



# Tranche d'âge 50+

Guide des responsables 50+ dans les clubs/centres

Version 1.12

## Avant-propos

Chers responsables 50+

En Suisse, on estime à environ 60'000 les joueurs de tennis qui, comme moi, ont allègrement passé le cap de la cinquantaine et se trouvent donc dans cette tranche d'âge bénie où l'on est plus sportif, plus actif et plus intéressé que jamais.

Lorsque Swiss Tennis a créé le poste d'état-major Développement/Promotion en mars 2009, il était déjà entendu que la tranche d'âge 50+ y occuperait une place privilégiée. Le groupe de travail national (GTN) 50+ fut donc créé, de même qu'une «cellule d'action» chargée de faire avancer la cause de la tranche d'âge 50+ dans les Associations régionales, les clubs et les centres, de concocter des offres alléchantes et de soutenir les clubs/centres dans leurs efforts.

Jusqu'à présent, c'est surtout au niveau de l'Association régionale que s'est fait le travail de sensibilisation, de motivation et de persuasion, au point que pratiquement toutes les Associations régionales sont aujourd'hui dotées d'un responsable 50+. Dans les clubs/centres, le recrutement de tels responsables 50+ tourne à plein régime, un club/centre sur trois dispose désormais d'un interlocuteur ou d'une interlocutrice en la matière.

Le Guide 50+ que voici s'adresse précisément à ces personnes-là. Son objectif: donner aux responsables 50+ un bref aperçu des activités tennistiques pour la tranche d'âge 50+, suggérer des formes d'exercices et d'événements possibles, et servir d'ouvrage de référence, sans pour autant prétendre se substituer au matériel didactique et aux cours proposés par Swiss Tennis. Le choix des exercices et des formes de jeu doit évidemment s'adapter aux connaissances des participants. Et c'est donc dans un ordre progressif que les exercices et les formes de jeu sont présentés: on part du tout facile et on élève peu à peu le niveau de complexité.

Par ce Guide, Swiss Tennis veut soutenir les clubs et les centres dans leurs efforts de recrutement de nouveaux membres en général et en particulier dans le segment des plus de cinquante ans. Swiss Tennis est d'ailleurs prêt à organiser un atelier dans chaque Association régionale pour mieux expliquer le Guide et son fonctionnement pratique aux responsables 50+ des clubs et des centres.

Nous vous remercions de vous engager dans votre club ou votre centre en faveur de la «génération dorée aux tempes grisonnantes» et vous souhaitons beaucoup de plaisir et d'épanouissement dans votre précieux travail.

Cordialement

René Stammbach  
Président Swiss Tennis

## Contacts cellule d'action GTN 50+

• Diane Bryois	FriJuNe, GE, VD, VS	<a href="mailto:seniors@vaud-tennis.ch">seniors@vaud-tennis.ch</a>	079 379 80 03
• Wilfried Geissmann	AG, BSL, Z-CH	<a href="mailto:mail@wilfried-geissmann.ch">mail@wilfried-geissmann.ch</a>	079 661 69 58
• Kurt Obrist	ZH, ZSL, TI	<a href="mailto:ke.obrist@bluewin.ch">ke.obrist@bluewin.ch</a>	044 937 21 69
• Othmar Speck	Ost-CH, GR	<a href="mailto:othmar.speck@bluewin.ch">othmar.speck@bluewin.ch</a>	071 344 41 61
• Peter Zaugg	Biel-Bienne, SO, BE, BEO	<a href="mailto:peter.zaugg@bluewin.ch">peter.zaugg@bluewin.ch</a>	079 607 14 84
• Nicolas Bichsel	Swiss Tennis	<a href="mailto:nicolas.bichsel@swisstennis.ch">nicolas.bichsel@swisstennis.ch</a>	032 344 07 55

# 1. Activités 50+ : objectifs, utilité, documents types, soutien, coûts

## 1.1 Objectifs

- Exploitation du potentiel de la tranche d'âge 50+ (jusqu'à > 100)
- Recrutement/fidélisation de membres
- «Sensibiliser, motiver, persuader»
- Intégration des activités 50+ dans le calendrier des manifestations des Associations régionales
- Prise en compte de Play+Stay
- Activités communes même en dehors du club/centre
- Améliorer l'offre pour les débutants et les «repêchés»

## 1.2 Utilité pour le club/centre

- Plus d'activités → présence
- Ouvrir l'éventail des sponsorings possibles
- Plus de membres (cotisations) pour le club
- Meilleure occupation des courts (de jour)
- Augmentation de la fréquentation du restaurant
- Augmentation de «l'attachement» au club (prise en charge)
- Promotion des aspects sociaux (sport et/ou camaraderie)
- Plus de volontaires pour assumer une fonction
- Aides bénévoles pour divers événements
- Éventuellement subsides complémentaires de l'AR

## 1.3 Soutien pour le club/centre

### Matériel (filets, raquettes, balles, matériel pour le parcours ludique)

- Entrepôts de matériel, modeste contribution aux frais  
([http://www.swisstennis.ch/upload/docs/clubcenter\\_support/Materialdepots\\_Stand\\_01.02.2011\\_d.pdf](http://www.swisstennis.ch/upload/docs/clubcenter_support/Materialdepots_Stand_01.02.2011_d.pdf))
- Swiss Tennis (marcel.weidmann@swisstennis.ch)

### Généralités (formes d'événements, concepts, soutien administratif)

- Swiss Tennis (marcel.weidmann@swisstennis.ch)
  - Newsletter, communiqués de presse → aides de communication
- «Parrains» des AR/cellule d'action (cf. «Contacts» page 1)
- Main publique (offices du sport)

## 1.4 Collaboration avec Pro Senectute

- Vu les divergences régionales, si possible chercher une solution d'entente avec l'Association régionale
- L'Argovie, Appenzell, St. Gall et la Thurgovie peuvent servir d'exemples

## 1.5 Coûts

- En principe, les activités 50+ ne devraient pas générer de coûts supplémentaires

## 2. Tâches, compétences, responsabilités (TCR)

Swiss Tennis (ST)	Resp. 50+ au sein de l'Association régionale (AR)	Responsable 50+ au sein du club/centre (C/C)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met à disposition des interlocuteurs 50+</li> <li>• Définit TCR, AR, C/C</li> <li>• Publication modèles de documents</li> <li>• Offre de formations sport des adultes</li> <li>• Assure le flux de l'information</li> <li>• Organise des ateliers d'échange d'expériences centralisés pour responsables 50+</li> <li>• Communique avec Senior Tennis Swiss</li> <li>• Participation aux assemblées AR</li> <li>• Recherche des partenaires/sponsors 50+ nationaux</li> <li>• Met à disposition les listes des enseignants/fonctionnaires de chaque AR/C/C</li> <li>• Soutient les AR dans les démarches avec Pro Senectute</li> <li>• Soutient les «journées portes ouvertes» des clubs/centres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se met à disposition comme interlocuteur 50+ au niveau AR</li> <li>• Met en œuvre le descriptif du poste</li> <li>• Est membre du comité avec TCR, budget</li> <li>• Adapte la documentation nationale au niveau AR/C/C</li> <li>• Recherche des partenariats régionaux pour 50+ (commerces, presse, sport, tourisme, autorités)</li> <li>• Prise de contact avec Pro Senectute</li> <li>• Plaque tournante de la communication avec ST et C/C (sous-régions possibles)</li> <li>• Attire l'attention de candidats potentiels sur l'offre de formations de ST</li> <li>• Essaie de définir avec l'ensemble des clubs des réglementations spéciales pour les nouveaux venus (prix, saison d'essai, etc.)</li> <li>• Définit des adhésions transversales AR/C/C</li> <li>• Organise en collaboration avec Swiss Tennis des ateliers pour les responsables 50+ dans les C/C</li> <li>• Participe aux ateliers de Swiss Tennis</li> <li>• Établit un programme annuel 50+</li> <li>• Rédige un rapport annuel à l'attention de l'AG et de ST (atelier d'échanges) et le publie sur le site internet AR</li> <li>• Anime l'espace 50+ sur le site internet</li> <li>• Montre aux C/C comment organiser des activités en hiver aussi</li> <li>• Élabore TCR pour C/C dans l'AR</li> <li>• Fournit photos, articles et exemples à ST (pour l'outil de la meilleure pratique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se met à disposition comme interlocuteur 50+ au niveau C/C</li> <li>• Met en œuvre descriptif du poste</li> <li>• Est membre du comité (min. ComJeu)</li> <li>• Rédige un rapport annuel à l'attention de l'AR</li> <li>• Communique les événements 50+ d'actualité dans la région (autres clubs et presse)</li> <li>• Propose des offres tennistiques à tous les groupes cibles (débutants, non licenciés, etc.)</li> <li>• Assure le «contact réciproque» entre joueurs 50+</li> <li>• Étudie les coopérations possibles avec d'autres C/C (débutants, non-membres) pour les activités qui dépassent le cadre du club (en vue de faire des économies)</li> </ul>

### Abréviations

TCR Tâches, Compétences, Responsabilités, AR Association régionale, AG Assemblée générale, C/C club centre

### 3. Aspects médico-sportifs (tennis et santé)

Le tennis est un sport polyvalent, attractif, bon pour le corps et la tête, bref: une source de nombreux plaisirs. Le tennis est un sport fantastique pour tous âges et pour toute la famille – un excellent moyen de garder la forme!

Le tennis, c'est la joie! Le tennis, c'est la santé! Et le tennis, c'est un sport pour tous et notamment pour la tranche d'âge des 50+.

Les études scientifiques le prouvent: jouer au tennis régulièrement contribue à

- augmenter le bien-être physique
- améliorer l'endurance aérobie et l'agilité
- diminuer le risque de maladies telles que l'ostéoporose, les troubles cardiovasculaires et le diabète
- améliorer la capacité de décision et la souplesse mentale

Autres «effets secondaires désirables»:

- Bonne humeur et équilibre
- Fitness pour les cellules grises
- Détente et diminution du stress
- Convivialité
- Sport idéal à pratiquer en famille/par équipes → aspect social
- Diminution du poids
- Moins de masse grasse
- Meilleure endurance/concentration
- Plus de force, moins de dangers de blessures

Que faire pour que l'effort lié au tennis soit toujours sain et que rien ne vienne jamais gâcher le plaisir de jouer au tennis?

- |                        |  |
|------------------------|--|
| Technique de frappe    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer le mouvement de préparation très tôt et bien accompagner l'élan dans la direction de frappe</li> <li>• Épaule: plier le coude au max. Mouvement en direction de la trajectoire de la balle</li> <li>• Coude: jamais entièrement tendu</li> <li>• Poignet: position aussi «neutre» que possible</li> <li>• Dos: «droit» à la frappe, choc absorbé par les genoux, pas par le creux du dos</li> </ul> |
| Technique de course    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas courts et rapides</li> <li>• Hanches: petits pas</li> <li>• Genou: plier seulement jusqu'à un angle de 30°, le moins de rotation possible</li> <li>• Articulation de la cheville: poids sur l'avant-pied</li> </ul>   |
| Bandages de protection | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coudières anti-tennis-elbow</li> <li>• Protège-poignet</li> <li>• Genouillères</li> <li>• Chevillères protégées-orthèses</li> <li>• Tapes</li> </ul>  |
| Cadre d'effort         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La durée, l'intensité et la force de frappe doivent être adaptés à la tolérance à l'effort</li> <li>• Adaptation de l'effort à la condition physique, à l'état de santé (anomalies, lésions, blessures, maladies), à l'état de fatigue et au climat</li> </ul>  |



## 4. Formes d'événements, possibilités

- Journée portes ouvertes, entraînement d'essai ouvert au public, Journée du tennis, kermesse du tennis (événement communal, régional)
- Promocar Play+Stay; enfants et (grands-)parents
- Tournoi amical (en salle)
- Tombola, loto de tennis
- Mini Fed Cup/Coupe Davis
- Gentlemens ou Ladies Cup pour joueurs sans licence e
  - Combinaisons/jass/tennis, cuisine/tennis, billard/tennis etc.
  - Ladies Day (les messieurs sont aux petits soins pour les dames pendant toute une journée et leur offrent repas, boissons, programme d'animation)  
→ Exemples de différentes Associations régionales à la page suivante

### Conditions d'encadrement

- Reservation Tennisplätze
- Réservation courts de tennis
- Définir un-e «responsable des lieux»
- Organiser restauration/collations/boissons
- Définir le nombre maximal de participants
- Annonce/définir modalités d'inscription (tél., courriel)
- Former différents groupes (débutants/«repêchés»/expérimentés)
- Tirage au sort des partenaires de jeu (libre, avec cartes de jass, selon le niveau de jeu)
- Pour les nouveaux → badges avec nom et accompagnement (parrain)
- La convivialité compte tout autant que les activités sportives
- Répertoire de numéros d'urgence disponible

## Exemples de différentes Associations Régionales:

Forme d'événement	Annonce	Périodicité	Durée	Observations
Après-midi 50+	à tous les C/C dans AR	chaque semaine	14.00 – 17.00 possible de jouer plusieurs fois	Principe de rotation entre clubs Modeste contribution aux frais par les participants, excédents versés à la caisse du club
Cours pour débutants avec Pro Senectute, y compris tournoi amical de double	à tous les C/C dans AR public, Pro Senectute, publicité «bouche à oreille»	2 x par an	09.00 – 12.00, ensuite déjeuner	Nombre de participants limité
Après-midi de jeu 50+	à tous les C/C dans AR			D'abord on joue par «niveaux de jeu», ensuite double «mixte» Pour débutants principe du «parrainage» → intégration
«Open house» dans divers clubs (par alternance)	à tous les C/C dans AR	toujours le dimanche soir	18.00 – 20.00	Seulement pour membres du club, 4 courts
Après-midi de jeu 50+	à tous les C/C dans AR			Réservation via Pro Senectute
Double, billard + jass	à tous les C/C dans AR et environs	une seule fois (pour l'instant)	09.00 – 12.00	Pas de débutants, 16 – 24 doubles Avec spécialiste du double (p.ex. Roli Stadler)
Après-midis de jeu pour les seniors	public, Pro Senectute, publicité bouche à oreille	25 x pendant l'hiver, lun + jeu	3 heures	3 courts, en cas d'empêchement : recherche d'un remplaçant
Jeu libre	à tous les C/C dans AR, public	chaque mardi	14.00 – 16.00	Pour «repêchés» et membres du club. Inscription au club, 4 courts, max. 16 participants
Carte saisonnière pour tous	public			Quand les courts sont libres: «jeu à discrétion» 3 courts en plein air + salle
Jeu libre	à tous les C/C dans AR	Chaque semaine	Jeu 09.00 – 12.00	Il faut être membre du club On joue 1 heure, ensuite on décide si on veut continuer ou pas → on compose les tableaux, 6 courts, changement de partenaires

## 5. Didactique/méthodique pour la tranche d'âge 50+

### Points à noter pour l'enseignement aux seniors

- Ce n'est pas au senior de s'adapter au sport, mais au sport de s'adapter au senior (règles de jeu simplifiées, balles plus lentes, terrain de jeu adapté, formes de jeu et de compétition, comportement tactique, technique)  
→ Si quelqu'un a des problèmes d'épaule ou de dos : impossible d'apprendre à servir dans les règles de l'art
- La technique tennistique doit être simple, efficace, adaptée à la situation et surtout: pas nuisible pour la santé  
→ les conseils sur la manière de bouger sont ce qu'ils sont: des conseils précieux, mais pas taillés dans la pierre
- L'enseignement aux personnes âgées vous met en présence de groupes très hétérogènes (différences d'âge, biographies, expérience du sport très variable, problèmes de santé liés à l'âge, motivation)  
→ enseignement différencié (capacité d'apprentissage, état conditionnel, facultés de coordination variables)
- Dans le tennis des seniors, on a affaire à des personnalités (biographie)
- Dans le tennis des seniors, il est plus important de jouer ensemble que de jouer les uns contre les autres  
→ la mentalité «écrase-le/la» n'a pas sa place dans le tennis 50+  
→ de l'autre côté du filet ne se trouve pas un adversaire, mais un partenaire de jeu

### Règles de jeu

Même si l'importance des règles de jeu est relative au début, il est néanmoins conseillé de les introduire tout de suite. Le site [www.go4tennis.ch](http://www.go4tennis.ch) peut être très utile à cet effet.

### Déroulement d'une leçon

- Échauffement polysportif (un peu de course sans forcer, sautiller, «jeu»)
- Assouplissement (faire des cercles avec les bras, rouler les épaules, balancer les jambes, faire des cercles avec les hanches, etc.)
- Bref étirement (dynamique, pas plus de 10 sec., sinon la tension de base de la musculature diminue)
- Musculation/gymnastique de musculation
- Exercices ludiques (parcours, simple, double, etc.)
- «Cool down»: retour au calme, étirement plus long (statique, jusqu'à 20 sec. → décontraction de la musculature)

### Course, mouvements d'échauffement

- Avec musique
- Petit pas de course décontracté
- Mouvements de coordination
- Concentration sur un certain trajet, nombre de pas, respirations
- Options:
  - course avec son ombre
  - jogging
  - walking
  - etc.

### Jeu d'échauffement

- Préparation au jeu, veiller à la rotation des partenaires
- Exercices d'accoutumance à la balle
- Variations ludiques (bouger sans forcer, trois pas après le contact avec la balle, etc.)
- Un joueur au filet, seulement volée en coup droit, seulement revers, puis changer
- Options (voir page suivante):



1 fait rebondir la balle sur la raquette (coups de contrôle). Dès qu'il contrôle la balle, il la frappe en courbe vers 2, qui fait la même chose avec 3, etc.

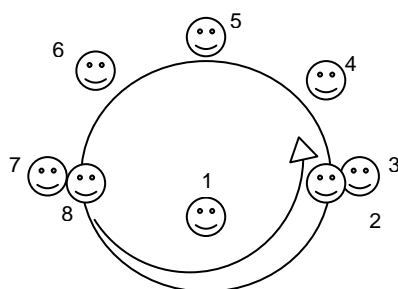
idem sans coups de contrôle

idem seulement volées

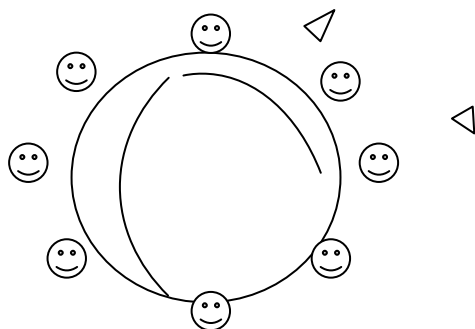
idem jouer à gauche

idem quand la première balle est à mi-parcours, mise en jeu d'une 2<sup>e</sup> balle

Un joueur est placé au centre du cercle. Les joueurs du cercle s'envoient la balle de manière à ce que le joueur au centre ne puisse pas l'attraper (lobs, smashes, balles indirectes et volées).



Six joueuses et joueurs peuvent s'exercer sur un terrain de jeu (carrés de service plus couloirs). Les joueurs 1 et 2, ainsi que 5 et 6, doivent rester dans les couloirs. Attention: les joueurs risquent de s'approcher de plus en plus du centre pendant qu'ils s'exercent.



### Séries constructives (initiation aux frappes de base)

- Lancer un coup droit/revers (pivoter, balle vient de gauche, jambe droit devant, etc.)
- Relancer (se décontracter, équilibrer)
- Volée (hauteur de la raquette, pivoter, tête de la raquette au-dessus du poignet, seulement ramener la raquette jusqu'à hauteur d'aisselle, presser la balle en avant)
- Lob (sous la balle et accompagner)
- Smash (pivoter, l'index est notre capteur)
- Service (engagement à la main, déroulement du mouvement au-dessus de la tête)
- Service (depuis la ligne du carré de service par-dessus le filet devant la ligne de service adverse)
- Alternier entre jeu de simple et de double (pour changer un peu)

### Jouer au tennis (changement des plans de jeu)

- Dames no 1; 3; 5; etc. (numéros impairs!)
- Messieurs no 2; 4; 6; etc. (numéros pairs!)
- Au premier tour, ceux qui ont le plus d'expérience du jeu
- Varier (points de volée comptent double, etc.)
- Exercices possibles
  - Lancer de balle ou échanges réguliers – retourner avec régularité → objectif tactique
  - Envois différenciés – retours réguliers → «plus court, plus long, plus haut, plus bas»
  - Envois réguliers – retours différenciés → «haut, plat, rapide, lent»
  - Envois différenciés – retours adaptés à la situation

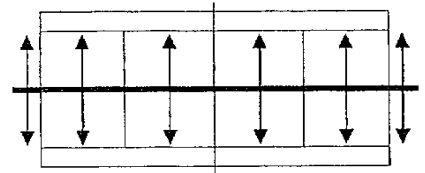
**Formes de jeu, formes d'organisation possibles** (toutes les formes de jeu ont une structure)

- Formation en colonne/formation en carrousel
- Options:

**Grands groupes de 6 à 12 joueuses/eurs par court**

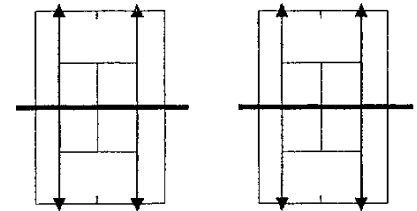
Installer un filet de mini-tennis (tendre une corde) pour pouvoir jouer dans le sens de la largeur du court

- ⇒ forme d'organisation pour les débutants
- ⇒ changements fréquents de partenaire



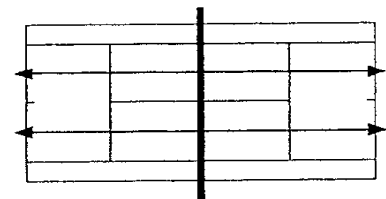
**8 joueurs/euses – 1 moniteur – 2 courts**

- ⇒ Le moniteur/la monitrice donne des instructions, tout le groupe fait le même exercice. Le moniteur/la monitrice définit les objectifs d'apprentissage, dit ce qu'il faut faire et contrôle.
- ⇒ Le moniteur/la monitrice travaille avec le groupe sur un court, l'autre groupe s'exerce tout seul, les exercices doivent être simples et facilement contrôlables.



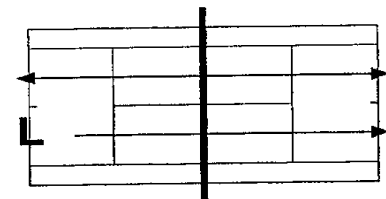
**4 joueurs/euses – 1 moniteur – 1 court**

- ⇒ Les joueurs/euses s'exercent par paires sur instruction du moniteur/de la monitrice
- ⇒ Jouer des doubles
- ⇒ Grille éliminatoire: 2 jouent, 2 attendent. Changement après chaque échange, ou après une faute, max. 3 points



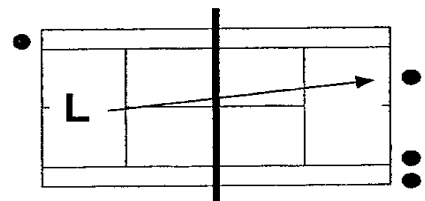
**2-3 joueurs/euses – 1 moniteur – 1 court**

Le moniteur/la monitrice porte la double casquette d'enseignant et de partenaire d'entraînement. Avantage: un lancer optimal.



**Entraînement en colonne**

Forme d'organisation pour s'exercer à 4 au maximum. Le moniteur/la monitrice engage les balles de la corbeille, un joueur/une joueuse joue entre 4 et 8 balles.



**Formes d'exercices** (convenant avant tout aux débutants et aux joueurs un peu plus avancés)

**Il faut veiller au bon choix des balles (balles en mousse, balles à pression réduite)**

**1.**

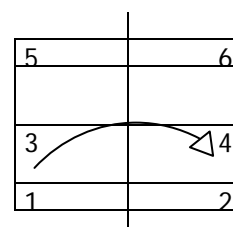
1, 3 et 5 lancent la balle en courbe à 2, 4 et 6.

Ceux-ci renvoient les balles en courbe.

But: main du partenaire

idem: revers

idem: 1,3 et 5 retournent avec la raquette



**2.**

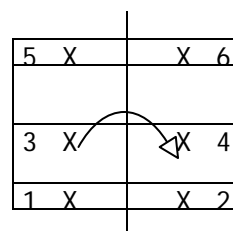
1, 3, 5 et 2, 4, 6 se présentent de côté, près du filet.

Après des coups de contrôle 1 envoie une volée courbée à 2 qui essaie de faire la même chose.

idem: diminuer le nombre de coups de contrôle

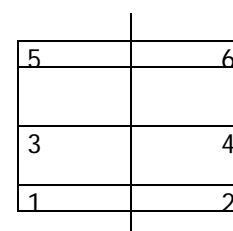
idem: jeu de volée direct

Toujours jouer ces exercices en coup droit et en revers



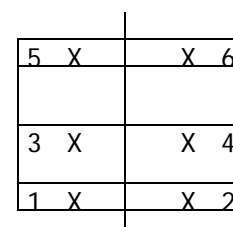
**3.**

Comme 1, mais avec lancer varié.



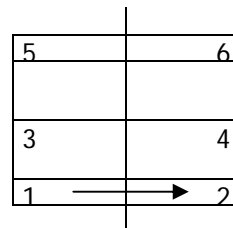
**4.**

Comme 2, mais avec lancer varié.



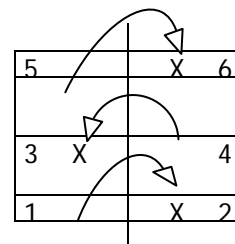
**5.**

1, 3 et 5 servent par-dessus la tête (droit),  
 2, 4 et 6 retournent.  
 → balles rouges/oranges!



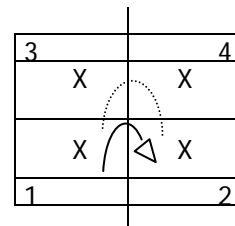
**6.**

1, 4 et 5 jouent des lobs.  
 2, 3 et 6 exécutent des smashes droits.  
 → balles rouges/oranges



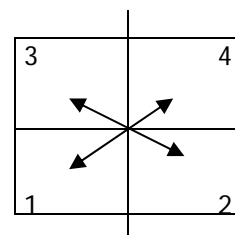
**7.**

Les 4 joueurs positionnés au filet.  
 Les 2 paires jouent des volées courbées.  
 1 et 3 tentent à partir de cet échange une volée lobée.  
 2 et 4 smashent la balle légèrement, si légèrement que 1 et 3  
 peuvent renvoyer la balle en volleyant.  
 idem: changement



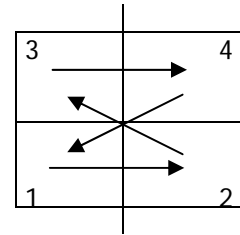
**8.**

Les 4 joueurs jouent en diagonale.  
 1 et 4 coup droit, 2 et 3 revers.



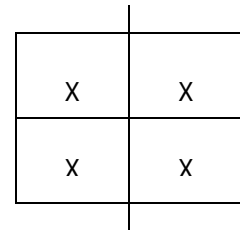
**9.**

1 et 3 jouent la balle le long de la ligne.  
2 et 4 en diagonale.



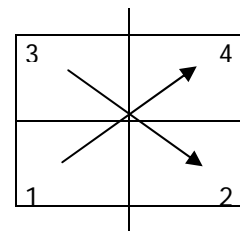
**10.**

Exercice 8 et 9, mais en volleyant.



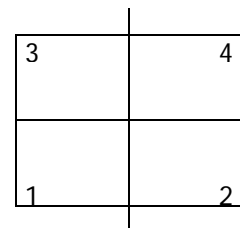
**11.**

1 et 3 servent en diagonale, 2 et 4 retournent.



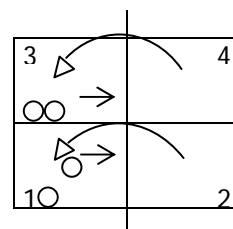
**12.**

1 et 3 jouent des balles régulières.  
2 et 4 renvoient une première balle plate, une 2<sup>e</sup> à mi-hauteur, une 3<sup>e</sup> balle haute.



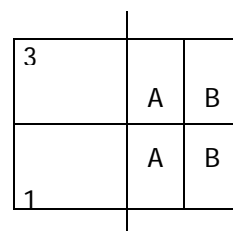
**13.**

1 et 3 envoient la balle.  
 2 et 4 essaient de jouer dans le cercle.  
 Si le cercle a été touché, on l'avance d'une largeur.  
 Qui arrive en premier au filet?



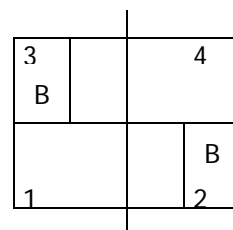
**14.**

1 et 3 essaient de jouer dans les zones marquées A et B,  
 donc en variant court et long.



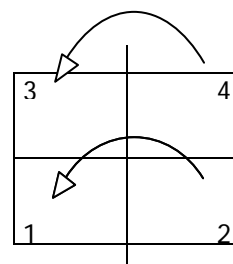
**15.**

1 et 4 essaient de jouer dans la zone B.  
 2 et 3 comptent les points: une balle dans la zone cible donne un point, à chaque faute, un point est déduit.  
 Qui arrive d'abord à 10 points?



**16.**

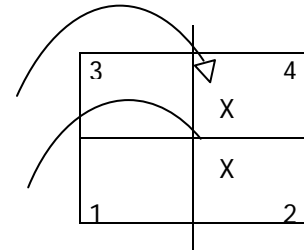
Une corde est tendue à 2m au-dessus du filet.  
 1 et 3 envoient des balles normales.  
 2 et 4 essaient de lobber par-dessus la corde.





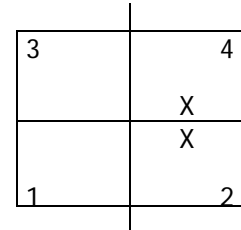
**17.**

1 et 3 jouent des lobs.  
2 et 4 essaient de smasher.  
→ balles en mousse!



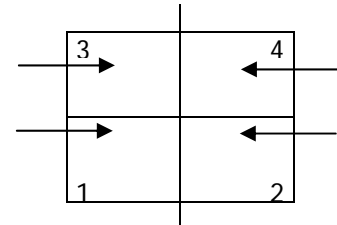
**18.**

1 et 3 jouent un fois plat, une fois un lob.  
2 et 4 jouent de volées et des smashes.  
→ balles en mousse!



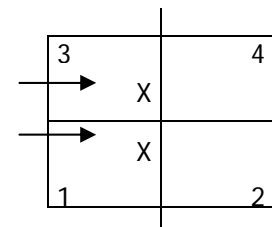
**19.**

Les 4 joueurs derrière la ligne de fond.  
1 et 3 renvoient la première balle normalement et avancent de 2 pas (position de plaque tournante) et renvoient la prochaine balle en volleyant.



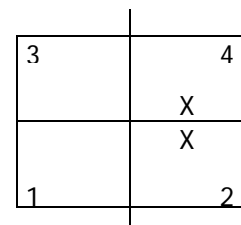
**20.**

Les 4 joueurs commencent derrière la ligne de fond.  
Après chaque balle, ils avancent d'un pas.  
Transition du jeu indirect à la volée jusqu'au filet (en accordéon).



**21.**

1 et 3 ont trois balles.  
2 et 4 se trouvent au filet.  
1 et 3 jouent deux balles à mi-hauteur et la troisième comme lob. 2 et 4 font deux volées et essaient de smasher le lob.

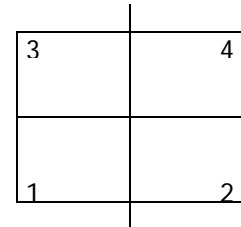


## Formes de jeu possibles

### 1.

Petit double

1 et 3 contre 2 et 4. Les joueurs doivent jouer la balle en alternance. 1 renvoie la balle à 4, 4 prépare la balle à son partenaire par un coup de contrôle avant que celui-ci ne puisse la retourner (pas de volée). Après le jeu, changement de partenaire.



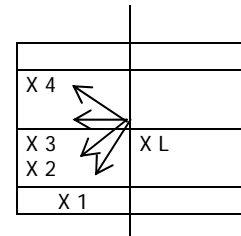
### 2.

Éventail de volée

Le moniteur, la monitrice joue une volée à 1, 1 renvoie.

Prochaine balle à 2, puis à 3, etc. (on peut aussi ne pas jouer dans l'ordre).

4 renvoie au moniteur/à la monitrice qui retourne directement la balle de 4 à 1, etc. → ajouter des variations

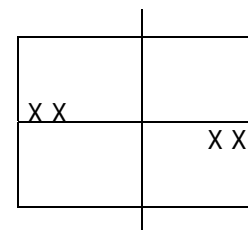


### 3.

Petit match

Mais on joue avec une seule raquette.

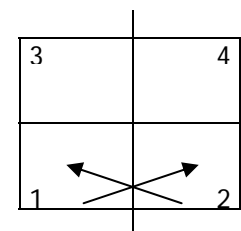
Après chaque coup, il faut passer la raquette à son partenaire.



### 4.

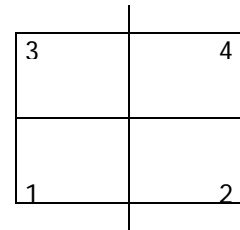
Jeu d'adresse

On joue avec deux balles en même temps. Engagement simultané par 1 + 3.



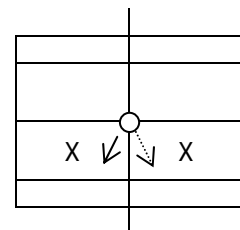
**5.**

Echange de balles normal.  
Après chaque coup droit, passer la raquette à gauche en faisant le tour du corps.  
Après chaque revers, passer la raquette à droite en faisant le tour du corps.



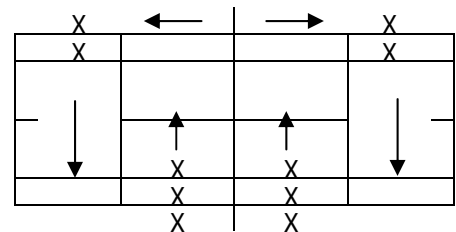
**6.**

Deux joueurs se trouvent tout près du filet.  
L'un d'eux place la balle sur le bord du filet et lâche. La balle tombe d'un côté. Après le rebond, elle est engagée.  
On joue seulement dans le carré de service.  
Règle: on peut seulement jouer de bas en haut, donc pas de volées slicées, ni de smashes. Qui arrive d'abord à 15 points?



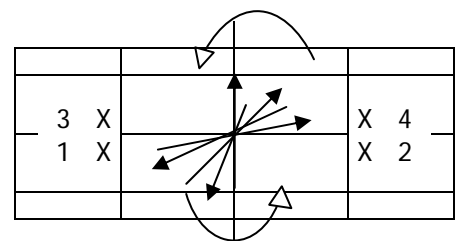
**7.**

Deux groupes se trouvent très près du filet de part et d'autre.  
La paire de devant court le long du filet en se passant des volées. La paire de derrière suit, etc.  
Arrivés au bout du filet, ils se placent sur la ligne de service et courent en sens inverse en essayant cette fois de retourner des lobs hauts par-dessus les joueurs au filet.  
→ balles en mousse!



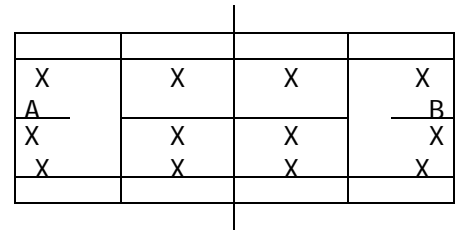
**8.**

Les 4 joueurs jouent en diagonale.  
Après chaque coup, ils avancent d'un pas jusqu'à ce qu'ils se trouvent au filet.  
1 crie p.ex. «maintenant», puis joue la balle parallèlement au filet et change de côté.  
4 change également de côté au commandement «maintenant», et on continue de jouer..



**9.**

Jeu par équipes selon les règles du volley-ball.  
 Un joueur de la ligne de fond de A joue la balle dans le camp B.  
 L'équipe B se passe la balle 2x. La balle peut seulement être retournée dans le camp A à la troisième passe.  
 idem: la balle peut seulement toucher le sol 1x.  
 idem: tout doit être joué comme au volley (depuis le bas).  
 idem: avec quatre joueurs/euses  
 → balles en mousse!

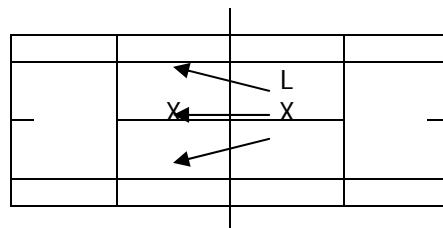


**Entraînement en colonne**

Exemple:

Le moniteur/la monitrice lance les balles de la corbeille (droite, centre, gauche) sur le coup droit. Quand toute la colonne a passé, on peut continuer avec le revers (permet d'exercer la station debout, puis course vers la balle).

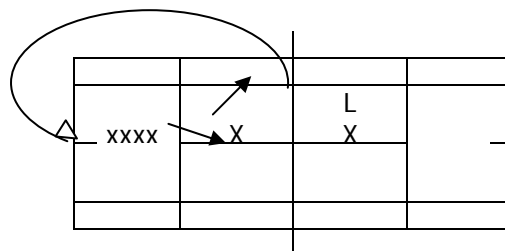
- x4
- x3
- x2
- x1



- x1
- x2
- x3
- x4

La première balle arrive sur le coup droit, la seconde sur le revers. Attaquer en revers (slicé) et avancer. Le moniteur/la monitrice joue la prochaine balle comme lob. Conclure sur un smash. Ensuite, se replacer en queue de colonne.

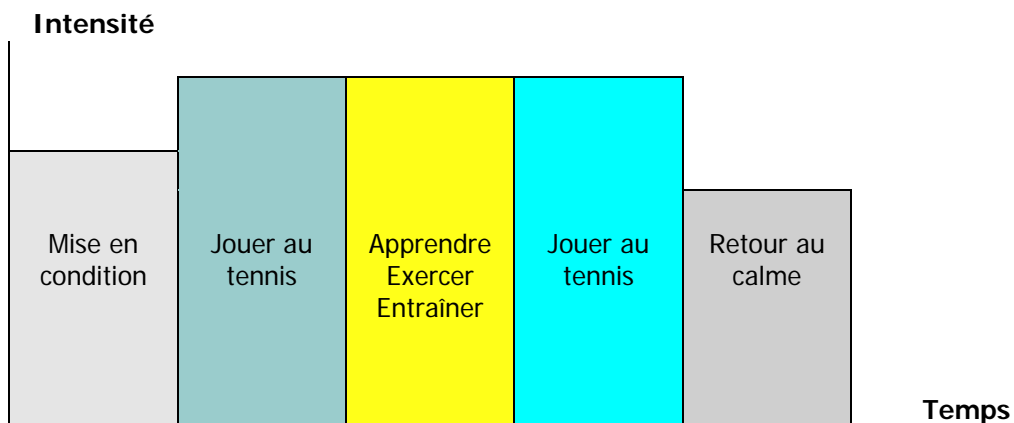
Le système de la colonne permet de mettre en œuvre beaucoup d'exercices combinés.



**Danger**

On est tout le temps en train de courir. Il faut adapter le rythme de lancement au niveau et aux capacités individuelles des joueurs.

## Préparation d'une leçon



**Moniteur/trice – lieu – date – heure:**

**Joueurs/euses:**

**Profil des joueuses/eurs:**

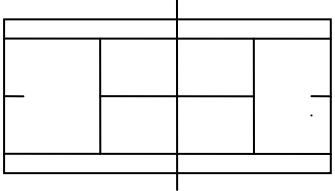
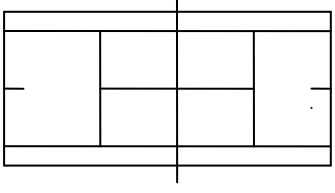
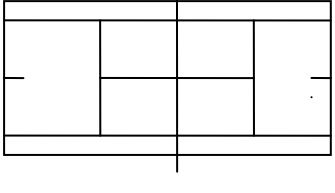
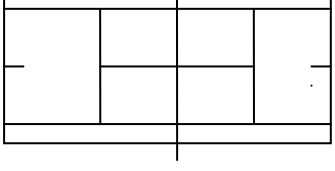
**Thème:**

**Buts:**

**Matériel:**

**Littérature – vidéo:**

Temps	Buts - Contenus	Organisation																
		<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																
		<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																
		<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																

Temps	Buts - Contenus	Organisation
		
		
		
		

**Évaluation de la leçon**

---



---



---



---



---



---



---

**Feedback** (questions)

- Qu'est-ce qui a changé?
- Qu'est-ce qui est mieux?
- Quand puis-je m'en servir?



## Leçon type

**Moniteur/trice – lieu – date – heure:** XYZ, entraînement de 90'

**Joeurs/euses:** 6 joueurs/euses

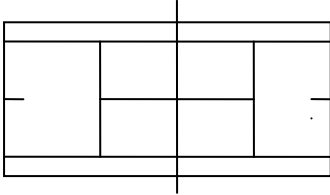
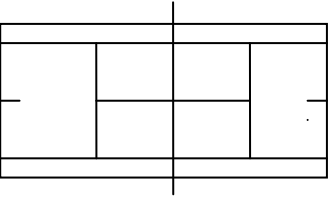
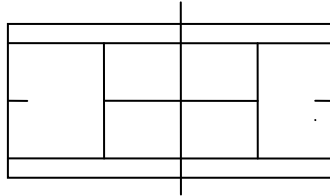
**Profil des joueuses/eurs:** sont capables de se passer la balle 5-6 fois avec/sans coup de contrôle.

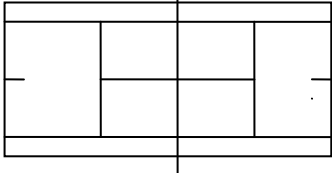
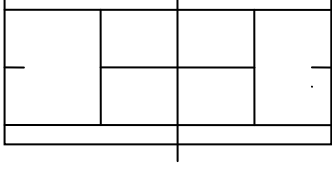
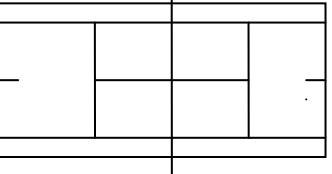
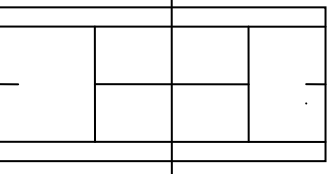
**Thème:** Assurance, adaptation, placement

**Buts:** Savoir placer la balle dans le petit terrain à gauche, droite, court et long

**Matériel:** 100 balles, cônes, cercles, rubans, balles Soft + Easy

**Littérature – vidéo:** Manuel des moniteurs

Temps	Buts - Contenus	Organisation
15'	<p><b>Mise en condition</b></p> <p>1 Bouger dans les limites du terrain marqué Variation: balle en équilibre sur la raquette</p> <p>2 Gymnastique: démonstration d'un exercice par chacun</p> <p>3 Course d'estafette avec balle et raquette</p>	
15'	<p><b>Jouer au tennis (1<sup>re</sup> séquence)</b> Quelle paire réussit le plus d'échanges sur le petit terrain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en coup droit/revers</li> <li>• avec volée</li> <li>• avec service</li> </ul>	
15'	<p><b>Apprendre, exercer apprendre à différencier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• placer, gauche, droite</li> <li>• placer, court, long</li> </ul>	

<p>10'</p>	<p>Différencier/placer, volée Entraînement en colonne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avec entraîneur - technique</li> <li>• avec partenaire, placer gauche-droite</li> </ul>	
<p>10'</p>	<p>Apprendre à placer Avec service gauche, droite placer (2 jouent le retour / fermeture éclair)</p>	
<p>15'</p>	<p><b>Jouer au tennis (2<sup>e</sup> séquence)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer au simple avec service</li> <li>• Jouer au double sans service</li> <li>• Compter: comme au tennis de table</li> </ul>	
<p>10'</p>	<p><b>Retour au calme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramasser les balles</li> <li>• Rétrospective: bons échanges «comment c'était?»</li> <li>• Feedback</li> <li>• Prospective</li> </ul>	

**Évaluation de la leçon**

---



---



---



---



---



---



---

## Exemple circuit

### Thème: «placer»

2 courts, 10 élèves

Temps: 4 minutes par poste

Changement: 1-2-3...

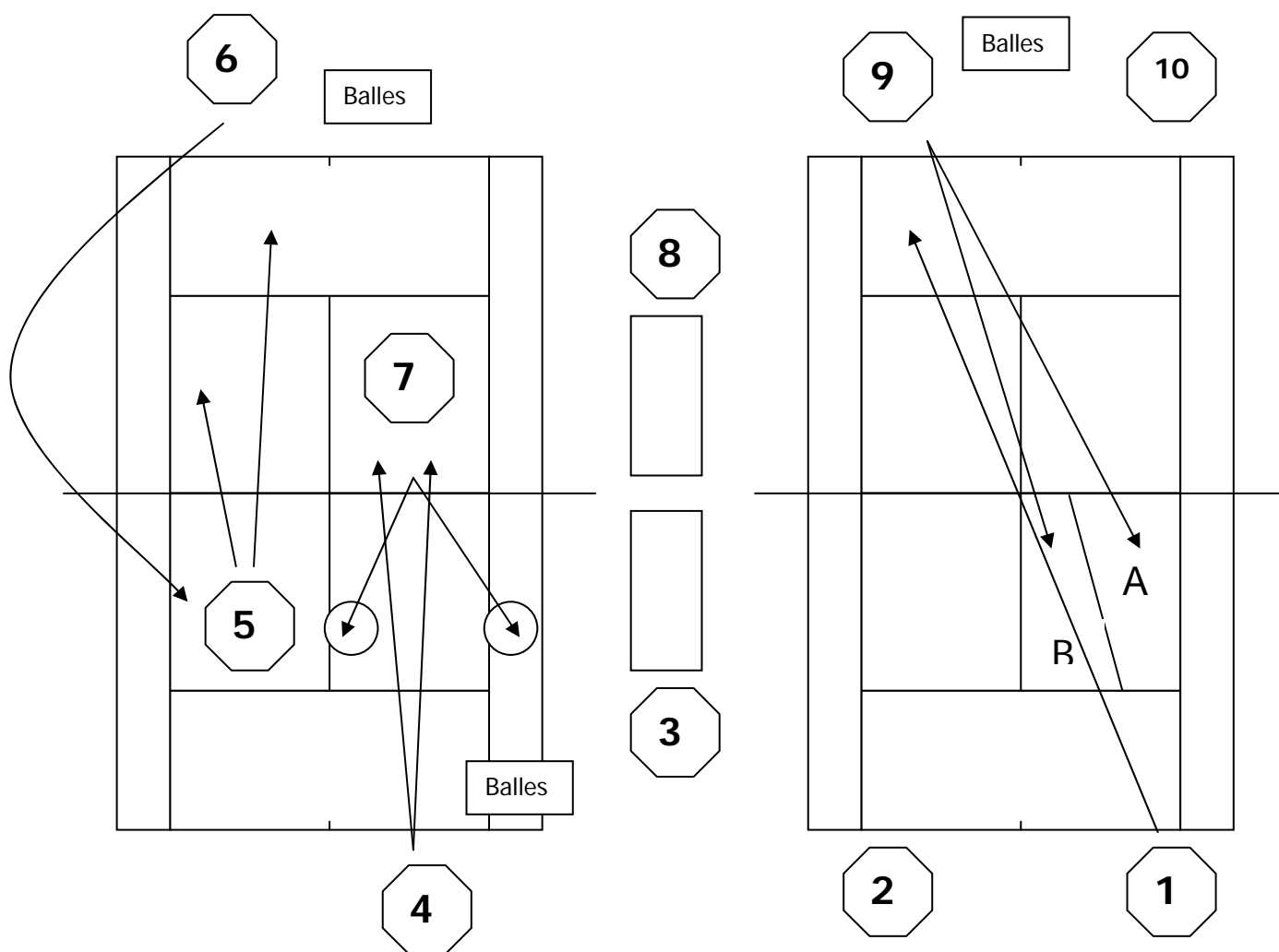
### Matériel:

Balles

Corbeilles à balles

Cônes

Cercles



### Légende

1 Retour (long, avec assurance)

2 Retour match à 10

3 Pause (ramasser balles)

4 Lancer pour volée (7)

5 Smash court/long

6 Lancer lob pour (5)

7 Placer volée coup droit/revers

8 Pause (ramasser balles)

9 Placer le service

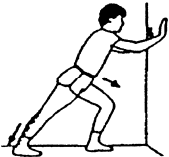



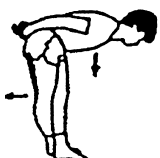
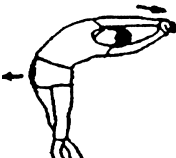
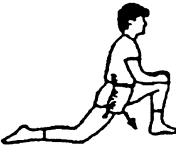



10 Match de service à 2

### Conseils pour l'étirement et la musculation

- Toujours avec modération, mais régulièrement
- Pour les exercices au sol, poser un tapis, un matelas, une couverture en laine par terre contre le froid
- Sur le ventre: coussin sous le bassin, sur le dos: coussin sous la tête et sous les genoux
- En cas de lésion musculaire, pas d'étirement ni de musculation, faire soigner par un médecin ou un thérapeute
- Mais continuer le travail sur les muscles sains
- Également faire quelque chose les jours où on ne joue pas: quand on se lève, après avoir été assis longtemps, au travail, dans la voiture (mais toujours avec le corps chauffé).

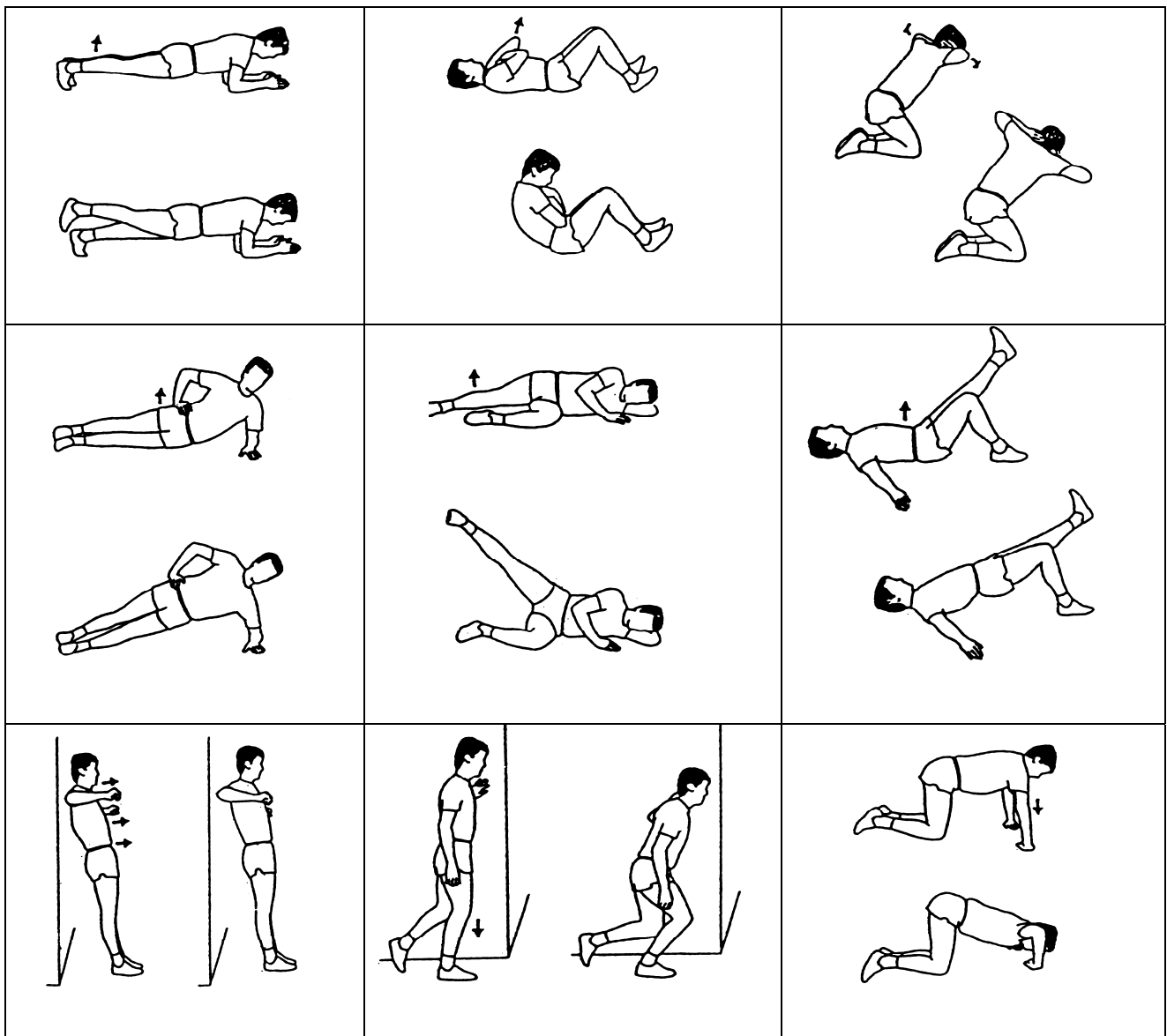
### Dehnen/Stretching

- Améliore l'agilité (qui diminue avec l'âge mais qu'un entraînement approprié permet de conserver dans une large mesure)
- Prendre toujours lentement la position d'étirement
- Juste une légère tension, un doux tiraillement
- Ne pas déclencher de douleur (l'étirement ne doit pas faire mal!)
- Ne pas se comparer ou entrer en compétition avec les autres
- Pas de positions ou de mouvements extrêmes
- Revenir lentement dans la position initiale
- Respirer régulièrement et calmement
- Options («top ten»):

	<p>Muscles jambiers antérieurs</p> <p>Presser le talon par terre Basculer tout le corps en avant</p>		<p>Muscles intérieurs de la hanche</p> <p>Pousser le bassin obliquement vers le bas</p>
	<p>Muscles de la loge antérieure de la cuisse</p> <p>Tirer le pied vers le fessier en poussant le bassin en avant</p>		<p>Muscles du dos</p> <p>Tendre le genou Muscler le dos rond</p>
	<p>Muscles de la loge postérieure de la cuisse</p> <p>Tendre le genou Courber le torse en avant</p>		<p>Musculature latérale du tronc</p> <p>Pousser la hanche de côté, étirer le tronc en sens inverse</p>
	<p>Muscles antérieurs de la hanche</p> <p>Presser la hanche en avant et en bas</p>		<p>Muscles pectoraux</p> <p>Avancer la jambe d'un pas du même côté Déplacer les épaules en avant</p>
	<p>Muscles postérieurs de la hanche</p> <p>Courber le tronc en avant</p>		<p>Muscles postérieurs de la hanche</p> <p>Courber le tronc en avant</p>

**Muscler/gymnastique de musculation**

- Toujours commencer d'abord par l'échauffement et l'étirement
- Toujours inclure quelques exercices d'étirement dans le programme de musculation
- Dans la vie quotidienne, les jours où on ne joue pas, en vacances
- Après avoir joué, pas de musculation, seulement étirer (régénération)
- Mouvements lents et réguliers
- Exécution correcte
- Respiration calme et régulière
- Ne pas trop forcer
- Il suffit de travailler avec le poids de son propre corps
- 2 à 3 séries par exercice, à répéter 8 à 12 fois, pauses (30 à 60 sec.) entre les séries
- Les débutants, commencer tout doucement (p.ex. 2 séries à 10)
- Augmenter progressivement plus on est entraîné
- Mieux vaut un petit programme d'exercices qu'on fait régulièrement qu'un grand programme qu'on fait très sporadiquement
- Étirement après chaque séance de musculation
- Options («top nine»):



### Considérations didactiques et principes méthodiques

- Le relationnel avec les aînés (nuancer, différencier, respecter l'autonomie)
- Articuler l'entraînement autour d'objectifs et de ressentis (conséquence, régularité, planification)
- Comportement des moniteurs/trices adapté à la situation (parfois moniteur, parfois partenaire)
- Contenus adaptés aux circonstances (changement de matière, adaptation des règles, dosage)
- Comportement conscient et responsable (établir, formuler les préférences)
- Communication claire et démocratique (formuler les buts ouvertement, justifier les mesures)
- Conditions d'encadrement propices (accès, marches, vestiaires, matériel, etc.)
- Variété/valeur divertissante
- Simplifier/compliquer les exercices, formes de jeu: en fonction des compétences des participants
- Tenir compte de l'âge
- Notions de base dans les domaines suivants: condition, alimentation, hydratation suffisante et régulière, dopage, comportement et prévention de blessures et de lésions sportives, mesures de régénération, science de l'entraînement, préparation au jeu, matériel de jeu, effort respectueux de l'appareil moteur

### Objectifs

- Le tennis doit faire plaisir dès le premier instant → FUN
- Le tennis doit être facile à apprendre → EASY
- Le tennis doit être bon pour la santé → HEALTHY

## 6. Formations disponibles

- Cours de moniteur de tennis des adultes
- Cours d'initiation au tennis des adultes (pour moniteurs J+S)
- Cours de perfectionnement pour le tennis des adultes (pour ceux qui sont déjà moniteurs de tennis des seniors ou moniteurs de tennis des adultes)

## 7. Travail de relations publiques (RP)

- «Fais du bien et parles-en»
- Chaque article va contribuer à profiler l'offre dans la région
- Des modèles de textes sont disponibles chez Swiss Tennis

## 8. Autres sources d'information

- Groupe de travail national 50+ <http://www.swisstennis.ch/?rub=695&id=103740>
- Le tennis en bref [www.go4tennis.ch](http://www.go4tennis.ch)
- Sport des adultes OFSPO <http://www.erwachsenen-sport.ch/internet/esa/fr/esa.html>
- Modèles de leçons <http://www.mobilesport.ch/?lang=fr>
- Téléchargements <http://www.swisstennis.ch/?rub=695&id=124674>
  - Plan de leçons
  - Modèles de leçons (circuit incl.)

### Références bibliographiques

- [www.swisstennis.ch](http://www.swisstennis.ch)
- Manuel des moniteurs J+S
- Classeur tennis des seniors
- Documentation cellule d'action GTN 50+