



Plan d'une leçon :

Accueil enfants et parents, constitution des groupes.

Echauffement avec ou sans raquette.

Partie principale : travail du thème d'après la planification périodique. Structure : exercices-> jeu en lien, exercices -> jeu en lien

Retour au calme.

Recommandations importantes :

être présent 10 minutes avant le cours pour préparer le matériel, avoir sa leçon préparée. Ranger le matériel et trier les balles,

- les enfants ramassent soit en mettant les balles sur la raquette, dans des paniers, des cônes ou dans les mains, mais ne font pas que de pousser les balles. Les moniteurs montrent l'exemple,
- **pas de moniteur assis ou sur son téléphone portable,**
- vêtements de sport sobres,
- priorité à la **sécurité**. MTC : ne pas envoyer des enfants chercher des balles sur la route. TCV pas de risque; les enfants vont chercher les balles qui passent par-dessus le grillage,
- limiter les colonnes d'attente dans les exercices : soit les enfants font des exercices en jouant entre eux, soit on organise un exercice complémentaire physique ou tennistique qui **évite l'attente**,
- **parler** avec les enfants : encourager, corriger, conseiller en permanence, reprendre la discipline.
- **sourire**, comportement bienveillant, **patient**, sympathique, mais **sérieux** et poli. Discipline : ne pas hésiter à faire asseoir un enfant pendant 5 minutes s'il n'obéit pas.
- **Saluer les parents.**

-Météo **UNIQUEMENT LUNDI**

ET VENDREDI : Etant sur Aubonne le vendredi, c'est à vous de décider si il est possible de jouer. Annulation uniquement en cas de météo vraiment mauvaise. M'appeler au 078 607 22 00 pour que je puisse mettre le message sur le site (1h avant le début des cours)

-Ranger le matériels

-Respecter au possible l'attribution des courts (pour les membres...)

-Finir à l'heure (pas trop tôt, pas trop tard, surtout si les terrains sont utilisés par la suite.

-Faire les terrains à la fin des cours

-Me remonter les informations et les demandes des parents.

Urgences: Sam 078 607 22 00, en cas de non-réponse:

Christophe: 079 370 40 64

SEMAINE	THÉMATIQUES	IDÉES D'EXERCICES
Semaine 1 2 mai au 06 mai	Echauffement collectif (loup, uni-hockey tennis) Je prends connaissance de mes partenaires et des moniteurs en faisant des jeux. Ex: J'envoie une balle à mon camarade en disant son prénom. Sport co. Jeux en lien avec le tennis, avec raquette ou sans. Coup droit, technique de base (lancer-attraper) Jeux du goal (je mets un joueur/se comme gardien/ne, le premier enfant qui marque un goal prend la place du/de la gardien/ne Retour au calme, golfy tennis	Règle du groupe rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=17 Coup droit rouge (lancer-rattraper) https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=20
Semaine 2 9 mai au 13 mai	Je peux m'échauffer de manière autonome Coup droit, Technique, je vérifie la prise de raquette, la fin de geste, le bon pied devant) Jeux en lien avec le coup droit. J'apprends à compter les points. J'apprends les base du Service (ex: service avec la main) J'apprivoise le lancer de balle.	Echauffement rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=17 Service rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=24 Règle du jeux rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=26
Semaine 3 16 mai au 20 mai	Je peux m'échauffer de manière autonome (jogging, corde à sauter etc) J'apprends à tenir ma raquette en revers. Technique avec distribution de balles Position d'attention Deux enfants arrivent, depuis une position d'attention, à se rouler le ballon. Jeux du rois/reine (3 points pour prendre la place)	Position d'attention rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=19 Coup droit rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=21
Semaine 4 23 mai au 27 mai (Ascension, pas de cours jeudi et vendredi)	Echauffement collectif (foot, Handball..) Drill de coup-droit et revers (tic-tac) J'engage le point en coup droit, Jeux, je compte les points Service avec la raquette (mettre des cibles grandes)	Service orange: https://www.mobilesport.ch/1-je-sers/tennis-je-sersdebutants-1-au-dessus-de-la-tete/ Rythme, coup droit revers, rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=22 Rythme orange https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=34

SEMAINE	THÉMATIQUES	IDÉES D'EXERCICES
Semaine 5 30 mai au 3 juin Distribution des inscriptions stages d'été	Echauffement individuel J'apprends à compter les points à l'aide de petits matchs (15-15, 15-30) Idée: Je marque au sol le score, l'enfant doit placer la balle sur le bon score correspondant à son match Parcours physique Jeux pour terminer la leçon (prison, reine, double)	physique orange: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=28 Physique rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=18 Règles rouge https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=26
Semaine 6 6 juin au 10 juin (Pentecôte, pas de cours lundi)	Echauffement collectif (loup, foot, uni hockey tennis, balles dans les carrés) ou, idée: La balle volée Chaque joueur tient une balle en équilibre sur sa raquette et cherche à voler des balles sur la raquette des autres pour pouvoir les mettre sur la sienne. Variation : chgt de main J'engage le point en coup droit, Jeux. J'entraîne le placement et le remplacement J'apprends la base de la volée. Prise de raquette Jeux en lien avec la volée (prison, hold-hop, match 2 au filet)	Placement rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=25 Volée vert: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=40
Semaine 7 13 juin au 17 juin	Echauffement individuel (jonglage, jogging) Rois/Reine: il faut marquer un jeu pour prendre la place du roi/reine exercices avec déplacement (ex: j'engage le point et le jeune commence dans le couloirs)	Coup droit orange: https://www.mobilesport.ch/3-nous-jouons-tous-les-deux-au-fond-du-court/tennis-nous-jouons-les-deux-au-fond-du-courtdebutants-1-a-toi-a-moi/
Semaine 8 20 juin au 24 juin	Echauffement collectif physique, parcours en dehors du tennis en courant. (Enchaînement de coup) coup droit, Revers et je monte au filet pour faire une volée. Je corrige et encourage en permanence Jeux pas équipes (Semaine prochaine, chaque enfant présente son échauffement individuel (3min) , les autres testent l'échauffement)	Réaction rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=23
Semaine 9 27 juin au 1 juillet Dernière semaine avant les vacances d'été	Echauffement présenté individuellement par les enfants Je sais compter les points. J'apprends la base des règles du tennis (service croisé, Service de droite à gauche, Let, je serre la main de mon partenaire) Jeux collectifs (reine, prison, matchs,)	Quizz base règle: https://www.quizz.biz/quizz-345927.html Quizz tennis (histoire) http://pimpmytennis.com/tennis-quiz-tennis-01/ Quizz règle https://www.quizz.biz/quizz-418081.html
Semaine 10 22 août au 25 août Reprise des cours	Echauffement dans les carrés. Matchs de poule entre les enfants (adapter le terrains, mini-filet à dispo)	Matchs de poule de 3: http://unss1828.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/boitaoutils/feuille_de_matchs_poule_de_3.htm Matchs de poule de 4: http://unss1828.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/boitaoutils/feuille_de_matchs_poule_de_4.htm Matchs de poule de 5 http://unss1828.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/boitaoutils/feuille_de_matchs_poule_de_5.htm
Semaine 11 29 août au 2 septembre	Echauffement collectif (loup, uni-hockey tennis, ballon derrière la ligne, balle-américaine) Reprise de la base du tennis (coup droit, revers (je me tourne, je tiens bien ma raquette) Je retrouve du rythme (Tic quand la balle touche le sol et tac quand la balle touche ma raquette) Jeux en lien avec les coups classiques du tennis	Coup droit rouge (lancer-rattraper) https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=20 Position d'attention rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=19 Coup droit rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=21 Rythme, coup droit revers, rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=22 Rythme orange https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=34

SEMAINE	THÉMATIQUES	IDÉES D'EXERCICES
Semaine 12 5 septembre au 9 septembre	Echauffement dans les carrés. Volée. Je réceptionne la balle d'un camarade dans un cône. Je rattrape la balle et je renvoie. J'utilise la raquette pour faire des volées. Service à la main. Je lance elle plus loin possible la balle. Jeux pour finir l'entraînement.	Volée Rouge - orange https://www.mobilesport.ch/4-jattaque/tennis-jattaquedebutants-1-chasseur/ Service orange: https://www.mobilesport.ch/1-je-sers/tennis-je-sersdebutants-1-au-dessus-de-la-tete/ Service vert: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=46 Service rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=24
Semaine 13 12 septembre au 16 septembre	Echauffement par deux ou par quatre (Dans l'optique du double) Exercices de doubles Jeux de doubles (Ex: 2 équipes de 2 de chaque côté du court 1 équipe est à la volée * S'ils marquent le point, ils restent à la volée * S'ils ratent le point, ils se remettent en fond de court, et les autres viennent au filet	Double rouge et orange https://www.mobilesport.ch/tennis-fr/tennis-double-interceptions/
Semaine 14 19 septembre au 23 septembre (Lundi du Jeûne, pas de cours lundi)	Echauffement collectif physique, parcours en dehors du tennis en courant. (Enchaînement de coup) coup droit, Revers et je monte au filet pour faire une volée. Je corrige et encourage en permanence Jeux pas équipes (Semaine prochaine, chaque enfant présente son échauffement individuel (3min) , les autres testent l'échauffement)	Réaction rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=23 Volée Rouge - orange https://www.mobilesport.ch/4-jattaque/tennis-jattaquedebutants-2-bouclier/ Service rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=24
Semaine 15 26 sept au 30 sept Distribution inscription cours d'hiver + stage	Présentation de l'échauffement par les enfants. Jeux dans les carrés. Maximum d'échanges (à la main, avec la raquette) avec mes camarades.	Echange rouge - orange https://www.mobilesport.ch/3-nous-jouons-tous-les-deux-au-fond-du-court/tennis-nous-jouons-les-deux-au-fond-du-courtdebutants-1-tic-tac/ Coup droit rouge (lancer-rattraper) https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=20 Coup droit rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=21 Rythme, coup droit revers, rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=22
Semaine 16 3 octobre au 7 octobre	Echauffement collectif (loup, uni-hockey tennis, ballon derrière la ligne, balle-américaine) Je connais tout les coups du tennis (coup droit, revers, volée, smash, service...) Je revois tout les coups du tennis (coup droit, revers, volée, smash, service...) Jeux avec un maximum de coup possible.	Coup droit rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=21 Volée Rouge - orange https://www.mobilesport.ch/4-jattaque/tennis-jattaquedebutants-1-chasseur/
Semaine 17 10 octobre au 14 octobre Dernière semaine des cours d'été	Echauffement dans les carrés. Matchs de poule entre les enfants (adapter le terrains, mini-filet à dispo)	Matchs de poule de 3: http://unss1828.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/boitaoutils/feuille_de_matches_poule_de_3.htm Matchs de poule de 4: http://unss1828.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/boitaoutils/feuille_de_matches_poule_de_4.htm Matchs de poule de 5 http://unss1828.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/boitaoutils/feuille_de_matches_poule_de_5.htm
Bonus	Echauffement collectif (loup, uni-hockey tennis, ballon derrière la ligne, balle-américaine) Je connais tout les coups du tennis (coup droit, revers, volée, smash, service...) Je revois tout les coups du tennis (coup droit, revers, volée, smash, service...) Jeux avec un maximum de coup possible.	Coup droit rouge: https://www.kidstennis.ch/sites/default/files/trainingbook_f_final.pdf#page=21 Volée Rouge - orange https://www.mobilesport.ch/4-jattaque/tennis-jattaquedebutants-1-chasseur/

SEMAINE	THÉMATIQUES	IDÉES D'EXERCICES
Bonus	Echauffement (carré magique, loup glacé, tic tac toe) Jeux pour terminer la saison Bilan de la saison et perspective	Tic Tac Toe - orange - vert https://www.youtube.com/watch?v=rRvzQMaGxI0 Loup glacé https://www.youtube.com/watch?v=wBwDz36k4vg