



Rentabiliser la première partie d'une séance

Formation continue AFT

Septembre 2016



LA FORMATION CONTINUE

Avantages

- ✓ Evolution du jeu et de la société Vs mise à jour
- ✓ Progresser dans son métier (LLL)
- ✓ Faire évoluer son club
- ✓ Rencontrer, échanger
- ✓ Proximité et contact avec DS



LA FORMATION CONTINUE

Règles

- ✓ Echéancier :
 - **2015-16** : Animateur, Niveau I, Niveau II et Niveau III, Initiateur, Expert Pédagogique, Handisport et Directeur Ecole de Tennis
 - **2017** : Educateur
 - **2018** : Entraîneur



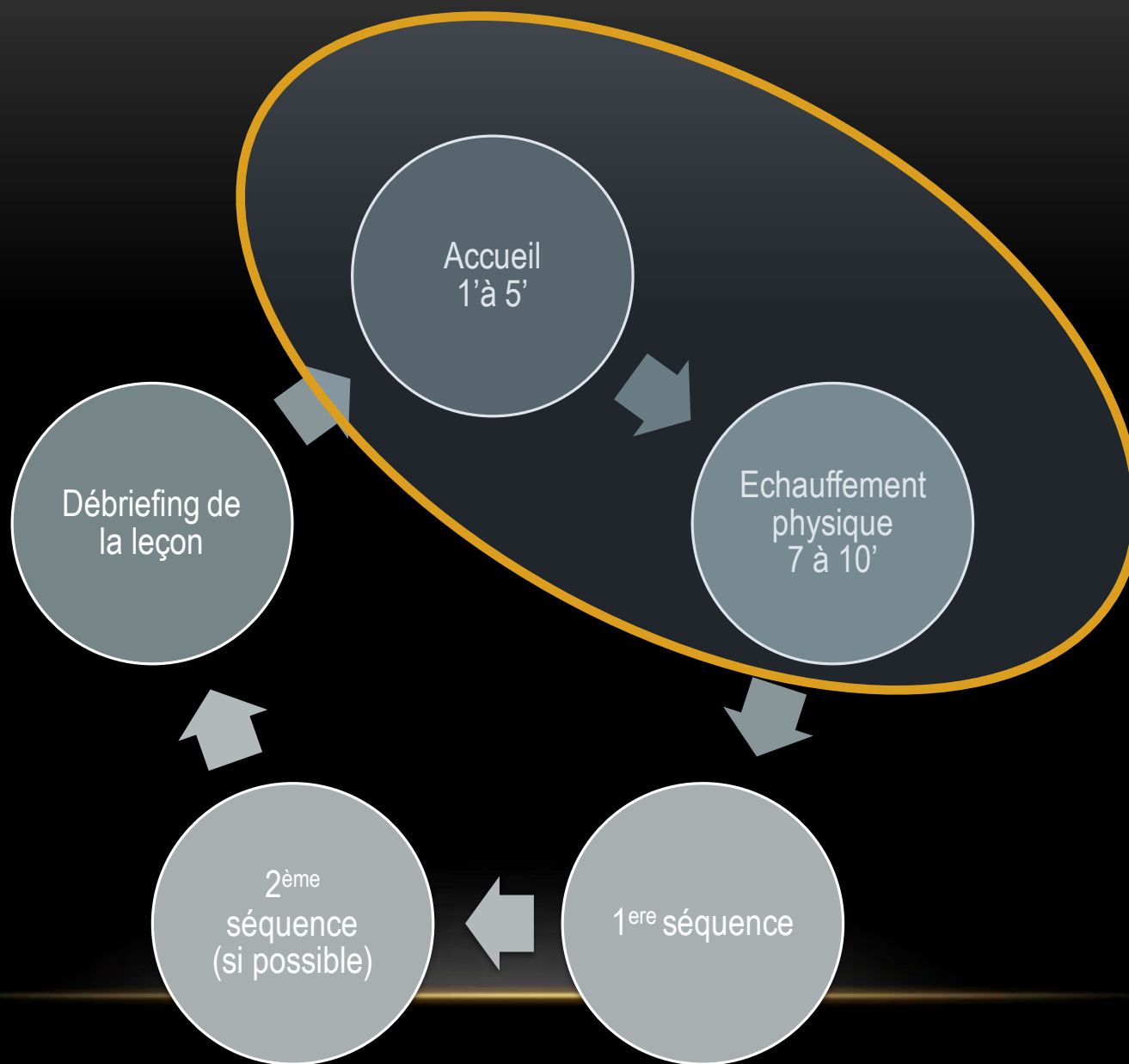
LA FORMATION CONTINUE

Règles

- ✓ **10 crédits 730 jours (Système ATP)**
- ✓ **Possibilités :**
 - Calendrier AFT
 - Hors AFT
- ✓ **Suivi**
 - Fiches



LA LEÇON





L'ÉCHAUFFEMENT



« Guillaume, tu peux jeter un œil sur mon groupe stp? »

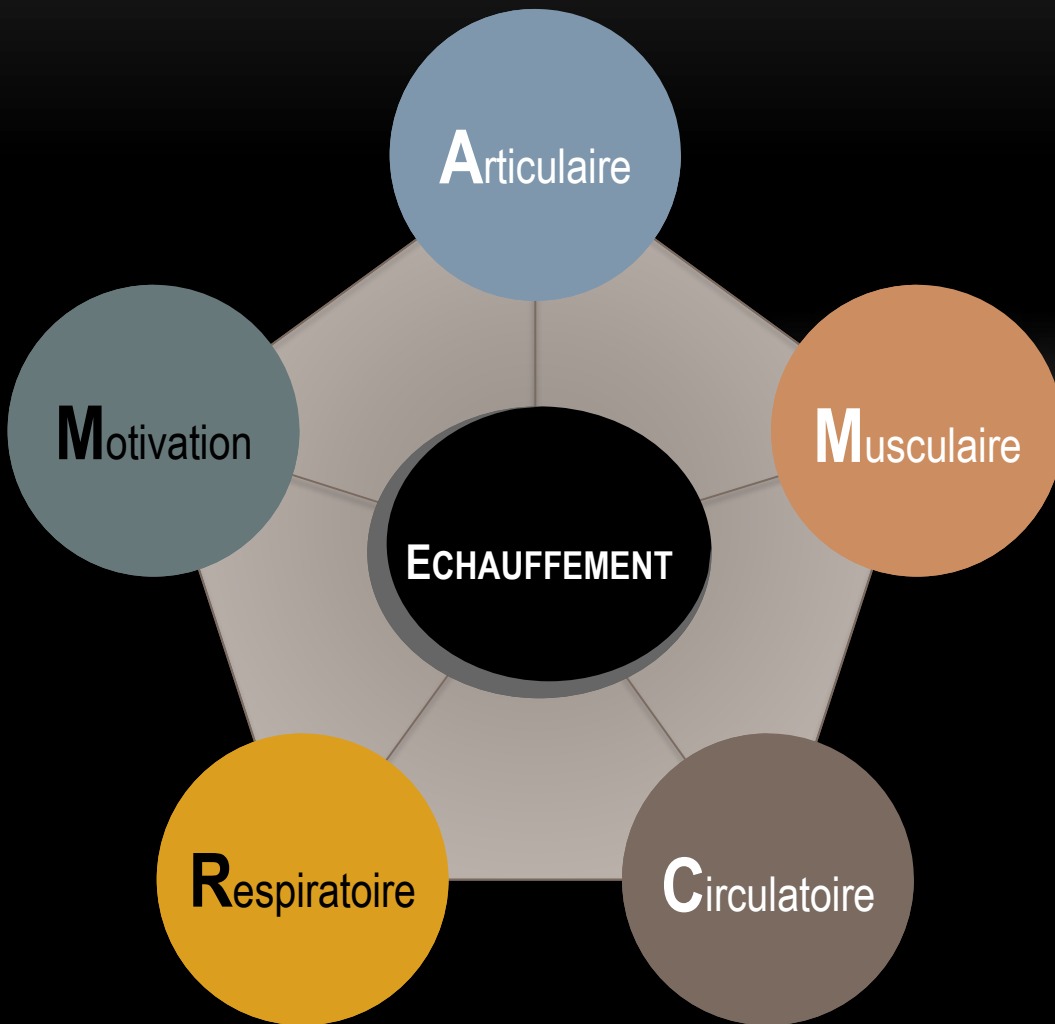
« Jouez 5 minutes dans les carrés, j'arrive! »

« Faites 3 tours de terrain, je mange vite mon sandwich »

C'est quoi?



Effets ++



Articulaire

DIMINUE VISCOSITÉ SYNOVIA
AUGMENTE LA SECRETION DE SYNOVIA
MUSCLES ET TENDONS + ÉTIRABLES

Musculaire

AUGMENTATION DE T° AUGMENTE LA
RENTABILITÉ DU MUSCLE (VITESSE DE
CONTRACTION ET PUISSANCE)

Circulatoire

AUGMENTATION DE LA FRÉQUENCE &
DU VOLUME D'ÉJECTION
DISTRIBUTION DU SANG DANS LES
BONNES PARTIES

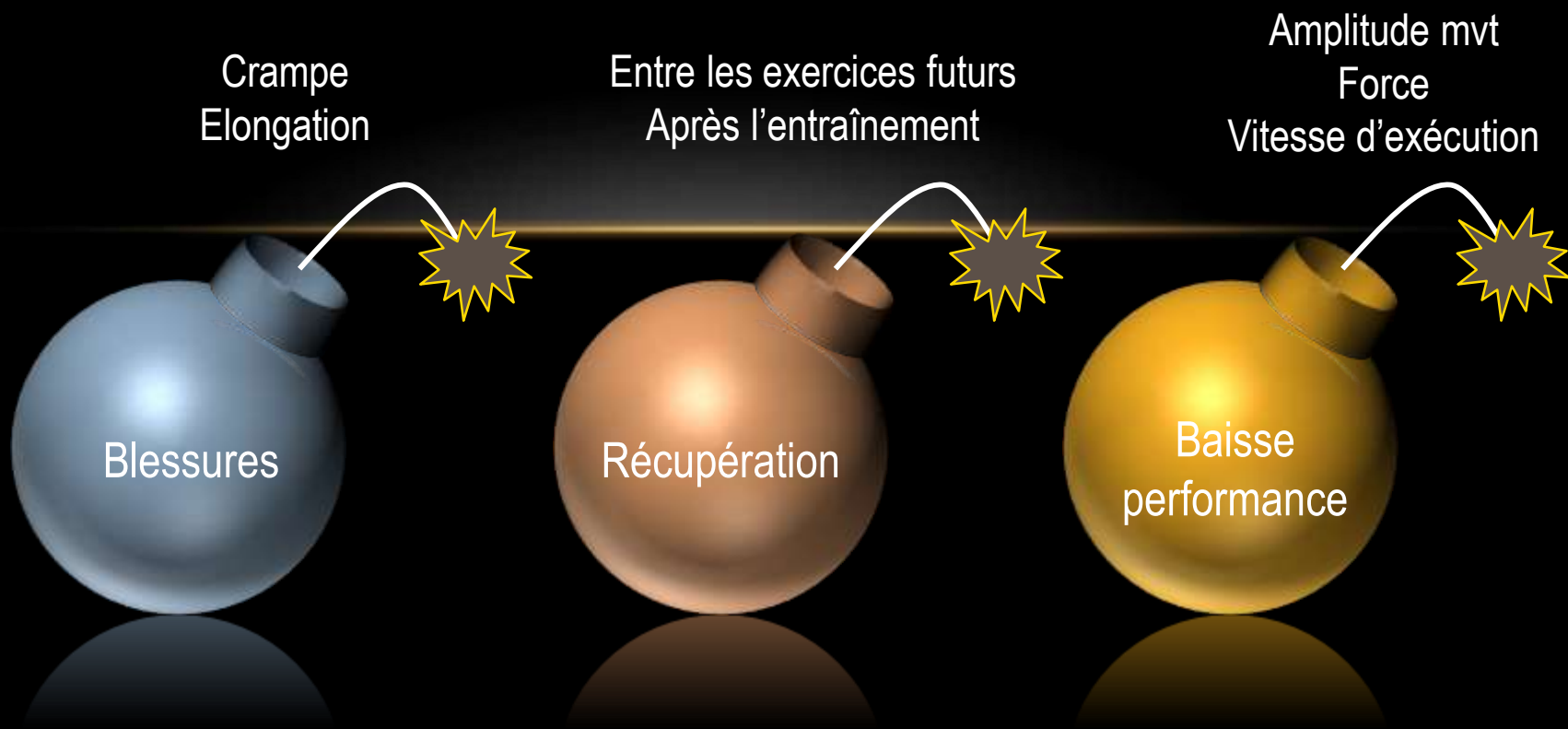
Respiratoire

AUGMENTATION DU DÉBIT VENTILATOIRE
(FRÉQUENCE & VOLUME)
AUGMENTATION DES ÉCHANGES GAZEUX

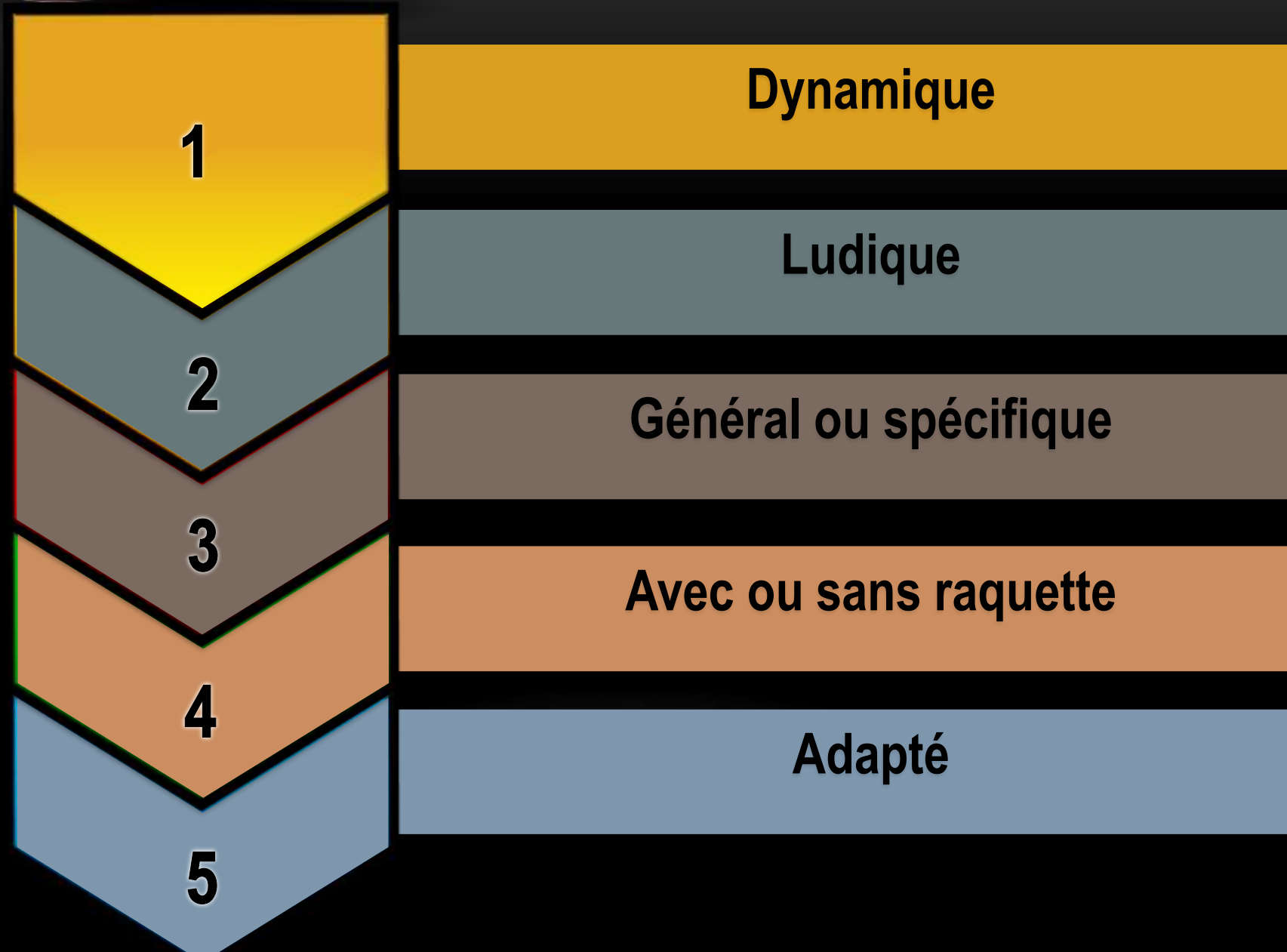
Motivation

EVEILLER L'INTÉRÊT.
DISPOSER L'ESPRIT
AUGMENTE LA CAPACITÉ
D'APPRENTISSAGE

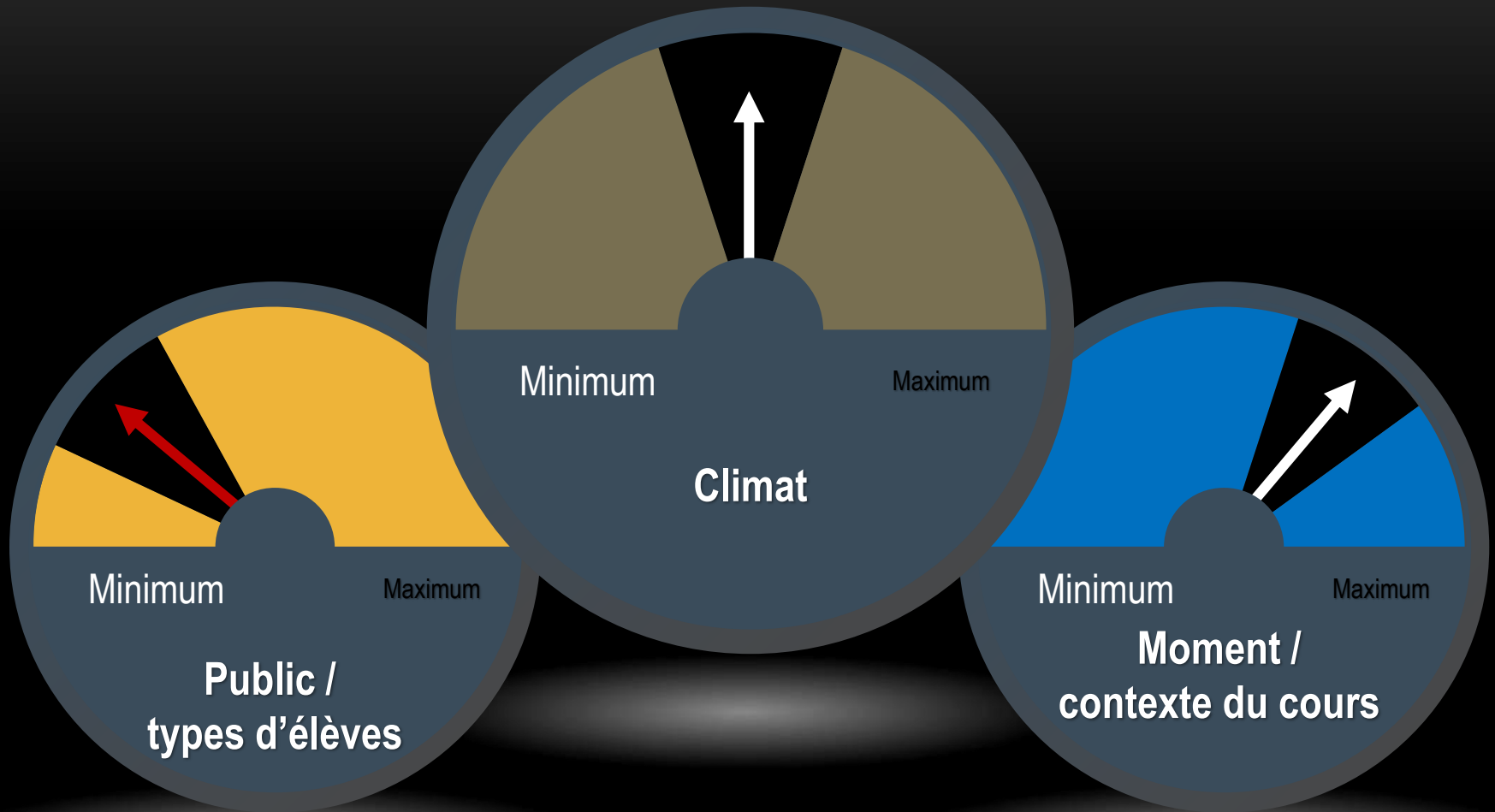
Mauvais échauffements chez les **Adultes**



Recommandations

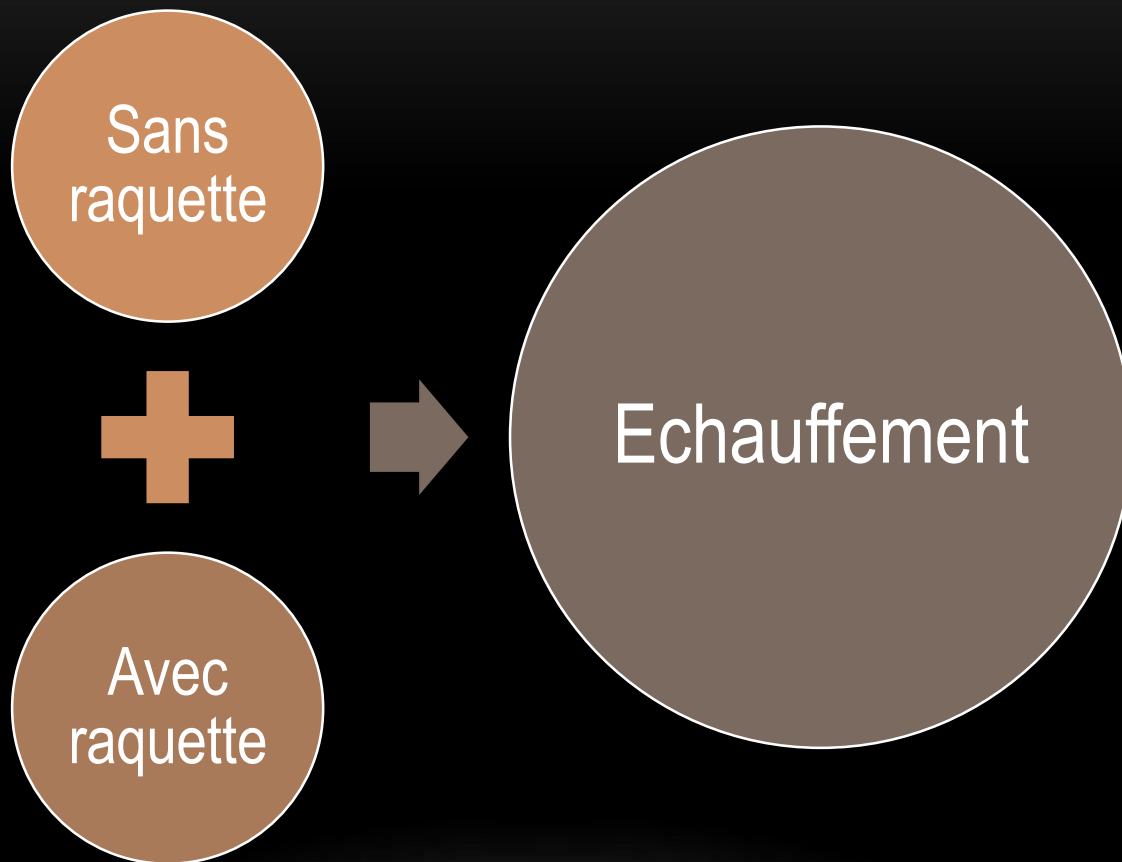


Adapté à la **Situation**





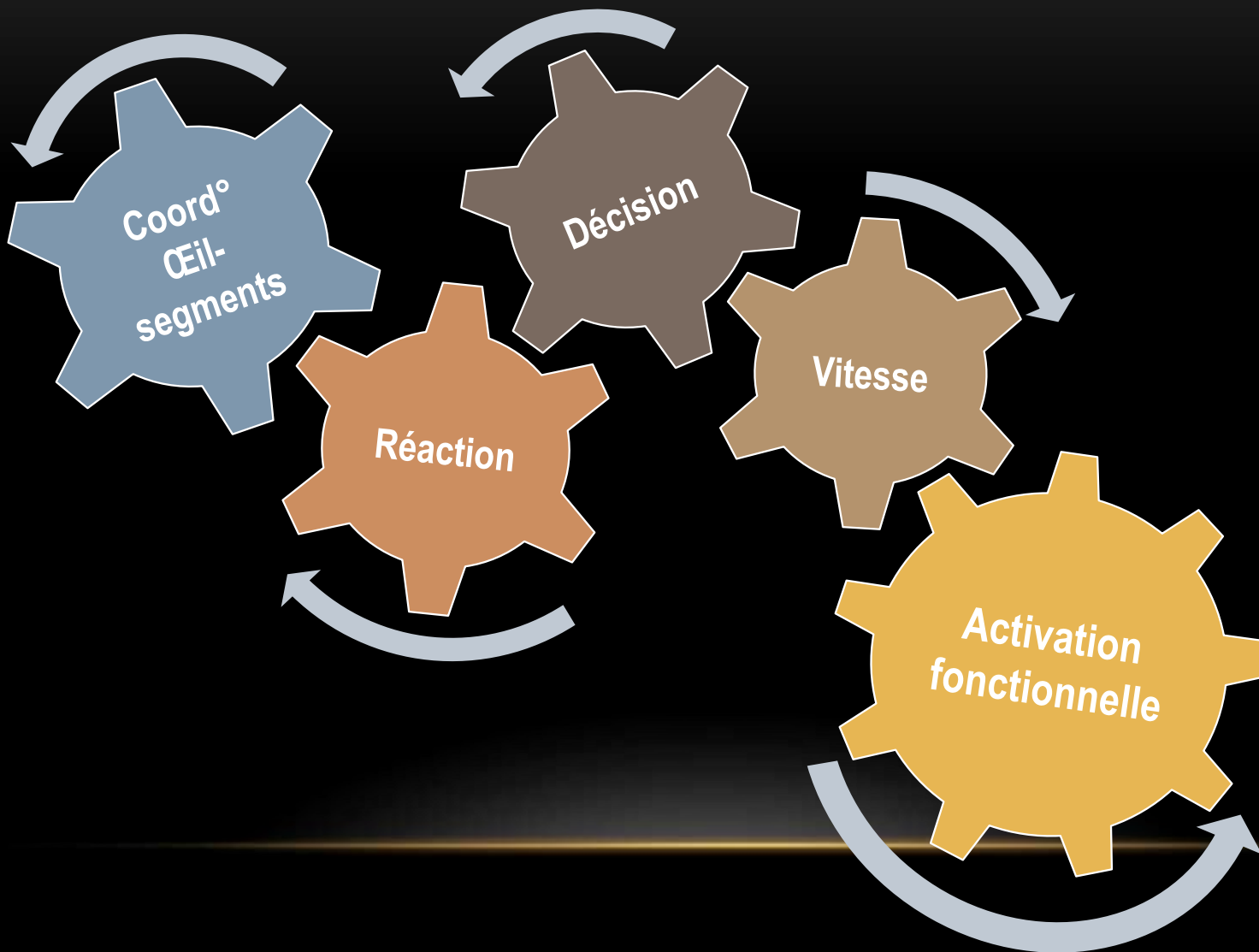
**QUELS SONT LES TYPES
D'ÉCHAUFFEMENT ?**





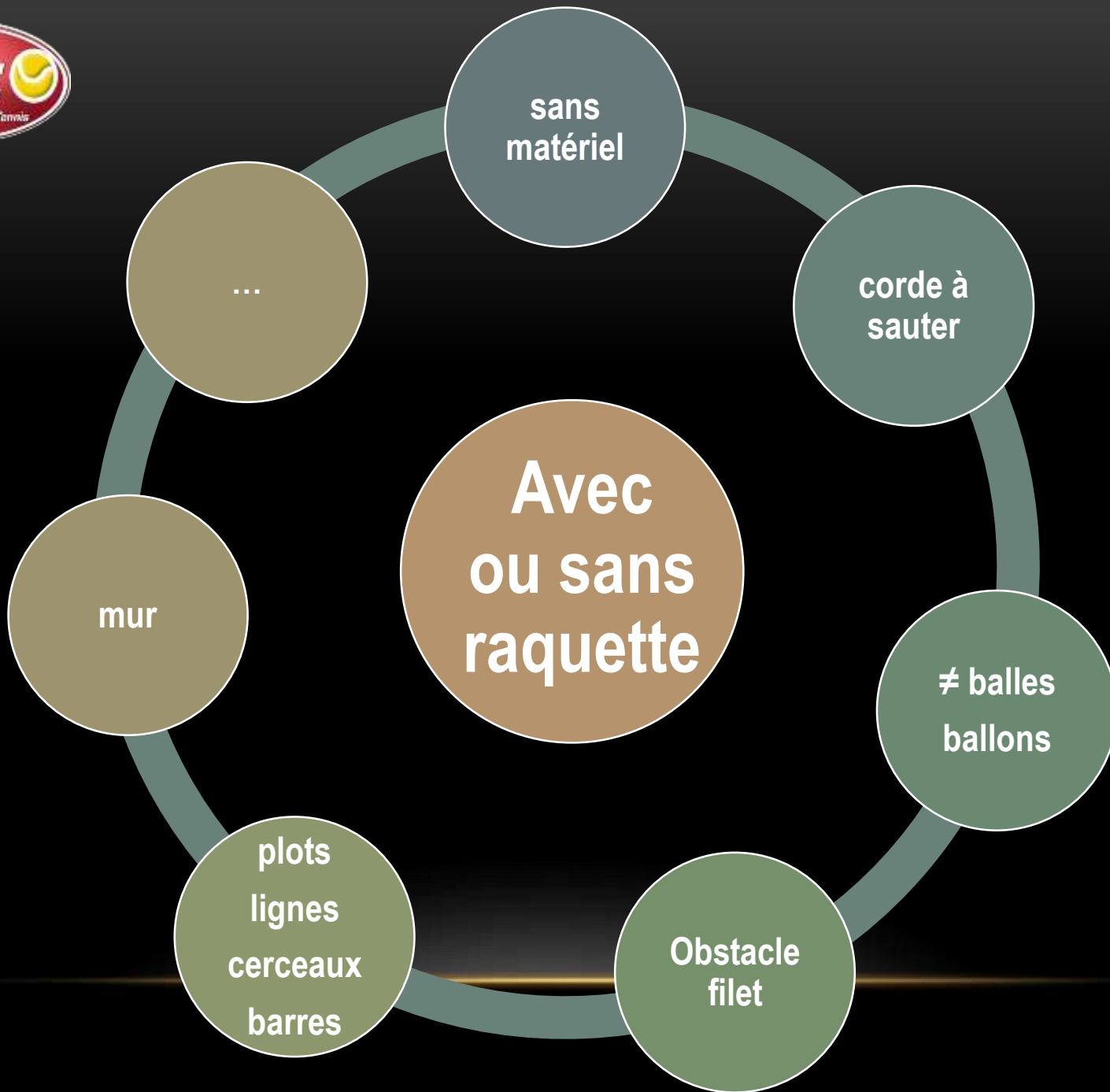
**QUE DOIT-ON ÉCHAUFFER AVANT DE
COMMENCER UN COURS DE TENNIS ?**

Qualités à solliciter





QUEL MATÉRIEL UTILISER ?



Mise en pratique de ~~Exercices~~

Comment rendre un échauffement ludique et dynamique ?



- Les jeux doivent donner beaucoup du **MVT**
- Les jeux doivent relever un **défi**
- Les élèves doivent réaliser les jeux **seuls**, et/ou en **équipes**
- Les jeux peuvent être organisés sous forme d'**opposition**
- Il ne doit y avoir presque **pas de temps morts**

Mode d'organisation humaine

Tennis

Jeux collectifs

Circuits / ateliers

Vague

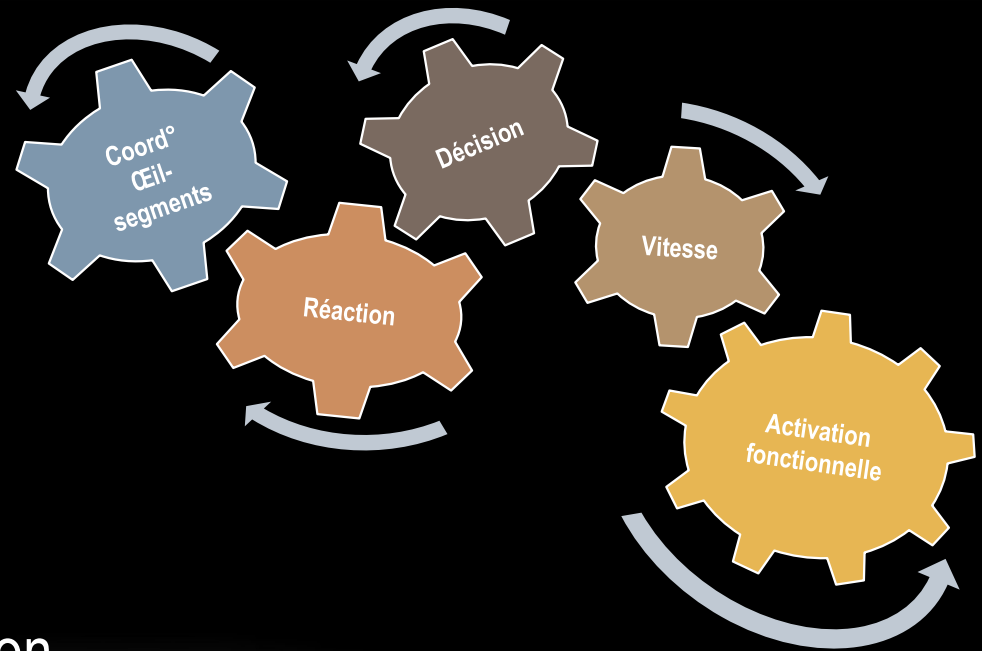
Dispersion



ECHAUFFEMENT SANS RAQUETTE

JEU INTERACTIF

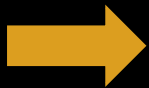
- ❑ 7 groupes de ... participants
 - 3 œil-segments
 - O-M
 - O-P
 - O-P-M
 - 1 réaction
 - 1 décision
 - 1 vitesse
- ❑ 10 minutes de réflexion
- ❑ Puis présentation aux autres participants



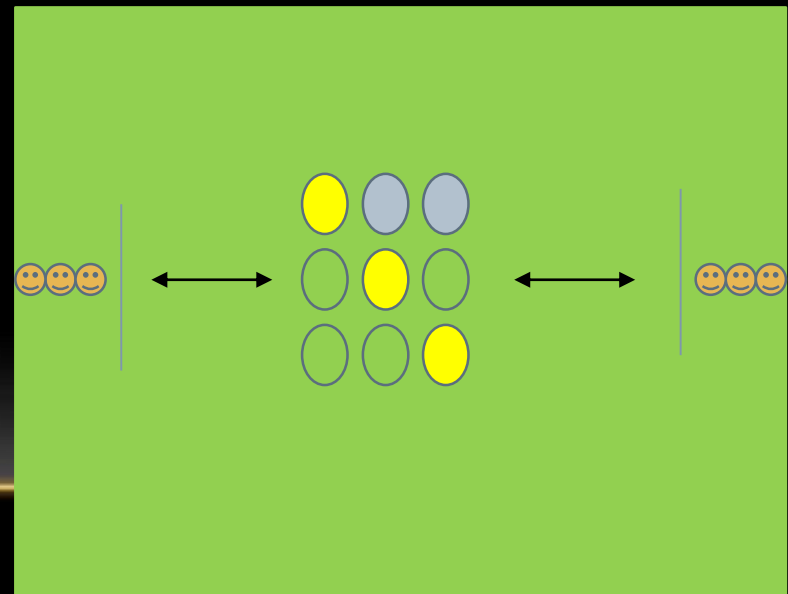
Exemples de jeux

- **Puissance 3** :

- Organisation: par équipes/face à face/course relais
- Matériel : 9 cônes ou 9 cerceaux ou 9...
- But du jeu: créer un tiercé en faveur de son équipe (3 balles jaunes consécutives, ...)



Vitesse - réaction - décision





Exemples de jeux

- **La Rivière:**

- Le but du jeu est de marquer le point contre l'équipe (les équipes) adverse(s). La première équipe qui marque 5 points gagne.
- 2 joueurs sont en équipe. A tour de rôle, un des 2 joueurs doit déplacer en équilibre à l'aide de 3 blocs tout en renvoyant le ballon baudruche que son partenaire lui envoie.
- Une équipe marque le point lorsque celle-ci réussit à traverser la rivière avant les autres.
- Si le joueur en équilibre, pose le pied à terre ou que le ballon touche le sol → retour case départ !

- **La Pyramide des rebonds:**

- Le but du jeu est de marquer le point contre l'équipe (les équipes) adverse(s). La première équipe qui marque 5 points gagne.
- 3 joueurs doivent s'échanger 3 balles et faire 10 tours avant l'autre équipe qui effectue la même tâche.
- Variante: changer de sens...à deux joueurs...

- **Jeux de lancer à bras cassés**

Exemples de jeux

- **L'écureuil et son nuage:**

- Le but du jeu est de marquer le point contre le joueur adverse. Ils jouent 1 tie-break.
- Pour marquer un point, un des 2 joueurs doit, tout en gardant le ballon baudruche en l'air, déplacer les balles d'un plot/cône à un autre et faire un tour complet.



- **Le combat des réflexes:**

- 2 joueurs sont face à face à 1m50 de distance. 1 balle est placée au sol ou sur un cône entre eux 2.
- Le moniteur oriente oralement les différentes parties du corps à toucher avec leurs 2 mains...quand tout à coup, le signal « balle » est donné. Le premier joueur qui attrape la balle marque le point. Premier à 7!

- **Le Pac-Man:**

- Placer un circuit à plusieurs jeux (plusieurs postes/ateliers)
- L'objectif est de marquer des points lorsque le joueur suivant touche le joueur devant soi



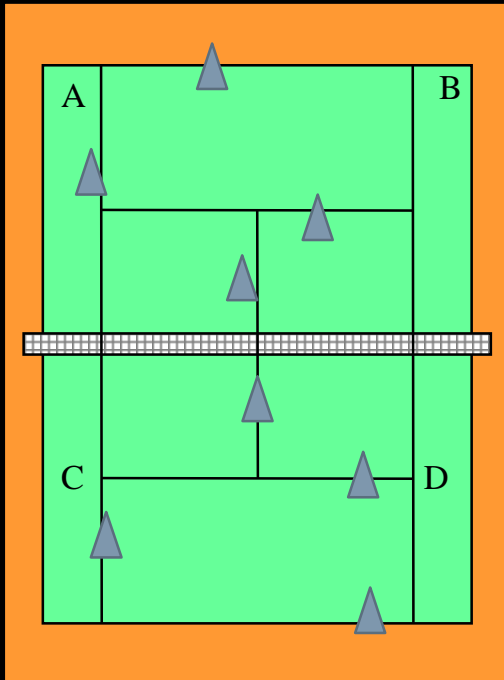
ECHAUFFEMENT AVEC RAQUETTE



JEU INTERACTIF

- ❑ 6 groupes de 4 participants
 - 2D
 - 3D
 - 2D+3D
- ❑ 10 minutes de réflexion
- ❑ Puis présentation aux autres participants

Situations de jeu d'échauffement 2D



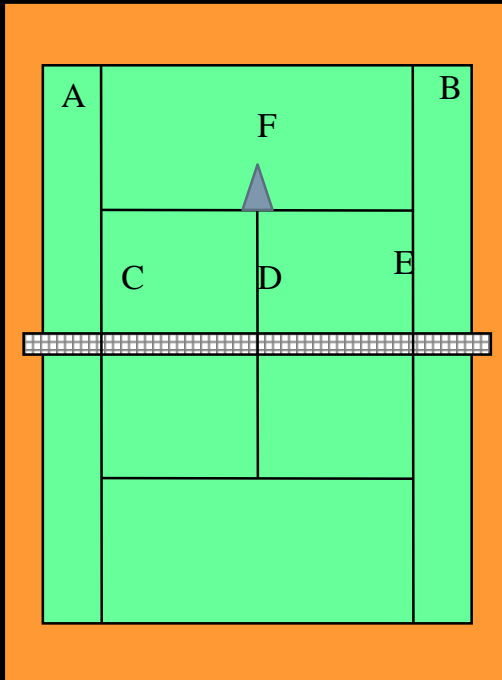
1/1 sur 1/2 terrain: A-B et C-D

- Envoyer la balle vers le partenaire avec sa raquette en la faisant rouler au sol
- Entre chaque envoi, le joueur doit déplacer un cône sur une ligne
- La balle ne peut pas s'arrêter de rouler

Idem 2/2 sur 1/2 terrain

*Disponibilité – attention – vigilance – coordination
œil/main*

Situations de jeu d'échauffement 2D

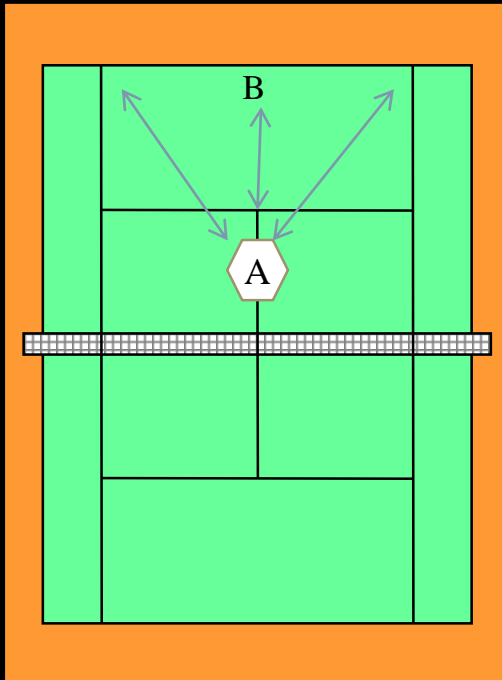


Jeu des balles vivantes

- renvoyer la balle vers le moniteur avec sa raquette en la faisant rouler au sol
- La balle ne peut pas s'arrêter de rouler ni sortir du terrain de double
- 1 point pour l'équipe de joueur si l'équipe respecte la règle pendant un temps donné.
- Le moniteur marque le point si la règle n'est pas respectée
- 1^{ère} équipe à 7 points

*Disponibilité – attention – vigilance – coordination
œil/main – décision - réaction*

Situations de jeu d'échauffement 2D

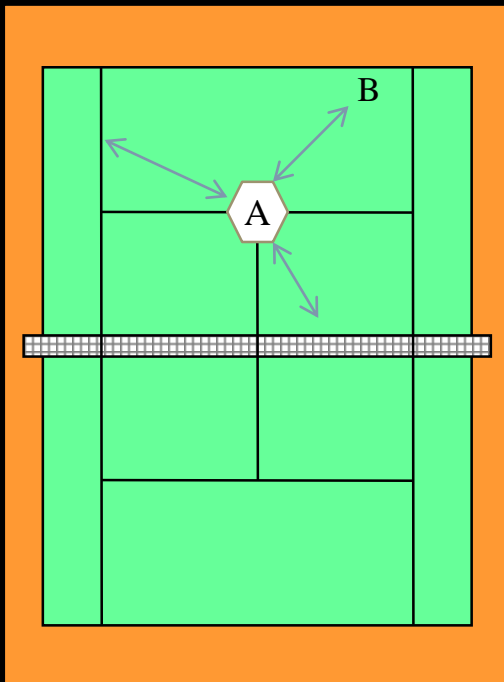


1/1 sur 1/2 terrain: A-B

- A possède 2 balles en main et les distribue à gauche et à droite en les faisant rouler au sol
- B doit renvoyer les balles vers A avec sa raquette en se mettant derrière
- La balle ne peut pas s'arrêter de rouler et doit rester dans le 1/2 terrain sans les couloirs
- Idem mais A distribue les balles avant-arrière

**Disponibilité – vitesse de réaction – déplacements –
frapper en avant du corps**

Situations de jeu d'échauffement 2D

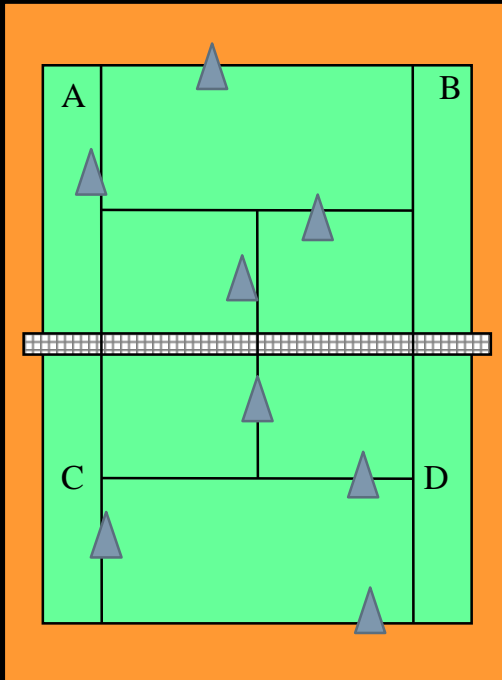


1/1 sur $\frac{1}{2}$ terrain: A-B

- A distribue la balle partout dans le $\frac{1}{2}$ terrain avec sa raquette en la faisant rouler au sol
- B doit renvoyer la balle vers A avec sa raquette en se mettant derriere
- La balle ne peut pas s'arrêter de rouler et doit rester dans le $\frac{1}{2}$ terrain sans les couloirs

Disponibilité – vitesse de réaction – déplacements – frapper en avant du corps

Situations de jeu d'échauffement 3D



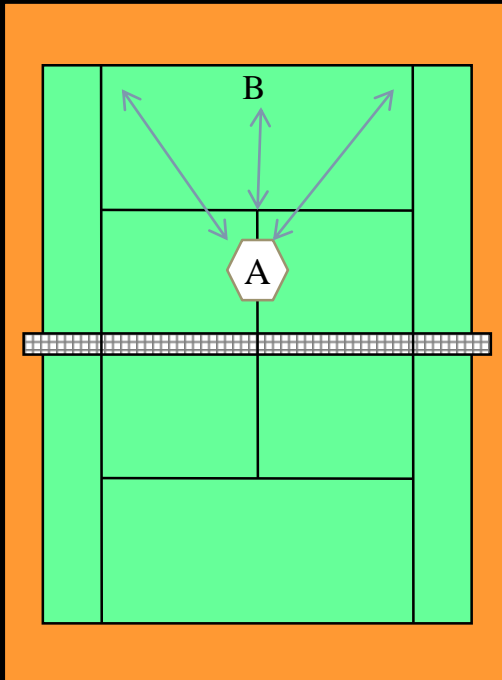
1/1 sur 1/2 terrain: A-B et C-D

- Envoyer la balle vers le partenaire avec sa raquette
- Entre chaque envoi, le joueur doit déplacer un cône sur une ligne
- La balle ne peut faire qu'un bond

Idem 2/2 sur 1/2 terrain

*Disponibilité – attention – vigilance – coordination
œil/main*

Situations de jeu d'échauffement 3D

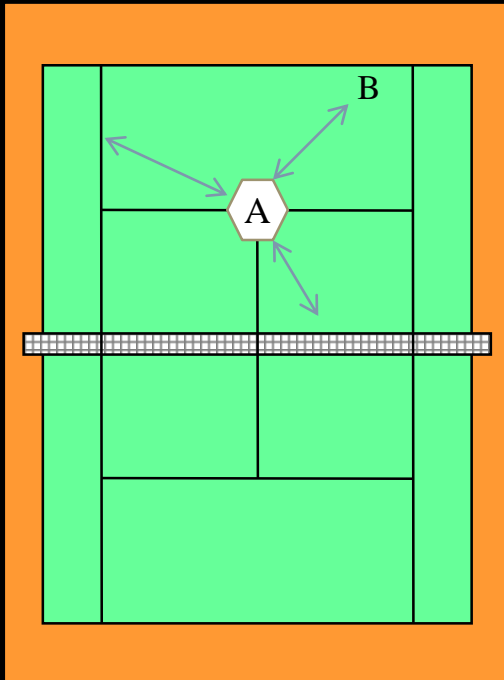


1/1 sur $\frac{1}{2}$ terrain: A-B

- A possède 2 balles en main et les distribue à gauche et à droite
- B doit renvoyer les balles vers A avec sa raquette en se mettant derrière
- La balle ne peut faire qu'un bond et doit rester dans le $\frac{1}{2}$ terrain sans les couloirs
- Idem mais A distribue les balles avant-arrière

**Disponibilité – vitesse de réaction – déplacements –
frapper en avant du corps**

Situations de jeu d'échauffement 3D



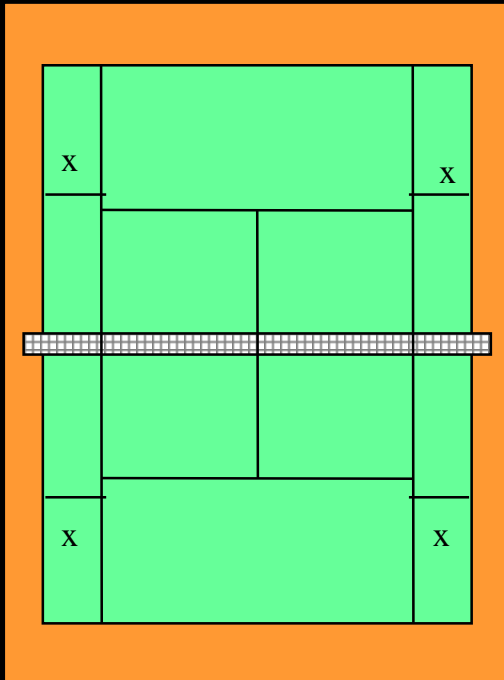
1/1 sur $\frac{1}{2}$ terrain: A-B

- A distribue la balle partout dans le $\frac{1}{2}$ terrain avec sa raquette
- B doit renvoyer la balle vers A avec sa raquette en se mettant derriere
- La balle ne peut faire qu'un bond et doit rester dans le $\frac{1}{2}$ terrain sans les couloirs

Disponibilité – vitesse de réaction – déplacements – frapper en avant du corps

Situations de jeu d'échauffement 3D

Jouer en partenaires au niveau du carré de service dans un couloir



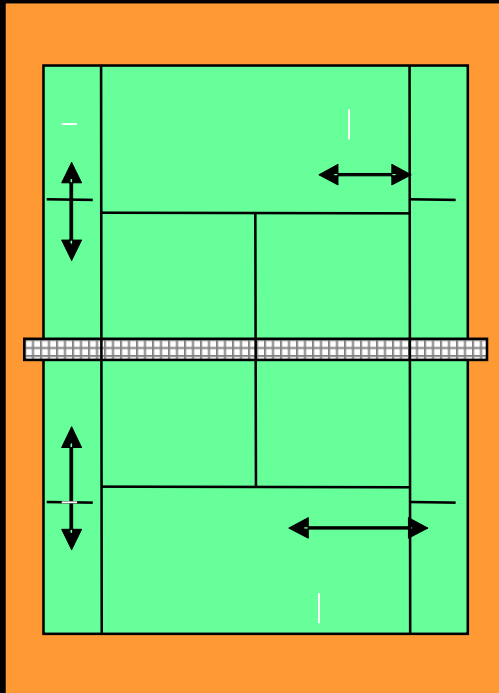
Avec remplacement et suspension dans le couloir

- Toujours en coup droit
- Toujours en revers
- En alternant deux coups droits puis deux revers
- En alternant un coup droit puis un revers
- En alternant dans ces quatre cas les longueurs et les hauteurs

Petit jeu de jambes et technique de dégagement.

Situations de jeu d'échauffement 3D

Jouer en partenaires au niveau du carré de service dans un couloir

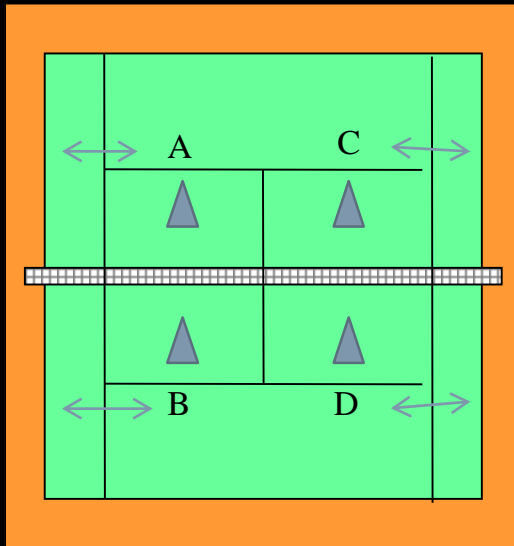


Avec remplacement dans une zone déterminée plus ou moins éloignée

- Adaptation de la technique de remplacement
- Adaptation des hauteurs des trajectoires (partenaires)
- Jeu en décalage coup droit (remplacement côté opposé)

Jeu de jambes et développer tous les types de placement et de remplacement (gauche, droite, avant, arrière)

Jouer en partenaires dans deux carrés de service

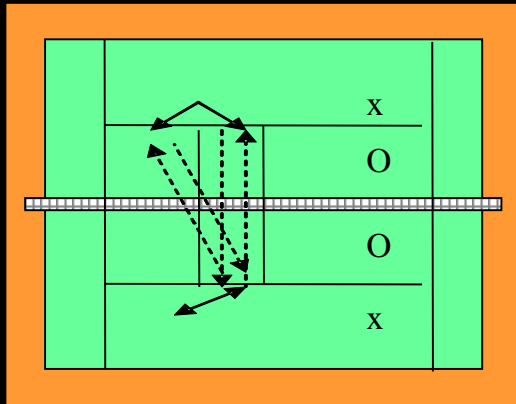


- Toujours jouer en coup droit
- Toujours en revers
- En alternant ...

Si jeu sur cible courte, O

- Sortir du carré après chaque frappe (endroit libre)
- Exiger la sortie à gauche, à droite, derrière
- Faire un tour sur soi-même après chaque frappe
- Frapper la balle en équilibre sur un seul pied et rester en équilibre sur ce pied jusqu'au rebond de la balle dans le camp de l'adversaire (envisager tous les cas possibles)
- Faire une flexion des jambes ou s'asseoir entre chaque frappe
- Aller chercher ou déposer une autre balle entre chaque frappe
- Chasser des balles avec le pied hors du carré de service (vider le carré) ou les envoyer avec le pied vers un but

Jouer en partenaires dans deux carrés de service

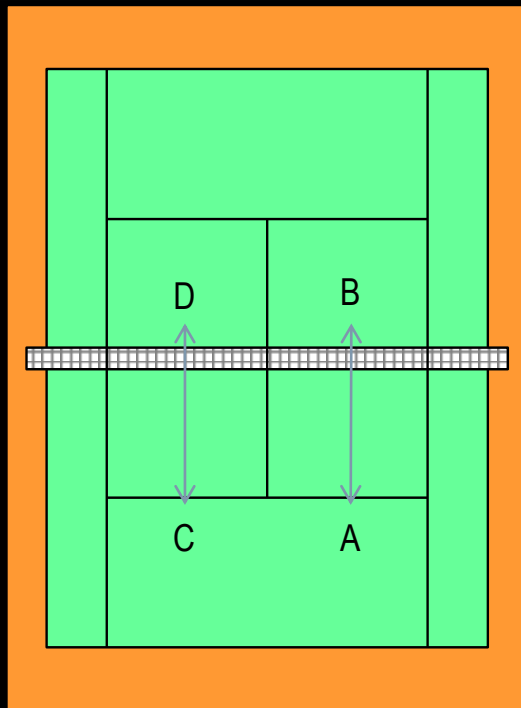


½ 8 avec remplacement
8 en changeant les rôles

Combinaison de ces exercices avec
des actions supplémentaires telles
des contrôles frappés (côté coup
droit, côté revers) ou des
jonglages

Jeu de jambes - contrôle de balles et changements de direction

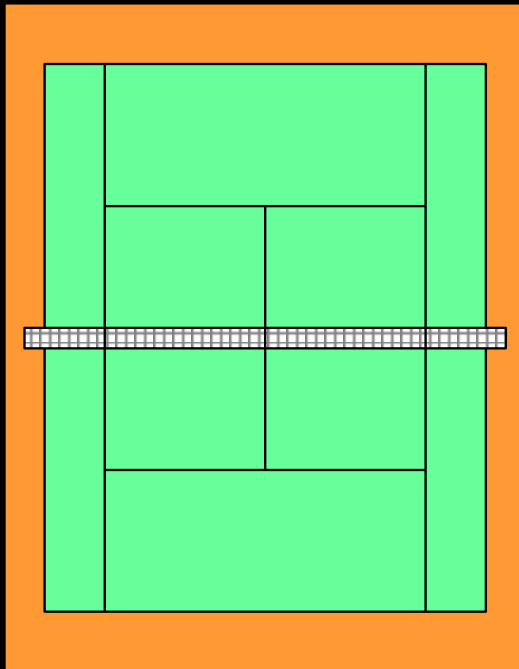
Jouer en partenaires à la volée dans les carrés de service



- 1 contre 1 sur $\frac{1}{2}$ terrain; A et C à la volée et B et D à la ligne de service
- Alternner 2 volées Cd puis 2 volées Rv
- Alternner 1 volée Cd et 1 volée Rv
- Alternner 1 volée sur la ligne de service puis 1 volée près du filet

Contrôle volées et distribution de la balle

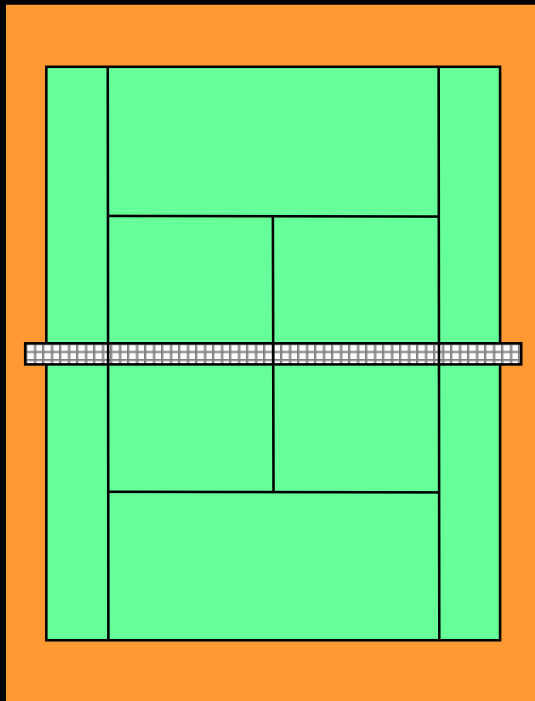
Réaliser certaines combinaisons en partenaires



- Une balle courte (amortie) suivie d'un lob. Le joueur qui distribue joue après un rebond ou sans rebond.
- Une frappe au-dessus de la tête (smash) suivie d'une volée.

Contrôle volées et distribution de la balle

Jouer en adversaires dans deux carrés de service

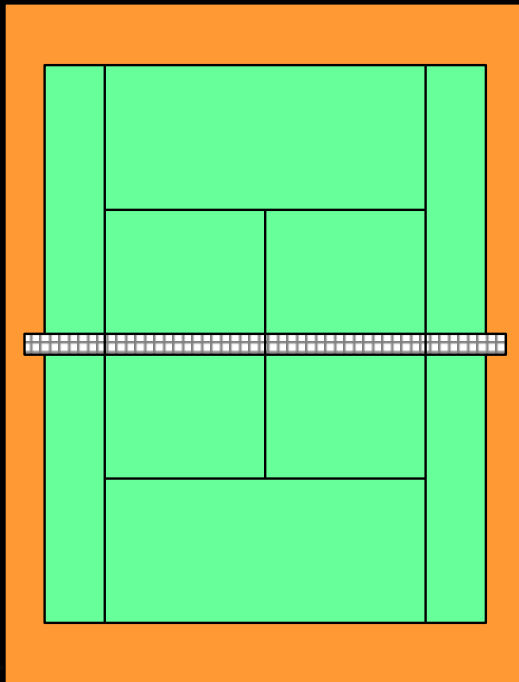


Faire faire deux rebonds dans la zone cible de l'adversaire

- Terrains différents
 - 1 carré contre 1 carré
 - 1 carré contre 2 carrés
 - 2 carrés contre 2 carrés
- Avec un rebond avant la frappe
- 1 joueur doit jouer de volée
- Les joueurs peuvent utiliser un ou deux contrôles frappés avant d'envoyer la balle de volée ou après un rebond

Situations de jeu d'échauffement 3D

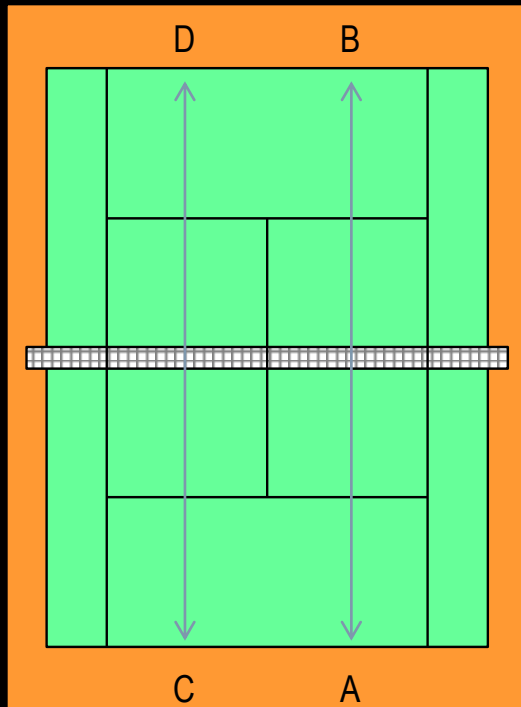
Adapter certains jeux d'adresse par équipes dans 2 ou 4 dans les carrés de service



- 2 contre 2 ou 3 contre 3 en frappant la balle à chacun son tour
- Idem en se frappant la main après chaque frappe de balle
- Idem avec une seule raquette pour 2 ou 3

Vitesse de déplacement – sens du jeu – contrôle et toucher de balles

Jouer en partenaires sur tout le terrain

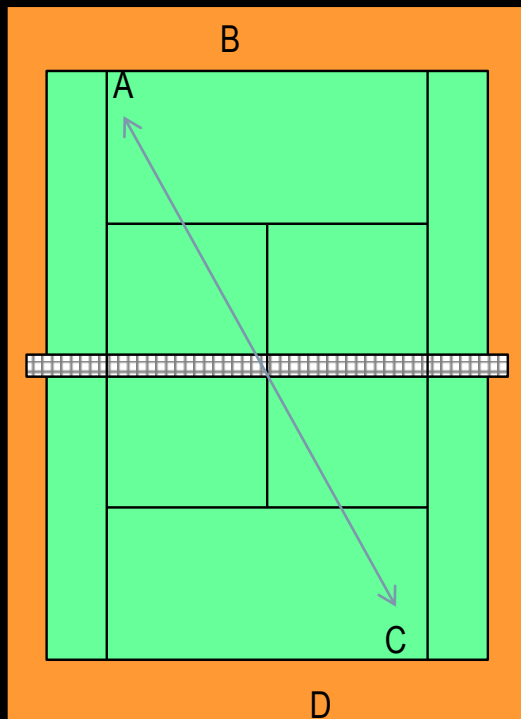


- 1 contre 1 sur $\frac{1}{2}$ terrain de 8M, 12M ou 18M;
- dès qu'il y a une faute sur 1 des 2 $\frac{1}{2}$ terrain, le jeu est libre sur tout le terrain et les joueurs jouent 2/2

Contrôle – concentration – visualisation du jeu

Situations de jeu d'échauffement en 2D ou 3D

Jouer en partenaires sur tout le terrain

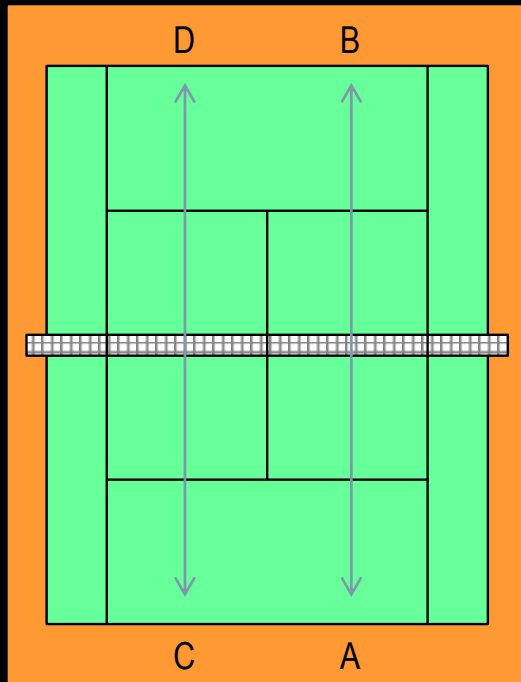


- 1 contre 1 dans la diagonale sur un terrain de 8M, 12M ou 18M
- A et B sont partenaires et jouent contre C et D
- Dès que A frappe la balle vers C, il doit se retourner et renvoyer une balle/ballon en lancée par B
- Idem pour C et D

Concentration – contrôle de balles – visualisation du jeu

Situations de jeu d'échauffement

Jouer en partenaires sur tout le terrain en **2D** ou **3D**

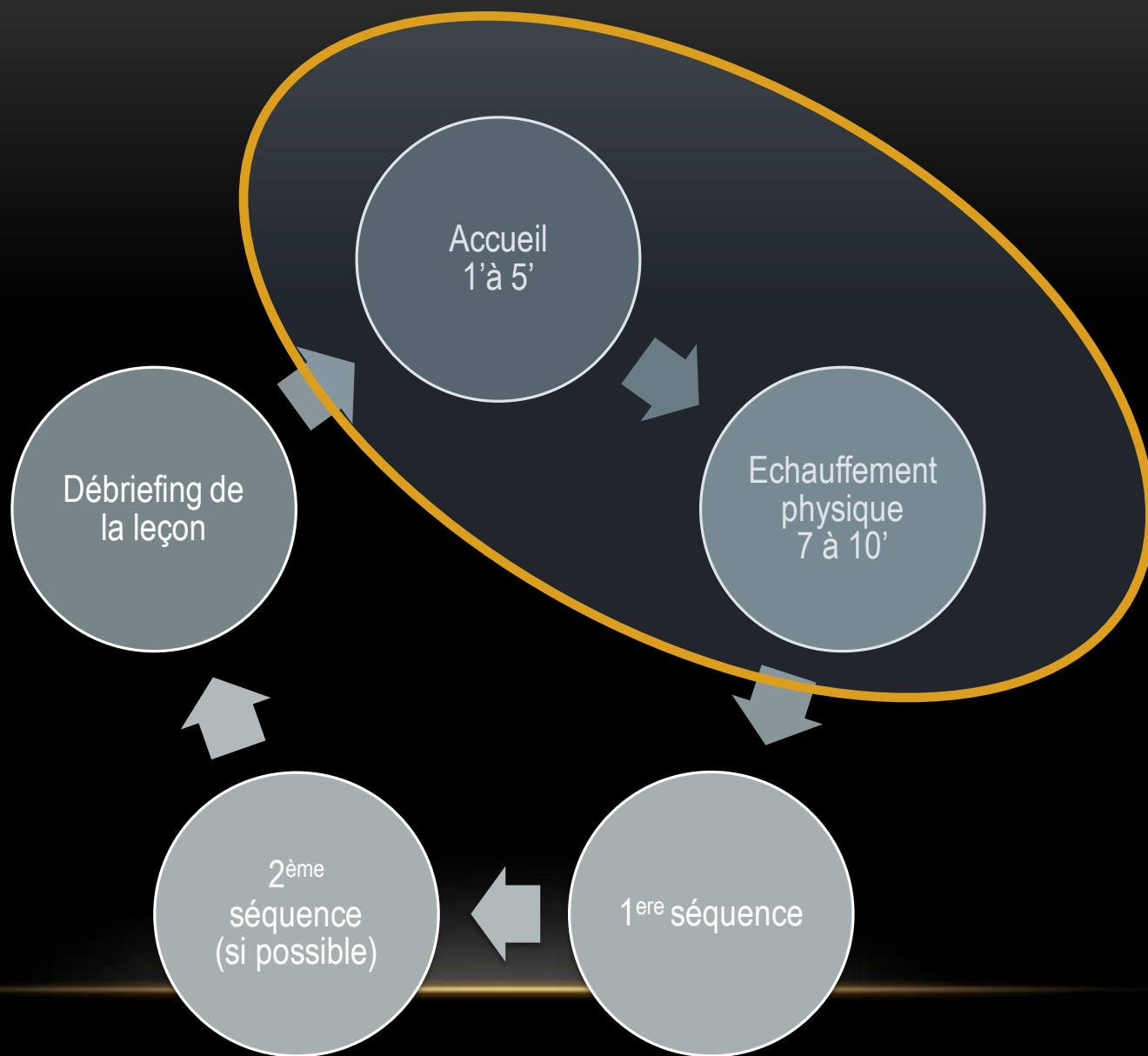


- 1 contre 1 sur $\frac{1}{2}$ terrain de 8M, 12M ou 18M
 - Échanger avec 1 balle en jeu
 - Échanger avec 2 balles en jeu
 - Échanger avec 3 balles en jeu

Concentration – contrôle de balles – visualisation du jeu



ACCUEIL





« Guillaume, tu peux jeter un œil sur mon groupe stp? »

« Faites 3 tours de terrain, je mange vite mon sandwich »

« Jouez 5 minutes dans les carrés, j'arrive! »

POURQUOI UN BON ACCUEIL?

Faire entrer dans le monde « Tennis »

Cassure avec avant

1^{ère} action pour créer un climat

Apprentissage
Amusement

Sécuriser le joueur

Aperçu de la façon dont on va s'occuper de lui
Enlever le stress / sentiment de gêne
Satisfaire le besoin d'estime

Se préparer

Savoir sur quel pied danser

Donner envie d'arriver à l'heure

Donner cours
c'est être en relation
avec 1 personne /
1 groupe de personnes /
et tout le monde
préfère les gens
sympathiques
& pro

9 clefs d'un accueil efficace

- A NUANCER EN FONCTION DES JOUEURS
- NE PAS NEGLIGER LA FIN DU COURS PRECEDENT

1. Saluer les joueurs dès leur arrivée

- 5 sec max
- Sourire

2. Capacité à briser la glace

- Sympathie & courtoisie mais pas trop de familiarité
- S'intéresser à eux et à leur journée
- Eviter les sujets négatifs

3. Soigner image globale

- Verbal: tonalité, paroles
- Non verbal: posture, regard, gestuelle
- Visuel: vêtements, hygiène

Donner cours
c'est être en relation
avec 1 personne /
1 groupe de personnes /
et tout le monde
préfère les gens
sympathiques
& pro

9 clefs d'un accueil efficace

- A NUANCER EN FONCTION DES JOUEURS
- NE PAS NEGLIGER LA FIN DU COURS PRECEDENT

4. Rôle de représentabilité (responsable satisfaction)

- Répondre aux questions (connaître le club & l'école)
- Doc préparés si question la semaine précédente

5. Laisser ses problèmes à la maison

- S'occuper du joueur et pas l'inverse

6. Adapter le tonus et le rythme

- Adultes vs jeunes
- Filles vs garçons
- Loisir vs compétition
- Etat émotionnel

Donner cours
c'est être en relation
avec 1 personne /
1 groupe de personnes /
et tout le monde
préfère les gens
sympathiques
& pro

9 clefs d'un accueil efficace

- A NUANCER EN FONCTION DES JOUEURS
- NE PAS NEGLIGER LA FIN DU COURS PRECEDENT

7. Poignée de main ou bise

- Franche / enthousiaste

8. L'humour

- Pas l'ironie ou sous-entendu mal compris
- Bien utilisé, détend

9. Accueil personnalisé

- Sentiment d'être:
 - Unique
 - Attendu
 - Reconnu

Donner cours
c'est être en relation
avec 1 personne /
1 groupe de personnes /
et tout le monde
préfère les gens
sympathiques
& pro



A VOUS DE JOUER !



LA FORMATION CONTINUE

PROCHAIN MODULE

	La Hulpe	Citadelle	Huy	Mons
La planification & l'encadrement d'un compétiteur	14/11	22/11	01/12	09/12