



Tennis en milieu scolaire, ça matche !



150 jeux déclinés en 6 x 6 leçons pour les professeurs d'éducation-physique de l'enseignement primaire



Remerciements

Je voudrais avant tout remercier tous mes enseignants et formateurs sportifs (école, université, formation des cadres à Tennis Wallonie-Bruxelles).

Mes remerciements vont également à tous mes collègues de travail et de jeu avec qui j'ai eu, j'ai et j'aurai beaucoup d'échanges enthousiastes et constructifs.

Je remercie la Fédération Tennis Wallonie-Bruxelles qui me permet chaque jour d'en apprendre un peu plus sur l'évolution du tennis chez les petits grâce aux nombreuses expertises pédagogiques, journées d'évaluations, journées école au tennis, ...

Les rapports très enrichissants avec les intervenants de l'Adeps et de la Fédération Wallonie-Bruxelles grâce notamment à la mise en place de colloques, conférences et autres appels à projets, nécessitent une remise question permanente et appellent à la réflexion, à la créativité.

Je remercie tous mes élèves, stagiaires, candidats animateurs, initiateurs, éducateurs, ... Chacun à son niveau m'a aidé dans la construction de ce manuel.

Je terminerai par ma famille proche, mon épouse et mes enfants. Sportifs accomplis, ils me donnent chaque jour l'énergie vitale nécessaire pour continuer à bouger, comprendre, analyser, et progresser par le jeu.

Karim Pont

*Licencié-agrégé en éducation-physique
Réfèrent à la fédération Tennis Wallonie-Bruxelles
Labellisation, promotion, éthique, école au tennis, SCORE
Entraîneur, formateur, maître de stage*

Sommaire

1. Préambule

- A. L'éducation tennistique en phase avec les cours d'éducation-physique à l'école
- B. Le rôle des responsables de clubs et d'écoles de tennis
- C. Le rôle de l'enseignant

2. La pédagogie/la méthodologie/le principe JO-CA-RI

- A. La « pédagogie de la réussite », qu'est-ce au juste ?
- B. Le comptage des points et les critères de réussite, le cocktail explosif qui donne du sens à la méthode, à la séquence
- C. La fiche pédagogique évaluative et évolutive de l'enseignant

3. L'importance des prérequis psychomoteurs

- A. Le stade sensori-moteur, un moment clé de réussite en tennis !
- B. Quelle psychomotricité adaptée, pour quel tennis ?
 - a) Les actions motrices qui évoluent en quantité et en qualité
 - b) Les prérequis psychomoteurs
 - c) La mémoire motrice et la mémoire procédurale
 - d) Gaucher ou droitier ?
 - e) Revers à une ou deux mains ?

4. Le tennis est un sport d'opposition.

- A. Quels coups travailler, à quelle fréquence ?
- B. Importance du matériel et des zones à jouer adaptés à la morphologie de l'enfant

5. La leçon

- A. Qu'est-ce qu'une leçon réussie ?
- B. Les objectifs tactiques, séquences et conséquences
- C. Les variables qui simplifient ou qui complexifient un jeu
- D. Les quatre piliers de la communication verbale et non-verbale

6. Les fondamentaux techniques en relation avec la psychomotricité

- A. Prises et jeu de jambes
- B. La fiche technique évolutive du joueur

7. Les modes d'organisation, avantages et inconvénients

- A. Les jeux en dispersion
- B. Les jeux en vague
- C. Les jeux en ateliers
- D. Les jeux en circuit
- E. Les jeux collectifs
- F. Les jeux en mode « tennis »

8. LES INCONTOURNABLES !

150 jeux techniques inductifs en 36 leçons

A. Les jeux en dispersion et les jeux en vague

- « Crescendo »
- « Crescenduo »
- « 1,2,3 nuages ! » + 4 variantes
- « Les 100 défis » + 1 variante
- « Le couloir de la vie » + 9 variantes
- « Les 4 continents » + 4 variantes
- « Les chasseurs » + 6 variantes

B. Les jeux en ateliers

- « Le contre-la-montre »
- « Le service, c'est fondamental »
- « Partenaire particulier »

C. Les jeux en circuit

- « Du métro à la fusée en 10 coups »
- « Une journée formidable »
- « Visite au zoo »
- « Les signes du Zodiaque »
- « Les trois couleurs »

D. Les jeux collectifs

- « L'horloge » + 8 variantes
- « Volley-tennis » + 7 variantes
- « Balle massacre » + 4 variantes
- « Tic-tac Crescendo » + 10 variantes
- « Lombric-à-brac » + 4 variantes
- « Le grand village » + 5 variantes

E. Les courses relais

- « Le tour du monde »
- « Les sosies »

F. Les jeux en mode « tennis »

- « Taupes goals » + 4 variantes
- « Les fenêtres » + 5 variantes
- « La grue » + 5 variantes
- « Le six-coups » + 3 variantes
- « Clôture électrique » + 7 variantes
- « Changement de cap » + 2 variantes
- « De la cave au grenier » + 5 variantes
- « Passe et suivre » + 2 variantes
- « Jeu du 8 2D-3D » + 5 variantes
- « La rose des vents » + 8 variantes
- « À l'attaque ! » + 4 variantes
- « Le 4 à la suite » + 4 variantes
- « Le match dans le match » + 5 variantes
- « De l'enfer au paradis »

9. « 30/30 », le memento ludique

10. Conclusions

1

Préambule

A. L'éducation tennistique en phase totale avec les cours d'éducation-physique à l'école (cycle 1 à 4)

Les jeux « tennis » proposés dans le présent ouvrage sont en parfaite adéquation avec les objectifs généraux et spécifiques repris dans le socle des compétences à acquérir en maternelle et au cycle primaire dans les cours d'éducation-physique en Fédération Wallonie Bruxelles.

Objectifs généraux :

- *Toutes les compétences appartenant à l'éducation physique doivent être sollicitées en continuité durant la scolarité obligatoire dans l'objectif de l'amélioration de la santé, de la sécurité, de l'expression et de la culture motrice et sportive, finalités premières de l'éducation physique.*
- *Pour développer ces compétences, le professeur d'éducation physique proposera des activités diversifiées qui mettent en œuvre toutes les dimensions de la motricité (cognitives, sensorimotrices, affectives et sociales).*
- *Toutes les compétences à développer s'insèrent dans les trois champs de l'éducation physique : habiletés gestuelles et motrices, condition physique et coopération sociomotrice. La question n'est pas de privilégier un champ par rapport à un autre, mais de les envisager tous afin de permettre à l'enfant de se construire.*
- *Remarque : les élèves devront exercer chacune des compétences énoncées ci-après. Leur maîtrise s'opère progressivement et chaque niveau de maîtrise intègre le précédent.*

Objectifs spécifiques :

Les compétences travaillées en tennis correspondent aux compétences requises à l'école, dans le cours d'éducation-physique, à savoir :

- **Les habiletés gestuelles et motrices**
- **La condition physique**
- **La coopération socio-motrice**

+ : présent dans les jeux proposés

++ : très présent dans les jeux proposés

+++ : omniprésent dans les jeux proposés

+++ *Maitriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement (courir, grimper, glisser, sauter, se suspendre, s'arrêter, s'appuyer, se réceptionner, tourner selon les trois axes corporels...)*

++ *Coordonner ses mouvements : tirer, pousser, manipuler, lancer des objets en fonction de leurs caractéristiques (nature, forme, poids, fragilité, encombrement...)*

+++ *Se repérer dans l'espace*

+++ *Maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels*

+++ *Adapter ses mouvements à une action en fonction : • de sa morphologie, • des buts poursuivis, • des caractéristiques physiques*

+ *Exprimer des émotions à l'aide de son corps*

++ *Endurance : fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne*

+ *Souplesse : étirer les muscles des grandes articulations*

+++ *Vélocité : exécuter des mouvements et des déplacements simples à grande vitesse*

+ *Force : déplacer des charges adaptées*

+ *Puissance alactique : exécuter des mouvements explosifs*

+++ *Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre*

+++ *Agir collectivement dans une réalisation commune*

+++ *Agir avec fair-play, dans la défaite et la victoire, dans le respect de soi et de ses partenaires (coéquipiers et adversaires)*

Les fiches de jeux reprises dans le présent manuel permettent aux professeurs d'éducation-physique d'évoluer de façon progressive et constructive avec leurs groupes d'élèves, de la 1^{ère} à la 6^{ème} primaire.

B. Le rôle des responsables de clubs et d'écoles de tennis

Un des objectifs prioritaires d'un directeur d'école de tennis est de donner toutes les informations nécessaires aux futurs enseignants de sa structure afin que chacun puisse, suivant ses désirs, **perfectionner au mieux ses qualités de savoir-être et de savoir-faire dans l'enseignement du tennis**. Rien ne remplace l'expérience, rien ne remplace le terrain.

Le savoir, le faire-savoir, le savoir-faire, le savoir-faire-faire ne peuvent s'évaluer que par des **actions de terrain**. La théorie, la visualisation et l'enseignement de la technique (parlons plutôt de « fondamentaux techniques ») doivent se faire avec parcimonie en ayant bien conscience que **la description des coups n'est pas limitative**, qu'elle dépend de facteurs qui poussent les enseignants à s'adapter, à adapter leur approche pédagogique.

La technique ne peut être séparée de la tactique. Trop d'enseignants, au sortir de leurs formations, dans un souci de bien faire, compliquent le jeu de l'enfant en découpant, intellectualisant, théorisant la technique du joueur... qui ne demande qu'à jouer et progresser ! Que cette tactique soit simple ou plus élaborée, l'impression générale de l'action et, in fine, **la qualité de la balle jouée**, détermine à tout moment le chemin de remédiation, de « correction » ou d'amélioration du coup.

Le challenge du dirigeant de club ou d'école de tennis est donc d'inculquer **une méthode**, adaptable pour tous les niveaux de jeux. L'objectif majeur est de faire vivre et faire ressentir des situations de jeux pertinentes adaptées aux niveaux en présence, en donnant des **outils pédagogiques** permettant de progresser. Les enseignants ayant tous un vécu différent oblige le directeur de l'école de tennis, en tant qu'expert pédagogique, **d'adapter ses discours et ses actions** afin de mettre en confiance chaque moniteur.

Le rôle d'un responsable d'école de tennis est de mettre chacun des élèves dans les **conditions idéales d'apprentissage**, en tenant compte des facteurs économiques et sociétaux qui régissent la structure et l'organisation interne des écoles de tennis.

Afin d'augmenter en quantité, mais surtout en qualité, le niveau de jeu, il est primordial de sensibiliser les enseignants à **aller au bout de leur processus « d'apprendre à apprendre »**. Les enseignants qui acquièrent

rapidement certaines notions fondamentales et qui ont de surcroît « un bon niveau » tennistique doivent aller au bout de leur cursus de formation. La formation « animateur » à l'Association Francophone de Tennis, par exemple, n'est que le premier pallier de formation. **Les clubs et les fédérations tennistiques ont besoin d'initiateurs, d'éducateurs et d'entraîneurs de qualité.**

Il est important de noter que, trop souvent, les « bons entraîneurs » ont un horaire aménagé pour suivre les « bons joueurs » déjà formés. Les plus jeunes (3-8 ans) qui s'initient à ce merveilleux sport, sont, trop souvent, pris en mains par de jeunes « animateurs » qui débutent et qui n'ont pas l'expérience requise que pour être efficace tant dans la structure, l'organisation ou tout simplement le contenu d'un cours. **Les premiers instants, les premiers cours sont des moments clés afin d'obtenir un travail réussi, vécu sur du long terme, dans les clubs et écoles de tennis.**

C'est lors du **premier cycle d'entraînement qu'il faut poser les bases techniques solides** pour le jeune joueur. Si les premiers moments « tennistiques » de l'enfant sont vécus de manière enthousiaste, ludique, et que l'enfant et son entourage perçoivent une réelle progression, alors le pari est gagné. Les clubs et écoles de tennis qui ont compris ce message forment rapidement des joueurs autonomes, en constante évolution. Les clubs et écoles de tennis fonctionnant avec des professionnels de l'apprentissage spécialisés pour les plus petits (psychomotricien(ne)s, éducateurs spécialisés, ...) verront le fruit de leur travail éclore rapidement tant en qualité qu'en quantité. Pour pallier à un éventuel manque d'effectifs, bon nombre d'écoles de tennis fonctionnent avec des groupes plus étoffés, sous forme de rassemblements, encadrés par **deux « entraîneurs »**. Un entraîneur référent, expérimenté, qui tient le lead et guide son « animateur », son exécutant. Celui-ci, au fur et à mesure des leçons, comprend la structure, l'organisation mais surtout la méthode de travail. Il devient autonome et se muera peut-être par la suite en expert en la matière « tennis pour petits » et mentor pour un autre « apprenti » !

C. Le rôle de l'enseignant

L'**objectif pédagogique**, en tant qu'animateur sportif, qu'entraîneur de « petits », n'est-il pas de tout mettre en œuvre au niveau didactique pour que puissent émerger les meilleures qualités de chacun de nos jeunes joueurs ? C'est à partir de ces qualités jouées, connues, que l'élève peut choisir le tennis à plus ou moins long terme, à plus ou moins haut niveau d'intensité.

En reprenant l'importance capitale du lien tactique ↔ technique, il est fondamental, pour un entraîneur de jeunes joueurs, de maîtriser certaines connaissances techniques et tactiques de base. Afin de **donner du sens** à son enseignement, le premier gros challenge est de démarrer chaque leçon avec un **objectif tactique approprié**, efficace... et simple d'accès pour le pratiquant.

L'adaptation du langage, de la démonstration tactico-technique, du savoir-faire, du savoir-être, constitue une des clés de la réussite de l'enseignant. Cette **adaptation judicieuse** s'amplifie avec l'expérience.

L'**humilité**, en tant que candidat moniteur (ou formateur) sera une qualité essentielle pour progresser (et faire progresser).

Les jeux proposés dans le présent manuel peuvent facilement être utilisés dans les écoles primaires. Une suite logique d'exercices est proposée en fonction des niveaux et des modes d'organisation. À chaque enseignant d'adapter ce qu'il estime devoir adapter.

Enfin, comme nous le soulignerons plus tard, la connaissance et la maîtrise des prérequis psychomoteurs pour améliorer la technique de base par des **jeux inductifs adaptés**, donne à l'enseignant une confiance optimale et amène l'élève à progresser rapidement. Le tennis étant une discipline « techno-centrée » il s'avère primordial d'inculquer, dès le plus jeune âge, les **bases tactico-techniques pointues, garantes d'un succès à long terme en évitant au maximum les risques éventuels de blessures**.

2

La pédagogie

La méthodologie

Le principe JO-CA-RI

A. La « pédagogie de la réussite », qu'est-ce au juste ?

Utiliser la pédagogie de la réussite ne se résume pas à mettre l'élève dans des conditions de jeux où il réussit tout... Difficile de progresser dès lors. Le challenge est de mettre en place **un jeu adapté** (pas trop facile → manque de motivation, pas trop difficile → découragement) **qui met au défi les joueurs**. Certains adapteront peut-être directement leur comportement pour trouver la solution (insight). D'autres auront besoin de conseils avisés pour progresser, pour réussir mieux ! L'animateur met donc en place un jeu adapté pour chacun, améliore les aspects tactico-techniques de manière positive, dans un sentiment de réussite, et confirme son empreinte didactique par un jeu d'application soulevant les progrès réalisés par l'élève.

B. Le comptage des points et les critères de réussite, le cocktail explosif qui donne du sens à la méthode, à la séquence

Après un échauffement lié aux objectifs du cours, la première partie de la leçon est constituée d'un **Jeu d'Observation**. Celui-ci met au défi l'élève. Un comptage de points permet au couple entraîneur-entraîné d'identifier les éléments tactico-techniques à peaufiner, à renforcer ou à corriger. Ce jeu doit aider l'enseignant afin qu'il réussisse son/ses objectif(s) de cours. Les éléments techniques, tactiques, physiques et mentaux sont développés et amplifiés ou non, en fonction des objectifs fixés.

Il existe bon nombre de façons de lancer un jeu, bon nombre de critères de réussite. L'enseignant expérimenté veille à varier ceux-ci afin d'agir sur la motivation des élèves. La diversité des lancements de tâches est un gage d'enseignement réussi (pour les plus petits) à long terme. Il s'agit parfois de jouer sur le temps, l'espace, le nombre de répétitions réussies... parfois il s'agit de motiver en « challengeant » avec parcimonie les équipes entre elles !

Quelques critères de réussites :



À l'issue du premier jeu, l'enseignant peut donc logiquement mettre en place la deuxième partie de sa leçon, celle qui prend en général le plus de temps. Il s'agit de la phase de **C**orrection et d'**A**mélioration. Après avoir fait le lien entre les apports techniques nécessaires en vue de l'amélioration tactique recherchée, l'enseignant démontre ou fait démontrer par son groupe l'objectif tactico-technique voulu. Il organise son équipe de façon à être efficace. Il peut garder une organisation globale sensiblement la même que lors du jeu de départ et donner des feedbacks individuels. Il peut utiliser plusieurs ateliers en effectuant un travail plus systématique au panier, de manière plus analytique. Il veille, dans cette deuxième partie de séquence, à faire évoluer son groupe grâce à ses consignes techniques et tactiques pertinentes.

Afin de vérifier les acquis dans une phase réelle de jeu adaptée au niveau de l'élève, l'enseignant fait un **R**etour à l'**I**ntention de départ. Ce jeu (identique ou proche du jeu de départ) peut, le cas échéant, constituer le début d'une nouvelle séquence et se mue donc, de façon implicite, en jeu d'observation.

Grâce à la séquence, l'élève et l'enseignant peuvent constater les progrès réalisés grâce à la logique infaillible TACTIQUE-TECHNIQUE-TACTIQUE. Il leur est également plus facile, par ce biais, de fixer les objectifs à venir. L'enseignement prend tout son sens, l'élève étant au centre de son apprentissage. Par cette méthode, l'apprenant peut également situer ses forces et ses faiblesses plus aisément. Le fait de comprendre, de façon pragmatique, le « pourquoi » d'une leçon, amène le joueur à plus de confiance, plus de progrès. Les consignes de l'enseignant trouvent une légitimité absolue chez l'apprenant.

La « séquence », à proprement parler est facile à mettre en place dans des cours organisés en club. Dans des groupes-classes plus étoffés en nombre de joueurs, le principe de remédiation est possible, les consignes tactico-techniques se donnant à l'ensemble du groupe ou par feedbacks individuels durant les jeux.

Dans le **jeu d'observation de départ**, l'enseignant anime, commente le résultat de l'action qui doit être la référence qualitative pour le joueur (« bien », « moins bien ») du jeu mis en place. Le moniteur ne doit pas spécialement attendre le débriefing du moment de liaison pour éveiller le sens tactique des élèves. Il doit le faire, de façon induite, durant le jeu de départ.

Pour donner du sens à son enseignement mais surtout, afin que les **élèves donnent du sens** aux consignes prodiguées par l'enseignant, il est fondamental de s'assurer que le message soit bien passé. Où jouer la balle ? En partenaire ou en adversaire ? Premier à combien ? ...sont toutes des questions qui ne devraient pas être posées par l'élève une fois un jeu mis en place ! L'enseignant doit, en lançant son jeu ou sa correction, donner les informations de manière claire, avec précision et concision (voir chapitre « La leçon »).

La **correction** et/ou l'**amélioration** technique est précédée par ce que l'on appelle parfois, le **moment flash** et l'utilisation du bon canal de communication pour l'enfant (visuel, auditif, kinesthésique).

Afin de vérifier les acquis tactico-technique, l'enseignant fait un **retour à l'intention** de jeu d'observation, à la situation de jeu de départ (ou sensiblement la même... en fonction de son évolution dans la partie « amélioration/correction »). Il peut dès lors apprécier les fruits de son travail et se servir de cette partie du cours comme jeu de départ s'il lui reste du temps pour corriger/améliorer le jeu des élèves dans une même leçon !

Le **comptage des points** permet non seulement à l'enseignant de pouvoir « rebondir » sur du concret mais suscite un vif intérêt de progresser chez l'élève ! La logique du jeu donne du sens à la remédiation nécessaire. Encore une fois, le terrain ne ment pas. Ce comptage trouve donc tout son sens dans la première et dernière partie de la séquence (tactique). Dans la partie de correction/amélioration/remédiation (technique), l'enseignant peut effectuer un comptage pour motiver son élève (points de bonus, faire mieux que le joueur précédant, etc.) tout en gardant à l'esprit que celui-ci doit déjà fournir un effort de concentration pour évoluer techniquement... De plus, le comptage de points ne doit pas prendre le pas sur l'évolution technique à long terme. L'essentiel, pour une amélioration tennistique étant que le joueur comprenne, automatise, réussisse de nouvelles choses pour rendre son tennis plus efficace et que le joueur prenne confiance en lui.

Outre le sens tactique-technique, les **qualités mentales** sont renforcées. Les « techniciens » (ou « champions de l'entraînement ») sont remplacés par des « matcheurs ». Soulignons le fait que rien ne remplace le match réel, officiel. Les attitudes positives, la bonne gestion des émotions et du stress se construisent de jour en jour, match après match, leçon après leçon.

C. La fiche pédagogique évaluative et évolutive de l'enseignant

Leçon n° Classe P...

Objectifs opérationnels de la leçon :

Prise en mains du groupe	
Jeu d'Observation Mise au défi	
Sensibilisation Tactico-technique	
Correction, Amélioration technico-tactique Renforcement, automatisation, mise en confiance de l'élève	
Retour à l'Intention de jeu de départ	
Bilan des acquis Objectifs futurs	
Structure de la leçon	
Gestion du groupe	

Points forts :

%age de réussite des jeux :

Validation du niveau et points à améliorer :

3

L'importance des prérequis psychomoteurs

*« La psychomotricité au service du
tennis »*

*« Le tennis au service de la
psychomotricité »*

L'approche éducative doit se focaliser très tôt sur le développement des mouvements fondamentaux. C'est avec des enfants âgés de 3 à 8 ans qu'il est fondamental d'effectuer un travail intérieur poussé avec une stimulation perceptivo-motrice adaptée qui contribue à l'apprentissage et au développement optimal de l'enfant. Le principe de séquence (voir infra) peut être gardé pour des leçons chez les plus petits. Néanmoins, les parties jouées, les stimuli ludiques prendront plus d'importance que des drills ou des répétitions de gestes. La séquence est donc intuitivement remplacée par des jeux inductifs techniques adaptés !

A. Le stade sensori-moteur, un moment clé de réussite en tennis !

Afin de faciliter un apprentissage tactico-technique « tennis » aisé dans le futur, il est très important d'éveiller l'enfant, très tôt, à des **prérequis psychomoteurs adaptés**. Les différentes actions motrices couplées aux actions locomotrices amènent l'enfant à développer des qualités inhérentes à l'activité tennis. Sa perception, sa concentration, sa réactivité sont sans cesse sollicitées. « **Sans avoir l'air d'y toucher** », mais en sachant pertinemment le pourquoi du comment des différents jeux mis en place, l'animateur de jeunes joueurs perfectionne chez l'élève plusieurs « aptitudes psychomotrices tennis », à savoir :

- Le schéma corporel

Le schéma corporel est **la prise de conscience par l'enfant de son corps et de la place qu'il occupe dans l'espace**. Il donne au corps une image concrète de ses possibilités d'action, un contrôle plus précis de ses mouvements et donne à l'enfant un sentiment de sécurité dans ses activités motrice-

- La préhension

La **préhension** regroupe plusieurs mouvements indépendants des segments des doigts et de la main permettant de tenir, maintenir, libérer, prendre des objets dans la main ou les manipuler et les déplacer dans toutes les directions (Sande de Souza & Coury, 2012).

- La coordination oculo-manuelle/oculo-motrice

La coordination oculo-manuelle est **la capacité d'ajuster ses mouvements en fonction d'une cible visuelle**. Un ensemble de mouvements s'organise et est dirigé vers un objectif précis. La coordination oculo-manuelle nécessite l'intervention de la vision et de l'ensemble du bras (main, poignet, avant-bras et épaule).

- La dissociation (segmentaire)

Pour faire simple, on parle de dissociation **lorsqu'une partie du corps ne fait pas le même mouvement que l'ensemble de ce dernier**. Elle est très importante à travailler en tennis ! Courir vite, tout en préparant la raquette lentement... Courir vers l'avant, tout en tournant ses épaules à droite...

- L'équilibre (postural)

Il se caractérise par le maintien constant de l'équilibre, assuré par nos muscles, nos os, nos articulations et notre système nerveux.

- La coordination spatio-temporelle

Capacité qu'à un individu à gérer son temps et l'espace de manière à pouvoir réaliser les différentes activités qu'il a planifiées de faire. Elle dépend nécessairement de la bonne connaissance des notions temporelles et spatiales (environnementales) et de la capacité à les associer.

- L'œil dominant (ou directeur)

L'œil dominant, aussi appelé l'œil directeur, est celui qui domine la vision binoculaire. Pour savoir quel est votre œil dominant, vous pouvez faire le test de Miles. Pour ce faire, étendez les deux bras et réunissez les deux mains en vue de créer une petite ouverture triangulaire.

B. Quelle psychomotricité adaptée pour le tennis ?

La spécificité du tennis, par rapport aux autres sports tient au fait que le joueur doit :

- Maîtriser une **raquette**,
- S'adapter aux différentes **trajectoires de balles** (rebond, sans rebond).

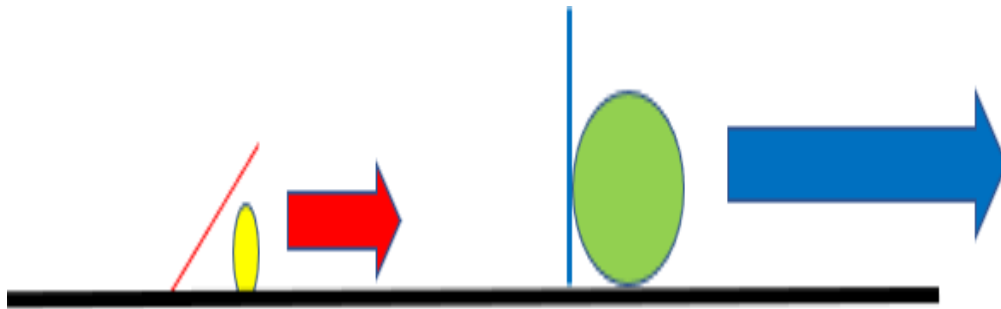
Au fil des multiples expériences et expertises tennistiques, il s'avère primordial **d'intégrer la raquette directement dans le schéma moteur de l'enfant**. La maîtrise des trajectoires de balles en trois dimensions est également prépondérante afin de répondre au plus tôt aux exigences du milieu. Il est évident que l'enfant qui fait rouler la balle au sol maîtrise mieux celle-ci. Les jeux en 2D sont intéressants dans la démarche d'apprentissage technique et tactique induites sur plusieurs plans :

- les vitesses de balles sont freinées par le sol et donc plus facilement maîtrisables par le jeune joueur,
- l'absence de rebond permet aux enfants de réussir plus facilement, de contrôler la balle,
- le 2D permet de « sentir » plus facilement certains concepts tactiques simples comme le contre-pied par exemple,
- l'utilisation du sol permet un meilleur contrôle des points d'impacts, des prises :

* Départ pieds derrière une ligne, balle devant cette même ligne oblige le joueur à pousser sa balle avec un point d'impact avancé.



* Pousser, faire rouler un ballon (et non une petite balle) au sol oblige le joueur à garder le tamis vertical par rapport au sol.



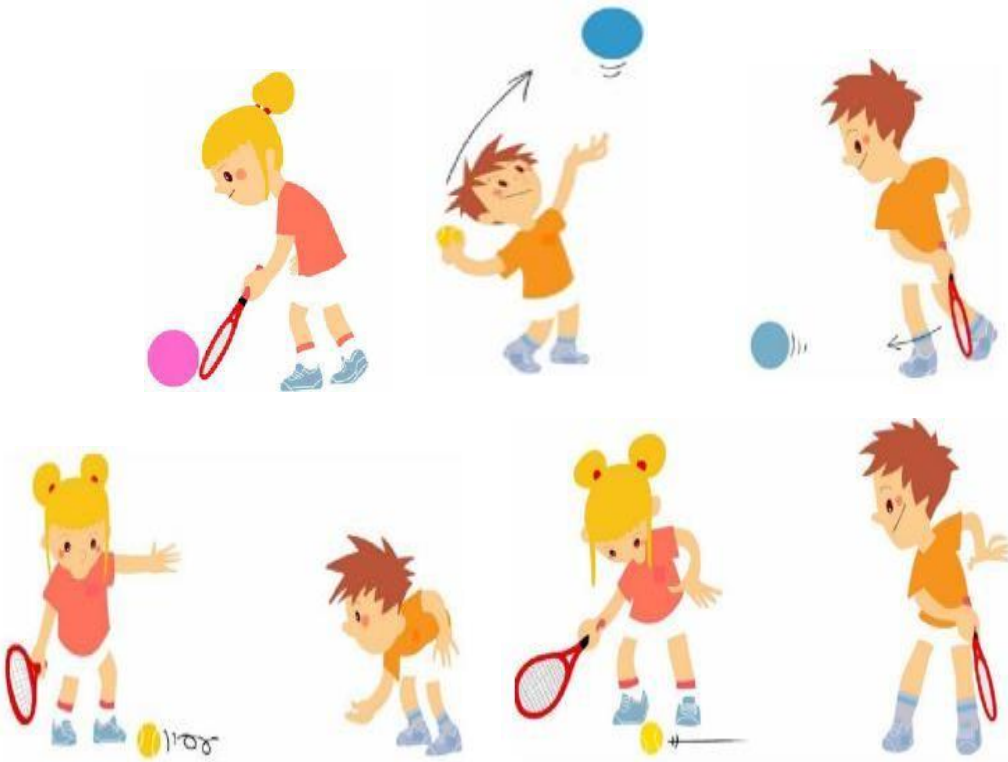
Différents jeux peuvent aider les plus petits afin de les conscientiser, dans la réussite, à la pratique de l'envoi, du renvoi ou de l'échange. Mais **envisageons rapidement des adaptations de jeu en 3D**, dans la réussite, afin de nous rapprocher le plus possible de la réalité du tennis.

a) Les actions motrices qui évoluent en quantité et en qualité

Afin de faciliter la planification des jeux des entraîneurs de très jeunes joueurs, il est capital de donner un certain « fil rouge » quant à l'ordre chronologique des actions motrices à développer en fonction des objectifs visés.

Les moniteurs respectent et adaptent **l'ordre des actions motrices** dans une suite logique. Les exemples d'actions reprises ci-après constituent les points de départ de leçons, le fil rouge des idées de jeux à adapter.

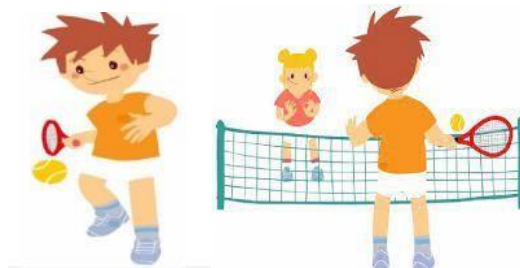
1) Pousser, faire rouler, envoyer, renvoyer, échanger 2D



2) Porter-manipuler-jongler 3D



3) Envoyer-attraper 3D



4) Renvoyer 3D



5) Echanger 3D



Il est évident que plusieurs actions différentes, combinées, peuvent faire partie d'une même leçon, mais il est capital que l'animateur puisse évoluer progressivement dans sa démarche de construction tactico-technique.

Comme nous le soulignerons plus tard, le mouvement du service est assez « technique ». Les enfants aiment lancer des objets, des balles. Sollicitons-les fréquemment afin qu'ils effectuent beaucoup de lancers à bras cassé. Lors de jeux où ils doivent amener des balles pour effectuer une réserve pour leurs partenaires ou encore lors de ramassages de balles, obligeons-les à envoyer des balles en visant loin, haut et fort !

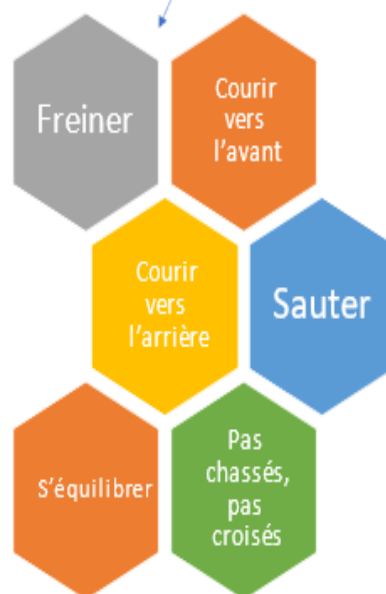
Le tableau suivant reprend certains éléments, prérequis psychomoteurs en phase avec les éléments techniques « tennis ».

b) Les prérequis psychomoteurs

JOUEUR DROITIER			
Objectif général	Moyen technique	Moyen, prérequis psychomoteur	Pourquoi ?
Position d'attention fond de court	Prise revers minimum	Préhension	Relâchement
Position d'attention fond de court	Main gauche au cœur	Latéralité	Soutien raquette
Suspension au bon moment, au bon endroit, fond de court	Léger saut, reprise d'appuis au moment impact adverse	Perception, coordination oculo-motrice, organisation spatio-temporelle	Meilleure préparation
Préparation coups de fond	Tourner les épaules, le ventre à gauche/à droite	Coordination oculo-motrice	Meilleur balancement
Préparation coups de fond	Courir en se tournant	Dissociation (haut-lent, bas-rapide), organisation spatio-temporelle	Plus de longueur, de précision
Préparation coup droit	Prise coup droit "idéale"	Préhension, latéralité	Plan de frappe correct
Préparation revers une main	Prise revers "idéale"	Préhension, latéralité	Plan de frappe correct
Prise revers deux mains	Main droit prise revers min, main gauche prise coup droit idéale	Préhension, latéralité, coordination	Plan de frappe correct
Placement coups de fond	S'équilibrer, se stabiliser au bon endroit	Schéma corporel, motricité globale, coordination oculo-motrice	Enclenchement de la frappe
Placement coups de fond	Transfert du poids du corps	Schéma corporel, motricité globale	Précision, longueur, contrôle de balle
Frappe et impacts coups de fond	Mouvement fluide et impact devant l'épaule droite	Schéma corporel, organisation spatio-temporelle	Précision, longueur, contrôle de balle
Accompagnement coup de fond	Diriger la raquette dans la direction désirée	Motricité fine	Précision de balle
Position d'attention volée	Main gauche au cœur, raquette plus haute que fond de court	Latéralité, motricité globale, perception	Soutien raquette
Préparation volée de coup droit	Appui jambe droite, prise coup droit minimum, préparation courte	Perception, latéralité, dissociation, coordination oculo-motrice	Frappe plus aisée
Frappe et impact volée de coup droit	Extension de l'avant-bras couplée à la poussée jambe droite	Schéma corporel, dissociation, coordination oculo-motrice, motricité fine	Précision, contrôle de balle
Préparation volée de revers	Appui jambe gauche, tourner ventre et épaules sur la gauche	Perception, latéralité, dissociation, coordination oculo-motrice	Frappe plus aisée
Frappe et impact volée de revers	Lâcher la main gauche, impact cordes-dos de main vers l'avant	Schéma corporel, dissociation, coordination oculo-motrice, motricité fine	Précision, contrôle de balle
Position départ service	Equilibre, prise revers minimum	Schéma corporel, équilibre, préhension	Relâchement, meilleure prise d'élan
Prise d'élan au service	Présenter la balle devant, préparer la raquette	Schéma corporel, équilibre, coordination spatio-temporelle	Bonne position "armé"
Prise d'élan au service	Lâché de balle devant les yeux, à bonne hauteur	Schéma corporel, motricité fine, coordination spatio-temporelle	Bonne position "armé"
Frappe et impact au service	Bascule des épaules, flexion-extension du coude, revenir de face	Latéralité, coordination oculo-motrice et spatio-temporelle	Précision, contrôle, vitesse de balle
Frappe et impact au service	Pronation, bascule du poignet	Motricité fine, coordination oculo-motrice et spatio-temporelle	Précision, contrôle, vitesse de balle
Accompagnement au service	Diriger la raquette dans la direction désirée	Motricité fine	Précision de balle
Préparation au smash	Se tourner et se mettre en position "armé"	Schéma corporel, équilibre, coordination spatio-temporelle	Bonne position "armé"
Frappe et impact au smash	Bascule des épaules, flexion-extension du coude, revenir de face	Latéralité, coordination oculo-motrice et spatio-temporelle	Précision, contrôle, vitesse de balle
Frappe et impact au smash	Pronation, bascule du poignet	Motricité fine, coordination oculo-motrice et spatio-temporelle	Précision, contrôle, vitesse de balle
Accompagnement au smash	Diriger la raquette dans la direction désirée	Motricité fine	Précision de balle

Combiner actions motrices et locomotrices pour...

Faire rouler la b. 2D	Arrêter la b. 2D+3D	Attraper la b. 2D+3D
Porter la b. 3D	Jongler 3D	Dribbler 3D
Envoyer 2D+3D	R-Envoyer 2D+3D	Echanger 2D+3D



... développer les prérequis psychomoteurs spécifiques «tennis»

Vitesse, explosivité, temps de réaction, précision, intégration de la raquette dans le schéma corporel

Dissociation haut et bas du corps

Coordination œil-main-pied

Synchronisation des bras, latéralité, haut et bas du corps

c) La mémoire motrice et la mémoire procédurale

Bien qu'étant une mémoire inconsciente, capable de nous permettre de reproduire des mouvements tous les jours sans vraiment nous en rendre compte, la mémoire procédurale est perfectible au même titre que tous les autres types de mémoire. La mémoire motrice serait donc intimement liée à la mémoire procédurale. On pourrait peut-être même parler de « mémoire motrice procédurale ».

Pour l'améliorer, nous pouvons agir, dans des leçons de tennis adaptées, à plusieurs niveaux :

- la répétition : reproduire le plus souvent possible une même séquence de mouvements afin que le corps puisse les exécuter automatiquement. Une balle arrivant à telle vitesse, dans telle zone est rejouée dans une zone adverse avec telle vitesse, telle longueur... avec la même intensité, la même précision.

- la précision : perfectionner des gestes au fur et à mesure de leur répétition de façon à atteindre un haut niveau de précision et de régularité. Par exemple, réaliser un enchaînement d'actions précises lors d'un échauffement, un rituel technique, ... ou encore fixer un changement de prises précis en répétant des permutations de coups semblent être des éléments fondamentaux pour l'acquisition motrice qualitative tennistique à moyen terme.

- l'association : afin d'ancrer plus encore, de façon efficace, ces procédures dans la mémoire motrice à long terme, le joueur peut les associer à d'autres voies neuronales (explicites) et ainsi multiplier les chemins d'accès à ces informations. Par exemples, effectuer des drills précis (coups et déplacements combinés) aide le joueur à compléter son apprentissage de gestes, de même que quelques moyens mnémotechniques peuvent aider à retrouver le séquençage d'un mouvement plus complexe. De plus, comme nous l'avons souligné, les qualités de dissociation, de coordination, de synchronisation font partie intégrante de l'activité « tennis ». Il est donc fondamental, dès le plus jeune âge, de solliciter l'enfant dans des jeux le forçant à appliquer ces différents paramètres (effectuer deux actions en une, dissocier le regard de la balle en dribblant au pied, parcourir un zig-zag en gardant la balle en équilibre sur la raquette, ...).

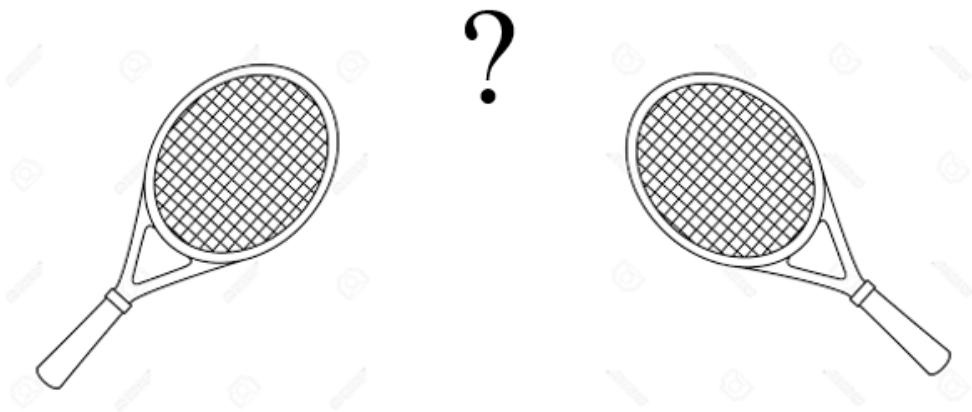
Le joueur va stocker dans ce système de mémoire à part qui constitue la mémoire motrice procédurale, une multitude de gestes appris tout au long de ses entraînements, de son existence. Il y en a tellement qu'il est impossible d'en faire une liste exhaustive

En rapport avec les éléments repris plus haut, le constat est clair. Afin d'éveiller une activité motrice, afin de la peaufiner en quantité de qualité, la répétition de gestes précis et automatisés en association avec des principes ou moyens mnémotechniques est importante dès le plus jeune âge.

La discipline « tennis » trouve donc toutes ses lettres de noblesse dans ce processus d'évolution neuromotrice propre à chaque individu.

d) Gaucher ou droitier ?

Gaucher ou droitier



Il n'est pas toujours aisé de savoir si un enfant sera plus habile de la main gauche ou de la main droite. Plusieurs indicateurs peuvent amener l'enseignant à avoir une idée plus précise. Laisser une raquette au sol et demander à l'enfant de la ramasser et d'envoyer une balle vers le mur peut

constituer un élément de réponse. Présenter une raquette face à l'enfant de façon à ce qu'il s'en empare spontanément en est une autre. Un des meilleurs moyens est d'observer le taux de réussite (pourcentages) dans des manipulations simples ou des renvois de balles dans des zones identiques en faisant utiliser la main gauche ou la main droite par l'enfant, alternativement. La qualité de la balle jouée sera le meilleur indicateur quant à la pertinence de telle ou telle main.

e) Revers à une ou deux mains ?

Ici aussi, il n'est pas toujours aisé d'identifier si le joueur ou la joueuse sera plus performant(e) en utilisant un revers à une ou deux mains. Comme au paragraphe précédent, c'est la qualité de la balle jouée qui est le premier moteur de réflexion de l'enseignant. Les avantages du revers à une main sont nombreux (plus d'aisance, de liberté, d'amplitude, de facilité d'adaptation pour la volée, ...) de même que ceux pour le revers à deux mains (plus de force, changement de prise plus aisé, plus d'angles trouvés grâce à la main « du-dessus », ...).

L'enseignant peut effectuer des tests de précision, de longueur afin d'avoir une idée plus pointue sur les qualités des deux sortes de revers. Le revers à deux mains nécessite une bonne coordination des deux bras et un « placement » plus précis tandis que le revers à une main demande un bon timing, une certaine force, ... Les jeunes filles (et les dames) vont souvent privilégier le revers à deux mains par manque de puissance. Mais gardons à l'idée que si un revers à une main fonctionne bien (tout comme un revers à deux mains), il ne sert à rien de changer.

Certains compétiteurs de petite taille, ayant commencé leurs premières années de tennis avec un revers à deux mains doivent s'adapter et passer à une main afin d'être plus performants. Pour cela, ils doivent s'écarter plus de la balle, dissocier les deux bras, fixer la ligne des épaules durant la frappe, ... Cela prend parfois un peu de temps mais cela s'avère souvent bénéfique. Rafael Nadal a joué des deux mains en coup droit et en revers jusqu'à l'âge de dix ans. Afin d'être plus performant, il a choisi d'effectuer son coup droit à une main... Bien lui en a pris !

En regard de tout ceci, il est impératif de ne pas se focaliser sur une idée préconçue, mais bien de partir de la réalité de terrain, de ce que nous montre le joueur, de ses aptitudes, de ses qualités de balles jouées ! Des joueurs champions ambidextres comme Monica Seles ou Fabrice Santoro n'auraient probablement pas eu une telle carrière si, dans les premiers cours de tennis, l'enseignant leur avait imposé de jouer leur coup droit (et leur revers) à une main ! Les adaptations de coups sont propres à chaque individu. Le « chemin idéal » est propre à chacun. L'acquisition de fondamentaux techniques (voir supra) reste un élément essentiel en vue d'une progression à long terme chez le joueur et la joueuse en évitant au maximum le risque de blessures futures.

4

Le tennis, un sport d'opposition

A. Quels coups travailler, à quelle fréquence ?

Il est utopique de penser que l'on peut former un joueur, à long terme, en se basant uniquement sur le travail d'un ou deux coups. Afin d'être en phase avec les aspirations des jeunes pratiquants, il est primordial de les éveiller, dès le plus jeune âge, à des situations de jeux diversifiées, englobant les coups principaux (service, retour, coup-droit, revers, volée coup-droit, volée revers, smash). L'augmentation en qualité de chacun de ceux-ci (précision, vitesse, effets) dépend du savoir-faire et du savoir-être de l'animateur. Ne perdons pas de vue que la mémoire motrice se met en place grâce à la répétition, à l'automatisation.

L'enseignant veille à varier ses objectifs, en élaborant de nouveaux... tout en confirmant les anciens. Réaliser des liens logiques de séquences (voir « *Tennis : devenir un super enseignant* » *Amphora 2020 p. 26 à 35*) rentabilise la planification des cours de l'entraîneur. La logique du jeu s'installe automatiquement chez l'apprenant. La variété et la diversité des coups ne doivent pas faire oublier l'automatisation, le drill, la répétition d'un coup pour progresser ! Le défi de l'entraîneur est donc de faire progresser ses enfants... tout en diversifiant ses contenus de cours.

Un enfant est en confiance dès qu'il sent qu'il réussit. La pédagogie de la réussite est donc de mise (voir infra). L'automatisation des coups et la réussite de ceux-ci passe donc souvent par une phase de jeux basés sur la régularité et la précision. Pour gagner le point, le joueur doit parfois être patient et doit soit, attendre que son adversaire rate, soit voir (et/ou créer) le déséquilibre et l'exploiter. L'animateur doit donc jongler avec des jeux de coopération et des jeux d'opposition.

Le tennis est un sport d'opposition. Les élèves aiment « se mesurer » entre eux, faire de « vrais matchs ». L'évolution du mini-tennis (terrains, raquettes, balles etc...) permet aux jeunes joueurs de maîtriser rapidement les différentes composantes « techniques ». Pour certains entraîneurs, « pour gagner au tennis, il faut remettre une fois de plus la balle dans le terrain », pour d'autres, « il faut jouer là où l'adversaire n'est pas, le faire rater » ...

Un passage obligé par des jeux en coopération semble malgré tout inéluctable afin de développer les qualités de régularité, de précision de longueur, de largeur, de contrôle de balle.

La « cassure », le passage de la coopération à l'opposition au sein d'un même échange apporte de bons résultats.

B. Importance du matériel et des zones à jouer adaptés à la morphologie de l'enfant

La bonne technique se glisse de façon induite grâce aux prérequis psychomoteurs mis en place par des jeux adaptés.

Les éléments inhérents à la bonne pratique du tennis comme : la prise d'information rapide, le temps de réaction, l'œil directeur, la synchronisation et la coordination des deux bras, la dissociation entre le haut du corps, ... vont se greffer aux acquis psycho(loco)moteurs afin d'amener l'enfant à réussir les différents jeux.

L'utilisation de bons points de repères (filet, zones à atteindre, etc...) est un élément de réussite technique de leçon fondamentale. Un bon balancement en coup droit ne peut se faire que si les enfants sont suffisamment écartés. Un bon mouvement de service par un jeu à bras cassé ne peut se faire qu'avec un point de repère suffisamment élevé. Un filet trop haut, pour travailler le coup droit et le revers amènera une mauvaise gestuelle... de même qu'un point de repère trop bas pour le service !

Une zone à atteindre trop petite amènera un découragement.

Une zone à atteindre trop grande amènera une démotivation.

Privilégiez donc, pour les coups de fond, une hauteur de filet plus basse que trop haute (maximum 80 cm.). Pour l'apprentissage du service, privilégiez des points de repères afin que les enfants frappent fort, loin et haut !

Une remarque importante doit également se faire à propos du matériel à utiliser. Privilégiez une raquette avec un manche adapté (l'enfant doit être capable de fermer sa main, les doigts se touchant – pouce-index-majeur), de taille et de poids adéquats.

Pour les – 7 ans, privilégiez les balles en mousse (pas trop vives ou bondissantes) de 9 cm. de diamètre. Les balancements doivent se réaliser à hauteur de hanche. Les balles en feutre, plus grosses et plus lourdes, empêchent la raquette de « tenir » lors de l'impact balle-raquette. Pour les - 9 ans, la balle molle, soft, convient parfaitement.

Le challenge est de se transposer dans le corps (et la tête) de l'enfant... sans sous-estimer les capacités de celui-ci. Avec telle cible, telle hauteur de filet, telle consigne, pensez-vous que l'enfant pourra réussir de façon induite ? Est-ce impossible ? Est-ce trop facile ? Ayez une vision pragmatique de votre jeu (ou plutôt celui de l'enfant) avant de mettre celui-ci en place ! Facilitez-vous la tâche en usant de jeux facilement adaptables !

5

La leçon

A. Qu'est-ce qu'une leçon réussie ?

L'enfant doit être sollicité, mis au défi. L'enseignant doit aider le joueur dans sa progression. Il doit le solliciter. L'animateur ne doit pas être juste là pour divertir, pour amuser, pour ...animer les enfants. Ceux-ci ne sont pas dupes. Leur désir est double. **S'amuser** dans un premier temps et **progresser** par la suite. Il est normal que l'enfant « rate ».

Le bon animateur est l'enseignant qui **ose animer des jeux**, des comptages de points, qui amènent automatiquement parfois des « comparaisons ». Son savoir-être lui permet de faire grandir les jeunes joueurs en leur inculquant, par le tennis, des valeurs fondamentales de vie en société. L'enseignant de jeunes enfants doit être **courageux, patient et honnête**. Il doit pouvoir aider chacun de ses jeunes élèves pour que celui-ci se sente en confiance, dans la réussite.

Une leçon réussie n'est donc pas une leçon où les élèves réussissent tout ! Pourquoi prendre des cours de tennis dès lors ??? Une leçon sera réussie à partir du moment où les élèves auront adopté de nouvelles stratégies pour être plus performants. Certains jeunes joueurs comprennent rapidement le pourquoi de leurs erreurs et parviennent à y remédier seuls. D'autres auront besoin de conseils pour trouver la solution !

B. Les objectifs tactiques, séquences et conséquences

La variété, la **diversification des thèmes** de leçons est importante mais il ne faut pas perdre de vue que le progrès réalisé par l'élève est amplifié par la répétition, l'**automatisation**. Certaines séquences **se combinent** mieux que d'autres : situation de retour-volée après l'apprentissage de volée, coup droit en décalage après une ouverture de terrain en revers... etc... L'idéal est de tendre vers une **quantité de qualité** d'entraînement, sans sous-estimer les capacités des enfants (*voir « Tennis : devenir un super enseignant » Amphora 2021*).

Dans la gestion du temps d'une leçon, il est bon de souligner que la **capacité de concentration moyenne d'un enfant de 3 à 8 ans est de 20'** (plus petits) à 30-40' (plus grands). L'entraîneur jongle avec les temps de jeu pour soit faire découvrir un jeu, de manière purement ludique (échauffement, fin de séance s'il reste du temps, etc.), soit pour utiliser la séquence afin d'améliorer la situation tactique.

Afin de lui faciliter la tâche et de pouvoir agir sur des phases concrètes de jeu, les objectifs tactiques peuvent être repris par coup. Le travail du **jeu de jambes**, qui intervient dans chaque coup (placement, équilibre, transfert) et dans l'enchaînement de ceux-ci (ouverture, déplacement, remplacement) doit évidemment faire partie des objectifs. Il constitue, le plus souvent, un lien entre les séquences de coups différents. Il est donc important de le dissocier des objectifs « techniques », « moteurs » et d'intégrer les éléments du jeu de jambes « locomoteurs » durant les phases d'amélioration tactico-technique en fonction de l'objectif visé.

L'enseignant veille à **associer les éléments du haut du corps** (actions motrices) à **ceux du bas** (actions locomotrices) en fonction des intentions de jeu.

Le service et le retour de service sont les deux premiers coups joués dans un point de match. Ils doivent être développés en quantité de qualité en vue de mettre les joueurs en confiance (surtout les enfants se dirigeant vers la compétition).

L'enseignant peut **valider un objectif** réussi à partir du moment où le joueur maîtrise celui-ci. Parfois, plusieurs séquences, rappels techniques, sont nécessaires en vue d'une automatisation.

Le challenge réside, pour l'enseignant, à adapter des situations ludiques, simples, en refermant parfois la situation de jeu afin de pouvoir « rebondir » sur **l'apport technique approprié**.

Il est bon de noter que les enfants peuvent apprendre, « retenir », adapter, automatiser, **un voire deux objectifs tactico-techniques maximum** dans une même leçon.

Afin de rester efficace, la fin de séquence d'un cours peut constituer le jeu de départ du cours suivant (ou une situation similaire) afin que l'élève automatise et que la « **mémoire motrice** » s'active. En fonction des objectifs visés et du temps imparti, plusieurs séquences peuvent faire partie d'une même leçon. Observons également qu'un bon enseignant peut individualiser ses séquences dans des leçons collectives en améliorant le tactico-technique par des objectifs différents, promulgués à des joueurs différents (exemple : joueur 1 remédiation service, joueur 2 remédiation retour de service).

Enfin, afin de rester en accord avec le principe même de l'essence du mini-tennis et du bien-fondé de tous les éléments positifs attenants, il est impératif de **ne pas cadencasser les objectifs tactiques par formats de terrain. Le maximum du potentiel tactique développé sur terrain jaune doit s'adapter sur le format vert, orange et rouge. C'est l'essence même du bien-fondé de la naissance du mini-tennis !**

C. Les variables qui simplifient ou qui complexifient un jeu

Lorsque l'enseignant a lancé son jeu, il doit prendre le temps de l'analyser. Il se peut que, ayant mal évalué le niveau du groupe, il doive se réadapter rapidement sans changer l'organisation et la structure même du jeu. Pour se faire, l'enseignant peut agir via plusieurs stratégies.

- La consigne tactique

Exemple : « Vous n'avez plus droit qu'à deux touches maximums pour gagner le point ! »

- La consigne « technique »

Exemple : « Ce n'est plus le dos de la main vers le haut mais la paume maintenant »

- Le rôle des joueurs

Exemple : « Les défenseurs deviennent attaquants ! »

- L'action motrice

Exemple : « Essayez le même jeu, non pas en renvoyant uniquement la balle mais en échangeant »

- Le nombre de répétitions

Exemple : « On passe de huit à dix balles réussies d'affilée ! »

- Les limites du terrain, les zones jouées

Exemple : « On va faire plus simple, vous avez un point dès que votre service passe le filet »

- Le matériel, les balles

Exemple : « Essayez le même jeu avec une balle en mousse »

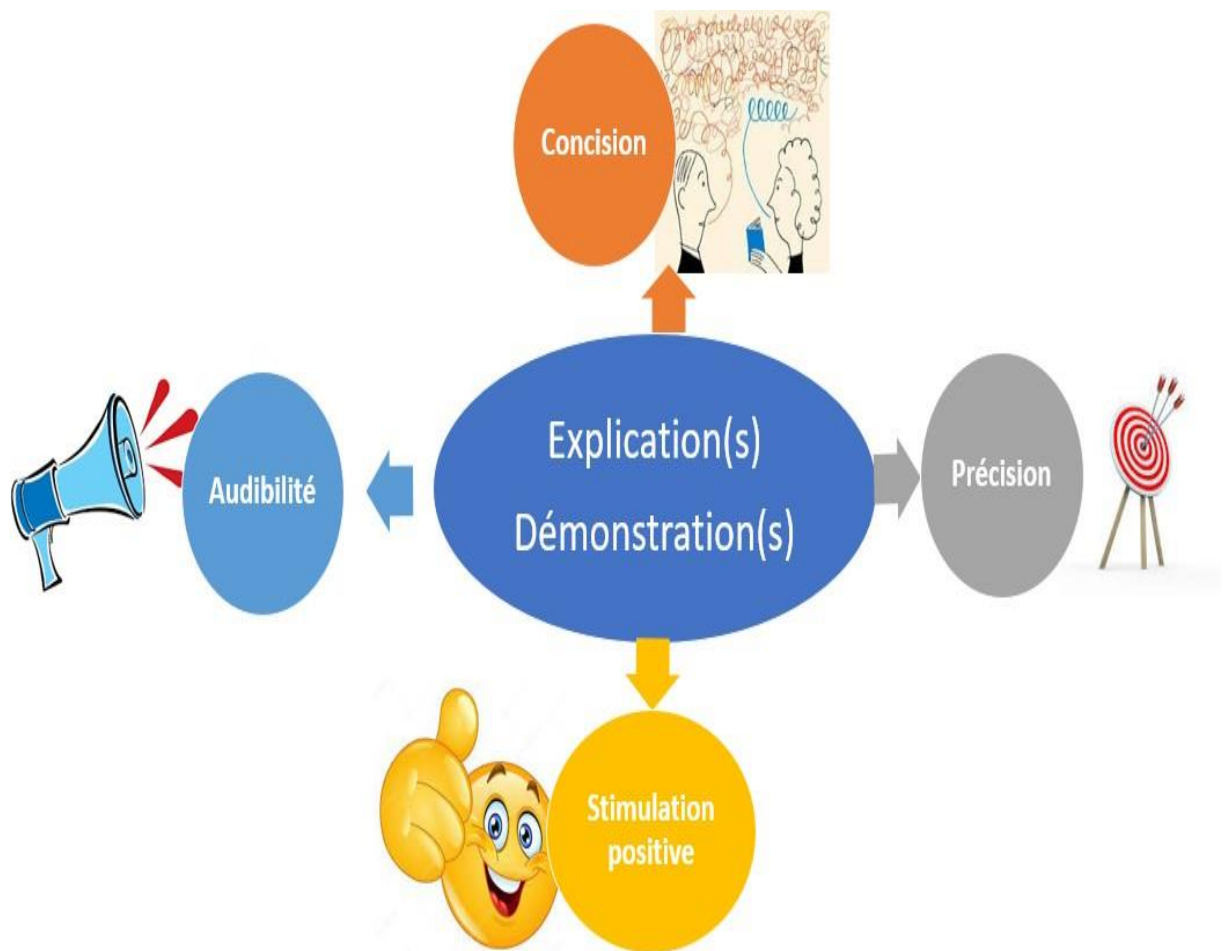
➤ Le temps de jeu

Exemple : « Plus difficile, le moins de bombes en deux minutes maintenant ! »

➤ Le nombre de joueur(s)

Exemple : « Attention je rajoute un volleyeur, même jeu ! »

D. Les quatre piliers de la communication verbale et non-verbale



Les explications et démonstrations sont mises en valeur grâce à l'utilisation optimale de quatre éléments alimentant la communication verbale et non-verbale : l'audibilité, la précision, la concision et la stimulation positive.

- l'audibilité : l'enseignant a la capacité de se faire entendre sans devoir forcément crier. Il doit se faire entendre et respecter par toutes et tous. Il doit moduler sa voix afin de maintenir l'attention. Les changements de volumes et de fréquences vocales se font en fonction de moments clés dans la leçon (animation d'un jeu, correction technique, ...). Tantôt il chuchote une consigne à l'oreille d'un enfant, tantôt il hausse la voix afin de donner un feedback collectif. L'attention des élèves sera valorisée par une audibilité sans failles et un captage du regard de chacun par le « super-viseur ».

- la précision : l'enseignant adopte un langage précis, accessible et souvent imagé pour les plus petits. L'expérience de terrain amène l'enseignant à (re)connaître ... les compréhensions de l'enfant face à son discours. Il est précis dans ses paroles mais aussi (et surtout) dans ses gestes, dans son langage non-verbal. L'enseignant est le premier modèle « tennistique » de l'enfant. L'élève prend sans cesse le moniteur en photos... et en vidéo... Le moniteur veille à garder sa raquette avec lui afin de montrer et de corriger facilement et rapidement des éléments techniques défailants. Il connaît la technique des coups et est suffisamment démonstratif que pour instaurer un mouvement approprié par simple mimétisme !

- la concision : le langage de l'enseignant est pragmatique, simple et efficace. L'entraîneur donne un minimum d'informations pour un maximum d'efficacité. Afin de l'aider dans sa concision, l'entraîneur peut utiliser un prof-élève ou des images mnémotechniques facilement compréhensibles pour l'enfant. Il veille en tout cas à ne pas noyer l'élève dans un flot de paroles qui anéantirait son cours (baisse d'attention, manque de mouvement, désintérêt, etc...).

- la stimulation positive : l'enseignant continue sa démarche vers la pédagogie de la réussite en utilisant bon nombre d'adjectifs, superlatifs ou encore onomatopées (« Très bien ! », « Super ! », « Bravo ! », « Waow ! », « Splendide ! », « Oh là là ! Top ça ! » ...). Il valorise les réussites de façon verbale et non-verbale (pouce levé, applaudissements, ...) et relativise (et corrige) les erreurs !

6

Les « fondamentaux techniques » en relation avec la psychomotricité

A. Prises et jeu de jambes

Il est primordial de corriger et d'améliorer la technique du joueur **dès les premiers constats d'échecs**. Afin de faire comprendre les bases du jeu (la technique efficace à long terme) au jeune débutant, il est fondamental de mettre en place des **éléments tactico-techniques simples**. L'enseignant qui veut parfaire ses connaissances dans la matière peut, si son niveau le lui permet, s'inscrire aux formations de cadres dans sa fédération.

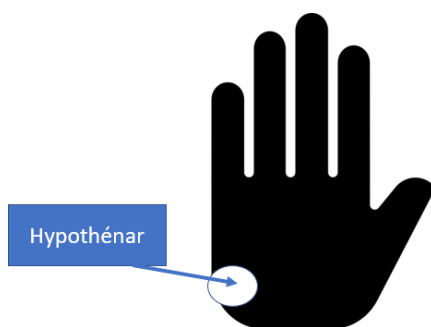
Une bonne technique assure un **rendement optimal du jeu** (minimum d'effort pour un maximum d'efficacité). Il est important de ne pas systématiquement « découper » la technique du joueur afin d'assurer une bonne **fluidité**, un bon **rythme** dans les coups.

Les éléments techniques fondamentaux à construire dès le plus jeune âge sont :

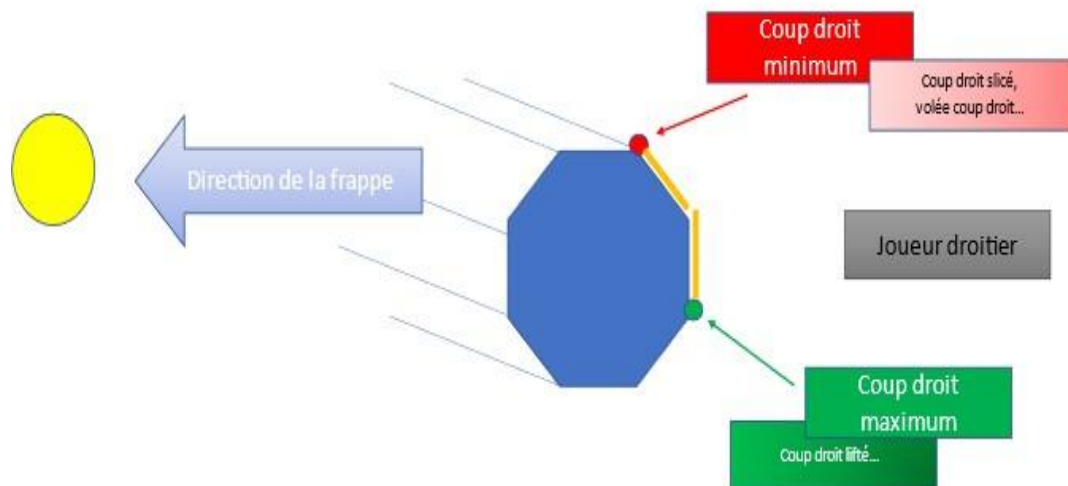
- Acquérir de bonnes **prises** et de bons **points d'impacts** dans tous les coups de base,
- Adapter son **jeu de jambes** (suspension, déplacement, placement, remplacement),
- **S'équilibrer** dans les frappes pour pouvoir **transférer**,
- **Tourner les épaules à gauche ou à droite** en courant (dissociation),
- « **Balancer** » dans les coups de fond et « **projeter l'avant-bras sur le bras** » à la volée,
- Maîtriser les **fondamentaux au service** (prise d'élan, synchronisation des bras, bascule des épaules, impulsions successives, hauteur de l'impact)

Les prises :

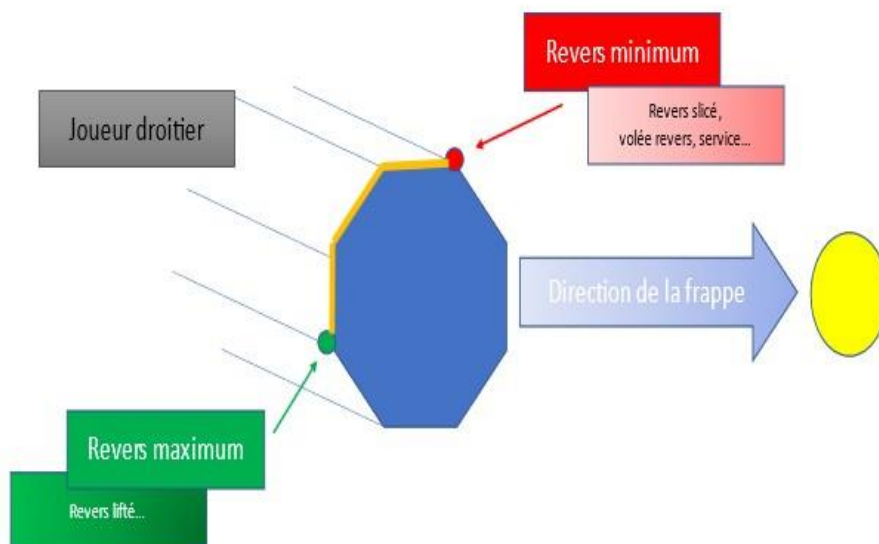
Pour plus de facilité et de précision, les prises seront déterminées par le placement de l'hypothenar sur les différentes parties du manche de la raquette.



• La famille de prises « coup-droit »

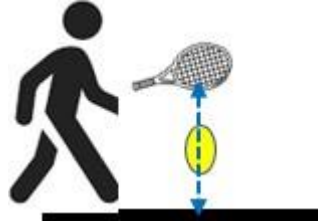


• La famille de prises « revers »



Plusieurs jeux de manipulations sont intéressants pour « faire sentir » et fixer la prise revers minimum (position d'attention, smash, service, volée de revers) :

- fixer la prise revers en faisant rebondir la balle au sol avec le tranchant de la raquette,



- idem en effectuant une pronation (rotation externe de l'avant-bras autour du coude) et faire rebondir la balle au sol avec les cordes.

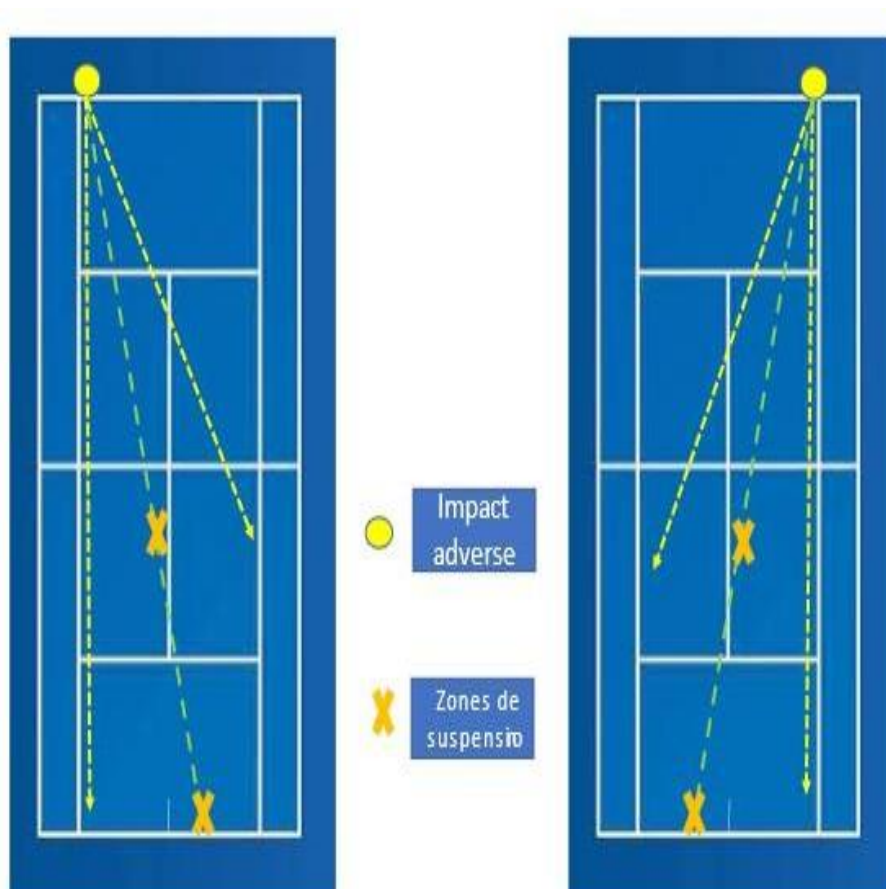


- idem en effectuant une pronation et une bascule du poignet pour bloquer une balle au point d'impact le plus haut face à une bâche ou un grillage.

La prise revers minimum est donc vivement conseillée pour l'apprentissage du service. L'élève place son hypothénar sur le côté du dessus du manche. L'index est naturellement décalé du majeur à partir du moment où la main est positionnée de façon oblique et de par la configuration de la poignée.

Les changements de prises s'effectuent durant les préparations. Le pouce et l'index de la main gauche (droitier), soutenant la raquette légèrement sous le cœur, font tourner la raquette dans la main du joueur.

La suspension (où la réaliser ?) : l'endroit où le joueur effectue sa suspension dépend de l'endroit de l'impact adverse préalable. Le joueur effectue sa suspension sur la bissectrice de l'angle ouvert (distances maximales des possibilités de ripostes adverse). Il s'agit d'une notion théorique. Les joueurs adaptent leur jeu de jambes en fonction de leurs spécificités. Il est malgré tout important d'inculquer cette notion de remplacement et de suspension dès le plus jeune âge.



B. La fiche technique évolutive du joueur (droitier)

	<u>Acquis</u>	<u>Non-acquis</u>
<u>Service</u>		
<u>*Position de départ</u>		
Stabilité, souplesse, bras relâchés	O	O
Épaules $\frac{3}{4}$ face au filet	O	O
<u>*Prise</u>		
Revers minimum, doigts allongés, index décalé	O	O
<u>*Présentation de la balle</u>		
Hauteur	O	O
1 ^{ère} phalange du pouce et 2 ^{ème} phalange autres doigts	O	O
Lâché de balle à hauteur des yeux	O	O
<u>*Préparation de la raquette</u>		
Synchronisation des 2 bras	O	O
Orientation épaules et bassin	O	O
Montée du bras gauche précède montée du bras droit	O	O
Épaule gauche plus haute que l'épaule droite	O	O
Flexion des jambes	O	O
<u>*Frappe</u>		
Abaissement du bras gauche	O	O
Bascule des épaules	O	O
Projection du coude et retour de l'épaule droite	O	O
Pronation de l'avant-bras sur le bras droit	O	O
Bascule du poignet	O	O
Regard sur la balle à l'impact	O	O
<u>*Accompagnement</u>		
Main gauche vers hanche droite	O	O
Regard maintenu à l'endroit de l'impact	O	O
Épaules perpendiculaires à la direction de la balle	O	O
Reprise d'équilibre	O	O

Smash

***Préparation**

Les trois actions en un temps :

- | | | |
|--|---|---|
| ○ Orientation des épaules | ○ | ○ |
| ○ Ouverture du pied droit | ○ | ○ |
| ○ Main gauche porte la raquette vers le haut | ○ | ○ |

***Prise**

Revers minimum, doigts allongés, index décalé	○	○
---	---	---

***Frappe**

Abaissement du bras gauche	○	○
Bascule des épaules	○	○
Projection du coude et retour de l'épaule droite	○	○
Pronation marquée de l'avant-bras sur le bras droit	○	○
Bascule du poignet	○	○
Regard sur la balle à l'impact	○	○

Retour de service

Position d'attention plus basse	○	○
Orientation des épaules sur le 1 ^{er} pas	○	○
Préparation raccourcie	○	○
Poussée de la jambe extérieure pour enclencher la frappe	○	○

Fond-Gestion de terrain-Jeu de jambes

***Suspension**

Reprise des appuis à l'impact adverse	○	○
Qualité de la position d'attention	○	○
Position d'attention sur la bissectrice de l'angle ouvert	○	○

***Déplacement**

Premier pas d'ouverture	○	○
Course	○	○
Freinage (petits pas)	○	○

*Placement

Appuis en ligne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Appuis ouverts appropriés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Remplacement

Pas chassés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si déporté, course + pas chassés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Coup droit

*Prise et impact

« Famille » coup droit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allongement des doigts et index décalé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creux du poignet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impact avancé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Transfert du poids du corps

Passage du poids du corps de l'arrière vers l'avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------

*Préparation

Ouverture sur le 1 ^{er} pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poids du corps sur la jambe arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bras gauche montre la balle et équilibre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Préparation convexe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orientation des épaules	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bras droit légèrement fléchi en fin de préparation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Frappe

Pose du pied avant qui déclenche la frappe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancement de bas en haut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rythme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Accompagnement

Passage naturel de la jambe arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Épaules perpendiculaires à la direction de la balle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allongement du bras droit vers l'avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relâchement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Équilibre et contrôle du bras gauche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Revers à une main

***Prise et impact**

« Famille » revers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poignet dans le prolongement de l'avant-bras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impact avancé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

***Transfert du poids du corps**

Passage du poids du corps de l'arrière vers l'avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------

***Préparation**

Ouverture sur le 1 ^{er} pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poids du corps sur la jambe arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bras gauche équilibre et amène raquette vers l'arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Préparation convexe ou horizontale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orientation des épaules	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bras droit légèrement fléchi enroulé autour du ventre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

***Frappe**

Pose du pied avant qui déclenche la frappe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancement de bas en haut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rythme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

***Accompagnement**

Épaules perpendiculaires à la direction de la balle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allongement du bras droit vers l'avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relâchement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Équilibre du bras gauche qui fixe les épaules	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Revers à deux mains

***Prise et impact**

Main droite en prise revers minimum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Main gauche en prise coup droit « idéale »	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impact avancé devant l'épaule gauche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Transfert du poids du corps

Passage du poids du corps de l'arrière vers l'avant

*Préparation

Ouverture sur le 1^{er} pas

Poids du corps sur la jambe arrière

Bras gauche équilibre et amène raquette vers l'arrière

Préparation convexe ou horizontale

Orientation des épaules

Bras droit légèrement fléchi enroulé autour du ventre

*Frappe

Pose du pied avant qui déclenche la frappe

Balancement de bas en haut

Rythme

*Accompagnement

Passage naturel de la jambe arrière

Épaules perpendiculaires à la direction de la balle

Allongement des deux bras vers l'avant

Relâchement

Volées

*Position d'attention

Jambes plus fléchies

Pieds plus écartés que largeur épaules

Poids du corps sur l'avant des pieds

Coudes dégagés devant le ventre

Raquette à hauteur des yeux

Prise revers « minimum »

Volée coup droit

***Prise**

Minimum coup droit (index bloqué)

***Préparation**

Ouverture sur le 1^{er} pas

Ouverture des épaules + bras gauche

Cassé du poignet + raquette // au filet

Changement de prise

Coude droit devant, bras fléchis

Poids du corps sur la jambe droite

***Frappe**

Poussée de la jambe droite

Impact coïncide avec pose pied gauche au sol

Extension de l'avant-bras sur le bras

Impact avancé, coude légèrement fléchi

***Accompagnement**

Bref et tonique

Bras gauche reste // au bras droit

Volée revers

***Prise**

Minimum revers (pouce « verrouille »)

***Préparation**

Ouverture sur le 1^{er} pas

Ouverture des épaules + bras gauche porte la raquette

Coude gauche devant, bras fléchis

Poids du corps sur la jambe gauche

*Frappe

Poussée de la jambe gauche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impact coïncide avec pose pied droit au sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Extension de l'avant-bras sur le bras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bras se tend vers l'arrière et équilibre la frappe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impact avancé, coude légèrement fléchi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Accompagnement

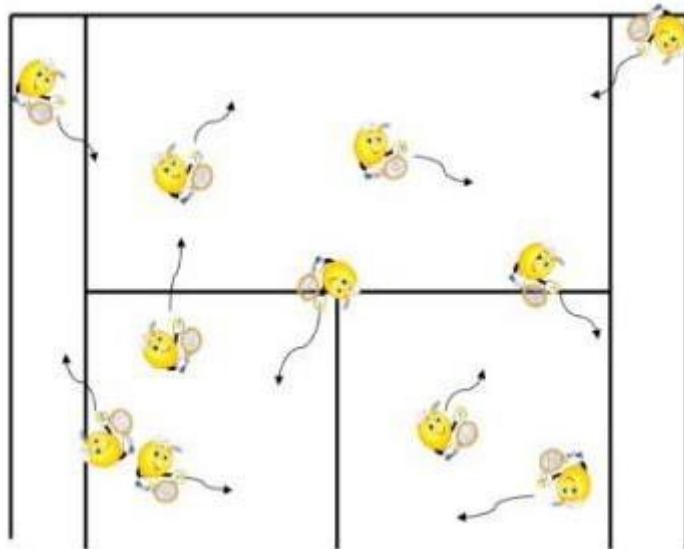
Bref et tonique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bras gauche se tend et équilibre la fin de frappe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7

Les modes d'organisation

Avantages et inconvénients

A. Les jeux en dispersion



Ce mode d'organisation est très intéressant lorsque le groupe comporte beaucoup d'élèves. Les joueurs se répartissent, se dispersent sur la surface de jeu et l'enseignant donne ses consignes.

Les actions motrices peuvent se réaliser individuellement et/ou à plusieurs. Des premières formes d'échanges peuvent apparaître. L'enseignant doit beaucoup rester « en dehors » du groupe afin de donner des feedbacks collectifs. Des jeux par équipes peuvent aussi être envisagés. Il n'y a pas toujours de filet ou de limites (lignes) pour les envois de balles. La diversification et l'enchaînement logique des actions (loco)motrices sont des paramètres importants en vue d'une réussite de leçons.

Le défaut de la qualité de ce mode d'organisation tient dans le fait que l'enseignant peut animer collectivement, corriger, améliorer des techniques... mais peut difficilement individualiser. De plus, les enfants ne sont pas dans un référentiel « tennis » avec un filet.

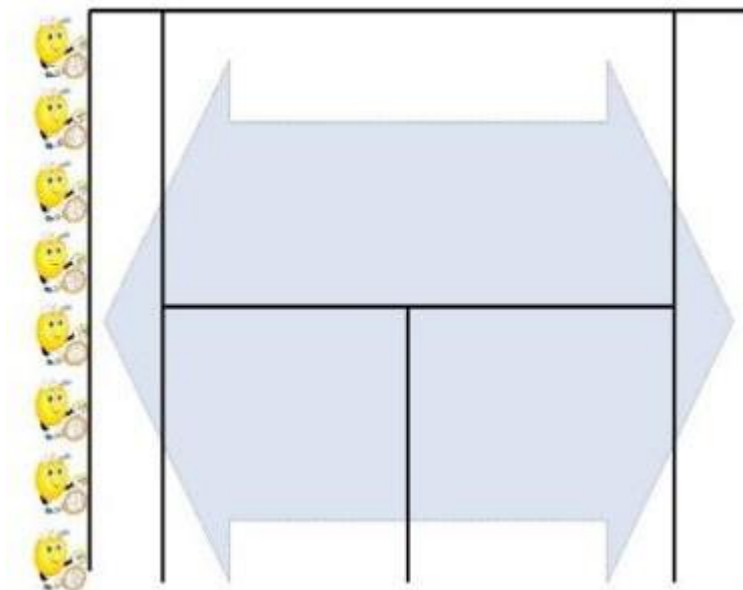
Par contre, l'animateur peut organiser facilement sa leçon au niveau du timing. Les jeux et les consignes sont tributaires, pour la plupart du temps... du temps de jeu. Les enfants peuvent également faire évoluer le niveau du groupe en augmentant les qualités « tennistiques » par comparaison, par émulation.

Ce mode d'organisation est le plus souvent utilisé pour les plus petits, les leçons scolaires, les échauffements, etc...

Les premières formes d'échange peuvent également apparaître. Tous les coups sont également permis !

Ce type d'organisation ne nécessite pas beaucoup de matériel.

B. Les jeux en vague

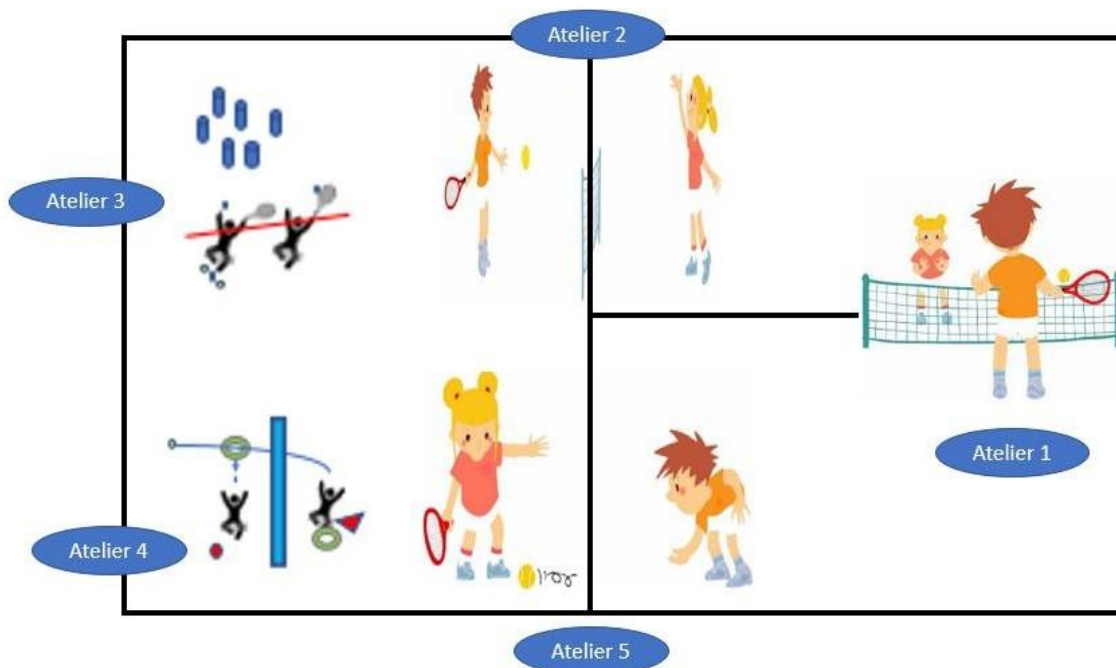


Comme les jeux en dispersion, les jeux en vagues intéressent surtout les groupes-classes plus fournis en joueurs. Une ou plusieurs lignes d'élèves effectuent des allers-retours sur la surface de jeu. L'enseignant reste le plus souvent « en dehors » de l'action afin de faire évoluer ses jeux. Comme dans le mode « en dispersion », les joueurs peuvent évoluer individuellement ou en équipes. Comme pour la dispersion, l'individualisation n'est pas toujours aisée par ce mode de fonctionnement.

Ce mode d'organisation qui demande peu de support matériel (une raquette et une balle pour deux joueurs par exemple) est également le plus souvent utilisé pour les petits, les leçons scolaires, les échauffements, l'entraînement physique, etc...

Les jeux d'échanges peuvent également faire partie de ce mode d'organisation. Le service et les volées sont également les bienvenus !

C. Les jeux en ateliers



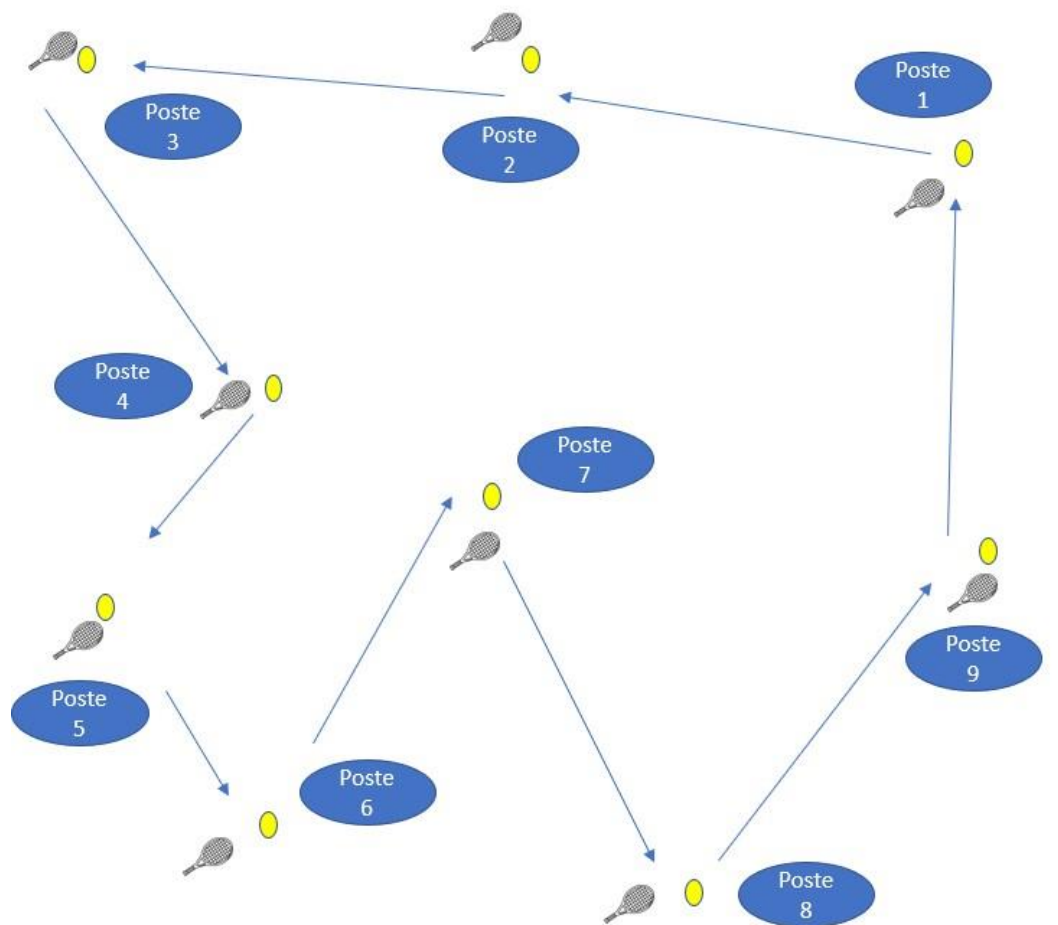
Très prisé grâce à son côté « diversité des activités », l'apprentissage en ateliers permet aux élèves de découvrir ou de perfectionner des activités différentes. Les élèves ou groupes d'élèves passent d'ateliers en ateliers après un certain laps de temps. Ce laps de temps peut être défini à l'avance pour tous les ateliers. Un atelier peut gérer le temps de tous les autres également (durée d'un mini-match par exemple). Ici aussi, l'enseignant doit pouvoir « maîtriser » tout son groupe.

Le placement du matériel peut parfois prendre du temps (l'idéal est de commencer d'utiliser les jeux en ateliers en début de série de leçons afin de placer le matériel avant la leçon proprement dite).

L'enseignant peut individualiser et porter son attention sur des ateliers plus « touchy », plus techniques.

L'enseignant peut également faire partie du jeu en se plaçant dans une partie plus centrale (pour avoir une vision globale de tous les ateliers) en animant un atelier d'échange par exemple, avec un concours à la clé !

D. Les jeux en circuit



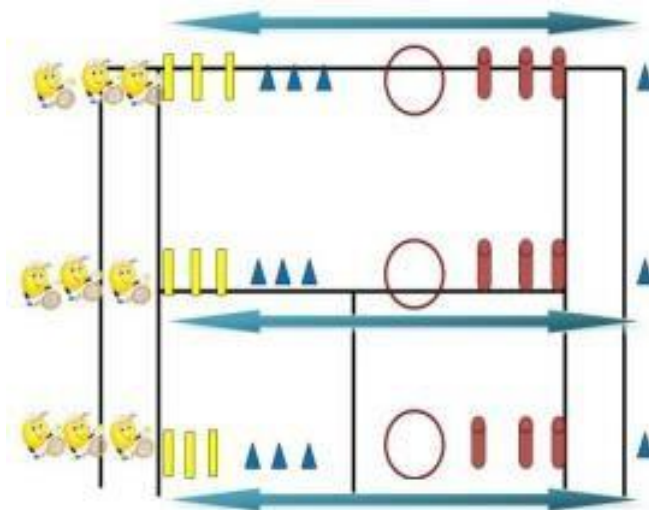
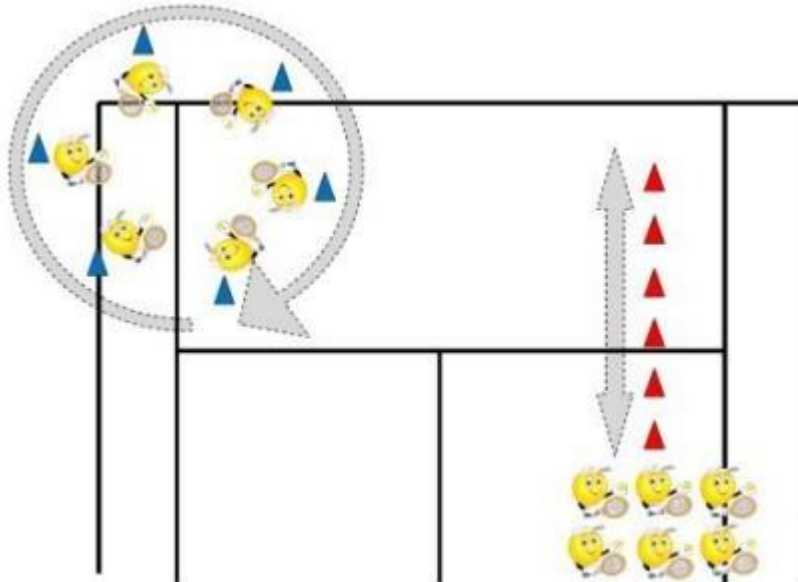
Tout comme les ateliers, les circuits sont très enthousiasmants ! La diversité des différents postes constitue une source de motivation chez l'enfant. Il est impératif de bien évaluer la difficulté des différents postes afin d'éviter les bouchons. Les bouchons sont aussi évités en faisant démarrer les enfants à des postes différents. Il s'agit aussi à l'enseignant de prévoir des jokers pour simplifier ou complexifier telle ou telle action afin de rendre le circuit adapté et attrayant pour tous les enfants.

Comme dans le mode précédent, le placement du matériel peut prendre du temps... ce placement ne doit pas « manger » le temps de jeu réel des enfants. L'enseignant veille à utiliser tout l'espace qui lui est offert, en matérialisant le circuit de façon à rendre le trajet et les actions demandées faciles à comprendre pour l'enfant.

Les circuits par deux, à l'échange, sont également très prisés !

E. Les jeux collectifs : avantages et inconvénients

Le tennis peut aussi être envisagé sous la forme de jeux traditionnels, collectifs. Les horloges, « touche-touche », « balles brûlantes », vont être utilisées en guise d'échauffement ou pour des groupes-classes plus étoffés. Très ludiques, les jeux collectifs permettent à ce sport « individuel » de devenir... « collectif » ! Les courses relais, très attrayantes, peuvent faire partie du cursus club. En stages, en guise d'échauffement, les jeux collectifs sont très prisés et ne demandent pas beaucoup de matériel.

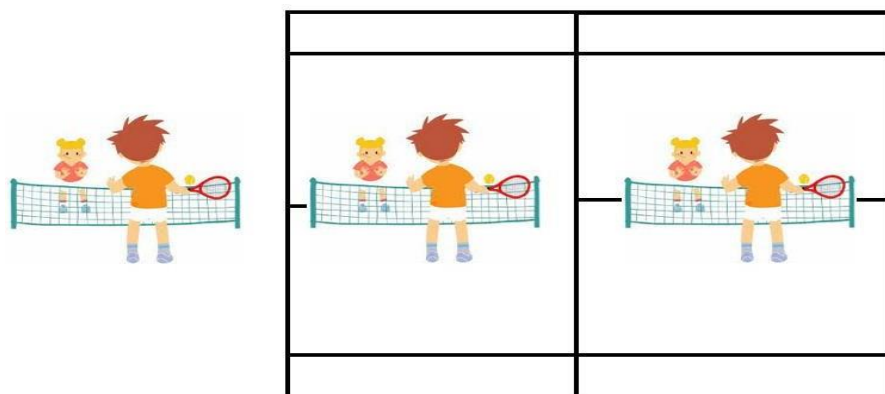


F. Les jeux en mode « tennis » en face-à-face

Ce mode d'organisation constituera la plupart des leçons de tennis en club. Les élèves sont placés de part et d'autre du filet. Ils effectuent des actions motrices en partenaires et/ou en adversaires. En utilisant les surfaces de recul derrière les lignes de fond, il y a la possibilité de réaliser 6 surfaces de jeux. Le moniteur peut facilement individualiser en modifiant ses consignes par rapport au niveau des enfants.

L'environnement place les enfants dans un référentiel « tennis », prêt à l'emploi pour la compétition, avec les limites et les contraintes (lignes, filet) du milieu « tennis ». Ce mode d'organisation ne nécessite pas beaucoup de matériel. Les enfants peuvent jouer en collaboration tout en se confrontant aux autres équipes (opposition). Des feedbacks pointus, individuels et collectifs sont facilement introduits dans ce mode d'organisation.

Les élèves se retrouvent dans un espace, un référentiel « officiel » 12M. Les zones à jouer, les balancements, les principes tactico-techniques sont dès lors maîtrisables et trouvent tout leur sens.



Il est important de préciser que toutes les actions motrices peuvent se réaliser à travers tous les modes d'organisation. Par exemple, les premières formes d'échanges (2D ou 3D) peuvent apparaître dans les circuits, les jeux en dispersion ou en vague. Plutôt que de laisser l'enfant trop longtemps seul avec une balle et une raquette, il est fondamental de le faire évoluer avec des partenaires ou des adversaires afin qu'il puisse réagir et s'adapter à des trajectoires de balles venant « de l'extérieur ».

8

LES INCONTOURNABLES !

**150 jeux techniques inductifs
en 36 leçons**

Par *jeux techniques inductifs*, nous entendons des jeux adaptés mis en place de telle manière à ce que la technique de l'enfant l'oblige à réussir. L'utilisation du bon matériel, des bonnes zones à jouer, des bonnes consignes, etc... amènent l'enfant à réussir la tactique en utilisant « sans avoir l'air d'y toucher » une technique appropriée. Il est bien évident que tout n'est pas réussi du premier coup. L'animateur est un facilitateur. Il connaît les éléments techniques de base appropriés, les fondamentaux. Il peut donc dès lors aider l'élève qui rencontre une difficulté afin de lui permettre de réussir.

Pour info



= Leçon 2 en 3^{ème} primaire

A. Les jeux en dispersion et les jeux « en vague »

Comme pour les autres modes d'organisation, il est important de varier vos jeux en dispersion de façon progressive.

Matériel nécessaire : raquettes, balles de différents calibres, cerceaux, briques, cordes, bases et bâtons, plots, cônes, chapeaux chinois, lignes de marquage, ...

Les actions motrices et locomotrices (ainsi que tous les prérequis psychomoteurs) sont travaillées en quantité différente, en fonction des postes.

Le mode d'organisation en dispersion permet de réaliser des leçons avec des groupes plus étoffés. Les exemples repris ci-après concernent des groupes allant de 6 à 24 élèves.

1.1. « Crescendo » (individuel).

Des cerceaux de différentes couleurs sont disposés sur le terrain.

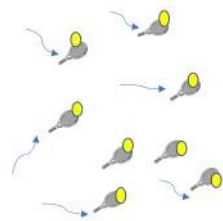
- 1) Faire rouler la balle en suivant les lignes du terrain.
- 2) Marcher sans faire tomber la balle de sa raquette.
- 3) Idem en marche arrière.
- 3) Idem en pas chassés.
- 4) Idem mais restreindre la zone de déplacement, revenir en marche avant.
- 5) Idem en courant.
- 6) Concours. Combien de « bombes » en deux minutes ?
- 7) Idem en courant vers l'arrière.
- 8) Idem en envoyant la balle en l'air, faire un tour sur soi-même et récupérer la balle.
- 9) Idem en courant vers l'avant, laisser tomber la balle dans un cerceau et la reprendre en équilibre sur sa raquette.
- 10) Idem cerceau bleu = lac, faire le tour, jaune = soleil, sauter au-dessus sans se brûler, vert = forêt, traverser à pieds joints, rouge = volcan, laisser rebondir la balle dedans et la reprendre.
- 11) Concours. Qui réussit les plus de postes en changeant de couleur en deux minutes ?
- 12) Idem, balle au sol, faire passer par un petit envoi, la balle dans un cerceau en soulevant celui-ci de la main libre.
- 13) Concours. Qui réussit le plus de tunnels en deux minutes ?
- 14) Concours. Qui réussit les plus d'« habiller-déshabiller » en tenant la balle en équilibre sur la raquette en deux minutes ?
- 15) Balle au sol, envoyer la balle et l'arrêter dans un cerceau.
- 16) Concours. Quel est le record d'envois, en changeant de couleur de cerceau à chaque envoi, en deux minutes ?

1.2. « Crescenduo » (par deux)

Des cerceaux de différentes couleurs sont disposés sur le terrain.

- 1) Se faire des passes au sol au-dessus des lignes du terrain.
- 2) Arrivé dans un cerceau, un joueur envoi vers son partenaire situé dans un autre cerceau.
- 3) Les joueurs se suivent et un joueur lève un cerceau pendant que son partenaire pousse la balle dedans.
- 4) Concours. Quelle équipe parviendra à réussir le plus de tunnels en deux minutes ?
- 5) Concours. Idem, changez les rôles !
- 6) Un joueur laisse tomber la balle dans un cerceau et son partenaire frappe la balle. Changez-les rôles après chaque frappe.
- 7) Un joueur envoie la balle dans un cerceau et son partenaire lui renvoie en frappant la balle.
- 8) Concours. Quelle équipe réussit à arriver à 10 renvois-rattrapés en premier ?
- 9) Idem en revers.
- 10) Idem en volée de coup droit.
- 11) Idem en volée de revers.
- 12) Idem en smash.
- 13) Les joueurs échangent au sol, sans toucher les cerceaux.
- 14) Les joueurs échangent en se déplaçant dans la salle, sans toucher les cerceaux.
- 15) Idem, avec un joueur qui laisse un rebond, l'autre joue en volée.
- 16) Retour aux échanges au sol. Concours. Les joueurs doivent garder le contrôle de leur balle et faire sortir des limites du terrain les balles adverses. Quelle équipe sera vainqueur ?

2.1. « 1,2,3 nuages ! »



Matériel de base nécessaire : une raquette et une balle par joueur.

Nombre de joueurs : 3 à 24

Description du jeu : un joueur (soleil) compte tout haut lentement « 1,2,3, nu...ages ! » puis, se retourne. Pendant qu'il compte, les autres joueurs (nuages) avancent en tenant la balle en équilibre sur le tamis de leur raquette. Lorsque le compteur se retourne, les joueurs (nuages) doivent rester immobiles (sur un pied ou les deux). Si le soleil voit un nuage bouger au moment où il se retourne, ce nuage fait partie de l'équipe du soleil.

But du jeu : le nuage qui parvient à traverser la salle sans se faire « voir » par les soleils est déclaré vainqueur.

Action motrice : porter la balle.

Actions locomotrices : équilibre, marche, course.

Prérequis psychomoteurs : perception, coordination oculo-motrice, organisation spatio-temporelle, schéma corporel, motricité globale, latéralité, motricité fine.

Variante 1 : les nuages progressent en pas chassés.

Variante 2 : deux balles sur la raquette.

Variante 3 : le comptage des soleils est remplacé par des dribbles ou des jonglages.

Variante 4 : le moniteur raconte une histoire et le soleil se retourne dès qu'il entend une couleur.

2.2. « Les 100 défis »

Matériel de base nécessaire : une raquette et une balle par joueur.

Nombre de joueurs : 4 à 24

Description du jeu : les joueurs parcourent la largeur du terrain (aller-retour) en suivant les consignes du moniteur (qualité, rapidité, ...). Le moniteur décide d'augmenter la difficulté seulement si un certain pourcentage du groupe réussit l'aller-retour sans se tromper (exemple : « 12 élèves doivent réussir sur les 16 » !).

- Défis progressifs enfant seul avec une balle : faire rouler en coup droit, faire rouler en R, porter la balle paume vers le haut, porter la balle paume vers le bas, faire rouler alternativement en coup droit et en revers, envoyer- au sol-courir-arrêter la balle avec le pied et rester en équilibre, envoyer au sol-courir-faire le tour de la balle-arrêter la balle, envoyer au sol-courir- faire passer la balle entre ses jambes-arrêter la balle, envoyer la balle en coup droit-courir-attraper la balle en l'air les pieds dans le couloir- envoyer la balle en revers-courir-attraper la balle en l'air les pieds dans le couloir- envoyer la balle en coup droit - courir-dépasser la balle-renvoyer la balle en revers-attraper la balle, envoyer la balle en servant-courir-attraper la balle en l'air les pieds dans le couloir- envoyer la balle en servant-courir-attraper la balle en l'air les pieds dans le couloir-envoyer la balle en servant-courir-dépasser la balle-renvoyer la balle en coup droit -attraper la balle- envoyer la balle en servant-courir-dépasser la balle-renvoyer la balle en coup droit -attraper la balle, ...
- Défi progressifs enfant seul avec deux balles : faire rouler en coup droit et en revers alternativement, envoyer une balle au sol-courir-dépasser la balle et faire une collision avec la deuxième balle, envoyer la balle au sol-faire tourner la deuxième balle autour de la première plusieurs fois-arrêter les balles, envoyer la 1^{ère} balle en l'air en coup droit, la 2^{ème} en revers-courir-attraper les deux balles, envoyer la 1^{ère} balle en servant-courir-envoyer la 2^{ème} balle en coup droit pour effectuer une collision, ...

- Défis progressifs par deux : évoluer progressivement dans des jeux d'envois, de renvois et d'échanges dans tous les coups (coup droit, revers, volées, services) en marche avant, arrière, pas chassés, ... laisser aller votre créativité !

But du jeu : parvenir à réussir tous les défis durant le temps de la leçon !

Actions motrices : faire rouler la balle, porter la balle, envoyer, rattraper, renvoyer, échanger.

Actions locomotrices : démarrage, freinage, placement, équilibre, marche, course avant et arrière, pas chassés.

Prérequis psychomoteurs : perception, coordination oculo-motrice, organisation spatio-temporelle, schéma corporel, motricité globale, latéralité, motricité fine.

Variante : le moniteur laisse le choix aux élèves de donner les idées de défis !



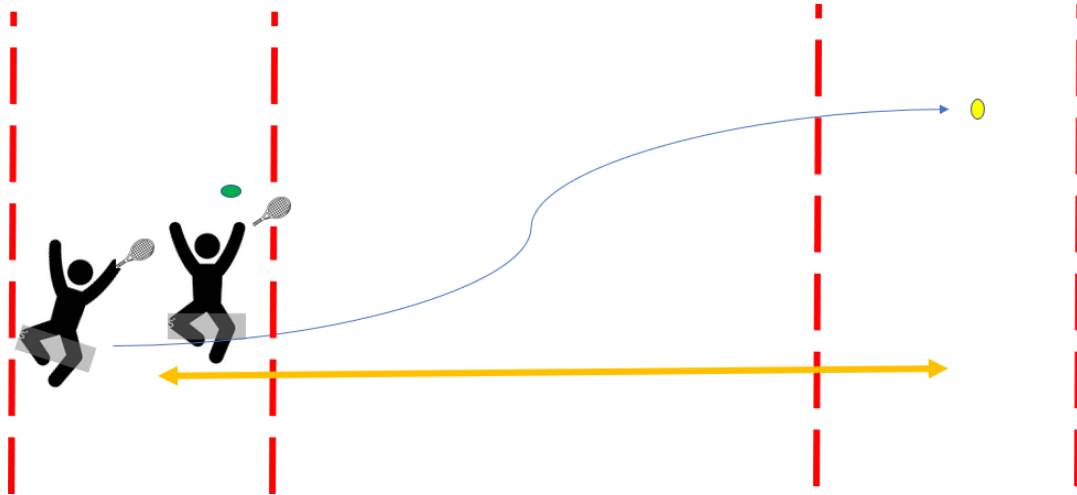
2.3. « Le couloir de la vie »

Matériel de base nécessaire : une raquette et une balle par joueur.

Nombre de joueurs : 4 à 24

Description du jeu : les joueurs se placent par deux l'un derrière l'autre dans un couloir. Le joueur de derrière envoie une balle vers l'avant, son partenaire doit rattraper celle-ci en ayant les pieds dans le deuxième couloir. Retour en partant du deuxième couloir et en inversant les rôles

But du jeu : le joueur « envoyeur » doit contrôler la vitesse de sa balle pour faire réussir son partenaire. L'attrapeur doit réagir tôt pour réussir sa mission.



Actions motrices : faire rouler la balle, attraper la balle, envoyer, renvoyer, échanger.

Actions locomotrices : démarrage, freinage, placement, équilibre, marche, course.

Prérequis psychomoteurs : perception, coordination oculo-motrice, organisation spatio-temporelle, schéma corporel, motricité globale, latéralité, motricité fine.

Variante 1 : envoyer en 2D entre les jambes.

Variante 2 : envoyer en 2D sur les côtés.

Variante 3 : envoyer en 3D sur les côtés.

Variante 4 : envoyer au-dessus de la tête.

Variante 5 : arrêter la balle avec la raquette, le pied (en équilibre), le ventre, les fesses, le genou.

Variante 6 : au lieu d'attraper la balle, la renvoyer vers son partenaire.

Variante 7 : au lieu d'attraper la balle, il faut envoyer une autre balle vers celle-ci afin d'effectuer une collision de balles.

Variante 8 : l'envoyeur crie la manière dont l'attrapeur doit rattraper la balle (main gauche, main droite, sur la raquette en équilibre...).

Variante 9 : l'attrapeur démarre en faisant face à son envoyeur et se retourne rapidement dès que celui-ci envoie la balle.

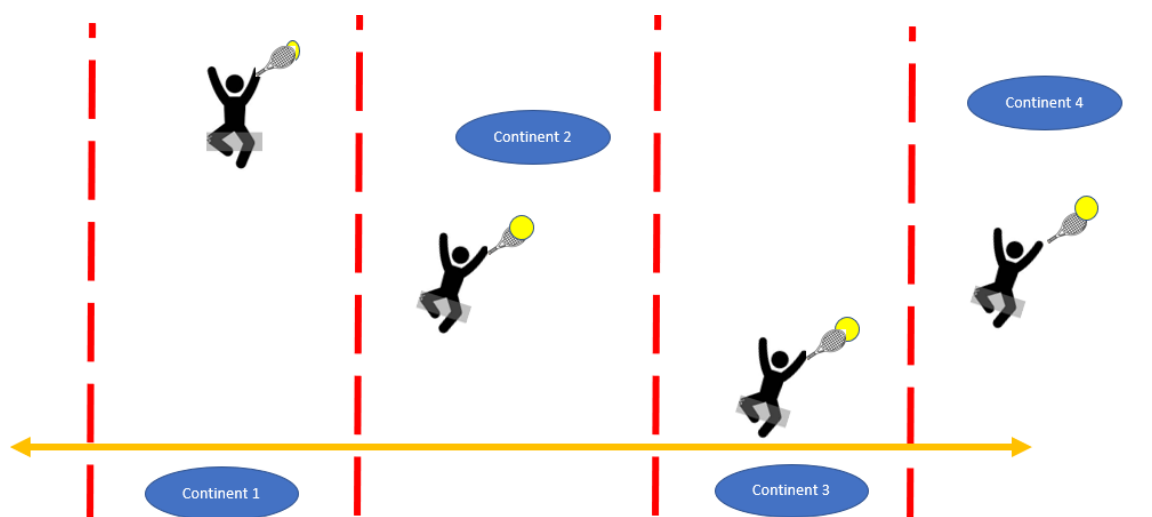
3.1. « Les 4 continents »

Matériel de base nécessaire : une raquette et une balle par joueur.

Nombre de joueurs : 3 à 24

Description du jeu : les joueurs doivent effectuer un aller-retour en effectuant des actions motrices différentes suivant le « continent » dans lequel ils sont. La largeur du terrain est délimitée en quatre parties (lignes).

Continent 1 : jongler 4 x en coup droit – courir – continent 2 : faire rouler en coup droit – continent 3 : effectuer une flexion/extension balle en équilibre sur la raquette- continent 4 : effectuer un service contre le mur.



But du jeu : parvenir à réussir tous les défis durant le temps de la leçon !

Actions motrices : faire rouler la balle, attraper la balle, envoyer, renvoyer, échanger.

Actions locomotrices : démarrage, freinage, placement, équilibre, marche, course avant et arrière, pas chassés.

Prérequis psychomoteurs : perception, coordination oculo-motrice, organisation spatio-temporelle, schéma corporel, motricité globale, latéralité, motricité fine.

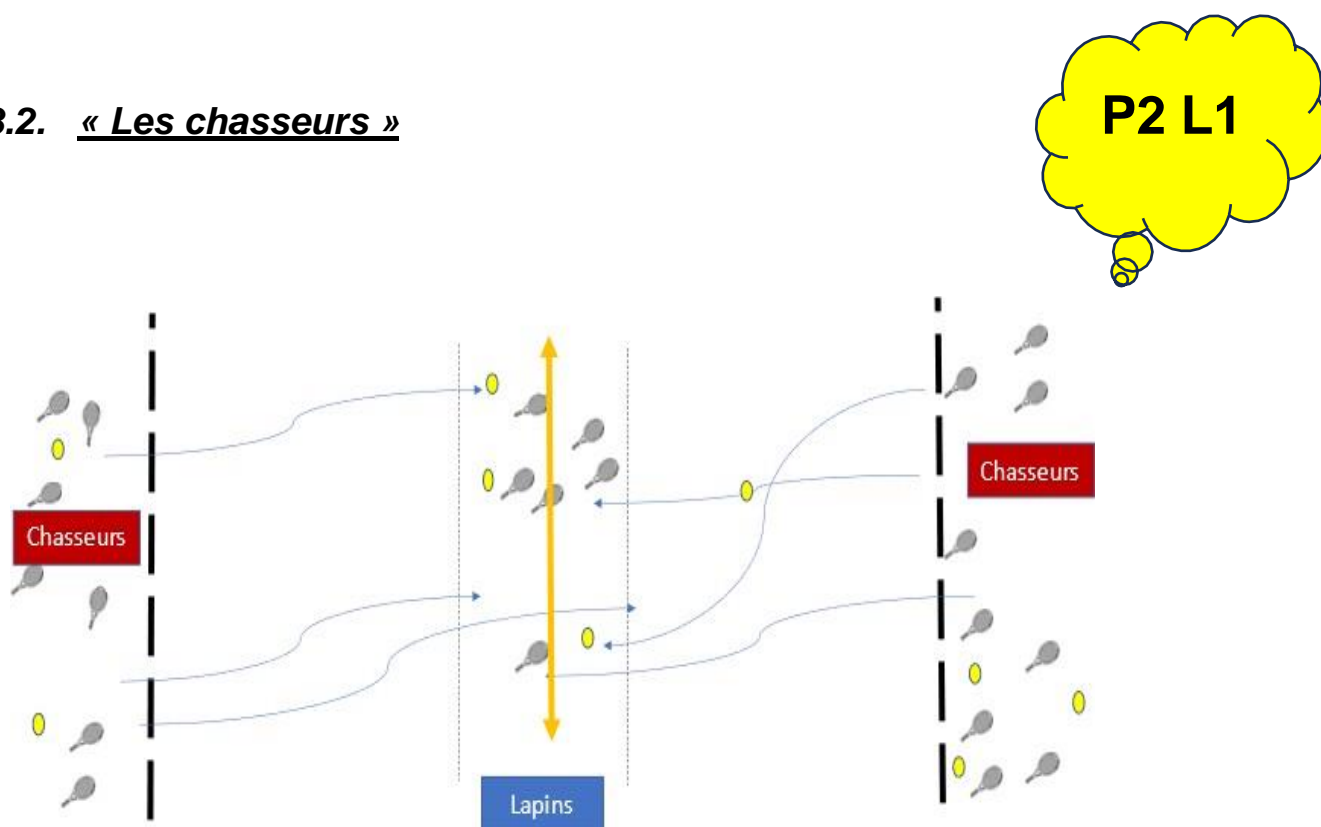
Variante 1 : le moniteur laisse le choix aux élèves de donner les idées de défis.

Variante 2 : 3 continents au lieu de 4.

Variante 3 : varier les actions motrices.

Variante 4 : deux joueurs en partenaires.

3.2. « Les chasseurs »



Matériel de base nécessaire : une raquette et une balle par joueur.

Nombre de joueurs : 6 à 24

Description du jeu : un chasseur et sa réserve de balles est posté en bordure de forêt. Les lapins doivent traverser la forêt sans se faire toucher. Dès qu'un lapin se fait toucher, il devient chasseur.

But du jeu : le dernier lapin qui parvient à ne pas se faire toucher gagne la partie !

Actions motrices : faire rouler la balle, renvoyer.

Actions locomotrices : démarrage, freinage, placement, équilibre, marche, course avant et arrière, pas chassés.

Prérequis psychomoteurs : perception, coordination oculo-motrice, organisation spatio-temporelle, schéma corporel, motricité globale, latéralité, motricité fine.

Variante 1 : envois en coup droit (2D ou 3D), en revers (2D ou 3D), en servant (par-dessus un fil).

Variante 2 : les lapins peuvent se protéger en effectuant des volées.

Variante 3 : le chasseur peut redevenir lapin s'il a touché un lapin.

Variante 4 : imposer un nombre de balles par chasseur.

Variante 5 : les chasseurs peuvent se placer des deux côtés de la forêt.

Variante 6 : les lapins peuvent se protéger en se grim pant dans un arbre (brique, cerceau, ...).

B. Les jeux en ateliers

Matériel nécessaire : raquettes, balles de différents calibres, cerceaux, briques, cordes, bases et bâtons, plots, cônes, chapeaux chinois, lignes de marquage, bancs, parois amovibles, paniers, boîtes de balles, ...

Les actions motrices et locomotrices (ainsi que tous les prérequis psychomoteurs) sont travaillées en quantité différente, en fonction des ateliers.

Le mode d'organisation par ateliers permet de réaliser des leçons avec des groupes plus étoffés. Les exemples repris ci-après concernent des groupes allant de 6 à 24 élèves.

4.1. « Le contre-la-montre » (par trois)

Pour plus de facilités dans l'organisation, les élèves changent d'atelier après x minutes. Ils essaient de réussir un maximum de répétitions afin d'automatiser les bons gestes. Le timing permet également de faire en sorte que chaque groupe puisse passer à chaque atelier.

Dans l'exemple ci-après, la leçon « dure » 40 minutes. Soit 8 ateliers de 5 minutes chacun.

Le moniteur peut instaurer une petite compétition entre les équipes évoluant dans les ateliers.

Les ateliers sont organisés avec des envois, renvois et échanges en 3D.

Le moniteur peut, s'il voit que cela est trop compliqué, adapter ses jeux en deux dimensions, au sol.

Atelier 1 « Bouglione » : deux joueurs effectuent des échanges en partenaires au-dessus d'un filet. Le troisième, situé près du filet, doit faire passer la balle dans un cerceau qu'il tient à hauteur de tête.

Atelier 2 « V » : un joueur renvoie alternativement une balle à gauche puis à droite en face de lui. Ses partenaires renvoient au centre.

Atelier 3 « 2 contre 1 » : match à deux contre un. L'« équipe » qui gagne continue à servir.

Atelier 4 « Cornet glace » : un joueur envoie une boule de glace (balle), le joueur en face renvoie et le troisième joueur récupère la boule dans son cornet.

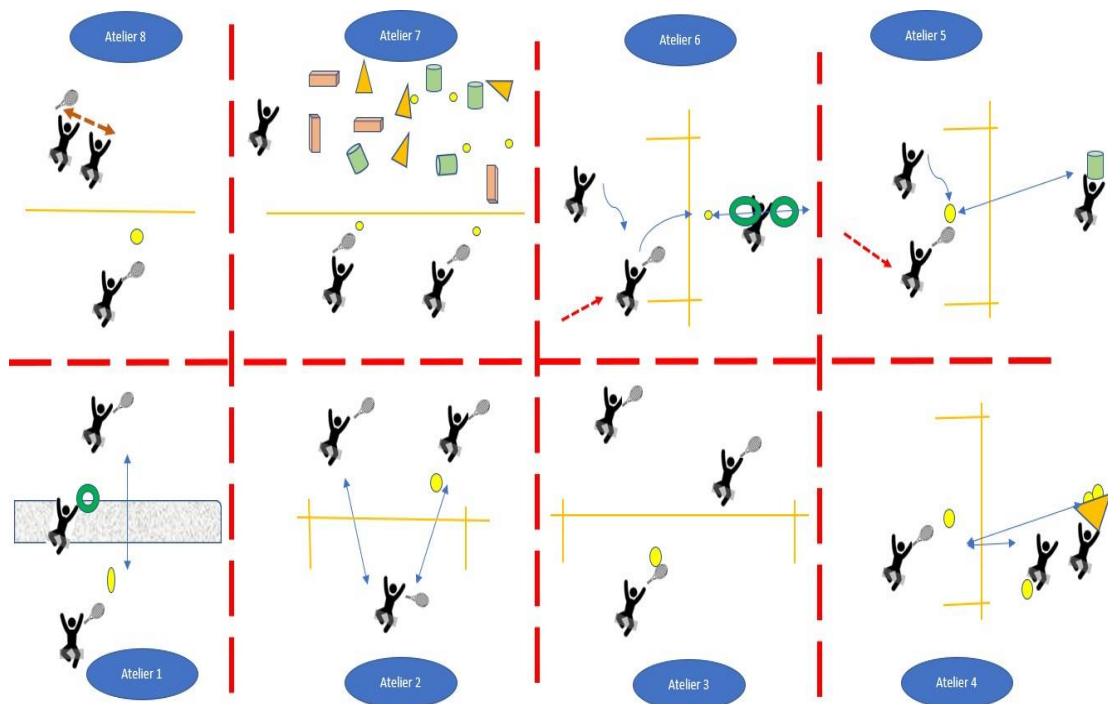
Atelier 5 « La grue » : un joueur laisse tomber une balle au sol (façon « grue », bras tendu, balle lâchée à hauteur de tête). Un partenaire effectue au préalable un petit déplacement et frappe dans la balle en coup droit ou en revers. Le troisième joueur récupère la balle dans son sac de ciment (seau).

Atelier 6 « Le tunnel » : un joueur laisse tomber une balle au sol (façon « grue », bras tendu, balle lâchée à hauteur de tête). Un partenaire effectue au préalable un petit déplacement et frappe dans la

balle en coup droit ou en revers. Le troisième joueur fait passer la balle dans les deux cerceaux qu'il tient, à côté de lui, dans chaque main.

Atelier 7 « Service 3 étoiles » : deux joueurs effectuent des services en essayant d'atteindre des cibles (boîtes de balles, cerceaux, ...). Le troisième renvoie les balles par-dessous le filet (fil).

Atelier 8 « Échange de raquette » : match à deux contre un. Les joueurs de l'équipe de deux n'ont qu'une raquette et doivent frapper la balle chacun à leur tour. Ils doivent donc échanger leur raquette.

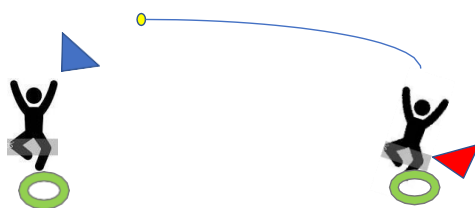


5.1. « Le service, c'est fondamental » (par deux)

Le timing de rotation des ateliers est géré par le temps pris au jeu « fléchette géante ». Une fois que le groupe évoluant à cet atelier a terminé, la rotation peut s'effectuer. Tous les éléments techniques du service sont travaillés de façon induite grâce à ces différents jeux : précision dans la prise d'élan, synchronisation et coordination des deux bras, impulsions successives, bascule des épaules, pronation, bascule du poignet, rotation du tronc, etc...

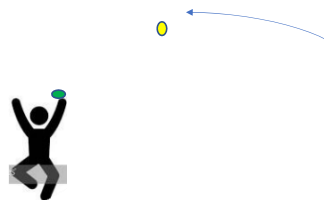
Il est important de souligner que pour développer un mouvement de type « service » (bascule, rotation du corps...) et éviter un mouvement de simple projection d'avant-bras sur le coude, un point de repère assez haut doit être envisagé. Les enfants doivent lancer loin, haut et fort !

Atelier 1 « Voyage intersidéral » : les joueurs effectuent des lancers à bras cassé et des « rattrapés ». Ils lancent la balle à la main et rattrapent la balle dans un grand cône et au moins un pied dans un cerceau qui reste au sol. À chaque aller-retour réussi, ils reculent d'un grand pas chacun. Quelle équipe ira le plus loin ?

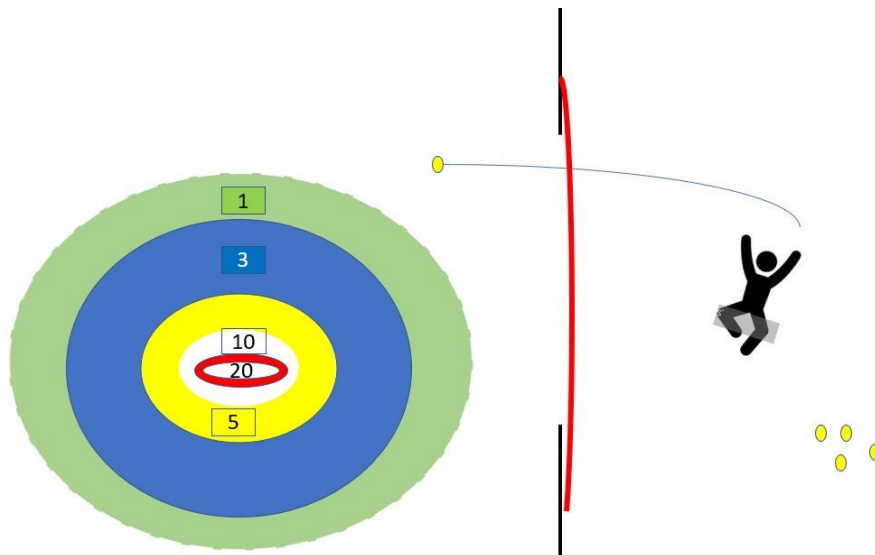


Atelier 2 « Collisions » : un joueur se place le long d'une paroi mobile opaque. Il lance un objet en l'air (balle, cerceau, ballon), comme une présentation de balle au service. Le partenaire de l'autre côté de la paroi lance une balle à « bras cassé » pour effectuer une collision. Qui réussira le plus de collisions ?

Atelier 3 « La jaune part, la verte reste » : les partenaires s'échangent une balle (jaune) par un mouvement à bras cassé. Une deuxième balle (verte) reste près d'eux afin d'être présentée. La balle qui voyage doit soit passer en-dessous de la balle présentée, sur la balle présentée (collision) ou au-dessus de la balle présentée. Qui réussira les trois types d'envois ?

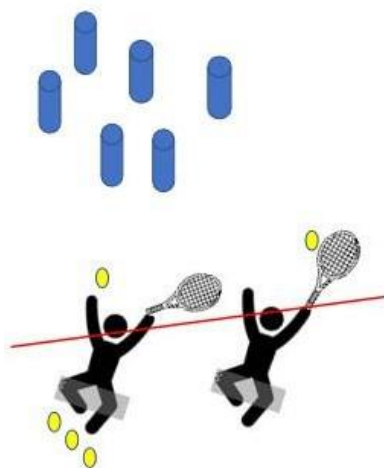


Atelier 4 « Fléchette géante » : les joueurs effectuent des lancers à « bras cassé » en passant par au-dessus d'un fil placé très haut. Ils doivent atteindre une cible au sol type « fléchettes ». Plusieurs zones de points sont définies (1, 2, 3, 4, 5, 10, 20 points). Ils ont 3 x 5 lancers chacun. Combien de points réussiront-ils en 15 lancers ?



Atelier 5 « Jeu de massacre » : des boîtes de balles sont disposées le long d'un mur (par terre, sur un banc ou une table). Un élastique est tiré à +/- 3 mètres le long du mur, à hauteur d'épaules des enfants (vu les tailles différentes, il est judicieux de faire monter l'élastique de la hauteur du plus petit joueur au plus grand).

Les joueurs, raquette en main, placent leur épaule du bras présentant la balle sous l'élastique. Ils présentent leur balle derrière l'élastique et frappent la balle au-dessus de celui-ci. Qui fera tomber toutes les boîtes ?



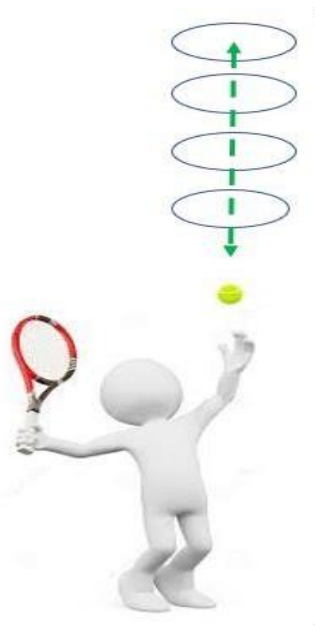
Atelier 6 « Chaussette lestée » : même principe que le jeu « voyage intersidéral ». Les échanges se font avec des longues chaussettes (de ski) lestées de plusieurs balles de tennis. Ce procédé

permet aux joueurs de rester dans l'axe de la frappe et de ne pas dévisser. Qui réussira à traverser tout le terrain ?

Atelier 7 « De la fourmi à l'éléphant » : les joueurs s'échangent des balles de différents calibres (de la balle de tennis très vive au médecine-ball). Pour réussir, ils doivent faire rebondir la balle en fouettant celle-ci au-dessus d'un fil tendu devant eux pour qu'elle remonte, après un rebond, au-dessus d'un deuxième fil placé près du partenaire. Les deux fils sont écartés de maximum 2 mètres. Qui réussira avec la balle la plus lourde ?



Atelier 8 « La potence » : les joueurs travaillent leur préparation de raquette et leur présentation de balle (hauteur, précision latérale) au service. Ils se placent le long d'une bâche, d'un grillage ou d'un mur et effectuent leur prise d'élan. Ils peuvent également se placer en face d'un mur en présentant la balle devant « passer dans » ...ou toucher un cerceau. Qui a la meilleure prise d'élan au service ?



6.1 « Partenaire particulier » (par quatre)

Différents ateliers proposés. 2D, 3D. Coopération, opposition !

Atelier 1 : les joueurs effectuent des échanges en partenaire, deux joueurs d'un côté, un de l'autre côté. Le 4^{ème} joueur, près du filet, essaie de faire passer un maximum de balles dans son cerceau.

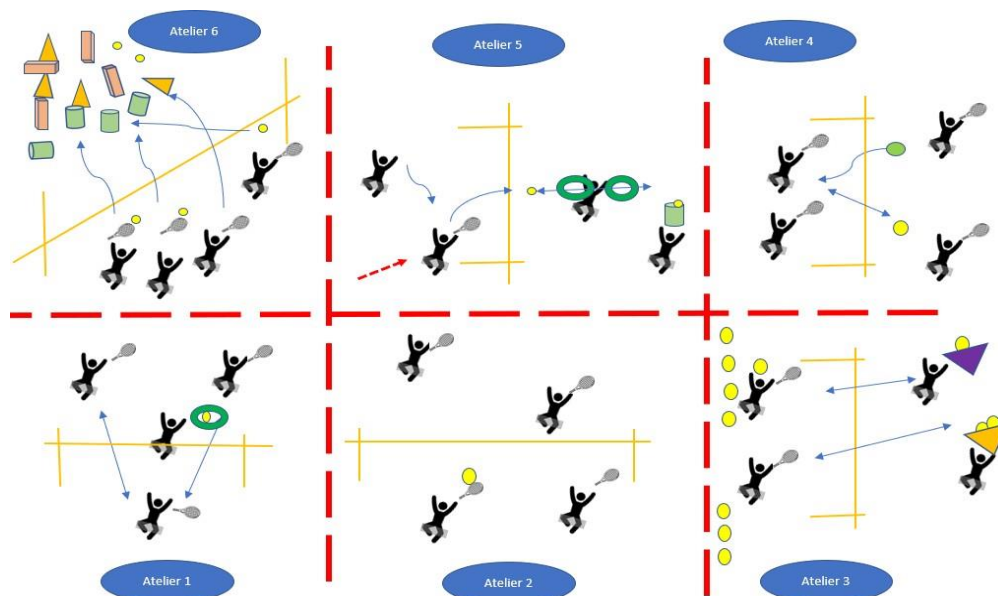
Atelier 2 : match 2 contre 2.

Atelier 3 : deux équipes de deux joueurs. Sur 6 envois, combien seront rattrapés dans le cône ? Changez les rôles.

Atelier 4 : match de double en coopération. Pendant que la balle voyage, effectuer des passes au pied sous le fil avec la balle... Combien de temps les balles resteront-elles vivantes ?

Atelier 5 : une « grue », un envoyeur, un joueur fait passer la balle dans les deux cerceaux « tunnel », le quatrième capte la balle dans son seau. Après trois réussites, on change les rôles !

Atelier 6 : 4 serveurs envoient leurs balles par-dessus un fil pour faire tomber des cibles.



C. Les jeux en circuits

Les exemples de circuits repris ci-dessous se veulent progressifs, du 2D vers le 3D, en mélangeant les actions (loco)motrices, d'un enfant seul avec sa balle aux jeux d'échanges par deux.

Les circuits peuvent être combinés entre eux en utilisant les variables à l'infini !

Le nombre de répétition varie en fonction de la qualité donnée par les enfants.

Il est important de veiller à équilibrer le temps « jouable » à chaque poste afin d'éviter les bouchons.

Pour éviter les bouchons, les enfants partiront en même temps, d'un poste différent.

Les postes peuvent se dédoubler.

Des images accompagnant les postes peuvent aider à visualiser l'action à réaliser.

Matériel nécessaire : raquettes, balles de différents calibres, cerceaux, briques, cordes, bases et bâtons, plots, cônes, chapeaux chinois, lignes de marquage, bancs, parois amovibles, paniers, boîtes de balles, ...

Les actions motrices et locomotrices (ainsi que tous les prérequis psychomoteurs) sont travaillées en quantité différente, en fonction des postes.

7.1. « Du métro à la fusée en 10 coups » (individuel)

Poste 1 : Métro : faire rouler la balle sous 10 ponts (bâtons sur briques) en se plaçant à gauche des tunnels ou à droite.

Poste 2 : Formule 1 : effectuer des zig-zags entre 10 plots en restant à côté de sa balle et en poussant celle-ci au sol.

Poste 3 : Ascenseur : effectuer 10 flexions-extensions dans un cerceau en tenant la balle en équilibre sur sa raquette.

Poste 4 : Hélicoptère : effectuer 10 tours sur soi-même dans un cerceau en tenant la balle en équilibre sur sa raquette, en démarrant raquette au sol et en terminant raquette à hauteur de tête.

Poste 5 : Marche arrière : effectuer des zig-zags entre 10 plots en marche arrière, balle en équilibre sur la raquette.

Poste 6 : Sous-marin : passer sous 5x2 obstacles, balle en équilibre sur la raquette.

Poste 7 : Bateau : faire rouler la balle sur la rivière (bords délimités par des cordes) sans toucher les berges, en minimum 10 secondes, en coup droit et en revers.

Poste 8 : Avion : envoyer la balle en coup droit vers une cible à hauteur de hanche (prévoir différentes cibles en fonction de la taille des enfants), en coup droit et en revers. 10 chances.

Poste 9 : Vélo : faire rouler la balle et soulever les roues du vélo (10 cerceaux) pour envoyer la balle à travers celles-ci en coup droit et en revers.

Poste 10 : Camion : empiler des caisses dans un camion (10 briques) tout en gardant la balle en équilibre sur la raquette. Le joueur suivant désempile ... et ainsi de suite.

Poste 11 : TGV : envoyer la balle en coup droit, courir, attraper sa balle après un rebond dans une zone définie en revers. Idem en inversant les coups. 5 essais à chaque coup.

Poste 12 : Fusée : envoyer la balle « à bras cassé » au-dessus d'un panneau (lancer loin, haut et fort). 10 chances.

7.2. « Une journée formidable » (individuel)

Poste 1 : se lever de son lit (couché au sol) sans faire tomber la balle qui reste en équilibre sur sa raquette.

Poste 2 : « s'habiller » de la tête aux pieds en gardant la balle en équilibre sur la raquette (faire passer le cerceau au-dessus de la tête, le joueur se glissant « dedans » et déposer le cerceau au sol).

Poste 3 : envoyer la balle 3x en coup droit et en revers vers le mur tout en nommant un aliment du déjeuner à chaque envoi.

Poste 4 : partir à l'école en gardant la balle en équilibre sur la raquette, en effectuant un parcours.

Poste 5 : déposer son sac dans la classe (lancer la balle à bras cassé vers une cible).

Poste 6 : revenir de l'école en faisant rouler la balle en effectuant un parcours.

Poste 7 : monter les marches de sa maison en passant d'une brique à l'autre et en tenant la balle en équilibre sur la raquette.

Poste 8 : traverser le couloir en faisant rouler la balle sur un banc, une fois en coup droit, une fois en revers.

Poste 9 : « zapper » les chaînes TV pour trouver son dessin animé favori en faisant rebondir la balle 10 fois au sol et en la gardant en équilibre sur la raquette.

Poste 10 : « se déshabiller » des pieds à la tête en gardant la balle en équilibre sur la raquette (faire passer le cerceau au-dessus de la tête, le joueur se glissant « dedans » et déposer le cerceau au sol).

Poste 11 : compter jusque 20 avant de s'endormir en envoyant alternativement la balle au sol vers le mur en coup droit et en revers.

Poste 12 : se coucher dans son lit (couché au sol) sans faire tomber la balle qui reste en équilibre sur sa raquette.

8.1. « Visite au zoo » (individuel)

Poste 1 « Le chamois » : effectuer des petits bonds d'une zone à l'autre en tenant la balle en équilibre sur la raquette.

Poste 2 « Le tigre » : effectuer un bond en envoyant la balle dans une cible en coup droit ou en revers.

Poste 3 « Le ver de terre » : faire rouler la balle au sol en suivant un long chemin sinueux.

Poste 4 « Le faucon » : envoyer la balle par un service rapide vers des cibles situées au sol.

Poste 5 « Le flamand rose » : rester en équilibre sur un pied puis sur l'autre, en tenant la balle en équilibre sur la raquette et en passant d'un cerceau à un autre.

Poste 6 « Le moustique » : essayer d'écraser le moustique en lançant la balle à bras cassé vers une cible en hauteur.

Poste 7 « Le mille-pattes » : effectuer 1000 passes (compter « 100 », « 200 », ...x 10) vers un mur en coup droit ou en revers.

Poste 8 « La girafe » : faire passer la balle dans 4 zones verticales (bâtons) de plus en plus hautes en alternant les envois en coup droit et en revers.

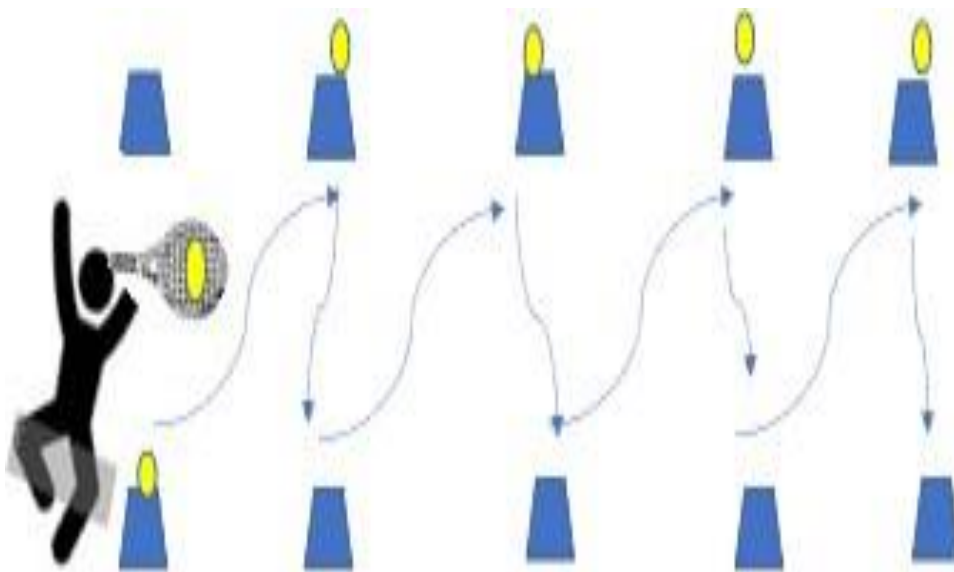


Poste 9 « La gazelle » : courir en évitant des obstacles en maintenant la balle en équilibre sur la raquette.

Poste 10 « La coccinelle » : viser les 6 points de la coccinelle en coup droit et en revers (cibles à hauteur de hanche).

Poste 11 « Le singe » : jongler, faire un tour sur soi et envoyer la balle vers une cible en coup droit et en revers.

Poste 12 « La poule » : en tenant la balle en équilibre sur sa raquette, effectuer un zig-zag en déplaçant les œufs (balles) d'un poulailler à l'autre (cônes), de la gauche vers la droite ou de la droite vers la gauche.



9.1. « Les signes du Zodiaque » (par deux)

Poste 1 « Bélier » : les joueurs courent côte à côte, s'arrêtent et envoient leur balle droit devant. Le joueur de droite en coup droit vers une corne (cerceau de droite) et le joueur de gauche en R vers l'autre corne (cerceau de gauche).

Poste 2 « Taureau » : dans un coin de la salle, le toréador (un joueur) évite les assauts du taureau (son partenaire qui a 5 chances pour le toucher). Le toréador peut de servir de sa cape (raquette) pour esquiver.

Poste 3 « Gémeaux » : les joueurs se font des passes en avançant « en miroir » entre deux lignes, un en coup droit, l'autre en revers.

Poste 4 « Cancer » : un joueur envoie la balle à bras cassé au-dessus d'une paroi, son partenaire doit capter la balle dans ses pinces avant le deuxième rebond.

Poste 5 « Lion » : un joueur envoie la balle (lion) en coup droit ou en revers et son partenaire doit la faire passer dans un cerceau.

Poste 6 « Vierge » : les joueurs se font des passes de raquette en raquette en montant progressivement la balle vers le ciel.

Poste 7 « Balance » : un joueur marche, en suivant un parcours en boucle, en tenant dans chaque main une raquette et une balle en équilibre. À l'issue du tour, il passe les balles à son partenaire qui effectue le même parcours.

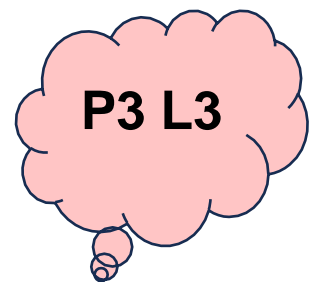
Poste 8 « Scorpion » : un joueur envoie en coup droit et en revers, son partenaire rattrape dans ses pinces (chapeaux chinois) et renvoie.

Poste 9 « Sagittaire » : un joueur fait rouler un cerceau au sol et le sagittaire décoche une flèche (service) en essayant de transpercer le cerceau.

Poste 10 « Capricorne » : les joueurs effectuent un aller-retour en pas chassés en tenant la balle entre leurs fronts, sans la faire tomber !

Poste 11 « Verseau » : les joueurs, par des envois successifs, doivent remplir le seau à hauteur de hanche (panier) en versant de l'eau (balles) dedans.

Poste 12 « Poisson » : les joueurs essaient de se faufiler dans l'aquarium et d'éviter de se faire manger par le requin en 1' (l'élève-requin essaie de chiper la balle des poissons).



10.1. « Les trois couleurs » (par deux)

Les trois couleurs aident les joueurs à effectuer le bon coup suivant la disposition des visuels à chaque poste. Revers en vert, coup droit en jaune, smash et service en rouge cerise.

Les joueurs permutent les rôles après un circuit réalisé complètement, aux postes nécessitant un envoyeur et un « renvoyeur ».

Poste 1 : Massacre : essayer de faire tomber des boîtes placées sur une table en envoyant en coup droit ou en revers suivant la couleur des cerceaux.

Poste 2 : Rivière : envoyer-renvoyer la balle en volée au-dessus d'une rivière (cordes espacées).

Poste 3 : Billard : envoyer la balle au sol et essayer de faire rebondir celle-ci sur un mur avant qu'elle ne s'arrête dans un cerceau.

Poste 4 : Passe-et-suivre : échanger la balle sous un fil en changeant de côté après chaque envoi.

Poste 5 : Suis-moi : un joueur en marche avant effectue des volées alternativement en coup droit et en revers, en suivant les envois du joueur qui effectue des passes en marche arrière.

Poste 6 : Petits ponts : les joueurs progressent d'un point à un autre en effectuant des passes au sol en poussant la balle et en réalisant des « ponts » avec leurs jambes.

Poste 7 : Rebond-mur : un joueur effectue un service vers un mur. Son partenaire récupère la balle alors que celle-ci a effectué un rebond avant de toucher le mur et de remonter.

Poste 8 : Accordéon : les joueurs effectuent des échanges en avançant et en reculant ensemble, d'une zone proche à une zone loin du filet.

Poste 9 : Le miroir : les joueurs effectuent un service simultanément, en essayant d'effectuer les différentes parties du mouvement (prise d'élan, frappe) en même temps.

Poste 10 : Rebond-sans rebond : Un joueur effectue des volées et son partenaire laisse un rebond avant chaque frappe.

D. Les jeux collectifs

Matériel nécessaire : raquettes, balles de différents calibres, cerceaux, briques, cordes, bases et bâtons, plots, cônes, chapeaux chinois, lignes de marquage, bancs, parois amovibles, paniers, boîtes de balles, ...

Les actions motrices et locomotrices (ainsi que tous les prérequis psychomoteurs) sont travaillées en quantité différente, en fonction des postes.

Le mode d'organisation par ateliers permet de réaliser des leçons avec des groupes plus étoffés. Les exemples repris ci-après concernent des groupes allant de 6 à 24 élèves.

Un enfant n'apprend
pas à jouer... il apprend
parce qu'il joue



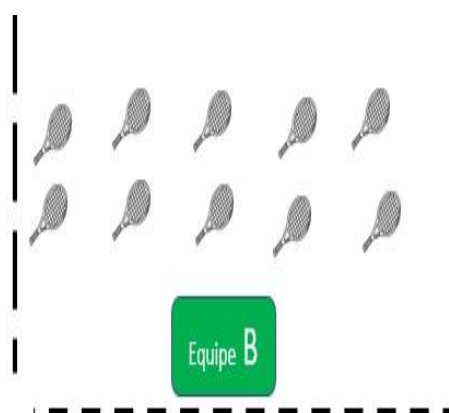
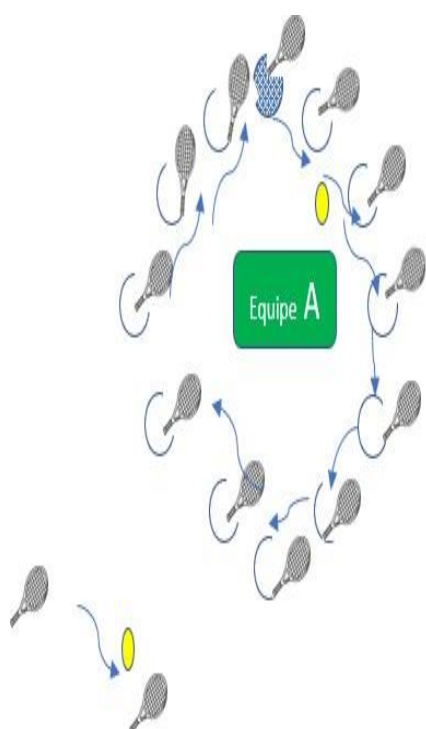
11.1. « L'horloge » (12 joueurs et plus)

Description et but du jeu : confrontation entre deux équipes. Les joueurs de l'équipe A forment un cercle (cadran d'horloge) avec +/- 2m. d'écart entre les joueurs (1 pied au minimum doit rester dans un cerceau posé au sol). Le capitaine se place à minuit.

Les joueurs de l'équipe B se placent à l'extérieur de l'horloge formée par l'équipe A. Ils forment deux files de façon à ce que chaque joueur ait un partenaire à côté de lui.

Pendant que les joueurs de l'équipe A font voyager la balle d'heure en heure (le capitaine compte les heures et les jours, les joueurs de l'équipe B font, par deux, le tour de l'horloge en mode course relais, en effectuant une action motrice définie.

Quand tous les joueurs de l'équipe B ont, par deux, effectué le tour de l'horloge, ils s'asseyent et le capitaine arrête son comptage. Les équipes inversent leurs rôles et l'équipe qui a effectué les plus d'heures s'octroie la victoire.



Variante 1 : les joueurs des deux équipes effectuent des passes au sol.

Variante 2 : les joueurs des deux équipes effectuent des passes au sol avec un contrôle obligatoire.

Variante 3 : les joueurs des deux équipes effectuent des passes en 3D, un rebond obligatoire entre les passes.

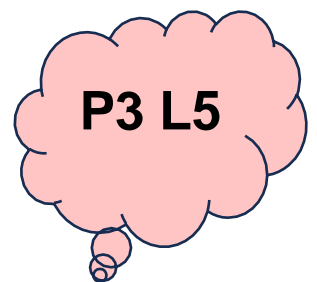
Variante 4 : les joueurs des deux équipes effectuent des passes en 3D avec un contrôle obligatoire.

Variante 5 : les joueurs effectuent des passes en volée.

Variante 6 : les joueurs de l'équipe B effectuent des passes en volée pendant que les joueurs de l'équipe A effectuent des passes à rebond.

Variante 7 : les joueurs de l'équipe B progressent en se faisant des passes, un joueur en marche avant, un joueur en marche arrière.

Variante 8 : le capitaine de l'équipe A se place au centre et échange avec ses partenaires en passant d'heure en heure.



12.1. « Volley-tennis » (6 joueurs et plus)

Description et but du jeu : confrontation entre deux équipes avec une organisation type volley-ball. L'objectif étant de faire rater l'adversaire (out, filet). Filet à 80 cm. de hauteur.

Le comptage des points se fait comme au tennis. Les équipes changent de serveurs à l'issue de chaque jeu. Première équipe à 6 jeux, deux sets gagnants.

Variante 1 : un rebond maximum et une passe minimum avant chaque envoi (sauf au service).

Variante 2 : un rebond maximum et deux passes minimum avant chaque envoi (sauf au service).

Variante 3 : un rebond maximum et 3 touches maximum avant chaque envoi (sauf au service).

Variante 4 : idem variante 1 sans rebond.

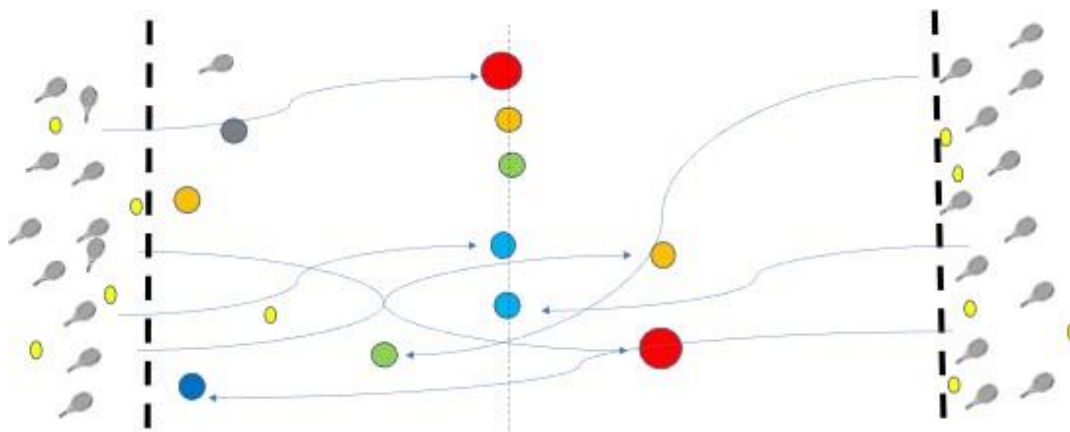
Variante 5 : idem variante 2 sans rebond.

Variante 6 : idem variante 3 sans rebond.

Variante 7 : obliger les joueurs à effectuer un contrôle avant chaque passe ou envoi.

12.2. « Balle massacre » (6 joueurs et plus)

P3 L6



Description et but du jeu : confrontation entre deux équipes. Les équipes sont séparées d'une distance de +/- 10m. Des balles de différents calibres sont déposées dans une zone centrale sur toute la longueur. Les joueurs, par des envois de balles, doivent atteindre les balles du centre afin que celles-ci atteignent la zone adverse. Les joueurs peuvent empiéter la zone neutre uniquement pour aller chercher des munitions (balles). Ils doivent obligatoirement « tirer » en se plaçant derrière leur zone. L'équipe qui « amène » le plus de balles dans le camp adverse gagne la partie.

Variante 1 : les joueurs envoient les balles à la main, type bras cassé. Un fil de +/- 1m. de haut est disposé au-dessus des « lignes frontières » de chaque équipe.

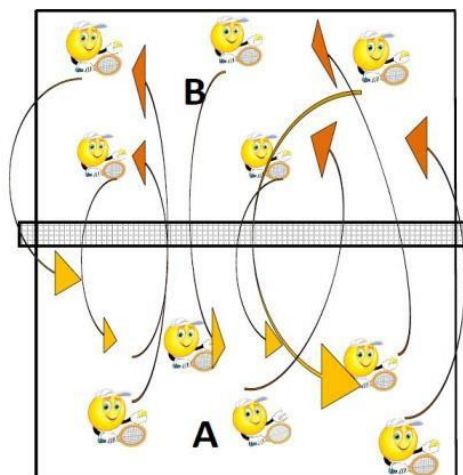
Variante 2 : les balles ont des valeurs différentes en fonction de leur taille ou leur poids. Plus petite et plus lourde = plus de points.

Variante 3 : les envois se font au sol (rapprocher les équipes).

Variante 4 : les envois se font en coup droit.

13.1. « Tic-tac tic-tac » (6 joueurs et plus)

Description et but du jeu : confrontation entre deux équipes. Organisation type volley-ball. Les joueurs doivent renvoyer les balles dans le camp adverse pendant un laps de temps défini par l'entraîneur (exemple : 3 minutes). À la fin du temps, l'équipe qui a le moins de balles dans son camp remporte la partie.



Variante 1 : envois et renvois au sol.

Variante 2 : envois et renvois en 3D.

Variante 3 : envois uniquement avec minimum un pied dans une zone (cerceaux au sol) en coup droit.

Variante 4 : envois uniquement avec minimum un pied dans une zone (cerceaux au sol) en revers.

Variante 5 : envois uniquement avec minimum un pied dans une zone (cerceaux au sol) en servant.

Variante 6 : les joueurs sont par deux et l'envoi en coup droit se fait avec une passe du partenaire au préalable.

Variante 7 : les joueurs sont par deux et l'envoi en R se fait avec une passe du partenaire au préalable.

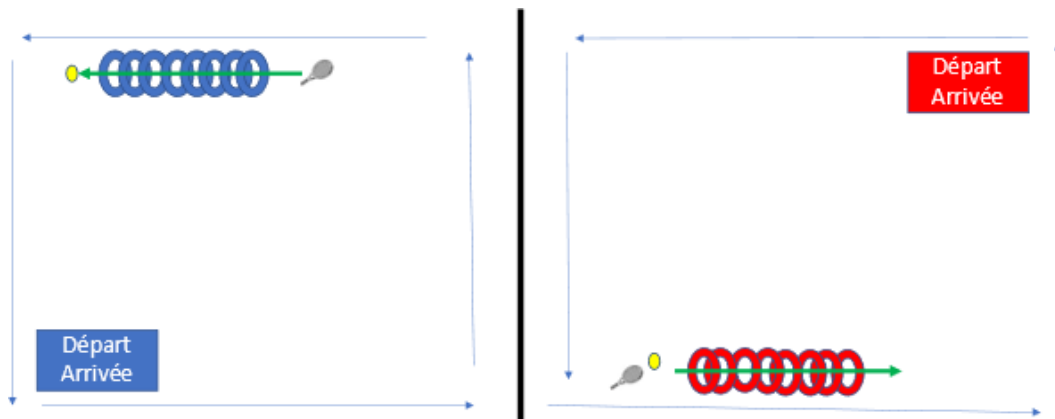
Variante 8 : les joueurs sont par deux et l'envoi en volée de coup droit se fait avec une passe du partenaire au préalable.

Variante 9 : les joueurs sont par deux et l'envoi en volée de revers se fait avec une passe du partenaire au préalable.

Variante 10 : les joueurs sont par deux et l'envoi en smash se fait avec une passe du partenaire au préalable.

13.2. « Lombric-à-brac » (6 joueurs et plus)

Description et but du jeu : confrontation entre deux équipes. Les équipes doivent effectuer un parcours « en miroir » et atteindre la ligne d'arrivée en premier. Les joueurs d'une équipe ont chacun un cerceau et une raquette. Ils se placent de façon très serrée les uns aux autres de façon à former, avec leurs cerceaux, un tunnel à hauteur de hanche. Le premier joueur envoie la balle dans le tunnel, court chercher sa balle et la donne au deuxième joueur (qui lui passe son cerceau). Le deuxième joueur envoie la balle dans le tunnel, court chercher sa balle et la donne au troisième joueur (qui lui passe son cerceau) ... et ainsi de suite. À chaque envoi réussi, les joueurs avancent leur tunnel en effectuant chacun un pas chassé.



Variante 1 : envoyer la balle en coup droit avec un rebond obligatoire.

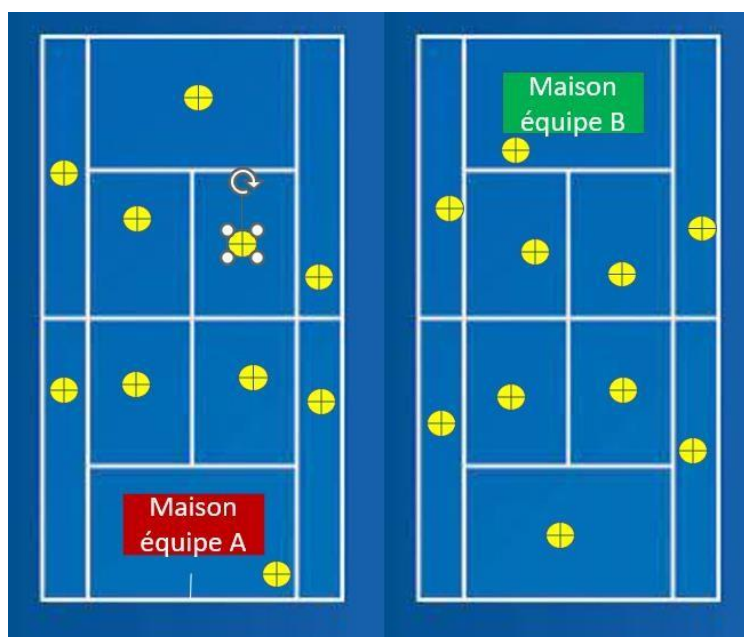
Variante 2 : envoyer la balle en revers avec un rebond obligatoire.

Variante 3 : effectuer un tunnel « montant » en oblique.

Variante 4 : le joueur effectue un aller-retour avant d'avancer et de changer les rôles.

14.1. « Le grand village » (6 joueurs et plus)

Description et but du jeu : les équipes de minimum deux joueurs sont réparties dans des coins différents de la salle. Au top départ, ils doivent passer par toutes les « maisons » du village (carrés de service, zones de fond, couloirs) en faisant rebondir la balle au moins une fois dans chaque maison. Ils progressent par passes, en respectant l'ordre des joueurs, en prenant le chemin qu'ils décident à l'avance ! Quelle équipe parvient à visiter toutes les maisons et à retrouver son domicile en premier ?



Variante 1 : en 2D avec contrôle de balle avant chaque envoi.

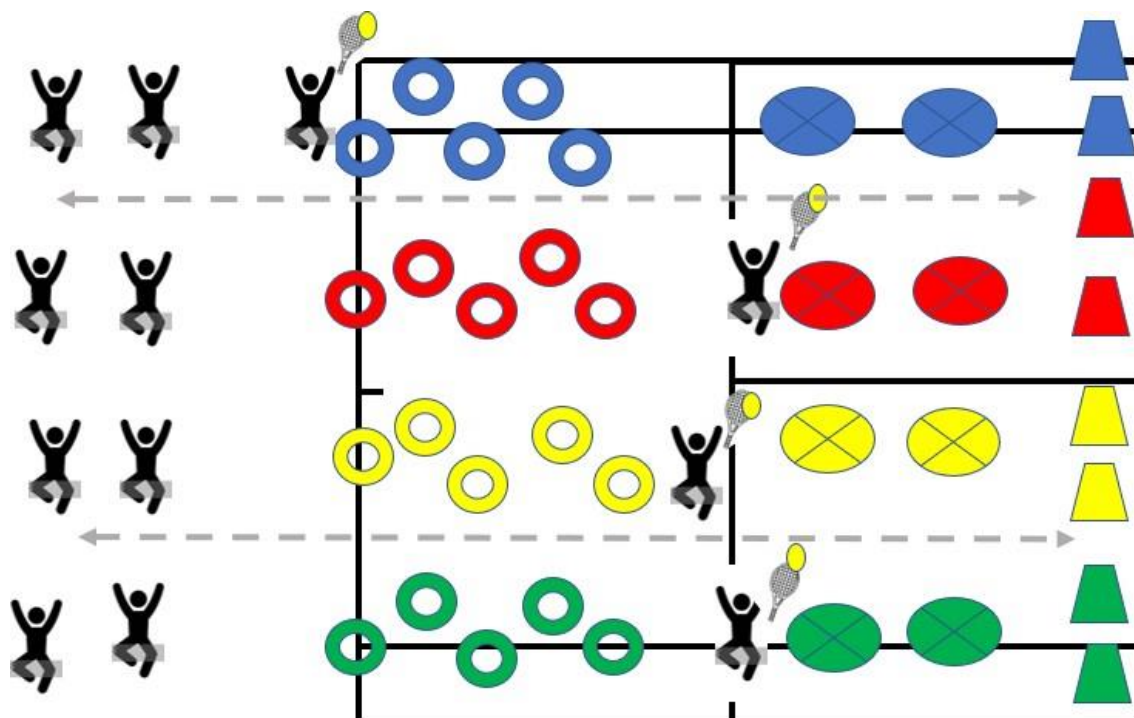
Variante 2 : imposer des envois avec toujours le même coup.

Variante 3 : en 3D, contrôler en coup droit, envoyer en revers.

Variante 4 : en 3D, contrôler en revers, envoyer en coup droit.

Variante 5 : effectuer le même nombre de rebonds dans les maisons qu'il n'y a des joueurs dans l'équipe.

E. Les courses relais



Dans la littérature sportive, la « course relais » peut être considérée comme un jeu collectif.

Pour plus de facilités dans la compréhension des jeux, les courses relais seront explicitées en marge des « jeux collectifs ».

Il existe un nombre considérable de courses relais raquette en mains. Par rapport aux différents âges et niveaux, il est important de fixer des actions motrices adaptées. Les courses relais seront donc organisées de façon à augmenter la difficulté de façon croissante :

2D → 3D.

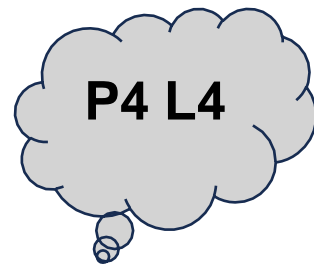
Manipuler → jongler → envoyer → attraper → renvoyer → échanger.

Le fait d'être « en course » amène les enfants à se précipiter... Une perte de qualité est dès lors inhérente aux courses relais. Assurez-vous que les enfants réussissent le jeu de manière qualitative avant de les faire s'affronter. N'hésitez pas à bien définir dans le règlement que si un poste n'est pas réussi, il doit être recommencé !

Matériel nécessaire : raquettes, balles de différents calibres, cerceaux, briques, cordes, bases et bâtons, plots, cônes, chapeaux chinois, lignes de marquage, bancs, parois amovibles, paniers, boîtes de balles, ...

Les actions motrices et locomotrices (ainsi que tous les prérequis psychomoteurs) sont travaillées en quantité différente, en fonction des postes.

Le mode d'organisation par ateliers permet de réaliser des leçons avec des groupes plus étoffés. Les exemples repris ci-après concernent des groupes allant de 6 à 24 élèves.



15.1. « Le tour du monde » (actions en individuel)

Poste 1 : zig-zag autour de cônes.

Poste 2 : « habiller-déshabiller » avec un cerceau.

Poste 3 : marche arrière sans toucher les lignes.

Poste 4 : envoyer au-dessus d'un filet et rattraper la balle dans une zone précise de l'autre côté du filet (3 essais maximum).

Poste 5 : passer sous deux fils.

Poste 6 : échanger 10 x la balle avec le mur en gardant les pieds derrière une ligne située à +/- 2 mètres du mur.

Poste 7 : effectuer un service et atteindre une cible en hauteur (3 essais maximum).

Poste 8 : revenir en courant, balle en équilibre sur la raquette.

15.2. « Les sosies » (actions par deux)

Poste 1 : zig-zag autour de cônes, un joueur en coup droit, retour, l'autre joueur en revers.

Poste 2 : un joueur s'« habille », l'autre « se déshabille » avec un cerceau.

Poste 3 : marche arrière sans toucher les lignes en s'échangeant les balles.


Poste 4 : un joueur envoie au-dessus d'un filet en coup droit et son partenaire rattrape la balle dans une zone précise de l'autre côté du filet, balle en équilibre sur la raquette (3 essais maximum). Changez-les rôles !

Poste 5 : passer sous deux fils chacun.

Poste 6 : échanger 10 x la balle au-dessus d'un fil.

Poste 7 : effectuer un service et atteindre une cible en hauteur (3 essais maximum chacun).

Poste 8 : revenir en courant, chacun tenant la balle en équilibre sur la raquette.



**Une leçon réussie n'est pas
une leçon où les enfants
réussissent tout, tout le
temps**

F. Les jeux en mode « tennis »

Il existe un nombre de jeux considérable en mode « tennis ». Toutes les situations reprises dans le livre « *Tennis : 112 jeux d'entraînement pour tous (Amphora 2019)* », sont adaptables, dans la plupart des cas, au terrain « 12 mètres ».

Les jeux présentés ci-après constituent des éléments intéressants à travailler avec des petits. Les moniteurs veilleront à travailler de façon progressive en passant de l'envoi vers l'échange, du 2D vers le 3D, de la collaboration vers l'opposition. Notons qu'une source de motivation chez l'enfant est de pouvoir réaliser des défis en collaboration, avec un « copain », tout en se mesurant aux autres équipes !

Dans ce mode d'organisation, il est facile pour le moniteur d'individualiser plus son action, en variant les consignes en fonction des niveaux différents. Progressant vers le tennis 12M, en réalisant des vrais matchs, l'enseignant doit effectuer des rappels fondamentaux (prises, impacts, jeu de jambes, etc...). Les premières notions tactiques d'attaque-défense sont facilement transposables du 2D en 3D. Faire courir l'adversaire, jouer où l'adversaire n'est pas, gagner du temps et de l'espace... sont des éléments importants à mettre en place avant le passage au 18M.

Matériel nécessaire : raquettes, balles de différents calibres, cerceaux, briques, lignes de marquage, chapeaux chinois, rubalise.

Les actions motrices et locomotrices (ainsi que tous les prérequis psychomoteurs) sont travaillées en quantité différente, en fonction des évolutions individuelles.

Le mode d'organisation en mode tennis permet de réaliser des leçons avec des groupes assez étoffés à condition de maîtriser l'organisation et la structure du cours. Les exemples repris ci-après concernent des groupes allant de 2 à 24 élèves.

16.1. « Taupes goals » (actions par 2)

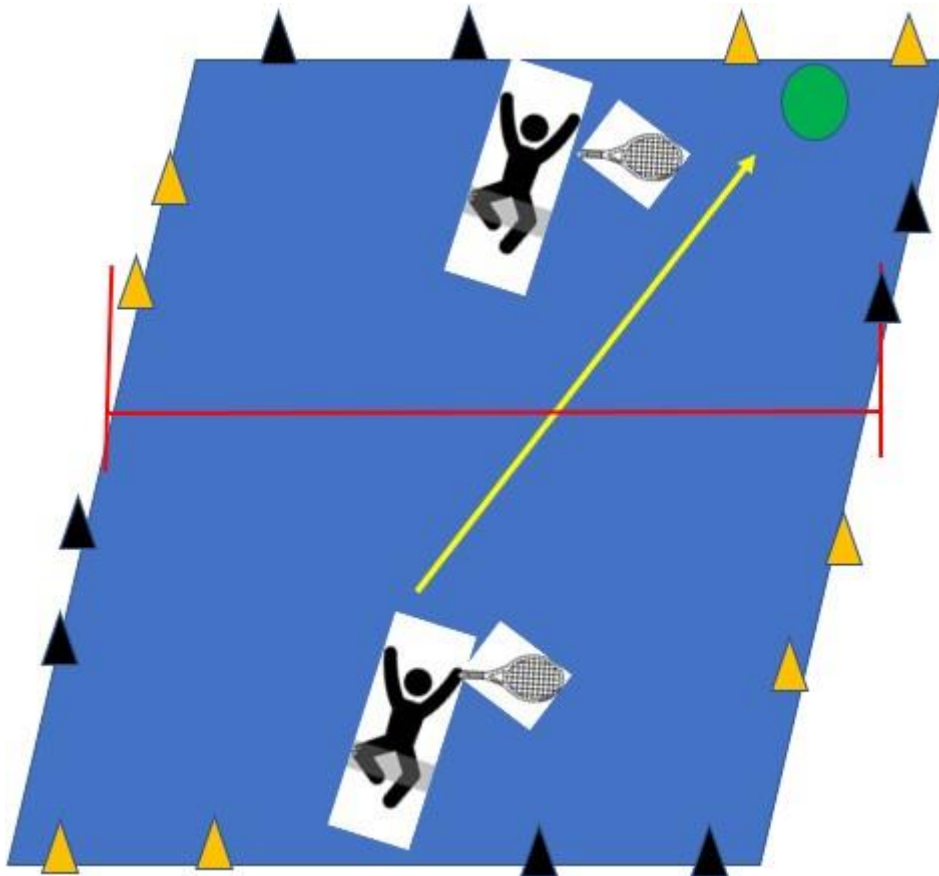
Description et but du jeu : Les joueurs essaient de marquer des points en envoyant une balle dans un des goals adverses. La balle ne peut décoller de la raquette et doit passer sous un fil assez bas. Qui marquera le plus de goals en 5 minutes ?

Variante 1 : un seul goal au centre, sous le fil.

Variante 2 : un goal placé sur toute la largeur du terrain (des deux côtés).

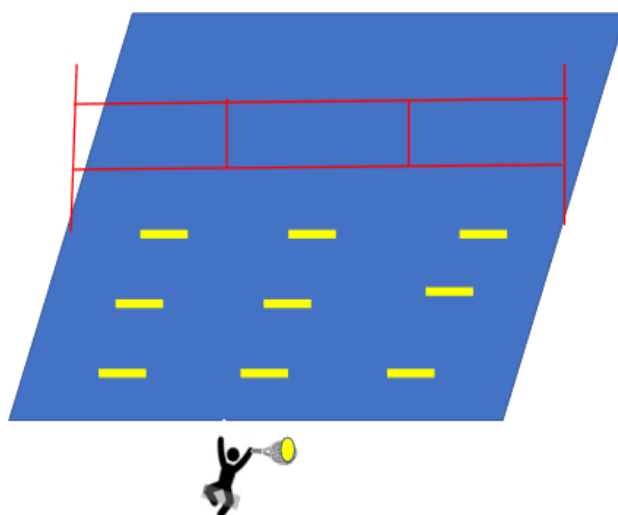
Variante 3 : deux goals placés dans le fond de chaque côté.

Variante 4 : quatre goals placés de chaque côté (cf. schéma).



16.2. « Les fenêtres » (individuel)

Description et but du jeu : le joueur évolue de façon progressive dans des envois 2D et 3D, en longueur, largeur et hauteur. 3 « fenêtres » sont construites par de la rubalise au-dessus du fil (filet). 9 zones d'envois délimitées par des lignes de marquage sont placées au sol (3x3). Le joueur part du centre, envoie sa balle au sol vers la première zone, arrête la balle et envoie la balle sous le fil de l'autre côté. Il court chercher sa balle et se replace dans sa zone de départ. Il effectue la même action en envoyant vers la zone 2, puis zone 3... Dès qu'il a réussi les envois des 9 zones, il effectue les mêmes actions mais en 3D. Il peut porter la balle vers la zone et envoyer la balle par la suite.



Variante 1 : pour réussir, le joueur doit rattraper sa balle de l'autre côté du fil avant qu'elle ne s'arrête.

Variante 2 : le joueur doit envoyer les balles au-dessus du filet, dans les bonnes fenêtres.

Variante 3 : on peut restreindre le nombre de zones d'envois.

Variante 4 : pour les envois au-dessus du fil, il faut envoyer la balle à « bras cassé ».

Variante 5 : l'utilisation des fenêtres peut se faire par des envois et renvois avec partenaire en face-à-face.

17.1. « La grue » (actions par 3)

Description et but du jeu : un joueur laisse tomber la balle dans une zone (grue), pendant ce temps, son partenaire court et envoie la balle au-dessus du filet. Le troisième joueur de l'équipe rattrape la balle avant qu'elle ne s'arrête. Après 3 actions réussies, on change les rôles. Quelle équipe termine en premier ?


Variante 1 : envois en coup droit.

Variante 2 : envois en revers.

Variante 3 : envois en coup droit et revers.

Variante 4 : « la grue » doit bouger et l'envoyeur doit la suivre.

Variante 5 : une seule balle par équipe. L'attrapeur doit rapidement passer la balle à « la grue » pour effectuer le coup suivant.



**Valorisez les réussites et
relativisez les erreurs !**

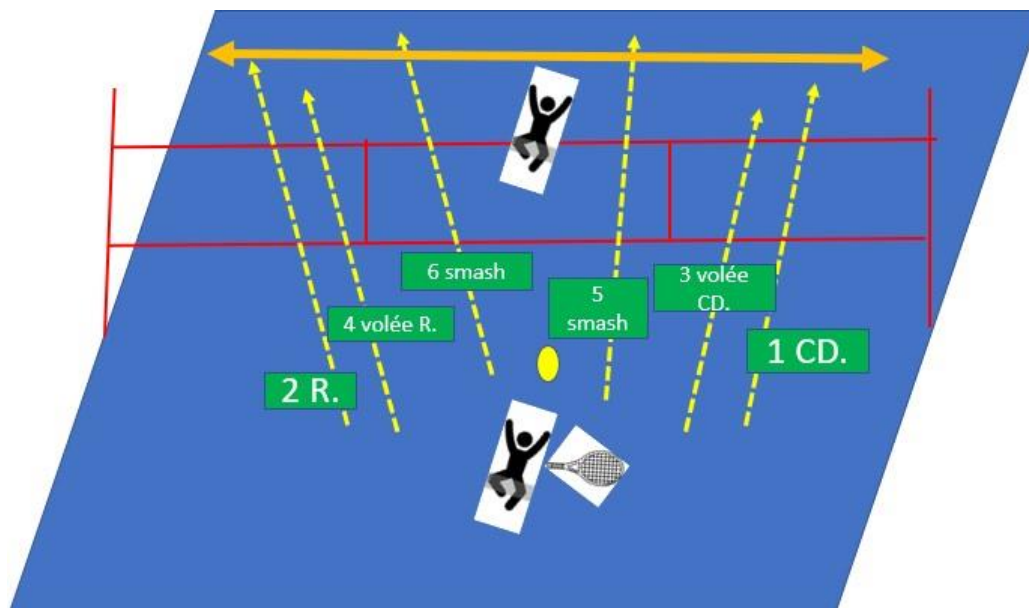
17.2. « Le six-coups » (actions par 2)

Description et but du jeu : un joueur envoie la balle à la main vers son partenaire. Celui-ci renvoie la balle vers l'envoyeur qui capte la balle. Le « renvoyeur » doit effectuer un coup droit., un revers., une volée coup droit., une volée revers. et deux smashes pour réussir. Les joueurs changent les rôles dès que les 6 coups sont réussis. Quelle équipe termine en premier ?

Variante 1 : augmenter ou diminuer le nombre de coups.

Variante 2 : disposer un 3^{ème} joueur par équipe pour rattraper les balles.

Variante 3 : augmenter ou diminuer la « qualité » des coups (tous les mêmes, zones plus petites, etc...).



17.3. « Clôture électrique » (actions par 2)

Description et but du jeu : match de tennis en 2D. Les joueurs essaient de faire sortir la balle en la faisant passer les lignes délimitant le terrain adverse (clôture électrique). Les joueurs démarrent derrière la ligne de fond et une fois la balle engagée, ils doivent garder les pieds dans leur terrain. Premier à 15 points, chaque joueur sert deux points d'affilée.

Variante 1 : en coup droit et en revers.

Variante 2 : uniquement en coup droit.

Variante 3 : uniquement en revers.

Variante 4 : imposer une zone d'envoi interdite près du filet.

Variante 5 : la clôture est remplacée par des goals délimités par des plots (2 ou 3 goals).

Variante 6 : deux contre deux.

Variante 7 : même principe mais pour gagner le point, il faut faire sortir l'adversaire du terrain plutôt que la balle (un pied adverse en dehors des limites et c'est gagné !)

18.1. « Changement de cap » (actions par 2)

Description et but du jeu : match de tennis en 2D. Les joueurs sont partenaires en échangeant en coup droit. Dès qu'un joueur envoie droit devant lui, le point se joue sur tout le terrain. Premier à 15 points.

Variante 1: idem en revers.

Variante 2 : idem en 3D.

18.2. « De la cave au grenier » (actions par 2)

Description et but du jeu : un fil est tendu au-dessus du filet (+/- 1m.). Un joueur envoie au-dessus du fil (bras cassé), son partenaire renvoie en-dessous du fil en coup droit ou en revers. Changement de rôles après 2 minutes. Quelle équipe est la plus régulière ?

Variante 1 : renvoyer en coup droit.

Variante 2 : renvoyer en revers.

Variante 3 : renvoyer en volée coup droit.

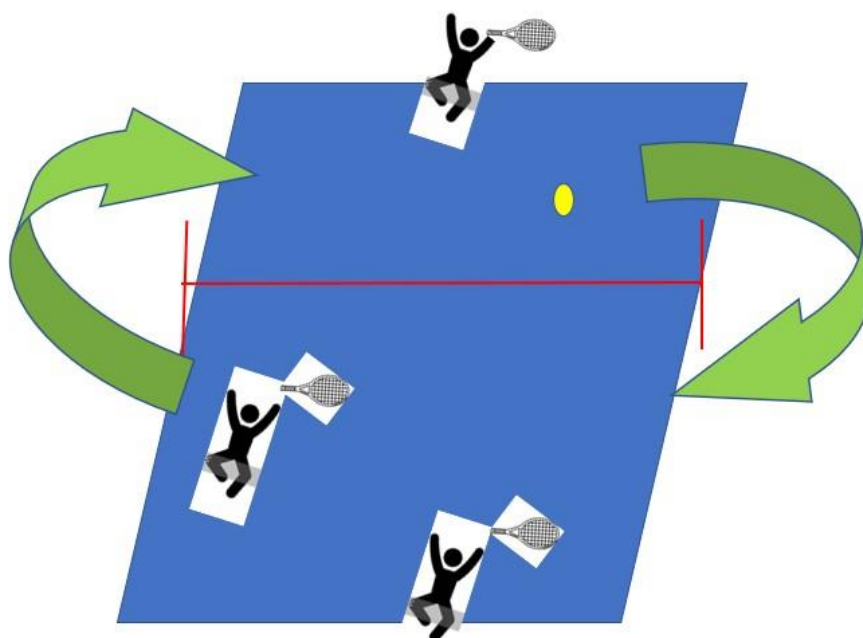
Variante 4 : renvoyer en volée revers.

Variante 5 : idem en adversaire.

P5 L6

18.3. « Passe et suivre » (actions par 3 minimum)

Description et but du jeu : les joueurs, après avoir envoyé la balle au sol, passent de l'autre côté du filet. Ils continuent l'échange. Quelle équipe parvient à réaliser le plus de touches ?

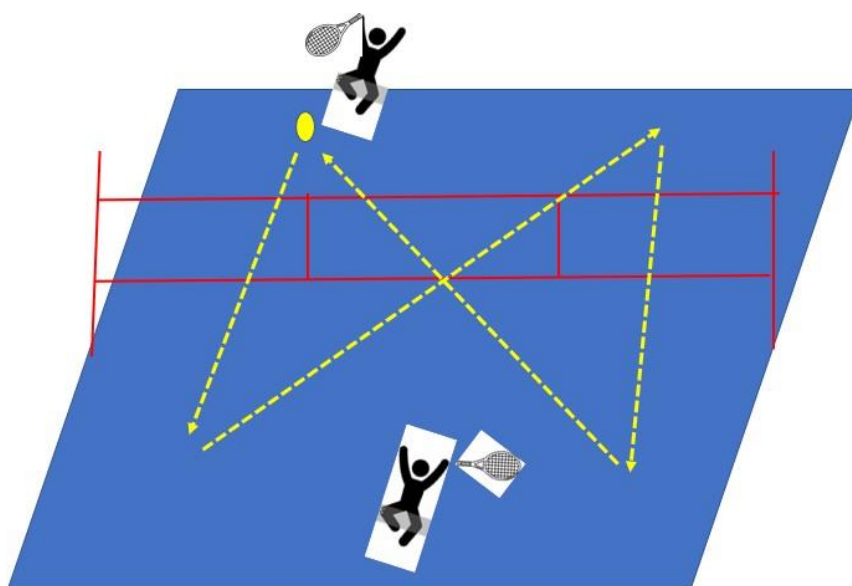


Variante 1 : même jeu en 3D.

Variante 2 : les joueurs sont adversaires !

19.1. « Jeu du huit 2D-3D » (actions par 2)

Description et but du jeu : les joueurs échangent au sol en partenaire. Un joueur croise, l'autre joue long de ligne. Quelle équipe parvient à réaliser le plus de « 8 » d'affilée ?



Variante 1 : un contrôle de balle avant chaque envoi.

Variante 2 : même jeu en 2D si trop compliqué.

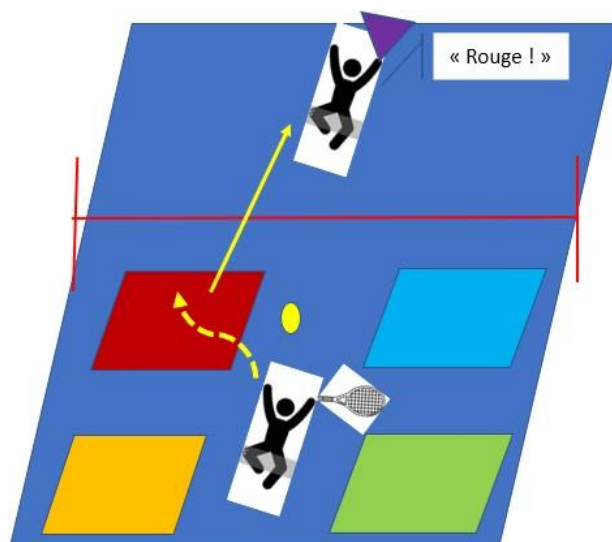
Variante 3 : les joueurs sont adversaires.

Variante 4 : les joueurs ne peuvent effectuer que des coup droit.

Variante 5 : à partir de deux « 8 » réussis en partenaires, les joueurs sont adversaires !

19.2. « La rose des vents » (actions par 2)

Description et but du jeu : un joueur part du centre du terrain et doit, après avoir réalisé un envoi dans la bonne zone donnée par son partenaire, envoyer des balles vers son partenaire de l'autre côté du filet. 4 directions sont proposées. Dès que les 4 directions sont gagnées, les joueurs changent les rôles.



Variante 1 : remplacer les « pôles » par des couleurs.

Variante 2 : imposer un coup spécifique à l'envoyeur.

Variante 3 : « pousser » la balle vers la zone en coup droit, envoyer en revers.

Variante 4 : « pousser » la balle vers la zone en revers, envoyer en coup droit.

Variante 5 : en 3D, tout en coup droit.

Variante 6 : en 3D, tout en revers.

Variante 7: en 3D, varier coup droit, revers, volées.

Variante 8 : l'envoyeur démarre dos au jeu et doit renvoyer « en miroir » à son partenaire !

20.1. « À l'attaque ! » (actions par 2)

Description et but du jeu : les joueurs effectuent un match normal, premier à 11 points. Le serveur, après avoir effectué un lancer à bras cassé, doit monter à la volée. Il ne peut laisser rebondir la balle de son côté. Changement de serveur tous les 2 points.

Variante 1 : le relanceur peut effectuer un contrôle de balle avant son retour.

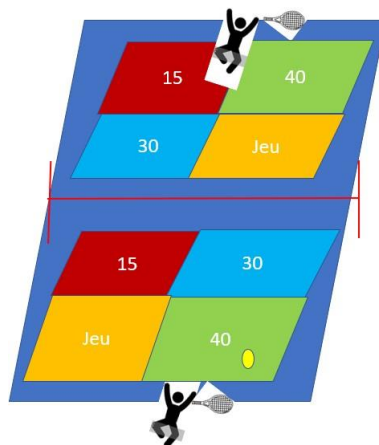
Variante 2 : lob interdit.

Variante 3 : le relanceur doit également venir à la volée après son retour.

Variante 4 : idem 2 contre 1 !

20.2. « Le 4 à la suite » (actions par 2)

Description et but du jeu : matchs « comme les grands » (comptage « 15 », « 30 », « 40 », ...). Premier joueur à 6 jeux. Le serveur doit, pour marquer « 15 », servir dans la zone « 15 » ... pour marquer « 30 », servir dans la zone « 30 », idem pour le retour du relanceur qui doit lui aussi atteindre la bonne zone en première intention ! Le joueur qui remporte le point en ayant au préalable envoyésa première balle dans la bonne zone gagne le point.



Variante 1 : le relanceur peut effectuer un contrôle de balle avant son retour de service.

Variante 2 : diminuer le nombre de zones.

Variante 3 : le serveur doit annoncer tout haut la première zone qu'il veut atteindre au service.

Variante 4 : idem 2 contre 1 !



P6 L5

20.3. « Le match dans le match » (actions par 2)

Description et but du jeu : match complet, premier à 15 points. Changement de serveur tous les deux points. Le service se fait à bras cassé, pieds derrière la ligne de fond. Une seule chance à l'engagement. Le service doit rebondir devant la première ligne du couloir adverse. Jeu libre.

Variante 1 : un contrôle de balle avant chaque envoi.

Variante 2 : 2 points si volée ou smash réussi.

Variante 3 : service par en bas avec raquette (un rebond obligatoire)

Variante 4 : service par en haut avec raquette.

Variante 5 : service-volée obligatoire.



P6 L6

20.4. « De l'enfer au paradis » (actions par 2)

Description et but du jeu : matchs de 4'. Changement de serveur tous les deux points. Le service se fait à bras cassé, pieds derrière la ligne de fond. Une seule chance à l'engagement. Le service doit rebondir devant la première ligne du couloir adverse. Jeu libre. Système de montée-descente en fonction du résultat. Le joueur vainqueur « monte » vers le paradis, le joueur vaincu « descend » vers l'enfer. Les matchs peuvent également se jouer en double, deux contre deux. Afin d'être en phase avec la pédagogie de la réussite, veiller à faire commencer les « moins forts » au paradis et les « meilleurs » à l'enfer.

9

« 30/30 »

Le memento ludique

Avez-vous bien lu et ... retenu les conseils du manuel ?

Complétez les mots des phrases suivantes et peut-être arriverez-vous à ... 30/30 !

1. Les enfants sont animés par des jeux en coopération ou en o...
2. Pour simplifier ou complexifier un jeu, l'enseignant utilise des v...
3. Afin de lancer correctement un jeu, l'enseignant doit formuler au moins un critère de r...
4. Ce mode d'organisation nous fait penser à la mer... il s'agit de jeux en v...
5. Un des éléments techniques fondamental à inculquer dès le plus jeune âge est l'utilisation de bonnes p... de raquettes
6. La prise d'élan au service est constituée de la préparation de la raquette et de la p... de la balle
7. Faire rouler, envoyer, échanger sont des actions m...
8. Pour bien jouer au tennis, il faut avoir une bonne d... du haut par rapport au bas du corps
9. Le passage du poids du corps de l'arrière vers l'avant s'appelle aussi le t... du poids du corps
10. Puisque l'on « joue » au tennis, plutôt que de parler d'« exercices », on va parler de ...
11. La première partie d'un coup s'appelle la p...
12. Lorsque le moniteur dit peu de choses, de façon précise et que l'on comprend rapidement, il fait preuve de c...
13. Pour gagner du temps dans les explications de départ, le moniteur peut effectuer une d...
14. Freiner, courir, reculer sont des actions l...
15. Il est intéressant de travailler le service par le s...
16. Le premier « besoin » de l'enfant est le besoin de m...
17. La « tactique tennis » en fait, est une question de gestion d'espace et de t...
18. Un bon entraîneur doit sans cesse se remettre en q...
19. Quel pilier de la communication est manquant : stimulation positive, concision, précision, a...
20. Le premier élément que l'enseignant regarde, après avoir lancé son jeu est la « qualité » de la b... jouée

21. L'œil dominant est aussi appelé l'œil d...
22. Pour effectuer une bonne bascule des épaules, l'élève doit avoir une bonne c... des deux bras
23. La partie de la main utilisée pour la compréhension des prises de raquettes s'appelle l'h...
24. Les joueurs effectuent leur suspension sur la b... de l'angle ouvert
25. L'utilisation d'une bonne technique permet d'éviter des b... à long terme
26. Il est important de c... les actions motrices et locomotrices
27. Les attentes des joueurs (enfants, adultes, ados...) sont toutes différentes. Une des plus grandes qualités de l'enseignant est sa faculté d'a...
28. « L'horloge » et « Balle massacre » sont des exemples de jeux c...
29. Au service, les élèves doivent adopter la prise minimum r...
30. La frappe en coup droit est en fait un b... d'arrière en avant et de bas en haut

Réponses :

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1) Opposition | 16) Mouvement |
| 2) Variables | 17) Temps |
| 3) Réussite | 18) Question |
| 4) Vagues | 19) Audibilité |
| 5) Prises | 20) Balle |
| 6) Présentation | 21) Directeur |
| 7) Motrices | 22) Coordination |
| 8) Dissociation | 23) Hypothénar |
| 9) Transfert | 24) Bissectrice |
| 10) Jeux | 25) Blessures |
| 11) Préparation | 26) Combiner |
| 12) Concision | 27) Adaptation |
| 13) Démonstration | 28) Collectifs |
| 14) Locomotrices | 29) Revers |
| 15) Smash | 30) Balancement |

10

Conclusions

Après avoir pris connaissance du **niveau du groupe**, du **nombre d'élèves**, du **temps imparti** et de **l'espace disponible**, l'enseignant prépare sa leçon en fonction de ses **objectifs**. Il développe les **prérequis psychomoteurs** des élèves par l'utilisation de jeux « tennis » adaptés. Il prévoit son **mode d'organisation**. Il combine les **actions motrices et locomotrices**. Il adapte les **différentes variables** en animant ses jeux grâce à des **critères de réussites** bien définis, grâce à une **communication verbale et non-verbale adéquates**.

Pour l'enseignement du tennis chez les tous petits, le **langage imagé** prend toute son importance (*voir : « Tennis, devenir un super enseignant » Amphora 2021*). L'apprentissage induit de la technique et de la tactique se fait sous forme de jeux. Les règles sont acquises par l'amusement. Outre la motivation et la sensibilisation des objectifs par défis et jeux innombrables, **l'implication** de l'enseignant via son organisation, ses interventions multiples et sa **communication adaptée** conduisent à des leçons réussies.

Le savoir-être émanant de l'enseignant se traduit entre autres, par sa **punctualité, sa vigilance, son intégrité, et sa persévérance**. Ce savoir-être, tout comme son savoir-faire d'ailleurs, évolue avec le temps, se bonifie. Les **remises en question, l'humilité et les auto-critiques** sont les piliers de l'enseignant sportif qui veille, pour son avenir tennistique formateur qualitatif, à émerveiller les enfants en les faisant **bouger, s'amuser** mais surtout, à les voir **progresser techniquement**. L'apprentissage par la technique induite dans des jeux (3 à 12 ans) constitue une fondation solide, indispensable pour l'évolution tennistique par l'apprentissage dans des jeux tactico-techniques adaptés pour plus grands (*voir : « Tennis, 112 jeux d'entraînement pour tous » Amphora 2019*).

Afin d'éveiller la **mémoire motrice** de l'enfant, l'enseignant veille à mettre en place des répétitions, des automatisations de gestes précis (moteurs et locomoteurs) associés entre eux. L'expérience des situations vécues oblige l'entraîneur à sérier ses jeux « de références », à évoluer en qualité vers des objectifs atteignables, en ayant une **vision pragmatique du jeu à long terme**.

Il est important de souligner le fait que les premiers « moments tennistiques » d'un enfant sont fondamentaux. **Une approche pointue, adaptée, ludique et technique** donne à l'entraîneur et à l'entraîné, un sentiment de réussite. L'organisation de la leçon, la structure du cours, l'application de concepts méthodologiques simples et efficaces amènent l'enseignant à bonifier ses actions pédagogiques dans le temps.

Outre les apports physiques, techniques ou tactiques, la pratique du tennis forge **des valeurs inhérentes à l'épanouissement du jeune pour sa vie adulte future** (confiance et estime de soi, humilité, sociabilité, autonomie, sens des responsabilités, discipline et concentration, gestion du stress, compétitivité saine, amusement et plaisir, ...).

Pour conclure, nous pouvons affirmer que **les objectifs généraux et spécifiques des cours d'éducation-physique à l'école sont en phase avec ce que peut proposer l'activité « tennis »** au niveau des contenus. Le matériel adapté, l'utilisation judicieuse de la pédagogie de la réussite, le fonctionnement par objectifs ludiques sont tous des éléments qui permettent la pratique du tennis en milieu scolaire. **Les nombreux jeux de coopération ou encore d'opposition**, rendent le tennis (catégorisé comme « sport individuel ») **collectif**.

Karim Pont

*Licencié-agrégé en éducation-physique
Référent à la fédération Tennis Wallonie-Bruxelles
Labellisation, promotion, éthique, école au tennis, SCORE
Entraîneur, formateur, maître de stage*