



PROGRAMME  
TENNIS ADULTES  
PÉDAGOGIE & ANIMATIONS  
SPORTIVES

# EXTRAITS

# TENDANCE DÉCOUVERTE

1/ TENNIS DÉCOUVERTE

2/ TENNIS SENSATION

## PRÉALABLE

- Ce programme est destiné à des joueurs n'ayant jamais joué au tennis ou à de rares occasions. L'objectif de ces séances est de mettre dès les premiers pas sur le court les joueurs en situation de réussite, grâce à une adaptation des conditions de jeu (balles, filet, terrains). L'enseignant veillera dans chaque séance tout au long de ce programme à alterner des situations pédagogiques et des jeux avec décompte de points.
- La finalité de ce programme est d'amener le joueur à faire un match sur le terrain (12 m, 18 m, 23 m) et avec la balle qui lui convient le mieux (mousse, souple, intermédiaire, dure).

## 1/ TENNIS DÉCOUVERTE

## ■ OBJECTIFS

Le **plaisir du jeu** sans attendre.

## ■ SÉANCES

Nombre ➔ **6**. Durée ➔ **1H30**.

## ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4** (label qualité).

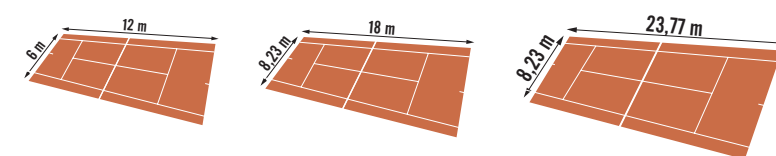
## ORGANISATION

## ■ MATÉRIEL UTILISÉ

- Balles mousse , souple , intermédiaire .
- Surfilet , raquette cordée .
- Lignes prédécoupées .

## ■ COURT UTILISÉ

■ **Mini-tennis** ■ **Intermédiaire** ■ **Traditionnel**



## SÉANCE N°1

### Introduction et présentation de la démarche pédagogique

- 10 minutes.

### Objectifs

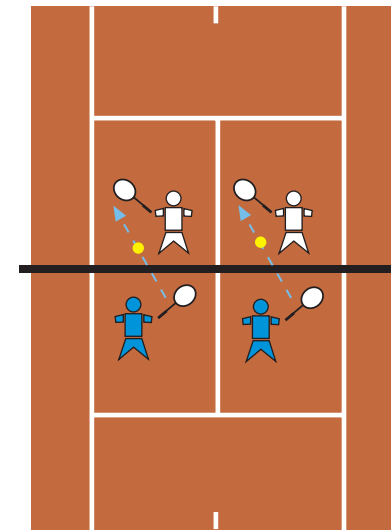
- Initiation à l'échange après rebond.
- Attitude d'attention.
- Contact raquette/balle en avant.
- Présentation de la balle au service.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	A/ ÉCHANGES DE VOLÉES : 1 CONTRE 1	A/ ÉCHANGES APRÈS REBONDS : COUPS DROITS ET REVERS	A/ SERVICE
DURÉE	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse, balle souple. - Raquette cordée, outil pédagogique. - Pom'do, palette bicolore. - Avec ou sans filet.	- Balle mousse, balle souple. - Raquette cordée, outil pédagogique. - Pom'do, palette bicolore. - Avec ou sans filet.	- Balle souple, balle intermédiaire. - Raquette cordée.
COURT	- Carré de service.	- Carré de service (12 m + 18 m).	- Carré de service (12 m) diagonale.
	B/ JEU	B/ JEU DÉFI	B/ JEU DU CONTRAT
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
ORGANISATION	- Concours d'échanges : - 1 contre 1, - en équipes. - Évolution du matériel.	- Concours d'échanges (après rebond). - Choix du matériel pour les joueurs. - Jeu : 1 raquette pour deux avec balle mousse.	- Concours d'échanges sans repartir à zéro. - L'enseignant fixe un nombre d'échanges à atteindre (ex. : 30 échanges). - Balle en jeu en servant. - Concours d'échanges par équipes. - L'équipe qui rentre en jeu reprend le nombre d'échanges de l'équipe précédente.

C/ DANS CHAQUE JEU ROTATION DE PARTENAIRES

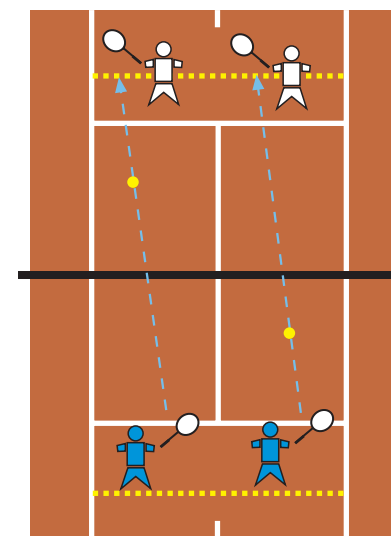
SITUATION N°

1



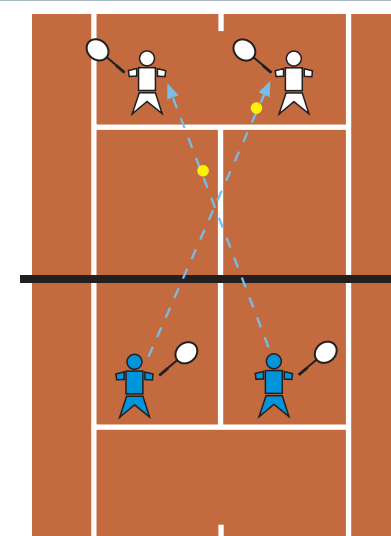
SITUATION N°

2



SITUATION N°

3



## SÉANCE N°2

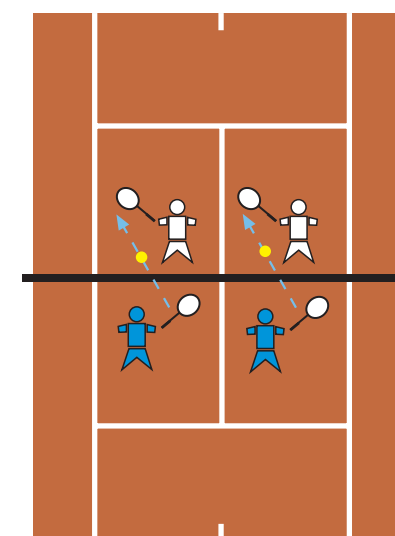
### Objectifs

- Initiation à l'échange après rebond.
- Attitude d'attention au fond de court et à la volée.
- Présentation de la balle au service.
- Orientation des appuis au service.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	A/ VOLÉES/VOLÉES	A/ SERVICE	A/ ÉCHANGES VOLÉES/ APRÈS REBOND
DURÉE	- 10 minutes.	- 15 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse, balle souple. - Palette bicolore. - Raquette cordée.	- Balle souple, balle intermédiaire. - Palette bicolore. - Raquette cordée.	- Balle mousse, balle souple. - Palette bicolore. - Raquette cordée.
COURT	- Carré de service.	- Carré de service en diagonale.	
	B/ JEU	B/ JEU	B/ JEU
DURÉE	- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 15 minutes.
ORGANISATION	- Concours d'échanges avec trajectoires imposées (croisées, décroisées). - Rotation de partenaires et d'adversaires. - Éloignement et rapprochement des joueurs.	- 3 positions possibles. - 3 essais réussis permettent de reculer. - Balle souple (2 lignes au-delà de la ligne de service).	- Zone à viser pour le volleyeur dans l'échange. - 1 point par rebond dans la zone.

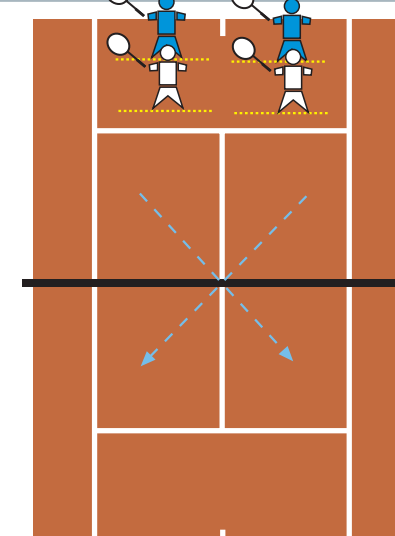
JEU N°

1



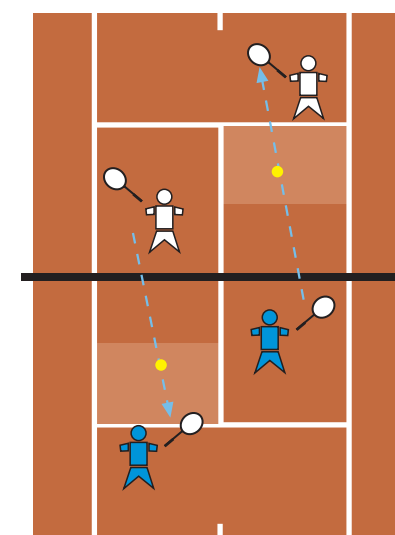
JEU N°

2



JEU N°

3



## SÉANCE N°3

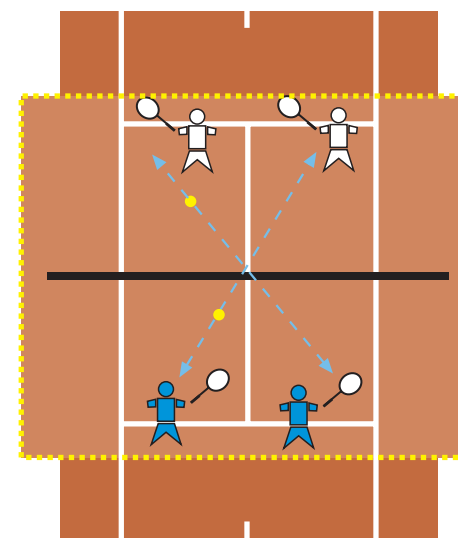
### Objectifs

- Maîtrise des trajectoires croisées et sécurisantes en CD et R.
- Présentation de la balle au service.
- Orientation des appuis au service.

	JEU	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	ÉCHANGES APRÈS REBONDS	ÉCHANGES CROISÉS APRÈS REBONDS CD/R	A/ ÉCHANGES CROISÉS CD/R	A/ SERVICES AVEC RELANCEURS
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple. - Raquette cordée.	- Balle mousse, balle souple. - Raquette cordée. - Surfilet.	- Balle souple. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Raquette cordée.
COURT	- Carré de service + intermédiaire (18 m).	- Carré de service élargi.	- Court intermédiaire élargi.	- Court intermédiaire élargi.
			B/ JEU	B/ JEU
ORGANISATION	- 1 raquette pour 2. - 1 frappe sur 2. - double.		- 15 minutes.	- 15 minutes.
			- Match dans la diagonale et intervention de 2 volleyeurs. - Seuls les volleyeurs marquent pour l'équipe sans sortir de leurs espaces.	- Un joueur sert et monte en diagonale. - Concours d'échanges. - Serveurs et relanceurs sont partenaires.

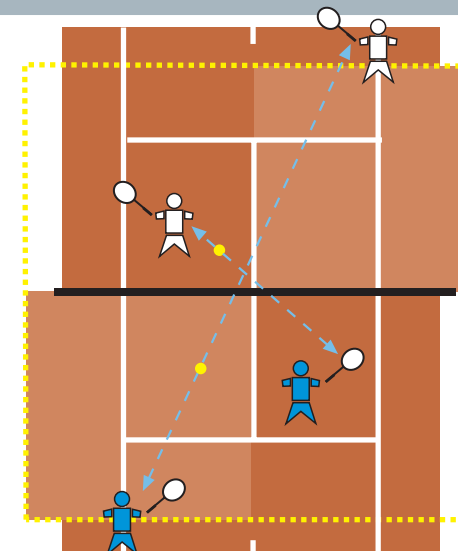
SITUATION N°

1



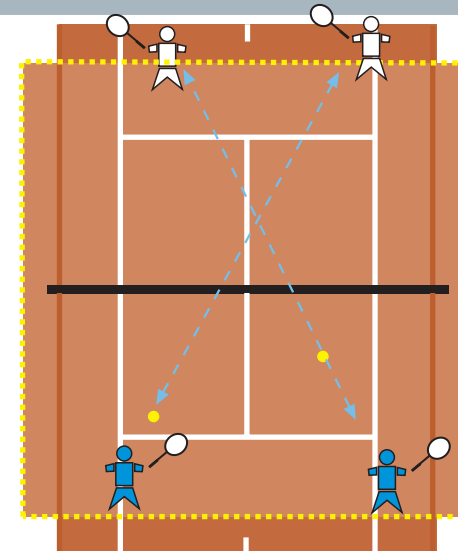
JEU N°

2



JEU N°

3



## SÉANCE N°4

### Objectifs

- Différenciation des trajectoires croisées et décroisées.
- Sensibilisation aux notions tactiques.

	JEU N°1	SITUATION N°1	SITUATION N°2	JEU N°2
	SERVICE + ÉCHANGES EN DOUBLE	A/ ÉCHANGES CD CROISÉS PUIS JEU LIBRE (CD ET R)	A/ CD ET REVERS AU PANIER	RECORD DE BALLE
DURÉE	- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Raquette cordée. - Cibles de couleur.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Surfilet.
COURT	- Court intermédiaire élargi.	- Court intermédiaire. - Court traditionnel.	- Court intermédiaire (18 m). - Court traditionnel.	- Court intermédiaire (18 m). - Court traditionnel.
		B/ JEU	B/ JEU	
ORGANISATION	- Le serveur a droit aux 2 carrés élargis.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	
		- 3 serveurs contre 1 relanceur. - Après 2 points gagnés, on remplace le relanceur.	- A et B servent, D et C annoncent la zone avant le retour, puis jeu libre. - 1 <sup>re</sup> balle de service par au-dessus, 2 <sup>e</sup> balle par en dessous.	

SITUATION N° 1

1

■ A et B font un échange en CD croisé, au bout de 3 échanges, jeu libre.

SITUATION N° 2

2

■ L'enseignant envoie les balles :

- 1) Le joueur annonce la zone visée avant la frappe.
- 2) L'enseignant annonce juste après l'envoi la zone à viser.
- 3) L'enseignant se place dans l'une des deux zones et libère la zone à viser.

JEU N° 2

2

■ Les joueurs annoncent avant la frappe la zone dans laquelle ils jouent.

■ Record de balles dans les zones annoncées (l'échange continue).

■ Record de balles dans les zones annoncées (l'échange s'arrête).

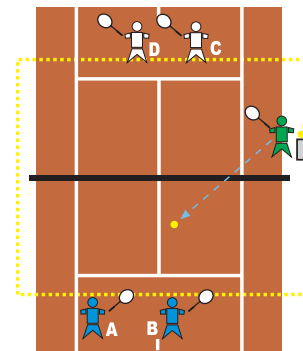
## SÉANCE N°5

### Objectifs

- Enchaînements vers l'avant : fond de court et volée.
- Renforcement des notions tactiques.

	JEU	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	- MATCHS EN SIMPLE	LIAISON FOND DE COURT/VOLÉE	JOUER DANS L'ESPACE LIBRE EN DOUBLE	A/ JOUER EN AVANÇANT EN SIMPLE
DURÉE	- 20 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle intermédiaire. - Raquette cordée.	- Balle intermédiaire. - Raquette cordée.
COURT	- Court intermédiaire élargi. - Court traditionnel.	- Demi-court de simple intermédiaire et traditionnel.	- Court intermédiaire et traditionnel.	- Court traditionnel réduit en largeur.
	- APPRENTISSAGE DES RÈGLES DU JEU - DÉCOMPTE DES POINTS			B/ JEU
ORGANISATION	- Mise en jeu d'une balle courte par l'enseignant.			- 15 minutes.  - Retour global (jeu de départ). - Match en simple. - Mise en jeu par les joueurs.

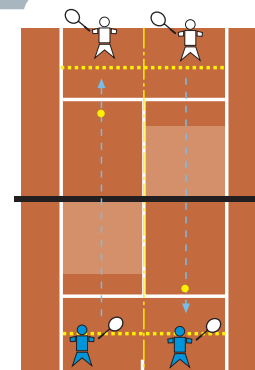
### JEU



- Mise en jeu d'une balle courte par l'enseignant puis jeu libre.
- A/B contre C/D.

### SITUATION N°1

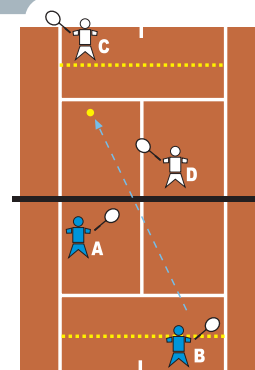
1



- Mise en jeu par en dessous dans le carré de service, le joueur adverse suit sa balle vers l'avant.
- Mise en jeu par en dessous dans le carré de service, les 2 joueurs adverses avancent vers le filet.
- Double sur court intermédiaire de simple, mise en jeu carrés de service.

### SITUATION N°2

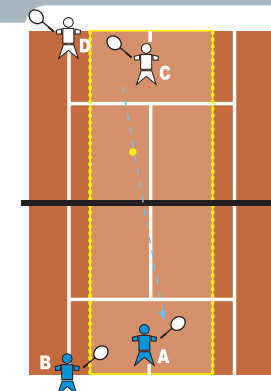
2



- Mise en jeu par en dessous et par au-dessus (B), retour dans l'espace libre (croisé) par (C) ; suivi à la volée.
- Retour-volée et service-volée ou jeu libre.

### SITUATION N°3

3



- Mise en jeu (2 balles) par au-dessus + (si échec) 3<sup>e</sup> balle par en dessous de A.
- Retour-volée de C.



## SÉANCE N°6

## ■ Objectif

- Jouer un match dans différentes conditions de jeu matérielles.

1

ÉCHAUFFEMENT  
SOUS FORME DE JEU

- 15 minutes.

## CONCOURS / RECORDS

- Volées/Volées.
- Échanges en fond de court.
- Service par au-dessus.

2

## RÈGLES UTILISÉES

- No ad.
- Au meilleur des 3 jeux.
- Matches en 1 ou 2 jeux décisifs.

3

## CONDITIONS MATÉRIELLES

- Court traditionnel.
- Court intermédiaire.
  - Balle souple.
- Balle intermédiaire.

## FORMULE DE JEU N°

1

25 MINUTES

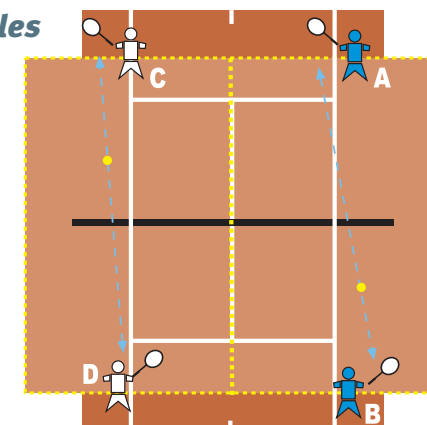
	A	B	C	D
A		✓	✓	✓
B			✓	✓
C				✓
D				

## ■ Conditions matérielles

- 2 courts intermédiaires (6 x 18 m).
- Balle souple.

## ■ Règles du jeu

- Poule à l'américaine.
- Matches en 1 ou 2 jeux décisifs (consulter service compétition).



## FORMULE DE JEU N°

2

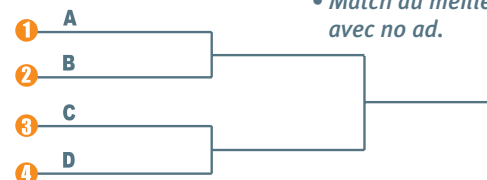
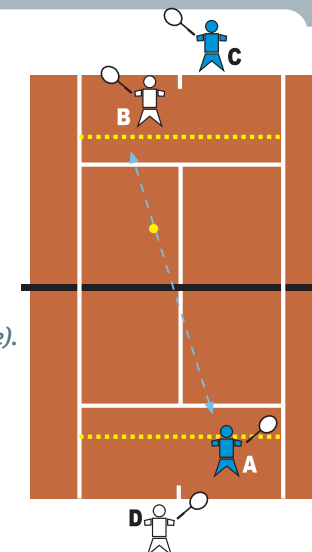
25 MINUTES

## ■ Conditions matérielles

- 1 court intermédiaire (ligne de simple x 18 m).
- Balle souple.

## ■ Règles du jeu

- Match par élimination directe (têtes de séries déterminées par le classement de la poule américaine).
- Les 2 matchs se jouent en alternance sur le même court.
- Match au meilleur des 3 jeux avec no ad.



## FORMULE DE JEU N°

3

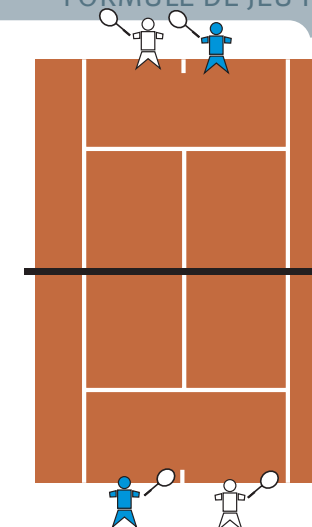
25 MINUTES

## ■ Conditions matérielles

- 1 court traditionnel.
- Balle intermédiaire ou normale.

## ■ Règles du jeu

- 2 matchs se jouent en alternance sur le même court.
- Match au meilleur des 3 jeux avec no ad.



# TENDANCE FORME

1/ TENNIS FORME

2/ TENNIS TONIC

## PRÉALABLE

- Dans ce programme, l'effort physique ne doit pas être d'une grande intensité, mais en revanche il doit être régulier, sans interruption.

- Tout au long de ce programme, 2 joueurs évoluent sur le court tandis que 2 autres évoluent sur les parcours physiques en alternance (Physique 1 et Physique 2, p.41).

## Autres possibilités :

- Les parcours physiques peuvent se faire en début, milieu et fin de séance sous la direction de l'enseignant avec les 4 joueurs.

- Réhydratation entre chaque atelier, sans s'asseoir pour rester actif.

- Pendant les 1<sup>res</sup> séances, l'enseignant chronomètre les joueurs sur les parcours physiques afin de faire une évaluation des progrès en fin de programme.

## 1 / TENNIS FORME

## ■ OBJECTIFS

Être mieux dans son corps grâce au tennis.

## ■ SÉANCES

Nombre ➔ **6**. Durée ➔ **1H30**.

Organisation préconisée

➔ **2 séances par semaine durant 3 semaines.**

➔ **48 h d'espacement entre 2 séances.**

Mais elle peut également se concevoir avec 1 séance par semaine durant 1 année.

## ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4**.






## ORGANISATION

## ■ MATÉRIEL UTILISÉ

- Balles mousse  , souple  , intermédiaire  ou dure  .

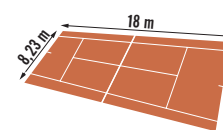
- Élastique  .

- Cibles  .

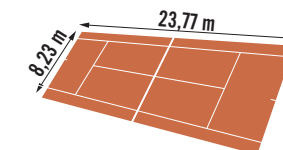
- Plots  , cerceaux  , lattes  , haies  , ballons  .

## ■ COURT UTILISÉ

## ■ Intermédiaire



## ■ Traditionnel



## SÉANCE N°1

### → Échauffement

- 10 minutes

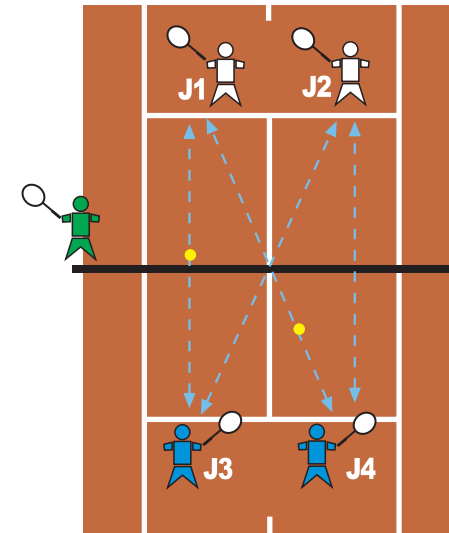
Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).



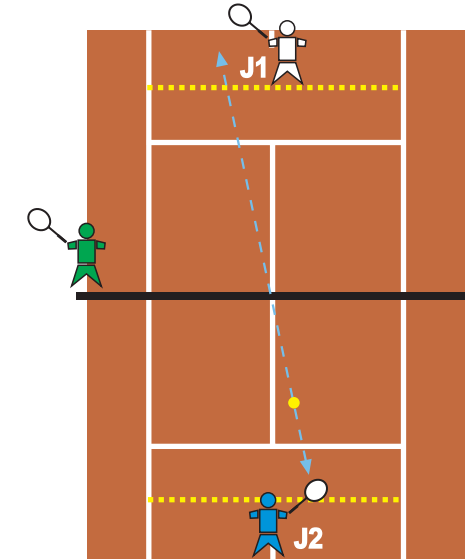
- La hauteur des haies ne doit pas dépasser 25 cm afin qu'elles soient franchies dans une foulée normale.
- Les temps de passage préconisés dans les parcours physiques doivent être modulés en fonction des capacités physiques des participants.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	DÉCOUVERTE DES DIFFÉRENTES BALLEES ÉCHANGES APRÈS REBONDS CROISÉS/DÉCROISÉS			1 FRAPPE SUR 2
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse.	- Balle souple.	- Balle intermédiaire.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire.
COURT	- Carré de service.	- Court (18 m).	- Court (23 m).	- Carré de service. - Court (18 m) et court (23 m).
ORGANISATION	- Changement de trajectoire au signal de l'enseignant.	- A et B font 7 minutes d'échanges pendant que C et D évoluent sur les parcours physiques et inversion des rôles.	- Après cet exercice, pose de 5 minutes : eau, barre de céréales.	- L'enseignant alimente les échanges avec le panier de balles.  4 situations différentes : • balle mousse sur terrain de 18 m ; • balle intermédiaire sur terrain de 18 m ; • balle intermédiaire sur terrain de 23 m ; • balle et terrain librement choisis, matchs par équipes en 7 points.
BILAN DE LA SÉANCE.				
DURÉE : 5 minutes.				

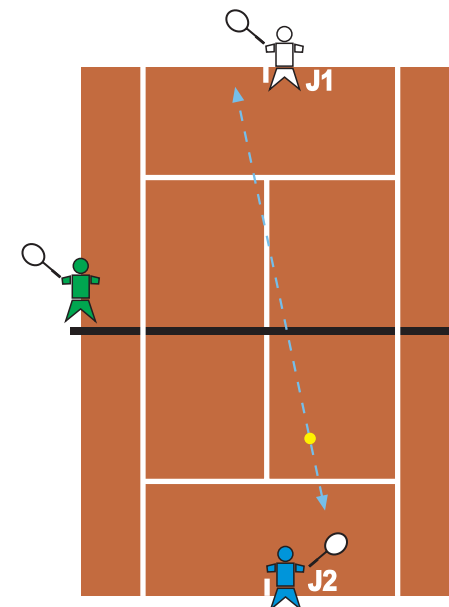
### SITUATION N°1



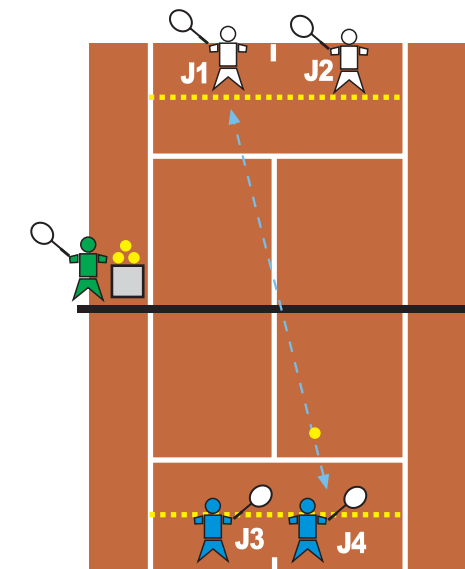
### SITUATION N°2



### SITUATION N°3



### JEU



## SÉANCE N°2

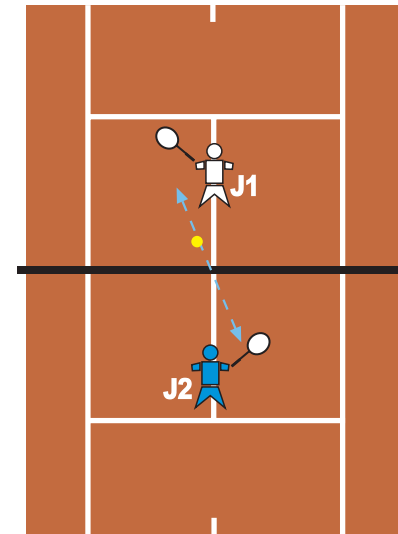
### → Échauffement

- 10 minutes

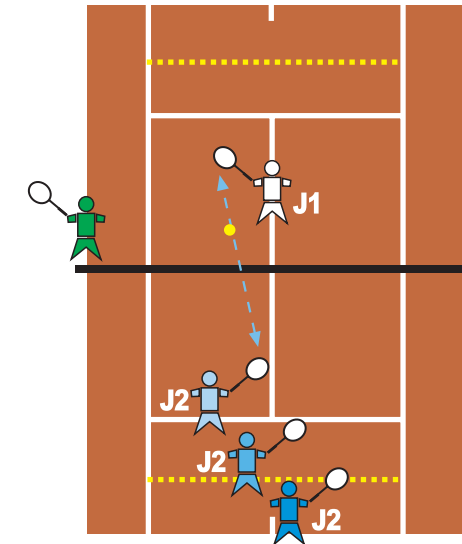
Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	ÉCHANGES VOLÉES/VOLÉES	ÉCHANGES VOLÉES CONTRE JOUEUR APRÈS REBOND	ÉCHANGES VOLÉES/VOLÉES	REBOND INTERDIT
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 à 20 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle adaptée au niveau de jeu (balle souple ⇨ balle dure).	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle adaptée au niveau de jeu (balle souple ⇨ balle dure). - Repères au sol.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Carré de service.	- Court (18 m). - Court (23 m).	- Court (12 m). - Court (18 m).	- Carré de service. - Court (18 m).
ORGANISATION	- Variation des trajectoires (libres, croisées, décroisées).	- Le volleyeur est fixe, en revanche en fonction du niveau des joueurs l'enseignant adopte les conditions de jeu permettant d'installer l'échange :  • balle mousse ⇨ joueur après rebond derrière le carré de service, • balle souple ⇨ joueur après rebond derrière les 18 m, • balle intermédiaire ⇨ joueur sur la ligne des 23 m.	- 3 volées enchaînées par chaque joueur. - 1 volée exécutée à chaque repère au sol en maintenant l'échange avec l'enseignant. - Cette situation peut démarrer du terrain de 18 m.	• Double carré de service et balle souple (volée uniquement). • Double carré de service et balle intermédiaire (volée uniquement). • Double terrain intermédiaire : balle intermédiaire alimentée par l'enseignant / matchs par équipes, manches de 7 à 10 points.

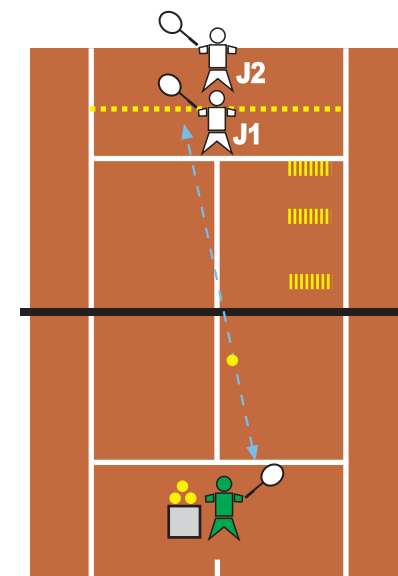
SITUATION 1



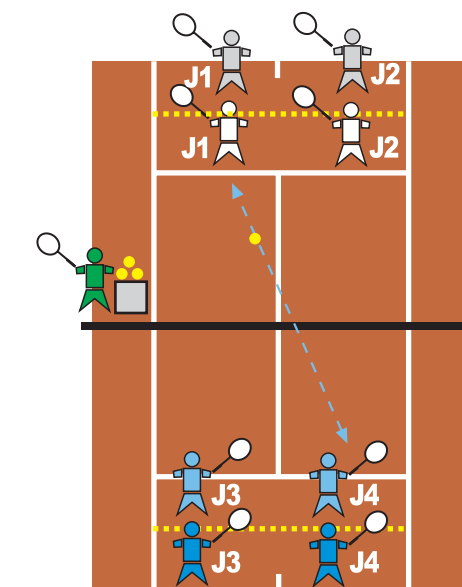
SITUATION 2



SITUATION 3



JEU



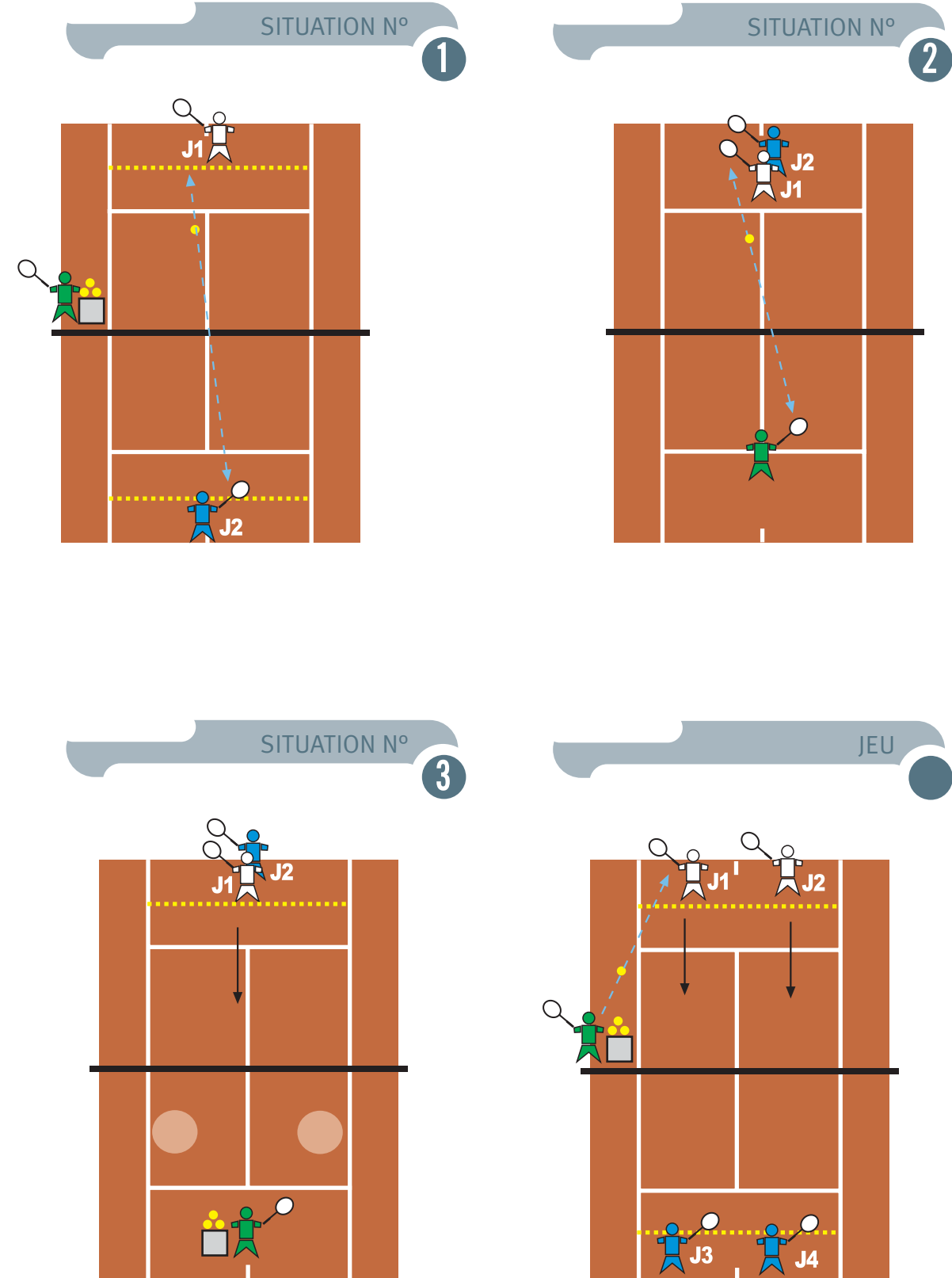
## SÉANCE N°3

### Échauffement

- 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	ENCHAÎNEMENTS FOND DE COURT/VOLÉE	ENCHAÎNEMENTS FOND DE COURT/VOLÉE	PANIER DE BALLES FOND DE COURT/VOLÉE	MATCH PAR ÉQUIPE
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple.	- Balle souple.	- Balle intermédiaire. - Balle dure. - Cibles.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court intermédiaire.	- Carré de service.	- Court (18 m). - Court (23 m).	- Court (18 m). - Court (23 m).
ORGANISATION	- Échanges entre J1 et J2 après rebond. - Montée à la volée dès la 1 <sup>re</sup> balle courte. - L'enseignant alimente l'échange.	- Une frappe après rebond suivie de 2 volées. - J1 et J2 jouent sur l'enseignant pour privilégier l'échange. - Rotation après chaque échange.	- L'enseignant alimente une balle courte suivie de 3 ou 4 volées sur cibles.	- Décompte de points : • Montée à la volée sur une balle courte mise en jeu par l'enseignant qu'il engage sur J1. J2 monte en même temps que J1 - balle souple ; - court (18 m). • Même jeu avec d'autres conditions matérielles - balle intermédiaire ou dure ; - court (23 m).



## SÉANCE N°4

### → Échauffement

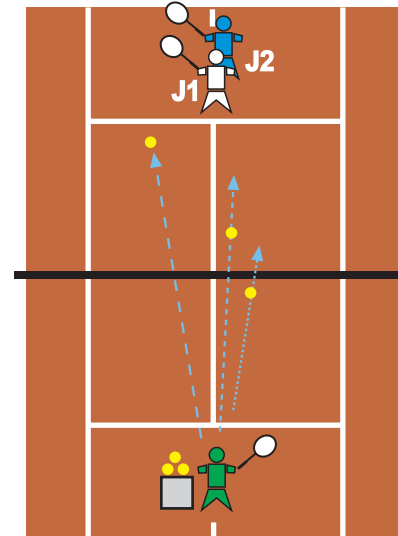
- 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	VOLÉES À HAUTEUR VARIÉE AU PANIER	SMASHS AU PANIER	VOLÉES SMASHS AU PANIER	MATCHS
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 20 à 25 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple. - Balle intermédiaire.	- Balle souple. - Balle intermédiaire.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Cibles.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Carré de service.	- Carré de service.	- Carré de service.	- Carré de service.
ORGANISATION	<p>Sur 3 balles distribuées par l'enseignant :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) balle basse,</li> <li>2) balle à hauteur d'épaule,</li> <li>3) balle haute.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les joueurs alternent 1 smash chacun.</li> <li>- Les joueurs doivent toucher le filet entre chaque frappe.</li> </ul>	<p>L'enseignant alimente au panier de balles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trajectoires régulières,</li> <li>- trajectoires irrégulières.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jeu n°1 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 contre 1 sur demi-court.</li> <li>- L'enseignant envoie une 1<sup>re</sup> balle à J1 et J2 (volée ou smash).</li> <li>- Match en 10 points entre J1/J3 et J2/J4.</li> <li>- Changement de rôle.</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu n°2 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 contre 2 (double).</li> <li>- Balle mise en jeu par l'enseignant.</li> <li>- Match en 10 points.</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu n°3 :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement libre par les joueurs à tour de rôle.</li> <li>- Match en 10 points.</li> </ul> </li> </ul>

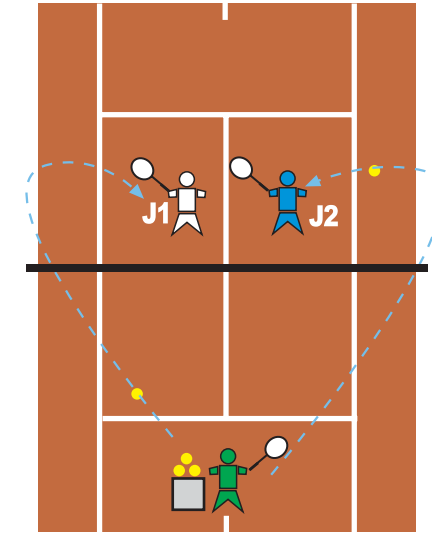
SITUATION N°

1



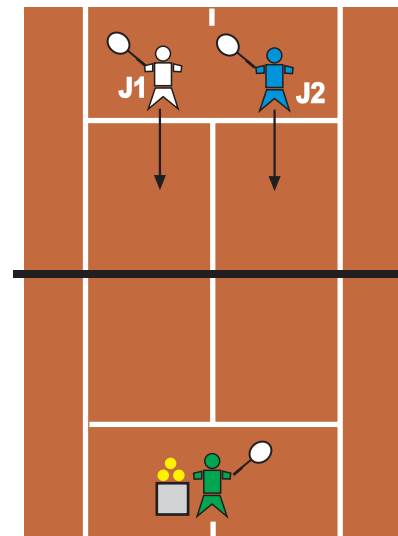
SITUATION N°

2

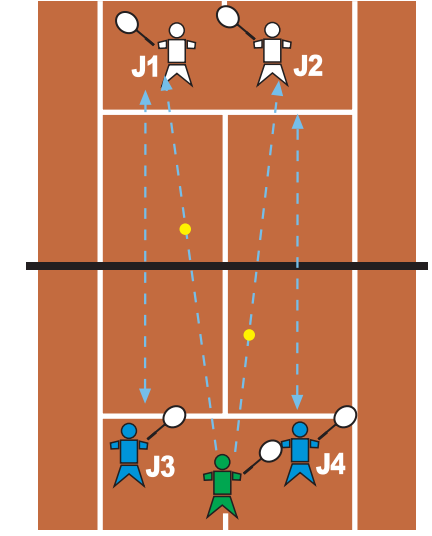


SITUATION N°

3



JEU



## SÉANCE N°5

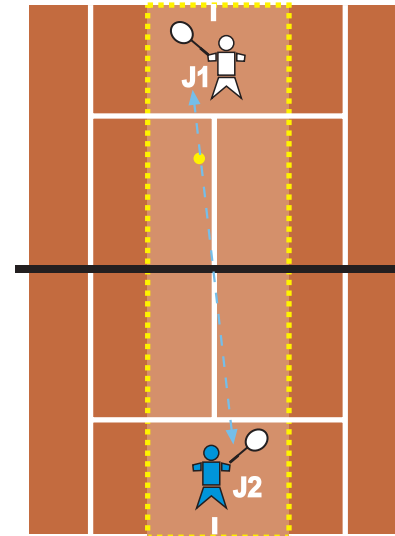
### Échauffement

- 10 minutes

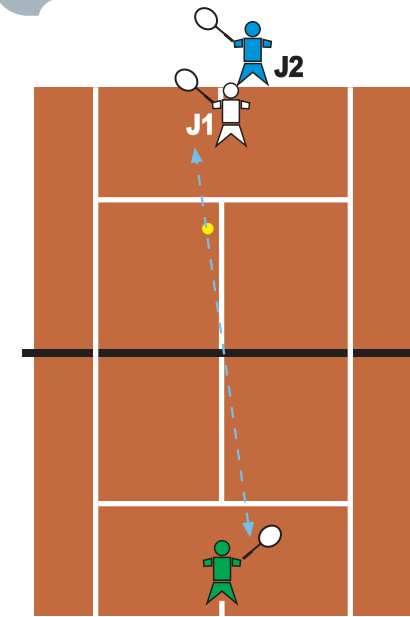
Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
OBJECTIF	FOND DE COURT	FOND DE COURT/ VOLÉE	SERVICE/VOLÉE	RETOUR/VOLÉE	DOUBLE
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balles choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.	- Balles choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.	- Balle souple.	- Balle souple.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	Distances choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs. - Carré de service ; - court (18 m) ; - court (23 m).	Distances choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs. - Carré de service ; - court (18 m) ; - court (23 m).	- Court (18 m).	- Court (18 m).	- Court (23 m)
ORGANISATION	- Échanges après rebonds dans un couloir tracé au milieu du court. - Les joueurs alternent obligatoirement 1 coup droit et 1 revers.	- L'enseignant joue avec J1. - Après 5 frappes, l'enseignant livre une balle courte pour faire monter J1 à la volée.	- J1 sert et suit à la volée. - <b>Consignes :</b> • Le retour est joué même si le service est faux. • L'enseignant fait effectuer la volée si le retour est manqué.	- L'enseignant effectue un service permettant un retour/volée. - J1 et J2 jouent en alternance contre l'enseignant.	- La partie est jouée en plaçant les joueurs dans les conditions normales du double.

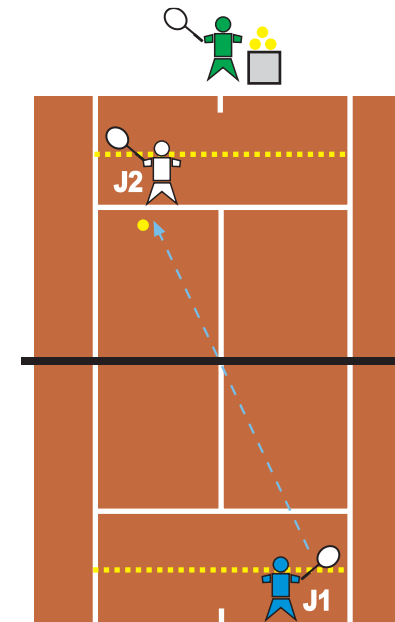
### SITUATION N° 1



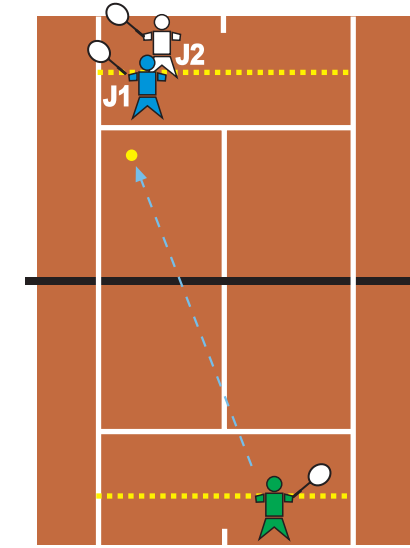
### SITUATION N° 2



### SITUATION N° 3



### SITUATION N° 4





## SÉANCE N°6

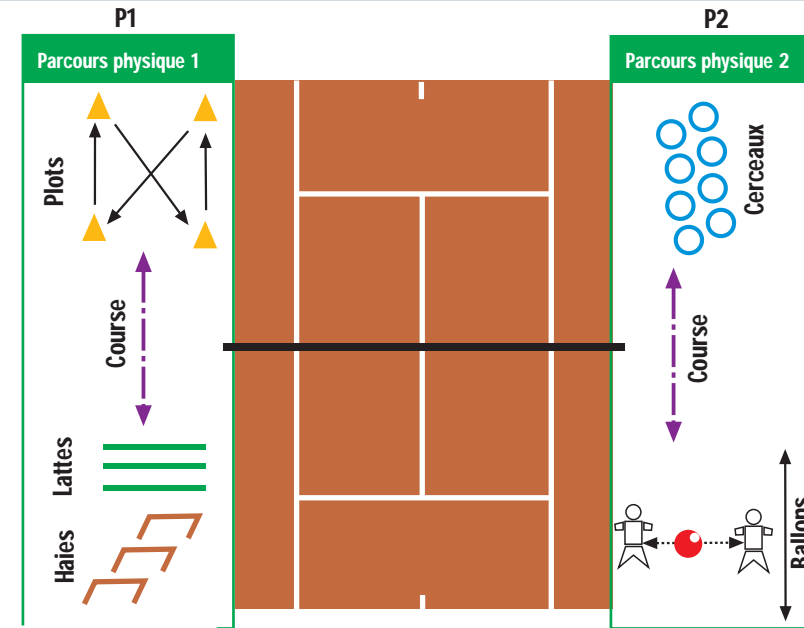
### Échauffement

- 10 minutes.

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir ci-contre).

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	MATCH DE TENNIS	TESTS PHYSIQUES	MATCHS
DURÉE	- 25 minutes.	- 20 minutes.	- 25 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balles choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.	- Chronomètre.	
COURT	- Distances choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.		
ORGANISATION	- Formules de jeu en simple à choisir par l'enseignant.	- Avec les 4 joueurs individuellement ou sous forme de relais chronométrés.	- Formules de jeu en double à choisir par l'enseignant.
<b>CONCLUSION DE FIN DE STAGE : ÉVALUATION/BILAN</b>			
DURÉE : 10 MINUTES.			

### ORGANISATION DES PARCOURS PHYSIQUES



### ÉVOLUTIONS POSSIBLES DES ATELIERS

N° DE SÉANCE	COOPÉRATION BALLON	CERCEAUX	PLOTS	LATTES HAIES
N°1	- Ballon paille ou balle de tennis. - Déplacements latéraux entre 2 plots (espacement de 15 m). - Passes à deux sans rebond.	- 12 cerceaux. - Sur 1 pied : gauche, droite, gauche... 	- 2 plots. - Marche avant-marche arrière. 	- 1 appui entre chaque latte régulière (2 pieds).
N°2	- Même exercice avec 1 rebond.	- Même exercice avec 10 cerceaux plus écartés. 	- 3 plots. - Marche avant avec tour du plot. - Marche arrière avec tour du plot. 	- Lattes irrégulières entre 1 et 3 pieds.
N°3	- Déplacements avant/arrière. - Passes sans rebond.	- Gauche-gauche, droite-droite... 	- 5 plots (espacés d'1,5 m). - Déplacement latéral en ligne, pas chassé. 	- Latéralement : 2 appuis entre chaque haie régulière.
N°4	- Déplacements latéraux. - Passes avec 2 balles ou 2 ballons. 		- 6 plots décalés (de 0,5 à 1 m). 	- Latéralement : 2 appuis entre chaque haie irrégulière.
N°5	- Déplacements avant/arrière. - Passes au pied. 	- Aller dans le clair, retour dans le foncé. 	- 4 plots en carré. 	- Lattes régulières de face avec 2 haies au milieu. 1 ou 2 appuis selon le niveau.
N°6	- Coopération en partenaire. - Passes de volley (ballon paille).	- Écarts irréguliers dans les cerceaux 	- 5 plots. 	- Haies régulières. - 1 ou 2 appuis selon le niveau.

# TENDANCE PERFORMANCE

1/ TENNIS PERFORMANCE

2/ TENNIS TECHNICO-TACTIQUE

## PRÉALABLE

- L'enseignant doit veiller à constituer des groupes homogènes.
- Ce programme, destiné à des compétiteurs\*, intègre l'utilisation des différents types de balles (mousse, souple, intermédiaire, dure).
- Les changements de rythme, les prises de balles précoces et les nouvelles sensations techniques en seront facilités.
- La recherche de la performance est liée en permanence au jeu "transpirer en s'amusant".

\* Compétiteurs (bon NC jusqu'à 30) : ils constituent 80% de la population visée, au-dessus de ce niveau ils sont moins nombreux, ils sont fidèles, ils sont joueurs d'équipes.

SÉANCE N°1	SÉANCE N°2	SÉANCE N°3	SÉANCE N°4	SÉANCE N°5	SÉANCE N°6
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilan individuel :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- tennis</li> <li>- physique</li> </ul> </li> <li>• Les attentes du joueur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Physique</li> <li>- Jeu</li> <li>- Tactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Physique</li> <li>- Jeu</li> <li>- Tactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Physique</li> <li>- Jeu</li> <li>- Tactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Physique</li> <li>- Jeu</li> <li>- Tactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matches</li> <li>- Nouvelles règles</li> <li>- Bilan de fin de programme</li> </ul>

• Les séances sont construites autour de deux axes principaux :

• **NEUTRALISER L'ADVERSAIRE**

- Trajectoires sécurisantes (surfilet + lignes amovibles).
- Régularité.
- Gamme.
- Effet.
- Travail mental et physique.

• **CRÉER LE JEU**

- Changement de rythme en fond de court.
- Montée au filet.
- Amorti.
- Utiliser l'espace.
- Pilonner un coup.
- Faire "gicler" la balle.
- Travail mental.
- Travail physique.
- Service/Retour.

## 1 / TENNIS PERFORMANCE

## ■ OBJECTIF

## ■ MIEUX JOUER SON MATCH

Améliorer le niveau **général du joueur**

- Tennis.
- Physique.
- Mental.

## ■ SÉANCES






Nombre ➔ **6**. Durée ➔ **1H30**.

## ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4** (label qualité).

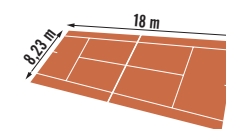
## ORGANISATION

## ■ MATÉRIEL UTILISÉ

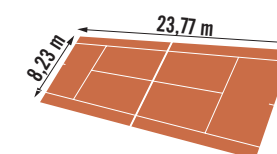
- Balles mousse , souple , intermédiaire .
- Raquette .
- Surfilet .

## ■ COURT UTILISÉ

## ■ Intermédiaire



## ■ Traditionnel



## SÉANCE N°1

### → Échauffement

- 10 minutes en ligne.

### → Introduction et présentation de la démarche pédagogique

### ■ Objectifs

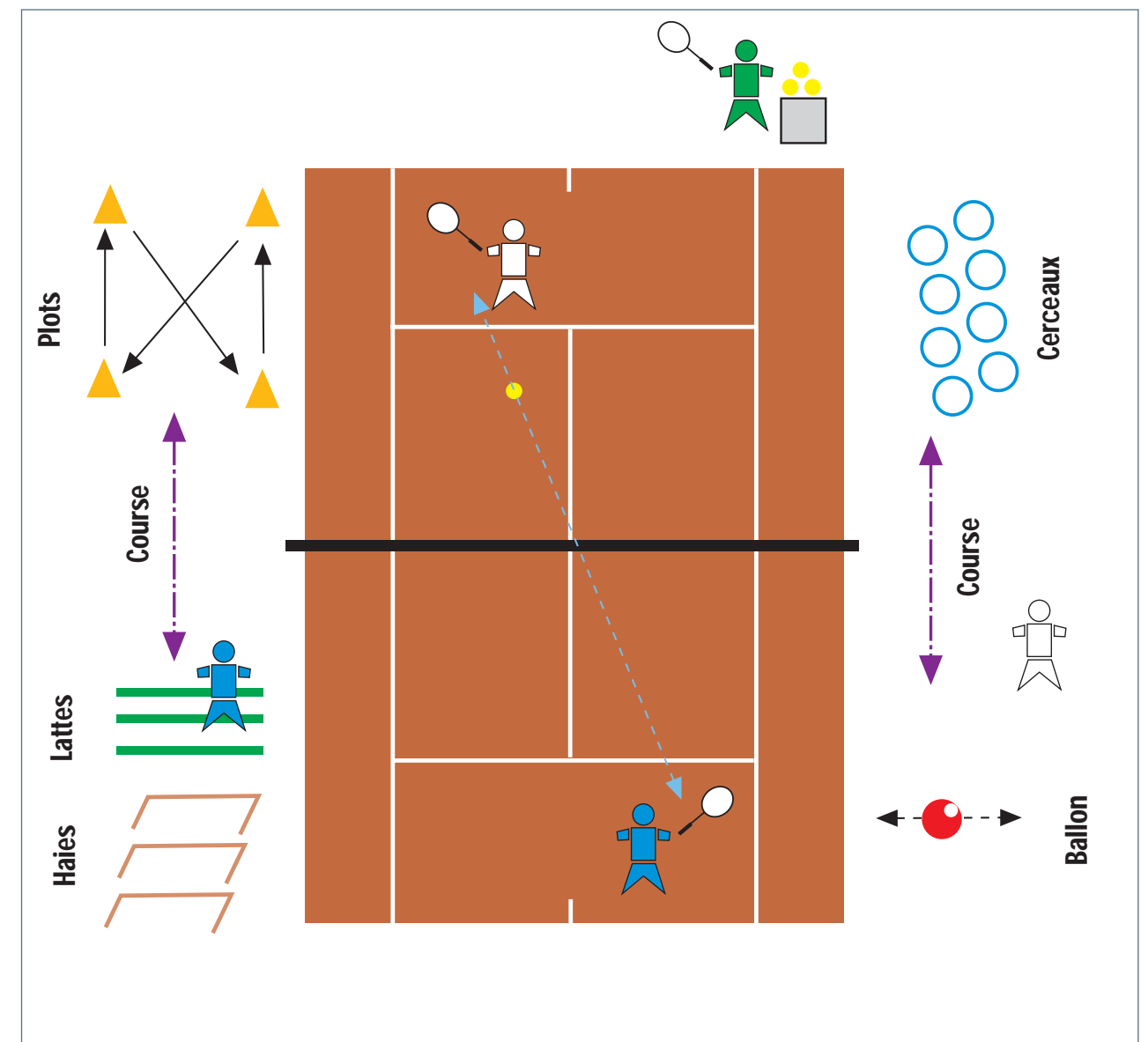
- - Évaluation.
- Constat.
- Bilan.
- Observation.

	SITUATION N°1		SITUATION N°2	
OBJECTIF		BILAN TENNIS		BILAN PHYSIQUE
DURÉE	- 1 heure.	- 2 poules en 30 minutes.	- 1 heure (en alternance avec bilan tennis).	
FORMATION	- 4 joueurs.	- 2 joueurs en match. - 2 joueurs : tests physiques (voir schéma).	- Tests physiques en même temps que les matchs (autour du court).	
MATÉRIEL	- Balle intermédiaire. - Balle dure. - Carnet de stage individuel.	- 1 poule avec balle intermédiaire. - 1 poule avec balle dure.	- Cerceaux. - Lattes. - Cônes. - Haies. - Chronomètre. - Balle lestée de 500 g.	- Parcours forme : 2 passages. - Test de l'étoile : 2 passages. - Lancer de balle lestée : 3 essais.
COURT	- Court traditionnel.		- Court traditionnel.	
ORGANISATION	- Poule à l'américaine.	- Matches : 2 jeux gagnants - Jeux raccourcis : 15, 30, jeu. - Règles adaptées. - No ad. - Balle let.		
L'ENSEIGNANT REMPLIT UNE FICHE D'ÉVALUATION INDIVIDUELLE				
DURÉE : 10 minutes : constats/bilan. 10 minutes : programme à suivre (séance n°6).				

## SÉANCE N° 6 IDENTIQUE

### SITUATION N° 1

1



## SÉANCE N°2

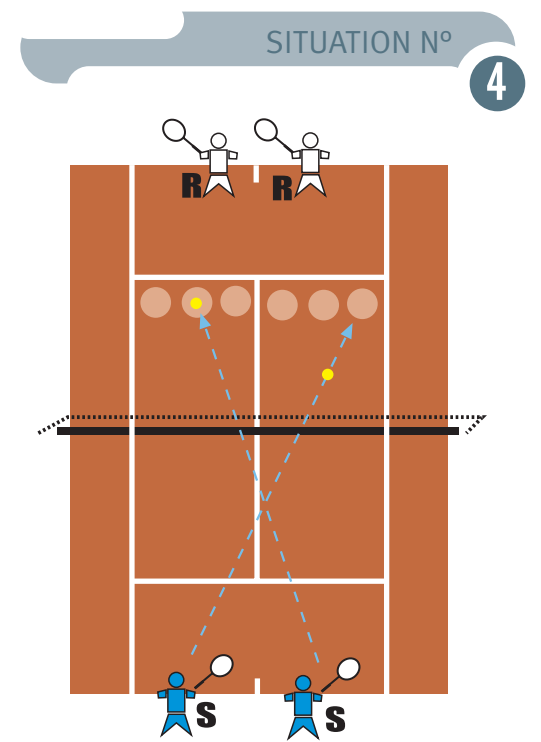
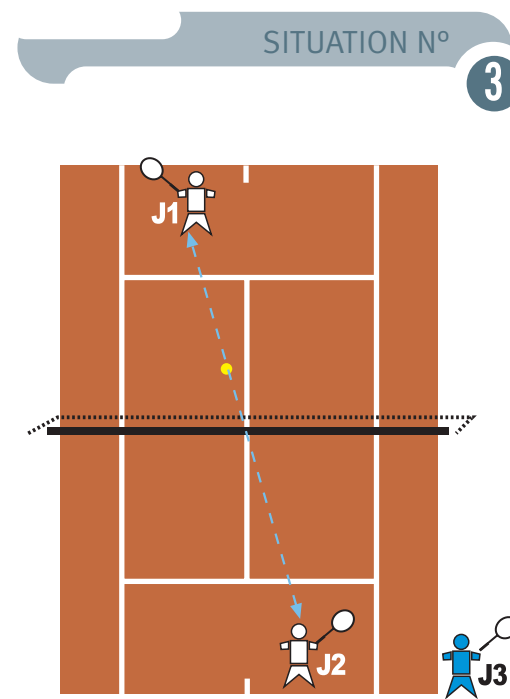
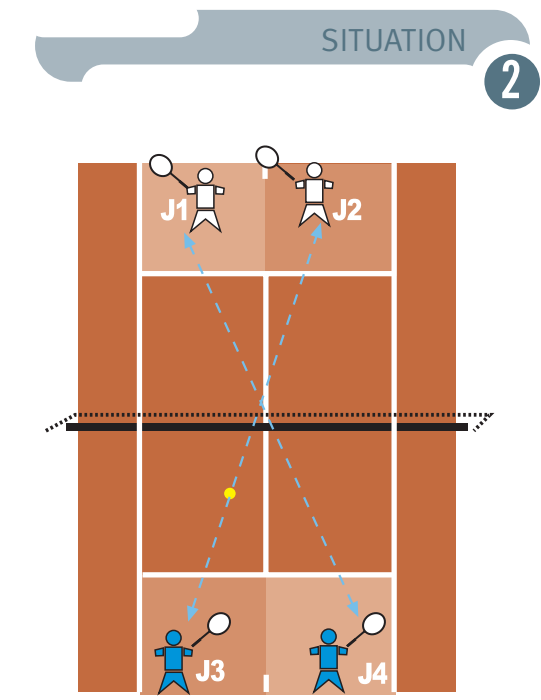
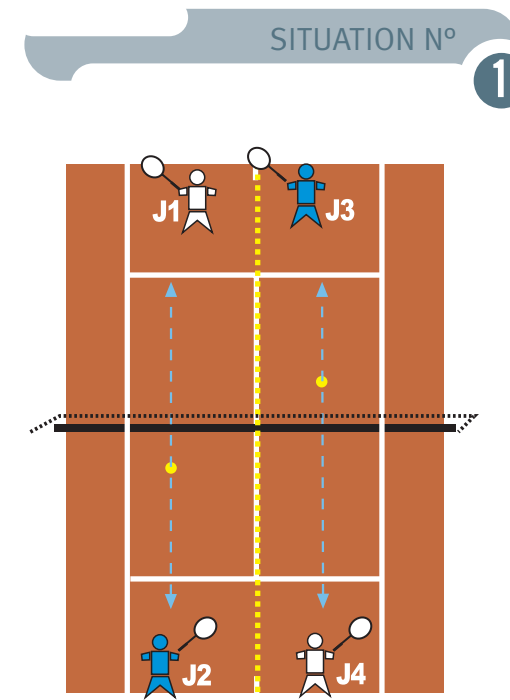
### Échauffement

- 10 minutes.
- Balle intermédiaire ou dure.

### Objectif

Neutraliser l'adversaire.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4
	TRAJECTOIRES SÉCURISANTES			
OBJECTIF	A/ GAMES F DE C DÉCROISÉES AVEC SURFILET (VOIR SCHÉMA)	A/ GAMES F DE C CROISÉES AVEC SURFILET (VOIR SCHÉMA)	A/ GAMES F DE C EN ALTERNANCE, CROISÉES, DÉCROISÉES AVEC SURFILET (VOIR SCHÉMA)	A/ SERVICE/RETOUR (VOIR SCHÉMA)
DURÉE	- 5 minutes.	- 5 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 3 joueurs. - le 4 <sup>e</sup> travaille le physique.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Surfilet. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Surfilet. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Surfilet. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Surfilet. - Balle intermédiaire. - Balle dure. - Cibles.
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
ORGANISATION				Le point n'est pas joué mais le retour est orienté.
	B/ JEU	B/ JEU	B/ JEU	B/ JEU
DURÉE	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.
ORGANISATION	- Concours de points dans les couloirs.	- Concours de balles dans une zone suffisamment large.	- Gain du point 1 contre 1.	- 1 balle de service (trajectoire bombée) puis jeu libre.
<b>BILAN DE LA SÉANCE</b>				
DURÉE : 5 minutes.				



## SÉANCE N°3

### Échauffement évolutif

- 10 minutes.
- **2 minutes** - balle mousse
- **2 minutes** - balle souple
- **2 minutes** - balle intermédiaire
- **2 minutes** - balle dure

Court 18 m → court normal.

Changement de rythme + longueur de balle.

### Objectifs

Créer le jeu.

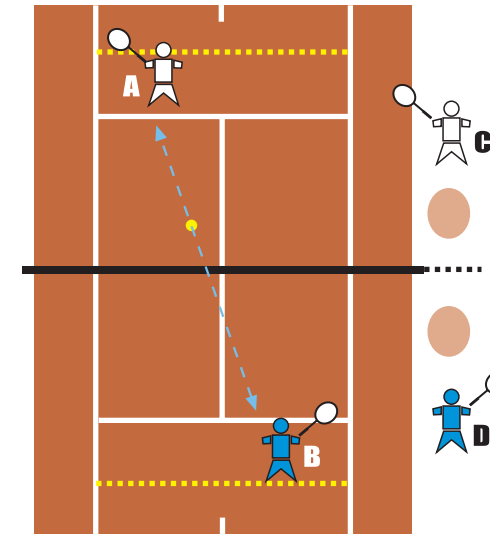
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	SITUATION N°5
OBJECTIF	MATCHS	MATCHS	MATCHS	MATCHS	SERVICE
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- Échauffement : 5 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur le parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur le parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur le parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse. - 2 Cerceaux. - 1 élastique. - Lignes amovibles.	- Balle souple. - Latte. - Chronomètre.	- Balle dure. - Cônes. - Chronomètre.	- Balle dure. - Cônes. - Chronomètre.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court intermédiaire.	- Court intermédiaire + couloirs.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
RÈGLES	- Match en 3 points entre A et B. - Jeu sur cibles sur le côté du court pour C et D.	- Match en 3 points entre A et B. - Parcours de lattes pour C et D.	- Match en 3 points entre A et B. - Slalom pour C et D.	- Match en 3 points entre A et B. - Parcours de haies pour C et D.	<b>JEU</b> - 4 joueurs en double mais chaque joueur frappe 1 balle sur 2 comme au ping-pong. - Le serveur a le choix de la balle au service (souple, intermédiaire, dure).

#### Remarque :

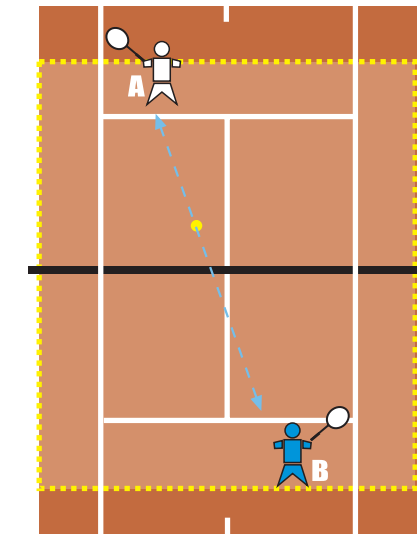
Pourquoi la balle mousse et la balle souple ?

- 1) Changement de rythme facilité.
- 2) Prise de balle précoce facilitée.
- 3) Nouvelles acquisitions techniques.

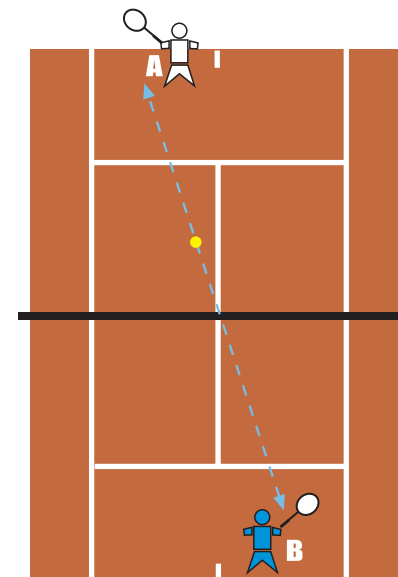
SITUATION N°1



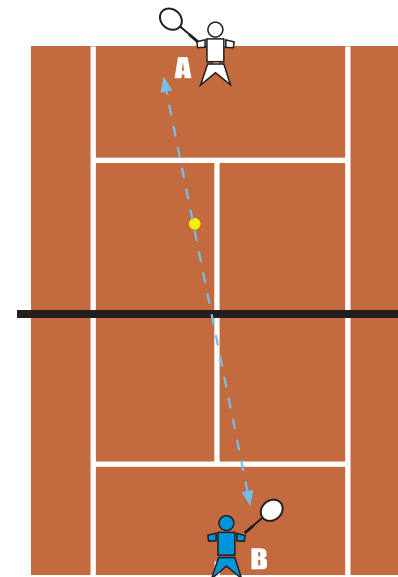
SITUATION N°2



SITUATION N°3



SITUATION N°4



## SÉANCE N°4

### Échauffement

- 10 minutes.
- 5 minutes : - 2 joueurs au filet,  
- 2 joueurs au fond de court en ligne.
- 5 minutes : - volée,  
- volée avec balle souple.

- Court intermédiaire pour évoluer vers court normal.
- Balle intermédiaire pour évoluer vers balle dure.

### Objectif

Créer/Contre-attaquer.

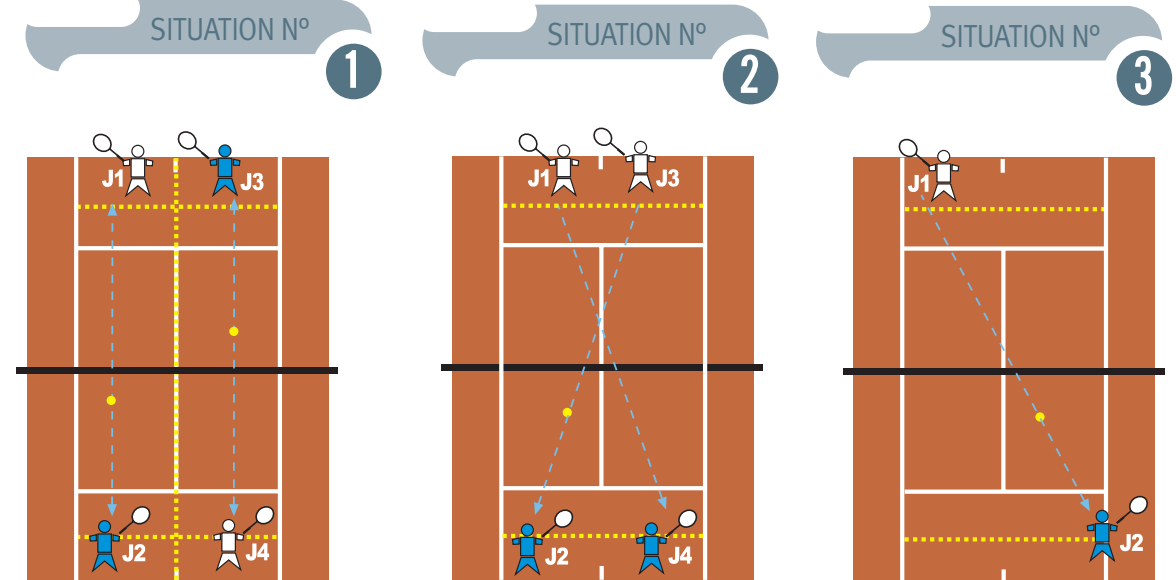
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	
OBJECTIF	GAMME EN LIGNE	GAMME DANS LA DIAGONALE À PARTIR DU SERVICE	SIMPLE/DOUBLE	MATCHS	MATCHS
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.	
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur le parcours physiques.	- 4 joueurs en alternance.	
MATÉRIEL	- Balle intermédiaire pour évoluer vers la balle dure.	- Balle intermédiaire pour évoluer vers la balle dure.	- Balle intermédiaire pour évoluer vers la balle dure.	- Balle souple.	- Balle interm. ou dure au choix.
COURT	- Court intermédiaire pour évoluer vers court traditionnel.	- Court intermédiaire pour évoluer vers court traditionnel.	- Court intermédiaire pour évoluer vers court traditionnel.	- Court interm. + couloirs.	- Court trad.
RÈGLES	- Montée à la volée sur la 1 <sup>re</sup> balle courte.	- Retour/Volée.	- 1 <sup>er</sup> point : service dans la diagonale et jeu dans la diagonale + couloir. - 2 <sup>e</sup> point : idem dans l'autre diagonale. - 3 <sup>e</sup> point : service dans la diagonale et jeu dans l'axe du retourneur. - 4 <sup>e</sup> point : idem de l'autre côté.	- Changement de service tous les 5 points. - Matches par équipes.	

#### BILAN

DURÉE : 5 minutes.

**IMPORTANT : Proposer aux stagiaires d'établir le programme de la séance n°5.**

Exemple : bilan par rapport aux attentes du début de stage.



## SÉANCE N°5

### PROGRAMME INTERACTIF

ÉTABLIR LE PROGRAMME EN FONCTION DU BILAN DE LA SÉANCE N°4.

#### QUELQUES CONSEILS :

- Reprendre quelques exercices des séances précédentes.
- Aborder quelques nouveautés comme :
  - l'amorti,
  - trouver et pilonner le coup faible de l'adversaire,
  - montée à contretemps,
  - valoriser le coup fort.

## SÉANCE N°6

VOIR SÉANCE N°1.

REPRENDRE LE CONTENU DE LA SÉANCE N°1 POUR EFFECTUER UNE ÉVALUATION DE FIN DE STAGE.



**BNP PARIBAS**

**PARTENAIRE OFFICIEL DU  
PROGRAMME TENNIS ADULTES**



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS