

# **PREMIER SET: TENNIS SCOLAIRE**

## **Présentation des fiches d'activité.**

Nous vous présentons les fiches d'activité **Premier set – Tennis scolaire**, une ressource pour les écoles primaires. Cette ressource est un ensemble complet d'activités conçues pour susciter un engouement pour le tennis tout en enseignant des habiletés, des concepts et des stratégies par des jeux filet/mur selon l'approche Apprendre et comprendre par le jeu.

Les enseignants sont les principaux utilisateurs de cette ressource, mais nous invitons également les éducateurs, les entraîneurs et les responsables de programmes de la communauté scolaire à y accéder et à s'y reporter. Ces fiches d'activités vous fourniront les outils nécessaires pour créer des expériences de tennis engageantes, inclusives et dynamiques. La ressource est conforme aux pratiques exemplaires en matière d'éducation, en mettant l'accent sur le développement des compétences, la participation active et les résultats d'apprentissage significatifs.



# RECONNAISSANCE



Tennis Canada est fier de développer et de mettre en œuvre ce projet en collaboration avec les associations provinciales et territoriales de tennis.



# CATÉGORIES DE FICHES D'ACTIVITÉ

Chaque activité est classée selon trois catégories : *mise en situation*, *action* et *consolidation*. Chaque catégorie comporte des sous-catégories pour faciliter la planification des cours.

## Mise en situation

Dans la catégorie *mise en situation*, les fiches d'activité sont conçues pour aider les participants à s'échauffer et à activer les compétences, concepts et stratégies spécifiques qu'ils utiliseront tout au long du cours. Les sous-catégories comprennent :

- **Échauffement**  
Jeux d'échauffement pour les élèves.
- **Envoi et réception**  
Introduction au concept d'envoi et de réception d'un objet avec ou sans obstacle ou filet.
- **Coordination**  
Jeux pour développer la coordination des participants.

## Action

Dans la catégorie *action*, les fiches d'activité sont conçues pour permettre aux participants de mettre en pratique les compétences, les concepts et les stratégies à l'aide de jeux et d'activités. Les sous-catégories comprennent :

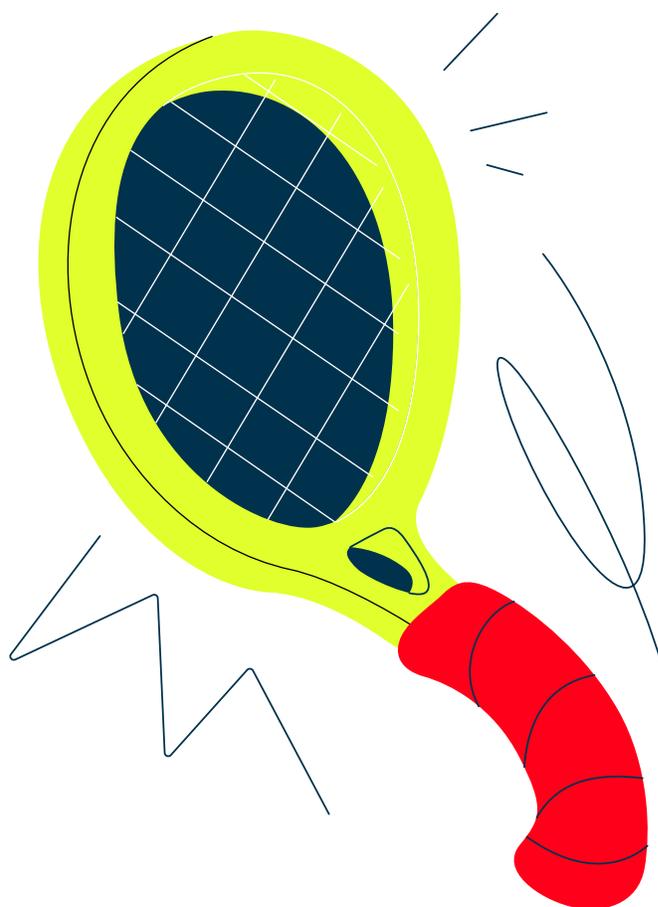
- **J'échange**  
Jeux pour aider les participants à échanger en utilisant des techniques d'envoi et de réception adéquates.
- **Je commence le point**  
Jeux pour aider les participants à apprendre à servir ou à commencer un point de manière efficace.
- **Je joue au filet**  
Jeux pour présenter les compétences de base du jeu au filet et les schémas de déplacement près du filet.

## Consolidation

Dans la catégorie consolidation, les fiches d'activité permettent aux participants de transposer et de démontrer les compétences, les concepts et les stratégies qu'ils ont appris dans des jeux et des défis à petite échelle. Les sous-catégories comprennent :

- **Jouer des points**  
Jeux pour permettre aux participants d'appliquer les compétences acquises dans le cadre d'un match.
- **Mini tournois**  
Jeux pour simuler des formats de match et de tournoi pour le plaisir, la compétition informelle et la célébration de l'apprentissage.

Ces activités peuvent être réalisées séparément ou dans le cadre d'un plan de cours complet. Pour consulter un ensemble de plans de cours prédéfinis pour votre classe, [CLIQUEZ ICI](#) ou recherchez la ressource *Premier set – Tennis scolaire* dans le centre de ressources.

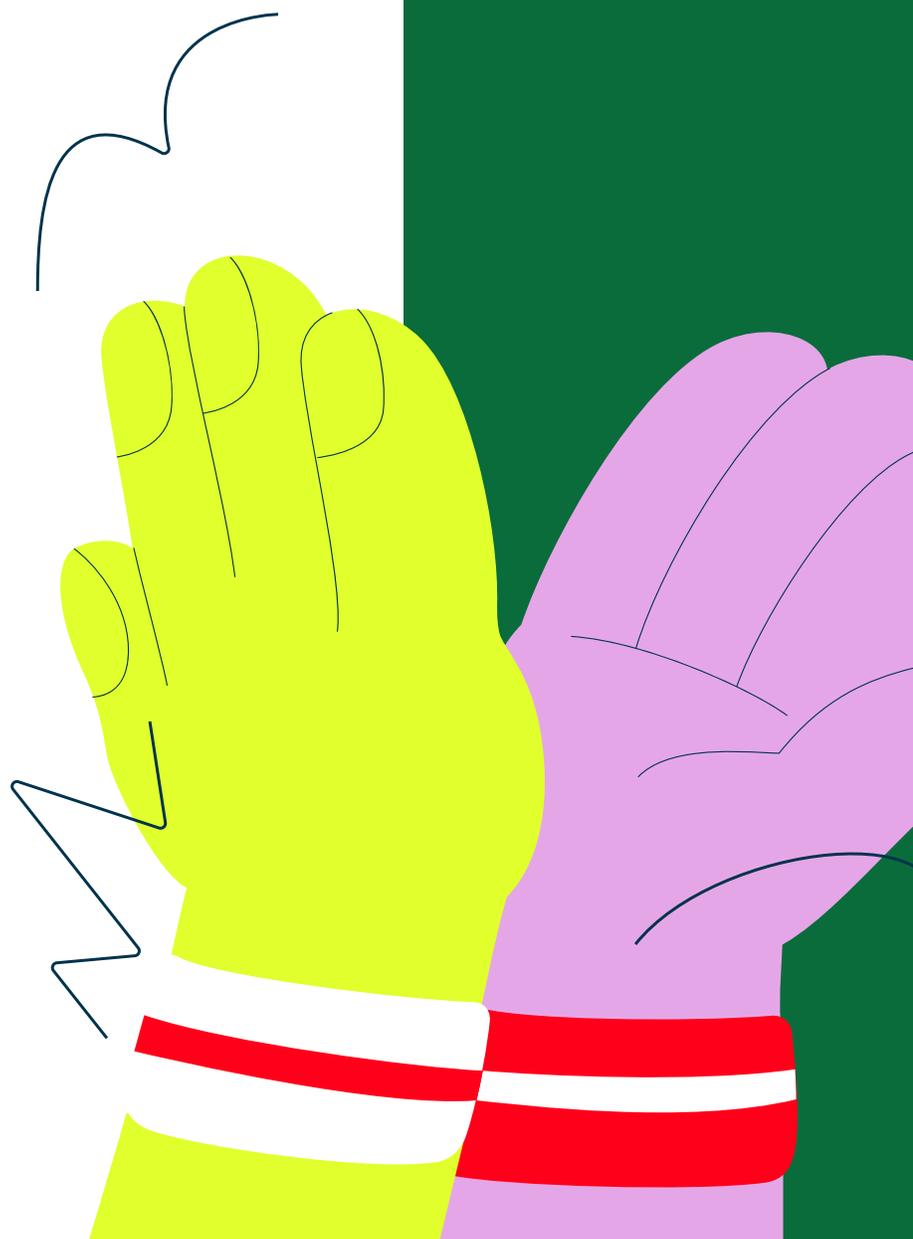


# ENVOI D'UN OBJET

Les participants auront l'occasion d'envoyer un objet seul ou avec d'autres tout en prenant part à des jeux en petits groupes. Pour ce faire, ils peuvent envoyer un objet de différentes manières, dans différentes directions et par différentes trajectoires. L'objectif est de favoriser les compétences, les concepts et les stratégies liés à l'envoi et à la réception d'objets grâce à une approche ludique, tout en offrant de multiples points de départ à chaque participant.

## 5 TECHNIQUES FONDAMENTALES

Les 5 techniques fondamentales décrivent cinq éléments clés — la prise, la préparation, le point d'impact, la zone de frappe et le remplacement — qui constituent la base technique de l'apprentissage du tennis. Cette ressource aide les enseignants à guider les participants à l'aide de repères simples et d'aides visuelles afin de créer des habitudes efficaces et cohérentes. Elle favorise la progression en se concentrant sur les compétences essentielles tout en gardant l'enseignement accessible et stimulant.



# COMMENT UTILISER LES FICHES D'ACTIVITÉ

Chaque fiche d'activité comporte les éléments suivants :

## Objectifs:

objectifs d'apprentissage clairement définis qui aident les enseignants à comprendre le résultat attendu.

## Habiletés motrices fondamentales:

jusqu'à trois habiletés motrices fondamentales mises à contribution dans chaque activité.

## Directives:

consignes pour chaque activité qui fournissent des détails sur la mise en place de l'aire de jeu et le déroulement de l'activité.

## Variantes:

différents points de départ pour les élèves dans l'activité ou moyens d'augmenter ou de réduire la difficulté.

## Vérifier la compréhension:

questions d'orientation pour inciter les participants à faire le lien entre les compétences, les concepts et les stratégies appris et l'objectif.

## Catégories et sous-catégories:

les fiches d'activité sont réparties dans trois catégories (mise en situation, action et consolidation), et plusieurs sous-catégories pour faciliter la progression. Les définitions de chaque catégorie et sous-catégorie se trouvent à la page 2.

## Mesure de succès:

ensemble de critères qui aident les enseignants à comprendre ce que les participants doivent faire pour atteindre l'objectif.

## Équipement et taille du groupe:

équipement nécessaire pour la réalisation de l'activité ainsi que des recommandations pour la taille des groupes.

## Schéma:

image qui illustre la mise en place du matériel, ainsi que des variantes.

## Référence au jeu:

explication sur la façon dont l'activité est liée au tennis.

### PREMIER SET **TENNIS JONGLAGE**

MINDS-ON • Envoyer et recevoir

<b>OBJECTIF</b> À la fin de cette activité, les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none"> <li>Envoyer, recevoir et rebondir un objet à l'aide d'un marteau (par exemple, une raquette).</li> <li>Améliorer leur habileté à contrôler un objet avec un marteau (par exemple, une balle et une raquette).</li> </ul>	<b>MESURE DU SUCCÈS</b> Les participants peuvent : <ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler la quantité de force utilisée.</li> <li>Se déplacer en relation avec l'objet (par exemple, direction, trajectoire, rebond).</li> </ul>	
<b>HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Envoyer</li> <li>Atterrir</li> <li>Frapper</li> </ul>	<b>ÉQUIPEMENT REQUIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 objet rebondissant par participant (par exemple, balle à tennis, ballon de tennis)</li> <li>1 raquette de tennis par participant</li> </ul>	<b>TAILLE DU GROUPE</b> 2 à 4 joueurs 2 à 4 joueurs
<b>DIRECTIVES</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Inviter les participants à essayer de tenir la raquette avec une prise marteau.</li> <li>Inviter les participants à explorer les différentes façons d'envoyer et de recevoir une balle de tennis en utilisant la prise marteau pour :           <ul style="list-style-type: none"> <li>Envoyer et recevoir une balle en laissant rebondir la balle au sol une fois, en utilisant le coup droit.</li> <li>Envoyer et recevoir une balle en laissant rebondir la balle au sol une fois, en utilisant le revers.</li> <li>Envoyer et recevoir une balle en laissant rebondir la balle au sol une fois, en alternant le coup droit et le revers.</li> <li>Envoyer et recevoir une balle sans rebondir au sol.</li> </ul> </li> <li>Demander aux participants de compter le nombre de fois consécutives où ils sont capables d'envoyer et de recevoir une balle sans prendre le contrôle.</li> </ol> <p><b>Messages pour l'animateur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rappeler aux participants qu'ils doivent contrôler l'envoi de la balle à l'atterrissage.</li> <li>Rappeler aux participants de se placer de façon sûre près à se déplacer vers la balle.</li> </ul>		
<b>VARIANTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Inviter les participants à essayer d'envoyer et de recevoir différentes balles pour explorer ou découvrir le rebond (par exemple, balle en mousse, balle plus légère).</li> <li>Placer une zone de temps et demander aux participants de compter combien de fois ils peuvent envoyer et recevoir une balle sans perdre le contrôle.</li> <li>Placer les participants par paires et leur demander de se faire le rebond de chaque fois en envoyant et en recevant la balle de diverses façons.</li> </ul>	<b>VÉRIFICATION DE LA COMPRÉHENSION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comment les participants se préparent-ils pour mieux recevoir à ce que la raquette fasse contact avec la balle quand tu la rebondis ?</li> <li>Comment savent-ils la façon que tu appliques quand tu rebondis la balle avec la raquette ?</li> <li>Quand tu utilises la prise marteau, quels sont les facteurs dont tu dois tenir compte pour cette activité ?</li> </ul>	<b>RÉFÉRENCE AU JEU</b> Au tennis, un joueur doit envoyer et recevoir la balle dans différentes positions, tout en se déplaçant dans les diverses zones du terrain. Apprenez à envoyer et à recevoir la balle de tennis avec contrôle afin de pouvoir à jouer des coups différents et à protéger son propre espace (terrain).



# TABLE DES MATIÈRES

## MISE EN SITUATION ..... 7

### Échauffement

1. Mélanger et attraper
2. L'attrait du cône
3. Faire bouger le cône
4. Connaissance du terrain
5. Voler le nid

### Coordination

6. Tague basketball
7. Chenille
8. Esquiver
9. Buts
10. Attaquer une raquette
11. Pile de sandwiches
12. Les progressions de l'envoi et de la réception
13. Le tunnel

### Envoi et réception

14. Nettoyer sa chambre
15. Pousser
16. Tennis jonglage

## ACTION ..... 24

### J'échange

17. Échange au sol
18. Progressions du contrôle de la raquette
19. Épreuve d'échanges – défi 3 coups
20. Construire un échange
21. Autoéchange
22. Échanger dans une zone limite

### Je commence le point

23. Ace la cible
24. Service projeté
25. Précision du service

### Je joue au filet

26. Tir de barrage
27. Volée jonglage

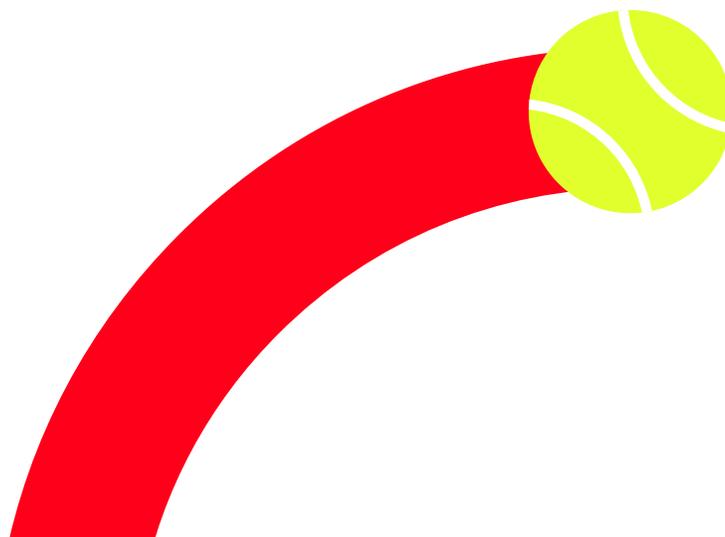
## CONSOLIDATION ..... 36

### Jouer des points

28. Approche en simple (volées)
29. Tennis au sol
30. Mise en jeu aérienne
31. Tap Tennis
32. Lancer la balle
33. Monte et descend

### Mini tournois

À venir



# MISE EN SITUATION



### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer et recevoir un objet de diverses façons.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Control the amount of force that is used.
- Move in relation to the object (e.g., direction, pathway, level).



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Attraper
- Courir
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- 1 balle de tennis par paire

### TAILLE DU GROUPE



Paires

### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Fournir une balle de tennis par paire.
- 3 Inviter les participants à envoyer et à recevoir une balle de tennis tout en se déplaçant dans l'aire de jeu.
- 4 Inviter les participants à explorer les différentes façons d'envoyer la balle de tennis :
  - À une ou deux mains
  - En laissant la balle bondir une fois avant de l'attraper.
  - En la lançant par en dessous.
  - En la lançant par-dessus l'épaule.
  - En faisant rouler la balle au sol en la poussant avec n'importe quelle partie du corps.
  - Inviter un participant à rester immobile, tandis que l'autre se déplace dans l'aire de jeu tout en envoyant et en recevant la balle.



### VARIANTES

- Augmenter ou diminuer la taille de l'aire de jeu afin de rendre l'activité plus ou moins difficile.
- Explorer une variété d'objets à envoyer et à recevoir (par exemple, une grosse balle en mousse, un poulet en caoutchouc, un sac de haricots).
- Inviter les participants à faire l'activité sans parler, en utilisant seulement les expressions faciales ou les gestes des mains.
- Inviter les participants à compter le nombre de passes réussies.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment tu envoies la balle pour aider ton partenaire à l'attraper.
- Décris comment tu te déplaces pour attraper la balle.
- Quelles sont les stratégies que ton partenaire et toi avez appliquées pour vous déplacer en toute sécurité dans l'aire de jeu tout en envoyant et en recevant la balle de tennis ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs doivent envoyer et recevoir la balle avec contrôle tout en se déplaçant pour poursuivre l'échange.

#### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Se déplacer en toute sécurité de diverses manières, seul et avec d'autres.



#### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Démarrer et s'arrêter en toute sécurité, changer de direction et contrôler sa vitesse.



#### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Faire rouler

#### ÉQUIPEMENT REQUIS

- 4 cônes ou marqueurs au sol par participant, identifiés par une couleur ou un numéro.

#### TAILLE DU GROUPE



Paires

#### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Fournir 4 cônes à chaque paire pour créer l'aire de jeu.
- 3 Dans chaque pair, un participant est désigné comme celui qui annonce les pylônes vers lesquels se déplacer, et un participant qui doit exécuter la demande.
- 4 L'exécutant commence au milieu de l'aire de jeu en « position d'attente ».
- 5 Au signal de départ, l'annonceur désigne un pylône (par exemple, « pylône 1 ») et l'exécutant se déplace vers ce pylône, puis revient au milieu de l'aire de jeu.
- 6 Inviter les annonceurs à explorer diverses combinaisons de déplacements
  - Désigner un pylône à la fois.
  - Désigner deux pylônes à la fois.
  - Désigner une combinaison de pylônes.
- 7 Rappeler aux participants de changer les rôles.



#### VARIANTES

- Inviter les participants à tenir une raquette de tennis et à faire tenir une balle de tennis en équilibre sur les cordes tout en se déplaçant vers les pylônes désignés.
- Inviter l'annonceur à désigner les pylônes de différentes manières (par exemple, en indiquant le chiffre avec ses doigts).
- Les exécutants travaillent par deux et doivent se déplacer ensemble vers les pylônes tout en restant connectés (par exemple, en se tenant par la main, en tenant chacun une extrémité d'un foulard).

#### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment ton corps est orienté pour que tu puisses te déplacer efficacement vers les pylônes.
- Décris les habiletés que tu pratiques dans cet exercice qui peuvent te servir au tennis.
- Comment le fait d'adopter la « position d'attente » augmente-t-il tes chances de succès dans cette activité ?

#### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, la « position d'attente » prépare le joueur à se déplacer avec succès dans différentes zones du terrain pour envoyer la balle à un endroit précis ou défendre son espace. Un joueur de tennis se déplace de différentes manières tout en contrôlant sa vitesse, sa trajectoire et sa direction.

# PREMIER SET

## FAIRE BOUGER LE CÔNE

### MISE EN SITUATION • Échauffement

#### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Se déplacer en toute sécurité de diverses manières, seul et avec d'autres



#### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Démarrer et s'arrêter en toute sécurité, changer de direction et contrôler sa vitesse.



#### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Faire rouler

#### ÉQUIPEMENT REQUIS

- 20-30 cônes

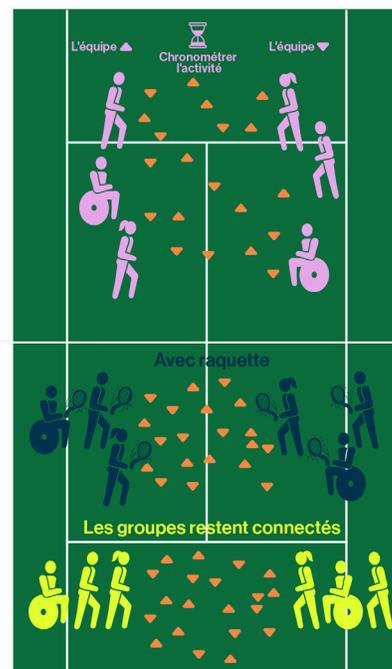
#### TAILLE DU GROUPE



Tout le groupe

#### DIRECTIVES

- 1 Répartir les cônes partout dans l'aire de jeu, une moitié d'entre eux à l'endroit et l'autre moitié à l'envers.
- 2 Diviser les participants en deux groupes égaux.
- 3 Établir une limite de temps.
- 4 Au signal de départ, un groupe doit retourner les cônes à l'envers et l'autre les retourner à l'endroit.
- 5 Lorsque le temps imparti est écoulé, l'équipe qui a retourné le plus grand nombre de cônes marque un point.



● Version de base

● Variations

#### VARIANTES

- Inviter les participants à explorer en retournant les cônes vers le haut ou vers le bas à l'aide d'un instrument (par exemple, une raquette de tennis)
- Inviter les groupes à transformer cette activité en relais dans lequel un participant de chaque groupe retourne un cône à la fois.
- Demandez aux groupes de rester en contact et de se déplacer ensemble sur l'aire de jeu tout en retournant les cônes.

#### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris ce à quoi tu dois faire attention dans cette activité pour te déplacer en toute sécurité.
- Quelles stratégies ton groupe et toi avez-vous utilisées pour accroître vos chances de retourner le plus grand nombre de cônes?
- Comment contrôles-tu ta vitesse quand tu te déplaces dans l'aire de jeu, seul et avec les autres?

#### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, un joueur doit se déplacer dans différentes directions et sur différentes trajectoires de son côté du court, tout en contrôlant sa vitesse et en l'ajustant par rapport à son adversaire et à la balle.



### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Développer leur connaissance et leur compréhension des parties d'un court de tennis.
- Apprendre les concepts de la conscience spatiale en se déplaçant dans différentes directions et de différentes manières sur un court de tennis.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Se déplacer dans différentes directions et de différentes manières (par exemple, trajectoires, niveaux).



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer l'aire de jeu
- 1 filet ou filet fictif (par exemple, filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, marqueurs au sol)

Des panneaux préfabriqués avec les noms des lignes :

- Ligne de fond
- Deux lignes de côté de simple
- Deux lignes de côté de double
- Ligne médiane
- Ligne de service

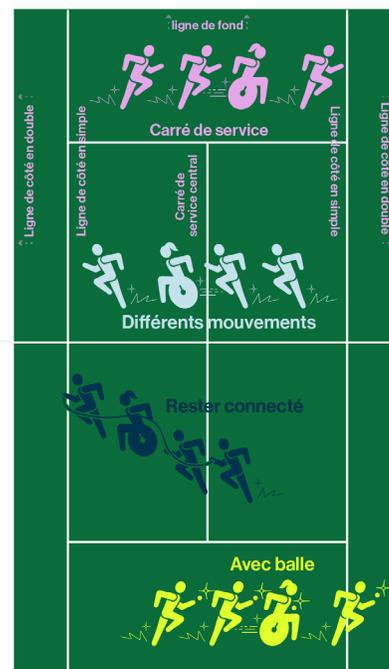
### TAILLE DU GROUPE



Petits groupes

### DIRECTIVES

- 1 Diviser les participants en petits groupes (4-5 participants).
- 2 Fournir à chaque groupe l'équipement nécessaire pour créer une aire de jeu.
- 3 Les participants se placent sur la ligne de fond.
- 4 Au signal de départ, nommer une partie du terrain.
- 5 Les participants se déplacent vers cette partie du terrain en se plaçant sur la ligne.



### VARIANTES

- Inviter les participants à se déplacer vers les parties du court tout en explorant différentes techniques de locomotion ou de déplacement (c.-à-d. sauter à la corde, sauter, pas chassés, rouler).
- Inviter les participants à se déplacer vers la partie du court en tenant ou en faisant rebondir une balle de tennis.
- Demander aux participants de rester en contact par petits groupes en tenant un objet entre eux et en se déplaçant vers l'endroit voulu sans briser le lien, par exemple en tenant un foulard.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- En partant de la ligne de fond, quelle partie du court de tennis était la plus facile et la plus difficile à atteindre, et pourquoi ?
- Peux-tu nommer les différentes parties du court de tennis ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Cette activité aide les joueurs à apprendre le nom et l'emplacement des lignes du terrain tout en développant leur conscience spatiale et leurs capacités de mouvement. Ce sont des bases essentielles pour que les joueurs puissent se placer en toute confiance pendant un match, tout en respectant les règles du jeu.

# PREMIER SET

## VOLER LE NID MISE EN SITUATION • Échauffement

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Perform a variety of movements with and without equipment, while travelling in different directions, speeds, and pathways.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Move the body from one point to another while being safe.
- Retain and manipulate an object with and without an implement.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

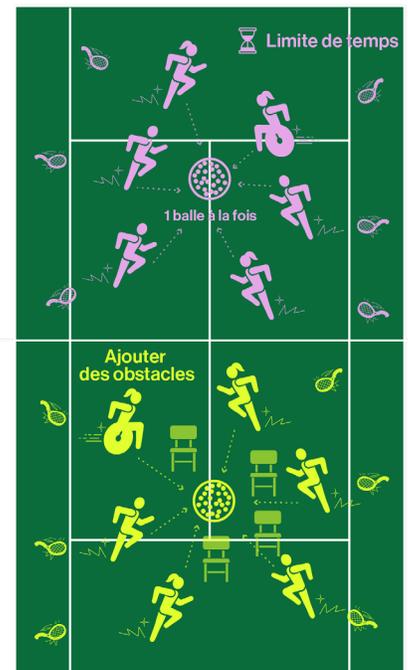
- 1 objet pour retenir la balle de tennis (par exemple, un cerceau, un seau ou un panier)
- 1 raquette de tennis par participant
- 20-30 balles de tennis

### TAILLE DU GROUPE



### DIRECTIVES

- 1 Placer toutes les balles de tennis au centre de l'aire de jeu dans le cerceau, le seau ou le panier.
- 2 Les participants se placent autour de l'aire de jeu et posent leur raquette de tennis sur le sol, les cordes vers le haut, afin de créer leur « nid » personnel.
- 3 Fixer une limite de temps.
- 4 Au signal de départ, les participants se déplacent vers le milieu de l'aire de jeu pour récupérer une balle de tennis qu'ils rapportent dans leur nid. Les participants ne peuvent récupérer qu'une balle à la fois.
- 5 Une fois que toutes les balles au centre de l'aire de jeu ont disparu, les participants peuvent récupérer des balles dans les nids des autres participants. Les participants ne peuvent recevoir qu'une balle de tennis à la fois.



### VARIANTES

- Inviter les participants à explorer divers modes de locomotion : ramper, se déplacer sur une trottinette, sauter, faire des pas chassés, sautiller, etc.
- Créer des obstacles autour de l'aire de jeu afin d'inviter les participants à explorer différents types de déplacements.
- Regrouper les participants par deux en les invitant à se déplacer et à travailler ensemble.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris ce à quoi tu dois faire attention pour te déplacer en toute sécurité dans l'aire de jeu.
- Quelle stratégie t'a aidé à ramasser les balles de tennis ?
- Décris comment la vitesse contribue à la réussite de cette activité.

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs doivent regarder leur adversaire pour déterminer rapidement où ira leur coup et se déplacer avec rapidité et agilité pour atteindre la balle à temps.



## OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Se déplacer de différentes façons par rapport à l'adversaire



## MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Montrer qu'ils sont conscients de la façon dont leur corps bouge dans différentes directions, à différents niveaux et sur différents trajets, seuls et avec d'autres.



## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Faire rouler
- Attraper

## ÉQUIPEMENT REQUIS

- 2 balles de tennis de couleur différente pour identifier les poursuivants
- 1 balle de tennis par participant

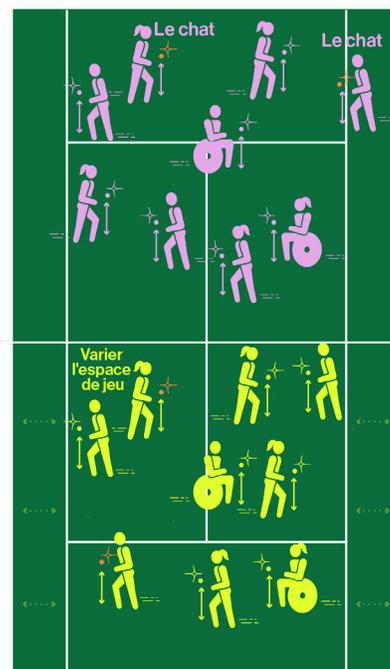
## TAILLE DU GROUPE



Tout le groupe

## DIRECTIVES

- 1 Fournir une balle de tennis à chaque participant.
- 2 Désigner 1 ou 2 participants comme poursuivants en leur fournissant une balle de tennis de couleur différente de celles des autres participants.
- 3 Déterminer ce qui constitue un toucher sécuritaire, par exemple, ce peut être toucher doucement, sans pousser, et le contact doit se faire sous les épaules.
- 4 Les participants qui ne sont pas les poursuivants doivent se déplacer en faire rebondir la balle et compter le nombre de fois qu'ils la font rebondir avant d'être touchés.
- 5 Lorsqu'un participant est touché, il échange sa balle avec celle du poursuivant et devient ainsi le poursuivant.



## VARIANTES

- Augmenter ou réduire la taille de l'aire de jeu pour rendre l'activité plus ou moins difficile.
- Inviter les participants à explorer les différentes façons de se déplacer (c.-à-d. en sautillant, en sautant, en faisant des pas chassés) tout en jouant.
- Créer des petits groupes dans lesquels se trouve un poursuivant, et l'objectif est que ce dernier touche les participants de son groupe.

## VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- À quoi dois-tu faire attention pour te déplacer en toute sécurité dans l'aire de jeu ?
- Décris une stratégie que tu as utilisée pour éviter de te faire toucher.
- Si tu es un poursuivant, décris la stratégie que tu as utilisée pour toucher un participant.

## RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, un joueur doit se déplacer sur le terrain dans plusieurs directions tout en essayant de contrôler la trajectoire de la balle.

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Renforcer les compétences relationnelles tout en travaillant sur une variété de défis.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Établir des modes de communication positifs tout en appliquant des techniques de résolution des conflits.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Faire rouler
- Attraper

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- 1 objet pour contenir les balles de tennis (par exemple, un seau, un panier).
- 1 balle de tennis par groupe
- 1 raquette de tennis par participant

### TAILLE DU GROUPE



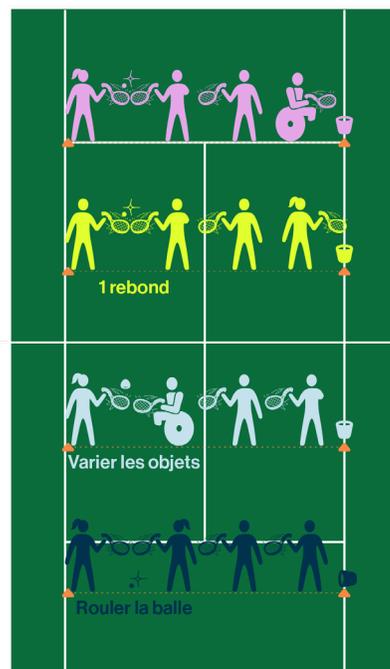
Petits groupes

### DIRECTIVES

- 1 Répartir les participants en petits groupes (par exemple, de 4-5 participants par groupe).
- 2 Fournir une raquette de tennis à chaque participant et une balle de tennis à chaque groupe.
- 3 Les groupes se placent en ligne sur l'ensemble de l'aire de jeu.
- 4 Fournir un seau/panier vide à chaque groupe et le placer à une extrémité de l'aire de jeu.
- 5 Au signal, le premier participant de chaque groupe commence avec une balle sur sa raquette et elle doit la faire basculer doucement sur la raquette du prochain participant.
- 6 Les participants continuent de passer la balle le long de la ligne jusqu'à ce qu'elle atteigne le dernier participant qui la place dans le seau/panier.
- 7 Si la balle tombe, la séquence doit recommencer avec le premier participant.

● Version de base

● Variations



### VARIANTES

- Inviter les participants à explorer les façons de passer la balle le long de la ligne (par exemple, en l'envoyant en la faisant rebondir, en la faisant rouler au sol).
- Explorer la possibilité de passer divers objets (par exemple, un sac de haricots, un poulet en caoutchouc, une grosse balle en mousse).
- Inviter les participants à faire cette activité sans se parler, en utilisant seulement des expressions faciles ou des gestes de la main.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Quelles stratégies ton groupe a-t-il utilisées pour réussir ce défi ?
- Décris comment était la communication dans ce défi.
- Lorsque ton groupe a fait face à un conflit, qu'as-tu fait pour le soutenir ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

On peut également jouer au tennis en double, c'est-à-dire en plaçant deux personnes de chaque côté du terrain. Une équipe de double qui a du succès est capable de relever ensemble toute une série de défis. Elle sait communiquer de manière positive, résoudre les conflits et entretenir une relation saine fondée sur le respect et la confiance.

# PREMIER SET

## ESQUIVER

MISE EN SITUATION • Coordination

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Se déplacer en toute sécurité de diverses manières, seul et avec d'autres, tout en contrôlant un objet à l'aide d'un instrument (par exemple, une balle de tennis et une raquette).



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Démarrer et s'arrêter en toute sécurité, changer de direction et contrôler sa vitesse.
- Appliquer des techniques de manipulation pour retenir un objet.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- 1 balle de tennis par participant
- 1 raquette de tennis par participant

### TAILLE DU GROUPE



Tout le groupe

### DIRECTIVES

- 1 Fournir à chaque participant une raquette et une balle de tennis.
- 2 Les participants placent la balle de tennis sur les cordes de leur raquette.
- 3 Au signal de départ, les participants placent la balle en équilibre sur leur raquette tout en se déplaçant en toute sécurité autour de l'aire de jeu.
- 4 Si les participants font tomber leur balle, ils la récupèrent en s'arrêtant, en la retenant avec leur raquette et en reprenant l'activité.



- Version de base
- Variations

### VARIANTES

- Augmenter ou réduire l'aire de jeu pour l'activité plus ou moins difficile.
- Inviter les participants à se déplacer de différentes manières (par exemple, en reculant, en se déplaçant latéralement, en se déplaçant en tant que partenaires connectés ensemble).
- Faire jouer de la musique pendant l'activité. Lorsque la musique joue, les participants sont invités à bouger, et lorsque la musique s'arrête, les participants sont invités à cesser de bouger.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Quelles stratégies as-tu utilisées pour te déplacer dans l'aire de jeu tout en gardant la balle en équilibre sur ta raquette ?
- Comment contrôles-tu ta vitesse lorsque tu te déplaces seul et avec les autres ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs réussissent lorsqu'ils parviennent à prendre conscience de leur raquette et à la contrôler. C'est là que le joueur peut appliquer des techniques de manipulation pour contrôler la façon dont il envoie et reçoit la balle.



### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Effectuer une variété de mouvements avec et sans équipement, tout en se déplaçant dans différentes directions, à différentes vitesses et sur différentes trajectoires.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Se déplacer d'un point à un autre en le contrôlant et en toute sécurité.
- Retenir et manipuler un objet avec et sans matériel (par exemple, prise du coup droit et du revers).



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- 20-30 cônes ou marqueurs au sol
- 1 balle de tennis par participant
- 1 raquette par participant

### TAILLE DU GROUPE



Individuel



Paires

### DIRECTIVES

- Placer des paires de cônes dans l'aire de jeu pour créer une série de buts. (insert image)
- Fournir une raquette et une balle à chaque participant.
- Au signal de départ, les participants se déplacent à l'intérieur de l'aire de jeu en passant par les buts.
- Inviter les participants à explorer les différentes façons de se déplacer :
  - Faire tenir la balle de tennis en équilibre sur la raquette.
  - Placer la balle de tennis sur le sol et utiliser l'extrémité de la raquette de tennis pour la pousser.
  - Faire rebondir la balle de tennis sur le sol.
  - Faire rebondir la balle de tennis sur la raquette de tennis.



● Version de base

● Variations

### VARIANTES

- Déterminer une prise que les participants doivent utiliser lorsqu'ils tiennent la raquette (par exemple, la prise du coup droit ou du revers).
- Fixer une limite de temps et inviter les participants à franchir autant de buts que possible.
- Explorer l'utilisation de différents objets avec la raquette (par exemple, de grosses balles en mousse, un sac de haricots, un poulet en caoutchouc).

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris ce à quoi tu dois faire attention pour te déplacer en toute sécurité dans l'aire de jeu.
- Décris une stratégie que tu utilises pour contrôler la balle quand tu te déplaces dans l'aire de jeu.
- Quelle est la prise avec laquelle tu te sens le plus à l'aise pour contrôler la balle dans cette activité ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, un joueur doit être capable de se déplacer en toute confiance sur son côté du terrain tout en contrôlant la balle dans différentes directions, à différentes vitesses et dans différentes trajectoires.

# PREMIER SET

# ATTAQUER UNE RAQUETTE

MISE EN SITUATION • Coordination

## OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer un objet sur une cible.



## MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Viser une cible avec précision et force.



## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Lancer
- Viser
- Attraper

## ÉQUIPEMENT REQUIS

- 1 objet par paire (par exemple, une balle en mousse, un sac de haricots ou une balle de tennis)
- 1 raquette de tennis par paire

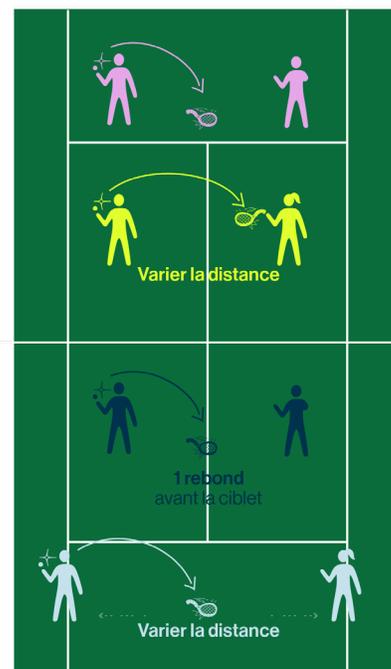
## TAILLE DU GROUPE



Paires

## DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Fournir une raquette et un objet de leur choix par paire.
- 3 Les participants se placent face à face et posent la raquette de tennis sur le sol, les cordes vers le haut.
- 4 À tour de rôle, les participants envoient l'objet vers la cible, les cordes de la raquette.
- 5 Les participants marquent un point lorsque l'objet atterrit et reste sur les cordes de la raquette.



● Version de base

● Variations

## VARIANTES

- Modifier la hauteur de la cible en demandant à un participant de tenir la raquette, tandis que l'autre tente d'envoyer l'objet sur les cordes de la raquette.
- Inviter les participants à explorer différentes manières d'envoyer l'objet vers la cible (par exemple, faire rebondir la balle de tennis une fois avant qu'elle n'atterrisse sur la cible).
- Demander aux paires de se placer à différentes distances de la cible.

## VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris pourquoi il est important de contrôler la force que tu utilises pour envoyer l'objet vers la cible.
- Quel objet préfères-tu lancer? Pourquoi?
- Décris ce que tu dois faire avec ton corps pour lancer l'objet?
- Comment changes-tu de stratégies selon la distance avec la cible?

## TENNIS CONNECTION

Cette activité aide les joueurs à développer la précision nécessaire pour le lancer de la balle pendant le service, ainsi que la coordination requise pour contrôler le contact avec la balle — deux compétences fondamentales pour un échange et un service efficaces au tennis.



## OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Renforcer les compétences relationnelles tout en relevant divers défis.
- Se déplacer dans différentes directions, à différentes vitesses et sur différentes trajectoires, avec ou sans équipement.



## MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Établir des modes de communication positifs tout en appliquant des techniques de résolution de conflits.
- Déplacer d'un point à un autre, en contrôle et de façon sécuritaire.
- Retenir et manipuler un objet à l'aide d'un instrument.



## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Faire rouler

## ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol
- 1 balle de tennis par participant
- 1 raquette de tennis par participant

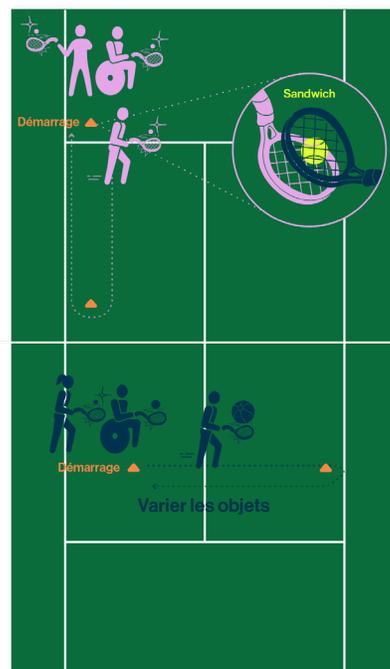
## TAILLE DU GROUPE



Équipes de 3

## DIRECTIVES

- 1 Placer des cônes ou des marqueurs au sol pour identifier le point de départ et le point d'arrivée.
- 2 Fournir une balle et une raquette à chaque participant.
- 3 Placer les participants en petits groupes (par exemple, 4-5 participants par groupe).
- 4 Au signal de départ, le premier participant de chaque groupe se rendra du point de départ au point d'arrivée avec sa balle de tennis en équilibre sur sa raquette.
- 5 Lorsque le premier participant revient, le participant suivant place sa raquette et sa balle de tennis sur celle de son coéquipier, créant ainsi un « sandwich ».
- 6 Ensemble, ils se rendront du point de départ au point d'arrivée avec leurs balles de tennis et leurs raquettes de tennis superposées.
- 7 Encourager les participants à explorer différentes façons de tenir les balles et les raquettes et de les garder en équilibre tout en se déplaçant ensemble.



## VARIANTES

- Inviter les groupes à explorer différentes façons de transporter les balles et les raquettes tout en se déplaçant ensemble du point de départ au point d'arrivée.
- Explorer l'utilisation de différents objets (sacs de haricots, poulets en caoutchouc, petites balles en mousse).
- Inviter les participants à explorer différentes façons de se déplacer ensemble (par exemple, au début du jeu, demander à tous les participants du groupe de garder les balles et les raquettes en équilibre, puis demander à chaque participant de s'éloigner à chacun son tour).

## VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décrivez ce que le groupe a bien réussi dans cette activité.
- Décrivez ce qui a été le plus difficile dans cette activité.
- Comment ton groupe et toi avez-vous surmonté ces difficultés ?
- Comment se traduit la collaboration dans cette activité ?

## TENNIS CONNECTION

Au tennis, les joueurs qui obtiennent du succès construisent des relations solides en faisant preuve de respect et en travaillant ensemble, en particulier en double ou au sein d'une équipe.

# PREMIER SET

## LES PROGRESSIONS DE L'ENVOI ET DE LA RÉCEPTION

### MISE EN SITUATION • Coordination

#### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Envoyer et recevoir des objets à différents niveaux et de différentes manières.



#### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Contrôler la force de how they send the Contrôler la force avec laquelle ils envoient l'objet avec précision.
- Contrôler la façon dont ils envoient et reçoivent l'objet par rapport à leur partenaire et à l'objet.



#### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Lancer
- Attraper
- Jeu de jambes (pas chassés, déplacements avant/arrière)

#### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer l'aire de jeu
- 1 objet par paire (par exemple, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse, sac de haricots)

#### TAILLE DU GROUPE



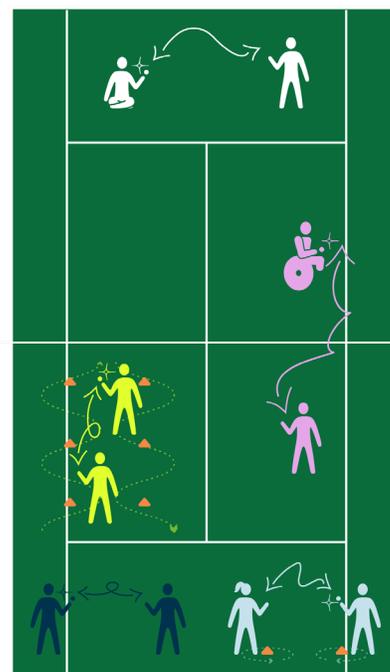
Paires

#### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Fournir des cônes ou des marqueurs au sol pour que les paires puissent créer leur aire de jeu.
- 3 Inviter les participants à envoyer et à recevoir ensemble un objet de leur choix tout en explorant les différentes progressions dans leur aire de jeu :
  - Envoyer et recevoir avec la main dominante
  - Envoyer et recevoir avec une ou deux mains
  - Envoyer et recevoir en position assise
  - Envoyer avec différentes parties du corps
- 4 Inviter les participants à explorer l'envoi et la réception en restant immobiles ou en se déplaçant autour d'obstacles :
  - Les participants touchent un cône ou un marqueur au sol après avoir envoyé l'objet.
  - Les participants envoient et reçoivent l'objet en se déplaçant autour de cônes ou de marqueurs au sol.
  - Les participants envoient et reçoivent l'objet pendant qu'un partenaire est assis et que l'autre est debout.

● Version de base

● Variations



#### VARIANTES

- Augmenter ou réduire l'aire de jeu pour rendre l'activité plus ou moins difficile.
- Fixer une limite de temps et inviter les participants à compter le nombre de fois qu'ils peuvent envoyer et recevoir l'objet sans en perdre le contrôle.
- Créer un filet et inviter les participants à envoyer et à recevoir l'objet au-dessus du filet.

#### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment tu envoies l'objet pour augmenter les chances que ton partenaire réussisse à l'attraper.
- Décris comment tu te places pour réussir à attraper l'objet.
- Quel objet préfères-tu envoyer et recevoir, et pourquoi ?

#### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, l'objectif est d'envoyer la balle par-dessus le filet afin que l'adversaire ne réussisse pas à la retourner dans les limites du terrain. Pendant le jeu, les joueurs doivent être capables d'envoyer et de recevoir la balle à partir de différents endroits tout en utilisant différentes forces pour compliquer le retour de l'adversaire.



### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Renforcer les compétences relationnelles tout en relevant divers défis.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Établir des modes de communication positifs tout en appliquant des techniques de résolution de conflits.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Envoyer
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

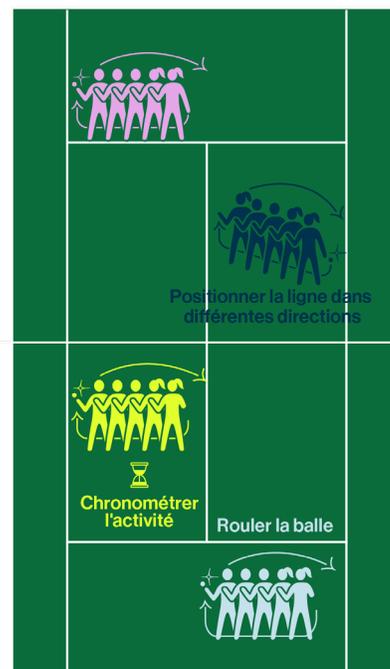
- 1 balle par groupe (par exemple, un petit ballon de soccer, balle en mousse)

### TAILLE DU GROUPE



### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en petits groupes (par exemple, 4-5 participants par groupe).
- 2 Fournir une balle à chaque groupe.
- 3 Les groupes se placent en ligne, un participant derrière l'autre, sur l'ensemble de l'aire de jeu. Les participants sont stationnaires, les pieds bien écartés, formant un tunnel avec leurs jambes en tant que groupe.
- 4 Au signal de départ, le premier participant de chaque groupe fait rouler la balle dans le tunnel.
- 5 Lorsque la balle passe entre les jambes du dernier participant du groupe, celui-ci la récupère et se place au début de la ligne pour continuer le processus.
- 6 L'activité se termine lorsque tous les participants du groupe ont eu la possibilité de faire rouler la balle dans le tunnel.



### VARIANTES

- Inviter les groupes à orienter leur ligne dans différentes directions afin de faire rouler la balle de différentes manières (par exemple, les participants d'un groupe peuvent s'aligner en diagonale).
- Fixer une limite de temps pour réaliser l'activité.
- Explorer différentes façons d'envoyer la balle dans le tunnel (par exemple, la faire rouler en l'envoyant avec les pieds).

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment tu as aidé un participant de ton groupe.
- Décris une stratégie que ton groupe et toi avez utilisée pour réussir ce défi.
- Quand ton groupe a fait face à un conflit, qu'as-tu fait pour soutenir tes coéquipiers ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs comptent sur la synchronisation, le travail d'équipe et les réactions rapides, en particulier en double où la communication et la coordination sont essentielles.

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer et recevoir divers objets de manières différentes.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Utiliser les techniques de précision pour bien viser.
- Suivre un objet et se déplacer de façon à le conserver.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Courir
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- 1 filet ou filet fictif (par exemple, filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, marqueurs au sol)
- 20-30 objets mous (par exemple, sacs de haricots, balles en mousse, ballons de plage)

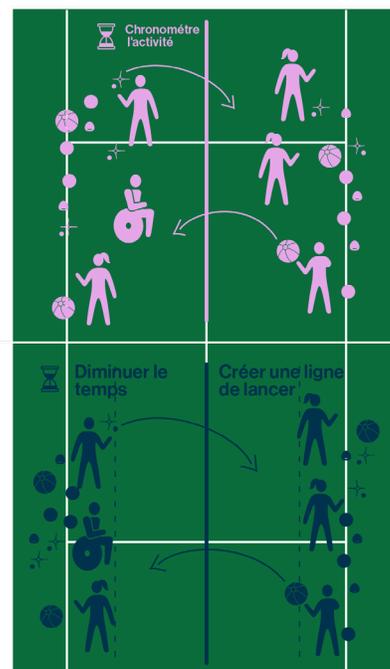
### TAILLE DU GROUPE



Tout le groupe

### DIRECTIVES

- 1 Créer une division (filet) séparant l'aire de deux en deux parties égales.
- 2 Répartir les participants dans deux groupes et désigner un côté pour chacun.
- 3 Fournir le même nombre d'objets à chaque groupe.
- 4 Au signal, inviter les participants à envoyer les objets de l'autre côté du filet pendant un temps donné en utilisant un lancer par-dessus la tête.
- 5 Les participants ne peuvent envoyer qu'un objet à la fois.
- 6 À la fin du temps imparti, le groupe qui a le moins d'objets de son côté marque un point.



### VARIANTES

- Augmenter ou réduire le temps imparti pour rendre le défi plus ou moins difficile.
- Inviter les participants à explorer diverses manières d'envoyer l'objet (par exemple, en le faisant glisser au sol, en le lançant par en dessous, en utilisant un outil pour l'envoyer).
- Créer une ligne d'envoi de chaque côté de l'aire de jeu pour que les participants puissent envoyer les objets.
- Encourager les participants à passer un objet à un membre du groupe avant que l'objet ne soit envoyé de l'autre côté.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris une stratégie que ton groupe a utilisée pour réussir cette activité.
- Décris ton expérience de communication dans cette activité.
- De quelle manière préfères-tu envoyer l'objet, et pourquoi?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Pendant un échange au tennis, les joueurs sont capables de s'adapter et de se débrouiller lorsqu'ils envoient et reçoivent la balle de différentes façons, tout en réagissant à des situations inattendues.

# PREMIER SET

# POUSSER

## MISE EN SITUATION • Envoi et réception

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Tenir une raquette tout en développant le contrôle du :
  - coup droit
  - revers
- Se déplacer de différentes manières par rapport à leur adversaire et à la balle.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Contrôler leur vitesse lorsqu'ils se déplacent vers la balle.
- Anticiper la trajectoire de la balle et se déplacer pour être prêts à la retourner.
- Envoyer la balle dans l'espace ouvert de l'adversaire.
- Défendre leur espace.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Attraper
- Frapper

### ÉQUIPEMENT REQUIS

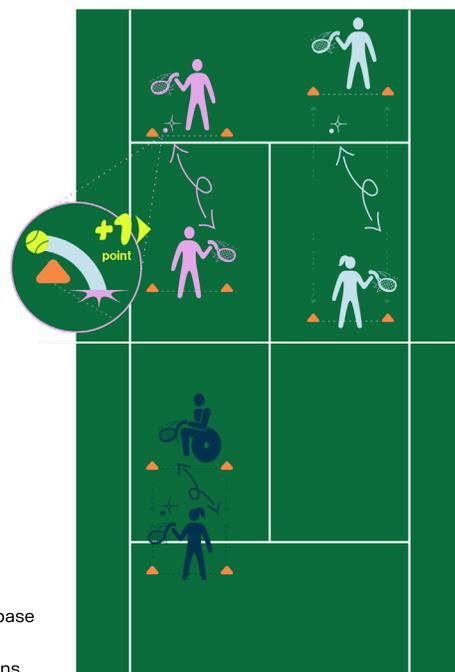
- 4 cônes par paire pour marquer les cibles
- 1 balle de tennis par paire
- 1 raquette de tennis par participant

### TAILLE DU GROUPE



### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Prévoir 4 cônes pour chaque paire afin de délimiter l'aire de jeu.
- 3 Chaque partenaire se place en face l'un de l'autre, derrière les deux cônes de leur côté respectif.
- 4 Pour commencer, un des partenaires place la balle au sol de son côté de la ligne, puis la pousse avec la tête de sa raquette vers la zone de son partenaire. Le partenaire arrête la balle avec sa raquette avant de la retourner.
- 5 On marque un point lorsque la balle traverse entre les deux cônes de l'adversaire, c'est-à-dire la ligne des buts.
- 6 Encourager les participants à explorer la prise du coup droit et celle du revers.



### VARIANTES

- Augmenter ou diminuer la taille de l'aire de jeu afin de modifier le niveau de difficulté.
- Demander aux participants de ne pas arrêter la balle avec leur raquette avant de la repousser vers la ligne de but adverse (par exemple, en retournant la balle d'un seul geste).
- Demander aux participants d'envoyer divers objets pour rendre le jeu plus ou moins difficile (par exemple : une balle en mousse, des balles de différentes tailles, une poche de haricots).

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Au moment de la réception de la balle de tennis, décris comment tu places ton corps et ta raquette pour augmenter les chances que la balle ne traverse pas ta ligne de but.
- Quand tu envoies la balle, décris comment tu places ton corps et ta raquette pour augmenter tes chances de marquer un point contre ton adversaire.
- Décris dans quelle circonstance tu décides d'utiliser ton coup droit ou ton revers.

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, l'objectif du joueur est d'envoyer la balle de tennis du côté du filet de l'adversaire et dans l'ouverture. Cette activité reproduit un match de tennis normal, obligeant les participants à utiliser leur coup droit et leur revers tout en gardant la balle au sol.



# PREMIER SET

# TENNIS JONGLAGE

## MISE EN SITUATION • Envoi et réception

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Envoyer, recevoir et retenir un objet à l'aide d'un instrument (par exemple, une raquette).
- Améliorer leur habileté à contrôler un objet avec un instrument (par exemple, une balle et une raquette).



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Contrôler la quantité de force utilisée.
- Se déplacer en relation avec l'objet (par exemple, direction, trajectoire, niveau).



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Attraper
- Frapper

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- 1 bouncing object per participant (e.g. low-bounce ball, foam ball, tennis ball)
- 1 tennis racquet per participant

### TAILLE DU GROUPE

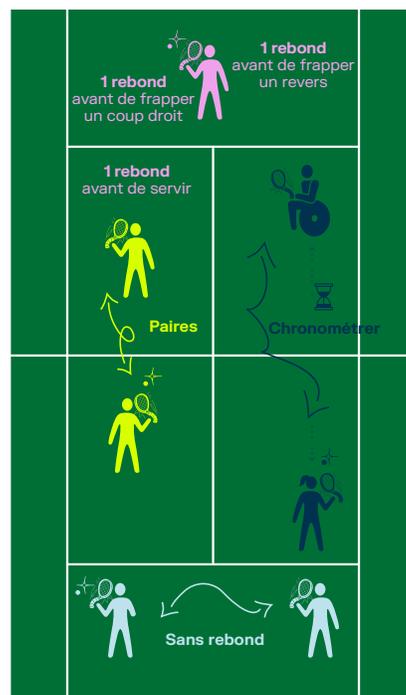


### DIRECTIVES

- 1 Inviter les participants à essayer de tennis la raquette avec une prise marteau.
- 2 Inviter les participants à explorer les différentes façons d'envoyer et de recevoir une balle de tennis en utilisant la prise marteau pour :
  - Envoyer et recevoir une balle en laissant bondir la balle au sol une fois, en utilisant le coup droit.
  - Envoyer et recevoir une balle en laissant bondir la balle au sol une fois, en utilisant le revers.
  - Envoyer et recevoir une balle en laissant bondir la balle au sol une fois, en alternant le coup droit et le revers.
  - Envoyer et recevoir une balle sans rebond au sol.
- 3 Demander aux participants de compter le nombre de fois consécutives où ils sont capables d'envoyer et de recevoir une balle sans prendre le contrôle.

#### Messages pour l'animateur :

- Rappelez aux participants qu'ils doivent contrôler l'envoi de la balle à la hauteur des yeux.
- Rappelez aux participants de se placer de façon être prêts à se déplacer vers la balle.



### VARIANTES

- Inviter les participants à essayer d'envoyer et de recevoir différentes balles pour augmenter ou diminuer le défi (par exemple, balles en mousse, balles plus légères).
- Fixer une limite de temps et demander aux participants de compter combien de fois ils peuvent envoyer et recevoir une balle sans perdre le contrôle.
- Placer les participants par paires et leur demander de se faire le miroir de l'autre tout en envoyant et en recevant la balle de diverses façons.

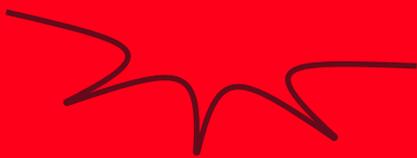
### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Comment te déplaces-tu pour mieux réussir à ce que ta raquette fasse contact avec la balle quand tu la reçois ?
- Comment ajustes-tu la force que tu appliques quand tu envoies la balle avec ta raquette ?
- Quand tu utilises la prise marteau, quels sont les facteurs dont tu dois tenir compte pour cette activité ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, un joueur doit envoyer et recevoir la balle dans différentes positions, tout en se déplaçant dans les diverses zones du terrain. Apprendre à envoyer et à recevoir la balle de tennis avec contrôle aide le joueur à placer ses coups (attaque) et/ou à protéger son propre espace (défense).

# ACTION



## OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer et recevoir un objet avec un partenaire pour créer un échange.



## MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Contrôler la force utilisée pour envoyer et recevoir l'objet par rapport à son partenaire.
- Déplacer et orienter son corps par rapport à son partenaire au moment de l'envoi et de la réception de l'objet.



## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Taper
- Courir
- Faire rouler

## ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer l'aire de jeu
- 1 raquette de tennis par participant
- Diverses balles (par exemple, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse)

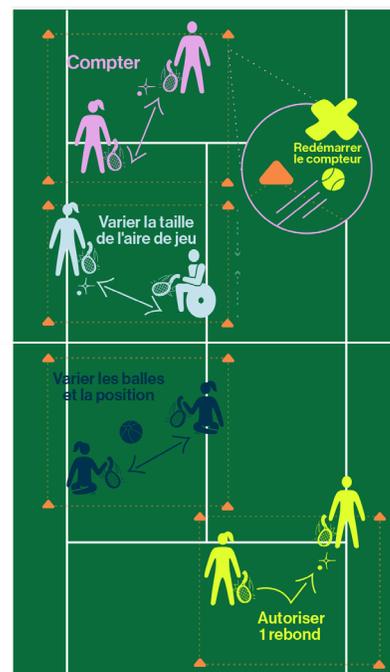
## TAILLE DU GROUPE



Paires

## DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Fournir une raquette de tennis à chaque participant.
- 3 Fournir à chaque paire une balle de leur choix.
- 4 Les participants installent l'aire de jeu.
- 5 Au signal de départ, un participant envoie la balle avec sa raquette à son partenaire en la frappant de manière à ce qu'elle roule sur le sol.
- 6 Les partenaires comptent le nombre de fois qu'ils peuvent frapper consécutivement la balle le long du sol tout en la gardant dans leur aire de jeu.
- 7 Lorsque la balle sort des limites du terrain, l'échange se termine et les paires jouent à nouveau, en essayant d'égaliser ou de dépasser leur compte précédent.



## VARIANTES

- Augmentez ou réduisez la taille de l'aire de jeu pour rendre l'activité plus ou moins difficile.
- Inviter les participants à explorer la manière dont ils peuvent envoyer la balle (par exemple, la balle peut rebondir une fois avant d'être reçue).
- Jouer assis ou à genoux.

## VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris le meilleur endroit pour envoyer la balle pour aider ton partenaire à bien la recevoir.
- Décris comment tu dois orienter ton corps pour recevoir la balle.
- Quelles stratégies ton partenaire et toi avez-vous utilisées pour échanger avec succès ?

## RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs se renvoient la balle pour prolonger le point, ce qui fait de l'échange une compétence essentielle pour développer le contrôle, la constance et le jeu coopératif.

# PREMIER SET

## PROGRESSIONS DU CONTRÔLE DE LA RAQUETTE ACTION • J'échange

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer et recevoir un objet en utilisant un instrument (par exemple, une raquette de tennis)



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Contrôler la force utilisée pour envoyer et recevoir l'objet.
- Déplacer et orienter son corps par rapport à l'objet au moment de l'envoi et de la réception de l'objet.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Attraper

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- 1 balle de tennis par participant
- 1 raquette de tennis par participant

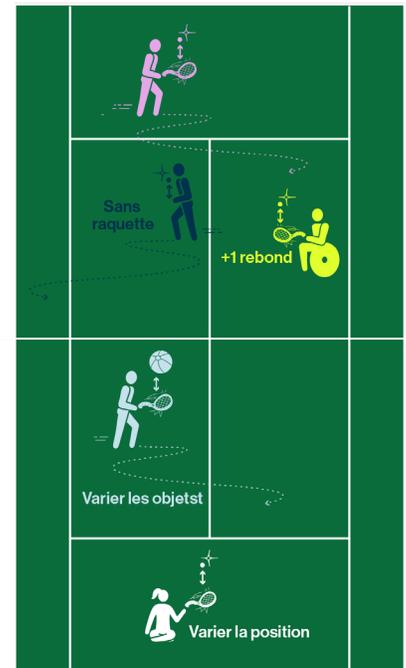
### TAILLE DU GROUPE



### DIRECTIVES

**1** Sur une grande aire de jeu, inviter les participants à effectuer les exercices suivants avec une raquette de tennis :

- Se déplacer dans l'aire de jeu en tenant une raquette et en tenant en équilibre une balle sur les cordes de la raquette.
- Se déplacer dans l'aire de jeu en tenant une raquette, tout en frappant la balle dans les airs et en la rattrapant sur les cordes de la raquette.
- Se déplacer dans l'aire de jeu en tenant une raquette, tout en envoyant et en recevant la balle sur les cordes.
- Se déplacer dans l'aire de jeu en tenant une raquette, tout en frappant la balle vers le haut, puis la laisser rebondir au sol avant de la rattraper sur les cordes de la raquette.



### VARIANTES

- Inviter les participants à commencer par envoyer et recevoir la balle avec leurs mains avant d'utiliser un instrument.
- Explorer diverses positions pour envoyer et recevoir la balle (par exemple, assis, à genoux).
- Fournir aux participants divers objets à envoyer et à recevoir (par exemple, un ballon, une balle en mousse, un ballon de plage).

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment tu envoies la balle pour augmenter tes chances de réussite.
- Comment déplaces-tu ton corps pour mieux attraper la balle ?
- Comment ajustes-tu la force que tu appliques à la balle pour réussir à l'envoyer et à la recevoir ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs doivent contrôler la balle avec précision et ajuster leur force et placer les coups efficacement, ce qui rend le contrôle de la raquette essentiel pour être constants.



### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer et recevoir un objet par rapport à l'objet et à l'adversaire.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Contrôler la force utilisée pour envoyer et recevoir l'objet par rapport à son partenaire.
- Déplacer et positionner son corps par rapport à son partenaire au moment de l'envoi et de la réception de l'objet.



### HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Attraper
- Frapper

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer l'aire de jeu
- 1 filet ou filet fictif par aire de jeu (par exemple, filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, marqueurs au sol)
- Diverses balles (par exemple, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse)

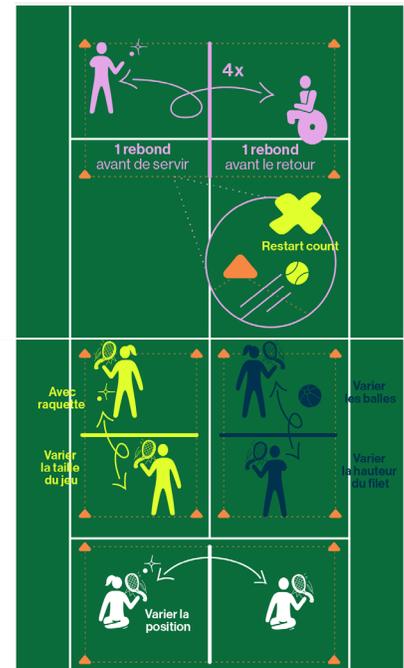
### TAILLE DU GROUPE



Paires

### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Chaque paire met en place une aire de jeu avec un filet au milieu, afin que chaque participant ait son propre côté.
- 3 Chaque paire choisit une balle à envoyer et à recevoir.
- 4 L'un des partenaires commence l'échange en faisant rebondir la balle de son côté du filet, puis la frappe avec paume de sa main ou une raquette de tennis par-dessus le filet, du côté de son partenaire.
- 5 Le partenaire laisse la balle rebondir une fois de son côté et la renvoie en la frappant avec la paume de sa main ou une raquette de tennis.
- 6 Les partenaires envoient et reçoivent consécutivement la balle tout en la gardant dans leur zone de jeu jusqu'à quatre fois. Ils peuvent ensuite continuer à jouer pour déterminer qui peut envoyer la balle dans l'ouverture de l'adversaire pour marquer un point.
- 7 Si la balle sort des limites du terrain, le processus de l'échange et du jeu pour un point recommence.



### VARIANTES

- Augmenter ou réduire la taille de l'aire de jeu pour rendre l'activité plus ou moins difficile.
- Abaisser ou augmenter la hauteur du filet et inviter les participants à déterminer avec quelle balle il est plus ou moins facile de jouer.
- Adopter diverses positions (par exemple, assis, sur une trottinette)
- Inviter les participants à utiliser une raquette pour envoyer et recevoir la balle.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment tu envoies et reçois la balle pour créer un échange avec ton partenaire.
- Décris comment tu envoies et reçois la balle pour marquer un point.
- Quels sont les efforts à fournir pour réussir à prolonger un échange? Quels sont les efforts à fournir pour réussir à marquer un point?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs font des échanges pour prolonger le point, et lorsqu'ils voient l'occasion de marquer un point, ils visent dans l'ouverture pour gagner l'échange.

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Envoyer et recevoir un objet avec un partenaire pour créer un échange.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Contrôler l'envoi et la réception de l'objet par rapport à son partenaire et à l'objet en se déplaçant.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Frapper
- Courir
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer une aire de jeu
- 1 filet ou filet fictif par aire de jeu (par exemple, filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, marqueurs au sol)
- Diverses balles (par exemple, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse)

### TAILLE DU GROUPE



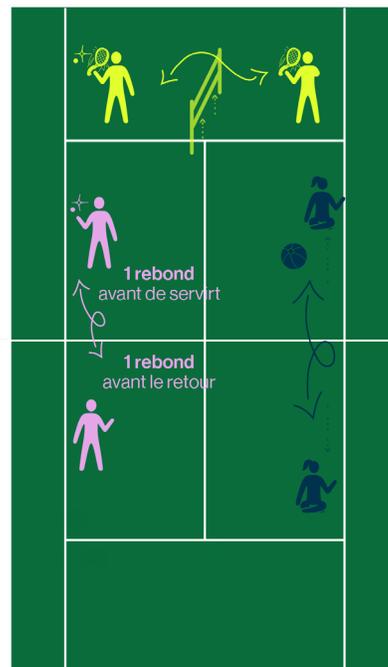
Paires

### DIRECTIVES

- 1 Les paires délimitent une aire de jeu avec un filet au milieu, de façon à ce que chaque participant ait son propre côté.
- 2 Chaque paire choisit une balle à envoyer et à recevoir.
- 3 L'un des partenaires commence l'échange en faisant rebondir la balle de son côté du filet, puis en la frappant avec la paume de sa main par-dessus le filet, du côté de son partenaire.
- 4 Le partenaire laisse la balle rebondir une fois de son côté, puis la renvoie avec la paume de sa main.
- 5 Les participants ont la possibilité d'attraper la balle avant de la renvoyer à leur partenaire.
- 6 Les partenaires comptent le nombre de fois qu'ils peuvent envoyer et recevoir la balle consécutivement tout en la gardant dans leur aire de jeu.
- 7 Lorsque la balle sort des limites de la zone de jeu, l'échange se termine et les participants rejouent en essayant d'égaliser ou de dépasser leur pointage précédent.
- 8 Inviter les participants à explorer les différentes balles qu'ils peuvent envoyer et recevoir.
- 9 Encourager les participants à utiliser leur coup droit et leur revers.

 Version de base

 Variations



### VARIANTES

- Augmenter ou diminuer la taille de l'aire de jeu pour rendre le défi plus ou moins difficile.
- Augmenter ou diminuer la hauteur du filet pour rendre l'envoi et la réception plus ou moins difficile.
- Invitez les participants à faire cet exercice en se servant d'une raquette pour envoyer et recevoir la balle.
- Jouer assis ou à genoux.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment le filet influence la façon dont tu lances ou tu attrapes la balle.
- Comment envoies-tu la balle à ton partenaire pour que l'échange se poursuive ?
- Décris l'endroit parfait pour se placer sur le terrain au moment de frapper et de recevoir la balle.

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, construire un échange est une compétence essentielle, car l'une des stratégies de base consiste à surpasser l'adversaire. Il s'agit d'un échange entre les deux joueurs, l'un d'entre eux essayant de jouer un coup de plus que son adversaire.

## OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer et recevoir un objet avec un partenaire de façon à créer un échange.



## MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Contrôler la force utilisée pour envoyer et recevoir l'objet par rapport à son partenaire.
- Déplacer et positionner son corps par rapport à son partenaire au moment de l'envoi et de la réception de l'objet.



## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Attraper
- Frapper

## ÉQUIPEMENT REQUIS

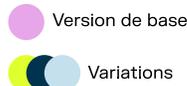
- 1 balle de tennis par paire
- 1 raquette de tennis par participant

## TAILLE DU GROUPE



## DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Fournir une raquette de tennis par participant et une balle par paire.
- 3 Chaque paire met en place une aire de jeu et les participants se placent face à face dans l'aire de jeu.
- 4 L'un des partenaires commence l'échange en faisant rebondir la balle de son côté du filet, puis la frappe avec la raquette de tennis par-dessus le filet, du côté de son partenaire.
- 5 Le partenaire laisse la balle rebondir une fois de son côté et la renvoie en la frappant avec la raquette de tennis.
- 6 Les partenaires comptent le nombre de fois qu'ils peuvent envoyer et recevoir consécutivement la balle de tennis tout sans qu'elle sorte de l'aire de jeu.
- 7 Lorsque la balle sort des limites du terrain, l'échange se termine et les participants rejouent en essayant d'égaliser ou de dépasser leur marque précédente.
- 8 Inviter les participants à explorer les diverses façons d'envoyer et de recevoir la balle.
- 9 Encourager les participants à utiliser le coup droit et le revers.



## VARIANTES

- Inviter les participants à jouer avec leurs mains avant de présenter la raquette (par exemple, les participants peuvent lancer et attraper, puis frapper la balle de tennis avec la paume ouverte).
- Laisser la balle faire deux bords avant de l'attraper.
- Jouer en lançant la balle par-dessus un filet ou contre un mur.

## VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris ce qu'est un échange réussi.
- Décris comment tu envoies la balle à ton partenaire pour qu'il réussisse à te la retourner.
- Comment ajuster la force appliquée à la balle pour l'envoyer à différents endroits dans l'aire de jeu ?

## RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, l'échange est essentiel pour développer la constance, la synchronisation et le contrôle. Ici, les joueurs collaborent pour garder la balle en jeu et acquérir les compétences nécessaires pour les situations de jeu.

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer et recevoir un objet avec un partenaire pour créer un échange.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Contrôler la force utilisée pour envoyer et recevoir l'objet par rapport à son partenaire.
- Déplacer et positionner son corps par rapport à son partenaire au moment de l'envoi et de la réception de l'objet.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Frapper
- Courir
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer l'aire de jeu
- 1 filet ou filet fictif par aire de jeu (par exemple, filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, marqueurs au sol)
- 1 raquette de tennis par participant
- Diverses balles (par exemple, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse)

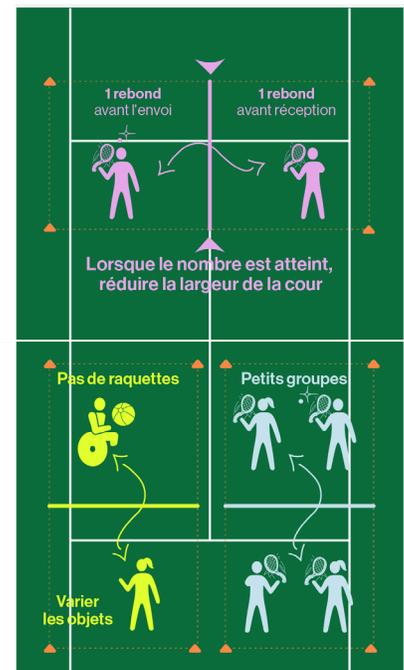
### TAILLE DU GROUPE



Paires

### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants par paires.
- 2 Fournir une raquette de tennis à chaque participant.
- 3 Chaque paire choisit une balle à envoyer et à recevoir.
- 4 Chaque paire met en place une aire de jeu avec un filet au milieu, afin que chaque participant ait son propre côté.
- 5 Chaque paire détermine combien de fois elle peut envoyer et recevoir la balle consécutivement tout en la gardant dans sa zone de jeu (par exemple, envoyer et recevoir la balle consécutivement jusqu'à cinq fois).
- 6 L'un des partenaires commence l'échange en faisant rebondir la balle de son côté du filet, puis la frappe avec une raquette par-dessus le filet, du côté de son partenaire.
- 7 Le partenaire laisse la balle rebondir une fois de son côté et la renvoie.
- 8 Les partenaires comptent le nombre de fois qu'ils peuvent envoyer et recevoir la balle consécutivement pour essayer d'atteindre le nombre déterminé.
- 9 Lorsque la balle sort des limites du terrain, l'échange se termine et les participants rejouent en essayant d'atteindre le nombre déterminé.
- 10 Lorsque les paires atteignent le nombre déterminé, elles réduisent la taille de l'aire de jeu en diminuant la largeur du terrain et en déterminant un nouveau nombre de fois qu'elles peuvent envoyer et recevoir la balle consécutivement.
- 11 Inviter les participants à explorer les différentes balles qu'ils peuvent envoyer et recevoir.



● Version de base  
● Variations

### VARIANTES

- Inviter les participants à commencer par envoyer et recevoir la balle avec les mains avant d'utiliser une raquette de tennis.
- Jouer en petits groupes (par exemple, deux participants de chaque côté).

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment tu envoies la balle à ton partenaire pour qu'il réussisse à l'attraper.
- Quand tu reçois la balle, comment orientes-tu ton corps et où te places-tu ?
- Quels sont les efforts à fournir pour réussir à envoyer la balle quand l'aire de jeu diminue ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, échanger sur des terrains de diverses tailles aide les joueurs à améliorer leur contrôle, leur précision et leur capacité d'adaptation. Cela leur permet également de développer les habiletés nécessaires pour garder la balle en jeu et défier l'adversaire grâce à des placements précis.

# PREMIER SET

## ACE LA CIBLE ACTION • Je commence le point

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Envoyer l'objet sur une cible.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Viser avec précision une cible tout en manipulant l'objet.



### HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer l'aire de jeu
- 1 filet ou filet fictif (par exemple, filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, marqueurs au sol)
- 1 raquette par participant
- Divers objets à lancer (par exemple, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse, poche de haricots)
- Divers objets servant de cibles (par exemple, cerceaux, seaux, paniers)

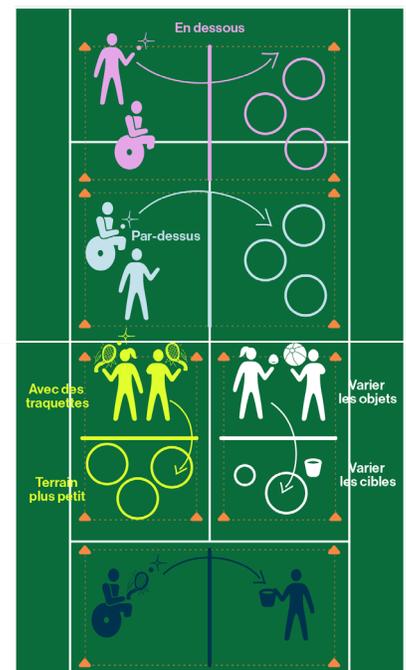
### TAILLE DU GROUPE



Paires

### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Fournissez à chaque paire des cônes ou des marqueurs pour créer l'aire de jeu et le matériel qui fera office de filet.
- 3 Placer diverses cibles d'un côté du filet.
- 4 Les paires se placent de l'autre côté du filet.
- 5 À tour de rôle, les participants lancent un objet par-dessus le filet et tentent d'atteindre une cible.
- 6 Inviter les participants à explorer divers lancers :
  - Lancer par en dessous
  - Lancer par-dessus
  - Utiliser un instrument pour lancer l'objet (par exemple, une raquette de tennis)



### VARIANTES

- iminuer la taille des terrains et inviter les participants à lancer leur objet par-dessus le filet en essayant d'atteindre les cibles et ainsi pratiquer leur adresse et leur précision.
- Inviter les participants à explorer le lancer à la main d'un objet de leur choix vers une cible (par exemple, un poulet en caoutchouc, des balles en mousse).
- Replacer les cibles et placer un participant de l'autre côté du filet, prêt à recevoir l'objet. Le participant qui reçoit s'entraîne à se placer et à attraper l'objet de différentes façons, tandis que le serveur se concentre sur le lancer de l'objet dans l'ouverture du terrain. Le receveur peut :
  - Attraper l'objet avec les deux mains.
  - Attraper l'objet dans un seau.
  - Frapper l'objet pour le retourner au serveur..

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- De quels facteurs dois-tu tenir compte lorsque tu lances l'objet ?
- Décris comment tu envoies l'objet avec précision vers la cible.
- Comment la distance de la cible par rapport au filet influence-t-elle ta façon de lancer l'objet ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, chaque point commence par un service qui doit atterrir dans une zone précise. Cette activité permet aux participants de s'entraîner à envoyer un objet au-dessus d'un filet avec précision pour simuler le début d'un point.



# PREMIER SET

## SERVICE PROJÉTÉ

**ACTION • Je commence le point**

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Envoyer un objet vers une cible (par exemple, explorer les techniques de manipulation menant à un lancer par-dessus la tête)



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Viser une cible avec précision tout en manipulant un objet.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Attraper

### ÉQUIPEMENT REQUIS

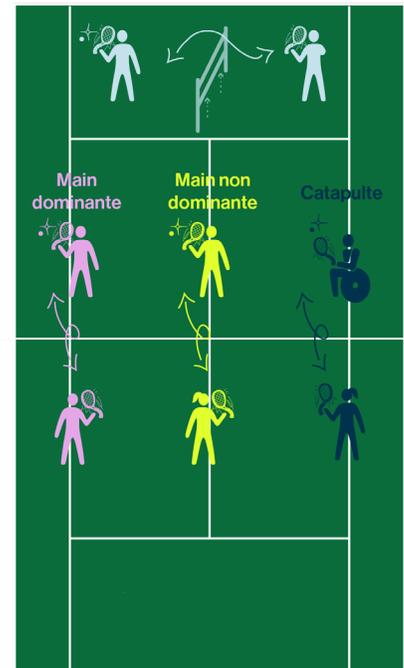
- 1 filet ou filet fictif par aire de jeu (par exemple, filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, marqueurs au sol)
- 1 balle de tennis par paire
- 1 raquette de tennis par participant

### TAILLE DU GROUPE



### DIRECTIVES

- 1 Créer une division (filet) séparant l'aire de deux en deux parties égales.
- 2 Placer les participants en paires.
- 3 Fournir une balle de tennis à chaque paire.
- 4 Les paires s'installent de part et d'autre de l'aire de jeu, face à face
- 5 Inviter les participants à choisir parmi les activités d'exploration suivantes qui développent les techniques de manipulation menant à un lancer par-dessus la tête :
  - Envoyer l'objet avec la main dominante.
  - Envoyer l'objet avec la main non dominante.
  - Augmenter ou diminuer la hauteur du filet et demander aux participants d'envoyer leur objet par-dessus le filet.
  - Explorer la possibilité d'envoyer un objet en utilisant la raquette comme une catapulte.



### VARIANTES

- Inviter les participants à essayer d'envoyer la balle au-dessus du filet de diverses façons (par exemple, avec différents outils, différentes parties du corps).
- Augmenter ou réduire la distance entre le filet et la position d'envoi.
- Placer les deux participants du même côté du filet et créer des cibles de l'autre côté qu'ils doivent viser à tour de rôle.
- Explorer la possibilité d'envoyer divers objets par-dessus le filet (par exemple, sac de haricots, petite balle en mousse, grosse balle).

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Lorsque le filet était plus haut, comment as-tu choisi d'envoyer la balle, et pourquoi ?
- Lorsque le filet était plus bas, comment as-tu choisi d'envoyer la balle, et pourquoi ?
- Décris comment l'utilisation d'un instrument (par exemple, une raquette de tennis) a modifié la façon dont tu as envoyé la balle par-dessus le filet.

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, chaque point commence par un service, et cette activité permet aux participants d'explorer différentes façons d'envoyer une balle par-dessus le filet, tout comme un joueur qui expérimente sa technique pour développer un service par-dessus la tête efficace.



# PREMIER SET

## PRÉCISION DU SERVICE

**ACTION** • Je commence le point

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer un objet par-dessus le filet dans une zone ou sur une cible déterminée.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Contrôler la force avec laquelle ils envoient un objet vers une zone ou une cible déterminée.
- Bouger les bonnes parties du corps pour augmenter les chances d'envoyer un objet avec précision.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Frapper

### ÉQUIPEMENT REQUIS

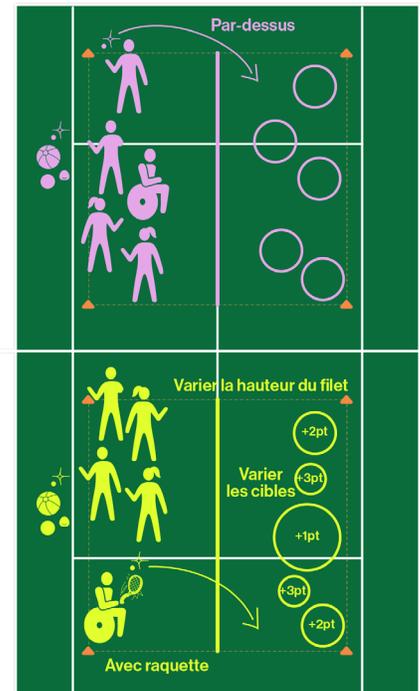
- Cônes ou marqueurs au sol pour créer une aire de jeu par groupe
- 1 filet ou filet fictif (par exemple, filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, marqueurs au sol)
- 5-6 cibles par groupe (par exemple, cerceaux)
- 1 raquette de tennis par groupe
- Divers objets à envoyer (par exemple, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse, sac de haricots)

### TAILLE DU GROUPE



### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants par petits groupes de 5 ou 6 personnes.
- 2 Les groupes créent leur aire de jeu avec un filet au milieu et placent 5 ou 6 cibles espacées d'un côté du filet.
- 3 Les participants se répartissent le long de la ligne de fond de l'autre côté du terrain.
- 4 À tour de rôle, les participants envoient leur objet par-dessus le filet sur une cible en utilisant un lancer par-dessus.
- 5 L'animateur invite les participants à :
  - Regarder la cible
  - Placer le pied opposé à la main qui lance vers l'avant et transférer le poids sur le pied avant.
  - Pointer la main qui lance vers la cible et effectuer l'accompagnement.
- 6 Invitez les participants à explorer la possibilité d'envoyer leur objet par-dessus le filet et dans une cible en utilisant un instrument, comme une raquette de tennis. L'animateur invite les participants à :
  - Regarder la cible
  - Placez le pied opposé à la main qui tient la raquette vers l'avant et transférez le poids sur le pied avant.
  - Pointer la raquette vers la cible et effectuer l'accompagnement.



### VARIANTES

- Augmenter ou réduire l'aire de jeu pour rendre l'activité plus ou moins difficile.
- Donner aux participants la possibilité d'envoyer l'objet à partir de différentes zones de l'aire de jeu.
- Créer des cibles de tailles différentes et attribuez-leur des points.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Quels facteurs dois-tu prendre en compte lorsque tu envoies la balle vers une cible déterminée ?
- Décrit les étapes du mouvement que tu utilises lorsque tu envoies la balle vers une cible.
- Quelle balle préfères-tu envoyer, et pourquoi ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, chaque point commence par un service, et cette activité aide les joueurs à développer la précision, le contrôle et la technique nécessaires pour envoyer la balle à un endroit stratégique du côté de l'adversaire.



# PREMIER SET

## TIR DE BARRAGE ACTION • Je joue au filet

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Envoyer un objet dans un espace ouvert.
- Recevoir l'objet de différentes manières.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Contrôler la cible et la force utilisée pour envoyer l'objet par rapport à son partenaire.
- Anticiper la trajectoire de l'objet pour défendre son espace.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Frapper
- Envoyer

### ÉQUIPEMENT REQUIS

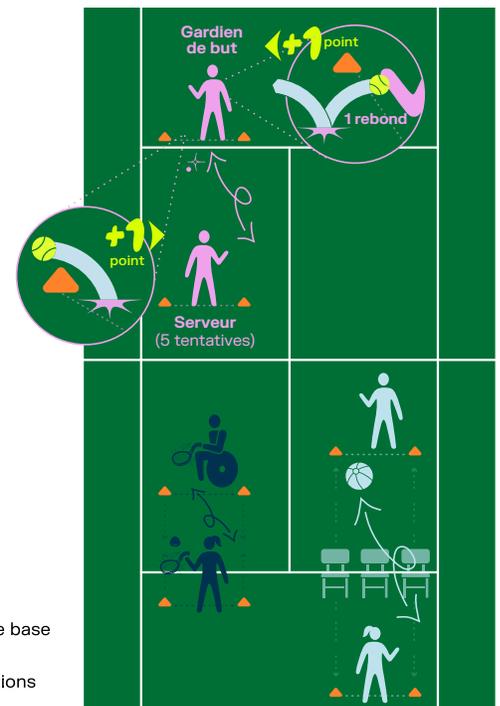
- 10 cônes ou marqueurs au sol par paire
- Divers objets (par exemple, poche de haricots, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse)

### TAILLE DU GROUPE



### DIRECTIVES

- 1 Les paires délimitent une aire de jeu avec les cônes ou les marqueurs.
- 2 Les paires choisissent un objet à envoyer.
- 3 Un participant se place à l'une des extrémités de l'aire de jeu, à l'intérieur de la zone marquée, en tant que gardien de but. L'autre participant se place de l'autre côté de l'aire de jeu, à l'intérieur de la zone délimitée, et joue le rôle du serveur.
- 4 Au signal de départ, le serveur envoie l'objet en essayant de le placer dans le carré de l'adversaire, dans l'espace ouvert. Le gardien de but protège son carré en essayant de la recevoir l'objet avant que celui-ci ne tombe sur le sol.
- 5 Le serveur a 5 tentatives pour envoyer un objet avant que les participants n'échangent leurs rôles.
- 6 Le serveur marque un point si l'objet déjoue le gardien et passe entre les cônes et en dessous de sa tête.
- 7 Le gardien marque un point s'il protège/défend son carré et renvoie l'objet dans l'aire de jeu et le fait rebondir.
- 8 Invitez le participant qui est le serveur à explorer différentes manières d'envoyer l'objet :
  - Par en dessous
  - Par-dessus sa tête
  - En utilisant un instrument (par exemple, une raquette de tennis)



### VARIANTES

- Diviser l'aire de jeu en créant un filet surélevé (par exemple, un filet portable, des chaises, une corde à sauter, des cônes, des marqueurs).
- Augmenter ou diminuer la taille de l'aire de jeu afin que la distance entre le serveur et le filet soit plus longue ou plus courte.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- De quels facteurs dois-tu tenir compte lorsque tu envoies l'objet dans le carré de l'adversaire ?
- De quels facteurs dois-tu tenir compte lorsque tu défends ton carré ?
- Décris quel objet tu préfères envoyer/recevoir.

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, le terme « volée » est utilisé lorsqu'un joueur se déplace vers le filet pour tenter d'envoyer l'objet dans le camp adverse avant que la balle ne rebondisse dans son propre camp. Le joueur offensif tente d'envoyer la balle de tennis au-delà de l'adversaire au filet et dans l'espace libre de l'adversaire, tandis que l'adversaire est en défense et tente d'anticiper la trajectoire de la balle.



# PREMIER SET

# VOLÉE JONGLAGE

**ACTION** • Je joue au filet

## OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Contrôler l'envoi, la réception et le suivi d'un objet à l'aide d'un instrument en étant immobile et en mouvement.



## MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Appliquer une force contrôlée pour envoyer un objet à soi-même et le recevoir.
- Ajuster la position de son corps par rapport à l'envoi et à la réception d'un objet à soi-même.



## HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Frapper
- Envoyer
- Attraper

## ÉQUIPEMENT REQUIS

- 1 raquette par participant
- 1 balle de tennis par participant

## TAILLE DU GROUPE



Paires

## DIRECTIVES

### 1 Fournir une balle et une raquette de tennis à tous les participants :

- Les participants commencent par tenir la balle dans une main et la raquette dans l'autre.
- Tout en restant sur place, les participants doivent envoyer la balle vers le haut, à hauteur de leur tête, et la laisser rebondir une fois avant de la recevoir sur les cordes de la raquette.
- Inviter les participants à essayer l'une des activités suivantes :
- Envoyer et recevoir la balle en se déplaçant dans l'aire de jeu. Envoyer et recevoir la balle sans rebond en restant sur place ou en se déplaçant dans l'aire de jeu.
- Envoyer et recevoir la balle de tennis en étant assis ou à genoux.
- Placer les participants par deux et les inviter à explorer en envoyant et en recevant la balle ensemble.



● Version de base

● Variations

## VARIANTES

- Envoyer et recevoir la balle avec les mains.
- En petits groupes, explorer différentes façons d'envoyer et de recevoir la balle.
- Explorer l'envoi et la réception de différents objets (par exemple, un sac de haricots, une grosse balle en mousse).

## VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

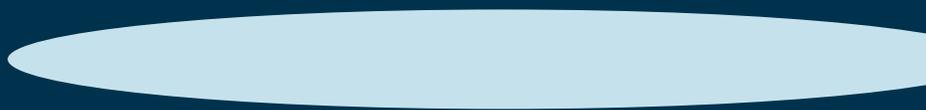
- Décris comment tu envoies la balle pour augmenter tes chances de la recevoir.
- Décris comment tu ajustes la force que tu exerces sur la balle pour réussir à la recevoir.
- Décris ce à quoi tu dois faire attention autour de toi quand tu participes à cette activité.

## RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les volées sont frappées avant que la balle ne rebondisse, et cette activité aide les joueurs à acquérir des compétences en matière de contrôle, de synchronisation et de positionnement, qui sont essentielles à la réussite du jeu au filet.



# CONSOLIDATION



### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Envoyer et recevoir un objet avec un partenaire pour marquer un point (offensive).
- Envoyer et recevoir un objet avec un partenaire pour défendre une aire de jeu (défense).



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Contrôler la façon dont ils envoient et reçoivent l'objet par rapport à leur partenaire et à l'objet en mouvement.
- Déplacer et orienter son corps par rapport à son partenaire tout en envoyant et en recevant l'objet.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Courir
- Faire rouler
- Envoyer

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer l'aire de jeu
- 1 filet ou filet fictif (par exemple, filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, marqueurs au sol)
- Diverses balles (par exemple, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse)

### TAILLE DU GROUPE



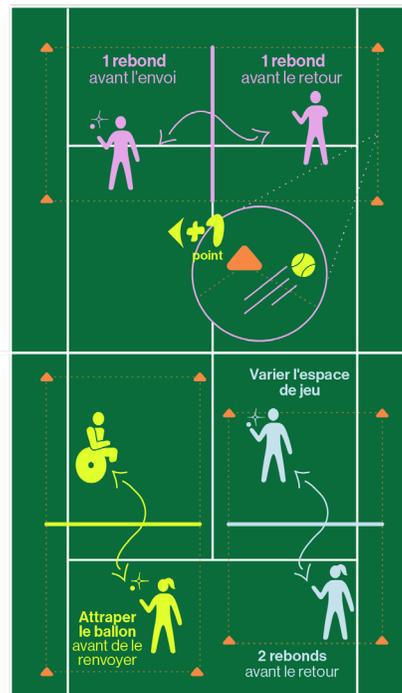
Paires

### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Chaque paire met en place une aire de jeu avec un filet au milieu, afin que chaque participant ait son propre côté.
- 3 Chaque paire choisit une balle à envoyer et à recevoir.
- 4 L'un des partenaires commence l'échange en faisant rebondir la balle de son côté du filet, puis la frappe avec paume de sa main ou une raquette de tennis par-dessus le filet, du côté de son partenaire.
- 5 Le partenaire laisse la balle rebondir une fois de son côté et la renvoie en la frappant avec la paume de sa main ou une raquette de tennis.
- 6 Un point est marqué lorsque la balle sort des limites du terrain ou ne peut être renvoyée de l'autre côté.
- 7 Le double des points est accordé si la balle est frappée avant le rebond, atterrit du côté adverse du filet et ne peut être retournée par le partenaire.
- 8 Inviter les participants à refaire l'activité avec les différentes balles.

● Version de base

● Variations



### VARIANTES

- Inviter les participants à rattraper la balle après un rebond avant de la renvoyer par-dessus le filet.
- Augmenter ou réduire l'aire de jeu pour rendre l'activité plus ou moins difficile.
- Laisser la balle rebondir deux fois avant de la frapper ou de l'attraper.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Comment décides-tu où envoyer la balle pour que ton adversaire ait de la difficulté à la recevoir ?
- Décris quels sont les avantages à te replacer au milieu de ton côté du terrain après avoir envoyé la balle.
- Décris la différence de temps dont dispose ton adversaire pour se préparer à retourner la balle lorsque tu la frappes avant le rebond.

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs utilisent des volées et un positionnement stratégique pour attaquer ou se défendre pendant un point. Cette activité permet de développer les compétences nécessaires pour se déplacer efficacement, contrôler la balle et réduire le temps de réaction de l'adversaire en frappant la balle tôt au filet.

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer et recevoir un objet en relation avec l'objet et l'adversaire.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Contrôler la force utilisée pour envoyer et recevoir l'objet par rapport à son partenaire.
- Déplacer et orienter son corps par rapport à son partenaire au moment de l'envoi et de la réception de l'objet.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Recevoir
- Faire rouler
- Courir

### ÉQUIPEMENT REQUIS

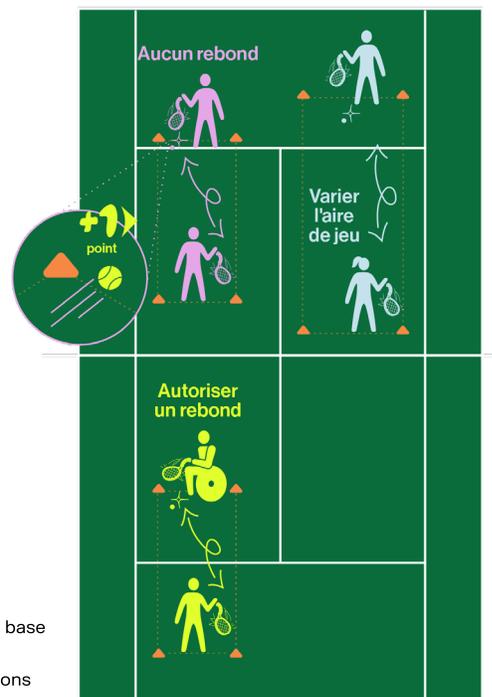
- 1 balle par paire (par exemple, balle de tennis, balle en mousse)
- Cônes ou marqueurs au sol pour créer une aire de jeu

### TAILLE DU GROUPE



### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Chaque paire installe son aire de jeu.
- 3 Les participants se placent de chaque côté de l'aire de jeu, face à face.
- 4 Chaque paire choisit une balle à envoyer et à recevoir.
- 5 L'un des participants commence par frapper la balle avec une raquette pour la faire rouler vers le côté de son partenaire.
- 6 Le partenaire renvoie ensuite la balle avec sa raquette.
- 7 Un point est marqué lorsque la balle commence à rebondir, sort des limites du terrain ou ne peut être renvoyée de l'autre côté.
- 8 Inviter les participants à explorer les différentes balles à envoyer et à recevoir.



### VARIANTES

- Augmenter ou réduire la taille de l'aire de jeu pour rendre l'activité plus ou moins difficile.
- Explorer la possibilité de faire l'activité en utilisant un instrument (par exemple, une raquette de tennis).
- Explorer la possibilité d'envoyer et de recevoir la balle de différentes manières (par exemple, autoriser un seul rebond, jouer contre un mur).

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris la différence entre jouer ce jeu en collaboration ou pour essayer de marquer un point. De quelle façon préfères-tu ?
- Comment ajuster la force appliquée à la balle pour l'envoyer à différents endroits de l'aire de jeu ?
- Comment décides-tu de l'endroit où envoyer la balle, sachant où se trouve ton adversaire ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs échangent pour prolonger le point, puis appliquent une stratégie et un contrôle pour placer la balle à un endroit où leur adversaire ne peut pas la retourner, tout comme dans cette activité, où le but, le positionnement et la prise de décision permettent de marquer un point.

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Envoyer et recevoir un objet à l'aide d'un instrument (par exemple, une raquette).



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Contrôler la façon dont ils envoient et reçoivent l'objet par rapport à leur partenaire et à l'objet, tout en se déplaçant dans une aire de jeu désignée.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Attraper
- Faire rouler
- Courir

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer l'aire de jeu
- 1 raquette de tennis par participant
- 1 balle de tennis par paire (par exemple, une balle mousse ou dépressurisée)

### TAILLE DU GROUPE



## DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Les paires délimitent une aire de jeu avec un filet au milieu, de façon à ce que chaque participant ait son propre côté.
- 3 Chaque paire choisit une balle à envoyer et à recevoir.
- 4 Au signal de départ, un participant envoie la balle par-dessus le filet et dans la zone de son adversaire.
- 5 Le participant qui reçoit la balle la laisse rebondir une fois au sol avant de la retourner. On encourage le participant à attraper la balle sur son cordage de sa raquette avec la main opposée.
- 6 Les paires continuent d'envoyer et de recevoir la balle pour créer un échange.
- 7 Un point est marqué lorsque l'adversaire ne peut pas renvoyer la balle après un rebond, ou lorsque la balle sort des limites du terrain.

● Version de base

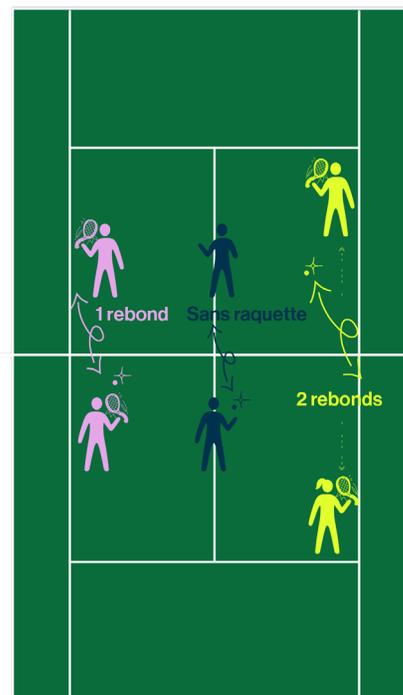
● Variations

### Messages pour l'animateur :

**Préparer l'attaque :**  
Encourager les participants à envoyer la balle dans l'ouverture afin de compliquer la tâche de l'adversaire.

**Gagner le point :**  
Explorer les possibilités de lancer la balle dans différentes zones du terrain tout en envoyant de différentes manières (par exemple, en variant la cible, en variant la hauteur de la balle).

**Défendre son espace :**  
Se placer derrière la balle, les genoux légèrement fléchis et la raquette prête à attraper la balle avec la raquette et la main libre, et retourner la balle avec la raquette vers le côté de l'adversaire avec contrôle.



### VARIANTES

- Invitez les participants à jouer sans raquette et à se concentrer sur l'utilisation de leurs mains pour envoyer et recevoir la balle.
- Augmentez ou diminuez la taille de l'aire de jeu pour rendre le jeu plus ou moins facile.
- Permettre deux bons avant d'attraper la balle.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Comment décides-tu quelle force tu dois utiliser pour envoyer la balle de l'autre côté du filet et marquer un point ?
- De quels facteurs dois-tu tenir compte quand tu envoies la balle ?
- De quels facteurs dois-tu tenir compte quand tu reçois la balle ?
- Décris comment tu te places dans l'aire de jeu pour défendre ton espace.

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, échanger est important pour garder la balle en jeu. Lorsqu'un joueur peut volontairement envoyer la balle dans différentes zones du côté de son adversaire, il a plus de chances de créer un espace, car l'objectif est d'envoyer la balle de tennis dans un espace ouvert et de gagner un point.

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de :

- Envoyer et recevoir un objet par rapport à l'objet et à l'adversaire.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent :

- Contrôler la force utilisée pour envoyer et recevoir l'objet par rapport à son partenaire.
- Déplacer et positionner son corps par rapport à son partenaire au moment de l'envoi et de la réception de l'objet.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Frapper
- Courir
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer l'aire de jeu
- 1 filet ou filet fictif par aire de jeu (par exemple, filet portable, chaises, cônes, marqueurs au sol)
- 1 raquette de tennis par participant (facultatif)
- Diverses balles (par exemple, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse)

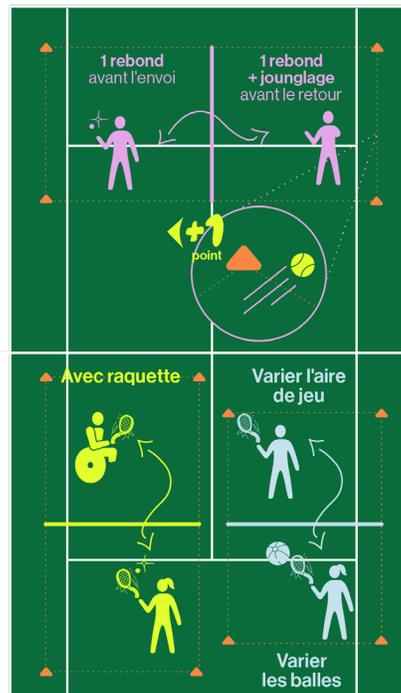
### TAILLE DU GROUPE



Paires

### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Chaque paire met en place une aire de jeu avec un filet au milieu, afin que chaque participant ait son propre côté.
- 3 Chaque paire choisit une balle à envoyer et à recevoir.
- 4 Les paires peuvent choisir d'envoyer la balle en la frappant avec la main ou avec une raquette de tennis.
- 5 Un partenaire commence l'échange en laissant rebondir la balle de son côté du filet, puis la frappe avec sa main ou avec sa raquette par-dessus le filet vers son partenaire.
- 6 Lorsqu'il reçoit la balle, l'adversaire la laisse bondir une fois et la contrôle en la frappant vers le haut (jonglage) avant de l'envoyer de l'autre côté du filet.
- 7 Un participant marque un point si son adversaire ne parvient pas à retourner la balle après le jonglage ou avant le deuxième bond, ou si la balle sort des limites de l'aire de jeu.



### VARIANTES

- Augmenter ou réduire l'aire de jeu pour rendre l'activité plus ou moins difficile.
- Inviter les participants à envoyer et à recevoir la balle avec les mains avant d'utiliser une raquette de tennis.
- Inviter les participants à jouer à deux de chaque côté du filet et alterner entre eux pour frapper la balle.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment tu décides de l'endroit où envoyer la balle pour que ton adversaire ait de la difficulté à te la retourner.
- Décris comment tu te places pour que ton adversaire ait de la difficulté à marquer un point.
- Comment la prévision de l'envoi contribue-t-elle à cette activité ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, tenir la raquette de façon à être prêt à frapper la balle dans les airs aide les joueurs à réagir rapidement et à garder le contrôle pendant les échanges au filet. Cette activité développe les réflexes et renforce l'importance d'être prêt pour le coup suivant.

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Send and receive an object in relation to the object and the opponent.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Control the amount of force used to send and receive the object in relation to their partner.
- Move and position their body in relation to their partner while Envoi et réception the object.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Attraper
- Courir
- Faire rouler

### ÉQUIPEMENT REQUIS

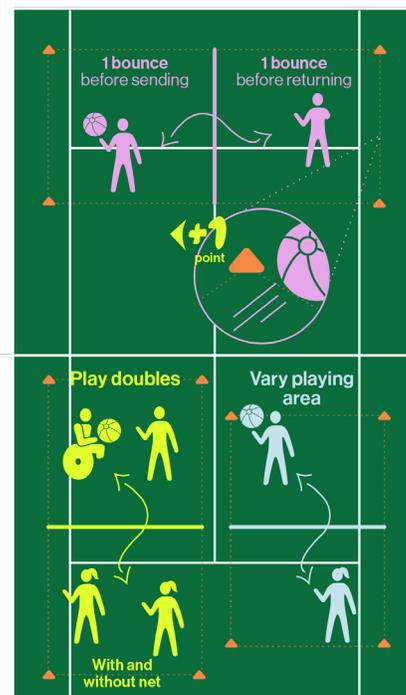
- 1 ball per pair (e.g., foam or beach ball)
- Cones or markers to set up the playing area

### TAILLE DU GROUPE



### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Fournir à chaque paire le matériel nécessaire pour créer l'aire de jeu.
- 3 Chaque paire choisit une balle à envoyer et à recevoir.
- 4 Déterminer un serveur et un relanceur.
- 5 Le serveur commence par lancer la balle de l'autre côté du filet, dans l'aire de jeu du relanceur.
- 6 Le relanceur attrape la balle après un bond et la relance dans l'aire de jeu du serveur.
- 7 Un point est marqué si la balle sort des limites de l'aire de jeu ou rebondit plus d'une fois.



### VARIANTES

- Augmenter ou réduire la taille (longueur ou largeur) de l'aire de jeu pour donner l'occasion aux participants d'ajuster la façon d'envoyer et de recevoir la balle.
- Jouer en double; les paires collaborent pour envoyer la balle de l'autre côté du filet et pour la recevoir.
- Enlever le filet et travailler à deux pour prolonger l'échange.

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment tu détermènes la force à utiliser lorsque tu envoies la balle du côté de ton adversaire afin de réussir à marquer un point.
- Quelle stratégie peux-tu utiliser pour défendre avec succès ton aire de jeu ?
- Quels sont les facteurs à prendre en compte lorsque tu envoies la balle de l'autre côté du filet ?
- Quels sont les facteurs à prendre en compte lorsque tu reçois la balle de ton adversaire ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs essaient d'envoyer la balle de l'autre côté du filet en faisant preuve de contrôle et de stratégie pour déjouer leur adversaire, tout comme dans cette activité, où le lancer, l'attraper et le placement sont utilisés pour gagner des points.

# PREMIER SET

## MONTE ET DESCEND CONSOLIDATION • Jouer des points

### OBJECTIF

À la fin de cette activité, les participants seront capables de:

- Envoyer et recevoir un objet par rapport à l'objet et à l'adversaire.



### MESURE DU SUCCÈS

Les participants peuvent:

- Contrôler la force utilisée pour envoyer et recevoir l'objet par rapport à son partenaire.
- Déplacer et positionner son corps par rapport à son partenaire au moment de l'envoi et de la réception de l'objet.



### HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- Envoyer
- Frapper
- Faire rouler
- Courir

### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Cônes ou marqueurs au sol pour créer l'aire de jeu
- 1 filet ou filet fictif par aire de jeu (par exemple, filet portable, chaises, corde à sauter, cônes, marqueurs au sol)
- 1 raquette de tennis par participant (facultatif)
- Diverses balles (par exemple, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grosse balle en mousse)

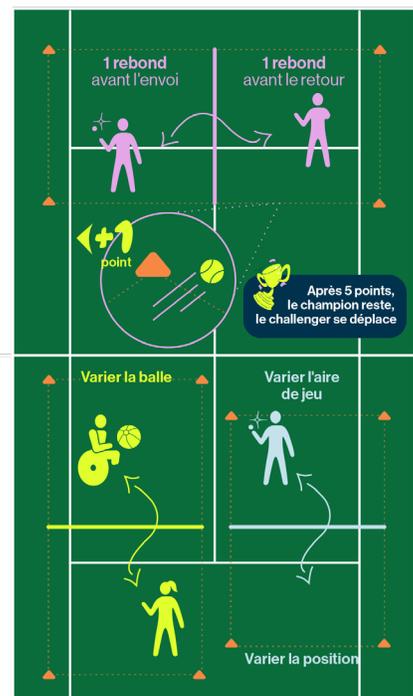
### TAILLE DU GROUPE



Tout le groupe

### DIRECTIVES

- 1 Placer les participants en paires.
- 2 Chaque paire met en place une aire de jeu avec un filet au milieu, afin que chaque participant ait son propre côté.
- 3 Chaque paire choisit une balle à envoyer et à recevoir.
- 4 Les paires peuvent choisir d'envoyer la balle en la frappant avec la main ou avec une raquette de tennis.
- 5 Un partenaire commence l'échange en faisant rebondir la balle de son côté du filet, puis attrape la balle et la lance ou la frappe avec une raquette par-dessus le filet du côté de son partenaire.
- 6 L'adversaire renvoie la balle de l'autre côté du terrain avant le deuxième bond.
- 7 Un participant marque un point si son adversaire ne parvient pas à retourner la balle avant le deuxième bond, ou si la balle sort des limites de l'aire de jeu.
- 8 Les paires peuvent jouer jusqu'à cinq points. Le gagnant du jeu reste dans l'aire de jeu et l'autre se déplace sur un autre terrain pour jouer contre un autre participant.
- 9 Lorsque les joueurs atteignent cinq points, les encourager à jouer contre des participants qu'ils n'ont pas encore affrontés.



### VARIANTES

- Utiliser une balle différente dans chaque aire de jeu afin d'encourager les participants à ajuster leur façon d'envoyer et de recevoir la balle.
- Créer des aires de jeu de tailles différentes pour encourager les participants à ajuster la force avec laquelle ils envoient la balle au-dessus du filet.
- Explorer la possibilité de faire l'activité dans différentes positions (par exemple, assis, à genoux).

### VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION

- Décris comment tu détermènes où envoyer la balle pour que ton adversaire ait de la difficulté à te la retourner.
- Comment te places-tu pour réussir à envoyer et à recevoir la balle ?
- Quand tu utilises une raquette de tennis, comment la places-tu pour réussir à envoyer la balle de l'autre côté du filet dans l'ouverture du terrain ?

### RÉFÉRENCE AU JEU

Au tennis, les joueurs développent leurs compétences en affrontant des adversaires aux styles de jeu différents. Cette activité aide les participants à ajuster leurs stratégies, leur sélection de coups et leurs mouvements en fonction de leur adversaire, comme dans un vrai match.





Créé et produit par le Studio Creatif de Tennis Canada.

Schémas illustrés créés par Brynn Staples Design.