croquis/Matériel

#### 5' **Echauffement sans raquette**

##### Tom & Jerry

A joue contre C et B contre D dans les petits carrés avec un ballon de basket ou un ballon souple. Les joueurs doivent retourner dans leur trou de souris (cerceau) après chaque lancer et crier «stop» au moment de toucher ou d'attraper le ballon. Si l'adversaire ne se trouve pas dans le trou à ce moment-là, il est «mangé» et il perd automatiquement le point.

A doit donc tenter de «manger» C en ne lui laissant pas le temps de se réfugier dans son trou. Si A attrape ou lance le ballon avant que C ne soit dans son trou, C perd le point.



Matériel: cerceaux, ballon de basket, ballon souple

#### 5' **Echauffement avec raquette**

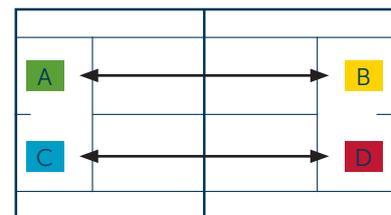
##### Top chrono

S'échauffer à deux dans les petits carrés, puis faire des échanges avec la même balle le long de la ligne pendant deux minutes. Compter le nombre d'échanges (continuer à compter même après une faute). L'équipe avec le plus d'échanges a gagné.

##### Remarque

Ne mettre qu'une seule balle à disposition.

Marquer la place que le joueur doit reprendre après chaque frappe à l'aide d'une bande.



Matériel: chronomètre, balles vertes, marquage au sol

### PARTIE PRINCIPALE

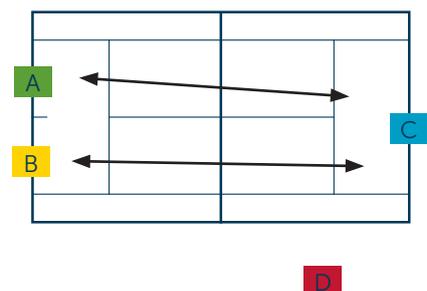
Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

#### 15' **Exercice/forme de jeu**

##### Détenteur du record

A et B couvrent le terrain de simple et distribuent les balles à C le temps d'une chanson (90 secondes). C essaie de renvoyer toutes les balles dans le terrain de simple. A chaque fois qu'il réussit à en renvoyer une, C marque un point. Pendant ce temps, D essaie de faire un maximum de sauts à la corde. Après 90 secondes la musique s'arrête et C et D échangent de place. Qui obtient le plus de points sur le terrain? Qui fait le plus de sauts à la corde? Puis, c'est au tour de A et B de tenter de battre le record.



Matériel: musique, chronomètre, corde à sauter

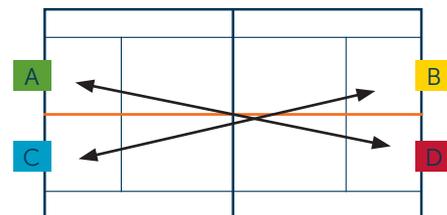
Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

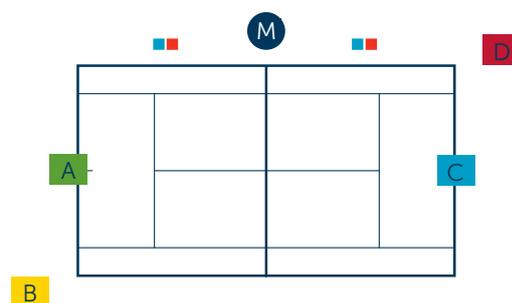
15' **Exercice/forme de jeu****Super saucisse**

Faire un double. Chaque joueur possède trois vies et couvre une moitié de terrain. Celui qui commet une faute perd une vie et celui qui n'a plus de vie est une «saucisse».

Dès qu'un joueur devient «saucisse», le jeu recommence et chacun récupère trois vies. Une «saucisse» qui perd à nouveau ses trois vies est sacré «super saucisse».

15' **Exercice/forme de jeu****Bingo**

A joue contre C et B contre D. Après chaque échange, les joueurs doivent tirer un bout de papier correspondant à leur état émotionnel du moment (bleu = content, rouge = mécontent). A la fin, chacun montre ses bouts de papier au moniteur.



Matériel: bouts de papier bleus et rouges

**RETOUR AU CALME**

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

5' Répéter les points clés de l'exercice «Qui fait le meilleur record?», poser des questions.

Exemple: les trajectoires hautes et lentes permettent de jouer avec sécurité et de gagner du temps.

### 3. Les deux au fond: construire le point

#### 1 Compétence

Je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup).  
Je peux percevoir ma situation dans le jeu (positionnement).  
J'assume mes responsabilités pour atteindre mes buts et suis autonome.

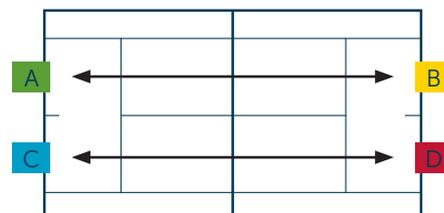
#### Le gendarme

Deux joueurs font des échanges (balles longues), observent chacun la situation de jeu de leur adversaire et annoncent de quelle situation il s'agit «rouge», «jaune» ou «vert».

Variante: annoncer sa propre situation de jeu avant d'entrer en contact avec la balle / deux joueurs jouent ensemble, les deux autres observent du bord du terrain et décrivent la situation de jeu de leurs camarades / essayer délibérément de mettre son adversaire dans une situation rouge, jaune ou verte

#### Remarque

rouge = difficile / jaune = moyen / vert = simple  
Le moniteur contrôle si les annonces sont correctes.  
Chaque joueur connaît sa propre situation de jeu.



#### 2 Compétence

Je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup).  
Je peux percevoir ma situation dans le jeu (feux).

#### Terminator

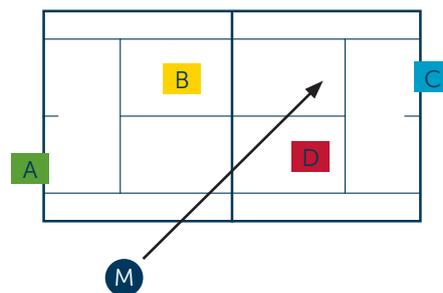
#### Reconnaître les situations vertes

Deux joueurs disputent un match à 21 points contre deux autres. Le moniteur met la balle en jeu. Si quelqu'un reçoit une balle facile et crie «vert» juste avant de jouer la balle, le point compte triple.

Variante: chaque équipe peut crier «rouge» trois fois lorsque l'équipe adverse est en difficulté. Le point compte alors triple / changement de position des joueurs / jouer des points en simple. A fait deux points, puis B, etc. A et B additionnent leurs points et forment une équipe (voir jeu avec bonus)

#### Remarque

Je remarque quand j'ai l'avantage.  
Je suis capable de reconnaître une situation de jeu où je peux gagner le point.



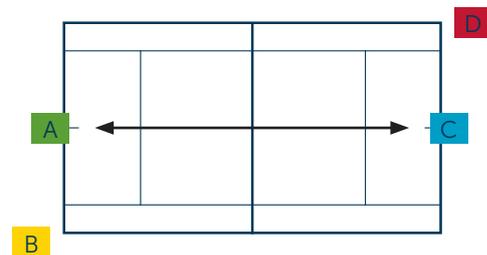
### 3 Compétence

Je peux jouer des balles bombées et me replacer.

#### Jeu avec bonus

A et B jouent en équipe contre C et D. Ils font des points jusqu'à onze en s'alternant sur le terrain de simple. Chacun joue deux points pour son équipe, puis fait une pause pendant deux points. Dans l'une des équipes, dès le début, on change de joueur après un point. Un point gagnant ou une erreur forcée de l'adversaire comptent double.

Variante: même exercice en double / le moniteur engage ou les joueurs servent eux-mêmes / le point est ouvert seulement une fois que chaque joueur aura fait passer la balle trois fois au-dessus du filet



## Leçon «Les deux au fond: construire le point»

### PREPARATION

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

#### 5' **Echauffement sans raquette**

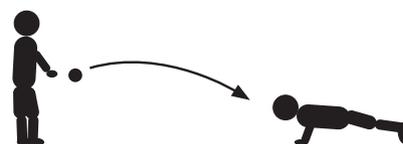
##### Tennis et pompes

A lance la balle à B, qui se trouve en position de pompes.  
B tente d'attraper la balle et de la renvoyer à A en la roulant.

Variante: un élève joue avec la raquette

##### Remarque

Si les élèves n'ont pas assez de force, ils peuvent aussi se mettre à genoux pour cet exercice.



Matériel: ballon souple, balle Kids Tennis High School

#### 10' **Echauffement avec raquette**

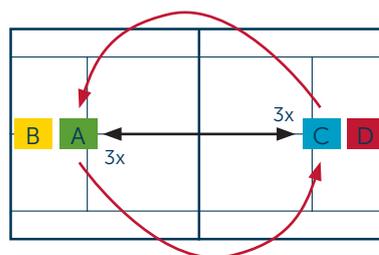
##### Rond-point

Dans les petits carrés, frapper trois coups, puis changer de côté au pas de course, frapper de nouveau trois balles, puis retourner à la position de départ au pas de course. Faire le plus d'échanges possible.

Variation: jouer du fond du court

##### Remarque

S'il n'y a que deux joueurs, le moniteur peut aussi jouer.



### PARTIE PRINCIPALE

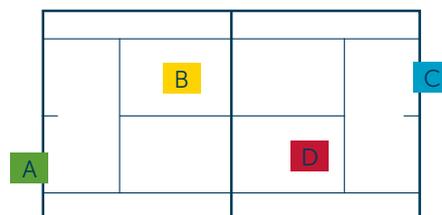
Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

#### 10' **Exercice/forme de jeu**

##### Terminator

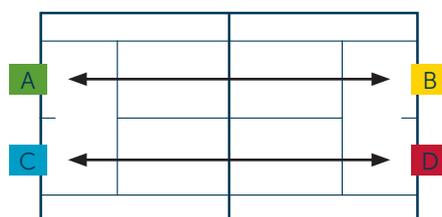
Deux joueurs disputent un match à 21 points contre deux autres.  
Le moniteur met la balle en jeu. Si quelqu'un reçoit une balle facile et crie «vert» juste avant de jouer la balle, le point compte triple.



#### 15' **Exercice/forme de jeu**

##### Le gendarme

Deux joueurs font des échanges (balles longues), observent chacun la situation de jeu de leur adversaire et annoncent de quelle situation il s'agit «rouge», «jaune» ou «vert».

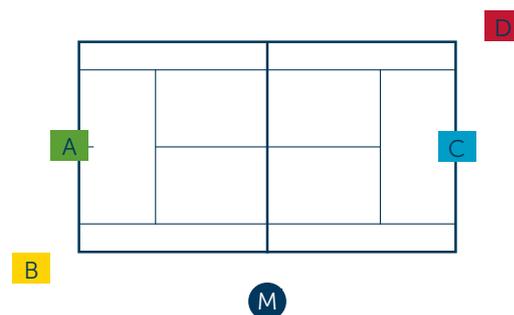


Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

15' **Exercice/forme de jeu****Challenge**

A joue contre C et B contre D jusqu'à 15 points. Le moniteur engage les balles. Chaque joueur dispose de trois jokers (de 2, 3 et 4 points). Si le joueur remporte le point, il obtient le nombre de points du joker, s'il perd, ces points vont à l'adversaire.

**RETOUR AU CALME**

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

5' Points clés: transférer le poids vers l'avant pour obtenir de l'effet/de la longueur.

## 4. J'attaque

### 1 Compétence

Je peux monter au filet lors de balles courtes.  
Je peux loper mon adversaire lorsqu'il monte au filet.  
Je peux percevoir la trajectoire des balles courtes.

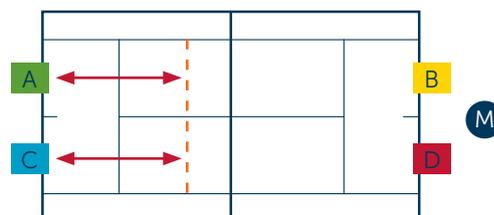
#### Avant-arrière

A et C jouent contre B et D. Si A et C font le point, le moniteur leur envoie une balle d'attaque. A et C peuvent rester au filet aussi longtemps qu'ils gagnent des points. S'ils perdent le point, le moniteur leur envoie un lob. S'ils gagnent de nouveau le point suivant, ils reçoivent de nouveau une balle d'attaque, etc.

Variante: chaque point compte / seuls comptent les points marqués au filet / la première volée doit être derrière la ligne T / pas le droit de faire un lob sur la première balle

#### Remarque

Indiquer avec des bandes où les joueurs doivent se placer au filet.



Matériel: marquage au sol

### 2 Compétence

Je peux attaquer sur le point faible de mon adversaire dès qu'il joue une balle courte.

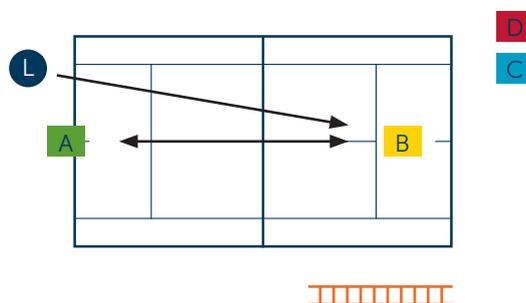
#### Le roi

A est le roi. Le moniteur donne une balle courte à B, C et D. Le point est ensuite ouvert. Celui qui marque deux points de suite contre A devient roi à son tour et peut passer de l'autre côté du terrain. A chaque fois qu'un joueur perd un point, il doit faire un exercice de jeu de jambes (traverser l'échelle, franchir des obstacles, fentes, pas chassés, pas croisés, etc.).

Variante: envoyer la balle d'attaque partout sur le terrain/le long de la ligne/croisé/amortie/ avec du slice/du lift / deux attaquants et deux défenseurs / donner comme consigne au roi de faire un passing à son adversaire afin que ce dernier puisse jouer une première volée

#### Remarque

Définir la balle d'attaque en fonction du niveau de jeu.



Matériel: échelle, obstacles

### 3 Compétence

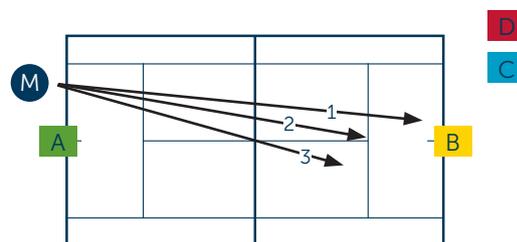
Je peux smasher.

Je peux bien me placer au filet pour terminer le point avec une volée.

#### Le patron

A est le patron. Le moniteur envoie une première balle longue à B (1). Si B marque le point, le moniteur lui envoie une balle d'attaque (2). Si B gagne à nouveau le point, il reçoit un smash (3) comme récompense. S'il gagne encore une fois le point, il devient le patron à son tour et peut prendre la place de A.

Variante: deux patrons pour diminuer le temps d'attente / le premier joueur-patron qui atteint 11 points a gagné. On ne perd jamais le point sur une faute / la première balle est déjà une balle d'attaque, la deuxième une volée, la troisième un smash/smash avec rebond / chaque point compte / les points de ceux qui ne sont pas «patron» ne comptent pas ou seulement à moitié



## Leçon «J'attaque»

### PREPARATION

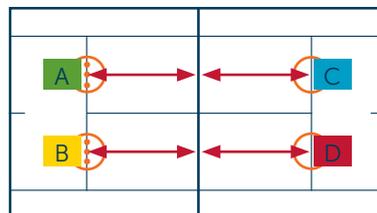
Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

#### 5' **Echauffement sans raquette**

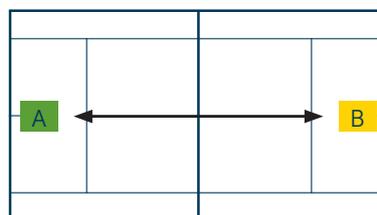
##### Le transporteur

Des équipes de deux doivent transporter trois balles de tennis d'une ligne de service à l'autre. Les équipes se remettent les balles au filet. L'équipe qui termine en premier a gagné.



#### 10' **Echauffement avec raquette**

S'échauffer à deux. D'abord jouer le long de la ligne, puis croisé, terminer par des volées et des smashes.



### PARTIE PRINCIPALE

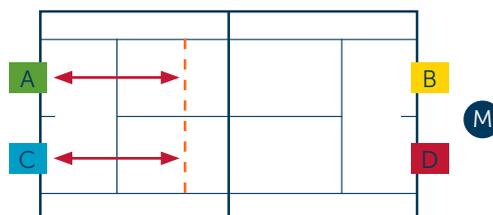
Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

#### 20' **Exercice/forme de jeu**

##### Avant-arrière

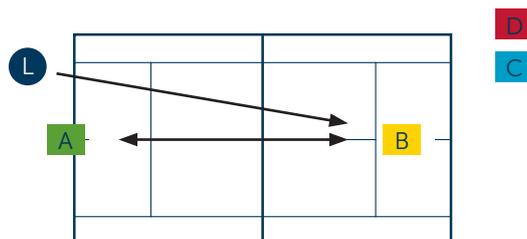
A et C jouent contre B et D. Si A et C font le point, le moniteur leur envoie une balle d'attaque. A et C peuvent rester au filet aussi longtemps qu'ils gagnent des points. S'ils perdent le point, le moniteur leur envoie un lob. S'ils gagnent de nouveau le point suivant, ils reçoivent de nouveau une balle d'attaque, etc.



#### 10' **Exercice/forme de jeu**

##### Le roi

A est le roi. Le moniteur donne une balle courte à B, C et D. Le point est ensuite ouvert. Celui qui marque deux points de suite contre A devient roi à son tour et peut passer de l'autre côté du terrain. A chaque fois qu'un joueur perd un point, il doit faire un exercice de jeu de jambes (traverser l'échelle, franchir des obstacles, fentes, pas chassés, pas croisés, etc.)



Remarque

Définir la balle d'attaque en fonction du niveau de jeu.

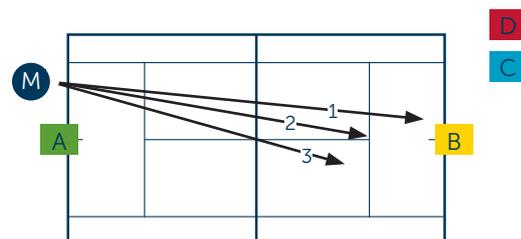
Matériel: échelle, obstacles

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

10' **Exercice/forme de jeu****Le patron**

A est le patron. Le moniteur envoie une première balle longue à B (1). Si B marque le point, le moniteur lui envoie ensuite une balle d'attaque (2). Si B gagne à nouveau le point, il reçoit un smash (3) comme récompense. S'il gagne encore une fois le point, il devient le patron à son tour et peut prendre la place de A. Le premier joueur-patron qui atteint par ex. 15 points a gagné.

**RETOUR AU CALME**

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

- 5' Quand est-ce que tu montes au filet en simple/double?  
Pourquoi est-ce une bonne idée d'attaquer par le centre en double?

## 5. Je joue au filet

### 1 Compétence

Je peux bien me placer au filet pour terminer le point avec une volée.  
Je peux passer mon adversaire à gauche et à droite lorsqu'il avance.

#### Exercice de volée

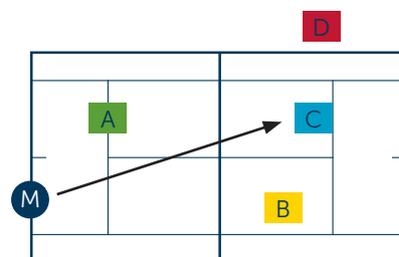
Le moniteur joue aussi. Il envoie la première balle à C/D qui alternent après chaque point. Le point est ensuite ouvert en double. Jouer jusqu'à 11 points, puis tourner d'une position..

Variante: engager les balles avec différents effets / A joue aussi depuis la ligne du fond dès le début du point / consigne pour la première volée

#### Remarque

*De temps en temps, jouer une balle directement sur B pour le surprendre.*

*En double, les partenaires devraient si possible se tenir l'un à côté de l'autre sur une même ligne.*



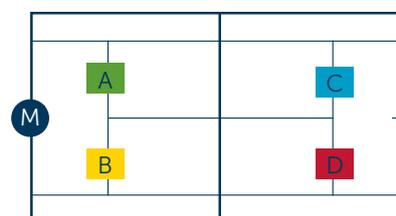
### 2 Compétence

Je peux placer des volées sur des balles lentes.  
Je peux placer des volées hautes.

#### Bataille à la volée

Les quatre élèves commencent sur la ligne du T, le moniteur engage une balle et la conclusion du point se joue à deux contre deux sur le terrain de simple. Si des lobs sont joués par le centre (sur le moniteur), celui-ci peut aussi retourner la balle.

Variation: deux duels le long de la ligne, dès qu'un des deux est terminé, conclure le point avec l'autre balle à deux contre deux / l'engagement sur les deux volées au début est obligatoire, c'est seulement après que le point est ouvert / même jeu, mais avec couloir



**3 Compétence**

Je peux smasher

Je peux placer des volées sur des balles lentes.

**Le mur**

Le moniteur engage la balle sur les joueurs qui sont au filet, puis le point est ouvert.

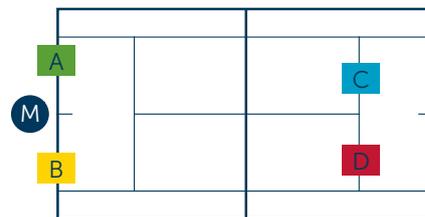
Variante: le moniteur engage la balle sur les joueurs qui se sont en fond de court / la première volée doit être jouée derrière la ligne T / la première volée doit être jouée croisé / D se trouve plus près du filet que C / le moniteur lobe D et C doit renvoyer le lob

*Remarque*

*Les joueurs au filet doivent se déplacer ensemble – latéralement et vers l'avant – ils forment une équipe.*

*Indiquer les positions avec des cônes de couleur.*

*Rituel mental: high Five ou low five*



Matériel: cônes en couleur

**4 Compétence**

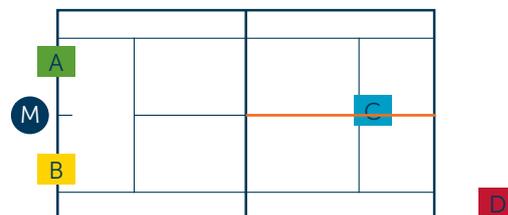
Je peux monter au filet lors de balles courtes.

Je peux percevoir la trajectoire des balles courtes.

**David et Goliath**

C et D jouent chacun leur tour. Le moniteur engage une balle courte à C qui attaque. Le point est ensuite ouvert sur une moitié de terrain avec couloir pour C et sur tout le terrain pour A et B.

Variation: C/D doit attaquer le long de la ligne/croisé / C/D doit attaquer avec un slice/un lift / les défenseurs n'ont pas le droit de faire de lobs



## Leçon «Je joue au filet»

### PREPARATION

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

#### 5' **Echauffement sans raquette**

##### Le jongleur

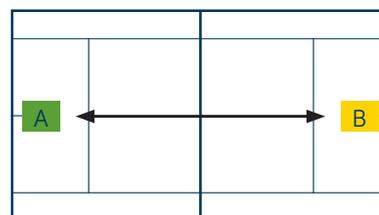
En alternance (de la main droite), toucher un ballon pour le maintenir en l'air, puis toucher un cône.



Matériel: ballon, cône

#### 10' **Echauffement avec raquette**

S'échauffer à deux. D'abord jouer le long de la ligne, puis croisé, terminer par des volées et des smashes.



### PARTIE PRINCIPALE

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

#### 20' **Exercice/forme de jeu**

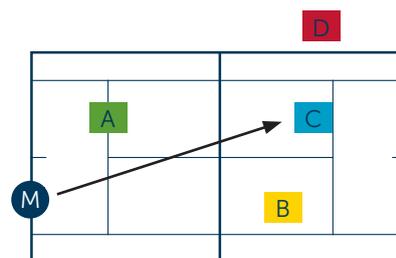
##### Exercice de volée

Le moniteur joue aussi. Il envoie la première balle à C/D, qui alternent après chaque point. Le point est ensuite ouvert en double. B commence à env. 2 m derrière le filet, A sur la ligne du T (ou sur la ligne de fond, selon le niveau de jeu). Jouer jusqu'à 9 ou 11 points, puis tourner d'une position.

##### Remarque

*De temps en temps, jouer une balle directement sur B pour le surprendre.*

*En double, les partenaires devraient si possible se tenir l'un à côté de l'autre sur une même ligne.*



Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

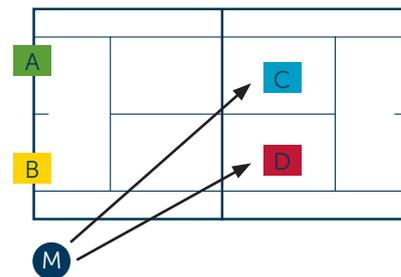
12' **Exercice/forme de jeu****Volée vs fond de court**

Le moniteur engage la balle sur les joueurs qui se trouvent au filet, puis le point est ouvert.

Variante: le moniteur engage la balle sur les joueurs qui se trouvent sur la ligne de fond. Des consignes spécifiques peuvent être données en fonction du niveau de jeu (p.ex. la première volée doit être jouée derrière la ligne T ou croisé) / C se tient plus près du filet que D, le moniteur lobe C et D doit renvoyer le lob. Finir le point.

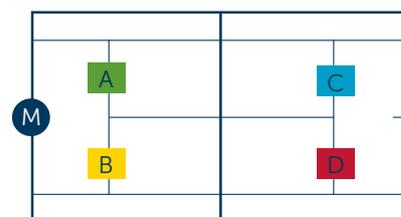
*Remarque*

*Les joueurs au filet doivent se déplacer ensemble – latéralement et vers l'avant – ils forment une équipe.*

8' **Exercice/forme de jeu****Bataille de volées**

Les quatre joueurs se trouvent sur la ligne T. Le moniteur engage une balle et le point est ouvert sur le terrain de simple (deux contre deux). Si un lob est joué au milieu (sur le moniteur), celui-ci peut aussi jouer.

Variante: deux duels le long de la ligne (un contre un), dès que l'un d'eux se termine, jouer le point avec la balle restante (deux contre deux) / le point est ouvert seulement une fois que deux volées ont été jouées / même jeu, mais avec couloirs

**RETOUR AU CALME**

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

- 5' Quand est-ce que tu montes au filet en simple/double?  
Pourquoi est-ce une bonne idée d'attaquer par le centre en double?  
Où je peux jouer la première volée?

## 6. Mon adversaire attaque

### 1 Compétence

Je peux défendre en jouant une balle bombée lorsque mon adversaire attaque.  
Je peux placer des volées ou finir le point sur des balles lentes.

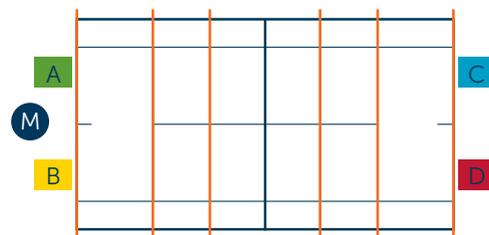
#### Double par lignes

Les joueurs font un double. Le moniteur engage les balles.  
L'équipe qui marque le point peut avancer d'une ligne pour jouer le prochain point plus près du filet. L'équipe qui marque le point sur la ligne juste devant le filet a gagné.

Variante: dessiner seulement deux lignes / les partenaires doivent se trouver sur la même ligne pour marquer le point / chaque point peut être compté

*Remarque*

*Rituel mental: taper dans la main de son partenaire après chaque point (high five ou low five).*



Matériel: marquage au sol

### 2 Compétence

Je peux lober mon adversaire lorsqu'il monte au filet.  
Je peux placer des balles dans la course à droite et à gauche lorsque mon adversaire avance.

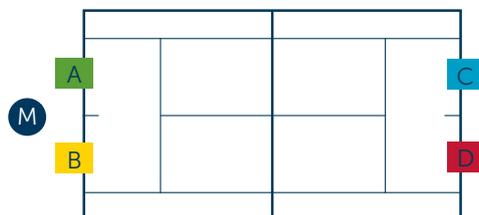
#### 4 points maximum

Les joueurs disputent un double et le moniteur met les balles en jeu. Les équipes gagnent autant de points qu'il y a de joueurs au filet (devant la ligne du T).

Variante: les joueurs mettent la balle en jeu en servant / les joueurs adoptent différentes positions de départ / un point gagné au filet compte double / faire un vrai double avec des jeux

*Remarque*

*Rituel mental: taper dans la main de son partenaire après chaque point (high five ou low five).*



### 3 Compétence

Je peux passer mon adversaire à gauche et à droite lorsqu'il avance.

#### Le brise-mûr

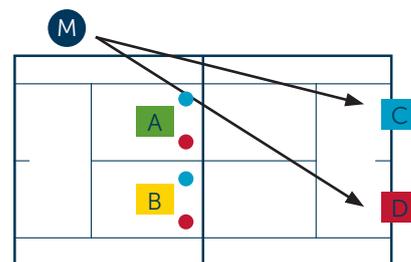
Le moniteur engage la balle sur les joueurs en fond de court, qui doivent passer les joueurs au filet.

Variante: les joueurs en fond de court jouent, chacun leur tour, 3 points de suite / l'équipe qui gagne le point peut venir au filet / avec déplacement latéral (voir remarque)

#### Remarque

Les joueurs au filet doivent se déplacer ensemble – latéralement et vers l'avant – ils forment une équipe (marquer les positions en couleur).

Rituel mental: *high five ou low five*



Matériel: cônes de couleur, marquage au sol

### 4 Compétence

Je peux défendre en jouant une balle bombée lorsque mon adversaire attaque.

Je peux loper mon adversaire lorsqu'il monte au filet.

Je vois que mon adversaire attaque.

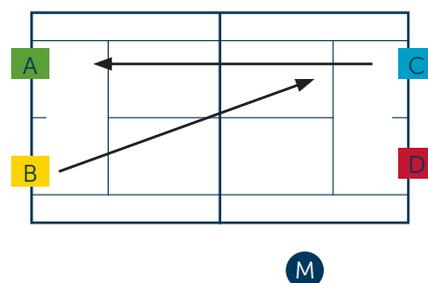
#### Le roi de la relance

B sert sur C qui retourne en montant au filet sur A. Le point est alors ouvert. A fait un passing ou un lob. Les relanceurs commencent sur la ligne de fond.

Variante: les relanceurs commencent avec un joueur sur la ligne de fond et un joueur au filet en cas de deuxième service / les relanceurs commencent toujours avec un joueur sur la ligne de fond et un joueur au filet / retourner au centre, le coéquipier du serveur renvoie la balle en coup droit / le moniteur engage avec un service

#### Remarque

Rituel mental: *high five ou low five*



## Leçon «Mon adversaire attaque»

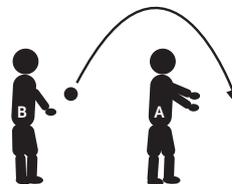
### PREPARATION

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

#### 10' **Echauffement sans raquette**

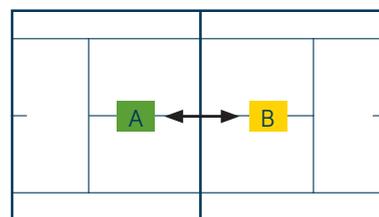
1. Intercepter la balle
2. Le joueur A a le dos tourné au joueur B, B lance la balle par-dessus A qui doit rattraper cette dernière après un rebond.



Matériel: ballon de volley

#### 5' **Echauffement avec raquette**

A deux: volée-volée (échauffement), puis volée-volée (match).



Matériel: corde

### PARTIE PRINCIPALE

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

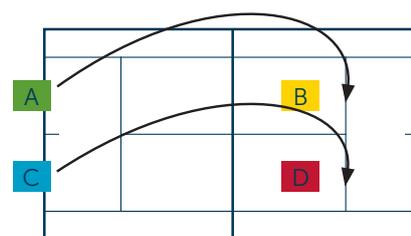
#### 10' **Exercice/forme de jeu**

##### **Lob**

A et C font des lobs à B et D qui renvoient la balle en volée ou en smash (selon le niveau de jeu). Changer après 10 minutes.

*Remarque*

*B et D doivent rester devant la ligne T.*

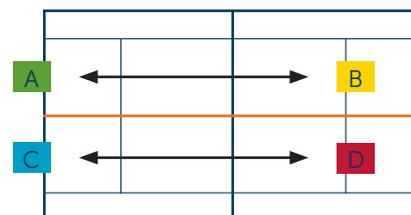


#### 10' **Exercice/forme de jeu**

##### **Jeu sur le demi-terrain**

A fait des points contre B sur une moitié de terrain et C contre D sur l'autre moitié. B et D doivent jouer la balle sans rebond, sinon ils perdent le point. Jouer en simple sur le demi-terrain ou en double sur tout le terrain.

B et D commencent sur la ligne de service.

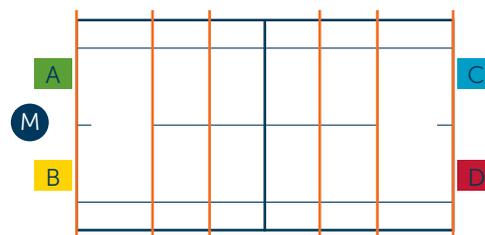


Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

20' **Exercice/forme de jeu****Double par lignes**

Les joueurs font un double. Le moniteur engage les balles.  
L'équipe qui marque le point peut avancer d'une ligne pour jouer le prochain point plus près du filet. L'équipe qui marque le point sur la ligne juste devant le filet a gagné.



Matériel: rubans de marquage

**RETOUR AU CALME**

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

- 5' Thématiser les positions de départ en double.  
Pourquoi les professionnels jouent-ils avec un joueur sur la ligne de fond et un joueur au filet?  
Quand choisissent-ils de jouer en ligne?  
Pourquoi les joueurs se placent-ils sur la même ligne?



## 7. Service/retour

### 1 Compétence

Je peux placer un service plus fort.  
Je peux placer le 2<sup>e</sup> service.

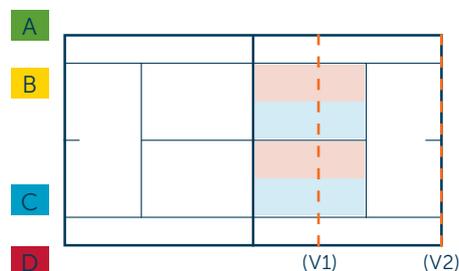
#### Battre l'adversaire

A et C font un jeu sur le thème du service contre B et D. Si le premier service atterrit dans la zone annoncée (rouge/bleu), cela donne deux points, si seul le second service atterrit dans les petits carrés (pas besoin d'être placé dans les zones) cela donne un point. En cas de double faute, un point est retiré. L'équipe qui arrive en premier à 10 points gagne.

Variante: en cas de double faute, tous les points sont perdus / tendre une corde au-dessus du filet et ne faire que des deuxièmes services / A simule un jeu contre C / la deuxième balle de service doit, elle aussi, être annoncée / servir slicé / servir long de sorte que le premier rebond soit derrière la ligne V1 et le deuxième rebond derrière la ligne de fond (V2)

#### Remarque

Les joueurs apprennent à servir avec régularité même quand ils sont sous pression.



Matériel: marquage au sol, corde

### 2 Compétence

Je peux placer le 2<sup>e</sup> service.  
Je peux retourner long le 1<sup>er</sup> service et placer le 2<sup>e</sup> service à droite ou à gauche selon la situation.

#### + ou -

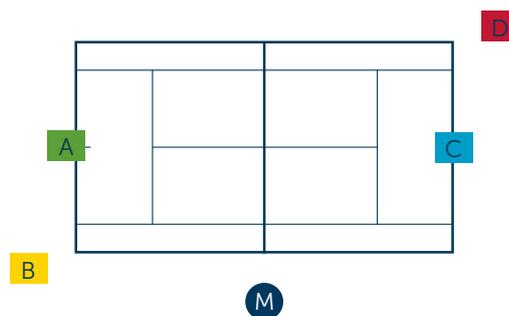
A et B font des points contre C et D. L'équipe A/B commence et sert. Si elle atteint +3 points, elle gagne le jeu. Si elle atteint -3 points, c'est l'équipe adverse qui gagne. Un joueur peut enchaîner deux points de suite avant de laisser sa place à son coéquipier.

Variante: 1 service seulement / retourner derrière la ligne T / en double. Tous les quatre commencent sur la ligne de fond.

#### Remarque

Point marqué: +1

Point perdu: -1



**3 Compétence**

Je peux retourner la balle et me replacer.  
Je peux retourner long.  
Je peux placer le 2<sup>e</sup> service (slice).

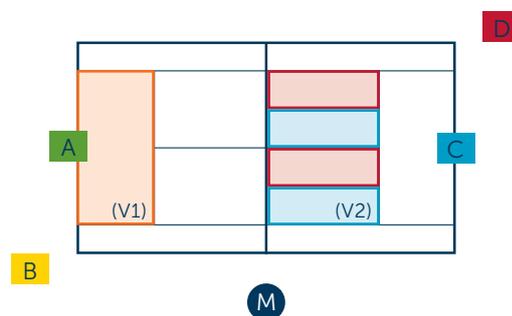
**Jeu des 5 vies**

A fait un match contre C et B contre D. Chaque joueur commence avec cinq vies. A chaque fois qu'un joueur fait une faute en retour, il perd une vie. Celui qui n'a plus aucune vie, perd le match.

Variante: 1 service seulement / si le joueur annonce qu'il va retourner dans la zone longue (V1) et qu'il réussit, il récupère une vie / si le joueur annonce qu'il va servir dans la zone bleue/rouge (V2) et qu'il réussit, il récupère une vie

*Remarque*

*Les joueurs s'alternent après 2 points.*



Matériel: marquage au sol

**4 Compétence**

Je peux placer le 1<sup>er</sup> service à droite et à gauche.  
Je peux placer mon retour en coup droit et en revers.

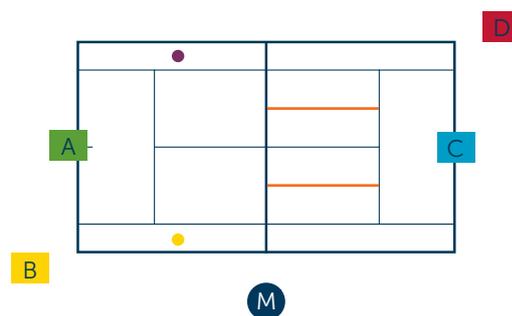
**Compétition par équipe**

A et B (serveurs) jouent jusqu'à 10 points contre C et D (relanceurs), deux jouent et deux attendent. Avant le point, A annonce dans quelle zone il va servir. S'il atteint la zone annoncée, il marque déjà un point même s'il perd ensuite l'échange. Au total, il est donc possible de remporter deux points par échange. Le relanceur peut, lui aussi, annoncer s'il va retourner croisé ou le long de la ligne (marquer les côtés avec des cônes de couleur) et, s'il atteint la zone annoncée, il remporte un premier point.

Variante: le relanceur annonce où l'adversaire doit servir. Le serveur gagne un premier point s'il atteint la zone indiquée par le relanceur.

*Remarque*

*Si on perd un point, c'est le partenaire qui continue de jouer.*



Matériel: cônes de couleur

## Leçon «Service/retour»

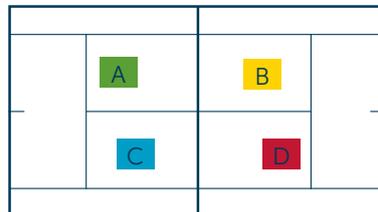
### PREPARATION

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

#### 5' **Echauffement sans raquette**

A et C jouent contre B et D jusqu'à 10 points avec un ballon de basket dans les petits carrés. A et C peuvent uniquement lancer le ballon dans le camp adverse en le tenant à deux mains au-dessus de la tête (depuis le haut) et B et D peuvent uniquement lancer le ballon dans le camp adverse en le tenant à deux mains de côté (depuis le bas). Chacun lance le ballon à tour de rôle.

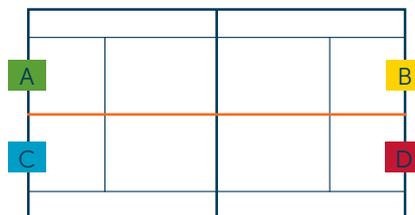


Matériel: ballon de basket

#### 15' **Echauffement avec raquette**

S'échauffer pendant deux minutes sans faute (si possible) dans les petits carrés. Les échanges commencent toujours par un deuxième service.

A fait un tie-break de 4 minutes contre B sur un demi-terrain. C et D font pareil. Chaque point commence par un service. Le gagnant joue contre le gagnant et le perdant contre le perdant.



### PARTIE PRINCIPALE

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

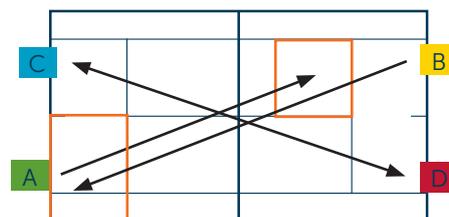
Organisation/Croquis/Matériel

#### 30' **Exercice/forme de jeu**

A sert dans une zone de service prédéfinie. B retourne avec des balles longues et hautes dans une zone prédéfinie également. C et D font un match avec service dans la diagonale.

*Remarque*

*Tourner toutes les 6 minutes env.*



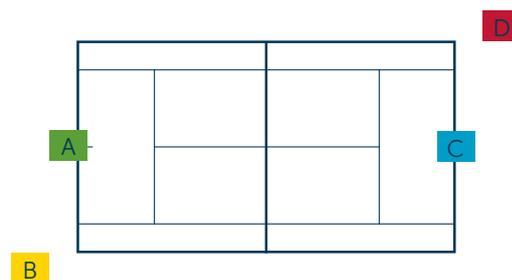
Matériel: marquage au sol

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

10' **Exercice/forme de jeu****+ ou -**

A et B font des points contre C et D. L'équipe A et B commence et sert. Si elle atteint +3 points, elle gagne le jeu. Si elle atteint -3 points, c'est l'équipe adverse qui gagne. Un joueur peut enchaîner deux points de suite avant de laisser la place à son coéquipier.

*Remarque**Point gagné: +1**Point perdu: -1***RETOUR AU CALME**

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

5' Discuter des éléments clés essentiels du service/retour en double.

## 8. Physis/condition physique

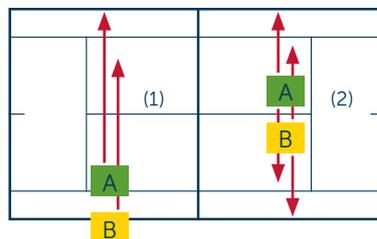
### 1 Compétence

Je peux atteindre mes limites en compétition ou quand je suis sous pression.

#### Attrape-moi!

A démarre avec la jambe arrière sur la ligne de simple et B avec la jambe avant sur la ligne de double. Au signal, B essaie d'attraper A avant qu'il n'atteigne la ligne de double de l'autre côté (1).

Variante: l'entraîneur donne le signal au sifflet (les joueurs ont les yeux fermés) / démarrer à genoux /assis/en position de pompes / A et B jouent à «feuille – caillou – ciseaux». Le gagnant tente d'attraper le perdant avant que ce dernier ne touche un objet déterminé (2).



### 2 Compétence

Je peux exécuter de manière correcte des exercices de force exigeants sollicitant plusieurs groupes musculaires.

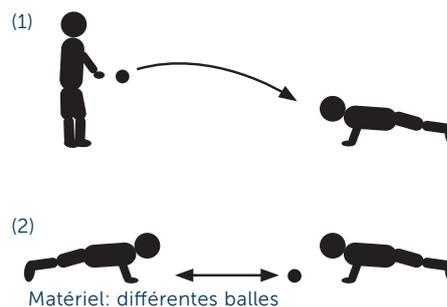
#### Tennis et pompes

A lance une balle à B qui se trouve en position de pompes. B essaie d'attraper la balle et de la renvoyer à A en la roulant (1).

Variante: les deux joueurs sont en position de pompes et se passent la balle en la roulant (2) / utiliser différentes balles / lancer/rouler deux balles en même temps / un élève joue avec la raquette

#### Remarque

Si les élèves n'ont pas assez de force, ils peuvent se mettre à genoux pour cet exercice.



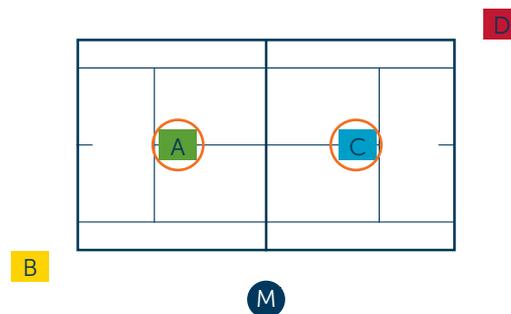
### 3 Compétence

Je peux maintenir ma vitesse sur la durée.

#### Tom & Jerry

A joue contre C et B contre D dans les petits carrés avec un ballon de basket ou un ballon souple. Les joueurs doivent retourner dans leur trou de souris (cerceau) après chaque lancer et crier «stop» au moment de toucher ou d'attraper le ballon. Si l'adversaire ne se trouve pas dans le trou à ce moment-là, il est «mangé» et il perd automatiquement le point. A doit donc tenter de «manger» C en ne lui laissant pas le temps de se réfugier dans son trou. Si A attrape ou lance le ballon avant que C ne soit dans son trou, C perd le point.

Variante: un joueur joue avec une raquette / les deux joueurs jouent avec leur raquette / utiliser différents ballons / lancer le ballon différemment / en double (les quatre ont un cerceau) / en double (sans cerceaux, se taper dans la main à la place)



Matériel: marquage au sol

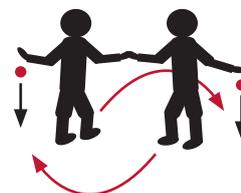
**4 Compétence**

Je peux agir avec rapidité et précision lors de l'exécution d'exercices.

**Danse autour de la balle!**

Les joueurs se tiennent par la main droite et tiennent chacun une balle dans la main gauche, qu'ils laissent tomber. L'objectif est de rattraper la balle du partenaire après avoir fait une demi-rotation.

Variante: faire une double rotation avec balle / dribbler en plus / laisser tomber la balle depuis la raquette / dribbler la balle avec la raquette

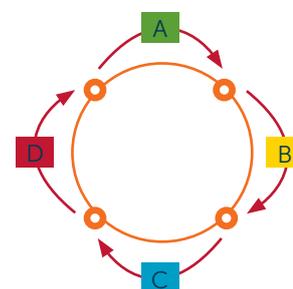
**5 Compétence**

Je peux atteindre mes limites en compétition ou quand je suis sous pression.

**Le carrousel**

Les joueurs tournent autour de quatre cônes disposés en cercle. Chaque joueur a une balle dans la main qu'il doit déposer sur un cône de manière à ce qu'elle ne tombe pas. Ensuite, il court jusqu'au prochain cône pour transporter la balle qui s'y trouve sur le cône suivant, etc.

Variante: dribbler la balle avant de la poser / faire le tour du cône avant de poser la balle / dribbler et faire le tour du cône avant de poser la balle / augmenter les distances / avec plus/moins de cônes



Matériel: cônes

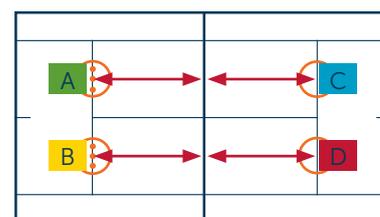
**6 Compétence**

Je peux faire preuve d'une grande vitesse, réactivité et explosivité.  
Je peux maintenir des formes intermittentes sur une longue durée.

**Le transporteur**

Des équipes de deux doivent transporter trois balles de tennis d'une ligne de service à l'autre. Les équipes se remettent les balles au filet. L'équipe qui termine en premier a gagné.

Variante: changer la distance / d'une ligne de simple à l'autre (les équipes ne doivent pas obligatoirement se remettre les balles à mi-chemin) / transporter les balles sur la raquette / recommencer depuis le début si le joueur perd la balle

**7 Compétence**

Je peux faire preuve d'une grande vitesse, réactivité et explosivité.

**Le jongleur**

En alternance (de la main droite), toucher un ballon pour le maintenir en l'air, puis toucher un cône.

Variante: tourner une raquette posée par terre / poser une balle en alternance sur un cône puis sur une raquette / se passer une balle à deux en la roulant



Matériel: ballon, cônes

## Lektion «Physis/condition physique»

### PREPARATION

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

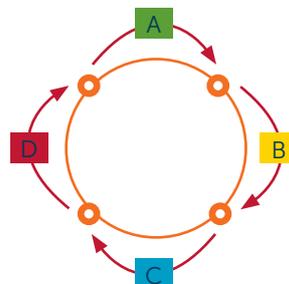
Organisation/Croquis/Matériel

#### 15' **Echauffement**

##### Le carrousel

Les joueurs tournent autour de quatre cônes disposés en cercle. Chaque joueur a une balle dans la main qu'il doit déposer sur un cône de manière à ce qu'elle ne tombe pas. Ensuite, il court jusqu'au prochain cône pour transporter la balle qui s'y trouve sur le cône suivant, etc.

Variante: dribbler la balle avant de la poser / faire le tour du cône avant de poser la balle / dribbler et faire le tour du cône avant de poser la balle / augmenter les distances / avec plus/moins de cônes



Matériel: cônes

### PARTIE PRINCIPALE

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

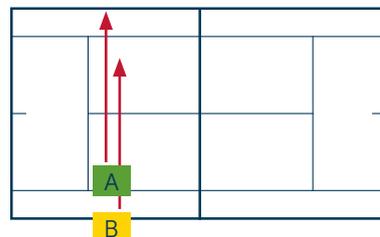
Organisation/Croquis/Matériel

#### 10' **Exercice/forme de jeu**

##### Attrape-moi!

A démarre avec la jambe arrière sur la ligne de simple et B avec la jambe avant sur la ligne de double. Au signal, B essaie d'attraper A avant qu'il n'atteigne la ligne de double de l'autre côté.

Variante: l'entraîneur donne un signal / démarrer à genoux ou assis



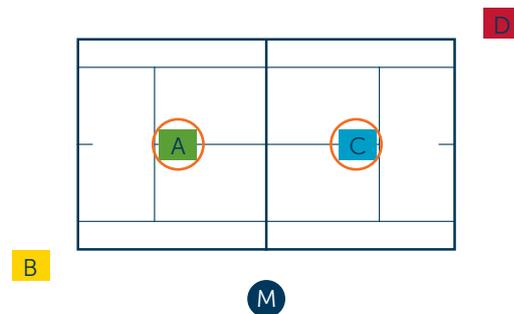
#### 10' **Exercice/forme de jeu**

##### Orientation/Perception

##### Tom & Jerry

A joue contre C et B contre D dans les petits carrés avec un ballon de basket ou un ballon souple. Les joueurs doivent retourner dans leur trou de souris (cerceau) après chaque lancer et crier «stop» au moment de toucher ou d'attraper le ballon. Si l'adversaire ne se trouve pas dans le trou à ce moment-là, il est «mangé» et il perd automatiquement le point. A doit donc tenter de «manger» C en ne lui laissant pas le temps de se réfugier dans son trou. Si A attrape ou lance le ballon avant que C ne soit dans son trou, C perd le point.

Variante: un joueur joue avec la raquette / les deux joueurs jouent avec leur raquette



Matériel: ballon souple, ballon basket

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

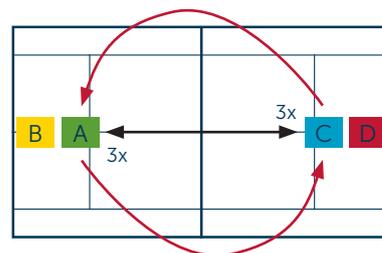
10' **Exercice/forme de jeu****Rond-point**

Dans les petits carrés, frapper trois coups, puis changer de côté au pas de course, frapper de nouveau trois balles, puis retourner à la position de départ au pas de course. Faire le plus d'échanges possible.

Variante: jouer depuis la ligne de fond

*Remarque*

*S'il n'y a que deux joueurs, le moniteur peut aussi jouer*

**RETOUR AU CALME**

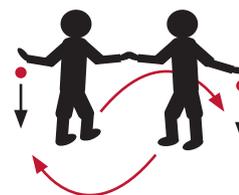
Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

10' **Danse autour de la balle!**

Les joueurs se tiennent par la main droite et tiennent chacun une balle dans la main gauche, qu'ils laissent tomber. L'objectif est de rattraper la balle du partenaire après avoir fait une demi-rotation.

Variante: faire une double rotation avec balle / dribbler en plus / laisser tomber la balle depuis la raquette / dribbler la balle avec la raquette



## 9. Psyché/mental

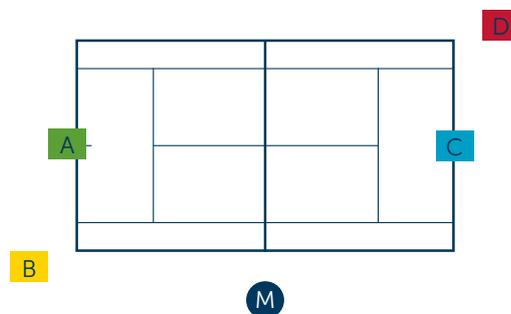
### 1 Compétence

Je peux différencier et fixer des objectifs méthodiques et des objectifs finaux.  
Je peux utiliser des techniques de contrôle de soi sophistiquées.

#### Challenge

A joue contre C et B contre D jusqu'à 15 points. Le moniteur engage les balles. Chaque joueur dispose de trois jokers (de 2, 3 et 4 points). Si le joueur remporte le point, il obtient le nombre de points du joker, s'il perd, ces points vont à l'adversaire.

Variante: jouer en équipe et décider ensemble quels points comptent 2, 3 ou 4 fois / avec service / un joueur qui a utilisé un joker et qui a remporté le point peut réutiliser ce même joker / avant le point, le moniteur décide si oui ou non un joker est utilisé et si oui lequel



### 2 Compétence

J'ai l'air d'un vainqueur même dans des situations difficiles.  
Je m'engage à 100% indépendamment du score.

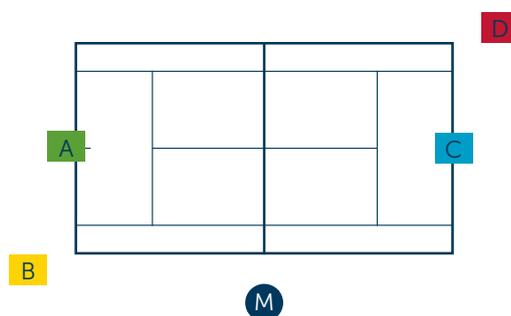
#### Jass-tennis

A joue contre C et B contre D. Ils font un set. Celui qui sert tire une carte de jass avant chaque jeu. Chaque carte indique un score et c'est à partir de ce score que le jeu commence.

#### Valeur des cartes / score

6 = 0:0 / 7 = 0:15 / 8 = 0:30 / 9 = 0:40 / Valet = 15:40 / Dame = 30:40  
Roi = 15:30 / As = avantage dehors

Variante: faire un tie-break et lancer des dés pour connaître le score de départ / jouer un jeu uniquement avec des deuxièmes services / le jeu commence toujours à 30:0 pour le serveur



Matériel: cartes de jass



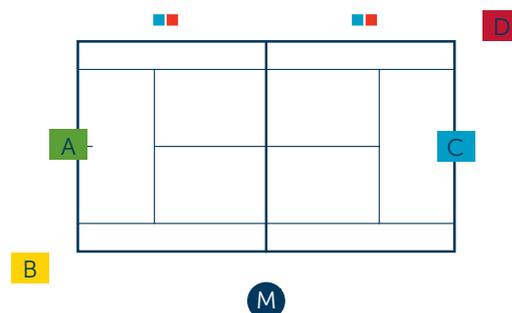
**3 Compétence**

Je sais conserver un état d'esprit positif même dans des situations difficiles.

**Bingo**

A joue contre C et B contre D. Après chaque échange, les joueurs doivent tirer un bout de papier correspondant à leur état émotionnel du moment (billet bleu = content, billet rouge = mécontent). A la fin, chacun montre ses bouts de papier au moniteur.

Variante: le bout de papier est tiré en fonction de la première réaction de l'adversaire après le point / le moniteur tire aussi un bout de papier correspondant à la réaction du joueur, puis le joueur et le moniteur compare leur bout de papier.



Matériel: bouts de papier bleus et rouges

**4 Compétence**

J'exécute des rituels entre les points et durant les pauses.  
J'exécute des rituels et des routines personnels d'avant-match.

**Le joueur d'échec**

Les joueurs choisissent un rituel à mettre en pratique entre les points. Les joueurs font ensuite un jeu avec raquette (n'importe lequel). A la fin du jeu, les joueurs doivent deviner le rituel de leur adversaire.

Variante: observer le rituel que fait l'adversaire avant le service, le retour ou après un point / deux joueurs font un rituel et les deux autres des exercices de respiration entre les échanges / faire un double et après chaque point se taper dans la main (high five pour un point gagné et low five pour un point perdu). Des encouragements et des compliments sont en outre souhaitables / avant chaque jeu, tirer un bout de papier correspondant à un certain rituel et l'appliquer tout au long du jeu

*Remarque*

*Si possible montrer des images aux élèves.*

Matériel: images mettant en scène des joueurs professionnels qui font leur rituel

**5 Compétence**

Je peux accepter mes erreurs et me concentrer sur le point suivant.

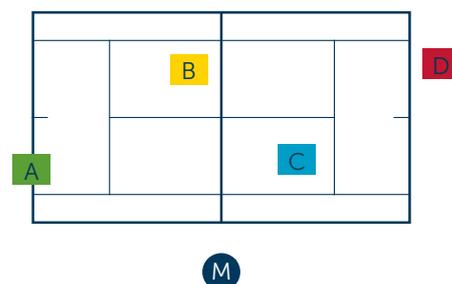
**Handicap**

A et B font un tie-break/des jeux contre C et D. Ils n'ont le droit de faire que des deuxième services.

Variante: les serveurs commencent à 0:30 / 0:2 / les relanceurs à 0:30 / 30:0 / 2:0 / premier point = 3 points, deuxième point = 3 points, troisième point et tous les points suivants = 1 point

*Remarque*

*La position de départ en double doit être adaptée au niveau de jeu, par ex. serveurs et relanceurs sur la ligne de fond.*



## Leçon «Psyché/mental»

### PREPARATION

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

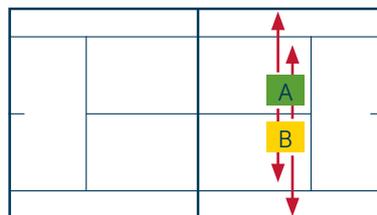
Organisation/Croquis/Matériel

#### 5' **Echauffement sans raquette**

##### Feuille – caillou – ciseaux

A et B jouent à «feuille – caillou – ciseaux». Le gagnant tente d'attraper le perdant avant qu'il ne touche un objet déterminé.

Variante: faire le jeu sur une jambe

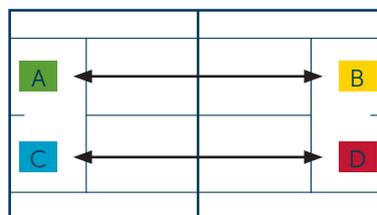


#### 10' **Echauffement sans raquette**

##### Top chrono

S'échauffer à deux dans les petits carrés, puis faire des échanges avec la même balle le long de la ligne pendant deux minutes. Compter le nombre d'échanges (continuer à compter même après une faute). L'équipe avec le plus d'échanges a gagné.

Variante: les premiers à faire 30 échanges sans faute ont gagné / dire «tic» lorsque la balle touche le sol et «tac» lors de la frappe



### PARTIE PRINCIPALE

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

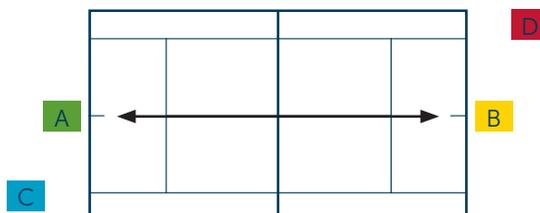
#### 20' **Exercice/forme de jeu**

##### Echanges

A et B jouent un point et comptent le nombre d'échanges qu'ils font pendant que C et D attendent. Celui qui marque le point reçoit autant de points qu'il y a eu d'échanges. Les points sont additionnés jusqu'à ce qu'un joueur atteigne un total de 30 points.

*Remarque*

*Si A commet une faute après 7 échanges, B reçoit 7 points.*



Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

Organisation/Croquis/Matériel

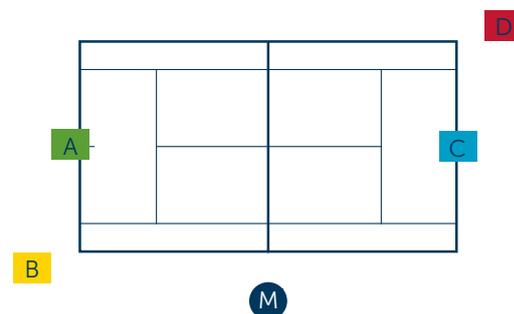
20' **Exercice/forme de jeu****Jass-tennis**

A joue contre C et B contre D. Ils font un set. Celui qui sert tire une carte de jass avant chaque jeu. Chaque carte indique un score et c'est à partir de ce score que le jeu commence.

**Valeur de la carte / Score**

6 = 0:0 / 7 = 0:15 / 8 = 0:30 / 9 = 0:40 / Valet = 15:40 / Dame = 30:40  
Roi = 15:30 / As = avantage dehors

Variante: faire un tie-break et lancer des dés pour connaître le score de départ.



Matériel: cartes de jass

**RETOUR AU CALME**

Durée Thème/Exercice/Forme de jeu

- 5' Demander aux joueurs comment ils gèrent des situations où ils sont sous pression et s'ils connaissent des rituels pour gérer de tels cas.

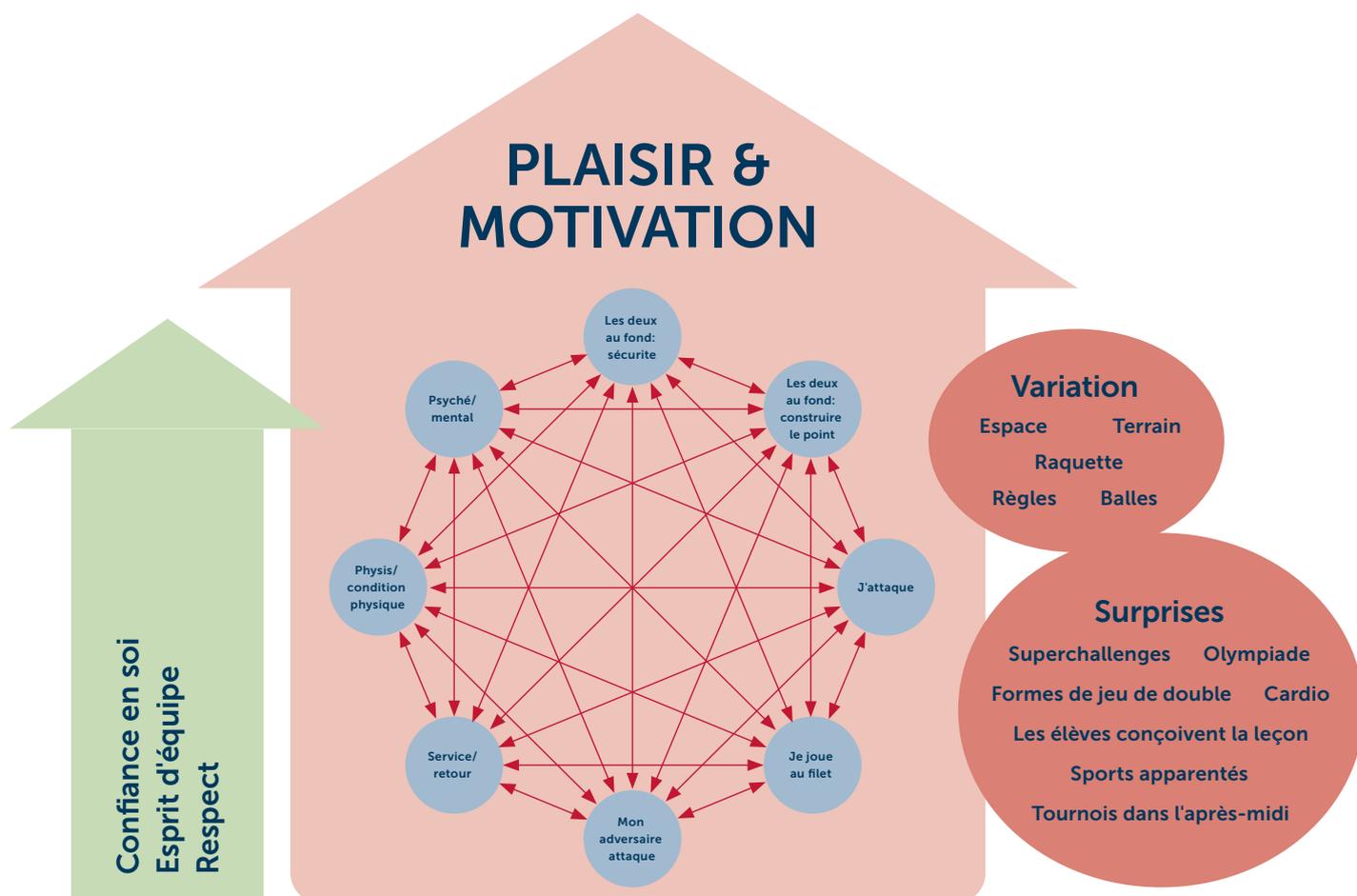
# Planification de la saison

La planification de la saison tennistique pour des jeunes doit prendre en compte toutes les situations de jeu de base («j'attaque», «mon adversaire attaque», etc.) ainsi que les objectifs d'apprentissage correspondants. En outre, il est important de varier et de surprendre les joueurs afin que les entraînements restent attrayants à leurs yeux (voir illustration).

Le moniteur de tennis est capable de...

- ...créer un climat propice à l'apprentissage.
- ...définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et une structure.
- ...diriger un groupe avec assurance et efficacité.
- ...proposer des exercices attrayants et de donner des feedbacks.

De cette manière, les jeunes, motivés, auront du plaisir à revenir à l'entraînement. Un enseignement de qualité peut contribuer à développer l'esprit d'équipe, le respect mutuel et la confiance en soi.



## Exemple d'une planification de la saison

Jour	Heure	Moniteur	Semaine d'entraînement	Semaine calendaire	Date	Les deux au fond: Sécurité	Les deux au fond: Construire le point	J'attaque	Je joue au filet	Mon adversaire attaque	Service/retour	Physis/condition physique	Psyché/mental
Lundi	16h00 - 17h00 Uhr	Lars											
			1	43	22.10.18								
			2	44	29.10.18	X							
			3	45	05.11.18	X							
			4	46	12.11.18						X		
			5	47	19.11.18						X		
Surprise			6	48	26.11.18	Cardio-Tennis							
			7	49	03.12.18				X				
			8	50	10.12.18				X				
			9	51	17.12.18								X
Vacances			10	52	24.12.18								
Vacances			11	1	31.12.18								
			12	2	07.01.19		X						
			13	3	14.01.19		X						
			14	4	21.01.19			X					
			15	5	28.01.19			X					
Surprise			16	6	04.02.19	Tournoi simple et double							
Vacances			17	7	11.02.19								
Vacances			18	8	18.02.19								
			19	9	25.02.19					X			
			20	10	04.03.19					X			
			21	11	11.03.19							X	
Surprise			22	12	18.03.19	Les élèves conçoivent la leçon							
			23	13	25.03.19						X		
			24	14	01.04.19						X		
Surprise			25	15	08.04.19	Tournoi dans l'après-midi							



# Notes

---

**swisstennis**   
since 1896

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

Téléphone +41 32 344 07 07

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