

# PROGRAMME ADOS

—

à l'attention des présidents de club

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Introduction</li><li>2. Les grands principes</li><li>3. Pour accompagner ce programme</li><li>4. Les missions du club</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>5. Les programmes</li><li>6. Le matériel nécessaire</li><li>7. Les principes généraux de la compétition officielle « spécial ADOS »</li></ol> |
|--|---|

## INTRODUCTION

Ce document à destination des présidents de club a pour objectif d'accompagner la mise en place d'un programme pédagogique pour les adolescents âgés de 11 à 16 ans qui :

- intègrent pour la première fois une école de tennis et débutent le tennis (nouveaux licenciés);
- sont non classés ou en 4<sup>e</sup> série, déjà licenciés, sortant du programme Galaxie ou non.

Bien entendu, ce programme ADOS ne pourra atteindre ses objectifs qu'avec le concours enthousiaste de tous les dirigeants et enseignants de club.

Votre rôle de président est fondamental pour que les adolescents licenciés dans les clubs de la FFT puissent jouer, se rencontrer, participer à la vie du club et en devenir un jour membre fidèle, compétiteur, arbitre ou ... dirigeant.

Le rôle de l'enseignant n'en est pas moins important pour que les adolescents licenciés progressent et deviennent autonomes dans leur pratique.

Un document pédagogique proposant de nombreux exercices spécifiques pour les adolescents est également conçu pour tous les enseignants (DE et AMT). Un module de formation «spécial ados» à destination de ces enseignants sera prochainement mis à la disposition des cadres techniques de votre ligue.

NB : ce document est évolutif. Il n'a pas vocation à être édité mais peut être facilement imprimé, intégralement ou fiche par fiche.

## LES GRANDS PRINCIPES DU PROGRAMME ADOS

### *Une pédagogie adaptée*

- Elle est basée sur l'apprentissage sur terrain vert avec, comme pour tous les niveaux, des allers-retours sur terrain plus facile ou plus difficile, pour favoriser les acquisitions.
- Proposer aux adolescents des séances à la fois ludiques et physiques.
- Inculquer et faire respecter les valeurs citoyennes et celles de la Fédération comme le respect, l'honnêteté, la maîtrise de soi, la solidarité, etc.

### *Les programmes*

Trois types d'actions peuvent être mis en œuvre :

- un programme annuel qui correspond à l'année scolaire;
- un programme plus court, sur une durée de 3 mois, pour les licenciés «scolaires» ou «découverte» ou pour les clubs saisonniers;
- des actions se déroulant pendant les vacances scolaires sous forme de stages et/ou de compétitions.

### *Une compétition homologuée sur terrain vert*

Compétition de proximité, de courte durée et attractive. Utilisation des formats courts (5, 6 ou 7) pour jouer en simple, en double ou en équipe.

## POUR ACCOMPAGNER CE PROGRAMME

### *Le cahier de l'enseignant*

C'est le document de référence de la pédagogie fédérale. Il cadre l'organisation pédagogique de l'enseignement pour les jeunes, propose une chronologie de l'apprentissage et de nombreuses situations avec leurs points clés, toutes reprises dans les vidéos du Club fédéral des enseignants.

### *Le Club fédéral des enseignants*

Chaque club peut adhérer gratuitement au Club fédéral des enseignants et donc permettre à tous les enseignants d'y être abonnés. Il donne accès à une formation continue indispensable comprenant :

- l'e-Mag, le magazine en ligne de la DTN à destination des enseignants et des présidents;
- un Intranet dédié;
- une chaîne vidéo avec près de 300 vidéos.

Inscriptions du club et de ses enseignants sur ADOC :

<https://adoc.app.fft.fr/adoc/>

### *Mon Espace Tennis*

Chaque adolescent, comme chaque licencié, peut (doit) créer son propre Espace Tennis sur le site de la FFT, à la rubrique Mon Espace Tennis. Il pourra alors accéder à des services en ligne comme des articles exclusifs, des conseils, la recherche de partenaires ou de tournois, la réservation de terrains, le suivi de son classement, etc.

Pour créer son Espace Tennis :

<https://mon-espace-tennis.fft.fr/user/register>

et la WebApp <http://edl.app.fft.fr/mobile>

### *Le 6/3 tennis au collège*

Pour information, sachez que tous les collèges peuvent proposer le tennis à leur élèves et participer à une compétition nationale sur terrain rouge appelée 6/3 tennis.

cf. : [www.fft.fr](http://www.fft.fr) >>> jouer/santé >>> tennis en milieu scolaire >>> le tennis au collège.



## LES MISSIONS DU CLUB

### *Se fixer des objectifs :*

- de fidélisation;
- de formation : de compétiteurs, d'arbitres, d'enseignants, de dirigeants, etc.

### *Développer et animer*

Associer les adolescents à la vie du club :

- en leur confiant certaines missions lors d'événements sportifs organisés pour l'ensemble des adhérents du club (tournoi, rencontres par équipes, animations diverses);
- en leur donnant la possibilité de créer eux-mêmes des événements;
- les aider à la création et à l'animation d'une commission ADOS.

Promouvoir Mon Espace Tennis.

### *Proposer enseignement et compétition*

Choisir un enseignant motivé et connaissant les adolescents (DE, AMT ou initiateur) :

- dynamique et sachant communiquer;
- formé pour ce programme.

Donner aux adolescents la possibilité de jouer entre eux en dehors de l'école de tennis en leur permettant d'organiser leur « jeu libre » :

- en mettant en place des créneaux horaires leur étant réservés, surtout pendant les vacances scolaires;
- en les aidant à se mettre en relation selon leur niveau, leur âge, leur genre.

Inscrire les plus assidus dans les compétitions par équipes :

- pour les valoriser et leur donner la possibilité de représenter le club;
- pour leur donner le goût de la compétition.

## LES PROGRAMMES

### **Le programme annuel : 30 à 35 séances**

De nombreux jeunes sont membres de club à l'année. Leur programme d'enseignement va se dérouler sur l'ensemble de la période scolaire et va comprendre :

- des séances hebdomadaires encadrées par un initiateur, un assistant moniteur (AMT) ou un enseignant diplômé d'État (BE, DE ou DES) et, dans la mesure du possible, d'une durée d'1h30. Ce volume de travail ne permettant pas d'évolutions techniques majeures, il faudra orienter l'enseignement vers un gain rapide d'efficacité dans le jeu;
- du jeu libre, organisé dans un premier temps, puis en donnant de l'autonomie aux ados pour prendre rendez-vous, réserver, lancer des défis, etc.;
- des séances d'évaluation (Jeu & Matches) pour faire un point sur les progrès et fixer les objectifs de travail à venir;
- des participations à des plateaux organisés par le club ou dans un club voisin;
- des propositions à des participations à des épreuves officielles individuelles ou par équipes.

Ce programme peut très bien être complété par des stages pendant les vacances scolaires .



### **Le programme sur 3 mois : 10 séances environ**

Utile pour des primo-licenciés (licence « scolaire » ou « découverte ») et pour les clubs saisonniers, ce programme devra comprendre :

- des séances hebdomadaires encadrées par un initiateur, un assistant moniteur (AMT) ou un enseignant diplômé d'État (BE, DE ou DES). D'une durée d'1h30, dans la mesure du possible, elles doivent permettre d'atteindre vite la réussite dans l'échange et de donner rapidement au joueur l'autonomie suffisante pour jouer et s'amuser;
- du jeu libre : l'enseignant devra aider les jeunes à s'organiser et veiller à ce que la pratique se fasse dans les meilleures conditions pédagogiques (utilisation de balles vertes ou orange);
- 2 ou 3 séances d'évaluation (Jeu & Matches) pour faire un point sur les progrès réalisés afin de motiver les adolescents à progresser.

En fin de cycle, une participation à un plateau dans le club ou avec un club voisin et éventuellement à un stage.

### **Le stage de vacances scolaires**

#### **Généralités**

- Pour progresser, il faut pratiquer. À l'adolescence, plus on pratique, plus on progresse !
- Il est donc fondamental que les enfants puissent jouer plus d'une fois par semaine.
- L'adolescent n'est pas toujours autonome dans son tennis, il faut donc l'aider.
- Les vacances scolaires sont une période privilégiée pour organiser la pratique dans le club.
- La formule 2 fois 2 heures avec repas apportera forcément un plus sur le plan des progrès et de la convivialité.
- Le contenu doit être diversifié (tennis, physique, vidéos, arbitrage, etc.) et ludique.
- Un tournoi homologué peut être organisé au sein même du stage.
- En 2 à 3 semaines de jeu quotidien pendant les vacances, un enfant bénéficie d'un nombre d'heures à peu près équivalent à une pratique hebdomadaire pendant l'année.



#### **Organisation à la demi-journée**

- 4 séances d'apprentissage (voir le cahier de l'enseignant) et une séance Jeu & Matches.
- Développer l'arbitrage, le coaching entre les enfants, l'analyse tactique de match de haut niveau.
- Permettre aux jeunes de visualiser les résultats à l'aide de tableaux sur les courts.
- Pot de clôture, photos et remise de lots à tous les participants.

#### **Organisation à la journée**

- 2 séances de 2 heures chacune (voir le cahier de l'enseignant).
- Entraînement le matin, matchs l'après-midi.
- Développer l'arbitrage, le coaching entre les enfants, l'analyse tactique de match de haut niveau.
- Permettre aux jeunes de visualiser les résultats à l'aide de tableaux sur les courts.
- Pot de clôture, photos et remise de lots à tous les participants.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un minimum de matériel pédagogique est nécessaire pour mener à bien ce programme et obtenir des progrès rapidement.

### Pour le tennis

Un seau de 60 balles vertes  
20 balles orange  
10 balles rouges  
Des lignes de délimitation  
Des plots, des cibles  
Un surfilet ou un fil élastique ou de la rubalise  
Quelques raquettes « junior »

### Pour les exercices physiques

4 tapis de sol pour les étirements  
4 cordes à sauter  
Une échelle de rythme ou des lattes  
Un chronomètre  
Des ballons de différentes tailles

Centrale du club

[www.lacentraleduclub.fft.fr](http://www.lacentraleduclub.fft.fr)



## LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE LA COMPÉTITION OFFICIELLE «SPECIAL ADOS»

Elle se joue sur terrain vert et concerne les adolescents de 11 ans révolus jusqu'à 16 ans :

**Terrain vert** : 24 m  
Filet traditionnel  
Balle verte  
Raquette 63 à 68 cm (25 à 27")



- formats de jeu 5 (2 sets à 3 jeux), 6 (2 sets à 4 jeux) ou 7 (2 sets à 5 jeux);
- individuelle ou par équipes;
- formules multi-chances (poules ou tableau multi-chances);
- limitée dans le temps (entre une demi-journée et 3 jours maximum).

Il est conseillé de créer plusieurs tableaux à effectif réduit plutôt qu'un seul avec un effectif important.

Les joueurs disputent plusieurs parties dans une même journée.

Tous les résultats sont enregistrés pour le calcul du classement fédéral. Toute partie gagnée dans un format court donne des points selon un coefficient qui varie en fonction du format de jeu utilisé.

**NB : bien entendu, la compétition en format traditionnel continuera à exister pour les jeunes de 11 ans et plus déjà compétiteurs.**

