



Exemples de programmes pédagogiques



Le pré-tennis

« psychomotricité spécifique »

Thèmes Cycle Hiver « Terrain blanc »

Sem	Description	Forme de travail	Actions motrices
1.	« L'enfant sans la balle »	Circuits	Marcher - s'équilibrer - sauter...
	« L'enfant et une balle »	Vagues et individuel	Manipuler
	Jeux éducatifs lancer service		
2.	« L'enfant et une balle »	Dispersion et vagues	Manipuler
	Jeux éducatifs lancer service		
3.	« L'enfant et une balle »	Vagues et individuel	Manipuler
	Jeux éducatifs lancer service		
4.	« Deux enfants et une balle »	Equipes en coopération	Envoyer-rattraper en 2D
	Jeux éducatifs lancer service sous forme d'ateliers (3)		
5.	« Deux enfants et une balle »	Equipes en coopération	Envoyer-rattraper en 2D
	« L'enfant une raquette et une balle »	Vagues	Manipuler
6.	« L'enfant une raquette et une balle »	Circuits et dispersion	Manipuler
	Jeux éducatifs lancer service		
7.	« L'enfant une raquette et une balle »	Vagues et dispersion	Manipuler
	Jeux éducatifs lancer service		
8.	Organiser différents ateliers en mixant les différents thèmes, formes et actions motrice vu lors des 7 cours précédents. Organiser également 3 ateliers de jeu éducatif du service.		

Thèmes Cycle Hiver « Terrain blanc »

Sem	Description	Forme de travail	Actions motrices
9.	« L'enfant sans la balle » en warm-up	Circuits	Marcher- s'équilibrer- sauter
	« Deux enfants une raquette et une balle »	Equipes en coopération	Envoyer - rattraper en 2D
10.	« L'enfant une raquette et une balle » en warm-up	Circuits	Manipuler = porter
	« Deux enfants une raquette et une balle »	Equipes en coopération	Envoyer - renvoyer en 2D
	Jeux éducatifs lancer service		
11.	« L'enfant une raquette et une balle » en warm-up	Dispersion	Manipuler
	« Deux enfants deux raquettes et une balle »	Equipes en coopération	Envoyer - renvoyer en 2D
	« Deux enfants une raquette et une balle »	Equipes en coopération	Envoyer - attraper en 3D
12.	« L'enfant une raquette et une balle » en warm-up	Vagues	Manipuler
	« Deux enfants deux raquettes et une balle »	Equipes de 2	Envoyer - renvoyer en 2D
	Jeux éducatifs lancer service		
13.	« Deux enfants et une balle » en warm-up	Equipes	Envoyer-renvoyer en 2D et 3D
	« L'enfant une raquette et une balle »	Vagues	Envoyer en 3D
	Jeux éducatifs lancer service		
14.	« L'enfant et une balle » en warm-up	Dispersion et vagues	Manipuler
	« Deux enfants une raquette et une balle »	Equipes en coopération	Renvoyer en 3D
	Jeux éducatifs lancer service		

Thèmes Cycle Hiver « Terrain blanc »

Sem	Description	Forme de travail	Actions motrices
15.	Organiser différents ateliers en mixant les différents thèmes, formes et actions motrices vu lors des 6 cours précédents. Organiser également 3 ateliers de jeu éducatif du service.		
16.	« L'enfant sans la balle »	Circuits	Marcher - s'équilibrer - sauter...
	« L'enfant une raquette et une balle »	Vagues	Envoyer en 3D
	Jeux éducatifs lancer service sous forme d'ateliers (3)		
17.	« L'enfant et une balle »	Vagues et individuel	Manipuler
	« L'enfant une raquette et une balle » en warm-up	Vagues et dispersion	Envoyer 2D et 3D
	« Deux enfants deux raquettes et une balle »	Equipes en coopération	Renvoyer en 2D
18.	« Deux enfants et une balle »	Equipes en coopération	Envoyer-rattraper en 2D et 3D
	« L'enfant une raquette et une balle »	Circuits et dispersion	Manipuler
	« Deux enfants deux raquettes et une balle »	Equipes en opposition	Renvoyer en 2D
19.	2 ateliers différents « l'enfant avec ou sans balle »	Au choix	Au choix
	« L'enfant une raquette et une balle »	Circuits et dispersion	Manipuler
	« Deux enfants deux raquettes et une balle »	Equipes en opposition	Renvoyer en 2D
	Jeux éducatifs lancer service		

Thèmes Cycle Hiver « Terrain blanc »

Sem	Description	Forme de travail	Actions motrices
20.	« L'enfant sans la balle » en warm-up	Circuits	Marcher- s'équilibrer- sauter
	2 ateliers « l'enfant avec une raquette et une balle»	Au choix	Envoyer en 3D
	« Deux enfants deux raquettes et une balle »	Equipes en coopération	Renvoyer en 2D
	Jeux éducatifs lancer service		
21.	Organiser 7 ateliers différents en permettant à tous les enfants de pouvoir passer dans chaque atelier durant 5 minutes. Chaque ensemble d'ateliers doit avoir un atelier sur l'éducatif du service.		



Le Mini-Tennis 12 mètres

Terrain rouge

Thèmes cycle annuel « Terrain bleu...vers le terrain rouge » 12M

Etre évolutif...privilégier le 2D...puis...3D

Sem	Motricité/Echauffement (10')	Educatif Service (10')	Echanges (35' ou 45')
1.	« L'enfant et une balle » En vague : MANIPULER	<u>Lancer à bras cassé</u> Seul (Manipulation-dissociation)	<u>Découvrir qu'il existe 2 côtés en 2D</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Jeu d'opposition uniquement en coup droit ● Jeu d'opposition uniquement en revers ● Jeu d'opposition libre (match)
2.	« L'enfant et une balle » Individuel : MANIPULER		<u>Découverte des directions croisées en 2D</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Opposition en revers X (court et long croisé) ● Opposition en coup droit X(court et long croisé) ● Jeu d'opposition libre (match)
3.		<u>Lancer à bras cassé</u> Organisation tennis par 2 <ul style="list-style-type: none"> ● Jeu en partenariat sur tout le terrain 	<u>Découverte des directions parallèles en 2D</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Opposition en 1/2 8 coup droit ● Opposition en 1/2 8 revers ● Jeu d'opposition libre (match)
4.	« L'enfant une raquette et une balle » En Dispersion : MANIPULER	<u>Lancer à bras cassé</u> Organisation en jeu collectif <ul style="list-style-type: none"> ● Les bombes ● Le ballon perdu (gros ballon au centre) 	<u>Découverte des longueurs en</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Jeu d'opposition du « tiroir »D ● Découverte du jeu en double
5.	<u>Matches 2D en poules</u>		

Thèmes cycle annuel « Terrain bleu...vers le terrain rouge » 12M

Etre évolutif...2D jusqu' Noël...2D/3D jusqu' Juin

Sem	Motricité/Echauffement (10')	Educatif Service (10')	Echanges (35' ou 45')
6.		<p><u>Lancer à bras cassé</u> Organisation par 2 de part et d'autre du filet Jeu en partenariat (croisé/croisé)</p>	<p><u>Jouer croisé en 2D</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Opposition en revers X ● Opposition en coup droit X ● Jeu d'opposition libre (match)
7.	<p>« L'enfant une raquette et une balle » En vague : MANIPULER</p>		<p><u>Opposition en 2D</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jeu d'opposition uniquement en coup droit ● Jeu d'opposition uniquement en revers ● Jeu d'opposition libre (match)
8.		<p><u>Lancer à bras cassé</u> Organisation de jeu en équipe 2 contre 2 (duel, concours)</p>	<p><u>Jouer en double en 2D</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prendre conscience que l'on peut jouer à 2 (jeu en partenariat) ● Situation de jeu en opposition
9.	<p>Technique de courses (mettre des repères au sol)</p>		<p><u>Mixer diverses situations de jeux 2D</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cd X, Rev X, ½ 8 cd, ½ 8 rev, ...
10.	<p>«courses relais par équipe de 2 avec une raquette et une balles avec obstacles »</p>	<p><u>Lancer à bras cassé</u> Organisation par 2 de part et d'autre du filet « savoir faire un 8 » en 3D</p>	<p><u>Découverte de la volée 3D</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jeu de renvoyer par 2 en partenariat ● Découvrir qu'il y a 2 volées
11.	<u>Matches 2D en poules</u>		
12.	<p>«Sauter dans des cerceaux » en dispersion</p>		<p><u>Volée de revers 3D (évolutif)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Situations de jeu de renvoyer
13.	<p>Manipulation en dispersion</p>		<p><u>Volée de coup droit 3D (évolutif)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Situations de jeu de renvoyer

Thèmes cycle annuel « Terrain bleu...vers le terrain rouge » 12M

Etre évolutif...privilégier le 2D...puis...3D

Sem	Motricité/Echauffement (10')	Educatif Service (10')	Echanges (35' ou 45')
14.		Educatif du service avec 2 balles. Coordination des 2 bras, jeux	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apprentissage de la volée de revers 3D 2. Jeux en partant de la volée de revers
15.	Envoyer (2D ou 3D)- rattraper en vague		<ol style="list-style-type: none"> 1. Apprentissage de la volée de cd 3D 2. - Jeux en partant de la volée de cd
16.		Educatif du service avec 2 balles. Coordination des 2 bras, jeux	<ol style="list-style-type: none"> 1. Volée de cd et rev 3D 2. Jeux d'échanges en étant à la volée (évolutif//niveau)
17.	Balle chasseur	Educatif du service avec la raquette et la balle (présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Situations de jeux en cd et rev 2. Situations de jeux incluant la volée
18.		Educatif du service avec la raquette et la balle (présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coup droit & revers échanger (situations de jeu variées, concours) 2D ou 3D
19.	Jeux collectifs		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ateliers d'échanges en élèves et avec le moniteur
20.	Au choix		<ol style="list-style-type: none"> 1. Apprentissage du comptage des points spécifique au 12 M
21.	Tournoi de fin cycle d'hiver (2D ou 3D)		
22.	« L'enfant et une balle » En vague : MANIPULER	Bras cassé Seul (Manipulation-dissociation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. revers et coup droit 2. Jeux zone centrale 3. Apprendre qu'il existe 2 côtés
23.	« L'enfant et une balle » Individuel : MANIPULER		<ol style="list-style-type: none"> 1. Revers évolutif (Prise) 2. Revers croisé

Thèmes cycle annuel « Terrain bleu...vers le terrain rouge » 12M

Etre évolutif...privilégier le 2D...puis...3D

sem	Motricité/Echauffement (10')	Educatif Service (10')	Echanges (35' ou 45')
24		Bras Cassé Par 2	1. Revers évolutif (Prise) 2. Revers croisé et parallèle
25	« L'enfant une raquette et une balle » En Dispersion : MANIPULER	Bras Cassé Par 2 EN ECHANGE / SIT° DE JEU	1. Coup droit Evolutif (prise/impact) 2. Coup droit croisé
26	Technique de courses (mettre des repères au sol)		1. Coup droit Evolutif (prise/impact) 2. Coup droit croisé et parallèle
27		Bras Cassé Par 2 EN ECHANGE / SIT° DE JEU	1. Coup droit et revers changt de prises 2. Jeux zone centrale
28	« L'enfant une raquette et une balle » En vague : MANIPULER		1. Coup droit et revers changt de prises 2. Diverses situations de jeux
29		Bras Cassé JEU EN EQUIPE	Matches: apprentissage du comptage
30	Technique de courses (mettre des repères au sol)		Matches: apprentissage du comptage



Organisation des cours par « Groupes »

Thèmes « Terrain rouge 12M » Semaine N°1

1 Temps de travail 10 minutes

Objectif	Motricité
Organisation	1° <u>En Vague</u> : sans raquette ni balle 2° <u>En dispersion</u> : sans raquette ni balle
Evolution Variante	Prévoir un exercice différent pour chaque organisation

2 Temps de travail 10 minutes

Thème	Educatif de service
Objectif	Lancé à bras cassé
Organisation	Pars 2 de part et d'autre du filet S'échanger la balle par-dessus le filet
Consignes	Se replacer près du centre après avoir renvoyer (languette)
Critère de réussite	Un certain nombres d'échanges(adapter/niveau)

3 Temps de travail 15 minutes

Thème	Coup droit fond de court
Objectif	Jouer croisé, précision
Organisation	<u>Au panier</u> : Chaque enfant joue 4 à 5 coup droit pour ensuite les ramasser Placer une zone cible
Consignes technique	Prise - impact (ventre vers le filet) Placer une gommette ou marque sur la main et la raquette (repère)
remarque	Se replacer vers la languette en position du champion
Evolution Variante	Donner de temps en temps un revers

4 Temps de travail 20 minutes

Thème	Echanges en coup droit croisé
Objectif	Précision
Organisation	-Le prof prend 2 élèves en face de lui et échange 4 à 5 coup droit avec l'enfant -Les autres sont pars 2 de part et d'autre du filet et échangent la balle croisé en 3D -Toutes les 5 minutes, le prof prend 2 autres enfants
Consignes	Se replacer près du centre après avoir renvoyer (languette) en position du champion
Critère de réussite	Ex: 4 échanges en cd croisé vaut 1 point. L'équipe doit avoir 5 points (adapter le nombre d'échanges/niveau)

Thèmes « Terrain rouge 12M » Semaine N°2

1 Temps de travail 10 minutes

Objectif	Motricité
Organisation	1° <u>En Vague</u> : avec une balle 2° <u>En dispersion</u> : avec une balle
Evolution Variante	Prévoir un exercice différent pour chaque organisation

2 Temps de travail 10 minutes

Thème	Educatif de service
Objectif	Lancé à bras cassé croisé et parallèle
Organisation	En échanges au dessus du filet ou seul vers une cible
Consignes	Se replacer près du centre après avoir renvoyer (languette) lors de l'échange
Critère de réussite	Un certain nombre d'échanges(adapter/niveau)

3 Temps de travail 15 minutes

Thème	Coup droit fond de court
Objectif	Jouer parallèle (croisé et parallèle pour les meilleurs), précision
Organisation	<u>Au panier</u> : Chaque enfant joue 4 à 5 coups droits pour ensuite les ramasser Placer une zone cible
Consignes technique	Prise (Rappel de la gommette) - impact (ventre vers le filet)- accompagnement - freinage lors du déplacement
remarque	Se replacer vers la languette en position du champion
Evolution Variante	Donner de temps en temps un revers

4 Temps de travail 20 minutes

Thème	Echanges en coup droit vers une zone centrale (cd //) ou ½ 8 pour les meilleurs
Objectif	Précision
Organisation	-Le prof prend 2 élèves en face de lui et échange 4 à 5 coup droit avec l'enfant -Les autres sont pars 2 de part et d'autre du filet et échangent en 3D -Toutes les 5 minutes, le prof prend 2 autres enfants
Consignes	Se replacer près du centre après avoir renvoyer (languette) en position du champion
Critère de réussite	Ex: 4 échanges valent 1 point. L'équipe doit avoir 5 points (adapter le nombre d'échanges/niveau)

Thèmes « Terrain rouge 12M » Semaine N°3

1 Temps de travail 10 minutes

Objectif	Motricité
Organisation	1° <u>Circuit</u> (adapter difficulté/niveau) 2° <u>En Vague</u> : avec balle et raquette
Evolution Variante	Prévoir un exercice différent pour chaque organisation

2 Temps de travail 10 minutes

Thème	Educatif de service
Objectif	Lancé à bras cassé
Organisation	2 équipe de 3 l'une en face de l'autre
Consignes	Lancer le plus de balles dans le camp adverse en un temps déterminé

3 Temps de travail 15 minutes

Thème	Revers de fond de court
Objectif	Jouer croisé précision
Organisation	<u>Au panier</u> : Chaque enfant joue 4 à 5 revers pour ensuite les ramasser Placer une zone cible
Consignes technique	Prise(placer une gommette ou marque sur la main et la raquette (repère) impact - accompagnement - freinage lors du déplacement – orientation du corps
remarque	Se replacer vers la languette en position du champion
Evolution Variante	Donner de temps en temps un coup droit

4 Temps de travail 20 minutes

Thème	Echanges en revers croisé
Objectif	Précision
Organisation	-Le prof prend 2 élèves en face de lui et échange 4 à 5 revers avec l'enfant -Les autres sont pars 2 de part et d'autre du filet et échangent en 3D -Toutes les 5 minutes, le prof prend 2 autres enfants
Consignes	Se replacer près du centre après avoir renvoyer (languette) en position du champion
Critère de réussite	Ex: 4 échanges en revers croisé valent 1 point. L'équipe doit avoir 5 points (adapter le nombre d'échanges/niveau)

Thèmes « Terrain rouge 12M » Semaine N°4

1 Temps de travail 10 minutes

Objectif	Motricité
Organisation	1° <u>Dispersion</u> avec balle et raquette 2° <u>En vague</u> sous forme de courses relai avec balle et raquette
Evolution Variante	Prévoir un exercice différent pour chaque organisation

2 Temps de travail 10 minutes

Thème	Educatif de service
Objectif	Présentation de la balle
Organisation	Chaque enfant se place en position de départ avec un cerceau au sol devant le pied gauche.
Consignes	Lancer la balle vers le haut et la faire rebondir dans le cerceau
Critère de réussite	Premier qui réussit 5 fois (adapter/niveau)

3 Temps de travail 15 minutes

Thème	Revers de fond de court
Objectif	Jouer parallèle (croisé et parallèle pour les meilleurs), précision
Organisation	<u>Au panier</u> : Chaque enfant joue 4 à 5 revers pour ensuite les ramasser Placer une zone cible
Consignes technique	Prise(Rappel de(s) la gomme(s)) impact - accompagnement - freinage lors du déplacement – orientation du corps
remarque	Se replacer vers la languette en position du champion
Evolution Variante	Donner de temps en temps un coup droit

4 Temps de travail 20 minutes

Thème	Echanges en revers vers une zone centrale (rev //) ou ½ 8 pour les meilleurs
Objectif	Précision
Organisation	-Le prof prend 2 élèves en face de lui et échange 4 à 5 revers avec l'enfant -Les autres sont pars 2 de part et d'autre du filet et échantent en 3D -Toutes les 5 minutes, le prof prend 2 autres enfants
Consignes	Se replacer près du centre après avoir renvoyer (languette) en position du champion
Critère de réussite	Ex: 4 échanges valent 1 point. L'équipe doit avoir 5 points (adapter le nombre d'échanges/niveau)

Thèmes « Terrain rouge 12M » Semaine N°5

1 Temps de travail 10 minutes

Objectif	Motricité
Organisation	1° <u>Circuit</u> sous forme de course relai 2° <u>En dispersion</u> avec balle et raquette
Evolution Variante	Prévoir un exercice différent pour chaque organisation

2 Temps de travail 10 minutes

Thème	Educatif de service
Objectif	Coordination des 2 bras
Organisation	Chaque enfant se place en position de départ avec 1 balle dans chaque main
Consignes	Présenter la balle vers le haut et lancer l'autre en dessous
Critère de réussite	Premier qui réussit 5 fois (adapter/niveau)

3 Temps de travail 15 minutes

Thème	Coup droit et revers de fond de court <u>(Changement de prises)</u>
Objectif	Jouer croisé , précision
Organisation	<u>Au panier</u> : Chaque enfant joue 4 balles pour ensuite les ramasser Placer une zone cible
Consignes technique	Prise(Rappel de(s) la gomme(s)) impact - accompagnement
remarque	Se replacer vers la languette en position du champion
Evolution Variante	Donner de temps en temps un contre pied

4 Temps de travail 20 minutes

Thème	Echanges coup droit et revers
Objectif	Précision
Organisation	-Le prof prend 2 élèves en face de lui et fait le « 8 » les élèves jouent croisé -Les autres sont pars 2 de part et d'autre du filet et échangent en 3D (si le niveau est trop faible, un envoi à la main et l'autre renvoi avec sa raquette -Toutes les 5 minutes, le prof prend 2 autres enfants
Consignes	Se replacer près du centre après avoir renvoyer (languette) en position du champion
Critère de réussite	Ex: 4 échanges valent 1 point. L'équipe doit avoir 5 points (adapter le nombre d'échanges/niveau)

Thèmes « Terrain rouge 12M » Semaine N°6

1 Temps de travail 10 minutes

Objectif	Motricité
Organisation	1° <u>En Vague</u> : sans raquette ni balle 2° <u>En dispersion</u> avec balle et raquette
Evolution Variante	Prévoir un exercice différent pour chaque organisation

2 Temps de travail 10 minutes

Thème	Educatif de service
Objectif	Coordination des 2 bras
Organisation	Chaque enfant se place en position de départ avec 1 balle dans chaque main (balle molle main gauche et balle mousse main droite)
Consignes	Présenter la balle vers le haut et de la toucher la balle de la main droite
Critère de réussite	Premier qui réussit 5 fois (adapter/niveau)

3 Temps de travail 15 minutes

Thème	Coup droit et revers de fond de court <u>(Changement de prises)</u>
Objectif	Jouer parallèle , précision
Organisation	<u>Au panier</u> : Chaque enfant joue 4 balles pour ensuite les ramasser Placer une zone cible
Consignes technique	Prise(Rappel de(s) la gomme(s)) impact - accompagnement
remarque	Se replacer vers la languette en position du champion
Evolution Variante	Donner de temps en temps un contre pied

4 Temps de travail 20 minutes

Thème	Echanges coup droit et revers
Objectif	Précision
Organisation	-Le prof prend 2 élèves en face de lui et fait le « 8 » les élèves jouent parallèle -Les autres sont pars 2 de part et d'autre du filet et échantent en 3D (si le niveau est trop faible, un envoi à la main et l'autre renvoi avec sa raquette -Toutes les 5 minutes, le prof prend 2 autres enfants
Consignes	Se replacer près du centre après avoir renvoyer (languette) en position du champion
Critère de réussite	Ex: 4 échanges valent 1 point. L'équipe doit avoir 5 points (adapter le nombre d'échanges/niveau)

Thèmes « Terrain rouge 12M » Semaine N°7

1 Temps de travail 10 minutes

Objectif	Motricité
Organisation	1° <u>En Vague</u> : sans raquette ni balle 2° <u>En dispersion</u> avec balle et raquette
Evolution Variante	Prévoir un exercice différent pour chaque organisation

2 Temps de travail 10 minutes

Thème	Educatif de service
Objectif	Exercices de fixation de prise et de mouvement de pronation avec la raquette
Organisation	Faire rebondir la balle au sol avec le tranchant de la raquette
Consignes	Prise revers minimum
Critère de réussite	Premier qui réussit 5 fois (adapter/niveau)

3 Temps de travail 15 minutes

Thème	Coup droit et revers de fond de court <u>(Changement de prises)</u>
Objectif	Jouer long
Organisation	<u>Au panier</u> : Chaque enfant joue 4 balles pour ensuite les ramasser Placer une zone cible
Consignes technique	Prise(Rappel de(s) la gomme(s)) impact - accompagnement - transfert - orientation du corps lors de la préparation
remarque	Se replacer vers la languette en position du champion
Evolution Variante	Donner de temps en temps un contre pied

4 Temps de travail 20 minutes

Thème	Echanges coup droit et revers
Objectif	Longueur
Organisation	-Le prof prend 2 élèves en face de lui joue à l'échange -Les autres sont pars 2 de part et d'autre du filet et échangent en 3D (si le niveau est trop faible, un envoi à la main et l'autre renvoi avec sa raquette -Toutes les 5 minutes, le prof prend 2 autres enfants
Consignes	Se replacer près du centre après avoir renvoyer (languette) en position du champion
Critère de réussite	Ex: chaque fois que la balle rebondit dans la zone de longueur, l'équipe marque 1 point. L'équipe doit avoir 5 points pour gagner (adapter le nombre de points/niveau)

Thèmes « Terrain rouge 12M » Semaine N°8

1 Temps de travail 10 minutes

Objectif	Motricité
Organisation	1° <u>Circuit</u> sous forme de course relai 2° <u>En vague</u> sous forme de courses relai
Evolution Variante	Prévoir un exercice différent pour chaque organisation

2 Temps de travail 10 minutes

Thème	Educatif de service
Objectif	Servir par au-dessus
Organisation	Tous les élèves se placent en position de départ (2 part terrain)
Consignes	Prise et présentation
Critère de réussite	Premier qui réussit à servir 5 fois de l'autre côté du filet (adapter/niveau)

3 Temps de travail 15 minutes

Thème	Echanges
Objectif	Croisé, parallèle, long, ...
Organisation	-Le prof prend 2 élèves en face de lui joue à l'échange -Les autres sont pars 2 de part et d'autre du filet et échangent en 3D (si le niveau est trop faible, un envoi à la main et l'autre renvoi avec sa raquette -Toutes les 5 minutes, le prof prend 2 autres enfants
Rappels techniques	Prise(Rappel de(s) la gomme(s)) impact - accompagnement - transfert - orientation du corps lors de la préparation
remarque	Se replacer vers la languette en position du champion
Evolution Variante	Donner de temps en temps un contre pied

4 Temps de travail 20 minutes

Thème	Mini match premier à 7
Objectif	Apprendre à compter les points
Organisation	2 par terrain

Thèmes « Terrain rouge 12M » Semaine N°9

Apprendre à compter les points



Organisation des cours par « Ateliers »

Thèmes Cycle Hiver « Terrain bleu et/ou rouge » 12M

Sem	Prof A	Prof B	Prof C
1	Mise et remise en place du matériel	Accueil , échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel
	Atelier de jeux éducatif de service	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier de motricité
2	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel
	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier de jeux éducatif de service	Atelier de motricité
3	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing
	Atelier de jeux éducatif de service	Atelier de motricité	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)
4	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel
	Atelier de jeux éducatif de service	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier de motricité
5	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel
	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)
Toussaint			
6	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing
	Atelier de jeux éducatif de service	Atelier de motricité	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)
7	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel
	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier de jeux éducatif de service

Thèmes Cycle Hiver « Terrain bleu et/ou rouge » 12M

Sem	Prof A	Prof B	Prof C
8	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel
	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier de jeux éducatif de service	Atelier de motricité
9	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing
	Atelier de motricité	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)
10	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel
	Atelier d'échanges	Atelier d'échanges	Atelier de jeux éducatif de service
11	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel
	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)
Noël et Nouvel An			
12	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing
	Atelier de motricité	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier de jeux éducatif de service
13	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel
	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier de jeux éducatif de service	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)
14	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel
	Atelier de jeux éducatif de service	Atelier de motricité	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)

Thèmes Cycle Hiver « Terrain bleu et/ou rouge » 12M

Sem	Prof A	Prof B	Prof C
15	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing
	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier de jeux éducatif de service	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)
16	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel
	Atelier d'échanges	Atelier d'échanges	Atelier de jeux éducatif de service
17	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel
	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)
Carnaval			
18	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing
	Atelier de motricité	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier de jeux éducatif de service
19	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel
	Atelier de jeux éducatif de service	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)
20	Accueil, échauffement physique et débriefing	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel
	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)	Atelier d'échanges (2D et/ou 3D)
21	Mise et remise en place du matériel	Mise et remise en place du matériel	Accueil, échauffement physique et débriefing
	Mini tournoi de fin de cycle en poules (2D ou 3D)		



Planification des stages « Mini-Tennis 12M »

Terrain rouge



LUNDI

Thèmes:

- Coup Droit
- Service

- ✓ De 9 à 9h30 : Echauffement - en 2D ou/et 3D - L'enfant avec la balle et la raquette
 - Travailler sous différentes formes de 3 X 10 minutes:
 - En vague
 - En parcours/ateliers
 - En dispersion
- ✓ De 9h30 à 10h: Educatif du service: Envoyer en 3D
 - Prévoir 4 à 5 jeux différents d'éducatif du service
 - Définir un critère de réussite: ex: 1 point si la balle retombe dans le cerceau de l'autre côté du filet > premier à 5
- ✓ De 10h à 10h20: Pause
- ✓ De 10h20 à 11h40: Envoyer (30') – Renvoyer (30') en 2D et 3D
 - Travailler sous forme de situations de jeux
 - La première demi-heure est consacrée à l'envoi de différentes zones dans différentes directions
 - La deuxième demi-heure pour le renvoi, l'échange
 - Définir un critère de réussite
- ✓ De 11h40 à 12h: Jeux
 - Boules de feu - Jeux collectifs



MARDI

Thèmes:

- Revers
- Service

- ✓ De 9 à 9h30 : Echauffement - en 2D ou/et 3D - L'enfant avec la balle et la raquette
 - Travailler sous différentes formes de 3 X 10 minutes:
 - En jeux collectifs
 - En parcours/ateliers
 - En dispersion
- ✓ De 9h30 à 10h: Educatif du service: Envoyer en 3D
 - Prévoir 6 exercices différents d'éducatif de service
 - *Définir un critère de réussite*
- ✓ De 10h à 10h20: Pause
- ✓ De 10h20 à 11h40: Envoyer (30') – Renvoyer (30') en 2D et 3D
 - Travailler sous forme de situations de jeux
 - La première demi-heure est consacrée à l'envoi de différentes zones dans différentes directions
 - La deuxième demi-heure pour le renvoi, l'échange
 - *Définir un critère de réussite*
- ✓ De 11h40 à 12h: Jeux
 - Boules de feu - Jeux collectifs



MERCREDI

Thèmes:

- Coup droit et Revers
- Service

- ✓ De 9 à 9h30 : Echauffement - en 2D ou/et 3D - L'enfant avec la balle et la raquette
 - Travailler sous différentes formes de 3 X 10 minutes:
 - En jeux collectifs
 - En parcours/ateliers
 - En dispersion
- ✓ De 9h30 à 10h: Educatif du service: Envoyer en 3D
 - Prévoir 6 exercices différents d'éducatif de service
 - Inclure la coordination des 2 bras
 - *Définir un critère de réussite*
- ✓ De 10h à 10h20: Pause
- ✓ De 10h20 à 11h40: Envoyer (30') – Renvoyer (30') en 2D et 3D
 - Travailler sous forme de situations de jeux fermées
 - La première demi-heure est consacrée à l'envoi de différentes zones dans différentes directions
 - La deuxième demi-heure pour le renvoi, l'échange
 - *Définir un critère de réussite*
- ✓ De 11h40 à 12h: Jeux



JEUDI

Thèmes:

- *Volée de coup droit et de revers*
- *Service*

- ✓ De 9 à 9h30 : Echauffement - en 2D ou/et 3D - L'enfant avec la balle et la raquette
 - En parcours/ateliers
- ✓ De 9h30 à 10h: Educatif du service: Envoyer en 3D
 - Prévoir 6 exercices différents d'éducatif de service
 - Inclure la coordination des 2 bras
 - *Définir un critère de réussite*
- ✓ De 10h à 10h20: Pause
- ✓ De 10h20 à 11h40: Renvoyer 3D
 - Mettre les enfants par 2
 - Travailler toujours sous forme d'échange
 - Fixer une zone à atteindre par le volleyeur
 - Commencer par la volée de revers puis de coup droit. Ensuite mixer les 2 pour terminer par un jeu de coopération commençant par un coup avec rebond suivi d'un coup sans rebond
 - *Définir un critère de réussite*
- ✓ De 11h40 à 12h: Jeux
 - Boules de feu - Jeux collectifs



VENDREDI

Thèmes:

- *Concours Echanges*
- *Concours Service*
- *Mini tourno*

- ✓ **De 9 à 9h45 : Echauffement - en 2D ou/et 3D - L'enfant avec la balle et la raquette**
 - **Travailler sous différentes formes de 3 X 10 minutes:**
 - En vague
 - En parcours
 - En dispersion
 - Concours de lancers > le plus loin, le plus précis
- ✓ **De 9h45h à 10h10: Pause**
- ✓ **De 10h10 à 11h: Echanges en 3D**
 - **Concours d'échanges entre les élèves et avec le professeur**
- ✓ **De 11h à 12h:**
 - **Mini tournoi en poule**
 - **Remise des diplômes**