

ANIMATIONS SPORTIVES

1/ TENNIS DÉTENTE

2/ TENNIS MULTI-JEUX

PRÉALABLE

Cette animation a pour finalité de se détendre, d'évacuer le stress et ainsi de se sentir mieux dans sa tête en jouant au tennis.

- L'esprit de cette animation se définit autour des mots suivants :
 - respirer,
 - se laisser aller, se changer les idées,
 - être relâché, détendu.
- Cette animation doit se dérouler dans une ambiance de convivialité, de confiance, de joie et de bonne humeur.
- Même si ce programme peut convenir à toutes les catégories d'âge.

• LES POINTS CLEFS DE CE PROGRAMME FAVORISANT SA RÉUSSITE...

- JEUX AMENANT LE RIRE ET LE DÉFOULEMENT.
- BEAUCOUP DE VARIÉTÉ DANS LES SITUATIONS PROPOSÉES.
- PAS DE NOTION DE PROGRESSION.
- NOTION DE RÉUSSITE À TOUT PRIX.
- EFFECTUER DES ALLERS-RETOURS ENTRE LES DIFFÉRENTES CONDITIONS DE JEUX.
- ENCOURAGER LES JOUEURS PENDANT LE JEU.
- IMPORTANCE DE L'ATMOSPHÈRE DANS LAQUELLE SE DÉROULE CETTE ANIMATION.

1/ TENNIS DÉTENTE

■ OBJECTIF

Être bien dans sa tête grâce au tennis.

■ SÉANCE

Nombre ➔ **1**. Durée ➔ **1/2 ou 1 journée**.

■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **selon les jeux**.

ORGANISATION

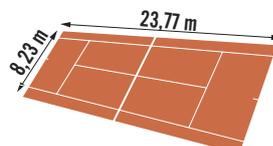
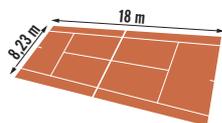
■ MATÉRIEL UTILISÉ

- Balles mousse , souple , ou dure .
- Raquette .
- Surfilet .

■ COURT UTILISÉ

■ *Intermédiaire*

■ *Traditionnel*



TROIS GROUPES D'ACTIVITÉS

N°1 JEUX AVEC MATÉRIEL	N°2 FORMULES DE JEUX VARIÉS SANS MATÉRIEL	N°3 DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX COUPS
■ Radar	■ Tournante	■ Coup rétro
■ Machine lance-balles (ou enseignant)	■ 1 raquette pour 2	■ Coups entre les jambes (avec rebond et sans rebond)
■ Tennis Volley	■ 3 contre 3	■ Coup dos au filet
■ Surfilet	■ Échanges dans les couloirs	■ Record de smashes
■ Tennis en musique	■ Ping-pong	■ Smash feinté suivi de l'amorti
■ Vidéo/ tournages de séquences sur tous les ateliers	■ 1 joueur avec 1 raquette contre 1 joueur à la main	
■ Photos	■ Balle let	
■ Balle multifaces	■ Match avec handicap physique	
■ Sans filet	■ Match court contre le joueur le plus fort du club	
	■ 1 frappe sur 2	
	■ Balle morte	

■ JEUX AVEC MATÉRIEL

1

• RADAR DE SERVICE

- Le service le plus rapide sans limite.
- Le service le plus rapide dans le carré de service.
- Le service le plus lent dans le carré de service.
- Le service le plus proche d'une vitesse annoncée.

• MACHINE LANCE-BALLES (ou enseignant, ou panier)

- Vitesse maximale · record de renvois dans les limites du court.
- Avec le surfilet ➔ record de renvois dans les fenêtres.
- Utilisation des différentes balles ➔ record de renvois dans les limites du court.

• TENNIS VOLLEY

- Surfilet, balle mousse, terrain intermédiaire, règles du volley-ball.

• TENNIS EN MUSIQUE

- Faire des échanges en suivant le tempo de la musique.
- Exemple : Techno ➔ échange rapide.
Rap ➔ échange lent.

• BALLE MULTI-FACES

- Matches de simples avec ou sans surfilet.
- Matches à la main, lanceurs par en dessous.

• SANS FILET

- Dans la largeur du court, 1 contre 1, avec :
 - pom'do, raquette,
 - balle mousse, balle souple,
 - rebond, sans rebond.

■ FORMULES DE JEUX VARIÉS SANS MATÉRIEL

2

• PING-PONG

- La balle doit rebondir dans son camp avant de franchir le filet.

• 1 JOUEUR RAQUETTE CONTRE 1 JOUEUR MAIN

- Le joueur à la main rattrape la balle après un rebond ou de volée puis il renvoie la balle de l'endroit où il se trouve.
- Matches de simples.
- Matches de doubles.
- Règles normales.

• MATCHS CONTRE LE JOUEUR LE PLUS FORT DU CLUB

- Le joueur le plus fort joue son véritable niveau de jeu dans une formule courte (1 jeu, 1 jeu décisif, etc.).

• BALLE MORTE ➔ SQUASH TENNIS

- Le rebond dans les grillages est autorisé. Pas de limite. Le point est gagné lorsque la balle roule ou s'arrête chez l'adversaire.

• BALLE LET

- La balle est posée sur le filet et l'échange démarre lorsqu'elle tombe. Le but du jeu est d'établir un record de balles "let". Les joueurs sont rapprochés.

• MATCHS AVEC HANDICAP PHYSIQUE

- Jouer avec des palmes.
- Jouer les pieds attachés.
- Jouer en tenant un objet dans la main qui ne tient pas la raquette (parapluie, sac de sport, seau d'eau, etc.).
- En double, jouer attaché à son partenaire.

■ DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX COUPS

3

- Pour cet atelier, utiliser les différents types de balles évolutives (balle mousse, balle souple, balle intermédiaire, balle dure) pour permettre une découverte plus facile.

• RECORD DE SMASHS

- Pas de 2^e rebond dans le terrain.
- La balle doit être offerte au joueur afin qu'il puisse l'écraser.

PRÉALABLE

Travail préalable de l'enseignant :

- connaître le niveau des participants,
- prévoir 1 fiche de participation au jeu par stagiaire.
- Finaliser l'animation par une remise des prix.
Exemple : chaque stagiaire amène un cadeau en début de stage (- de 1,52 €)... et chacun part avec une récompense.
- Prévoir un podium pour la remise des prix.

• LES DIFFÉRENTS FORMATS DE COMPÉTITION

(paramètre : variation du temps)

- TIE BREAK 3/3 DANS LES 3 SETS.
- MATCH NORMAL, TIE BREAK À 1 SET PARTOUT.
- MATCH SOUS FORME DE TIE BREAK.
- TABLEAU OU POULE.
- NO AD, NO LET.

2/ TENNIS MULTI-JEUX

■ OBJECTIF

Découvrir de nouvelles formules de jeux.

■ SÉANCE

Nombre ➔ **1**. Durée ➔ **1 journée ou 1/2 journée.**

■ JOUEURS

Nombre de participants ➔ **8 joueurs.**

(Exemple d'organisation page suivante).

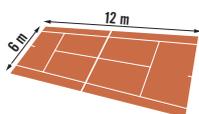
ORGANISATION

■ MATÉRIEL UTILISÉ

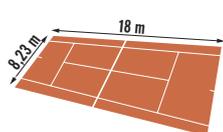
- Balles mousse , souple , ou intermédiaire  ou dure .
- Filet amovible souple.
- Lignes prédécoupées .
- Tableaux.
- Espace affichage court.

■ COURT UTILISÉ

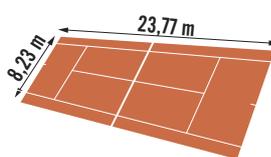
■ Mini-tennis



■ Intermédiaire

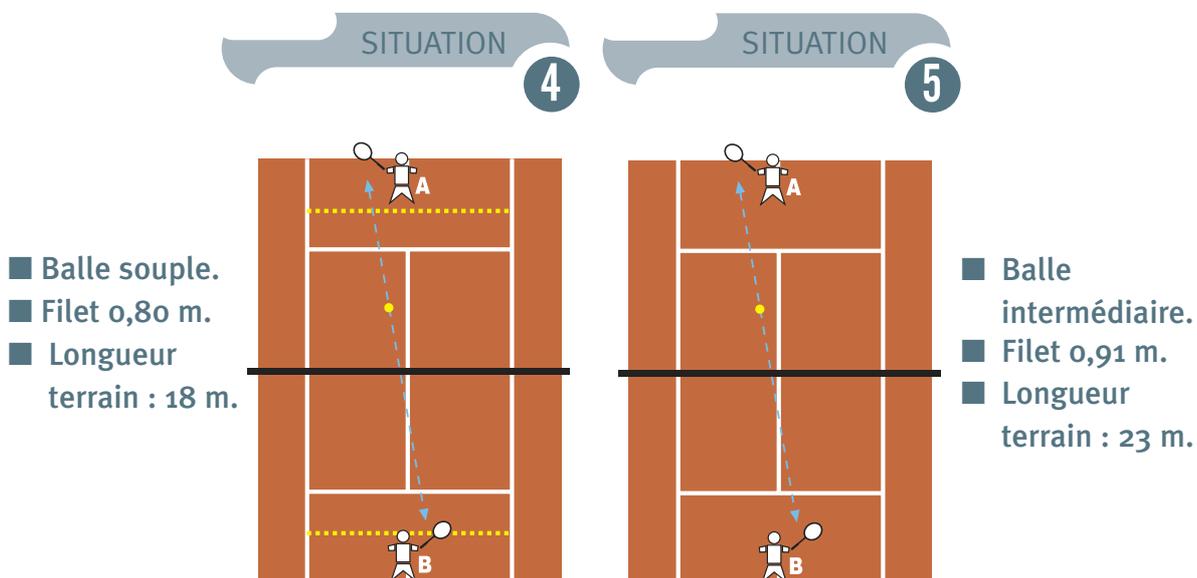
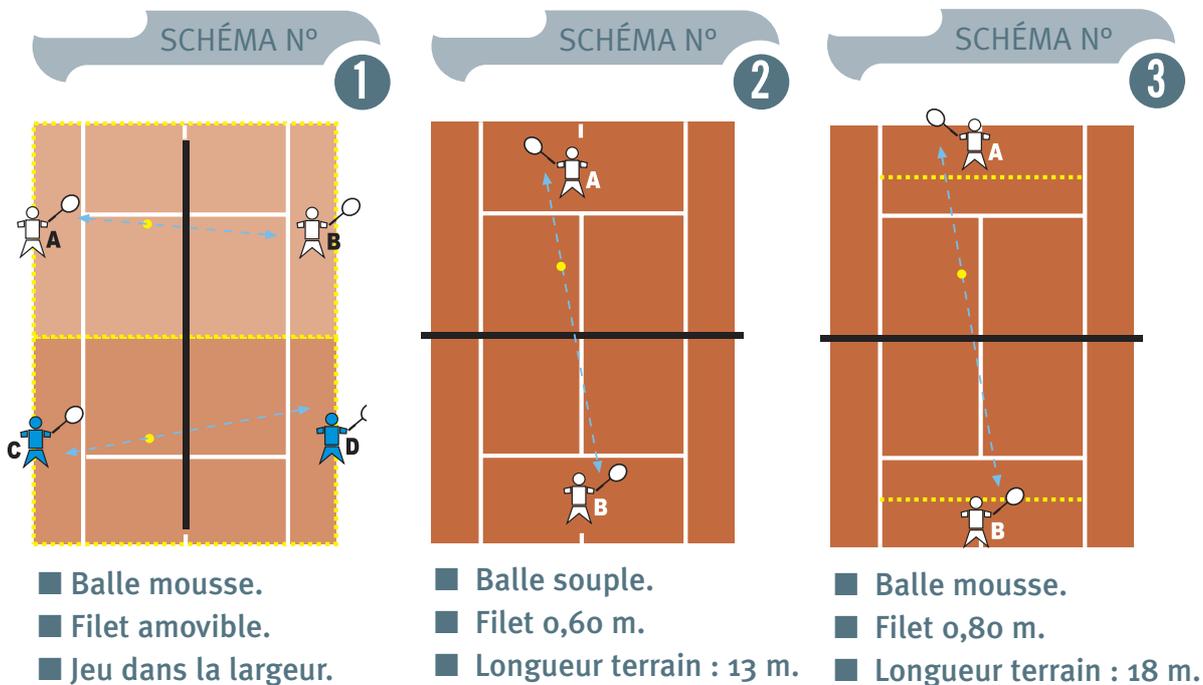


■ Traditionnel



LES DIFFÉRENTS TERRAINS ADAPTÉS

(paramètre variation de l'espace)



EXEMPLE D'ORGANISATION

- Le BE prépare une poule américaine de 8 joueurs. 28 matchs sont à prévoir.
- Il faut compter 30 minutes par séquence de jeux 10 minutes par match au maximum.