



Super Challenge 1 (Janvier 2017)

| Niveau Rouge | Organisation |
|--|---|
| <p>Je suis capable de réaliser 2 fois de suite l'exercice suivant: jouer la balle 2 fois en l'air avec ma raquette (la balle peut rebondir au sol après chaque touche) puis d'envoyer la balle en l'air avec une partie de mon corps</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <p>Raquette de tennis</p> <p>Une balle de tennis rouge</p> |
| Niveau Orange | Organisation |
| <p>En duo: Je suis capable de faire rebondir la balle une fois sur la raquette (coup de contrôle), toucher la balle avec une partie du corps, puis la renvoyer avec ma raquette par-dessus le filet à mon partenaire. Nous sommes capables de nous passer la balle de cette manière quatre fois de suite par-dessus le filet</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <p>Raquette de tennis</p> <p>Une balle de tennis orange</p> <p>Un partenaire</p> |
| Niveau Vert | Organisation |
| <p>En duo: Je suis capable de faire rebondir la balle une fois sur la raquette (coup de contrôle), toucher la balle avec une partie du corps avant qu'elle ne rebondisse au sol et la renvoyer par-dessus le filet à mon partenaire. Nous sommes capables de nous passer la balle de cette manière quatre fois de suite par-dessus le filet.</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <p>Une raquette de tennis</p> <p>Une balle de tennis verte</p> <p>Un partenaire</p> |

Super Challenge 2 (Février 2017)

| | |
|---|---|
| Niveau Rouge | Organisation |
| A deux: Nous sommes capables de transporter chacun une balle sur notre raquette en marchant d'une ligne de double à l'autre. Aller et retour. Nous nous tenons par la main tout au long de l'exercice. | Tu as besoin de: Une balle rouge Une raquette Un(e)partenaire |
| Niveau Orange | Organisation |
| A deux: Nous sommes tous les deux capables de jongler avec une balle sur notre raquette en marchant d'une ligne de double à l'autre. Aller et retour. Nous nous tenons par la main tout au long de l'exercice.Un enfant marche en avant, l'autre en arrière | Tu as besoin de: Une balle orange Une raquette Un(e)partenaire |
| Niveau Vert | Organisation |
| A deux: Nous sommes capables de nous faire des échanges en se tenant la main d'une ligne de double à une autre, aller et retour. La balle doit rebondir une fois par terre entre chaque touche de balle. | Tu as besoin de: Une balle verte Une raquette Un(e)partenaire |

Les super challenges 2017 sont disponibles en vidéo sous le lien suivant : <https://www.kidstennis.ch/fr/super-challenges-2017>

Super Challenge 3 (mars 2017)

| | |
|--|---|
| Niveau Rouge | Organisation |
| Seul: Je suis capable d'engager la balle 5 fois de suite dans la partie droite du terrain et 5 fois de suite dans la partie gauche du terrain toujours. Je suis sur la ligne de fond du terrain. | Tu as besoin de: Une balle rouge Une raquette |
| Niveau Orange | Organisation |
| Seul: Je suis capable d'engager la balle dans les quatre zones cibles 2 fois de suite dans l'ordre 1 à 4. Je suis sur la ligne de fond du terrain. | Tu as besoin de : Une balle orange Une raquette Zone 1: carrée de service de droite Zone 2: carrée de service de gauche Zone 3: entre la ligne de carrée de service et la ligne de fond (terrain orange) à droite Zone 4: entre la ligne de carrée de service et la ligne de fond (terrain orange) à gauche |
| Niveau Vert | Organisation |
| Seul: Je suis capable de servir dans les quatre zones cibles 2 fois de suite dans l'ordre 1 à 4. Je suis sur la ligne de fond du terrain. | Tu as besoin de : Une balle verte Une raquette Zone 1: carrée de service de droite Zone 2: carrée de service de gauche Zone 3: entre la ligne de carrée de service et la ligne de fond à droite Zone 4: entre la ligne de carrée de service et la ligne de fond à gauche |

Super Challenge 4 (Avril 2017)

| | |
|---|---|
| Niveau Rouge | Organisation |
| A deux: Nous sommes capables d'annoncer rouge ou bleu selon si la balle de mon partenaire arrive dans la partie gauche ou droite du terrain avant que la balle ne passe au-dessus du filet 10 fois de suite. | Tu as besoin de: Une balle rouge Une raquette Un partenaire |
| Niveau Orange | Organisation |
| A deux: Nous sommes capables d'annoncer 1 si la balle du partenaire tombe dans le carré de service et 2 si la balle du partenaire tombe derrière la ligne de carré de service 10 fois de suite. L'annonce doit être faite avant que la balle ne passe au-dessus du filet. | Tu as besoin de: Une balle orange Une raquette Un partenaire |
| Niveau Vert | Organisation |
| A deux: Nous sommes capables d'annoncer 1, 2 ou 3 en fonction de la zone dans laquelle la balle du partenaire va tomber. L'annonce doit être faite avant que la balle ne passe au-dessus du filet. | Tu as besoin de: Une balle verte Une raquette Un partenaire |

Les super challenges 2017 sont disponibles en vidéo sous le lien suivant : <https://www.kidstennis.ch/fr/super-challenges-2017>

Super Challenge 5 (Mai 2017)

| Niveau Rouge | Organisation |
|--|--|
| <p>Nous sommes capables de jouer un échange avec une balle rouge pendant 1 minute. -La balle a le droit de rebondir plusieurs fois au sol (illimité).Chaque joueur peut toucher autant de fois qu'il en a besoin pour arriver à renvoyer la balle par-dessus le filet. L'échange continu tant que la balle rebondie.</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle rougeUne raquetteUn partenaire |
| Niveau Orange | Organisation |
| <p>Nous sommes capables de jouer un échange avec une balle pendant 2 minutes. La balle est jouée de volée et/ou après rebond. Une seule touche de balle. Nous avons 2 jokers (la balle peut rebondir 2 fois et/ou nous pouvons toucher 2 fois la balle avant de la renvoyer).</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle rougeUne raquetteUn partenaire |
| Niveau Vert | Organisation |
| <p>Nous sommes capables de jouer un échange avec une balle pendant 3 minutes. La balle doit rebondir une fois par terre. -La balle n'a pas le droit de rebondir plus de 4 fois de suite dans les carrés de services.</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle rougeUne raquetteUn partenaire |

Les super challenges 2017 sont disponibles en vidéo sous le lien suivant : <https://www.kidstennis.ch/fr/super-challenges-2017>

Super Challenge 6 (Juin 2017)

| Niveau Rouge | Organisation |
|--|---|
| <p>À quatre :</p> <p>Nous sommes capables de jouer un échange à deux contre deux et de passer la balle 10 fois de suite par-dessus le filet sans erreur avec les règles de jeu de «la balle ne meurt jamais». Chaque joueur doit toucher la balle au minimum 2 fois</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <p>Une balle rouge Une raquette 3 partenaires</p> |
| Niveau Orange | Organisation |
| <p>À quatre :</p> <p>Nous sommes capables de jouer un échange à deux contre deux et de passer 10 fois de suite la balle par-dessus le filet sans erreur. L'engagement doit se faire par un service ! Chaque joueur doit toucher la balle au minimum 2 fois.</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <p>Une balle rouge Une raquette 3 partenaires</p> |
| Niveau Vert | Organisation |
| <p>À quatre :</p> <p>Nous sommes capables de jouer un échange à deux contre deux (avec 2 au filet et deux au fond du court) et de passer 10 fois de suite la balle par-dessus le filet sans erreur. Règles: L'engagement doit se faire par le bas par un joueur de l'équipe étant au fond du court. Les deux équipes doivent passer au filet. Chaque joueur doit toucher la balle au minimum 2 fois.</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <p>Une balle rouge Une raquette 3 partenaires</p> |

Les super challenges 2017 sont disponibles en vidéo sous le lien suivant : <https://www.kidstennis.ch/fr/super-challenges-2017>

Super Challenge 7 (Juillet 2017)

| Niveau Rouge | Organisation |
|---|--|
| <p>À deux : Nous sommes capables de jouer un échange en passant la balle au moins 20 fois par-dessus le filet sans erreur. Après chaque frappe venir toucher une des lignes latérales avant de jouer le prochain coup.</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Une Balle de Tennis(rouge)Une raquetteUn partenaire |
| Niveau Orange | Organisation |
| <p>À deux : Nous sommes capables de jouer un échange en passant la balle au moins 20 fois par-dessus le filet sans erreur. Un joueur est au fond du court et effectue des coups droits et des revers et un joueur est au filet et effectue des volées. Nous avons droit à deux jokers (=la balle peut rebondir deux fois pour le joueur au fond du court et/ou une fois pour le joueur au filet).</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Une Balle de Tennis(orange)Une raquetteUn partenaire |
| Niveau Vert | Organisation |
| <p>À deux : Nous sommes capables de jouer un échange en passant chacun la balle au moins 10 fois par-dessus le filet sans erreur en jouant avec 2 balles.</p> | <p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Une Balle de Tennis(verte)Une raquetteUn partenaire |

Les super challenges 2017 sont disponibles en vidéo sous le lien suivant : <https://www.kidstennis.ch/fr/super-challenges-2017>

Super Challenge 8 (Août 2017)

| | |
|---|---|
| Niveau Rouge | Organisation |
| Je vais jouer au moins une fois par semaine en dehors de mes leçons de tennis avec un copain. | J'ai besoin de : Un partenaire Une raquette Des balles rouges |
| Niveau Orange | Organisation |
| Je vais jouer au moins une fois par semaine en dehors de mes leçons de tennis avec un copain. | J'ai besoin de : Un partenaire Une raquette Des balles oranges |
| Niveau Vert | Organisation |
| Je vais jouer au moins une fois par semaine en dehors de mes leçons de tennis avec un copain. | J'ai besoin de : Un partenaire Une raquette Des balles vertes |

Les super challenges 2017 sont disponibles en vidéo sous le lien suivant : <https://www.kidstennis.ch/fr/super-challenges-2017>

Super Challenge 9 (Septembre 2019)

| | |
|---|---|
| Niveau Rouge | Organisation |
| Service-retour A deux : Nous sommes capables d'engager la balle et d'effectuer un échange. Règles : Le service peut être effectué par un lancer de balle à la main par le haut ou par un service sous une forme simplifiée. Chacun arrive à passer la balle au moins 3 fois de suite par-dessus la filet 10 fois sur 16 (chacun passe 8 fois au retour puis 8 fois au service). | Tu as besoin de : Une Balle de Tennis (rouge) Une raquette/un filet Un partenaire |
| Niveau Orange | Organisation |
| Service-retour A deux : Nous sommes capables d'engager la balle et d'effectuer un échange. Règles : Nous effectuons 5 échanges dans chaque diagonale. Le retour est toujours un coups droits ou un revers croisé. Le 2ème coup est toujours joué croisé par les 2 joueurs. Les enfants réussissent l'exercice au moins 12 fois sur 20. | Tu as besoin de : Une Balle de Tennis (orange) Une raquette/un filet Un partenaire |
| Niveau Vert | Organisation |
| Service-retour A deux : Nous sommes capables d'engager la balle sur le revers du partenaire et d'effectuer un échange. Règles : Le service doit être joué sur le revers du partenaire (2 services pour chaque essais). Le retour est toujours joué sur le revers du partenaire. Nous effectuons 5 échanges dans chaque diagonale. Le 2ème coup est toujours joué croisé par les 2 joueurs. Les enfant réussissent l'exercice au moins 12 fois sur 20. | Tu as besoin de : Une Balle de Tennis (verte) Une raquette/un filet Un partenaire |

Les super challenges 2017 sont disponibles en vidéo sous le lien suivant : <https://www.kidstennis.ch/fr/super-challenges-2017>

Super Challenge 10 (Octobre 2017)

| Niveau Rouge | Organisation |
|---|--|
| <p>Volée</p> <p>A est au filet (deux grands pas derrière le filet), B au fond du court. L'exercice : B lance la balle par-dessus le filet. A renvoit la balle de volée (dans les carrées de services) de façon à ce que B puisse attraper la balle dans un cône. L'objectif : Nous arrivons à deux à nous renvoyer la balle au moins 3 fois sans erreur. Une fois avec A au filet et une fois avec B au filet.</p> | <p>Tu as besoin de :</p> <p>Une Balle de Tennis (rouge) Une raquette/un filet Un partenaire</p> |
| Niveau Orange | Organisation |
| <p>Volée</p> <p>A est au filet (deux grands pas derrière le filet), B se tient au fond du court. L'exercice : B joue des coups droits et des revers. A joue des volées. L'objectif : Nous arrivons, à deux, à nous renvoyer la balle au moins 10 fois sans erreur. Une fois avec A au filet et une fois avec B au filet.</p> | <p>Tu as besoin de :</p> <p>Une Balle de Tennis (orange) Une raquette/un filet Un partenaire</p> |
| Niveau Vert | Organisation |
| <p>Volée :</p> <p>A et B se tiennent sur la ligne de carré de service. L'exercice : Les deux jouent des volées. L'objectif : Nous arrivons, à deux, à effectuer au moins 10 échanges (20 fois par-dessus le filet) sans que la balle ne tombe au sol.</p> | <p>Tu as besoin de :</p> <p>Une Balle de Tennis (verte) Une raquette/un filet Un partenaire</p> |

Les super challenges 2017 sont disponibles en vidéo sous le lien suivant : <https://www.kidstennis.ch/fr/super-challenges-2017>

Super Challenge 11 (Novembre 2017)

| | |
|--|---|
| Niveau Rouge | Organisation |
| Le mathématicien A deux : Nous sommes capables de faire un petit match jusqu'à 10 points et de compter correctement les points. | Tu as besoin de : Une Balle de Tennis (rouge) Une raquette/un filet Un partenaire |
| Niveau Orange | Organisation |
| Le mathématicien A deux : Nous sommes capables de faire un petit match jusqu'à 10 points et de compter correctement les points. | Tu as besoin de : Une Balle de Tennis (orange) Une raquette/un filet Un partenaire |
| Niveau Vert | Organisation |
| Le mathématicien A deux : Nous sommes capables de jouer un set en partant de 2/2 et de compter correctement. | Tu as besoin de : Une Balle de Tennis (verte) Une raquette/un filet Un partenaire |

Les super challenges 2017 sont disponibles en vidéo sous le lien suivant : <https://www.kidstennis.ch/fr/super-challenges-2017>

Super Challenge 12 (decembre 2017)

| Niveau Rouge | Organisation |
|--|--|
| <p>À quatre :</p> <p>Nous pouvons jouer des échanges en effectuant une tournante avec les règles du jeux "la balle ne meurt jamais".</p> | <p>Tu as besoin de :</p> <p>Une Balle de Tennis (rouge) Une raquette/un filet Trois partenaires</p> |
| Niveau Orange | Organisation |
| <p>À quatre :</p> <p>Nous pouvons effectuer une tournante pendant une minute.</p> | <p>Tu as besoin de :</p> <p>Une Balle de Tennis (orange) Une raquette/un filet Trois partenaires</p> |
| Niveau Vert | Organisation |
| <p>À quatre :</p> <p>Nous sommes capables d'effectuer une tournante à quatre pendant 2 minutes en jouant en alternance un coup droit / un revers</p> | <p>Tu as besoin de :</p> <p>Une Balle de Tennis (verte) Une raquette/un filet Trois partenaires</p> |

Les super challenges 2017 sont disponibles en vidéo sous le lien suivant : <https://www.kidstennis.ch/fr/super-challenges-2017>