

# TENDANCE PERFORMANCE

1/ TENNIS PERFORMANCE

2/ TENNIS TECHNICO-TACTIQUE

## PRÉALABLE

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

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

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

• **Les séances sont construites autour de deux axes principaux :**

• **NEUTRALISER L'ADVERSAIRE**

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

• **CRÉER LE JEU**

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

## 1/ TENNIS PERFORMANCE

## ■ OBJECTIF

## ■ MIEUX JOUER SON MATCH

Améliorer le niveau **général du joueur**

- **Tennis.**
- **Physique.**
- **Mental.**

## ■ SÉANCES






Nombre ➔ **6.** Durée ➔ **1H30.**

## ■ JOUEURS

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

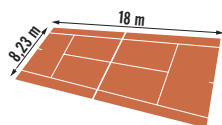
## ORGANISATION

## ■ MATÉRIEL UTILISÉ

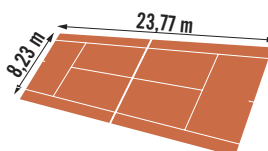
- Balles mousse , souple , intermédiaire .
- Raquette .
- Surfilet .

## ■ COURT UTILISÉ

## ■ Intermédiaire



## ■ Traditionnel



## SÉANCE N°1

→ **Échauffement**

- 10 minutes en ligne.

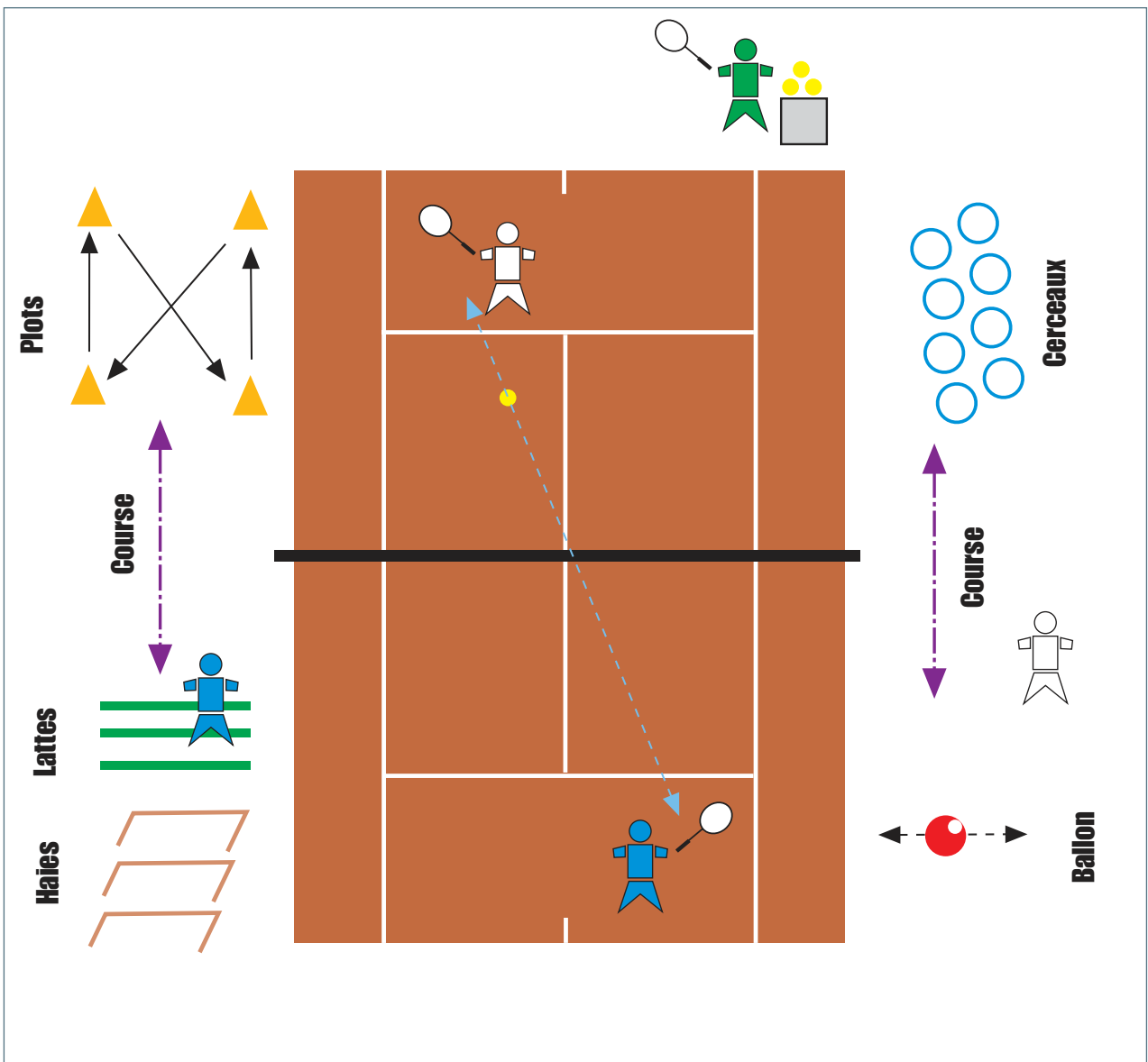
→ **Introduction et présentation de la démarche pédagogique**■ **Objectifs**

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

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

L'ENSEIGNANT REMPLIT UNE FICHE D'ÉVALUATION INDIVIDUELLE

DURÉE : 10 minutes : constats/bilan.  
10 minutes : programme à suivre (séance n°6).



## SÉANCE N°2

→ **Échauffement**

- 10 minutes.
- Balle intermédiaire ou dure.

■ **Objectif**

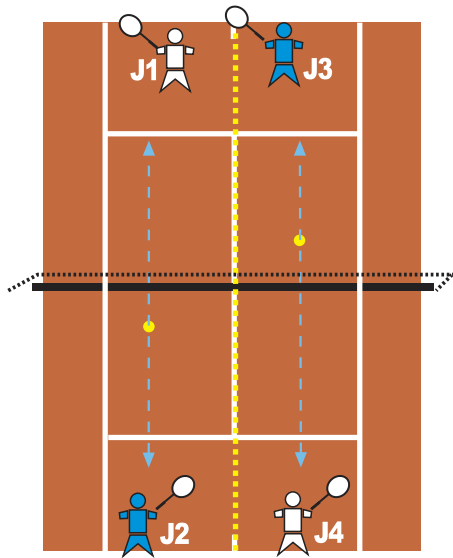
→ Neutraliser l'adversaire.

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



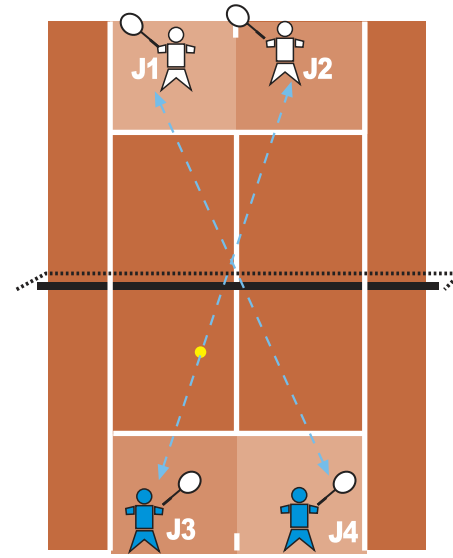
SITUATION N°

1



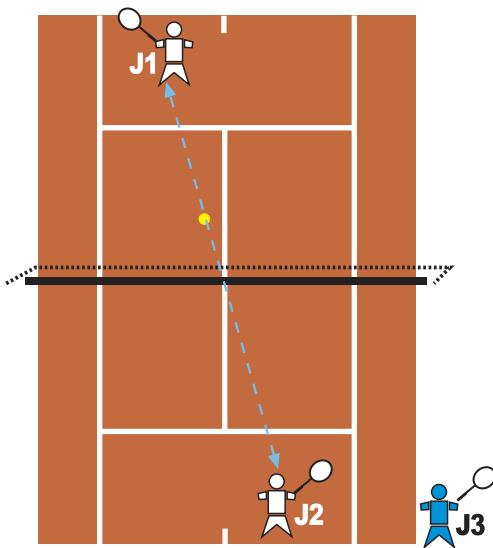
SITUATION

2



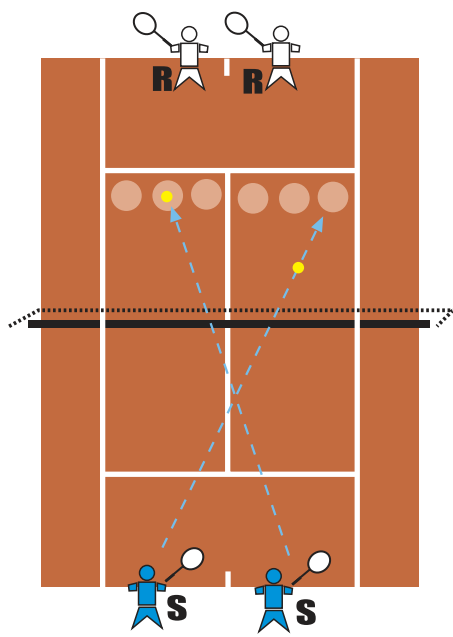
SITUATION N°

3



SITUATION N°

4



## SÉANCE N°3

## → Échauffement évolutif

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

Court 18 m → court normal.

Changement de rythme + longueur de balle.

## ■ Objectifs

## → Créer le jeu.

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

## Remarque :

Pourquoi la balle mousse et la balle souple ?

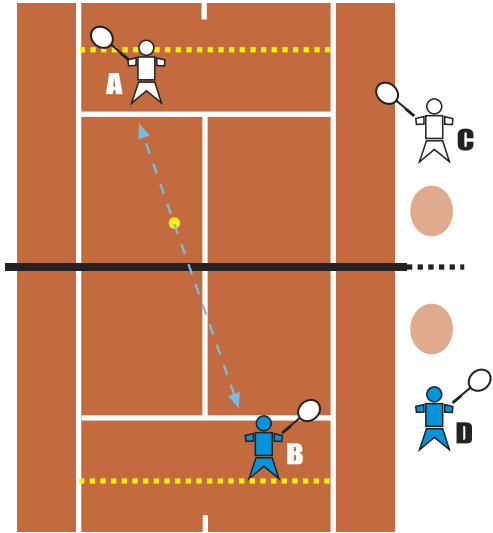
- 1) Changement de rythme facilité.
- 2) Prise de balle précoce facilitée.
- 3) Nouvelles acquisitions techniques.





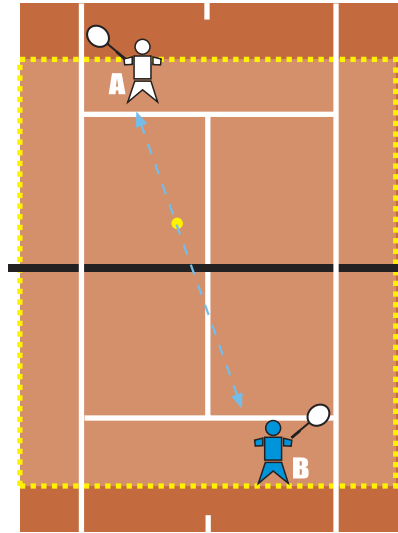
SITUATION N°

1



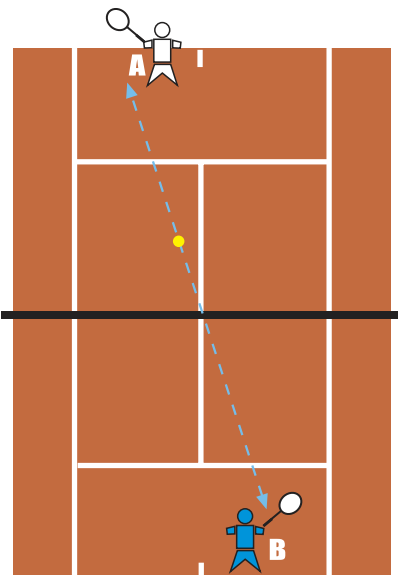
SITUATION N°

2



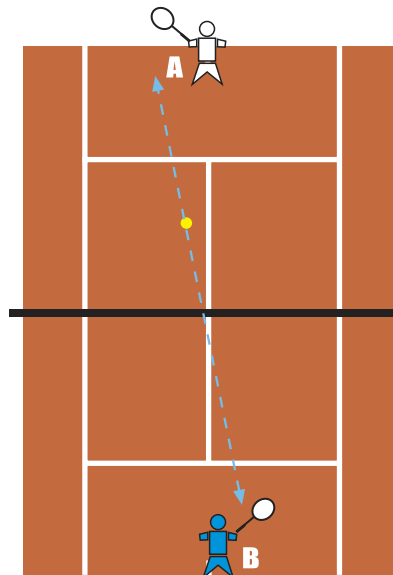
SITUATION N°

3



SITUATION N°

4



## SÉANCE N°4

## → Échauffement

- 10 minutes.
  - **5 minutes :** - 2 joueurs au filet,  
- 2 joueurs au fond de court en ligne.
  - **5 minutes :** - volée,  
- volée avec balle souple.
- Court intermédiaire pour évoluer vers court normal.  
- Balle intermédiaire pour évoluer vers balle dure.

## ■ Objectif

→ Créer/Contre-attaquer.

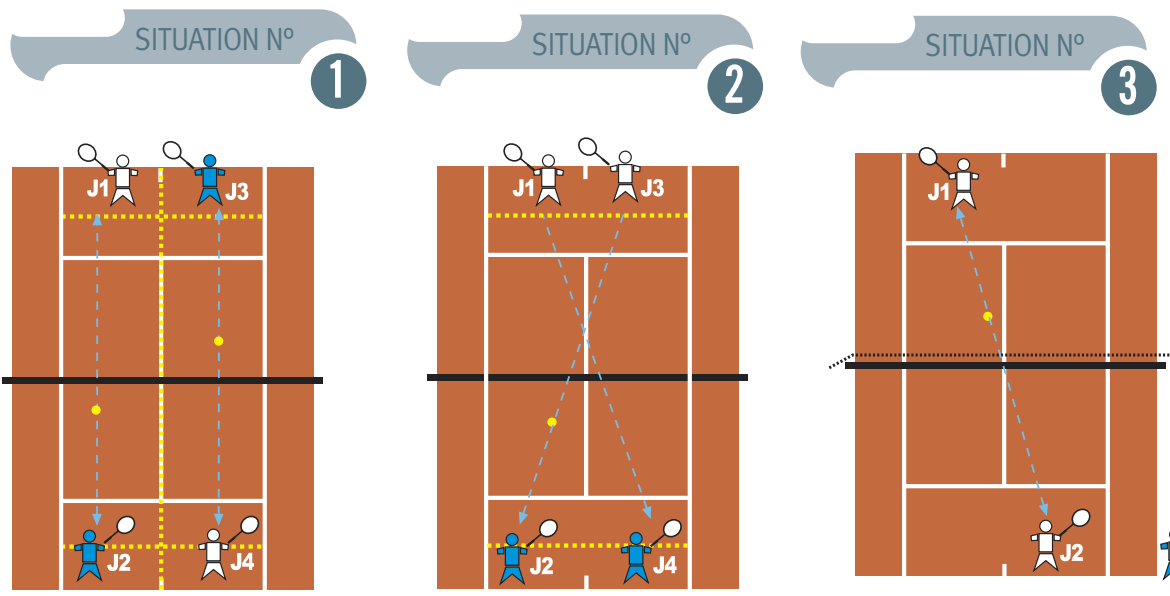
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	
OBJECTIF	GAMME EN LIGNE	GAMME DANS LA DIAGONALE À PARTIR DU SERVICE	SIMPLE/DOUBLE	MATCHS	MATCHS
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.	
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur le parcours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

## BILAN

DURÉE : 5 minutes.

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

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



## SÉANCE N°5

### ■ PROGRAMME INTERACTIF

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

#### QUELQUES CONSEILS :

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

## SÉANCE N°6

→ VOIR SÉANCE N°1.

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

## PRÉALABLE

- **Construire 1 séance de 1h30 à organiser, par exemple, le week-end.**
- **Ce programme s'adresse à un public d'initiés du club.**
- **Les personnes s'inscrivent à l'avance, au choix, sur les thèmes qui les intéressent (enquête préalable).**
- **Proposer des thèmes variés aux participants.**

### EXEMPLES DE PROGRAMMES S'ADRESSANT À DES JOUEURS DE NIVEAU BON NC, 4<sup>E</sup> SÉRIE

- Amélioration de la 2<sup>e</sup> balle de service.
- Amélioration du passing shot.
- Amélioration du jeu à la volée.
- Double.
- D'autres contenus peuvent être imaginés pour chaque programme, pour des niveaux de jeu différents.

## 2/ TENNIS TECHNICO-TACTIQUE

## ■ OBJECTIF

**Améliorer le coup de son choix.**

## ■ SÉANCE





Nombre ➔ **1**. Durée ➔ **1h30/thème**.

## ■ JOUEURS

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

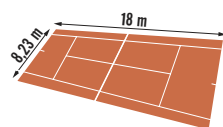
## ORGANISATION

## ■ MATÉRIEL UTILISÉ

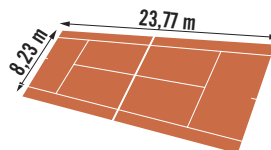
- Balle dure .
- Cibles .
- Lignes prédécoupées .
- Mini-ballon.
- Surfilet .

## ■ COURT UTILISÉ

## ■ Intermédiaire



## ■ Traditionnel



## SÉANCE à thème

Par exemple : amélioration de la 2<sup>e</sup> balle de service.

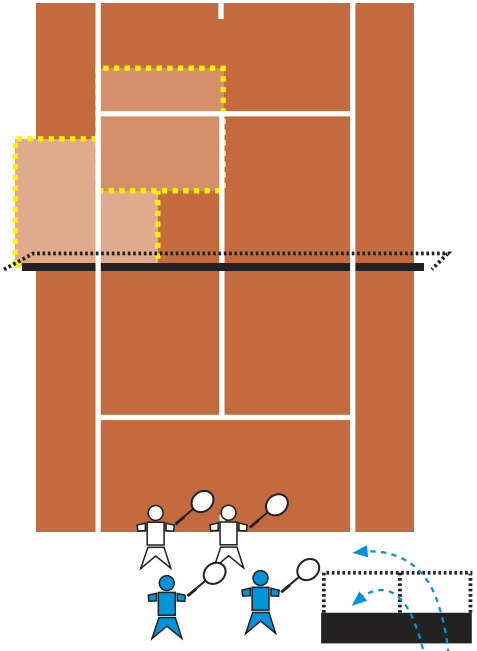
## ■ Objectifs

- **Échauffement** • 10 minutes.
- **Échauffement spécifique du service (épaule).**
- **Lancer de balles et ballons au-dessus de l'épaule.**
- **Jeux variés.**
- Avoir un 2<sup>e</sup> service sécurisant et gênant.  
Sensation de la différence des effets slicés/liftés.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	SITUATION N°5
	DÉCOUVERTE ET RECHERCHE DE TRAJECTOIRES DIFFÉRENTES.				
OBJECTIF	SERVICES DANS LES ZONES	A/ SERVICES À PARTIR DE POSITIONS DIFFÉRENTES	A/ SERVICES LIFTÉS	A/ SITUATION N°1 AVEC DÉCOMPTE DES POINTS	MATCHS
DURÉE	- 10 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Surfilet. - Lignes amovibles. - Balle dure.	- Surfilet. - Lignes amovibles. - Balle dure.	- Surfilet. - Balle dure.	- Surfilet. - Lignes amovibles. - Balle dure.	- Balle dure.
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
ORGANISATION	Les joueurs cherchent à atteindre les zones matérialisées par l'enseignant avec le surfilet (cible verticale) et les lignes amovibles (cible horizontale).  Zones suffisamment larges permettant un bon taux de réussite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Solution 1 :</b> L'Enseignant en partant d'une situation extrême (position 1 fait évoluer le joueur de la position 2 jusqu'à la position 3).</li> <li>• <b>Solution 2 :</b> Il laisse le choix aux élèves de se placer en position 1 ou 2 pour terminer en position 3.</li> </ul> <b>Dans cette situation, l'enseignant intervient soit sur les prises, le lancer, l'équilibre, la frappe de balle ou l'accompagnement.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'enseignant fait évoluer les joueurs de la situation 1 jusqu'à la situation 3.</li> <li>- À chaque étape les joueurs doivent passer le surfilet avec recherche d'effet.</li> </ul> <b>Dans cette situation, l'enseignant intervient soit sur les prises, le lancer, l'équilibre, la frappe de balle ou l'accompagnement.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour à la situation 1 avec comptage de points dans les cibles.</li> <li>- 10 services : 5 slices, 5 lifts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le relanceur impose la diagonale au service (nouvelle règle, no ad).</li> <li>- Le serveur adapte l'effet selon la diagonale imposée.</li> <li>- Jeu décisif en 5 points.</li> </ul>
		B/ JEU	B/ JEU	B/ JEU DU TOUR DE FRANCE	
DURÉE		- 10 minutes.	- 10 minutes.	- 10 minutes.	
ORGANISATION		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en jeu slicée.</li> <li>- Bonus de point pour service slicé gagnant.</li> <li>- Cible maintenue au sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en jeu liftée.</li> <li>- Bonus de point pour service slicé gagnant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans chaque carré de service, 2 cibles sont proposées.</li> <li>- 2 services consécutifs dans la même cible permettent de changer de carré de service.</li> <li>- le jeu se termine lorsque le joueur a fait le tour complet.</li> </ul>	

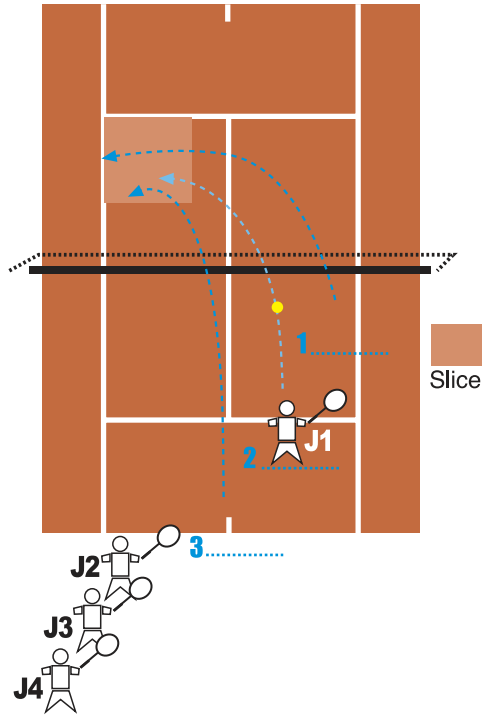


SITUATION N° 1

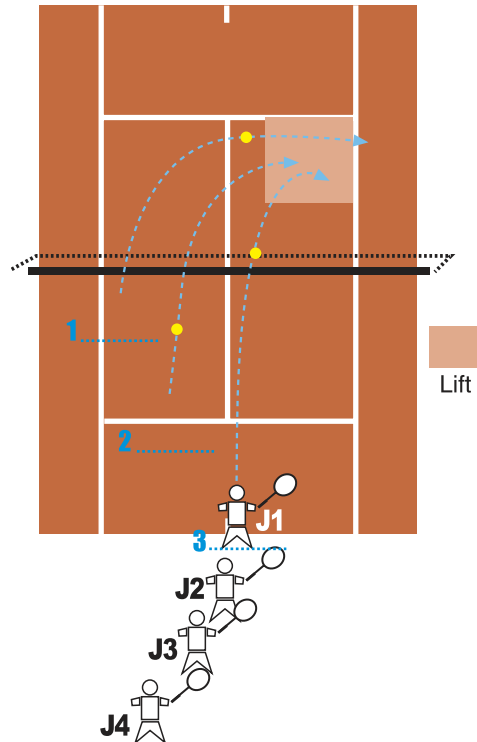


Utilisation du surfilet pour une amélioration des trajectoires de balles.

SITUATION N° 2



SITUATION N° 3



JEU DU TOUR DE FRANCE

