

OBJECTIF : FORMER DES JOUEURS AUTONOMES DANS LEUR PRATIQUE	COMPETENCES A ACQUERIR POUR PASSER AU TERRAIN SUPERIEUR : ETRE CAPABLE DE...				
	BLANC	VIOLET	ROUGE	ORANGE	VERT
COMPORTEMENT & ARBITRAGE	Jouer des matchs 1 ^{er} à 3 points	Jouer des matchs 1 ^{er} à 7 points	Jouer des jeux décisifs	Jouer des matchs dans le mode jeu, en simple et en double	Participer à un plateau vert ou à une compétition verte
	Serrer la main de son adversaire à la fin du match	Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive	Annoncer les balles fautes et le score à voix haute Participer à un plateau rouge	Arbitrer un match 1 ^{er} à 2 jeux Participer à un plateau orange Respecter les décisions d'un arbitre	Arbitrer un match Respecter les principes de la partie sans arbitre
TACTIQUE	Engager avec une intention	Jouer tous les 1ers services au-dessus de la tête avec 40% de réussite	Jouer tous les 1ers et les 2es services au-dessus de la tête	Servir en ayant une intention agressive sur son 1 ^e service	Réussir la quasi-totalité de ses 2e services
	Jouer des coups droits et des revers	Réussir 5 échanges (10 frappes) avec un partenaire	Déplacer l'adversaire en jouant croisé ou long de ligne	En retour, prendre l'avantage sur le 2 ^e service adverse	Reconnaître les différentes situations
	Jouer où l'adversaire n'est pas	Faire des volées	Se replacer après la frappe en regardant le terrain adverse	Attaquer en jouant dans l'espace libre, en montant au filet ou en tapant plus fort	Adapter ses réponses aux différentes situations en utilisant tous les coups du tennis : volée, lob, smash, amorti...
	Avancer dans le court pour attaquer		Jouer en double	Défendre en se donnant du temps pour se replacer Se positionner correctement en début de point, en simple et en double	En double, faire service-volée et/ou retour-volée Intercepter en double
OBJECTIF : FORMER DES JOUEURS SANS LIMITES	AUTRES ACQUISITIONS RECOMMANDEES : ETRE CAPABLE DE...				
	BLANC	VIOLET	ROUGE	ORANGE	VERT
Service	Frapper au-dessus de la tête (ballons de baudruche) à la main ou à la raquette	Au service, adopter la bonne position de départ	Servir en équilibre en passant par la position armée	Servir avec une prise correcte (continentale à marteau)	Différencier 1 ^e et 2 ^e service (vitesse, zones, effets)
				Servir avec de l'effet Servir en accompagnant à gauche (pour un droitier)	
Tenue de raquette et attitude d'attention	Tenir la raquette en bout de manche	Reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe	Dans l'échange, adopter une attitude d'attention dynamique main libre au cœur de la raquette		Différencier les attitudes d'attention en fonction du coup à jouer (retour, fond de court ou volée)
	Tenir la raquette dans les 2 mains en début de point Prendre l'information sur la balle reçue (gauche-droite)	Prendre l'information sur la balle reçue (avant-arrière et haut-bas)		Déceler vite toutes les informations sur la balle reçue (vitesse, direction, profondeur, effet)	
Fond de court	Jouer des revers à 1 et à 2 mains	Frapper la balle en avant du corps, en coup droit et en revers	Débuter la préparation en orientant les épaules, tamis au-dessus de la main	Différencier les prises de coup droit et de revers	Jouer la balle à différents moments et différents hauteurs y compris en retour de service
		Maîtriser son équilibre à la frappe	Maîtriser son équilibre dans le mouvement, quelle que soit la situation	Mettre de l'effet dans la balle	Gagner des points en coup droit
				Accélérer la tête de raquette à la frappe Traverser la balle	
Jeu au filet			A la volée, réduire la préparation A la volée, frapper devant soi	Volleyer en avançant Armer directement pour smasher	Jouer des volées liftées de fond de court
Jeu de jambes	Se dégager des trajectoires	Adapter au rebond son placement en profondeur	Etre actif entre les frappes (allègement et reprise d'appuis)	Jouer en avançant / transférer Utiliser les différentes formes d'appuis à la frappe	Maîtriser les différents types de déplacement et de replacement