

DÉCOUVERTE
FORME
PERFORMANCE

PROGRAMME
TENNIS ADULTES
PÉDAGOGIE & ANIMATIONS
SPORTIVES

SOMMAIRE

Introduction

p. 3

TENDANCE DÉCOUVERTE

P. 5

■ Tennis Découverte

p. 6

- Séance n°1
- Séance n°2
- Séance n°3
- Séance n°4
- Séance n°5
- Séance n°6

p. 8
p. 10
p. 12
p. 14
p. 16
p. 18

■ Tennis Sensation

p. 20

- Séance n°1
- Séances n°2 - n°3 - n°4 - n°5
- Séance n°6

p. 22
p. 24
p. 26

TENDANCE FORME

P. 27

■ Tennis Forme

p. 28

- Séance n°1
- Séance n°2
- Séance n°3
- Séance n°4
- Séance n°5
- Séance n°6

p. 30
p. 32
p. 34
p. 36
p. 38
p. 40

■ Tennis Tonic

p. 42

- Séance n°1
- Séance n°2
- Séance n°3
- Séance n°4
- Séance n°5
- Séance n°6

p. 44
p. 46
p. 48
p. 50
p. 52
p. 54

TENDANCE PERFORMANCE

P. 57

■ Tennis Performance

p. 58

- Séance n°1
- Séance n°2
- Séance n°3
- Séance n°4
- Séances n°5 - n°6

p. 60
p. 62
p. 64
p. 66
p. 67

■ Tennis Technico-Tactique

p. 68

- Séance à thèmes

p. 70

ANIMATIONS SPORTIVES

P. 73

■ Tennis Détente

p. 74

■ Tennis Multi-jeux

p. 78



Introduction

La Fédération Française de Tennis développe depuis plusieurs années une pédagogie plus performante pour l'apprentissage du tennis. Celle-ci a surtout été orientée dans un premier temps vers les jeunes au travers du mini-tennis et du Club junior.

Parallèlement, des actions “grand public” et des expériences menées par de nombreux enseignants ont démontré l'intérêt d'adapter cette pédagogie aux adultes.

Ces nouveaux programmes pédagogiques ont pour objectif de faciliter l'accès à la pratique du tennis tout en répondant à l'évolution actuelle des pratiques sportives.