

Super Challenge 25 (janvier 2019)

Niveau rouge	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>Le joueur A lance la balle ou engage la balle par un petit service. Le joueur B doit retourner cette balle en diagonale afin que A rattrape la balle après au maximum 1 rebond. L'exercice doit être réussi 4 fois sur 5 des deux côtés.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">• Une raquette• Un partenaire• Balles rouges
Niveau orange	Organisation
<p>Nous sommes capables :</p> <p>Le joueur A réalise un service. Le joueur B retourne la balle une fois long de ligne et une fois en diagonale (dans les zones jaunes et rouges). L'exercice doit être réussi 4 fois sur 5.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">• Une raquette• Un partenaire• Balles oranges
Niveau vert	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>Le joueur A réalise un service. Le joueur B retourne la balle une fois long de ligne et une fois en diagonale (dans les zones jaunes et rouges). L'exercice doit être réussi 4 fois sur 5.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">• Une raquette• Un partenaire• Balles vertes

Super Challenge 26 (février 2019)

Niveau Rouge	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>A et B sont face à face sur la moitié d'un terrain. A se trouve sur la ligne du couloir et B sur la ligne du milieu du terrain.</p> <p>1ère série: Déplacement latéral, se lancer la balle du filet jusqu'à la ligne de fond aller/retour sans que la balle ne touche le sol. Grosse balle.</p> <p>2ème Série : Déplacement latéral, se lancer la balle avec un rebond au sol du filet jusqu'à la ligne de fond aller/retour. Balle rouge.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un partenaire</p> <p>Balle rouge/ balle de basket ou overball</p>
Niveau Orange	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>A et B sont face à face sur la moitié d'un terrain. A se trouve sur la ligne du couloir et B sur la ligne du milieu du terrain.</p> <p>1ère série: Déplacement latéral, se lancer 2 balles du filet jusqu'à la ligne de fond aller/retour sans que la balle ne touche le sol. Balle orange</p> <p>2ème série: Déplacement latéral, se lancer 2 balles du filet jusqu'à la ligne de fond aller/retour avec un rebond au sol après chaque lancé. Balle orange</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un partenaire</p> <p>Une balle orange</p>
Niveau Vert	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>A et B sont face à face sur la moitié d'un terrain. A se trouve sur la ligne du couloir et B sur la ligne du milieu du terrain.</p> <p>1ère série: Déplacement latéral, se lancer 2 balles du filet jusqu'à la ligne de fond aller/retour. A lance la balle direct et B lance la balle avec un rebond au sol.</p> <p>2ème série : Même chose sauf que c'est B qui lance sans rebond et A avec rebond au sol.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un partenaire</p> <p>Une balle verte</p>

Super Challenge 27 (mars 2019)

Niveau rouge	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>De lancer alternativement la balle Kids Tennis High School contre le mur avec un rebond au sol. Nous réalisons l'exercice 10x fois de suite.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un partenaire</p> <p>Une balle Kids Tennis High School/une balle de volley</p> <p>Un mur de tennis</p>
Niveau Orange	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>De jouer alternativement la balle Kids Tennis High School contre le mur avec un rebond au sol. Nous réalisons l'exercice 10x fois de suite.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un partenaire</p> <p>Une balle Kids Tennis High School ou une balle orange</p> <p>Une raquette</p> <p>Un mur de tennis</p>
Niveau Vert	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>De jouer alternativement la balle Kids Tennis High School contre le mur avec un rebond au sol. Nous réalisons l'exercice 10x fois de suite. Nous utilisons seulement une seule raquette de tennis.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un partenaire</p> <p>Une balle Kids Tennis High School ou une balle verte</p> <p>Une raquette</p> <p>Un mur de tennis</p>

Super Challenge 28 (Avril 2019)

Niveau rouge	Organisation
Je suis capable: De parcourir l'échelle de coordination avec les pas de mon choix en aller-retour. Quand je reviens au point de départ, mon partenaire me lance une balle que je rattrape sans raquette.	Material: - un(e) partenaire - Une raquette - Une échelle de coordination - Une balle rouge ou balle Kids Tennis High School
Niveau orange	Organisation
Je suis capable: De parcourir l'échelle de coordination avec les pas de mon choix, d'aller vers le filet puis de recevoir et rejouer la balle par-dessus le filet que mon partenaire me lance.	Matériel : - un(e) partenaire - Une raquette - Une échelle de coordination - Une balle orange
Niveau vert	Organisation
Je suis capable: De parcourir l'échelle de coordination avec les pas de mon choix, d'aller vers le filet puis de recevoir et rejouer la balle par-dessus le filet en volley que mon partenaire me lance. Je reçois ensuite une balle haute que je joue en smash.	Matériel : - un(e) partenaire - Une raquette - Une échelle de coordination - Une balle verte

Super Challenge 29 (mai 2019)

Niveau rouge	Niveau rouge
À quatre dans les carrés de service avec chacun un cône dans les mains : se lancer 8 fois de suite la balle sans erreur et la réceptionner dans le cône. Un côté du terrain lance long de ligne et l'autre côté en diagonale. Changement après 4 échanges	J'ai besoin: <ul style="list-style-type: none">- 4 cônes- 1 balle (rouge)- 3 partenaires
Niveau orange	Niveau orange
À quatre dans les carrés de service avec 2 avec un cône et 2 avec une raquette : se lancer 8 fois de suite la balle sans erreur et la réceptionner dans le cône. Un côté du terrain lance long de ligne et l'autre côté en diagonale. Changement après 4 échanges	J'ai besoin: <ul style="list-style-type: none">- 2 cônes- 2 raquettes- 1 balle (orange)- 3 partenaires
Niveau vert	Niveau vert
À quatre dans les carrés de service. Se volleyer la balle 8 fois de suite sans erreur avec raquettes. Un côté du terrain lance long de ligne et l'autre côté en diagonale. Changement après 4 échanges	J'ai besoin: <ul style="list-style-type: none">- 4 raquettes- 1 balle (verte)- 3 partenaires

Super Challenge 30 (juin 2019)

Niveau rouge	Organisation
<p>Je suis capable:</p> <p>De lancer un ballon en l'air, prendre la balle sur le cône et la déposer par terre. Récupérer ensuite le ballon avant qu'il ne touche le sol. Relancer ensuite le ballon en l'air et remettre la balle sur le cône. Je réussis cela 5x de suite.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Une balle de tennis (rouge)</p> <p>Un ballon</p> <p>Un cône</p>
Niveau orange	Organisation
<p>Je suis capable:</p> <p>De lancer un ballon en l'air, prendre la balle sur le cône, la déposer par terre, la remettre sur le cône puis récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol. Je réussis cela 5x de suite.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Une balle de tennis (rouge)</p> <p>Un ballon</p> <p>Un cône</p>
Niveau vert	Organisation
<p>Je suis capable :</p> <p>De lancer une balle en l'air, sauter au-dessus de l'obstacle, prendre la balle sur le cône, la déposer par terre, la remettre sur le cône puis récupérer la balle avant qu'elle ne touche 2x le sol. Je réussis cela 5x de suite.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>2 balles de tennis (vertes)</p> <p>Un cône</p> <p>Un obstacle</p>

Super Challenge 31 (juillet 2019)

Niveau rouge	Organisation
<p>Lancer la balle par-dessus la tête sans raquette ou réaliser un petit service avec raquette, une fois à droite, une fois à gauche en alternance. Mon partenaire renvoie la balle afin que je la réceptionne. Nous réussissons cet exercice au minimum 8 fois sur 10 puis nous changeons les rôles.</p>	<p>Tu as besoin :</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle de tennis rougeUne raquette
Niveau Orange	Organisation
<p>Servir des deux côtés alternativement et viser la zone verte et jaune. Mon partenaire renvoie la balle dans les limites du terrain. Nous réussissons cet exercice au minimum 8 fois sur 10 puis nous changeons les rôles.</p>	<p>Tu as besoin</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle de tennis orangeUne raquetteZone verte et jaune
Niveau Vert	Organisation
<p>Servir des deux côtés alternativement et viser la zone violette, jaune et verte. Mon partenaire renvoie la balle dans les limites du terrain. Nous réussissons cet exercice au minimum 9 fois sur 12 puis nous changeons les rôles.</p>	<p>Tu as besoin :</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle de tennis verteUne raquette3 zones (gauche, milieu, droite)

Super Challenge 32 (Août 2019)

Niveau rouge	Organisation
<p>Je suis sur le trampoline et réalise des petits sauts. Mon partenaire me lance la balle, je la réceptionne et lui renvoie. Nous sommes capables de réaliser cet exercice 8x sur 10 sans que la balle ne tombe au sol. Nous changeons les rôles quand nous avons réussi l'exercice.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle Kids Tennis High School (violette)Un trampoline
Niveau orange	Organisation
<p>Je suis sur le trampoline et réalise des petits sauts. Mon partenaire me lance la balle et lui renvoie avec ma raquette. Nous sommes capables de réaliser cet exercice 8x sur 10 sans que la balle ne tombe au sol. Nous changeons les rôles quand nous avons réussi l'exercice.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle de tennis (orange)Un trampolineUne raquette
Niveau vert	Organisation
<p>Je suis sur le trampoline et réalise des petits sauts sur une jambe. Mon partenaire me lance la balle et lui renvoie avec ma raquette. Nous sommes capables de réaliser cet exercice 8x sur 10 sans que la balle ne tombe au sol. Nous changeons les rôles quand nous avons réussi l'exercice.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle de tennis (verte)Un trampolineUne raquette

Super Challenge 33 (Septembre 2019)

Niveau rouge	Organisation
Ma jambe est attachée à celle de mon partenaire. Nous devons faire un aller-retour en 90 secondes sur la longueur du terrain rouge. Le temps et la distance peuvent être adaptés.	Tu as besoin: Un élastique/une corde pour fixer les jambes
Niveau Orange	Organisation
Ma jambe est attachée à celle de mon partenaire. Nous devons faire un aller-retour en 90 secondes sur la longueur du terrain orange avec une balle sur la raquette. Le temps et la distance peuvent être adaptés.	Tu as besoin: Un élastique/une corde pour fixer les jambes
Niveau Vert	Organisation
Ma jambe est attachée à celle de mon partenaire. Nous devons faire un aller-retour en 90 secondes sur la longueur du terrain vert avec une balle sur la raquette en la faisant rebondir sur celle-ci. Le temps et la distance peuvent être adaptés.	Tu as besoin: Un élastique/une corde pour fixer les jambes

Super Challenge 34 (octobre 2019)

Niveau Rouge	Organisation
J'attends proche du filet et je tiens un cerceau dans les mains. Mon partenaire est de l'autre côté et engage des balles vers moi. Les balles doivent entrer dans le cerceau en l'air. Je réussis cet exercice 4 fois sur 5.	Tu as besoin: Une balle de tennis (rouge) Une raquette Un cerceau
Niveau Orange	Organisation
Je tiens un cerceau dans les mains et je pose le cerceau au sol juste avant le 1 ^{er} , 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} rebond de la balle. Je réussis l'exercice 4 fois sur 5. Mon partenaire engage la balle de l'autre côté du filet et annonce, avant d'engager, le nombre de rebonds que la balle doit faire avant de poser le cerceau au sol.	Tu as besoin Une balle de tennis (orange) Une raquette Un cerceau
Niveau Vert	Organisation
Je tiens un cerceau dans les mains et je pose le cerceau au sol juste avant le 1 ^{er} , 2 ^{ème} , 3 ^{ème} ou 4 ^{ème} rebond de la balle. Je réussis l'exercice 5 fois sur 5. Mon partenaire engage la balle de l'autre côté du filet et annonce avant d'engager le nombre de rebonds que la balle doit faire avant de poser le cerceau au sol.	Tu as besoin : Une balle de tennis (verte) Une raquette Un cerceau

Super Challenge 35 (novembre 2019)

Niveau Rouge	Organisation
<p>Je me trouve sur la ligne de fond dos au filet. Mon partenaire me donne un signal acoustique, je me retourne et essaye de rattraper la balle après 1 ou 2 rebonds dans le cône ou le filet. Je réussis cet exercice au minimum 4 fois sur 5.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle de tennis rougeUn cône ou un cerceau avec filetUn trou de souris
Niveau Orange	Organisation
<p>Je me trouve sur la ligne de fond dos au filet. Mon partenaire me donne un signal acoustique, je me retourne et essaye de renvoyer la balle de l'autre côté du filet après un rebond. Je réussis cet exercice au minimum 4 fois sur 5.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle de tennis orangeUne raquetteUn trou de souris
Niveau Vert	Organisation
<p>Je me trouve sur la ligne de fond dos au filet. Mon partenaire me donne un signal acoustique, je me retourne et joue la balle dans la zone délimitée. Je réussis cet exercice au minimum 4 fois sur 5.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle de tennis verteUne raquetteUn trou de sourisUne zone délimitée

Super Challenge 36 (décembre 2019)

Niveau Rouge	Organisation
<p>Mon partenaire a les yeux bandés et réalise un petit parcours d'obstacles. Mon but est de la guider sans le toucher. Changement de rôle quand le parcours a été réalisé.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Parcours d'obstaclesAccessoire pour bander les yeux
Niveau Orange	Organisation
<p>Mon partenaire a les yeux bandés et réalise un petit parcours d'obstacles. Mon but est de la guider sans le toucher. Changement de rôle quand le parcours a été réalisé.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Parcours d'obstaclesAccessoire pour bander les yeux
Niveau Vert	Organisation
<p>Mon partenaire a les yeux bandés et réalise un petit parcours d'obstacles. Mon but est de la guider sans le toucher. Changement de rôle quand le parcours a été réalisé.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Parcours d'obstaclesAccessoire pour bander les yeux