

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Tennis  
**Autor:** Bachmann, Simone / Meier, Marcel K. / Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998903>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

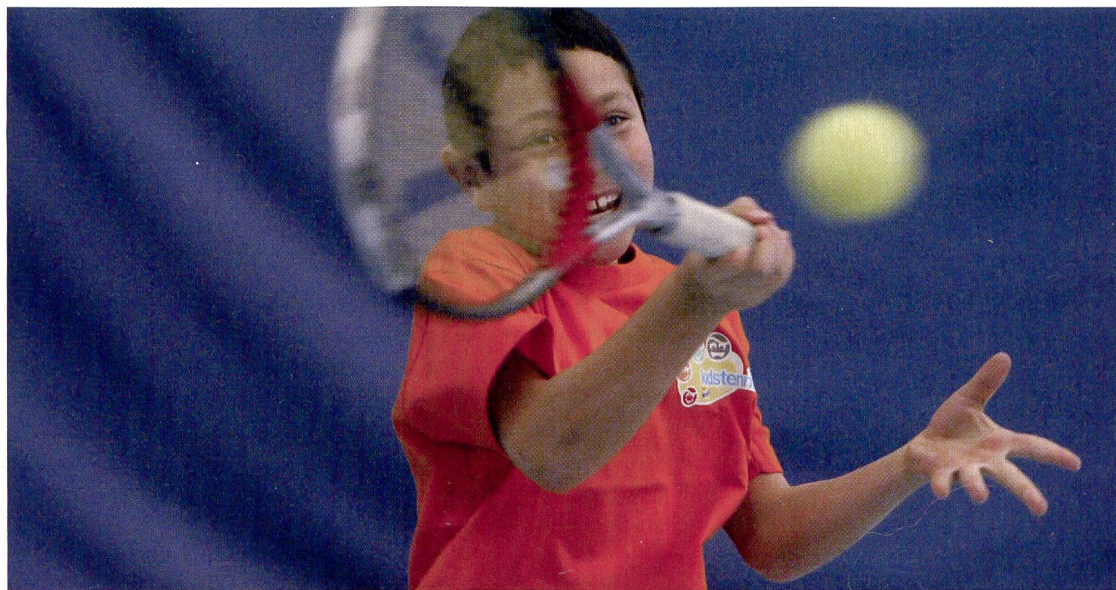
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# 3 mobile cahier pratique



Le tennis est un jeu complexe qui exige un apprentissage ciblé et méthodique. Ce cahier pratique propose une voie à suivre avec des exercices et des formes de jeu attractives. Sur les traces de «Rodgeur»...

## Sommaire

- 2 Quatre capacités sur le court
- 3 Kidstennis – un projet tout en couleurs
- 4 Le service – ma carte de visite
- 6 Le retour – réponse rapide et sûre
- 8 Jeu en fond de court – duel à distance
- 10 Jeu au filet – l'attaque est la meilleure défense
- 12 Le passing – réplique sèche et sonnante
- 14 Stations d'entraînement en salle
- 15 Kids tests – évaluer en jouant

## Tennis

*Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker  
Photos: Daniel Käsermann, traduction: Véronique Keim*

**L**e tennis est plus populaire que jamais grâce aux deux figures de proue que sont Patty Schnyder et Roger Federer. Pour exploiter cet engouement, Swiss Tennis a lancé cette année le projet «kidstennis». L'objectif avoué: élargir la base de la pyramide et créer une culture tennistique dans notre pays.

### Pour les «Rodgeur» en herbe

Les deux pages suivantes mettent en lumière les étapes et éléments incontournables pour bien débiter et progresser régulièrement. Les enfants commencent sur un terrain de jeu adapté, avec des raquettes plus petites et des balles moins dures. Tout est conçu pour favoriser l'acquisition des éléments techniques sous une forme ludique et progressive.

### A l'école aussi

Le tennis a sa place à l'école. Le feeling avec la balle et la raquette peut être développé très tôt. Chaque double page présente des situations pour les quatre niveaux suivants: «basics», «débutants», «avancés» et «chevonnés». Des encadrés jalonnent les pages pour donner des indications méthodologiques et autres petits conseils pratiques. A la fin du cahier, vous trouvez une proposition d'entraînement sous forme de stations, ainsi que les «kids tests» qui permettent d'évaluer les progrès.

### Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport

Les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50 (par ex.)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

#### A envoyer à:

Rédaction «mobile» OFSPO, 2532 Macolin  
Tél. 032 327 64 18, fax 032/327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch



## Quatre capacités sur le court

Renvoyer la balle de l'autre côté du filet, si possible pour qu'elle ne revienne pas... Simple, mais pas si évident. Cela demande endurance, force, vitesse, sens tactique, coordination et force mentale.

**C**ontrairement au football, le joueur de tennis n'a pas en face de lui toute une équipe d'adversaires prêts à lui piquer la balle; il ne doit pas non plus connaître toutes les variantes offensives pour percer une défense, comme au basketball ou au handball. Il n'en reste pas moins que pour répondre efficacement aux coups de son adversaire, le joueur de tennis doit disposer d'un répertoire psycho-moteur complet.

### Jongler avec les compétences

Les facteurs conditionnels constituent la base indispensable pour optimiser les déplacements du joueur sur le terrain. Force, mobilité et vitesse sont requises pour soutenir les échanges, l'endurance quant à elle permet de garantir la qualité du jeu sur la durée de la partie.

Les différents coups requièrent une compétence technique affinée. Seule une bonne coordination facilitera l'intégration et la combinaison de mouvements de plus en plus complexes. Jouer le bon coup au bon moment suppose une bonne lecture du jeu. Le fameux coup gagnant nécessite donc un sens tactique affûté qui s'acquiert à l'entraînement en variant les situations de jeu. La force mentale, enfin,

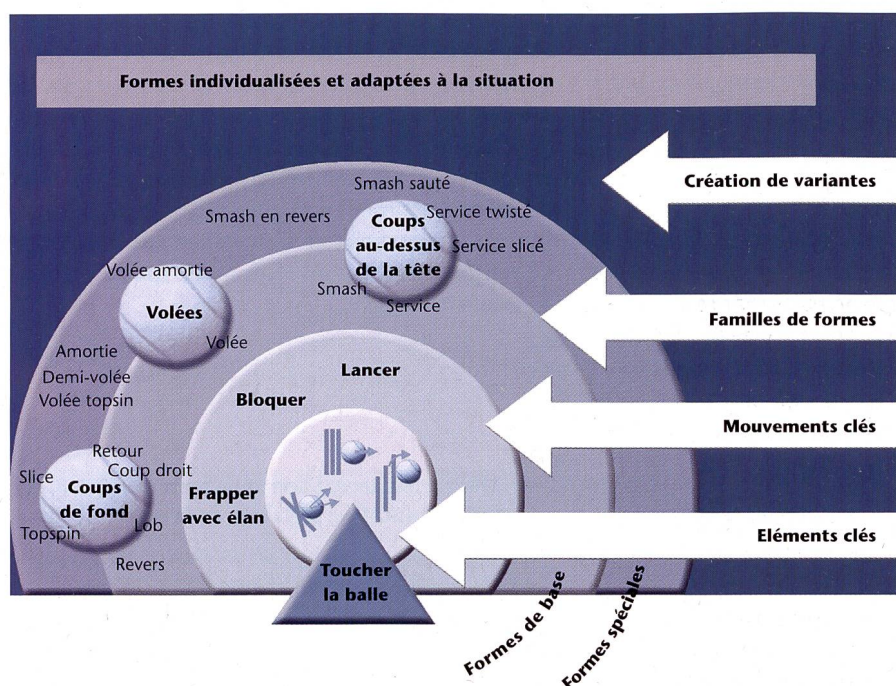
recouvre une importance particulière au tennis. L'expression «jouer petit bras» illustre bien cet aspect du jeu.

### Concept technique

La balle est l'élément observable numéro un. Sa trajectoire aérienne peut être influencée de trois manières: dans sa direction (hauteur et largeur), dans sa vitesse et dans sa rotation (en avant, en arrière, latéral). Ces trois possibilités d'agir sur la balle représentent, dans le concept technique, les éléments clés (voir graphique). Pour appliquer les différentes formes de frappe, le joueur puise dans le répertoire des mouvements clés: «frapper avec élan», «bloquer» et «lancer». Leurs combinaisons donnent naissance aux familles de formes – jeu en fond de court, volées, coups au-dessus de la tête – qui à leur tour autorisent toute une série de variantes (volée amortie, smash sauté, service slicé, etc.). Chaque coup de tennis est donc un mélange composé des éléments et des mouvements clés.

### Enseignement axé sur le jeu

Le tennis offre un champ d'apprentissage très riche et attractif, car les éléments techniques peuvent toujours s'entraîner de manière ludique. Le défi pour les enseignants et entraîneurs est donc justement de proposer des situations de jeu qui permettent l'acquisition des mouvements de base et leur application sous différentes formes.



Des éléments clés à la création de variantes: le concept technique au tennis.



## Un projet tout en couleurs

Pour que les jeunes progressent et persévèrent, ils doivent éprouver du plaisir avant tout. «Kidstennis» va dans ce sens.

Les jeunes disposent déjà d'une offre de tournois regroupés sous le label «Junior Events». Mais il manquait jusqu'à ce jour un vrai concept d'encouragement pour les enfants d'âge primaire. Comme base à ces «Junior Events», Swiss Tennis a donc développé le projet «kidstennis» qui propose une animation tennistique aux enfants dès l'âge de quatre ans.

### Jeu et plaisir pour les petits

Le concept de «kidstennis» repose sur les quatre niveaux d'apprentissage et de jeu (voir graphique). Les terrains et hauteurs de filet sont adaptés à l'âge des enfants. Les petits des deux premiers niveaux («red» et «orange») jouent sur le demi-terrain, perpendiculairement à l'aire de jeu normale. On dispose ainsi de deux, voire quatre petits terrains sur un court normal. La troisième catégorie («green») joue sur le terrain normal mais moins profond. Les adaptations concernent aussi les balles plus molles, des raquettes plus légères, des manches plus courts et plus fins, des règles simplifiées, le tout pour faciliter le processus d'apprentissage.

Chaque niveau s'oriente vers des objectifs spécifiques, toujours en rapport avec le développement psycho-moteur des enfants. C'est seulement dans le quatrième niveau («grey») que les jeunes commencent à jouer avec les règles normales.

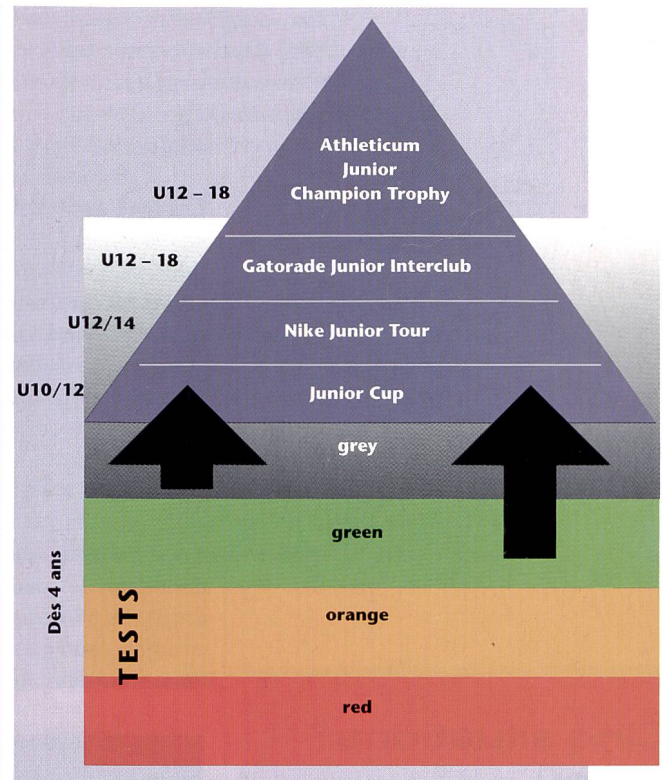
### Apprendre et tester

«Kidstennis» regroupe quatre domaines: dans «Kids Learning», les jeunes s'exercent et améliorent leur technique au sein de clubs, de centres ou encore d'écoles pour se préparer aux futurs tests. Les enseignants disposent d'un recueil d'exercices progressifs qui correspondent au niveau de leurs protégés. Pour appliquer sur le terrain ce qu'il apprend, le jeune a besoin de disputer des rencontres et de petits tournois qui le mettront face à de nouvelles situations.

Les «Kids Tests», deuxième domaine, sont menés en fin de cycle pour contrôler la progression des joueurs. Leur particularité réside dans le fait qu'ils ne mettent pas l'accent sur la seule technique. On y observe aussi les capacités conditionnelles (excepté chez les plus jeunes) et coordinatives ainsi que les compétences tactiques. Chaque test réussi donne droit à une distinction.

### ...et se mesurer

Le troisième domaine, les «Kids Tournaments», permet aux enfants de se mesurer à leurs camarades du même âge. Les matchs se déroulent sur des terrains plus petits avec des règles simplifiées. Les «Kids Stargames», enfin, réunissent trente enfants, vainqueurs d'un de ces tournois, tirés au sort. Ils sont invités à suivre un entraînement avec un entraîneur national et échangent quelques balles avec leurs idoles.



Structure des tournois

Plus d'informations sur le projet:  
[www.myTennis.ch/kidstennis](http://www.myTennis.ch/kidstennis)





## Le service – ma carte de visite

Un bon service conditionne l'échange. Il permet de se mettre à l'abri d'un retour gagnant et d'aborder l'échange dans de bonnes conditions.

### Basics

#### Droit au but

**Quoi?** Acquérir le mouvement de lancer.

**Comment?** Les joueurs visent avec différentes balles des cibles (cerceaux accrochés, autres balles, chariot, etc.) Consigne: lancer toujours au-dessus la tête.

**Variante:** qui lance le plus haut, le plus loin? Par deux. Quel groupe réussit à se lancer la balle avec la plus grande distance, sans la laisser tomber?

#### Tête en l'air

**Quoi?** S'orienter tout en jouant.

**Comment?** Les joueurs jonglent avec un ballon de baudruche au-dessus de leur tête. Qui réussit à maîtriser plusieurs ballons en même temps? Ou qui arrive à jongler tout en se déplaçant en avant, en arrière, le long d'une ligne, en slalom, par-dessus des obstacles? Avec la raquette ou avec les mains.

**Variante:** à deux. Après chaque frappe vers le haut, le joueur transmet la raquette à son partenaire.

### Cinq situations de jeu

Jouer au tennis revient à résoudre des problèmes et des tâches connues mais qui varient en permanence. On peut distinguer cinq situations de jeu:

- Je commence le point (service).
- Je retourne le service (retour).
- Mon adversaire et moi-même jouons en fond de court (jeu de fond de court).
- Je monte au filet (attaque).
- Je joue un passing, si mon adversaire monte au filet (passing shot).

Ces cinq situations de jeu sont illustrées dans une double page, avec une division selon les quatre niveaux «basics», «débutants», «avancés» et «chevronnés»





## Débutants

### Sous le toit

**Quoi?** Expérimenter plusieurs frappes au-dessus de la tête.

**Comment?** Position latérale, pied gauche en avant (pour les droitiers). Placer la raquette au-dessus de la tête, comme un toit. Lancer la balle vers le haut, main à hauteur de poitrine. La raquette décrit un arc pour la frapper vers l'avant. Qui réussit à viser cinq fois de suite la zone désignée? Qui peut toucher le ballon accroché?

**Variante:** frapper les balles selon divers critères: servir haut, long, par-dessus une ligne, par-dessus le filet, etc.

### Record

**Quoi?** Placer le plus grand nombre de services corrects à la suite.

**Comment?** Saisir la raquette en prise «shakehand» (comme quand on serre la main de quelqu'un). Servir avec un mouvement d'arc dans la partie opposée du terrain (service croisé). Adapter la grandeur des zones et le choix des balles selon le niveau. Sur dix essais, qui réussit le plus de services dans la zone?

**Variante:** varier les cibles en divisant le terrain en zones ou en plaçant des cerceaux.

## Chevronnés

### Travail d'orfèvre

**Quoi?** Placer les services «au millimètre» près.

**Comment?** Le joueur sert d'abord sur la ligne du milieu. Il essaie de placer le second service dix centimètres à gauche, le troisième encore dix centimètres à gauche, etc. Qui aligne le plus grand nombre de services précis?

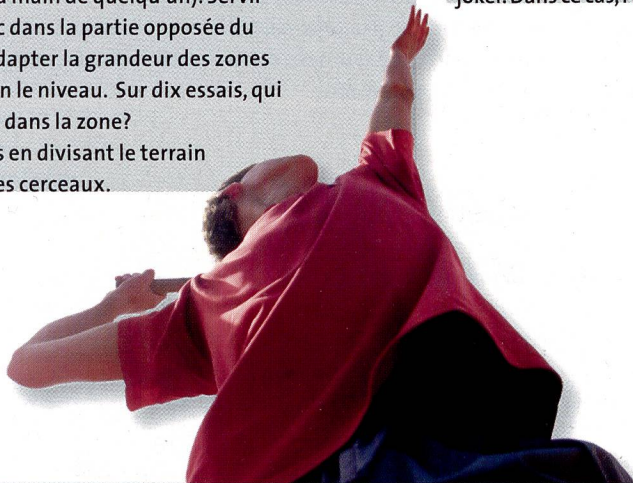
**Variante:** viser des cônes.

### Sept et gagne

**Quoi?** Gérer le risque.

**Comment?** Chaque serveur dispose de sept services pour gagner le jeu. Le serveur décide s'il veut assurer ou prendre des risques pour que son adversaire ne retourne pas le service. Compter les points et changer de serveur après sept services.

**Variante:** dans chaque jeu, le serveur peut choisir un joker. Dans ce cas, l'échange compte double.



## Avancés

### Rotation

**Quoi?** Servir avec différentes rotations de balles.

**Comment?** Par deux. Obligation de varier à chaque fois la rotation de la balle (slice, lift, service à plat).

**Variante:** jouer seulement le service et le retour. Un ace donne trois points, un service gagnant deux, un retour gagnant de l'adversaire enlève un point, une double faute enlève deux. Comptabiliser les points après dix services chacun.

### Accéléromètre

**Quoi?** Varier la vitesse des services.

**Comment?** Les joueurs disposent de cinq degrés de vitesse. La première balle est servie le plus lentement possible, la deuxième un peu plus vite, etc. La cinquième est frappée le plus fort possible.



## Le retour – réponse ra



Répliquer sur un service de l'adversaire demande la maîtrise de nombreux éléments relatifs aux trajectoires et au placement notamment.

### Basics

#### L'entonnoir

**Quoi?** Evaluer les trajectoires et rattraper les balles avec un cône retourné.

**Comment?** L'enseignant lance des balles au joueur qui essaie de les rattraper dans son cône, après un rebond. Varier la vitesse et les trajectoires des balles (haut, bas, loin, proche, gauche, droite, etc.). Compter les points.

**Variante:** l'enseignant indique à quel moment le joueur réceptionne la balle: 1 = dans la trajectoire montante, 2 = au point le plus haut, 3 = dans la trajectoire descendante.

#### Réaction

**Quoi?** Réagir vite et retourner juste.

**Comment?** Le joueur se place dos au lanceur. Au signal (sifflet, balle au sol, etc.), il se tourne et rejoue la balle selon la consigne (le long de la ligne, croisé, etc.).

### Débutants

#### Dix au compteur

**Quoi?** Retourner le plus de balles possibles.

**Comment?** Remporter le plus grand nombre de points après dix retours. Points: +1 = la balle est renvoyée dans le carré de service; +2 = au-delà de la ligne de service; -1 = dans le filet ou hors terrain.

#### Ouvre les yeux

**Quoi?** Observer l'adversaire et retourner dans la zone libre.

**Comment?** Le serveur se déplace après le service sur le côté droit ou gauche du terrain. Le retourneur l'observe et remet la balle à l'opposé de lui, entre le carré de service et la ligne de fond. Compter les retours valables sur dix essais.

**Variante:** le serveur peut aussi monter au filet. Dans ce cas, le joueur répond par un lob ou il remet dans les pieds du serveur.

### Jeu, set et match

Quelques points à observer pour garantir le succès de l'enseignement:

**Méthodologie:** utiliser si possible la méthode GAG (global-analytique-global), en alternant jeu et exercices. Proposer des tâches qui permettent de récolter des expériences différenciées. Choisir des formes d'organisation adaptées selon les exercices et objectifs (enseignement en groupe, en colonne, en stations). Privilégier les démonstrations et les explications imagées.

**Position:** lors du jeu en fond en court, se placer loin derrière l'impact de la balle au sol. Les débutants se tiennent souvent trop près du point d'impact et sont surpris. Pour avoir le plus de chance d'atteindre la balle, se placer sur la bissectrice des trajectoires qui peuvent être choisies par l'adversaire.

**Frappe:** lors d'un coup en fond de court, la balle peut être renvoyée sur sa trajectoire montante (difficile), au «point mort» ou en trajectoire descendante (plus facile). Privilégier la dernière solution pour les débutants. Ils ont ainsi plus de temps pour évaluer la trajectoire.



## Précise et sûre

### Avancés

#### Sept points c'est tout

**Quoi?** Placer le retour sur une cible, près de la ligne de fond.

**Comment?** Poser des cibles de différentes grandeurs devant la ligne de fond.

Le retourneur essaie de récolter sept points avec le moins de retours possibles.

Points: petite cible (pyramide de balles) = trois points; cible moyenne (cerceaux) = deux points; grande cible (zone comprise entre le carré de service et la ligne de fond) = un point.

#### A l'abordage

**Quoi?** Attaquer le deuxième service avec un retour lifté.

**Comment?** Jeu à deux. Le retourneur profite d'une balle de service faible pour monter au filet et attaquer en coup lifté. Dès qu'il a marqué trois points, changement de rôle.

### Chevronnés

#### Tête froide

**Quoi?** Retourner sans faute des services difficiles.

**Comment?** Deux joueurs disputent un tie-break. L'échange se limite au service et au retour. Le serveur doit varier ses services. Si le retourneur remet la balle, il gagne le point. Si le serveur réussit un ace ou un service gagnant, c'est lui qui marque le point. Changement de rôle à la fin du tie-break.  
**Variante:** tous les retours doivent atterrir entre la ligne de service et la ligne de fond.

#### Triple point

**Quoi?** Jouer gagnant.

**Comment?** Disputer à deux plusieurs jeux ou tie-breaks. Les retours gagnants valent trois points, les autres coups gagnants, un point.

### Abonnement à «mobile»

#### Ensemble, c'est moins cher!

Les clubs sportifs et les écoles bénéficient d'un rabais spécial dès la commande de cinq exemplaires (37 francs par abonnement, au lieu de 42 francs, à condition de recevoir l'ensemble des exemplaires à une seule adresse). En cas d'adresses multiples, l'abonnement individuel reviendra à Fr. 38.50. La Ville de Winterthur, en offrant à tous les établissements scolaires un abonnement à «mobile», de même que la société de gymnastique L'Abeille de La Chaux-de-Fonds, ont déjà profité de l'offre. Pourquoi pas vous?

**Renseignements et commandes:**  
[mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)





## Jeu en fond de court – duel à dis

Le jeu en fond de court représente la base du tennis. Retours le long de la ligne ou croisés, deux options qui s'entraînent de manière ludique.

### Basics

#### Équilibre instable

**Quoi?** Maintenir la balle en équilibre sur la raquette.

**Comment?** Poursuite en ligne: les joueurs se répartissent sur les lignes du demi-terrain (le filet compte comme ligne), avec une balle sur leur tamis. Un loup essaie de les toucher. Seuls les déplacements en avant et sur les lignes sont autorisés. Celui qui est touché, qui quitte la ligne ou qui perd sa balle devient le loup.

**Variante:** tous les joueurs, à l'exception du loup, ont plusieurs balles sur la raquette.

#### Hâte-toi lentement

**Quoi?** Assurer le contrôle de la balle.

**Comment?** Poser des cerceaux (ou autres objets) sur le terrain. Les joueurs lancent la balle en l'air avec leur raquette (2-3 mètres) pour qu'elle retombe dans un cerceau. Essayer d'enchaîner les coups en changeant à chaque fois de cerceau. Consignes: avec main gauche, droite, des deux mains, en revers, coup droit. Qui réussit le plus de points d'affilée?

**Variante:** qui est le premier à placer une balle dans chaque cerceau?



### Débutants

#### Journal de bord

**Quoi?** Améliorer la précision.

**Comment?** Deux joueurs s'affrontent de chaque côté du filet. Chacun a devant lui une double page de journal ouverte. Le but est de viser le journal adverse. Lorsque le journal est touché, il est plié en deux. Qui réussit le plus de touches sur le journal adverse?

#### L'accordéon

**Quoi?** Expérimenter les coups loin du filet.

**Comment?** Par deux, face à face. Les deux joueurs commencent un mètre derrière le filet. Après chaque coup, ils reculent d'un pas, jusqu'à une marque prédéfinie. Arrivés à ce point, ils réduisent à nouveau la distance jusqu'au filet.

**Variante:** les joueurs posent un cerceau devant eux. Dès que les deux ont réussi à y placer la balle, ils le reculent d'un mètre. Ou sous forme de duel: celui qui vise le cerceau peut reculer le sien d'un mètre. Qui atteint la ligne de fond en premier?



## ance



### Des passes bien dosées

La précision et le bon dosage des passes sont très importants pour que les joueurs puissent les retourner. Quelques points à considérer pour les entraîneurs:

- Placer le chariot de balles à gauche si l'on est droitier.
- Prendre trois à quatre balles dans la main pour assurer une continuité. Les jouer directement, cela permet d'être plus précis.
- Ne pas utiliser de prises trop extrêmes pour distribuer les balles afin d'éviter les trop gros effets sur la balle. Les balles avec un léger effet slicé sont plus faciles à retourner.
- Rester près du filet avec les débutants et distribuer des balles lentes et précises. Accélérer progressivement le rythme.
- Jouer de différents endroits et adapter la trajectoire des balles au niveau des joueurs.
- Distribuer éventuellement les balles à la main pour les débutants.
- Définir des objectifs tactiques selon le niveau des joueurs et varier les situations pour favoriser la capacité d'adaptation.

### Avancés

#### L'éventail

**Quoi?** Améliorer le jeu croisé.

**Comment?** Par deux. Jouer uniquement en diagonale, en coup droit ou en revers. Commencer au milieu du court, puis se décaler progressivement pour augmenter l'angle des coups. Une fois arrivés sur ligne latérale, les joueurs reviennent au centre, comme pour refermer l'éventail.

**Variante:** jeu aux points: on ne peut jouer qu'en revers sur les coups côté gauche et qu'en coup droit sur les balles qui viennent à droite (pour les droitiers). Celui qui commet une faute ou joue la balle avec la mauvaise prise, perd un point. Un échange gagné avec un coup croisé vaut deux points.

#### Le grand huit

**Quoi?** Intégrer les changements de direction.

**Comment?** Par deux. Un joueur retourne croisé, l'autre le long de la ligne.

**Variante:** les coups doivent être soit slicés, soit liftés.

### Chevronnés

#### Zone interdite

**Quoi?** Placer les balles de manière consciente.

**Comment?** Par deux. Au milieu d'un des terrains est dessiné un rectangle. Le joueur en face ne doit pas y renvoyer la balle. Adapter la grandeur du rectangle au niveau des joueurs.

**Variante:** idem, mais avec un rectangle dans chaque demi-terrain.

#### Les bons coups

**Quoi?** Casser le rythme de l'adversaire par un jeu varié.

**Comment?** Les joueurs essaient de mettre en difficulté leur adversaire en variant les coups: balles rapides ou lentes, hautes ou basses, avec beaucoup ou peu d'effet, avec un grand angle ou en ligne droite, etc.

**Variante:** un seul joueur varie ses coups. Le deuxième se contente de retourner la balle «normalement».



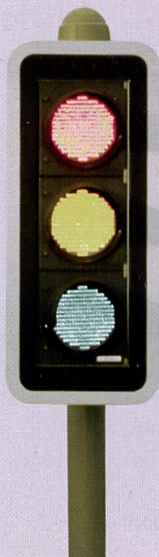
## Jeu au filet – l'attaque est là

### Bonne tactique pour gagner

L'image du feu de signalisation illustre bien le principe de jeu «rouge – jaune – vert». Il appartient à la base de l'enseignement tactique et peut déjà être introduit chez les enfants et les jeunes.

- Rouge: défends-toi, renvoie lentement la balle (trajectoire haute) et essaie de gagner du temps!
- Jaune: construis le jeu et joue une balle longue, rapide et/ou placée!
- Vert: conclus l'échange en plaçant une balle gagnante ou en forçant ton adversaire à commettre la faute!

En cours d'apprentissage, le joueur développe son jeu et évalue les situations de manière différente. Un débutant estime et maîtrise les situations d'une autre manière que le bon joueur



### Basics

#### Chasse au papillons

**Quoi?** Expérimenter les trajectoires des volées et des smashes.

**Comment?** Le partenaire lance des balles au joueur qui se trouve juste derrière le filet. Celui-ci essaie, avec un cône, de les rattraper directement en vol. Le lanceur varie ses coups: balles hautes, plates, rapides, lentes, courtes, longues.

#### La cible

**Quoi?** Frapper la balle au milieu du tamis.

**Comment?** L'enseignant décrit l'image de la cible. Au centre se trouve le point rouge, entouré de cercles orange et verts. Le but est de toucher à chaque fois le point rouge avec la balle. Qui réussit cinq points de suite?

Variante: peindre le point rouge sur la raquette pour mieux le visualiser.





## meilleure défense

### Débutants

#### Quatre à la suite

**Quoi?** Enchaîner les volées et les smashes sans faute.

**Comment?** Deux joueurs collaborent. Le partenaire lance la balle au filet pour trois volées et un smash. Combien de fois le groupe parvient-il à enchaîner cette suite sans faute?

**Variante:** choisir une autre suite. Plus simple: le lanceur prend à chaque fois une nouvelle balle dans le chariot.

#### Attention, j'arrive!

**Quoi?** Servir et suivre au filet.

**Comment?** Le joueur engage la balle par-dessous derrière la ligne de service adverse, puis il monte au filet. Jouer le point jusqu'à la fin au filet.

**Variante:** le partenaire joue la balle à l'attaquant sur la ligne de service. Celui-ci attaque et monte au filet.



### Avancés

#### Regarder et placer

**Quoi?** Placer les volées dans des directions définies.

**Comment?** Un scotch ou autre marque (sautoir) dans le filet indique la direction dans laquelle l'attaquant doit placer sa volée. Les deux adversaires jouent le point jusqu'à la fin. Combien de fois l'attaquant a-t-il réussi à jouer dans la bonne direction?

**Variante:** idem, en délimitant des zones.

#### Court, j'accours!

**Quoi?** Exploiter une balle courte pour monter au filet.

**Comment?** Les deux joueurs échangent les balles du fond de court. Dès qu'une balle atterrit avant la ligne de service, le joueur monte au filet pour poursuivre l'échange.

### Chevronnés

#### Avantage attaque

**Quoi?** Attaquer sur le revers de l'adversaire.

**Comment?** Les deux joueurs échangent d'abord des balles en fond de court. Dès que l'occasion se présente (balle courte), le joueur place une attaque sur le revers de son adversaire uniquement. Coups autorisés: revers slicé et coup droit topspin.

**Variante:** avec attaque slicée. Le joueur qui coupe la balle monte au filet directement derrière pour poursuivre l'échange.

#### Sers et suis!

**Quoi?** Servir et attaquer.

**Comment?** Le joueur qui sert a l'obligation de monter au filet directement derrière. Le jeu se poursuit jusqu'au gain du point.

**Variante:** monter aussi après un deuxième service. Un coup gagnant en volée ou en smash vaut deux points.



## Le passing – réplique sèche et sèche

Lorsque l'adversaire monte au filet, mieux vaut être prêt à répliquer. Et pour se mettre à l'abri d'une volée ou d'un smash, rien de tel qu'un bon passing...



### Basics

#### Sandwich

**Quoi?** Observer et lancer.

**Comment?** Trois joueurs sur une ligne. Les deux joueurs extérieurs s'échangent une balle que le camarade du milieu essaie de toucher ou d'attraper.

**Consignes:** pas de lobs et distance d'une longueur de bras du joueur médian.

#### Droit au but

**Quoi?** Renvoyer une balle dans les espaces libres.

**Comment?** Un joueur se trouve dans un but et lance une balle molle à son adversaire. Ce dernier, après un rebond, la joue en revers ou coup droit pour marquer le but.

**Variante:** idem, mais avec la main au lieu de la raquette.

### Débutants

#### Cherche-moi

**Quoi?** Apprendre à observer et à répondre à l'attaque.

**Comment?** Deux joueurs face à face. L'entraîneur, à l'extérieur du terrain, lance une balle courte à l'un des deux joueurs. Le destinataire de la balle attaque et monte au filet derrière. Il choisit volontairement un côté (à droite ou à gauche). Son adversaire observe son mouvement et joue un passing du côté libre. Après dix balles, quel joueur a réussi le plus de passings?

#### Plus c'est haut...

**Quoi?** Entraîner le lob par-dessus le partenaire.

**Comment?** Un joueur au filet, l'autre en fond de court. Le joueur au filet lance une balle simple que le joueur sur la ligne de fond renvoie en lob. La balle doit atterrir entre la ligne de service et la ligne de fond. Jouer pendant trois minutes et compter le nombre de lobs réussis.



nnante



## Trop simple ou inaccessible?

L'enseignant doit toujours pouvoir adapter l'exercice au niveau de l'élève. Un exercice trop simple démotive, tandis que le contraire décourage. Le même exercice peut être décliné en plusieurs variantes:

### Adaptations spatiales

- Aggrandir ou réduire la surface de jeu.
- Adapter la hauteur du filet.
- Modifier la grandeur des cibles.

### Adaptations des règles

- Changer le décompte des points, prévoir des handicaps.
- Accorder un seul service.
- Autoriser les coups de contrôle.

### Adaptations matérielles

- Utiliser des balles plus légères, plus molles, plus grandes.
- Jouer avec des raquettes plus légères.

### Adaptation de la distribution des balles

- Lancer à la main.
- Adapter et varier le rythme.
- Adapter et varier la vitesse, la hauteur ou la direction des balles.

Même si l'exercice est simplifié et adapté, il est primordial de garder l'esprit du jeu et de pouvoir l'expérimenter sur le terrain.

## Avancés

### Suite gagnante

**Quoi?** Placer ses passings en revers ou en coup droit.

**Comment?** C'est toujours le même joueur qui essaie de placer ses passings, en variant une fois court croisé, une fois longline. Sur dix attaques, qui réussit le plus de coups corrects?

### Volée contre retour

**Quoi?** Améliorer le retour en passing.

**Comment?** Petits matchs à douze points. Le joueur A monte au filet après son service et essaie de marquer le point en volée. B répond aux attaques par un passing.

Points: passing réussi = 3 points; volée gagnante = 2 points. Tous les autres coups gagnants = 1 point.

## Chevronnés

### Sur orbite

**Quoi?** Lober un adversaire monté au filet.

**Comment?** Jouer normalement. Le joueur qui réussit à lobber son adversaire monté au filet récolte trois points. Les autres coups gagnants valent un point. Quel joueur atteint le score de dix?

### Best of five

**Quoi?** Essayer de passer un joueur monté au filet.

**Comment?** Jouer un match dont chaque jeu commence à 4:4. Les joueurs essaient d'attirer leur adversaire au filet en jouant une balle courte pour ensuite placer un passing qui rapportera deux points. Quel est le premier à trois sets gagnants?



# Stations d'entraînement en salle

## Des idées et des adresses

- Tennis – Comprendre et enseigner le tennis. Manuel J+S. Macolin, OFSPO 2002.
- Tennis – Enseigner le tennis à des débutants. Manuel J+S. Macolin, OFSPO, 2002.
- Brechbühl, J.: Tennis de A à Y. Publication privée, 2000. Commande du manuel: secrétariat central de l'Association suisse des professeurs de tennis, tél. 01 809 44 00 ou info@swiss-pro.ch.
- [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch): discipline J+S tennis et téléchargement de la brochure «Fomres de tournois» et du cahier J+S.
- [www.myTennis.ch](http://www.myTennis.ch): homepage de Swiss Tennis avec un recueil d'exercices et des idées pour l'enseignement (format A6). Commande: Swiss Tennis, tél. 032 344 07 07 ou administration@swisstennis.com.

Le tennis à l'école, c'est possible. Les exercices «basics» et «débutants» s'y prêtent bien, de même qu'un entraînement sous forme de stations, avec deux joueurs par poste.

1. Lancer la balle en l'air (deux à trois mètres) avec la main droite, gauche ou avec les deux et la faire rebondir le plus grand nombre de fois dans un cerceau.
2. Par deux, chacun avec un journal déplié devant lui. Se lancer la balle par-dessus une ligne en visant le journal adverse. Le journal touché doit être déchiré en deux. Qui a le plus petit journal à la fin a perdu.
3. Placer une cible sur un caisson suédois. La viser en coup droit, revers ou service. A chaque réussite, reculer d'un pas.
4. Renvoyer la balle contre le mur, avec un seul rebond au sol, en coup droit, revers, demi-volée, smash, ou libre. Qui réussit le plus grand score?
5. Jouer en double. Une raquette pour deux. Après chaque coup joué, les partenaires échangent la raquette.
6. A deux. Jouer par-dessus une ligne ou un filet. Quel groupe réussit le plus long échange sans faute?
7. Un caisson suédois comme but. Le gardien lance une balle au joueur par en bas. Celui-ci essaie, en coup droit ou revers, de marquer le but.
8. Effectuer un parcours d'obstacles tout en jonglant avec la balle sur la raquette.
9. Inventer une petite suite avec raquette et balle: par exemple, lancer la balle alternativement avec le tamis et le cadre.
10. A lance des balles longues et courtes à B qui essaie de les rattraper avec un cône.
11. Définir une cible au sol. Le joueur essaie de la toucher en faisant rouler la balle. Variante: viser le panier de basketball avec la balle et la raquette.
12. Les deux joueurs, côte à côte, se donnent la main gauche. Dans la droite, ils tiennent la raquette avec une balle en équilibre. Au signal, ils essaient de se déséquilibrer et de faire tomber la balle de l'autre.
13. Jongler et sauter à la corde: A jongle (avec ou sans raquette) avec plusieurs balles pendant que B saute.
14. Les deux joueurs se tiennent face à face sur un banc retourné. Ils échangent la balle (avec ou sans rebond au sol). Quel groupe réussit le plus de passes sans tomber ou perdre la balle?





## Evaluer en jouant

Les tests permettent d'évaluer les progrès des jeunes. A titre d'exemple, nous présentons ici des formes de test pour les quatre niveaux d'apprentissage de «kidstennis».



### Tactique (niveau rouge)

L'enseignant lance dix balles, alternativement à gauche et à droite, avec une trajectoire en cloche. L'enfant essaie, après un rebond, de les rattraper avec un cône retourné. Après chaque réception, il se replace au milieu du terrain.

**Evaluation:** 8 balles sur 10 doivent être rattrapées avec le cône. Trois essais par joueur.

### Condition (niveau orange)

Saut à la corde:

1. Exercice: 50 sauts alternatifs (mouvement de course) sans s'arrêter.
2. Exercice: 4 sauts pieds joints suivis de 4 sauts pieds joints mais avec sautillé intermédiaire. Enchaîner avec 3-3, 2-2, 1-1, sans pause.

**Evaluation:** une faute permise par essai, trois essais par joueur.

### Situations de jeu (niveau vert)

Jouer à deux sur un terrain raccourci en largeur. Au cours de l'échange, les joueurs doivent placer des éléments des cinq situations de jeu (voir page 5).

**Evaluation:** capacité de s'adapter à la situation, fluidité dans le jeu, créativité.

### Technique (niveau gris)

L'entraîneur lance des balles pour que le joueur puisse appliquer et placer différents coups spéciaux: balles coupées, demi-volées, smashes sautés, smashes en revers.

**Evaluation de l'exécution:** critères techniques, économie du mouvement, timing et rythme.

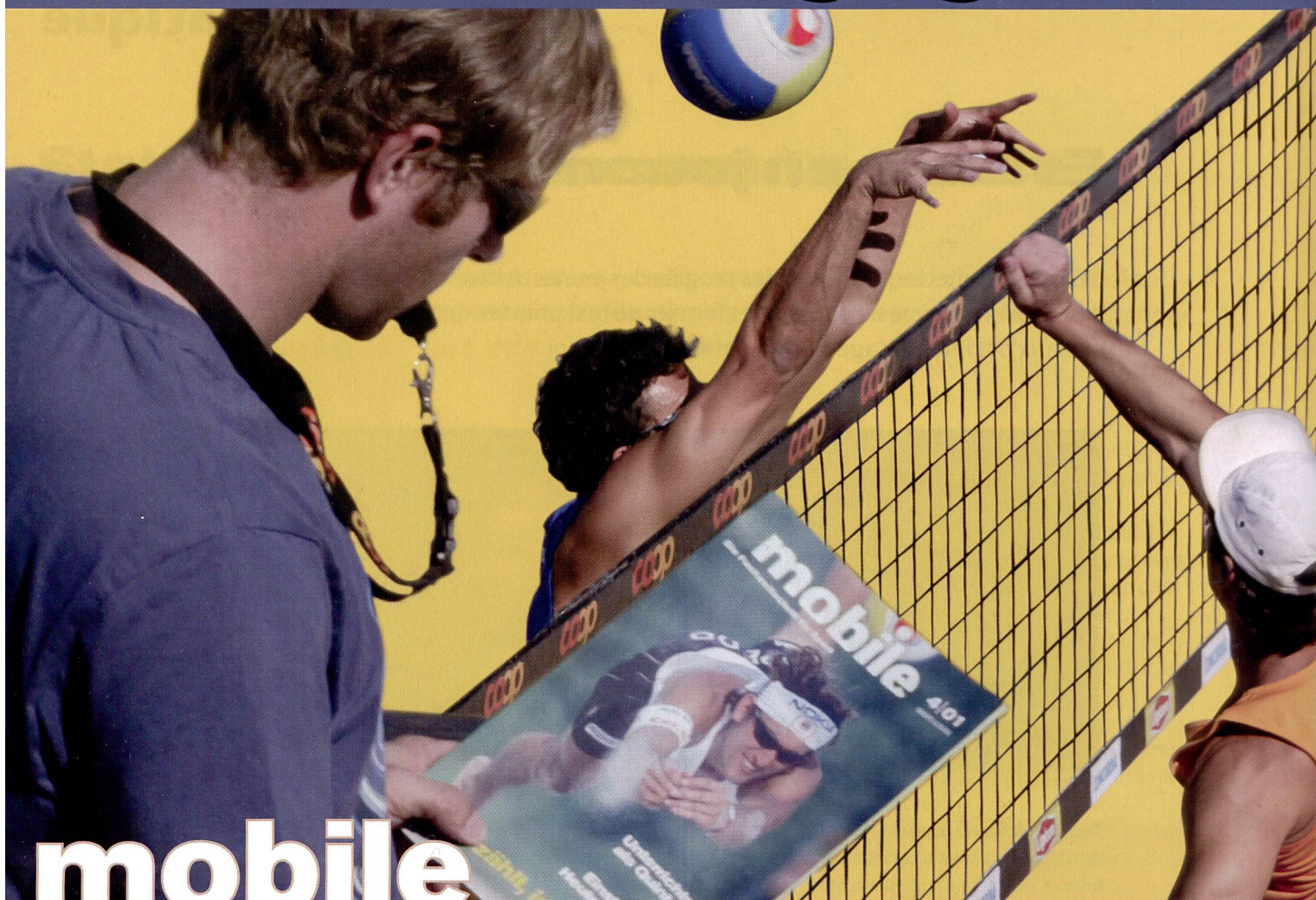
**Evaluation du résultat:** les balles coupées doivent atterrir dans une zone de trois mètres de large, derrière le filet. Les autres balles sont jouées entre la ligne de service et la ligne de fond.

La série de tests est disponible sous

[www.myTennis.ch/kidstennis](http://www.myTennis.ch/kidstennis)



# Point gagnant!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

## Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	1. Stabilisation et renforcement 2. Unihockey
2/05	Orientation	3. Tennis 4. Lancer
3/05	Eau	5. Jeux d'eau 6. Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	7. Tchoukball 8. A définir
5/05	Styles de direction	9. Sports de neige 10. Balles et ballons
6/05	Participation	11. Anneaux 12. Motricité sensorielle

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7.50 (+ port):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3.50 (+ port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

## Commandes

### Abonnement

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

☐ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 20.- / € 14.-)

☐ français

☐ deutsch

☐ italiano

Prénom/nom:

Adresse:

NP/lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)