



Animations sportives tennis évolutif

Le tennis,
un sport
réservé à
TOUS



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS



Sommaire

Introduction	p. 3
Lieux et moments d'implantation	p. 4
Exemples d'organisation	p. 5
Les « plus » à ne pas oublier	p. 8

FICHES D'ACTIVITÉS :

• Plateau « À chacun son match »	p. 9
• Plateau Animations et jeux tennis	p. 15
• Plateau Forme/Santé	p. 23
• Plateau Jeux collectifs	p. 27

Annexes :	p. 35
Fiche d'activité à compléter	p. 37
Témoignages	p. 38
Bibliographie	p. 39

Introduction

Depuis toujours, l'une des forces des clubs affiliés à la **Fédération Française de Tennis** est de proposer aux pratiquants une organisation de l'enseignement pour jeunes ou adultes, de l'entraînement et de la compétition individuelle ou par équipes. Mais, dans un contexte concurrentiel de plus en plus intense entre les activités de sport et de loisir, ces seuls arguments ne suffisent plus à fidéliser ou à attirer de nouveaux pratiquants. L'animation et la prise en compte de tous les publics (jeunes, adultes, compétiteurs, débutants...) sont aujourd'hui incontournables pour donner l'envie de jouer au tennis dans un club associatif et en assurer ainsi la pérennité économique. Ces animations sportives et conviviales que certains clubs organisent parfois depuis longtemps (doubles mixtes surprises, tournois « à la cloche »...) doivent **se renouveler régulièrement** afin de créer de la diversité.

Aujourd'hui, grâce aux outils du tennis évolutif (balles, raquettes, terrains réduits...), on peut proposer des jeux différents qui présentent les avantages suivants :

- ⊗ Ils sont **nouveaux**.
- ⊗ Ils sont **faciles à organiser**.
- ⊗ Ils peuvent **se renouveler à l'infini**.
- ⊗ Ils peuvent être encadrés par une **équipe réduite** aux compétences variées (BE, initiateur, animateur, dirigeant bénévole...).
- ⊗ Ils permettent de faire **jouer** ensemble des publics **d'âges et de niveaux différents** avec une **réussite totale**.
- ⊗ Ils permettent d'accueillir des **effectifs importants** sur des installations réduites.
- ⊗ Ils permettent de faire une promotion **dynamique** du tennis et plus particulièrement celle du **tennis pour toute la famille**.

Ce document présente des exemples d'organisation ainsi que des fiches d'activités concrètes et faciles à utiliser. Il suffit de choisir les jeux qui conviennent le mieux en fonction du lieu d'implantation, du public et de l'objectif de l'animation. Quel que soit le choix effectué, il s'agit de proposer à tous les pratiquants un **tennis ludique, convivial et facile** pour toute la famille dans un **club affilié à la Fédération Française de Tennis**.



Génial ! Merci, qu'il est bon de redevenir un enfant !

Je reviens demain !



Xavier D. (participant à l'animation « Parents à vous de jouer ! » de Honfleur le 22 octobre 2006)

🌿 Voir autres témoignages page 38.

Lieux et moments d'implantation

Après de nombreuses expérimentations sur différents types d'actions (le Programme Tennis Adultes, les Journées de sélection des ramasseurs de balles 2005-2006), les « Animations sportives tennis évolutif » peuvent s'organiser aujourd'hui avec autant de réussite et d'aspects positifs sur les opérations suivantes :

- ⊗ Journées de sélections des ramasseurs de balles
- ⊗ Journées « Mini-tennis en fête »
- ⊗ Rendez-vous tennis
- ⊗ Journées Portes ouvertes
- ⊗ Animations internes de club
- ⊗ Opérations de promotion au niveau régional ou départemental
- ⊗ ...

Sur chacune de ces actions, des parents et des accompagnateurs sont présents. C'est une occasion supplémentaire de les sensibiliser aux différents programmes d'enseignement et d'animations proposés par les clubs et la FFT.

IMPORTANT !

Dans les exemples d'organisation proposés dans le chapitre suivant, le concept repose sur des créneaux de 2 heures d'activités. En effet, il semble qu'aujourd'hui il soit plus facile de faire venir des participants sur une durée plus réduite que la traditionnelle journée d'animation. Que ce soit le week-end ou en soirée pendant la semaine, une animation de 2 à 3 heures permet de se libérer certainement plus facilement des contraintes familiales et professionnelles. En revanche, ce format plus court et plus facile à organiser doit pouvoir se renouveler plus régulièrement durant la saison sportive afin de créer un véritable lien associatif entre les différents acteurs. C'est aussi l'une des valeurs ajoutées que doit proposer dans son offre la structure associative à l'égard des autres formes de pratique du tennis (commerciale, municipale, privée...).

Exemples d'organisation

L'un des principes des « Animations sportives tennis évolutif » est de faire jouer des effectifs de 6 à 12 personnes de niveaux éventuellement différents sur un même plateau d'évolution. Même si le court de tennis reste l'équipement de base, des espaces en gazon ou des allées aux abords des courts peuvent aussi devenir, avec un minimum de matériel et d'aménagement, des lieux de pratique sportive tout à fait satisfaisants. Ce principe d'organisation permet à des clubs disposant d'équipements limités d'organiser des animations accueillant un nombre important de participants.

L'autre principe est de proposer trois thèmes d'activités différentes clairement identifiées :

- Le plateau : Compétition évolutive « À chacun son match »
- Le plateau : Animations/Jeux tennis
- Le plateau : Forme/Santé

En fonction des équipements disponibles, les organisateurs pourront choisir deux ou trois thèmes d'activités, l'essentiel étant de proposer un programme dynamique et varié aux participants.

a) 2 plateaux d'activités

- 2 courts de tennis ou 1 court + 1 espace vert
- 2 h 00 d'activités
- 24 participants
- 2 animateurs

	PLATEAU N° 1 À CHACUN SON MATCH	PLATEAU N° 2 ANIMATIONS/JEUX TENNIS OU FORME / SANTÉ
10 h 00/10 h 15	Groupe A	Groupe B
10 h 15/10 h 30	Groupe B	Groupe A
10 h 30/10 h 45	Groupe A	Groupe B
10 h 45/11 h 00	Groupe B	Groupe A
11 h 00/11 h 15	Groupe A	Groupe B
11 h 15/11 h 30	Groupe B	Groupe A
11 h 30/11 h 45	Groupe A	Groupe B
11 h 45/12 h 00	Groupe B	Groupe A

Les deux groupes A et B, de 12 personnes chacun, participent à des jeux et des activités sur des créneaux de 15 minutes. Dès qu'une rotation complète est faite, on change de jeux sur les deux terrains (voir fiches d'activités). Dans cet exemple, il faut 4 jeux différents sur les 2 terrains.

Autre possibilité : si, en dehors des activités sur les 2 plateaux d'activités, un cocktail, un buffet ou (et) un jeu questions-réponses sont organisés, la capacité d'accueil peut aller jusqu'à 36 personnes (24+12).

b) 3 plateaux d'activités

- 3 courts de tennis ou 2 courts + 1 espace vert
- 2 h 00 d'activités
- 36 participants
- 3 animateurs terrain + 1 coordonnateur (si possible)

	PLATEAU N° 1 À CHACUN SON MATCH	PLATEAU N° 2 ANIMATIONS/ JEUX TENNIS	PLATEAU N° 3 ACTIVITÉS FORME/SANTÉ
10 h 00/10 h 20	Groupe A	Groupe B	Groupe C
10 h 20/10 h 40	Groupe C	Groupe A	Groupe B
10 h 40/11 h 00	Groupe B	Groupe C	Groupe A
11 h 00/11 h 20	Groupe A	Groupe B	Groupe C
11 h 20/11 h 40	Groupe C	Groupe A	Groupe B
11 h 40/12 h 00	Groupe B	Groupe C	Groupe A

Les trois groupes A, B et C, de 12 personnes chacun, participent à des jeux et des activités sportives sur des créneaux de 20 minutes. Dès qu'une rotation complète est effectuée, on change de jeux sur les trois plateaux (voir fiches d'activités). Dans cette organisation, il faut 2 jeux différents sur chaque plateau.

Autre possibilité : en plus des 3 plateaux d'activités physiques, avec un buffet/cocktail on augmente la capacité d'accueil, soit 48 personnes (36+12).

c) 4 plateaux d'activités

- 4 courts de tennis ou 3 courts + 1 espace vert
- 2 h 00 d'activités
- 48 participants
- 4 animateurs terrain + 1 coordonnateur (si possible)

	PLATEAU N° 1 À CHACUN SON MATCH	PLATEAU N° 2 ANIMATIONS/ JEUX TENNIS	PLATEAU N° 3 ACTIVITÉS FORME/SANTÉ	PLATEAU N° 4 SPORTS COLLECTIFS
10 h 00/10 h 15	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
10 h 15/10 h 30	Groupe D	Groupe A	Groupe B	Groupe C
10 h 30/10 h 45	Groupe C	Groupe D	Groupe A	Groupe B
10 h 45/11 h 00	Groupe B	Groupe C	Groupe D	Groupe A
11 h 00/11 h 15	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
11 h 15/11 h 30	Groupe D	Groupe A	Groupe B	Groupe C
11 h 30/11 h 45	Groupe C	Groupe D	Groupe A	Groupe B
11 h 45/12 h 00	Groupe B	Groupe C	Groupe D	Groupe A

Les 4 groupes A, B, C, et D, de 12 personnes chacun, participent à des jeux et des activités sur des créneaux de 15 minutes. Dès qu'une rotation complète est terminée, on change de jeux sur les 4 plateaux (voir fiches d'activités). Dans cette organisation, il faut prévoir 2 jeux différents sur chaque plateau d'activité.

Autre possibilité : si l'on ajoute un buffet/cocktail, on peut porter la capacité d'accueil à 60 personnes (48+12).

d) 5 plateaux d'activités

- 5 courts de tennis ou 4 courts + 1 espace vert
- 2 h 00 d'activités
- 60 participants
- 5 animateurs terrain + 1 coordonnateur (si possible)

	PLATEAU N° 1 À CHACUN SON MATCH	PLATEAU N° 2 ANIMATIONS/JEUX TENNIS	PLATEAU N° 3 ACTIVITÉS FORME/SANTÉ	PLATEAU N° 4 FITNESS *	PLATEAU N° 5 SPORTS COLLECTIFS
10 h 00/10 h 25	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D	Groupe E
10 h 25/10 h 50	Groupe E	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
10 h 50/11 h 15	Groupe D	Groupe E	Groupe A	Groupe B	Groupe C
11 h 15/11 h 40	Groupe C	Groupe D	Groupe E	Groupe A	Groupe B
11 h 40/12 h 05	Groupe B	Groupe C	Groupe D	Groupe E	Groupe A

Les 5 groupes A, B, C, D et E, de 12 personnes chacun, font des jeux et des activités sur des créneaux de 20 à 25 minutes. Dès qu'une rotation complète est terminée, on change de jeux sur les 5 plateaux (voir fiches d'activités). Dans cette organisation, il faut prévoir 1 jeu par plateau.

Autre possibilité: si l'on ajoute un buffet/ cocktail, on peut porter la capacité d'accueil à 72 personnes (60+12).

* Activités issues du plateau forme/santé, requérant des équipements spécifiques

Les « plus » à ne pas oublier

Même si le succès de ces animations sportives repose essentiellement sur l'enthousiasme de l'équipe d'encadrement ainsi que la qualité et l'originalité des jeux proposés, les organisateurs peuvent prévoir des petits « plus » qui peuvent faire la différence. Parmi ceux-ci, on peut envisager :

- ⊗ Le café d'accueil et (ou) le cocktail de fin d'activités.
- ⊗ La sono (ambiance musicale et festive garantie!).
- ⊗ La tombola gratuite.
- ⊗ Les fiches de renseignements complémentaires sur les participants (coordonnées, adresse internet et e-mail, appréciations sur l'animation, attentes en matière de tennis...).
- ⊗ La communication sur le tennis en famille et le tennis évolutif (programmes pédagogiques et développement FFT).
- ⊗ Le reportage photo.
- ⊗ La communication externe après événement.



F i c h e s d ' a c t i v i t é s

PLATEAU « À CHACUN SON MATCH »

Le meilleur moyen de se faire plaisir sur un court de tennis, c'est d'avoir la sensation de maîtriser les paramètres du jeu que sont l'espace, l'obstacle, la raquette, la balle et les règles. C'est ce que l'on appelle dans le langage tennistique « faire des échanges ».

Si le joueur a en plus la possibilité de faire courir le partenaire, qui devient alors adversaire, de jouer sur son point faible, s'il a donc la possibilité d'avoir une intention de jeu, le plaisir devient alors total.

Le grand terrain et la balle dure n'offrent pas ces sensations dans les premières phases d'apprentissage à un nouveau pratiquant jeune ou adulte. C'est en revanche ce que permettent les conditions de jeu aménagées proposées dans « À chacun son match ».

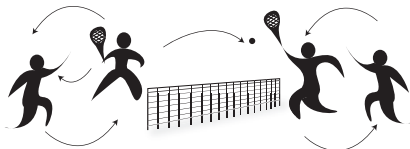
■ PLATEAU « À CHACUN SON MATCH »

En complément de toutes les formules de match avec des conditions de jeu adaptées (voir doc. « À chacun son match »), l'animateur du plateau peut proposer différents jeux inspirés du tennis. Ils sont encore plus efficaces s'ils sont utilisés en fonction des niveaux de jeu avec les bonnes conditions de pratique (terrains, raquettes et balles évolutives).
En voici quelques exemples :

- **Une frappe sur deux :** les deux joueurs frappent chacun la balle à tour de rôle dans le même échange.



- **Une raquette pour deux :** les joueurs frappent chacun la balle à tour de rôle dans le même échange et s'échangent la raquette.



- **Les coups impossibles :** les joueurs font des échanges ou un match en frappant la balle entre les jambes, dans les dos, etc.



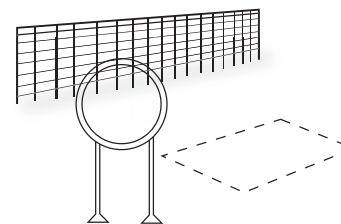
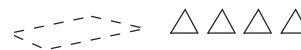
- **Le coup interdit :** les joueurs doivent renvoyer la balle avec le coup opposé au côté où la balle arrive (ex. : la balle arrive côté CD, il faut la renvoyer en revers).




- **La balle « let » :** le point où l'échange démarre en posant la balle sur le filet. Dès qu'elle est tombée d'un côté, les deux joueurs essaient de se la renvoyer en touchant la bande du filet. Le gagnant est celui qui a touché le plus grand nombre de fois le filet.



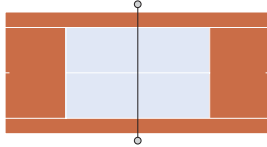
- **Les jeux de cibles :** les joueurs visent des cibles horizontales ou verticales sur la base de records d'échanges ou d'opposition individuelle.




Quelques exemples d'organisation « À chacun son match »

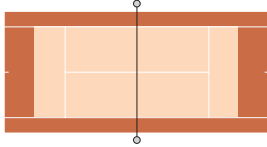
 MATCH DÉCOUVERTE
12 M


- Balle mousse ou balle souple
- Court : 12,80 m x 8,23 m
- Hauteur du filet : 0,80 m
- Raquette conseillée pour les enfants : 43 cm à 56 cm



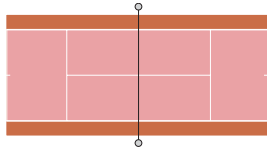
 MATCH PROGRESSION
18 M

- Balle souple
- Court : 18 m x 8,23 m
- Hauteur du filet : 0,80 m
- Raquette conseillée pour les enfants : 56 cm à 63 cm



 MATCH PERFORMANCE
24 M

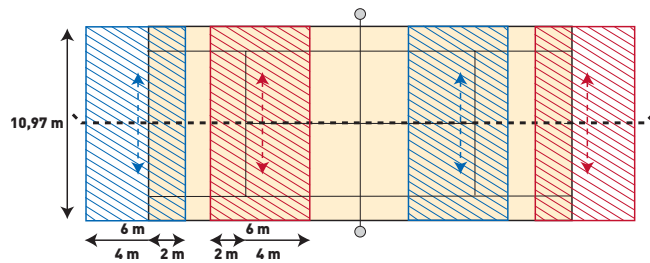
- Balle intermédiaire
- Court : 23,77 m x 8,23 m
- Hauteur du filet : 0,914 m
- Raquette conseillée pour les enfants : 63 cm à 68 cm



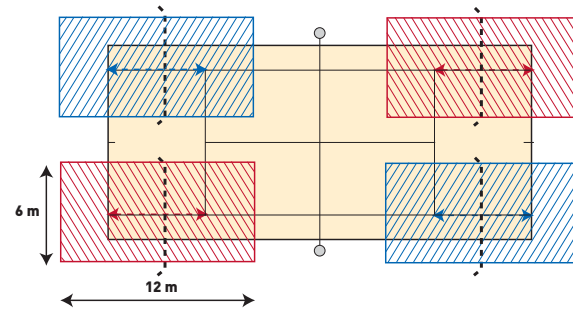
MATCHS PAR NIVEAU DE JEU
CONDITIONS DE JEU EN SIMPLE ET EN DOUBLE

MATCHS « DÉCOUVERTE » 4 petits terrains sur 1 court de tennis

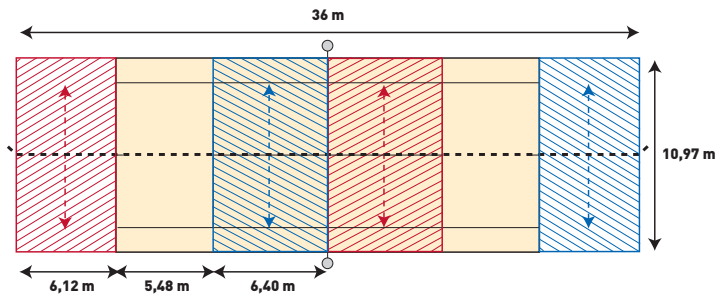
1^{RE} CONFIGURATION



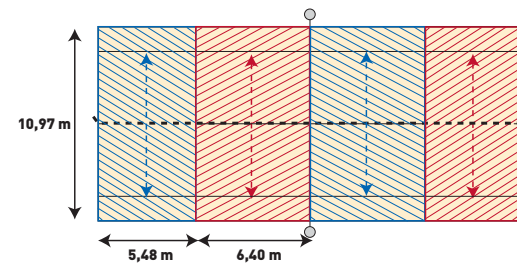
2^E CONFIGURATION



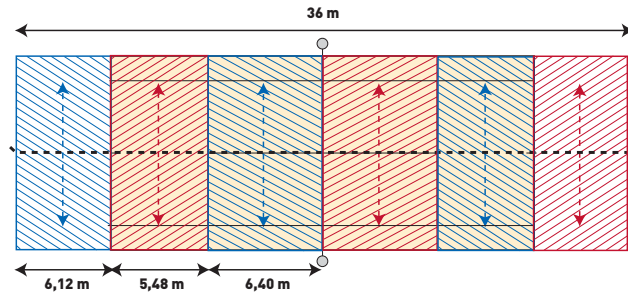
3^E CONFIGURATION



4^E CONFIGURATION



MATCHS « DÉCOUVERTE » 6 petits terrains sur 1 court de tennis



LES CONDITIONS DE JEU

- Terrain : voir schéma.
- Filet : 0,80 m.
- Balle : mousse ou souple.
- Raquette : de 43 cm à 56 cm (pour les enfants).
- Service : la zone à atteindre est le terrain adverse.

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Tracé des terrains : lignes existantes, prédécoupées, amovibles ou bandes adhésives.
- Filet : 1 élastique de 25 m ou bande de travaux fluorescente.

LE NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 12 à 18 en simple (ex. : 12 joueurs + 6 arbitres).
- 24 à 30 en double (ex. : 24 joueurs + 6 arbitres).

LA SÉCURITÉ

Attention ! Deux terrains étant accolés contre le filet, les poteaux du court peuvent constituer un danger pour les joueurs. Il convient de mettre en place des protections pour prévenir toute blessure. Par ailleurs, la juxtaposition des terrains amène les joueurs à être proches les uns des autres. Les consignes de sécurité devront être précises afin d'éviter toute blessure.

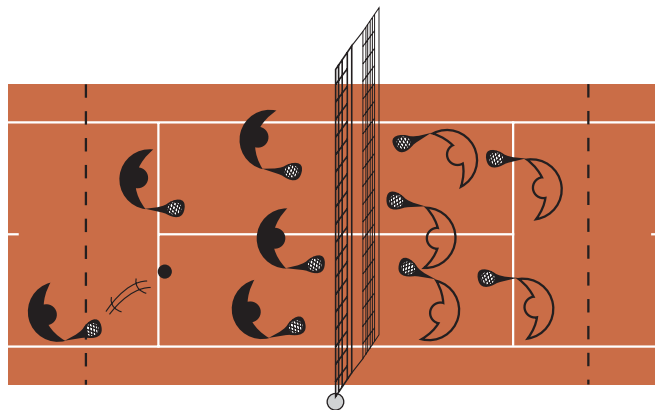


F i c h e s d ' a c t i v i t é s

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

Les jeux qui sont organisés sur ce plateau ont plusieurs points communs. Ils se déroulent sur un court de tennis, raquette en main pour la plupart ; ils combinent les règles du tennis et celles d'autres sports. Mais surtout, ils sont immédiatement jouables pour toutes et tous grâce à l'adaptation du matériel et à la simplicité des règles de jeu. Enfin, très faciles et ludiques, ils créent de la convivialité et procurent du plaisir à pratiquer une activité physique.

TENNIS VOLLEY



Matériel

- Raquettes, palettes, pom'do
- Balle mousse, ballon paille, lignes prédécoupées, surfilet ou élastique.

Règles du jeu

- Les règles du jeu sont identiques à celles du volley-ball :
 - * Mise en jeu derrière la ligne de fond (par au-dessus ou en dessous).
 - * 3 touches de balles pour réceptionner et renvoyer la balle.
 - * Le point est terminé lorsque :
 - la balle ne passe pas le filet,
 - la balle sort des limites du terrain,
 - la balle touche le sol,
 - il y a plus de 3 touches de balles.

Espace de jeu

- Court de tennis intermédiaire (9x18) ou carrés de service.

Avantages « tennis »

- Réflexes.
- Lecture de trajectoires.
- Coordination.
- Jeu à la volée et smash.
- Détente verticale.
- Contrôle de balle.

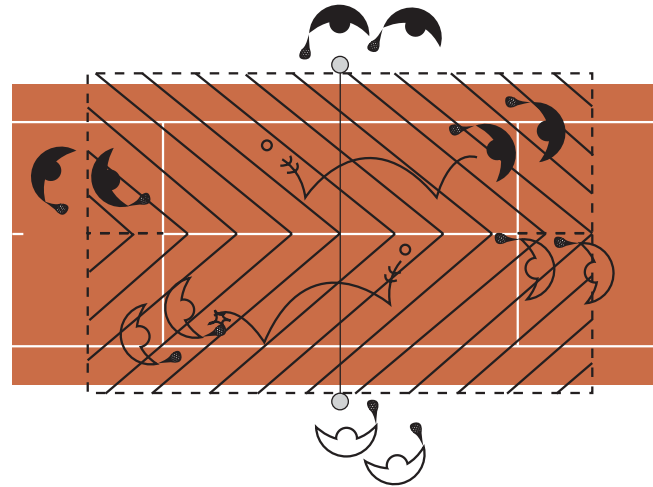
Avantages « club »

- Mixité.
- Coopération entre niveaux de jeu très différents.
- Découverte ludique de balles différentes (ballon paille, mousse).
- Détente, animation, ambiance.

Variantes

- De 2 à 6 joueurs par équipe.
- Dans les carrés de service ou dans le court intermédiaire.
- Avec raquette adulte ou jeune.
- Avec balle mousse ou ballon paille.
- Avec 1 rebond autorisé.

TENNIS PING-PONG



Matériel

- Raquettes .
- Lignes prédécoupées ,
- balles souples  ou intermédiaires .

Règles du jeu

- La mise en jeu et les renvois se font de la même façon qu'un service au tennis de table (1 rebond dans son camp avant le passage du filet).
- Le jeu se déroule avec les mêmes règles que le tennis (balles hors limites, balles dans le filet).

Espace de jeu

- Carrés de service + balle souple.
- Terrain intermédiaire + balle souple ou intermédiaire.
- Terrain traditionnel + balle intermédiaire ou dure.
- En simple avec ou sans couloir de double.
- En double avec surface élargie au-delà des couloirs de double (voir croquis).

Avantages « tennis »

- Pronation et flexion du poignet.
- Utilisation de l'espace.
- Lecture des trajectoires.

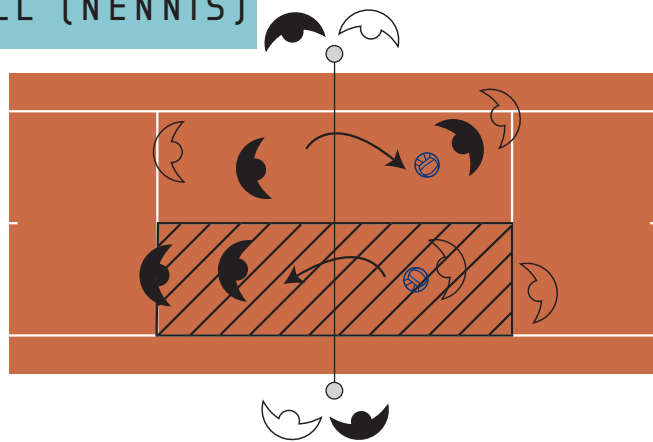
Avantages « club »

- Mixité.
- Nouveauté.
- Détente, animation, ambiance.




Variantes

- En simple ou en double (1 frappe sur 2).
- Balle souple ou intermédiaire.
- Sur terrain de 25 m.

JEUX DE VOLLEY-BALL (NENNIS)



Matériel

- Ballon de beach-volley (plus facile au contact) .
- Ballon paille  (non traumatisant pour les mains avec des débutants ou de jeunes enfants).
- Chasubles .

Règles du jeu

- En simple ou double (en 1x1, 2x2, 3x3).
- Mise en jeu par en dessous ou au-dessus.
- Au retour de service et dans l'échange, le rebond dans son terrain est obligatoire avant de renvoyer le ballon chez l'adversaire.
- 3 touches (maximum) par équipe pour renvoyer le ballon.
- Le point est marqué si le ballon sort des limites, si le ballon rebondit plus d'une fois, ou bien s'il y a plus de 3 touches de balles.

Espace de jeu

- 1 carré de service à défendre et à attaquer en niveau avancé (voir schéma).
- 2 carrés à défendre et à attaquer avec rehausseur de filet pour débutant.

Avantages « tennis »

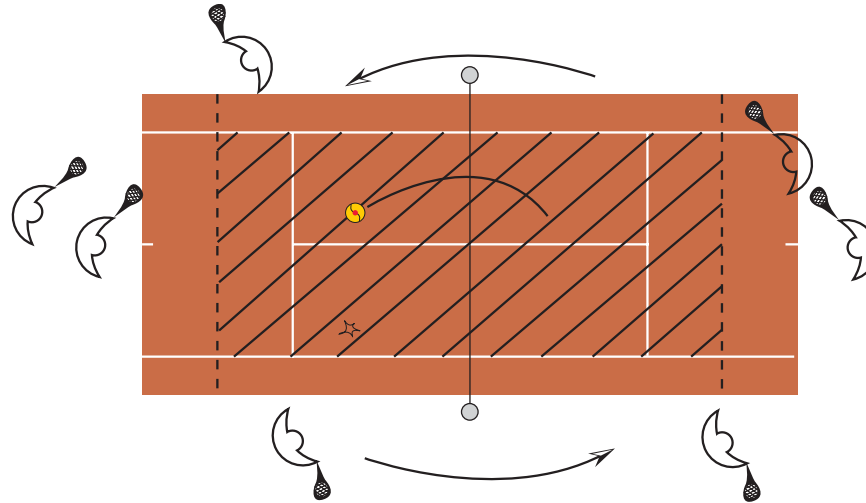
- Visualisation de l'espace.
- Coordination.
- Anticipation.
- Équilibre.
- Frappe de balle au-dessus de l'épaule.

Avantages « club »



- Mixité garçon/fille.
- Jeu sans contact.
- Nouveauté.

Autres jeux possibles

- Record de passes (au temps ou au nombre) pour une équipe de 4 à 8 joueurs avec un ballon.
- Concours de smashes (qualité de frappe).



Matériel

- Raquettes 
- Balles évolutives : mousse ,
- souples , intermédiaires .
- Lignes prédécoupées .

Règles du jeu

- Les joueurs sont répartis équitablement de chaque côté du terrain. Après chaque frappe de balle, le joueur passe de l'autre côté du terrain et se met dans la file d'attente avant de jouer son prochain coup.
Élimination du joueur qui fait une faute jusqu'au point final entre les deux derniers joueurs qui se joue normalement.

Espace de jeu

- Courts évolutifs.

Avantages « tennis »

- Vitesse de déplacement.
- Anticipation.
- Coordination.
- Concentration.
- Contrôle de balle.

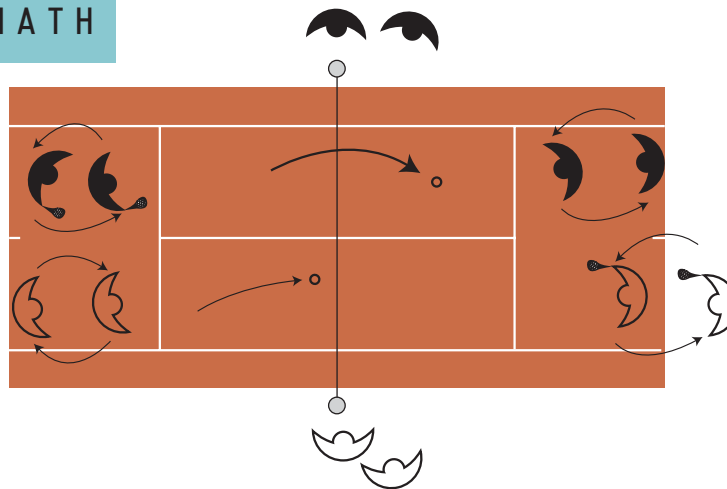
Avantages « club »

- Mixité.
- Animation, ambiance.

Variantes

- Record d'échanges sans élimination.
- Pour le point final entre les deux derniers joueurs : un tour complet sur soi-même ou une flexion-extension après chaque frappe.

DAVID CONTRE GOLIATH



Matériel

- Raquettes , balles souples  intermédiaires .
- Lignes prédécoupées .

Règles du jeu

- L'échange se joue entre un joueur avec raquette et un joueur qui attrape et renvoie la balle à la main à bras cassé au-dessus de l'épaule. Les règles sont les règles du tennis. Le décompte des points est variable (jeu décisif, 1 jeu gagnant...).

Espace de jeu

- Courts évolutifs (12 m, 15 m, 18 m, 23 m) en fonction du niveau des joueurs.

Avantages « tennis »

- Lecture de trajectoire.
- Lancer à bras cassé.
- Sens tactique.

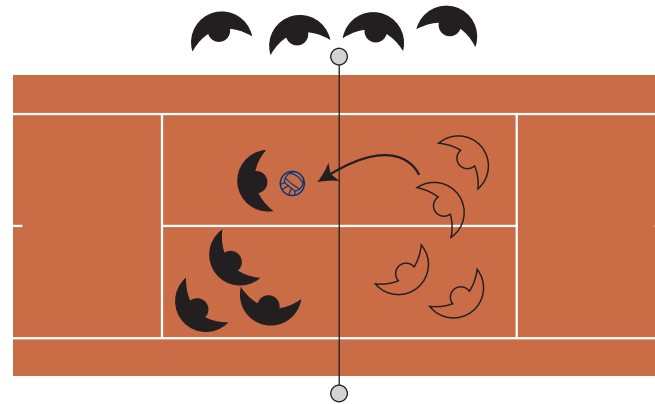
Avantages « club »

- Nivellement des niveaux de jeu.
- Mixité.
- Animation, ambiance.


Variantes

- Record d'échanges, type de balles, taille de terrain.

TENNIS - BALLON



Matériel

- Ballon beach-volley .

Espace de jeu

- Les carrés de service.

Avantages « club »

- Convivialité, esprit d'équipe.

Règles du jeu

- En individuel (1 contre 1) ou en équipe, le jeu consiste à renvoyer le ballon dans le camp de l'adversaire sans le laisser rebondir dans son propre camp. Toutes les parties du corps sont autorisées pour contrôler et renvoyer le ballon à l'exception des mains. Le nombre de frappes (contrôle et passe) par équipe est limité à trois.

Avantages « tennis »

- Coordination.
- Lecture des trajectoires.
- Réflexes.

Variantes

- Un rebond autorisé, nombre de contrôles, type de ballon.

S
é
t
i
v
i
t
a
c
t
i
v
i
t
é
s
d
e
s
c
h
e
s
F

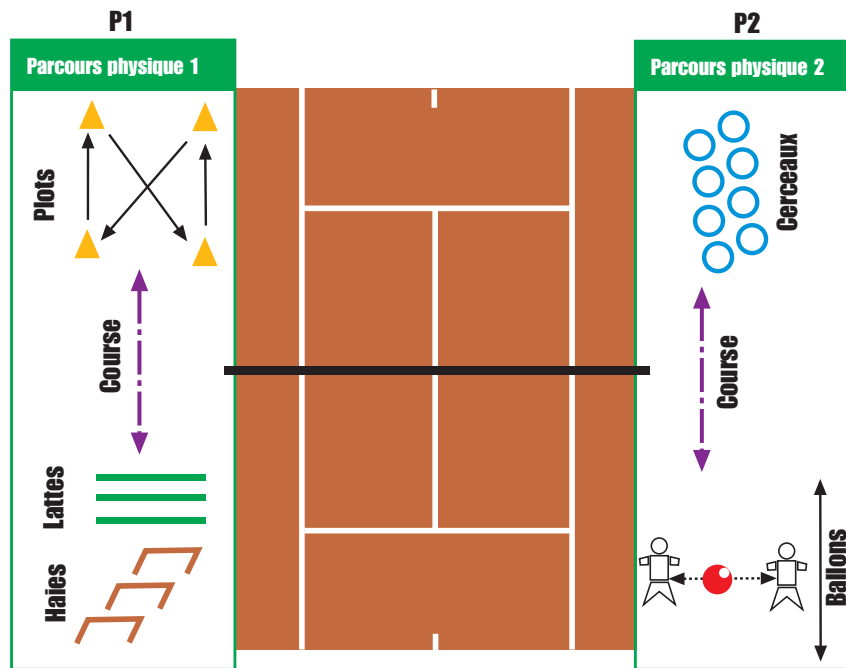


F i c h e s d ' a c t i v i t é s













PLATEAU FORME/SANTÉ

Même si les exercices effectués sur ce plateau sont assez simples (déplacements avant-arrière, latéraux...), l'animateur doit être vigilant et mettre en confiance les participants par une présence et des conseils adaptés. En fonction de ces compétences et des équipements disponibles, on peut ajouter des activités telles que le saut à la corde, le « médecine-ball », les étirements, voire le fitness. Concernant les parcours, le chronométrage individuel et le principe des relais en équipe ajoutent au dynamisme et à l'ambiance du plateau. Par ailleurs, ces quelques principes simples fonctionnent aussi bien avec des adultes qu'avec des enfants.

Organisation des parcours physiques

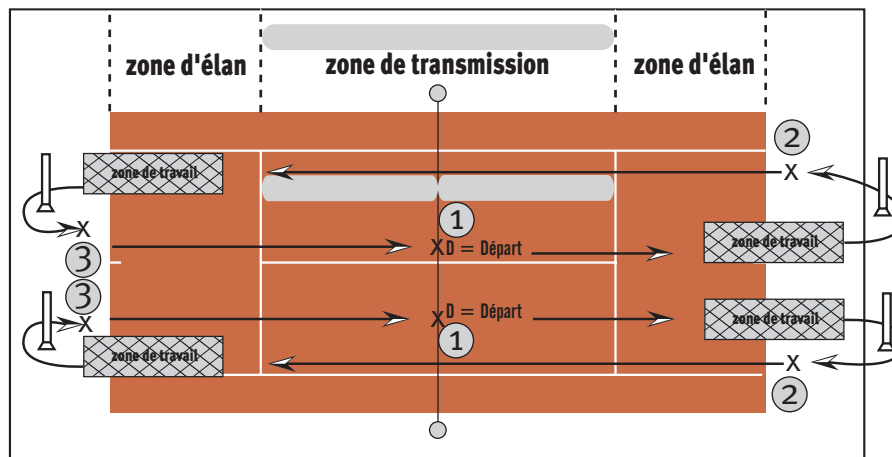


Évolutions possibles des ateliers

N° DE SÉANCE	COOPÉRATION BALLON	CERCEAUX	PLOTS	LATTES HAIES
N° 1	<ul style="list-style-type: none"> - Ballon paille ou balle de tennis. - Déplacements latéraux entre 2 plots (espacés de 15 m). - Passes à 2 sans rebond. 	<ul style="list-style-type: none"> - 12 cerceaux. - Sur 1 pied : gauche, droite, gauche... 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 plots. - Marche avant-marche arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 appui entre chaque latte régulière (2 pieds).
N° 2	<ul style="list-style-type: none"> - Même exercice avec 1 rebond. 	<ul style="list-style-type: none"> - Même exercice avec 10 cerceaux plus écartés. 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 plots. - Marche avant avec tour du plot. - Marche arrière avec tour du plot. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lattes irrégulières entre 1 et 3 pieds.
N° 3	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacements avant/arrière. - Passes sans rebond. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gauche-gauche, droite-droite... 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 plots (espacés d'1,5 m). - Déplacement latéral en ligne, pas chassé. 	<ul style="list-style-type: none"> - Latéralement : 2 appuis entre chaque haie régulière.
N° 4	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacements latéraux. - Passes avec 2 balles ou 2 ballons. 		<ul style="list-style-type: none"> - 6 plots décalés (de 0,5 à 1 m). 	<ul style="list-style-type: none"> - Latéralement : 2 appuis entre chaque haie irrégulière.
N° 5	<ul style="list-style-type: none"> - Déplacements avant/arrière. - Passes au pied. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aller dans le clair, retour dans le foncé. 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 plots en carré. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lattes régulières de face avec 2 haies au milieu. 1 ou 2 appuis selon le niveau.
N° 6	<ul style="list-style-type: none"> - Coopération en partenaire. - Passes de volley (ballon paille). 	<ul style="list-style-type: none"> - Écartés irréguliers dans les cerceaux. 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 plots. 	<ul style="list-style-type: none"> - Haies régulières. 1 ou 2 appuis selon le niveau.

JEUX ATHLÉTIQUES

F i c h e s d' a c t i v i t é s



Matériel

- Témoins de relais (tube en PVC ou bâton en bois)
- Lattes, plots, haies pour les variantes
- Chasubles

Règles du jeu

- Relais par équipe (de 3, de 4...).
- L'objectif est de faire franchir au témoin la ligne d'arrivée le plus rapidement possible.
- Le joueur doit recevoir le témoin dans la zone de transmission (carré de service).
- Le joueur peut prendre son élan dans la zone d'élan (ligne de fond, ligne des carrés de service).

Espace de jeu

- Court de tennis sans filet ou toute autre surface de la même longueur qu'un court de tennis.

Avantages « tennis »

- Amélioration de la vitesse (possibilité énergétique, vitesse de réaction et fréquence gestuelle).
- Coordination œil-main.

Avantages « club »

- Effort collectif.
- Approche ludique de la vitesse, mixité possible.

Variantes

- Aménager une zone de travail spécifique en sortie de zone de transmission jusqu'au plot de contournement selon l'objectif recherché :
 - Travail de la fréquence et/ou de l'amplitude gestuelle = lattes disposées à intervalles réguliers.
 - Travail de la capacité à varier sa foulée = lattes disposées à intervalles irréguliers (plus d'adaptations).
 - Travail de la disponibilité des appuis dans le changement de direction = slalom avec plots.
 - Travail de coordination en proposant des aménagements matériels = exercices de bondissements dans l'axe ou latéraux sur haies...
- Déplacer le départ dans le couloir. Faire réaliser 1 tour complet avec transmission obligatoire dans le couloir.
- Jouer sur les modalités de transmission : française (de bas en haut), américaine (de haut en bas).

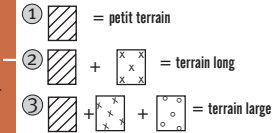
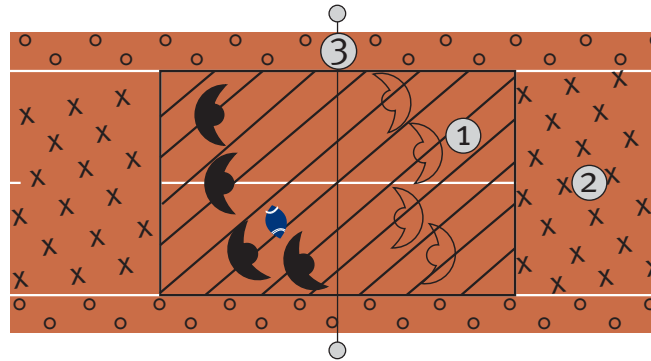


F i c h e s d ' a c t i v i t é s

PLATEAU JEUX COLLECTIFS

Les jeux collectifs trouvent tout naturellement leur place dans le contexte d'une animation sportive. Ils créent de la convivialité et de la variété dans les activités proposées. Mais là encore, l'adaptation du matériel et des règles de jeu offriront à toutes et à tous la possibilité de s'exprimer avec un maximum de réussite et de plaisir. Avec cette démarche, bien d'autres jeux peuvent encore être imaginés par les organisateurs de ces animations sportives.

s
J
E
U
X
D
E
R
U
G
B
Y



Matériel

- Ballon de rugby (petit ou en mousse).
- Chasubles .
- Sifflet pour l'enseignant .

Règles du jeu

L'apprentissage des règles essentielles semble primordial dans un premier temps. Elles peuvent être définies comme suit :

- **La marque (le but du jeu)** : pour que l'essai soit validé, il faut qu'il y ait contact momentané joueur/ballon/sol.
- **Les droits des joueurs** : «en portant la balle, j'ai le droit d'avancer tant que je veux et de défier l'adversaire physiquement». Ceci se traduit chez le joueur par «j'ai le droit de courir, il a le droit de m'attraper». Il est important de débiter l'activité en énonçant les droits et non les contraintes.

«J'ai aussi le devoir de ne pas blesser l'adversaire» (la règle de sécurité est de prendre en dessous des épaules).

- **Le tenu** : lorsqu'un joueur est tenu avec le ballon, il doit le libérer.
- **Le hors-jeu** : par rapport au ballon, chaque joueur doit se trouver dans son camp, ainsi pour chaque joueur « je suis en avant du ballon, je suis hors-jeu ».

Espace de jeu

- Aire de jeu multisports.
- Court de tennis.
- Espace en gazon.

Avantages « tennis »

- Dissociation segmentaire : haut du corps/bas du corps.

Avantages « club »

- État d'esprit.
- Courage.
- Volonté.
- Dépassement de soi.
- Goût pour l'affrontement.

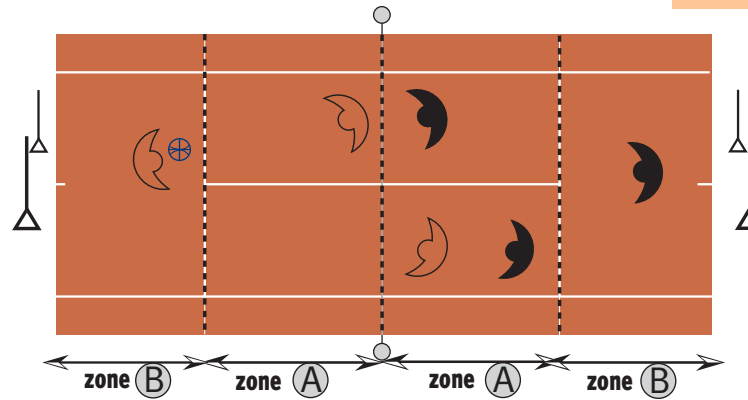
Variantes

- Varier les dimensions du terrain en fonction de l'objectif recherché (cf. dessin) :
 - le terrain 1 (plus petit) favorise le contact physique ;
 - le terrain 2 (plus long) favorise la vitesse de course ;
 - le terrain 3 (plus large) favorise le démarquage et le jeu latéral.
- Varier la règle du tenu du ballon pour le libérer.




Jeux d'échauffement avec ballon de rugby

- Passes à 2, 3 ou 4 joueurs avec 1 ballon.
- Passes en grand groupe avec 2 ballons.
- Passes avec accélération.

JEUX DE HAND-BALL



Matériel

- Ballons de hand-ball ⊕.
- Chasubles .
- Plots  et tiges  (au moins 4).

Règles du jeu

- Marquer au moins un but de plus que l'équipe adverse en faisant passer le ballon directement entre les 2 tiges.
- Pas de contact physique (rigueur de l'arbitrage).
- Au plus un rebond lorsque je rentre en possession de la balle.
- Au plus, trois pas en conservant un contact continu avec la balle.

Espace de jeu

- Terrain de tennis sans filet.
- Aire de jeux multisports.

Avantages « tennis »

- Coordination des placements.
- Avantage mécanique = similitude dans les fondamentaux entre le tir de hand, le service et le smash.
- Avantage énergétique = possibilité de développement de l'endurance aérobie (maximale ou non).

Avantages « club »

- Apprendre à s'intégrer à un collectif pour un projet commun.
- Découverte d'activités appartenant à la culture sportive.
- Approche des notions nécessaires à une vie de club (respect de soi, de l'autre...).

Variantes

- Varier les effectifs dans le cadre d'une opposition équilibrée : de 3x3 à 5x5 = influence la prise d'information et la vitesse d'exécution.
- Établir un déséquilibre dans le rapport de force :
 - 3 attaquants contre 1 défenseur en zone A et 1 défenseur en zone B.
 - 3 attaquants contre 2 défenseurs en zone B.

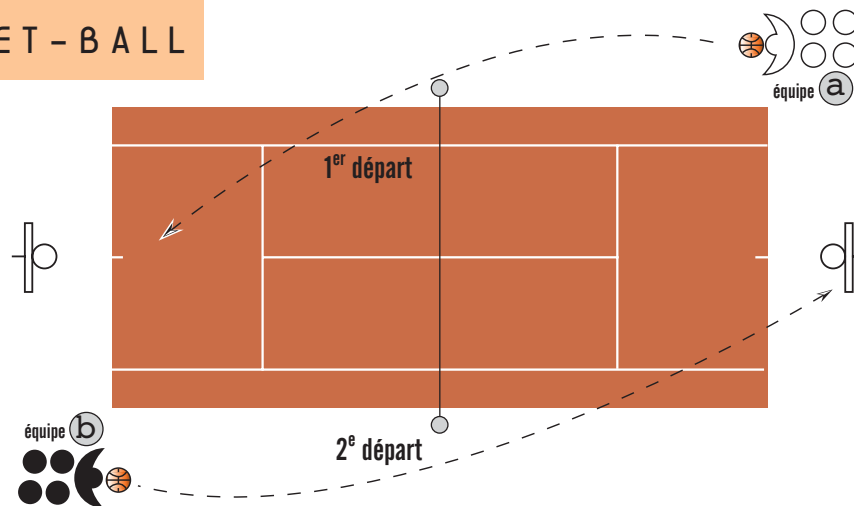
Ces deux variantes créent plus aisément des situations favorables de tirs.

- Augmenter le nombre de buts (2 par camp).
- Ajouter un foulard ou un flag à la ceinture de chaque joueur. Un foulard arraché à l'adversaire lorsqu'il a le ballon entraîne un changement de possession = vitesse de réaction.





Autres jeux possibles

- Tirs sur cibles verticales.
- Tirs sur gardien de but.
- Dribbles sur parcours slalom.

JEUX DE BASKET-BALL



Matériel

- Ballons de basket-ball 
- Chasubles 
- 2 paniers  ou cerceaux dans le grillage .

Règles du jeu

- 2 équipes s'opposent au temps ou au nombre de paniers marqués. Le but est d'attaquer le panier adverse en partant de son panier. Les joueurs des deux équipes partent en alternance (voir dessin).

Espace de jeu

- Terrain de tennis (sans le filet) plus deux paniers placés au fond ou latéralement.

Avantages « tennis »

- Vitesse de déplacement.
- Dissociation segmentaire.
- Coordination.

Avantages « club »

- Changement de rôles (attaquant/défenseur).

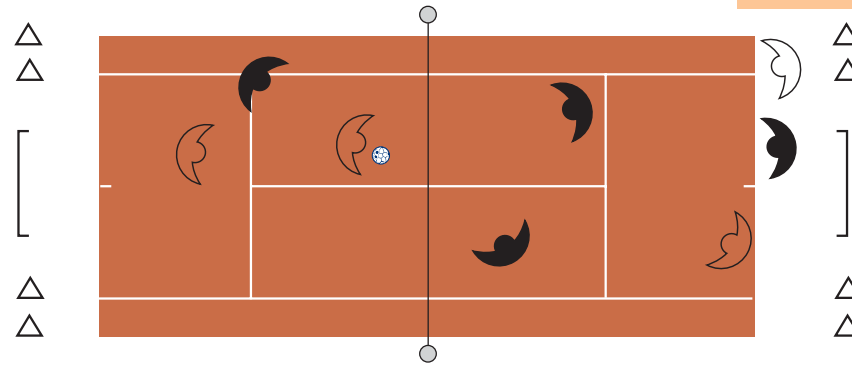
Variantes

- Attaque à 2.
- Attaque à 2 en 3 passes.
- Attaque en un temps record.
- Attaque à 1 ou à 2 mais repli défensif car l'adversaire part de son panier au moment où le ballon touche l'arceau.

Autres jeux possibles

- 3 contre 3 sur grand terrain.
- 2 contre 2 sur un même panier.
- Matches à consignes : tir dans la raquette = point x 2 pour obliger les joueurs à se démarquer et à faire des shoots de près.

JEUX DE FOOTBALL



Matériel

- Ballon de football adapté (taille, poids, texture...)
- Chasubles
- Plots

Règles du jeu

- À 4 contre 4, essayer de rentrer le ballon au pied dans le grand but (1 pt) et dans les petits buts latéraux (2 pts).
- L'utilisation des petits buts latéraux (plots) permet d'élargir l'espace de jeu effectif et d'éviter ainsi le jeu en « grappe ».

Espace de jeu

- Terrain de tennis sans filet ou terrain de hand-ball.

Avantages « tennis »

- Enrichissement de la motricité : déplacements courts, dans toutes les directions, impulsions.
- Dissociation segmentaire (haut du corps/bas du corps).
- Coordination.
- Réflexes.
- Perception des trajectoires.

Avantages « club »

- Notions de rôles au sein d'une équipe (attaquant/défenseur, marquage/démarquage).
- Goût de l'effort.

Variantes

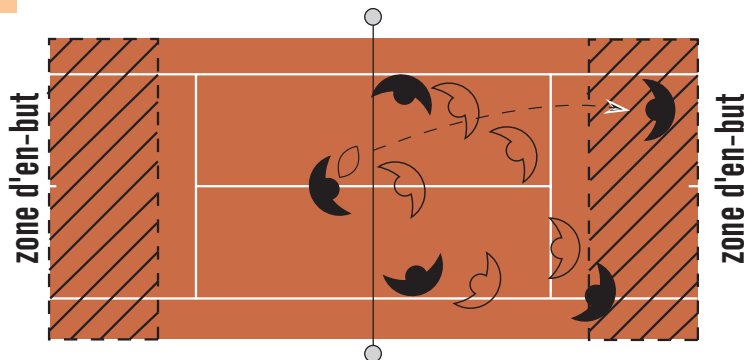
- Attaque/défense avec 3 joueurs en attaque contre 1 ou 2 joueurs en défense.
- Nombre de buts pour les attaquants au bout de 5 possessions du ballon.
- But uniquement de la tête (but plus large) sans gardien.

Autres jeux possibles




- Passes à 2 avec la tête.
- Stalom entre des plots.
- Séries de tirs contre gardien de but.
- Course à 2 avec passes au pied.
- Passes entre joueurs en cercle avec 1 joueur au milieu.
- Tennis-ballon.

S
é
t
i
v
i
t
a
c
t
i
v
i
t
é
s
d
e
s
h
c
i
F

JEUX D'ULTIMATE



Matériel

- Chasubles .
- Engin à lancer : frisbee , vortex , mini-ballon football américain.

Règles du jeu

- L'objectif est de marquer le maximum de points dans un temps délimité (mi-temps ou quart temps de 3 minutes).
- Un point est marqué quand le joueur d'une équipe réussit une réception dans l'en-but adverse.
- Le joueur en possession de l'engin ne peut se déplacer. Il possède 5 secondes pour faire la passe. L'engin progresse par passes successives dans toutes les directions.
- Une passe est valable quand elle arrive à son partenaire sans toucher le sol même si elle est touchée ou effleurée par un adversaire.

- La passe ou le but n'est pas valable si le ballon tombe au sol avant ou après la réception. Dans ce cas, l'engin est posé au sol et passe à l'autre équipe.
- Après un but adverse, on repart de sa propre zone d'en-but.
- Interdiction de plaquer ou de toucher l'adversaire. Marquage individuel préconisé ou imposé.

Espace de jeu

- Court de tennis (retirer le filet) : de 3 à 5 joueurs par équipe.
 - Terrain de hand-ball : de 4 à 6 joueurs par équipe.
- Attention : adapter la taille du terrain par rapport à l'âge des enfants.**

Avantages « tennis »

- Lancer à bras cassé (avec vortex ou ballon football américain).
- Lecture des trajectoires de balles, visualisation de l'espace.
- Courses variées.
- Adresse, coordination, anticipation, vitesse.

Avantages « club »

- Goût de l'effort.
- Esprit d'équipe.
- Mixité garçon/fille.
- Jeu sans contact.
- Nouveauté.

Autres jeux possibles

- Cible réversible : on repart du camp où l'on a marqué.
- Record de lancer en longueur ou en précision sur une cible.

Autres jeux possibles

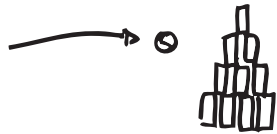
F i c h e s d ' a c t i v i t é s

Dans le cadre de ce plateau « JEUX COLLECTIFS », tous les jeux traditionnels peuvent être envisagés. Parmi les plus évidents et les plus « adaptables » au contexte tennis, on peut citer :

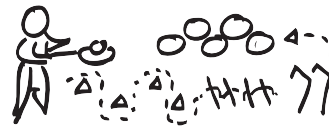
- La passe à dix
- La thèque
- La balle au prisonnier
- Etc.

Sur le principe de la « Kermesse-Tennis », là encore une simple adaptation de certaines activités connues de tous peut donner lieu à des jeux tout à fait originaux. En voici quelques exemples :

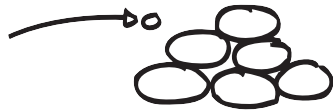
LE « CHAMBOULE-TOUT TENNIS »



LE GARÇON DE CAFÉ



LA PYRAMIDE DE KHÉOPS



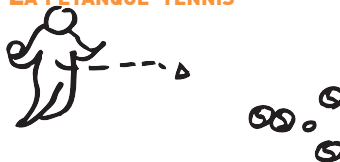
LE COULOIR INFERNAL



LE TENNIS-GOLF



LA PÉTANQUE-TENNIS



Nouveaux jeux et nouvelles activités

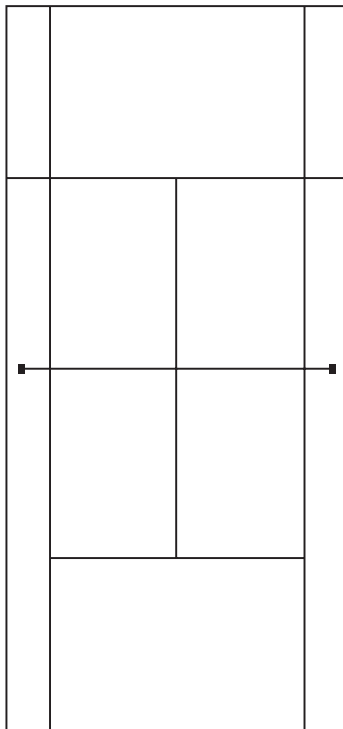
Le « Planeto », pour en savoir plus www.planeto.fr • Le « Tshaka Balle », pour en savoir plus <http://carnabal.free.fr>

A hand holding a white ball, with a colorful horizontal bar and a grid pattern below.

Annexes

Fiche d'activité à compléter

NOM DU JEU :



Matériel

Règles du jeu

Espace de jeu

Avantages « tennis »

Avantages « club »

Variantes

Témoignages

Extraits de témoignages reçus lors d'une journée type « Animations sportives tennis évolutif »
à Honfleur le 22 janvier 2006.

Public participant : parents accompagnateurs d'une sélection Ramasseurs de balles.

« **Génial ! Merci, qu'il est bon de redevenir un enfant ! Je reviens demain !** » Xavier D.

« **Très bien, bonnes idées d'animations à faire en groupe ou en famille. À renouveler.** » Philippe B.

« **Excellent ! Très bonnes idées à reprendre dans le cadre des animations de mon club.** » Philippe C.

« **Très sympathique, bon moment de détente et de dépense physique.** » Catherine H.

« **Animation sportive sous forme ludique qui donne des idées pour une rencontre interclubs.
À renouveler.** » Nathalie B.

« **Ludique et sympathique ! Intéressant quel que soit le niveau sportif.** » Dominique D.

« **Accessible à tous ! À recommencer ! Bonne ambiance. Une pause-café aurait été
la bienvenue.** » Isabelle W.

« **Demi-journée agréable, très conviviale. Découverte de nouvelles formes de jeux
intéressantes, bien organisées. À refaire !** » Marie-Christine P.

Bibliographie

« **Le mini-tennis, c'est déjà du tennis !** » Éditions FFT

« **À chacun son match !** » Éditions FFT

« **Club junior spécial ados** » doc. DTN n° 3 bis Éditions FFT

« **Programme Tennis Adultes** » doc. DTN n° 6 Éditions FFT

« **1000 exercices et jeux d'échauffement** » Éditions VIGOT par L. BRUGGER/H. SCHMID/W. BUCHER

« **1000 exercices et jeux de plein air** » Éditions VIGOT par H. FLURI







FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

2, avenue Gordon-Bennett - 75016 Paris
Tél. : 01 47 43 48 00 - Fax : 01 47 43 04 94

E-mail : fft@fft.fr • www.fft.fr