

# TENDANCE FORME

1/ TENNIS FORME

2/ TENNIS TONIC

## PRÉALABLE

- Dans ce programme, l'effort physique ne doit pas être d'une grande intensité, mais en revanche il doit être régulier, sans interruption.
- Tout au long de ce programme, 2 joueurs évoluent sur le court tandis que 2 autres évoluent sur les parcours physiques en alternance (Physique 1 et Physique 2, p.41).

### **Autres possibilités :**

- Les parcours physiques peuvent se faire en début, milieu et fin de séance sous la direction de l'enseignant avec les 4 joueurs.
- Réhydratation entre chaque atelier, sans s'asseoir pour rester actif.
- Pendant les 1<sup>res</sup> séances, l'enseignant chronomètre les joueurs sur les parcours physiques afin de faire une évaluation des progrès en fin de programme.

## 1/ TENNIS FORME

## ■ OBJECTIFS

Être mieux dans son corps grâce au tennis.

## ■ SÉANCES

Nombre ➔ **6**. Durée ➔ **1H30**.

Organisation préconisée

➔ **2 séances par semaine durant 3 semaines.**

➔ **48 h d'espacement entre 2 séances.**

Mais elle peut également se concevoir avec 1 séance par semaine durant 1 année.

## ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4**.

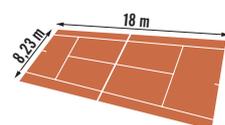
## ORGANISATION

## ■ MATÉRIEL UTILISÉ

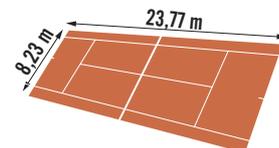
- Balles mousse , souple , intermédiaire  ou dure .
- Élastique .
- Cibles .
- Plots , cerceaux , lattes , haies , ballons .

## ■ COURT UTILISÉ

## ■ Intermédiaire



## ■ Traditionnel



## SÉANCE N°1

## → Échauffement

- 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

Attention !

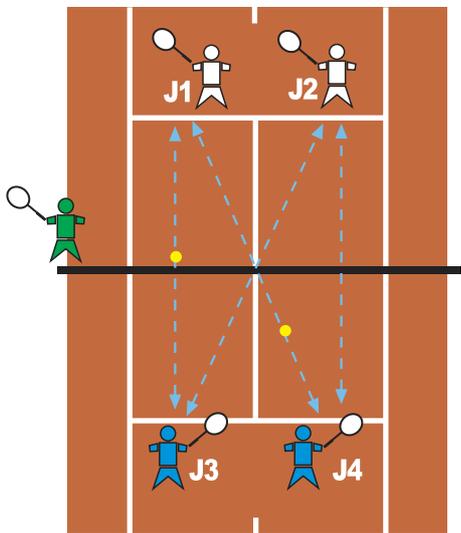


- La hauteur des haies ne doit pas dépasser 25 cm afin qu'elles soient franchies dans une foulée normale.
- Les temps de passage préconisés dans les parcours physiques doivent être modulés en fonction des capacités physiques des participants.

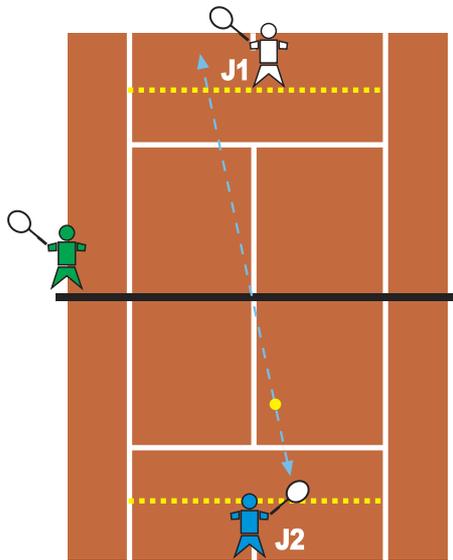
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	DÉCOUVERTE DES DIFFÉRENTES BALLEES ÉCHANGES APRÈS REBONDS CROISÉS/DÉCROISÉS			1 FRAPPE SUR 2
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse.	- Balle souple.	- Balle intermédiaire.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire.
COURT	- Carré de service.	- Court (18 m).	- Court (23 m).	- Carré de service. - Court (18 m) et court (23 m).
ORGANISATION	- Changement de trajectoire au signal de l'enseignant.	- A et B font 7 minutes d'échanges pendant que C et D évoluent sur les parcours physiques et inversion des rôles.	- Après cet exercice, pose de 5 minutes : eau, barre de céréales.	- L'enseignant alimente les échanges avec le panier de balles.  4 situations différentes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• balle mousse sur terrain de 18 m ;</li> <li>• balle intermédiaire sur terrain de 18 m ;</li> <li>• balle intermédiaire sur terrain de 23 m ;</li> <li>• balle et terrain librement choisis, matchs par équipes en 7 points.</li> </ul>
BILAN DE LA SÉANCE.				
DURÉE : 5 minutes.				



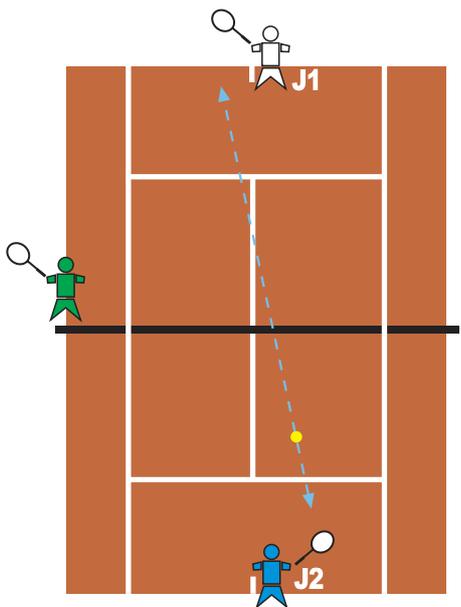
SITUATION N° 1



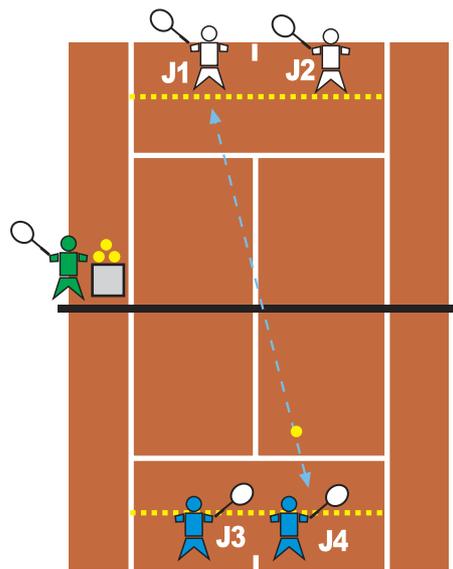
SITUATION N° 2



SITUATION N° 3



JEU



## SÉANCE N°2

## → Échauffement

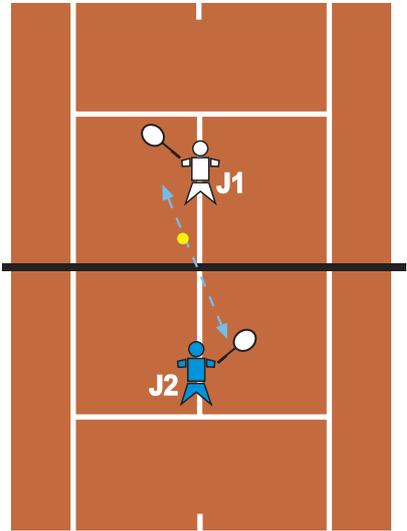
- 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

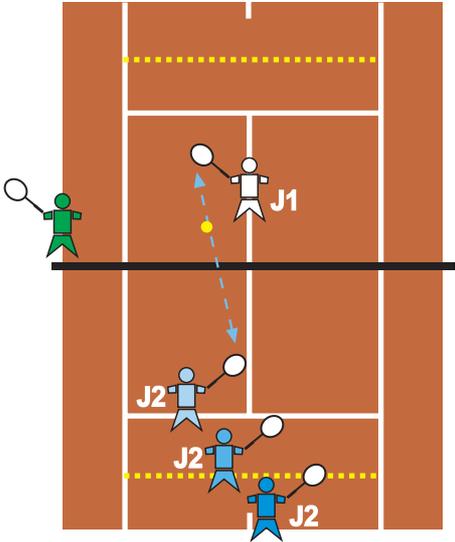
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	ÉCHANGES VOLÉES/VOLÉES	ÉCHANGES VOLÉES CONTRE JOUEUR APRÈS REBOND	ÉCHANGES VOLÉES/VOLÉES	REBOND INTERDIT
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 à 20 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle adaptée au niveau de jeu (balle souple ⇨ balle dure).	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle adaptée au niveau de jeu (balle souple ⇨ balle dure). - Repères au sol.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Carré de service.	- Court (18 m). - Court (23 m).	- Court (12 m). - Court (18 m).	- Carré de service. - Court (18 m).
ORGANISATION	- Variation des trajectoires (libres, croisées, décroisées).	- Le volleyeur est fixe, en revanche en fonction du niveau des joueurs l'enseignant adopte les conditions de jeu permettant d'installer l'échange : <ul style="list-style-type: none"> <li>• balle mousse ⇨ joueur après rebond derrière le carré de service,</li> <li>• balle souple ⇨ joueur après rebond derrière les 18 m,</li> <li>• balle intermédiaire ⇨ joueur sur la ligne des 23 m.</li> </ul>	- 3 volées enchaînées par chaque joueur. - 1 volée exécutée à chaque repère au sol en maintenant l'échange avec l'enseignant. - Cette situation peut démarrer du terrain de 18 m.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Double carré de service et balle souple (volée uniquement).</li> <li>• Double carré de service et balle intermédiaire (volée uniquement).</li> <li>• Double terrain intermédiaire : balle intermédiaire alimentée par l'enseignant / matchs par équipes, manches de 7 à 10 points.</li> </ul>



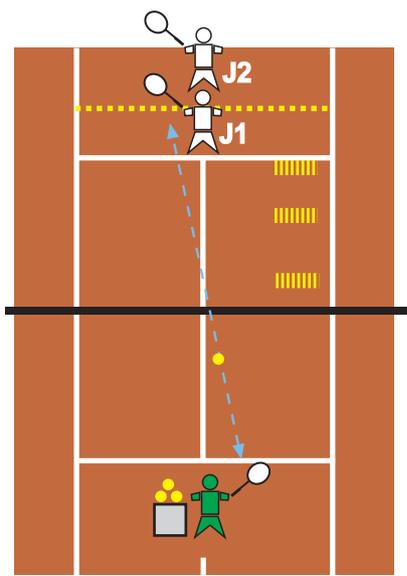
SITUATION 1



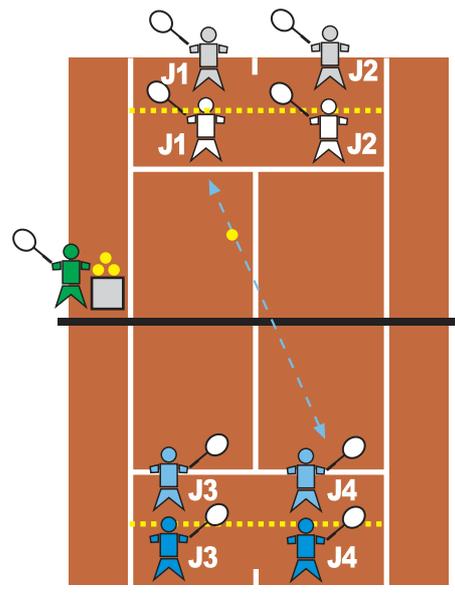
SITUATION 2



SITUATION 3



JEU



## SÉANCE N°3

## → Échauffement

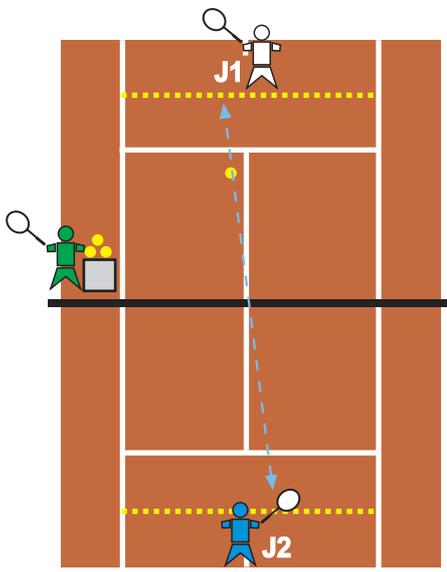
- 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

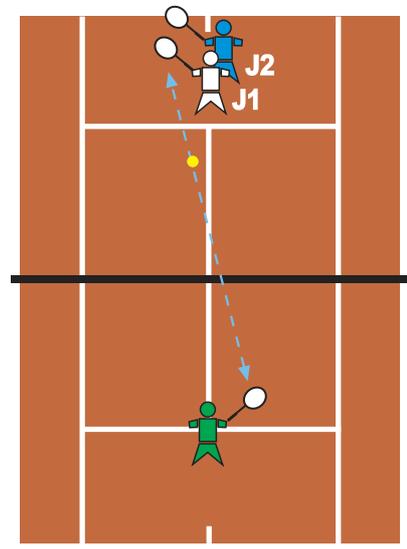
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	ENCHAÎNEMENTS FOND DE COURT/VOLÉE	ENCHAÎNEMENTS FOND DE COURT/VOLÉE	PANIER DE BALLE FOND DE COURT/VOLÉE	MATCH PAR ÉQUIPE
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple.	- Balle souple.	- Balle intermédiaire. - Balle dure. - Cibles.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court intermédiaire.	- Carré de service.	- Court (18 m). - Court (23 m).	- Court (18 m). - Court (23 m).
ORGANISATION	- Échanges entre J1 et J2 après rebond. - Montée à la volée dès la 1 <sup>re</sup> balle courte. - L'enseignant alimente l'échange.	- Une frappe après rebond suivie de 2 volées. - J1 et J2 jouent sur l'enseignant pour privilégier l'échange. - Rotation après chaque échange.	- L'enseignant alimente une balle courte suivie de 3 ou 4 volées sur cibles.	- Décompte de points : • Montée à la volée sur une balle courte mise en jeu par l'enseignant qu'il engage sur J1. J2 monte en même temps que J1 - balle souple ; - court (18 m). • Même jeu avec d'autres conditions matérielles - balle intermédiaire ou dure ; - court (23 m).



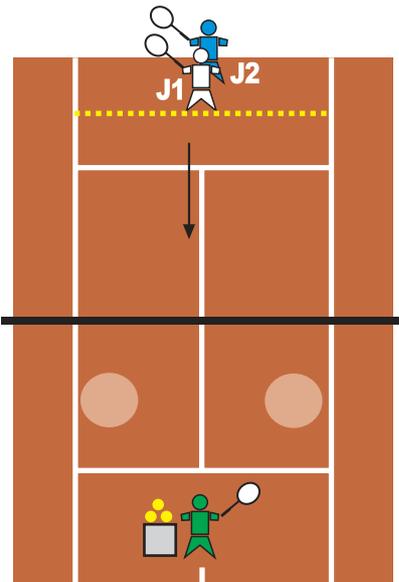
SITUATION N° 1



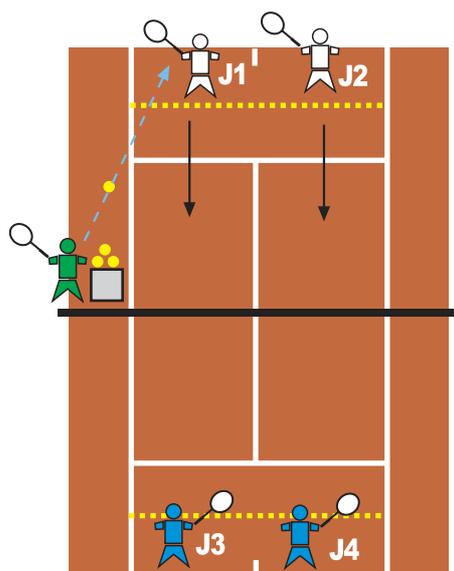
SITUATION N° 2



SITUATION N° 3



JEU



## SÉANCE N°4

## → Échauffement

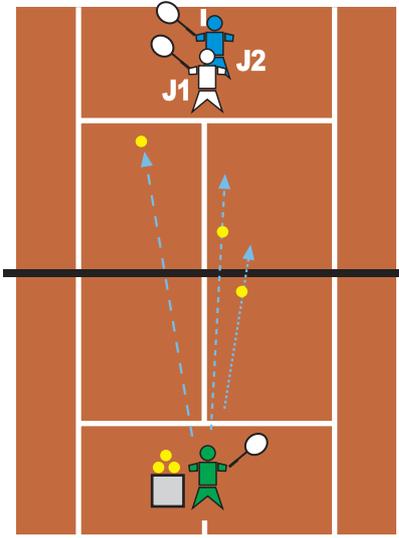
- 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

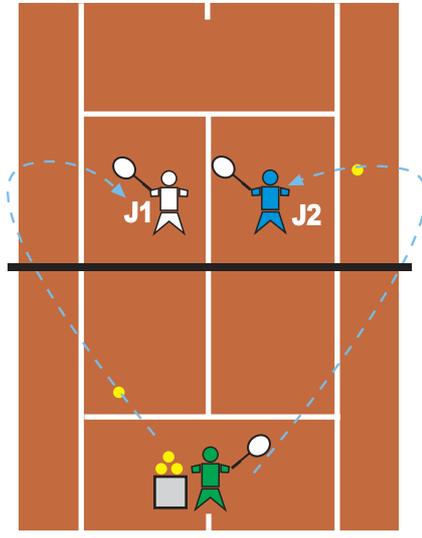
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	JEU
OBJECTIF	VOLÉES À HAUTEUR VARIÉE AU PANIER	SMASHS AU PANIER	VOLÉES SMASHS AU PANIER	MATCHS
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 20 à 25 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle souple. - Balle intermédiaire.	- Balle souple. - Balle intermédiaire.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Cibles.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Carré de service.	- Carré de service.	- Carré de service.	- Carré de service.
ORGANISATION	Sur 3 balles distribuées par l'enseignant : 1) balle basse, 2) balle à hauteur d'épaule, 3) balle haute.	- Les joueurs alternent 1 smash chacun. - Les joueurs doivent toucher le filet entre chaque frappe.	L'enseignant alimente au panier de balles : - trajectoires régulières, - trajectoires irrégulières.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu n°1 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 contre 1 sur demi-court.</li> <li>- L'enseignant envoie une 1<sup>re</sup> balle à J1 et J2 (volée ou smash).</li> <li>- Match en 10 points entre J1/J3 et J2/J4.</li> <li>- Changement de rôle.</li> </ul> </li> <li>• Jeu n°2 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 contre 2 (double).</li> <li>- Balle mise en jeu par l'enseignant.</li> <li>- Match en 10 points.</li> </ul> </li> <li>• Jeu n°3 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement libre par les joueurs à tour de rôle.</li> <li>- Match en 10 points.</li> </ul> </li> </ul>



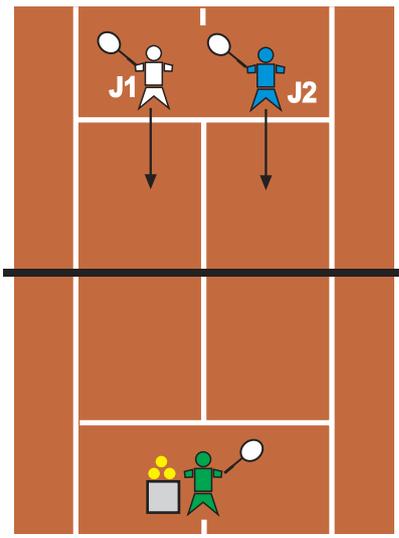
SITUATION N° 1



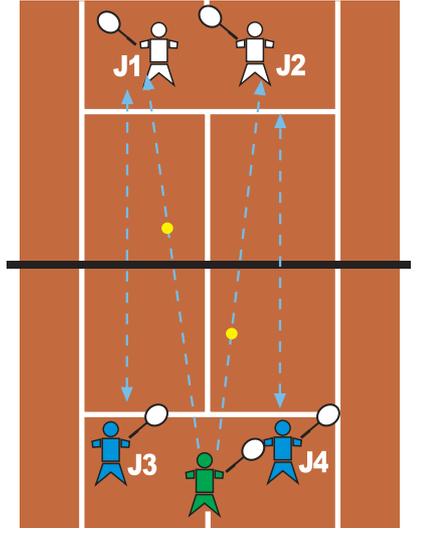
SITUATION N° 2



SITUATION N° 3



JEU



## SÉANCE N°5

## → Échauffement

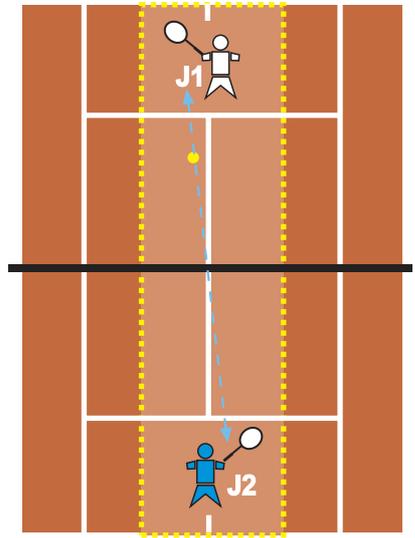
- 10 minutes

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir page 41).

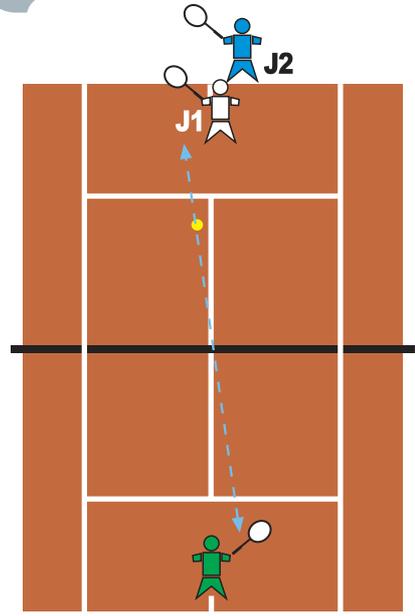
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
OBJECTIF	FOND DE COURT	FOND DE COURT/ VOLÉE	SERVICE/VOLÉE	RETOUR/VOLÉE	DOUBLE
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 2 joueurs sur le court. - 2 joueurs sur les parcours physiques.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balles choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.	- Balles choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.	- Balle souple.	- Balle souple.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	Distances choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs. - Carré de service ; - court (18 m) ; - court (23 m).	Distances choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs. - Carré de service ; - court (18 m) ; - court (23 m).	- Court (18 m).	- Court (18 m).	- Court (23 m)
ORGANISATION	- Échanges après rebonds dans un couloir tracé au milieu du court. - Les joueurs alternent obligatoirement 1 coup droit et 1 revers.	- L'enseignant joue avec J1. - Après 5 frappes, l'enseignant livre une balle courte pour faire monter J1 à la volée.	- J1 sert et suit à la volée. - <b>Consignes :</b> • Le retour est joué même si le service est faux. • L'enseignant fait effectuer la volée si le retour est manqué.	- L'enseignant effectue un service permettant un retour/volée. - J1 et J2 jouent en alternance contre l'enseignant.	- La partie est jouée en plaçant les joueurs dans les conditions normales du double.



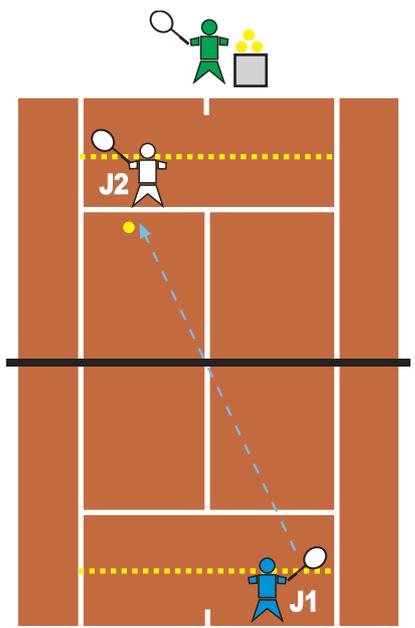
SITUATION N° 1



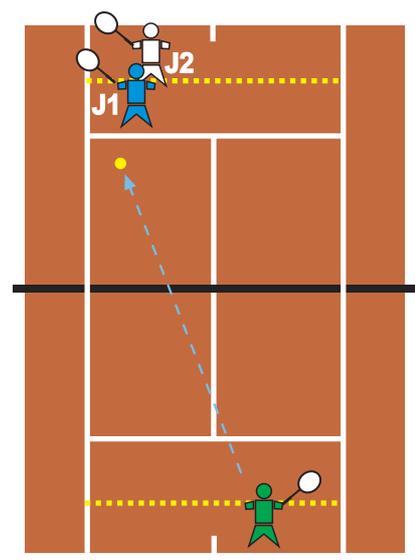
SITUATION N° 2



SITUATION N° 3



SITUATION N° 4



## SÉANCE N°6

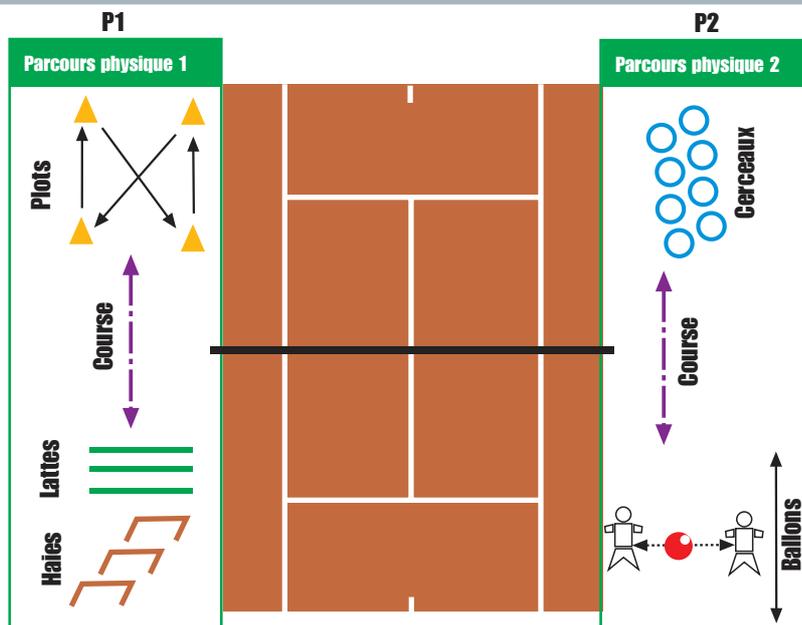
→ **Échauffement**

- 10 minutes.

Découvrez les parcours physiques P1 et P2 (voir ci-contre).

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3
	MATCH DE TENNIS	TESTS PHYSIQUES	MATCHS
DURÉE	- 25 minutes.	- 20 minutes.	- 25 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balles choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.	- Chronomètre.	
COURT	- Distances choisies en fonction du niveau de réussite des joueurs.		
ORGANISATION	- Formules de jeu en simple à choisir par l'enseignant.	- Avec les 4 joueurs individuellement ou sous forme de relais chronométrés.	- Formules de jeu en double à choisir par l'enseignant.
<b>CONCLUSION DE FIN DE STAGE : ÉVALUATION/BILAN</b>			
DURÉE : 10 MINUTES.			

## ORGANISATION DES PARCOURS PHYSIQUES



## ÉVOLUTIONS POSSIBLES DES ATELIERS

N° DE SÉANCE	COOPÉRATION BALLON	CERCEAUX	PLOTS	LATTES HAIES
N°1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballon paille ou balle de tennis.</li> <li>- Déplacements latéraux entre 2 plots (espacement de 15 m).</li> <li>- Passes à deux sans rebond.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 12 cerceaux.</li> <li>- Sur 1 pied : gauche, droite, gauche...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 plots.</li> <li>- Marche avant-marche arrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 appui entre chaque latte régulière (2 pieds).</li> </ul>
N°2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Même exercice avec 1 rebond.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Même exercice avec 10 cerceaux plus écartés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 plots.</li> <li>- Marche avant avec tour du plot.</li> <li>- Marche arrière avec tour du plot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lattes irrégulières entre 1 et 3 pieds.</li> </ul>
N°3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacements avant/arrière.</li> <li>- Passes sans rebond.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gauche-gauche, droite-droite...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 plots (espacés d'1,5 m).</li> <li>- Déplacement latéral en ligne, pas chassé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latéralement : 2 appuis entre chaque haie régulière.</li> </ul>
N°4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacements latéraux.</li> <li>- Passes avec 2 balles ou 2 ballons.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 plots décalés (de 0,5 à 1 m).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latéralement : 2 appuis entre chaque haie irrégulière.</li> </ul>
N°5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacements avant/arrière.</li> <li>- Passes au pied.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aller dans le clair, retour dans le foncé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 plots en carré.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lattes régulières de face avec 2 haies au milieu.</li> <li>- 1 ou 2 appuis selon le niveau.</li> </ul>
N°6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopération en partenaire.</li> <li>- Passes de volley (ballon paille).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Écartés irréguliers dans les cerceaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 plots.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haies régulières.</li> <li>- 1 ou 2 appuis selon le niveau.</li> </ul>

## PRÉALABLE

- Ce programme est destiné à améliorer la forme physique des joueurs. Les situations proposées par l'enseignant varieront sur le plan du rythme et de l'intensité.

Les jeux physiques et tennis seront associés dans chaque séance.

- Les conditions de jeu mises en place par l'enseignant (qualité de balle, espace utilisé) seront adaptées au niveau de jeu des joueurs. Cet aménagement doit permettre un taux de réussite important sans contrainte technique.

### **REMARQUE CONCERNANT L'UTILISATION DES BALLE**

*Plus la balle utilisée est lente (ex. : balle mousse), plus l'intensité physique sera importante, ce qui est l'objectif principal de ce programme.*

## 2/ TENNIS TONIC

## ■ OBJECTIF

Être un sportif complet grâce au tennis.

## ■ SÉANCES

Nombre ➔ **6**. Durée ➔ **1H30**.

Organisation préconisée

➔ **2 séances par semaine durant 3 semaines.**

➔ **48 h d'espacement entre 2 séances.**

Mais elle peut également se concevoir avec 1 séance par semaine durant 1 année.

## ■ JOUEURS

Nombre par court ➔ **4**.

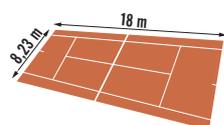
## ORGANISATION

## ■ MATÉRIEL UTILISÉ

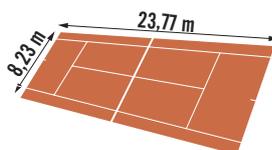
- Balles mousse , souple , intermédiaire  ou dure .
- Cibles .
- Plots , cerceaux , lattes , haies , ballons .
- Raquette , palettes.

## ■ COURT UTILISÉ

## ■ Intermédiaire



## ■ Traditionnel



## SÉANCE N°1

→ **Échauffement**

• 10 minutes

- **Moyens pédagogiques :** - L'enseignant fait l'échauffement physique avec les stagiaires.
  - Utilisation de la voix et de l'espace.
- **1 à 2 minutes :**
  - Trottiner autour du terrain.
  - 1<sup>er</sup> tour en course normale.
  - 2<sup>e</sup> tour : alternance de pas (chassés, croisés, en arrière).
- **8 minutes :**
  - Varier l'intensité : vite-lent-vite (70% de l'intensité maximum).
  - Enchaînements d'exercices variés :
    - pas chassés, pas croisés,
    - pas courus,
    - pas marche arrière,
    - course dans la diagonale.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
<b>OBJECTIF</b>	DÉCOUVERTE DES 4 BALLES ÉVOLUTIVES	VOLÉES SMASHES AU PANIER SUR CIBLES	PHYSIQUE	SERVICES/VOLÉES	JEU SOLLICITANT LE PLAN PHYSIQUE
<b>DURÉE</b>	- 10 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
<b>FORMATION</b>	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
<b>MATÉRIEL</b>	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Cibles. - Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Médecine ball.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
<b>COURT</b>	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.	- Court traditionnel ou intermédiaire.	- Court traditionnel ou intermédiaire.
<b>ORGANISATION</b>	- Échanges fond de court sur demi-court. - Chaque balle est utilisée 2 minutes.	- L'intensité varie en fonction du nombre de balles : <ul style="list-style-type: none"> <li>• peu de balles = intensité forte,</li> <li>• bcp de balles = intensité faible).</li> </ul> <b>- Note pour l'enseignant :</b>  <b>La cadence des envois de balles conditionne l'intensité de l'exercice (à adapter en fonction du niveau physique des joueurs).</b> <i>Exemple : l'enseignant enchaîne pour A et B des séries de 8, 6 et 4 balles. C et D en récupération alimentent le panier.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étirements quadriceps, ischio-jambiers, mollets : 20 à 30 s de maintien des poses.</li> <li>• Travail du haut du corps (médecine ball 2 kg) :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- lancer de face,</li> <li>- lancer au-dessus de la tête,</li> <li>- passe de rugby.</li> </ul> </li> </ul> <b>Attention à la position du dos et du bassin.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 serveurs/2 relanceurs.</li> <li>• Situation mixte.</li> <li>• Match en 15 points, bonus de 5 points pour 1 volée gagnante.</li> <li>• Tous les joueurs se rencontrent :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour des joueurs de bon niveau, service au-dessus de l'épaule,</li> <li>- pour des joueurs de niveau inférieur, mise en jeu par en dessous,</li> <li>- la ligne de départ (18 ou 23 m) sera choisie en fonction de l'état physique des joueurs et de leur niveau de jeu.</li> </ul> </li> </ul> Autre possibilité : le choix de la balle revient au serveur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plusieurs jeux possibles :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 frappe sur 2,</li> <li>- 1 raquette pour 2.</li> </ul> </li> <li>• Décompte de points par équipe.</li> </ul>

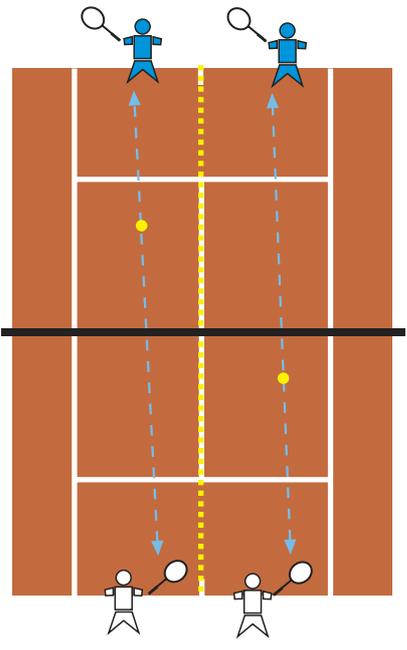
## ÉTIREMENTS/BILAN

DURÉE : 10 minutes.

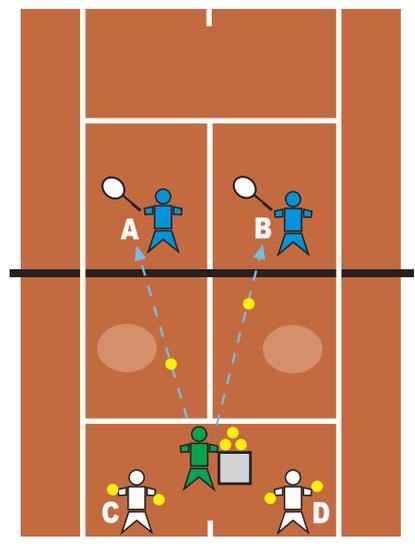
ORGANISATION : étirement du haut et du bas du dos.



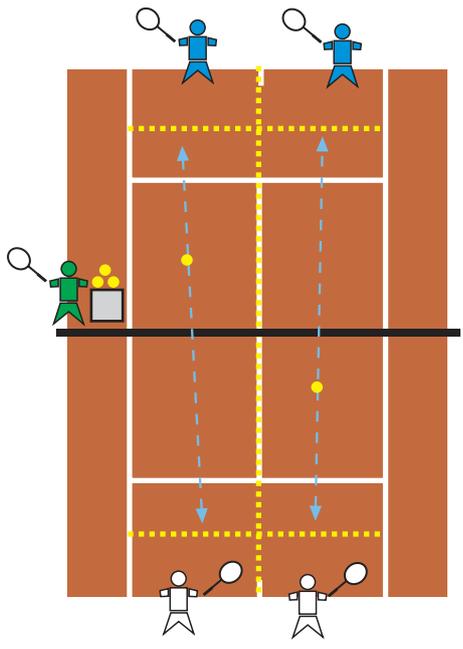
SITUATION N° 1



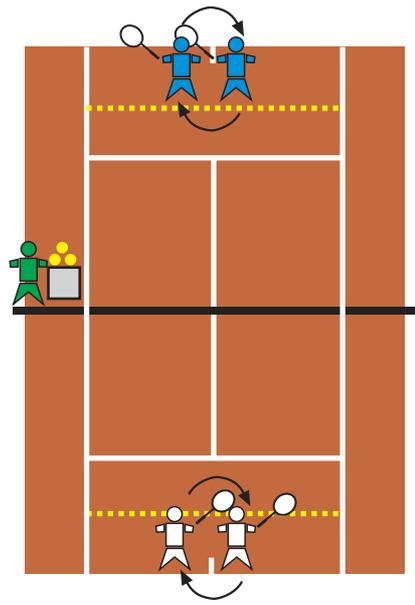
SITUATION N° 2



SITUATION N° 3



JEU



## SÉANCE N°2

## → Échauffement

• 10 minutes

- **1 à 2 minutes** : - Trottiner autour du terrain.  
- Alternance de pas (chassés, croisés, en arrière) avec 1 ballon pour 4.
- **8 minutes** : **2'** : 1 balle par joueur. Tout en trottinant, il fait rouler la balle devant lui, il la rattrape et la ramasse en fléchissant (flexion jambe droite, flexion jambe gauche).  
**3'** : Travail vite-lent-vite pour intensifier cette mise en route.  
**3'** : Joueur de dos arrêté, jambes écartées. La balle est lancée par le partenaire, le joueur doit la rattraper et la ramasser dès qu'il passe entre ses jambes.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
OBJECTIF	VOLÉES/VOLÉES	VOLÉES BASSES EN FENTES AVANT	PHYSIQUE	RETOUR/VOLÉES	MATCHS
DURÉE	- 10 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Pom' do. - Palette. - Raquette.	- Cibles. - Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle dure.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Carré de service.	- Carré de service.		- Court traditionnel ou intermédiaire.	- Carré de service.
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concours d'échanges : - utiliser le pom'do et la palette pour la balle mousse en plaçant les joueurs très près du filet,</li> <li>- utiliser la raquette pour la balle souple et la balle intermédiaire en plaçant les joueurs un peu plus éloignés du filet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant présente une balle basse à la main alternativement à A et C : - les joueurs gardent une position très fléchie,</li> <li>- 3 séries de 2 balles maximum pour chaque joueur,</li> <li>- cibles faciles à atteindre (comptage de points par cible atteinte).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail sollicitant la vitesse de réaction : - signal visuel, - signal sonore, - signal kinesthésique.  <i>Ex. : balles lâchées à la main par l'enseignant à rattraper par les joueurs avant le 2<sup>e</sup> rebond :</i> - joueurs de dos (signal sonore), - aller-retour avec tape dans le dos pour signaler le départ. <i>(Distance entre la ligne carré de service et la ligne de fond de court).</i></li> <li>• Étirements quadriceps, ischio-jambiers, mollets : 20 à 30 s de maintien des poses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant met en jeu le service pour A et B : - A fait retour/volée sur C, - B fait retour/volée sur D, - le point est joué entre A/C et B/D sur demi-court élargi.</li> <li>• Reprendre les consignes de la situation 4 de 1<sup>re</sup> séance de la séance précédente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Match en double dans les carrés de service : - rebonds interdits, - utilisation des 4 balles, - engagement par l'enseignant.</li> </ul>

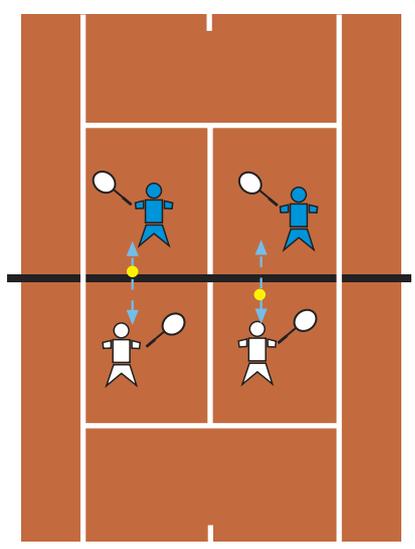
## ÉTIREMENTS/BILAN

DURÉE : 10 minutes.

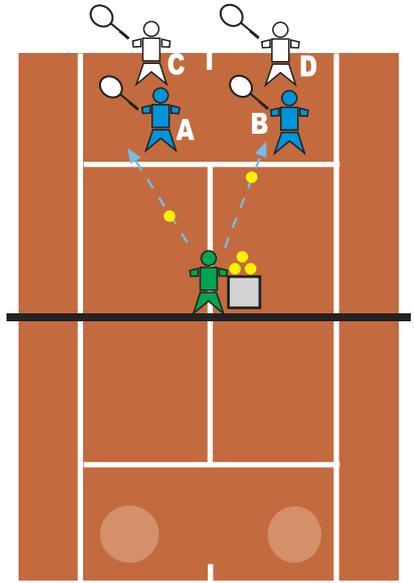
ORGANISATION : étirement du haut et du bas du corps.



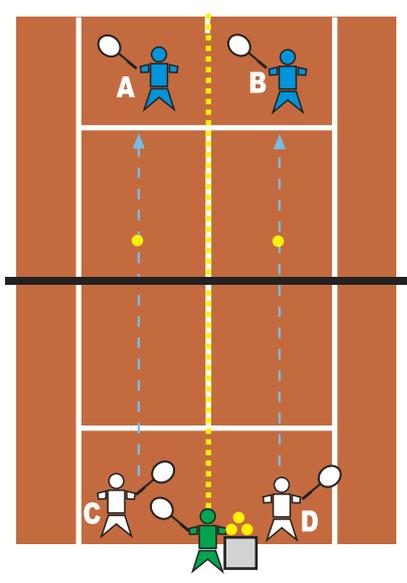
SITUATION N° 1



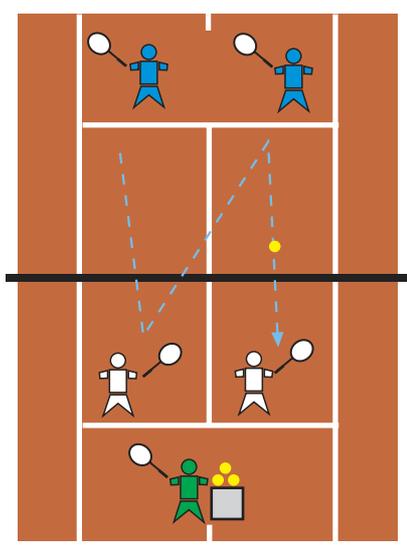
SITUATION N° 2



SITUATION N° 4



JEU

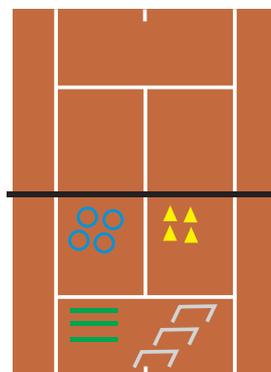


## SÉANCE N°3

→ **Échauffement**

• 10 minutes

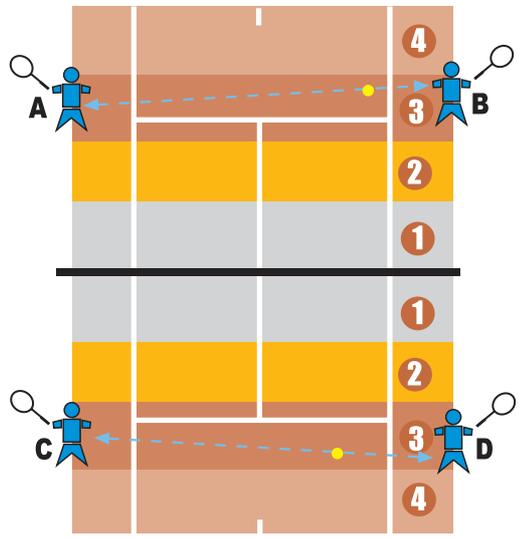
- **1 à 2 minutes :** - Trottiner autour du terrain avec une balle ou un ballon pour 2.
- **8 minutes :** - Sur un demi-terrain, installer un parcours de motricité.  
**2'** : découverte des ateliers.  
**6'** : atelier par atelier (atelier cerceaux, plots, haies, lattes),  
 2 passages chronométrés.  
 - Varier les hauteurs, les écarts, les appuis.



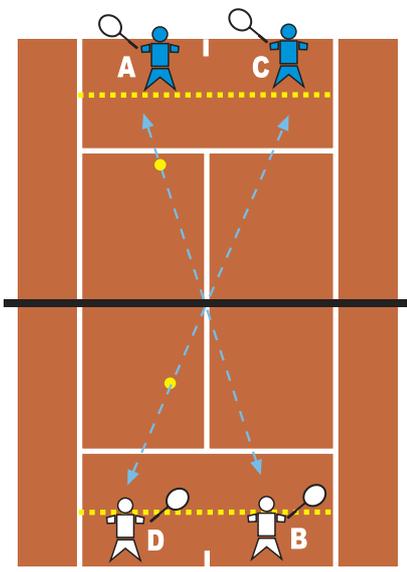
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
<b>OBJECTIF</b>	ÉCHAUFFEMENT TENNIS	ÉCHANGES CROISÉS APRÈS REBOND	PHYSIQUE	DÉPLACEMENTS LATÉRAUX	
<b>DURÉE</b>	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 10 minutes.	- 20 minutes.	- 15 minutes.
<b>FORMATION</b>	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
<b>MATÉRIEL</b>	- Balle mousse. - Raquette.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Haies.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.
<b>COURT</b>	- Largeur du court sans filet (4 zones délimitées)..	- Court intermédiaire. - Court traditionnel.		- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
<b>ORGANISATION</b>	- C et D commencent à jouer dans la zone 1, au signal de l'enseignant on rajoute la zone 2, puis 3, puis 4. - Idem pour A et B	- A et B n'ont pas droit au revers. - C et D n'ont pas droit au coup droit. - Matches en 7 points.	• 8' : - Impulsions sur haies basses (3 basses puis 5 basses). - Impulsions de côté : droit, gauche, pieds joints, à cloche-pied, avant, arrière. - Objectif : sans sursaut. • 2' : Étirements quadriceps, ischio-jambiers.	- L'enseignant met en jeu 1 balle pour provoquer un grand déplacement. - A essaie de passer C qui est monté au filet.	- A sert du couloir dans le carré hachuré, D retourne dans la diagonale et suit à la volée. - A et D jouent le point. Idem pour B et C. - 2 points à marquer pour remplacer D.
<b>ÉTIREMENTS/BILAN</b>					
DURÉE : 5 minutes.					
ORGANISATION : étirement du haut et du bas du corps.					



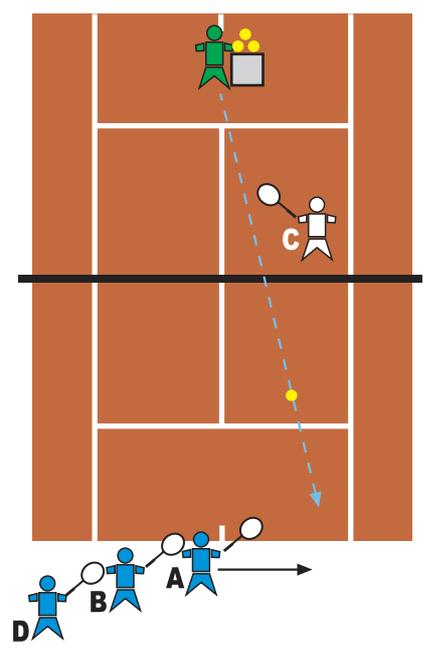
SITUATION N° 1



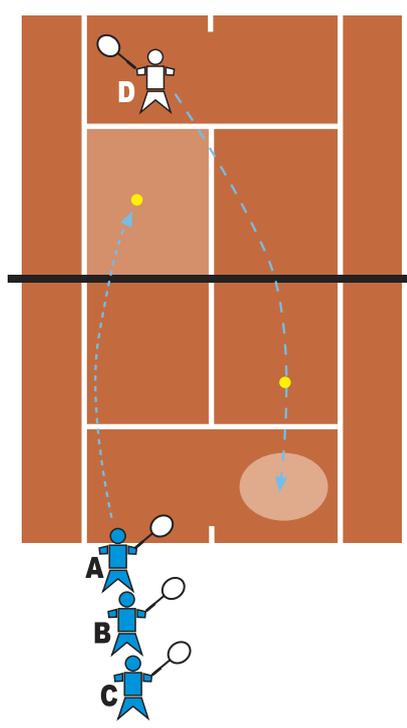
SITUATION N° 2



SITUATION N° 4



JEU



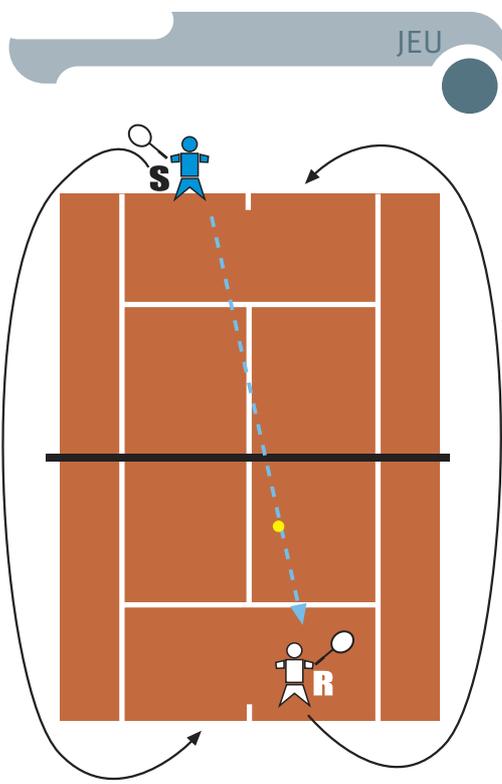
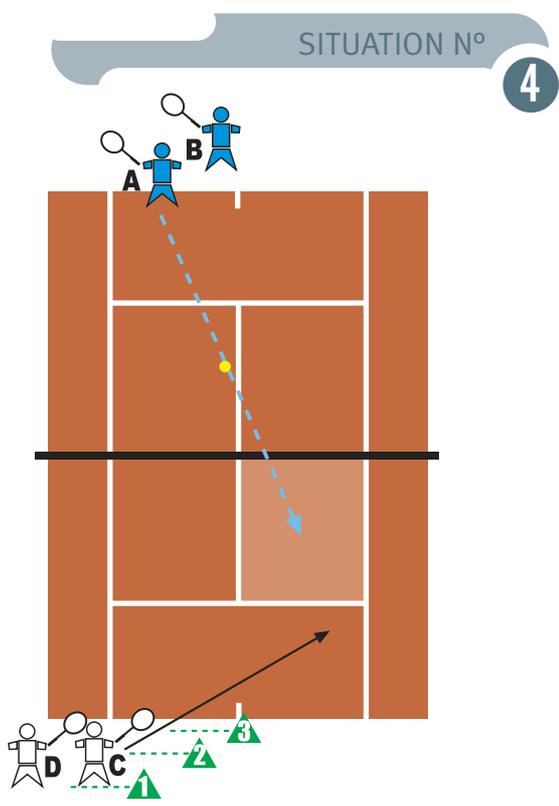
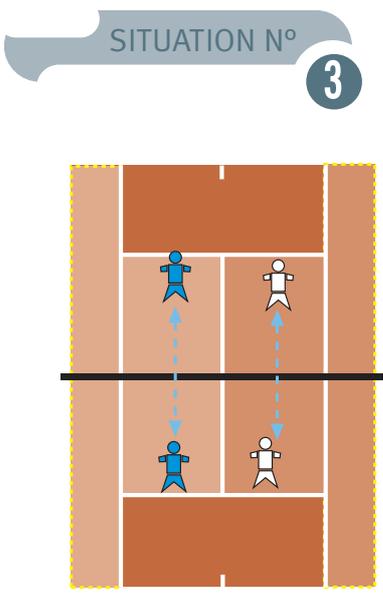
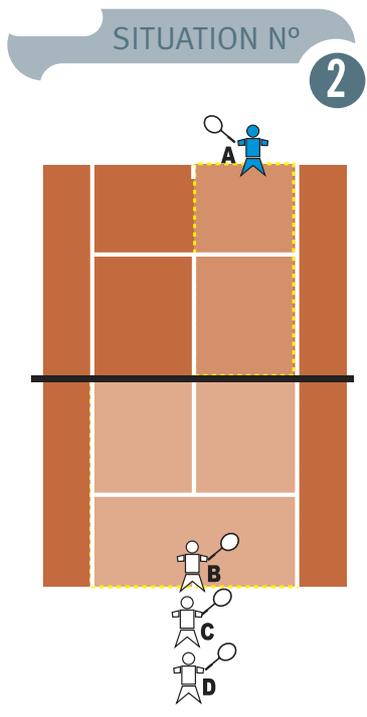
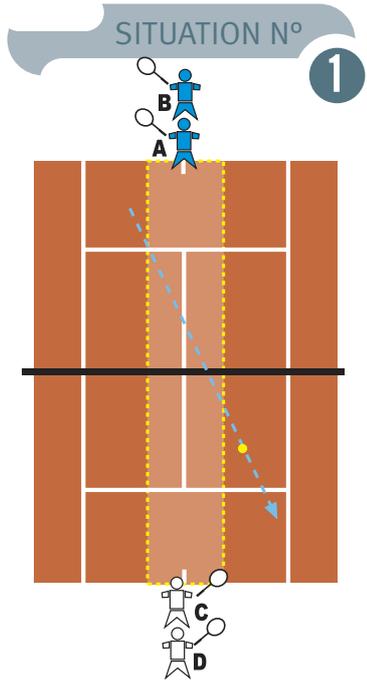
## SÉANCE N°4

→ **Échauffement**

• 10 minutes

- **1 minute :** - Trottiner autour du terrain.
- **2 minutes :** - Jeu du miroir mené par l'enseignant puis par un élève (pas chassés, pas croisés, avant, arrière, pas courus). Cet exercice doit monter en intensité.
- **7 minutes :** - 10 plots à la suite (distancés de 1 m).  
- 1 slalom : de face, de côté, impulsion cloche-pied.

	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4	JEU
OBJECTIF	ÉCHANGES FOND DE COURT	ÉCHANGES FOND DE COURT	PHYSIQUE	DÉPLACEMENTS LATÉRAUX	SERVICE/RETOUR APRÈS GRAND DÉPLACEMENT
DURÉE	- 15 minutes.	- 20 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 10 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle intermédiaire.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court traditionnel.	- Court traditionnel.		- Court traditionnel.	- Court traditionnel.
ORGANISATION	- 1 frappe sur 2 (rotation de A et B, idem pour C et D). - Les joueurs ne doivent pas mettre la balle dans la zone centrale.	- A défend une moitié de court uniquement en coup droit. - B défend tout le court (variante avec couloir).	• 12' : - Point à la main avec une balle de tennis. - 1 contre 1 dans un espace de jeu variable. - 3 évolutions : 1) carré de service + couloir, 2) carrés de service + couloirs en diagonale, 3) carrés de service + couloirs en face. • 3' : Étirements.	- A sert dans la diagonale. - C retourne en partant de la moitié de terrain opposé. - 3 positions de départ différentes (1,2,3).	- Au top sonore S et R doivent aller servir et retourner sur le terrain opposé où ils se trouvent en courant sans pénétrer dans le court. - S peut servir sans attendre que R soit arrivé pour retourner.
ÉTIREMENTS/BILAN					
DURÉE : 5 minutes.					
ORGANISATION : étirement du haut et du bas du corps.					



## SÉANCE N°5

## → Échauffement

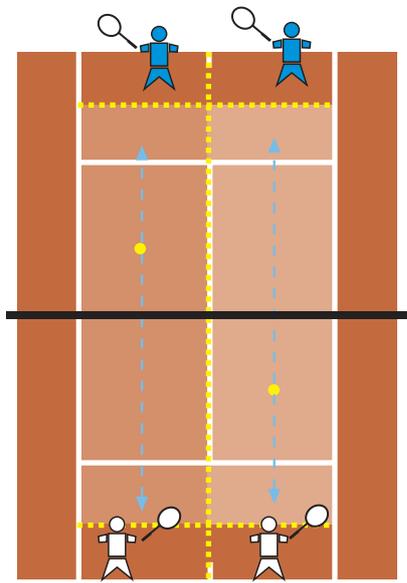
- 10 minutes

- **1 minute :** - Trotter autour du terrain.
- **9 minutes :** - Balle brûlante ou tous les jeux à base de lancers à bras cassé.

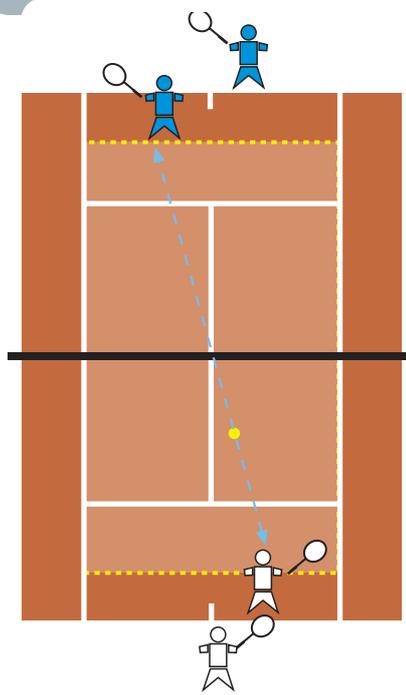
	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4 : JEU
OBJECTIF	SERVICE/VOLÉE RETOUR/VOLÉE	SERVICE/VOLÉE RETOUR/VOLÉE	PHYSIQUE	SMASHS
DURÉE	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 15 minutes.	- 20 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse. - Balle souple.	- Balle souple. - Balle intermédiaire.	- Balle ou ballon.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Moitié de court intermédiaire.	- Court intermédiaire (18 m).		- Court traditionnel.
ORGANISATION	- Service/Volée. - Retour/Volée. - 1 contre 1.	- Service/Volée. - Retour/Volée. - 1 contre 1.	- Mini-Hand avec une balle ou un ballon. • <b>2 mi-temps de 5' :</b> - marquage individuel. - dribble interdit. - 1 rebond autorisé. - but marqué sur cible touchée (baril, grosse cible). • <b>5'</b> - Étirements.	- Matches en 5 points. - D engage par 1 smash en se présentant la balle au-dessus de la tête. - A, B, et C défendent en ne faisant que des lobs.
ÉTIREMENTS/BILAN				
DURÉE : 10 minutes.				
ORGANISATION : étirement du haut et du bas du corps.				



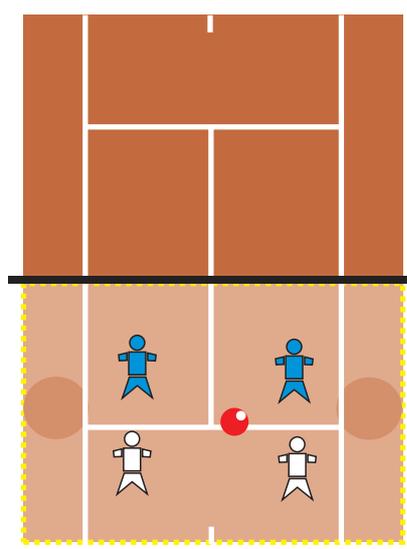
SITUATION N° 1



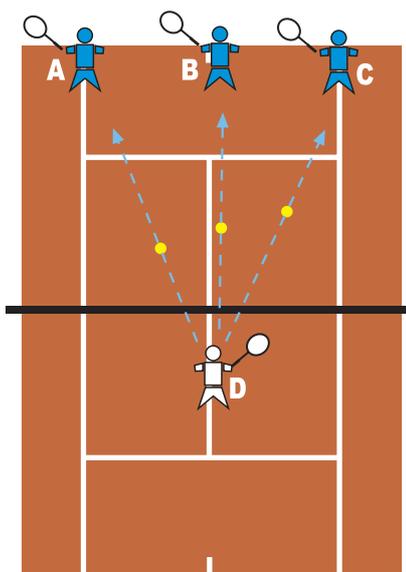
SITUATION N° 2



SITUATION N° 3



SITUATION N° 4

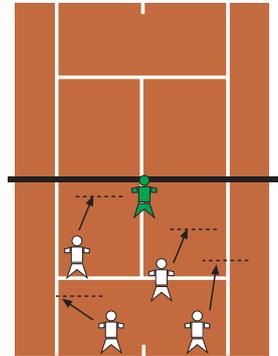


## SÉANCE N°6

### → Échauffement

• 10 minutes

- **1 minute :** - Trotter autour du terrain.
- **9 minutes :**
  - Sur 1/2 terrain.
  - L'enseignant, mains libres, face aux joueurs.
  - Chaque joueur dispose d'1 balle.
  - Dès que l'enseignant regarde un joueur, le joueur lui envoie sa balle que l'enseignant lui renvoie aussitôt à un endroit aléatoire (idem avec les autres joueurs).



	SITUATION N°1	SITUATION N°2	SITUATION N°3	SITUATION N°4 : JEU
OBJECTIF	DOUBLE	SITUATION EN DOUBLE	PHYSIQUE TENNIS-VOLLEY À LA MAIN	MATCHS EN DOUBLE
DURÉE	- 10 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.	- 20 minutes.
FORMATION	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.	- 4 joueurs.
MATÉRIEL	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire.	- Balle mousse. - Balle souple. - Balle intermédiaire. - Balle dure.	- Balle intermédiaire.	- Balle intermédiaire. - Balle dure.
COURT	- Court intermédiaire (18 m).	- Court traditionnel.		- Court intermédiaire (18 m). - Court traditionnel.
ORGANISATION	- Match en 5 points : • double avec seule passe obligatoire au partenaire. • 2 rebonds maximum dans chaque camp.	- C et D défenseurs en fond de court. - A et B sont volleyeurs (rebond interdit). - L'enseignant met la balle en jeu sur C et D.	- Jeu de renvoi à la main : • 1 contre 1 dans les carrés de service. • 1 rebond obligatoire. • 3 touches maximum.  - Évolution : même jeu en double.	- Le serveur choisit la balle qu'il met en jeu : • balle mousse et souple pour le court de 18 m. • Balle intermédiaire et dure pour le court de 23 m.

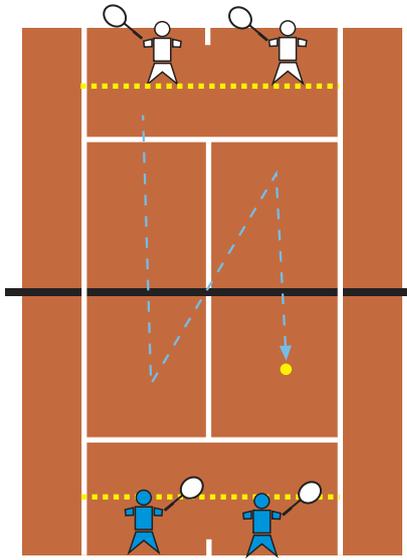
#### ÉTIREMENTS/BILAN

DURÉE : 10 minutes.

ORGANISATION : étirement du haut et du bas du corps.

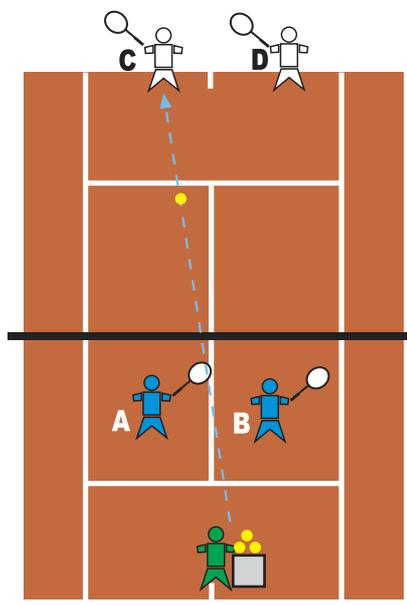
SITUATION N°

1



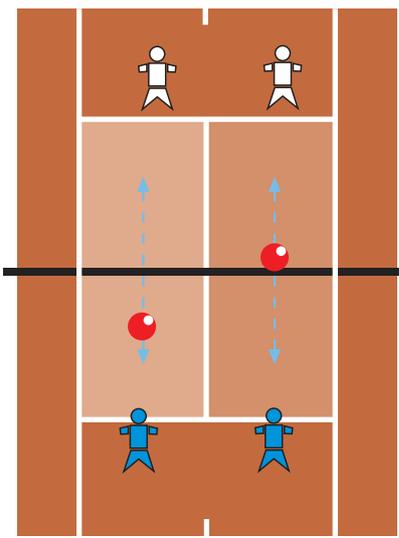
SITUATION N°

2



SITUATION N°

3



SITUATION N°

4

