

USEP Paris



académie Paris  
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE



# Tennis dans mon école



# Sommaire

1. Séance type	p. 2
2. Les différentes familles	p. 3
3. Manipulation : situations	p. 4
4. Balles Brûlantes : situations	p. 6
5. Jeux d'échanges	p. 7



# Une séance type

*Lors de chaque séance il est conseillé d'utiliser de préférence au moins une situation de chaque famille.*

**Famille 1** : MANIPULATION DE BALLE

**Famille 2** : BALLE BRULANTES

**Famille 3** : JEUX D'ECHANGES

- Entre partenaires et / ou
- Entre adversaires



## Manipulation

1. Rebond au sol puis rattrapage à 2 mains
2. Rebond au sol puis rattrapage à 1 main : droite / gauche
3. Dribble (frapper la balle plusieurs fois de suite)
4. Lancer fort au sol : main droite / main gauche
5. Garçon de café
6. 1,2,3 soleil
7. La forêt

## Balles brûlantes

1. A la main
2. Avec la raquette

## Jeux d'échanges

1. Entre partenaires
  - la porte
2. Entre adversaires
  - Balle au but

## Ressources pédagogiques

1. Site EPS de l'académie de Paris : <http://eps-premier-degre.scola.ac-paris.fr/>
2. Editions Revue EPS : Mini tennis à l'école élémentaire
3. Editions Revue EPS : Jeux de tennis
4. Editions Revue EPS : Tennis à l'école : essai de réponse



# Famille 1

## MANIPULATION

### Jeux de balles

#### Organisation

- Une balle par élève
- Les élèves sont dispersés dans l'espace de jeu
- Faire une dizaine d'essais pour chaque consigne

#### Consigne

- Laisser la balle rebondir et la rattraper à 2 mains
- Laisser la balle rebondir et la rattraper avec la main forte (droite pour les droitiers / gauche pour les gauchers)
- Laisser la balle rebondir et la rattraper avec la main faible (droite pour les gauchers / gauche pour les droitiers)
- Frapper la balle de façon à la faire rebondir plusieurs fois successivement (avec la main droite / avec la main gauche / en alternant)
- Lancer fort la balle au sol avec la main droite / avec la main gauche

#### Critères de réussite

- Nombre de réussite à chaque consigne



### Course des garçons de café

#### Organisation

- Des vagues de 6 élèves.
- 6 raquettes et 6 ballons.
- 2 lignes de plots distantes de 10 m (ligne de départ et ligne de raquettes).

#### But du jeu

- Ramener le plus vite possible le ballon posé sur la raquette au point de départ.

#### Consigne

- La première vague d'élèves se place sur la ligne de départ.
- Au signal, ils partent en courant chercher une raquette et un ballon, posés à une dizaine de mètres et ramènent le plus vite possible, le ballon posé sur la raquette, sans le faire tomber.

#### Critères de réussite

- Garder le ballon sur sa raquette.
- Arriver dans les premiers.

#### Variantes :

- Faire rouler le ballon.
- Faire rebondir le ballon.
- Positions de départ différentes : assis, de dos, allongé sur le ventre, allongé sur le dos, ...

# Famille 1

## MANIPULATION

### 1, 2, 3 soleil

#### Organisation

- Tous les élèves en ligne à une dizaine de mètres du « soleil ».
- 1 raquette et 1 balle par élève.

#### But du jeu

- Rejoindre le plus vite possible le « soleil » en gardant la balle posée sur la raquette et sans la faire tomber.

#### Consigne

- Le « soleil », situé à une dizaine de mètres des autres joueurs et dos à eux, compte jusqu'à 3 lentement puis se retourne pour faire face au joueur.
- A 3, les autres joueurs doivent s'immobiliser tout en gardant la balle sur la raquette.
- Les joueurs vus mobiles retournent à la ligne de départ.
- Le « soleil » peut être le maître au départ.

#### Critères de réussite

- Je vais le plus vite possible à soleil.

#### Variante :

- Balle au sol et la pousser avec la raquette.
- Changer le « soleil ».
- Le mode de déplacement.

### La Forêt

#### Organisation

- 2 équipes de 6 à 12 joueurs sur un demi- terrain de tennis (ou gymnase).
- Une balle par joueur.
- Chaque joueur « plante un arbre ».

#### But du jeu

- Lancer avec précision en direction des arbres (raquettes) en équilibre sur leur manche.
- Les raquette sont regroupées en « forêt ».

#### Consignes

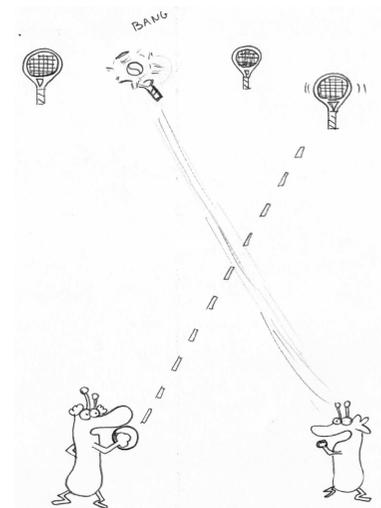
- Faire tomber tous les arbres de l'équipe adverse.
- 4 essais par joueur.

#### Critères de réussite

- Nombre de raquettes déséquilibrées.

#### Variantes

- Faire rouler la balle.
- Lancer à bras cassé.
- Lancer du bas vers le haut « coup droit ».
- Lancer avec un frisbee en mousse, côté revers.
- Lancer de côté « revers à deux mains ».



# Famille 2

## BALLES BRULANTES

### Les Balles Brûlantes 1

#### Organisation

- Grand nombre de balles (mini cool ou/et mousse), identiques des deux cotés.
- 2 équipes de même effectif, chacune de part et d'autre du filet (banc, élastique, corde au sol,...).

#### But du jeu

- Débarrasser son camp des balles en les lançant dans l'autre camp.

#### Consignes

- Vider rapidement son camp en lançant les balles **à la main** dans l'autre camp tout en restant dans son propre camp.

#### Critères de réussite

- A la fin du jeu, avoir le moins de balle dans son camp.

#### Variantes

- Taille du terrain.
- Hauteur du filet (banc, filet, fil).
- Nombre de joueurs, nombre de balles.
- Donner un temps limité.



### Les Balles Brûlantes 2

#### Organisation

- Même nombre de balles mousse dans chaque camp.
- Au moins 2 balles par joueur.
- 2 équipes de même effectif de 3 à 6 joueurs.
- 2 terrains délimités par un banc.
- Sur chaque terrain, les deux camps sont délimités par un élastique.

#### But du jeu

- En un temps donné, frapper les balles **avec la raquette** pour en avoir le moins possible dans son camp.

#### Consignes

- Vider rapidement son camp en frappant les balles par-dessous ou par-dessus l'élastique.

#### Critère de réussite

- A la fin du jeu, avoir le moins de balles dans son camp.

#### Variantes

- Lorsqu'une balle envoyée par un adversaire arrive sur vous, la frappez sans l'arrêter.
- Nombre de joueurs
- Taille du terrain
- Donner un temps limité.
- Hauteur du filet (banc, filet, fil).

# Famille 3

## ECHANGES AVEC UN PARTENAIRE

### Passer la porte

#### Organisation

- Par deux éloignés de 1 à 3 mètres.
- 2 plots situés au milieu de l'espace de jeu distant de 50cm à 1 mètre.
- 1 raquette par joueur.
- 1 ballon pour deux joueurs.

#### But du jeu

- Par deux, éloignés de 2 à 3 mètres, se faire des passes en faisant rouler le ballon , qui doit passer entre 2 plots situés au milieu de l'espace de jeu.

#### Consignes

- Se faire des passes en faisant rouler le ballon entre les plots.

#### Critères de réussite

- A chaque fois que ma balle passe entre les plots, je marque un point. Fin du jeu à 5 points.

#### Variantes

- Les distances et l'intervalle entre les plots.
- Matériel utilisé : ballon-paille, balle mousse.
- Type de renvoi : sans consigne particulière (à favoriser), d'un côté (coup droit), de l'autre côté (revers).
- Remplacer les plots par un banc.



# Famille 3

## ECHANGES AVEC UN ADVERSAIRE

### Le gardien de but

#### Organisation

- Configuration en 6 terrains sans filet, séparés par une ligne médiane tracée à la craie (longueur des terrains : 3 à 6 mètres / taille des buts : 2 à 4 mètres)
- Une raquette par enfant.
- Deux plots pour délimiter les buts (largeur 3m).
- Une balle paille ou ballon pour 2 (un joueur et un gardien)
- Un arbitre ou pas, selon le nombre d'enfants.

#### But du jeu

- Marquer des buts au gardien en frappant la balle à terre avec la raquette.

#### Consignes

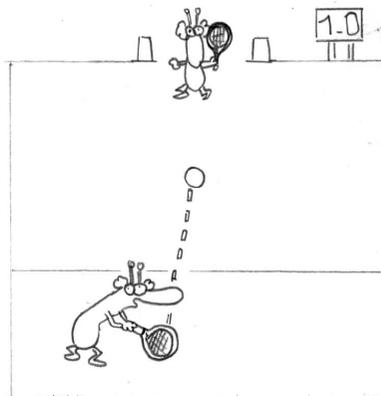
- Marquez des buts au gardien en frappant la balle au sol avant la ligne médiane.
- Tous les 5 tirs, changer les rôles.

#### Critère de réussite

- Nombre de buts marqués.

#### Variantes

- Autoriser l'arrêt de la balle avant la frappe.



### La balle au but

#### Organisation

- Configuration en 6 terrains sans filet, séparés par une ligne médiane tracée à la craie.
- Une raquette par enfant.
- Deux plots de chaque côté pour délimiter les buts (largeur 3m).
- Une balle paille pour 2.
- Un arbitre ou pas, selon le nombre d'enfants.

#### But du jeu

- Marquer des buts à son adversaire en frappant la balle à terre avec la raquette.

#### Consignes

- Marquez des buts à son adversaire en frappant la balle au sol avant la ligne médiane.

#### Critères de réussite

- Nombre de but marqué.

#### Variantes

- Mettre en place un filet pour délimiter les deux terrains : la balle doit passer au dessus des plots, d'un fil placé à 20 cm du sol, d'un banc.



