

RESSOURCE POUR LE TENNIS SCOLAIRE

Un guide complet pour
enseigner le tennis à l'école.



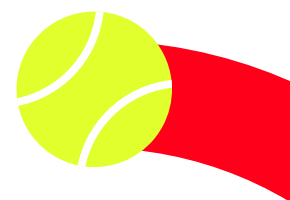
RECONNAISSANCE



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



TABLE DES MATIÈRES



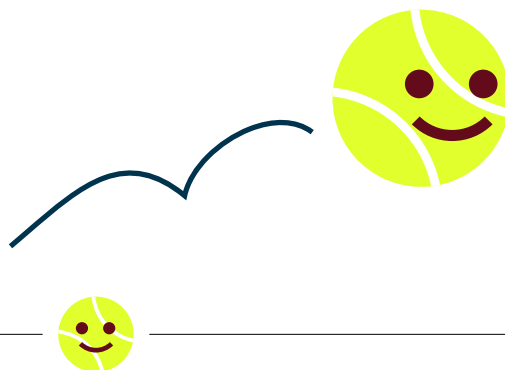
Introduction	5
→ Cette ressource fournit	2
Philosophie et orientation du programme.....	2
→ Pourquoi enseigner le Tennis scolaire ?	2
→ Liens avec les cours d'éducation physique	3
Structure du cours et thèmes tactiques	3
Intégration de la fiche d'activité	4
Plans de cours par niveau scolaire.....	4
Bases spécifiques au tennis	5
Établir des liens avec les entraîneurs et les clubs de tennis locaux	5
→ Construire un cheminement pour que les élèves puissent continuer à jouer au tennis	5
→ Pourquoi communiquer avec un club ou un entraîneur local ?	5
→ Comment trouver et créer des liens avec un entraîneur ou un club local	6
→ Façons de s'engager avec les clubs et les entraîneurs locaux	6
→ Offrir du tennis dans la collectivité : ouvrir des terrains de sport dans les écoles	7
→ Besoin d'aide pour commencer ?	7
1. Plans de cours pour les 1^{ère} à 3^e années du primaire (6 à 8 ans)	10
→ Session 1 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Débutants	11
→ Session 2 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Débutants	12
→ Session 3 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Débutants	13
→ Session 4 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Débutants	14
→ Session 1 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Émergents	15
→ Session 2 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Émergents	16
→ Session 3 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Émergents	17
→ Session 4 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Émergents	18
→ Session 1 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Compétents	19
→ Session 2 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Compétents	20
→ Session 3 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Compétents	21
→ Session 4 Premier set 1 ^{ère} à 3 ^e année du primaire – Compétents	22



TABLE DES MATIÈRES



2. Plans de cours pour les 4^e à 6^e années du primaire (9 à 11 ans)	23
→ Session 1 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Débutants	24
→ Session 2 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Débutants	25
→ Session 3 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Débutants	26
→ Session 4 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Débutants	27
→ Session 1 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Émergents	28
→ Session 2 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Émergents	29
→ Session 3 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Émergents	30
→ Session 4 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Émergents	31
→ Session 1 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Compétents	32
→ Session 2 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Compétents	33
→ Session 3 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Compétents	34
→ Session 4 Premier set 4 ^e à 6 ^e année du primaire – Compétents	35
3. Plans de cours pour les 7^e et 8^e années du primaire (12 à 13 ans)	36
→ Session 1 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Débutants	37
→ Session 2 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Débutants	38
→ Session 3 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Débutants	39
→ Session 4 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Débutants	40
→ Session 1 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Émergents	41
→ Session 2 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Émergents	42
→ Session 3 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Émergents	43
→ Session 4 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Émergents	44
→ Session 1 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Compétents	45
→ Session 2 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Compétents	46
→ Session 3 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Compétents	47
→ Session 4 Premier set 7 ^e et 8 ^e année du primaire – Compétents	48



INTRODUCTION

Bienvenue dans *Premier set — Tennis scolaire*, une ressource dynamique et structurée pour les enseignants conçue pour initier les élèves de 4 à 13 ans au tennis à l'aide de cours stimulants et ludiques. Cette ressource est conçue pour aider les enseignants à offrir des cours efficaces liés aux objectifs du programme d'éducation physique et d'introduction à la santé. Elle est fondée sur le Modèle intégral de développement du joueur de Tennis Canada, qui met l'accent sur le jeu tactique, les habiletés motrices fondamentales et l'apprentissage socio-émotionnel.

Cette ressource fournit :

- 36 plans de cours à utiliser en classe pour les groupes d'âge suivants :
 - de la 1^{re} à la 3^e année du primaire (6 à 8 ans)
 - de la 4^e à la 6^e année du primaire (9 à 11 ans)
 - 7^e et 8^e année (1^{re} et 2^e secondaire au Québec) (12-13 ans)
- Chaque niveau scolaire comprend 12 cours adaptés au développement, conçus pour aider les élèves à cheminer dans leur propre parcours de tennis :
 - 4 cours pour les débutants qui viennent de s'initier au tennis
 - 4 cours pour les élèves ayant des compétences de tennis en développement ou émergentes
 - 4 cours pour les élèves démontrant leurs compétences et leur confiance en leurs capacités de tennis
- Tous les cours font référence aux Fiches d'activités Premier set — Tennis scolaire

PHILOSOPHIE ET ORIENTATION DU PROGRAMME

Pourquoi enseigner le Tennis scolaire ?

Le tennis a le potentiel d'être un sport qui dure toute la vie et qui favorise le développement physique, le travail d'équipe, la résolution de problèmes et la résilience. Ce programme est conçu pour assurer :

- Une mise en œuvre facile pour les enseignants avec ou sans formation en tennis.
- Une approche fondée sur la progression pour développer les habiletés de base du tennis grâce à l'apprentissage axé sur le jeu.
- Des activités inclusives et adaptatives pour répondre aux besoins des élèves.

Lien avec le programme d'éducation physique

Les habiletés, les concepts et les stratégies présentés dans cette ressource ont été conçus pour s'aligner sur votre programme provincial d'éducation physique.

Cette ressource s'inscrit dans le cadre du **Modèle intégral de développement du joueur de Tennis Canada**, en mettant l'accent sur :

- Le développement physique, mental et social.
- Les 5 C du développement positif des jeunes : confiance, connexion, comportement, culture et compétence.
- Le modèle pédagogique « Jeu — Entraînement — Jeu », assurant un apprentissage par le jeu du début à la fin.



STRUCTURE DU COURS ET THÈMES TACTIQUES

Les quatre thèmes tactiques

Chaque **plan de cours s'articule autour d'un thème tactique**, assurant une progression logique et une compréhension stratégique du tennis :

- **Résister à l'adversaire** — Prolonger les échanges et maintenir la cohérence.
- **Déplacer l'adversaire** — Utiliser le placement et les angles pour contrôler le jeu.
- **Réduire le temps de réaction** — Appliquer de la pression en frappant tôt et avec des coups d'attaque.
- **Gagner du temps** — Utiliser le positionnement défensif pour relancer le point.

Chaque cours suit une séquence structurée :

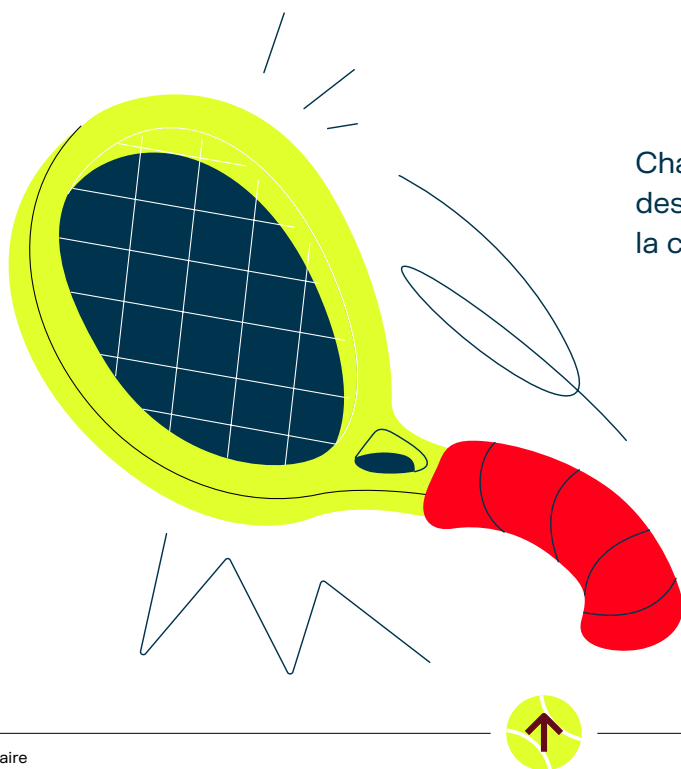
- **Activités de mise en situation (échauffement et introduction tactique)**
- **Activités d'action (développement des habiletés)**
- **Activités de consolidation (application au jeu)**

INTÉGRATION DE LA FICHE D'ACTIVITÉ

Les Fiches d'activités *Premier set* — *Tennis scolaire* offrent une banque d'activités préétablies classées en :

- **Mise en situation** (échauffement, coordination, envoi et réception)
 - Cette phase initiale encourage les élèves en se fondant sur les habiletés antérieures, en posant des questions pour évaluer la compréhension et en préparant le terrain pour de nouveaux apprentissages.
- **Action** (j'échange, je joue au filet, je commence le point)
 - C'est la partie centrale du cours où les élèves adoptent activement le nouveau concept au moyen d'activités, de la résolution de problèmes ou de l'exploration.
- **Consolidation** (activités Jouer des points et Mini)
 - Cette dernière phase consiste à examiner les points clés, à résumer l'apprentissage et à donner aux élèves l'occasion de réfléchir et de consolider leur compréhension à l'aide de discussions, de questions pratiques ou d'activités d'application.

Chaque plan de cours fait référence à des fiches d'activités, ce qui garantit la cohérence entre les séances.



PLANS DE COURS PAR NIVEAU SCOLAIRE

Chaque groupe scolaire (1-3, 4-6, 7-8) utilise des plans de cours adaptés aux besoins de développement, avec des activités tirées des *Fiches d'activités Premier set –Tennis scolaire*.

Exemple de format de plan de cours

- **Niveau scolaire** (p. ex., 4^e à 6^e année)
- **Thème tactique** (p. ex., déplacer l'adversaire)
- **Équipement nécessaire** (p. ex., balles de tennis, raquettes en mousse, cônes, filets)

Durée	Activité
5 - 10 minutes	Mise en situation: Lien vers le jeu
10 - 20 minutes	Action: Lien vers le jeu
10 - 20 minutes	Consolidation: Lien vers le jeu

BASES SPÉCIFIQUES AU TENNIS

5 fondamentaux techniques (bientôt disponible)

Pour les enseignants qui découvrent le tennis, accédez à la ressource 5 fondamentaux techniques. Cette ressource vous fournira quelques bases du tennis qui vous aideront à donner votre cours.



ÉTABLIR DES LIENS AVEC LES ENTRAÎNEURS ET LES CLUBS DE TENNIS LOCAUX

Créer des cheminements pour que les élèves puissent continuer à jouer au tennis

L'un des principaux objectifs du programme Premier set — Tennis scolaire est d'aider les écoles à établir des liens solides avec les entraîneurs de tennis locaux, les clubs et les programmes de tennis communautaires. En établissant ces relations, les élèves qui sont initiés au tennis à l'école peuvent continuer à jouer dans leur collectivité, assurant ainsi une participation et un engagement à long terme dans le sport.

Pourquoi entrer en contact avec un club ou un entraîneur local ?

- **Transition plus douce pour les élèves :** de nombreux élèves qui aiment le tennis à l'école voudront continuer à jouer. Entrer en contact avec un club de tennis local ou un entraîneur leur offre un moyen clair pour le faire.
- **Soutien d'experts :** de nombreux clubs ont des entraîneurs certifiés qui peuvent aider à la programmation scolaire, faire des démonstrations et même organiser des séances conjointes pour soutenir les enseignants.
- **Accès aux installations et à l'équipement :** les écoles qui disposent d'un espace ou d'un équipement limité peuvent s'associer à des clubs locaux pour fournir aux élèves l'accès à des terrains de tennis et à de l'équipement approprié.
- **Engagement communautaire :** de solides relations entre l'école et le club renforcent l'engagement communautaire

et encouragent les élèves à rester actifs en dehors des heures de classe.

Comment trouver un entraîneur ou un club local et établir des liens

Tennis Canada et les associations provinciales et territoriales de tennis fournissent une base de données nationale des clubs de tennis et des entraîneurs certifiés que les écoles peuvent utiliser pour établir des partenariats.

Trouver un club de tennis :

1. Utilisez le localisateur de clubs de Tennis Canada pour trouver des clubs près de votre école.
2. Communiquez avec votre association provinciale ou territoriale de tennis (APTT)

APTT CONTACT →

Façons de collaborer avec les clubs et les entraîneurs locaux

1. **Inviter un entraîneur de tennis dans votre école**
 - Organiser une séance en invitant un entraîneur local à se rendre dans votre école pour animer une activité de tennis.
 - Les entraîneurs peuvent faire des démonstrations d'habiletés et aider à la prestation des cours.
 - Certains clubs proposent des séances d'essai de tennis, apportant du matériel portable dans les écoles.
2. **Organiser une visite scolaire de club**
 - Planifier une sortie dans un club de tennis local pour donner aux élèves l'occasion de faire l'expérience de jouer sur de vrais terrains.
 - De nombreux clubs proposent des séances d'initiation gratuites pour les groupes scolaires.



3. Offrir aux élèves des occasions de tennis communautaire

- Encourager les élèves à se joindre à un programme de tennis junior local ou à un club parascolaire.
- Distribuer des invitations ou des dépliants avec les détails du club, des offres spéciales et des programmes adaptés aux débutants.

4. Explorer les programmes de partenariat club-école

- Certaines organisations peuvent offrir des subventions de partenariat école-club, des prêts d'équipement ou des ressources d'entraînement partagées.
- Les écoles peuvent coorganiser des journées de tennis communautaire, réunissant les élèves, les familles et les membres de la collectivité.

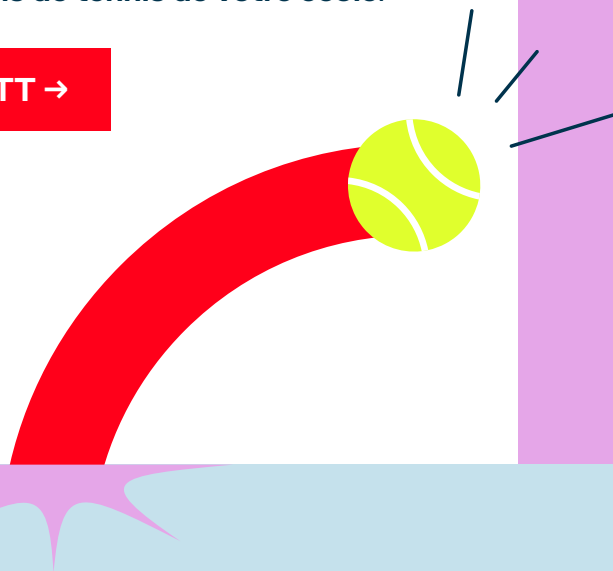
Offrir du tennis à la collectivité : donner accès aux terrains de l'école

Si votre école dispose de terrains de tennis, envisagez de les mettre à la disposition de la collectivité après l'école ou durant le week-end. Cela permet de :

- Fournir aux élèves un endroit familier pour continuer à jouer.
- Favoriser le renforcement des liens entre l'école et la collectivité.

Pour plus de renseignements sur **la façon de donner au public l'accès aux terrains de tennis de votre école**.

APTT →



Besoin d'aide pour commencer ?

Si vous ne savez pas par où commencer, Tennis Canada et votre association provinciale ou territoriale de tennis (APTT) peuvent vous aider à :

- Trouver le bon entraîneur ou le bon club pour votre école.
- Offrir de la formation et des ressources pour aider les enseignants à diriger en toute confiance des cours de tennis à l'école.
- Fournir des subventions et du financement pour soutenir les partenariats entre les écoles et les clubs.

Pour plus de détails, communiquez avec ou visitez la page de soutien au tennis scolaire de Tennis Canada.

APTT →

PAGE DE SUPPORT →

Travaillons ensemble pour nous assurer que chaque élève a la possibilité d'essayer, d'apprendre et de jouer au tennis!





VUE D'ENSEMBLE DE LA 1^{RE} À LA 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE (6-8 ANS)

À ce stade de l'apprentissage, les élèves acquièrent les connaissances et les compétences de base nécessaires à leur santé et à leur bien-être. Ils développent également leur littératie physique et leur littératie en matière de santé, ce qui leur permettra de mener une vie saine et active.

Douze cours ont été organisés pour soutenir le champ d'application et la séquence pour les élèves de ce cycle. Chaque leçon est conforme au modèle « Apprendre et comprendre par le jeu », avec un accent particulier sur la catégorie des jeux filet/mur.

Dans ces cours, les élèves ont l'occasion d'explorer et de s'amuser tout en acquérant de la confiance dans les habiletés, les concepts et les stratégies qui peuvent être transférés dans le jeu de tennis.

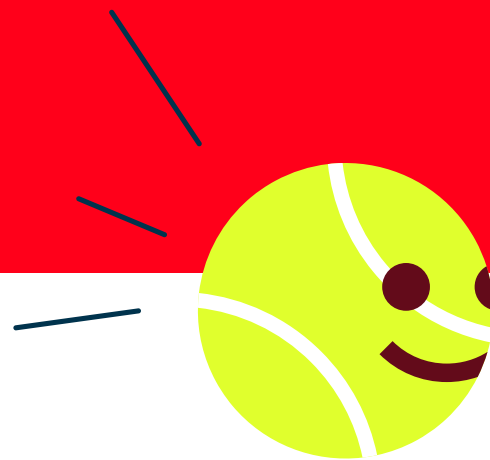
Pour promouvoir le tennis, chaque cours suit un format structuré et présente l'un des quatre thèmes tactiques — Résister à l'adversaire, Déplacer l'adversaire, Réduire le temps de réaction et Gagner du temps — grâce à des activités adaptées à l'âge qui favorisent l'apprentissage et l'engagement.



SESSION 1 PREMIER SET

1^{ÈRE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- balles de tennis
- raquettes de tennis
- filets

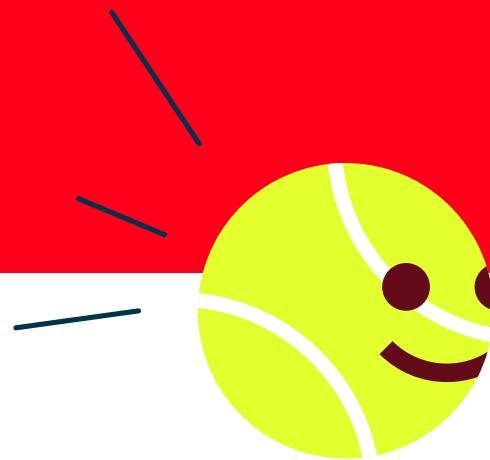
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Connaissance du terrain (page 11)
10-20 minutes	Action: Épreuve d'échanges – défi 3 coups (page 27)
10-20 minutes	Consolidation: Monte et descend (page 42)



SESSION 2 PREMIER SET

1^{ÈRE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- balles de tennis
- raquettes de tennis
- objets divers (par exemple, pouf, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grande balle en mousse)

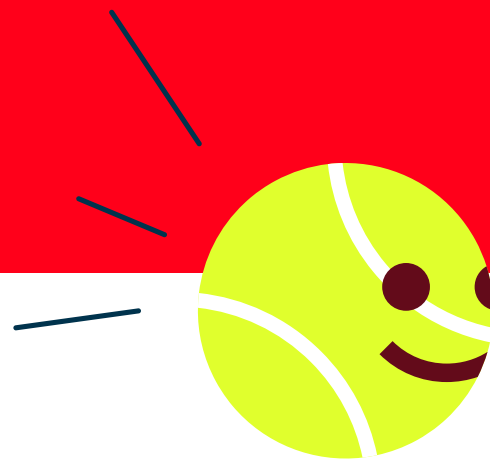
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Tague basketball (page 13)
10-20 minutes	Action: Progressions du contrôle de la raquette (page 26)
10-20 minutes	Consolidation: Mise en jeu aérienne (page 39)



SESSION 3 PREMIER SET

1^{ERE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Déplacer l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- balles (tout type)
- balles de tennis
- raquettes de tennis
- conteneur pour balles

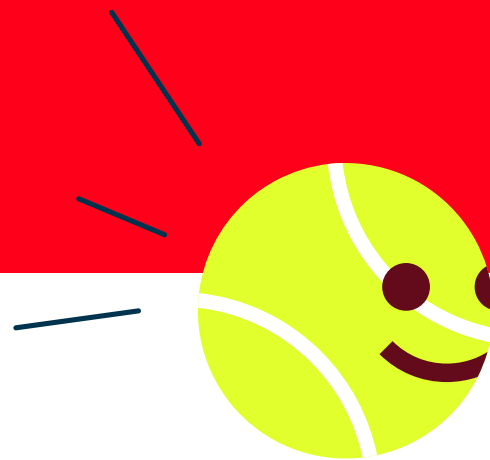
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Chenille (page 14)
10-20 minutes	Action: Épreuve d'échanges – défi 3 coups (page 27)
10-20 minutes	Consolidation: Lancer la balle (page 41)



SESSION 4 PREMIER SET

1^{ERE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- objets divers (par exemple, pouf, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grande balle en mousse)
- balles (tout type)

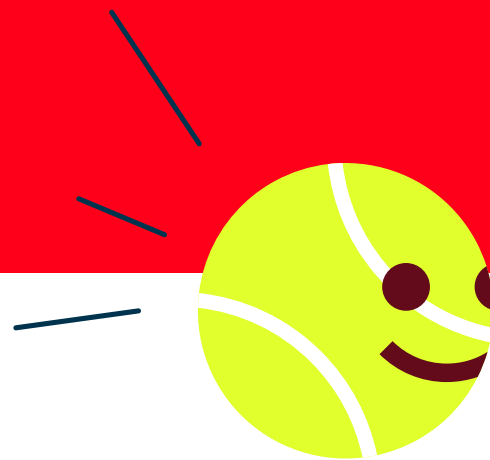
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Nettoyer sa chambre (page 21)
10-20 minutes	Action: Tir de barrage (page 34)
10-20 minutes	Consolidation: Lancer la balle (page 41)



SESSION 1 PREMIER SET

1^{ÈRE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- raquettes de tennis
- balles de tennis
- balles (tout type)

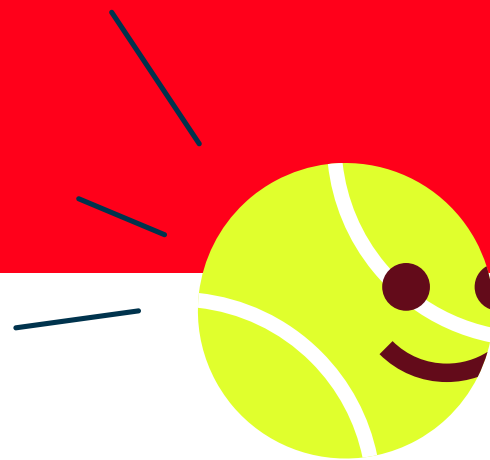
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Tennis jonglage (page 23)
10-20 minutes	Action: Progressions du contrôle de la raquette (page 26)
10-20 minutes	Consolidation: Tap tennis (page 40)



SESSION 2 PREMIER SET

1^{ERE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Déplacer l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- raquettes de tennis
- balles de tennis

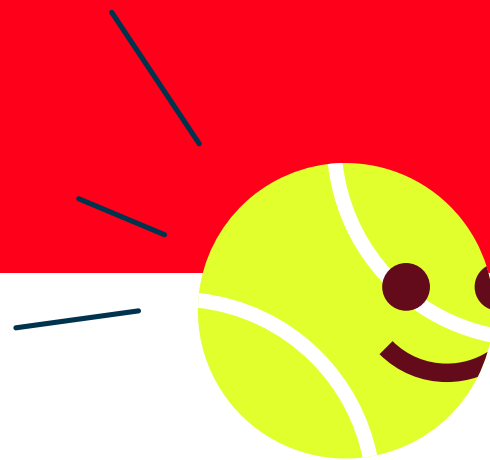
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: L'attrait du cône (page 9)
10-20 minutes	Action: Progressions du contrôle de la raquette (page 26)
10-20 minutes	Consolidation: Mise en jeu aérienne (page 39)



SESSION 3 PREMIER SET

1^{ÈRE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- raquettes de tennis
- balles de tennis
- conteneur pour balles
- balles (tout type)

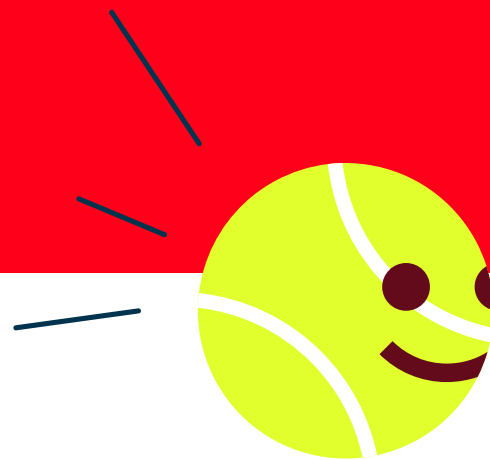
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Voler le nid (page 12)
10-20 minutes	Action: Tir de barrage (page 34)
10-20 minutes	Consolidation: Approche en simple (volées) (page 37)



SESSION 4 PREMIER SET

1^{ÈRE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction – gagner du temps

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- raquettes de tennis
- balles de tennis
- objets divers servant de cibles (par exemple, cerceaux, seaux, paniers)
- objets divers (par exemple, pouf, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grande balle en mousse)

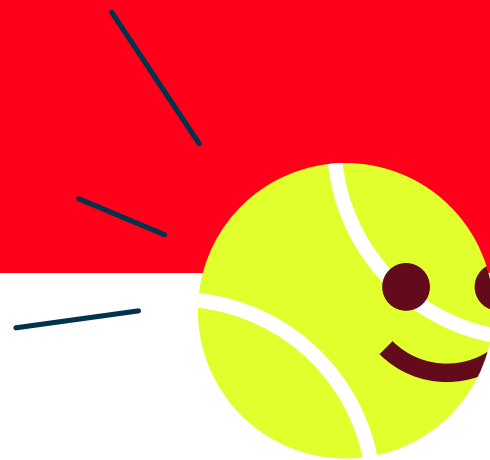
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Mélanger et attraper (page 8)
10-20 minutes	Action: Précision du service (page 31)
10-20 minutes	Consolidation: Mise en jeu aérienne (page 39)



SESSION 1 PREMIER SET

1^{ÈRE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

COMPÉTENTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- raquettes de tennis
- balles de tennis
- balles (tout type)

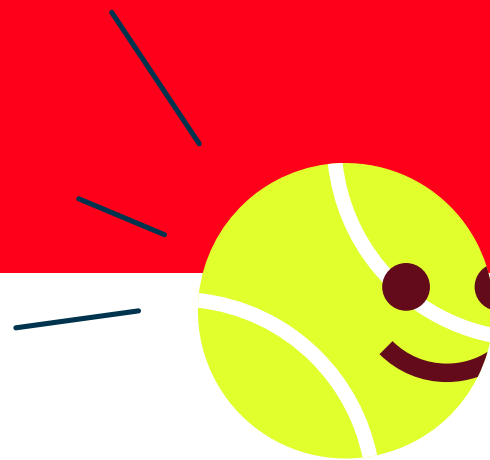
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Mélanger et attraper (page 8)
10-20 minutes	Action: Construire un échange (page 28)
10-20 minutes	Consolidation: Tap tennis (page 40)



SESSION 2 PREMIER SET

1^{ERE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

COMPÉTENTS



Thème tactique:

Déplacer l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- raquettes de tennis
- balles de tennis
- objets divers (par exemple, pouf, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grande balle en mousse)
- objets divers servant de cibles (par exemple, cerceaux, seaux, paniers).

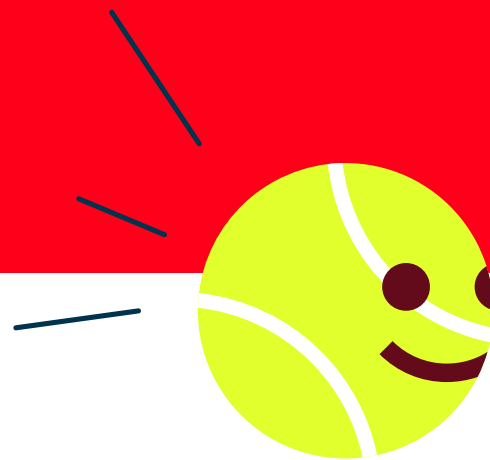
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Buts (page 16)
10-20 minutes	Action: Précision du service (page 33)
10-20 minutes	Consolidation: Monte et descend (page 42)



SESSION 3 PREMIER SET

1^{ÈRE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

COMPÉTENTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- raquettes de tennis
- balles de tennis
- balles (tout type)

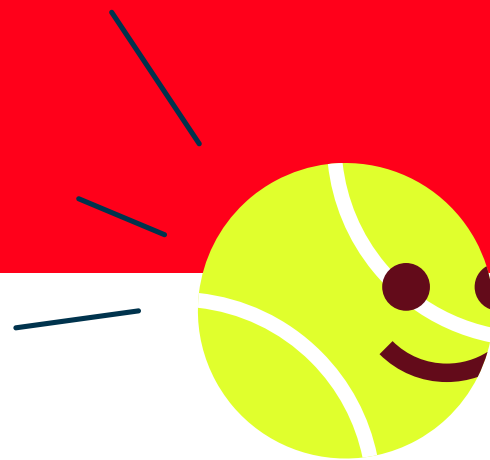
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Nettoyer sa chambre (page 21)
10-20 minutes	Action: Volée jonglage (page 35)
10-20 minutes	Consolidation: Tir de barrage (page 24)



SESSION 4 PREMIER SET

1^{ÈRE} À 3^E ANNÉE DU PRIMAIRE

COMPÉTENTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- raquettes de tennis
- balles de tennis

Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Faire bouger le cône (page 10)
10-20 minutes	Action: Service projeté (page 32)
10-20 minutes	Consolidation: Tap tennis (page 40)





VUE D'ENSEMBLE DE LA 4^E À LA 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE (9-11 ANS)

À cette étape de l'apprentissage, les élèves s'appuient sur les expériences de littératie physique et de littératie en matière de santé acquises au cours du cycle précédent. Comme les élèves se développent physiquement, socialement et mentalement à des rythmes différents, la programmation et l'enseignement doivent répondre à un large éventail de besoins et d'intérêts des élèves.

Douze cours ont été organisés pour soutenir le champ d'application et la séquence pour les élèves de ce cycle. Chaque cours est conforme au modèle « Apprendre et comprendre par le jeu », avec un accent particulier sur la catégorie des jeux filet/mur.

Dans ces cours, les élèves développent et affinent leurs habiletés motrices fondamentales tout en ayant l'occasion de transférer leur apprentissage dans la structure et le jeu intentionnel. Bien que le plaisir et la participation restent une priorité, les élèves commencent à mieux comprendre comment échanger, se placer et prendre des décisions basées sur des indices tactiques.

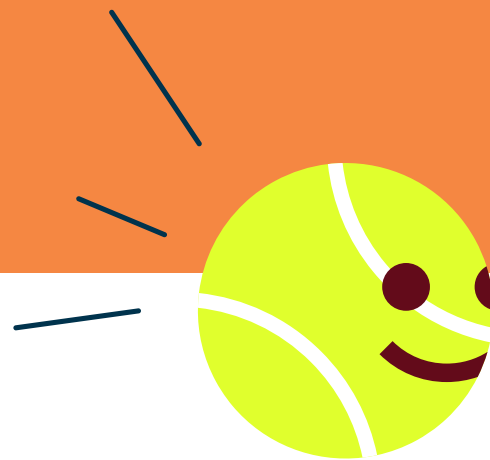
Pour promouvoir le tennis, chaque cours suit un format structuré et présente l'un des quatre thèmes tactiques — Résister à l'adversaire, Déplacer l'adversaire, Réduire le temps de réaction et Gagner du temps — grâce à des activités adaptées à l'âge qui favorisent l'apprentissage et l'engagement.



SESSION 1 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- balles de tennis
- raquettes de tennis
- filets

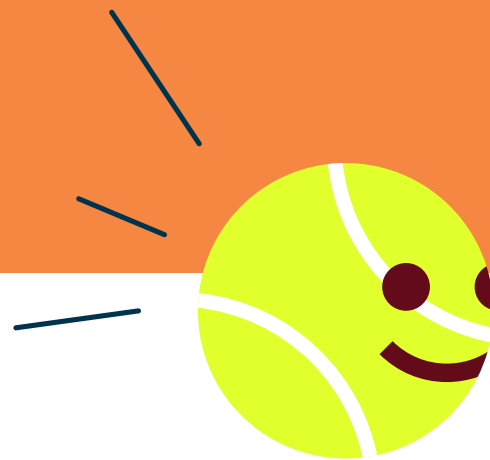
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Pousser (page 22)
10-20 minutes	Action: Construire un échange (page 28)
10-20 minutes	Consolidation: Tennis au sol (page 38)



SESSION 2 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Déplacer l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- balles de tennis
- raquettes de tennis
- filets

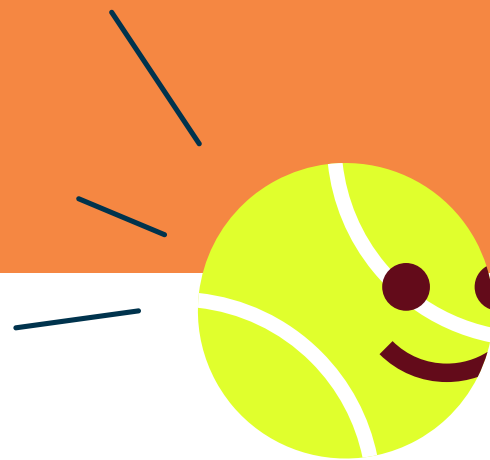
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Mélanger et attraper (page 8)
10-20 minutes	Action: Progressions du contrôle de la raquette (page 26)
10-20 minutes	Consolidation: Tap tennis (page 40)



SESSION 3 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Gagner du temps

Équipement nécessaire:

- objets divers servant de cibles (par exemple, cerceaux, seaux, paniers)
- balles de tennis
- cônes
- raquettes de tennis
- filets

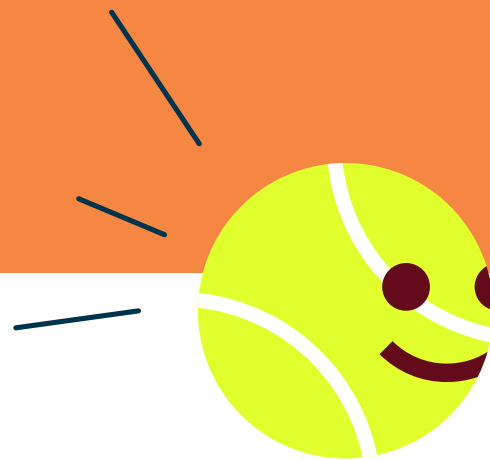
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Voler le nid (page 12)
10-20 minutes	Action: Échange au sol (page 25)
10-20 minutes	Consolidation: Tap tennis (page 40)



SESSION 4 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- balles de tennis
- raquettes de tennis

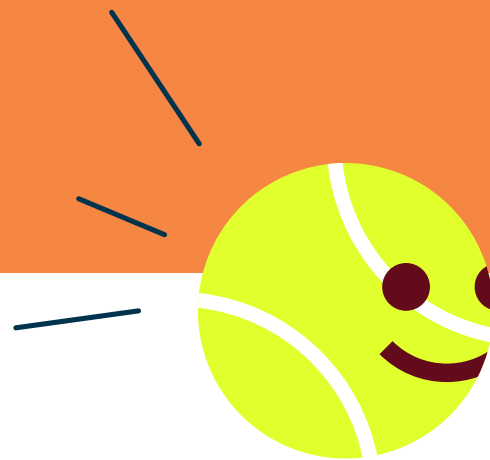
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Esquiver (page 15)
10-20 minutes	Action: Échanger dans une zone limite (page 30)
10-20 minutes	Consolidation: Précision du service (page 33)



SESSION 1 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- filets
- balles de tennis
- raquettes de tennis
- objets divers servant de cibles (par exemple, cerceaux, seaux, paniers),

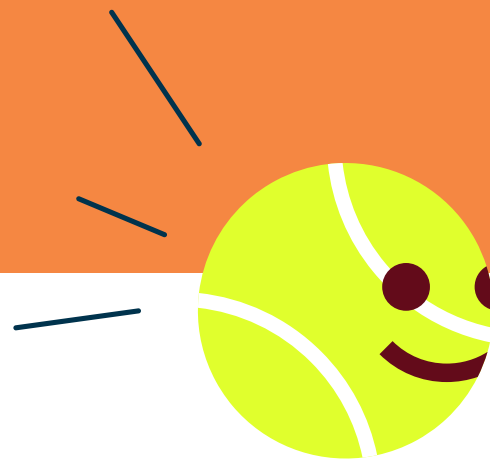
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Chenille (page 14)
10-20 minutes	Action: Épreuve d'échanges – défi 3 coups (page 27)
10-20 minutes	Consolidation: Lancer la balle (page 41)



SESSION 2 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Déplacer l'adversaire

Équipement nécessaire:

- cônes
- balles de tennis

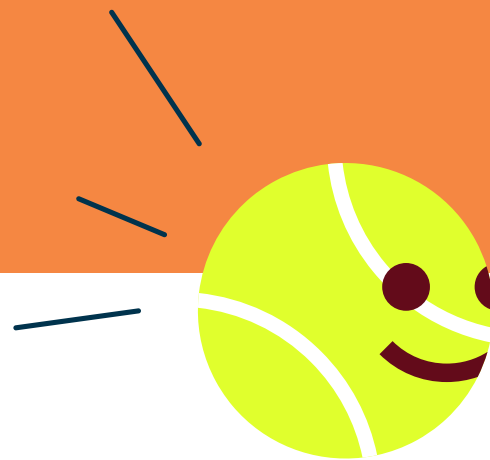
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Mélanger et attraper (page 8)
10-20 minutes	Action: Échange au sol (page 25)
10-20 minutes	Consolidation: Tennis au sol (page 38)



SESSION 3 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets

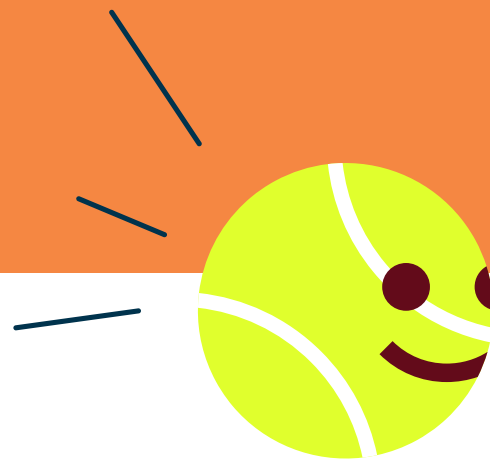
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Esquiver (page 15)
10-20 minutes	Action: Tir de barrage (page 34)
10-20 minutes	Consolidation: Précision du service (page 31)



SESSION 4 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Gagner du temps

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets

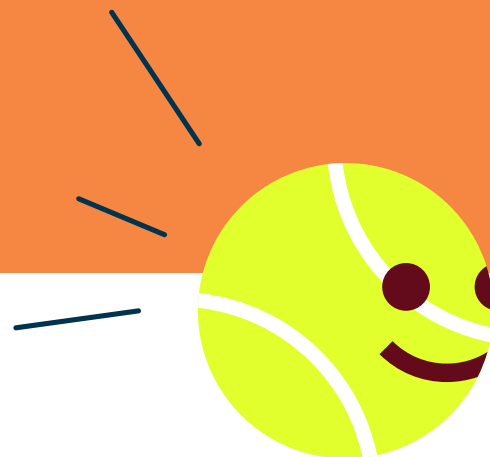
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Les progressions de l'envoi et de la réception (page 15)
10-20 minutes	Action: Volée jonglage (page 34)
10-20 minutes	Consolidation: Monte et descend (page 31)



SESSION 1 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

COMPÉTENTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets
- objets divers servant de cibles (par exemple, cerceaux, seaux, paniers)

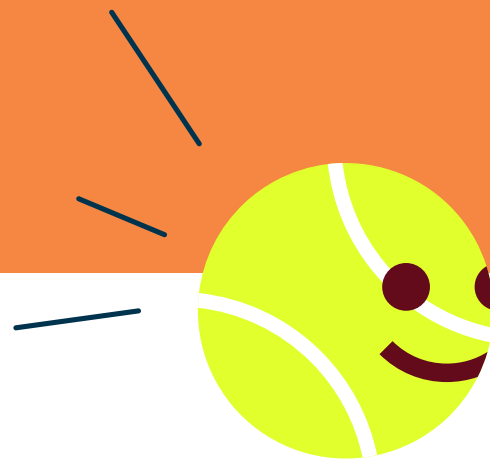
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Chenille (page 14)
10-20 minutes	Action: Épreuve d'échanges – défi 3 coups (page 27)
10-20 minutes	Consolidation: Lancer la balle (page 41)



SESSION 2 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

COMPÉTENTS



Thème tactique:

Déplacer l'adversaire

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets
- cerceaux

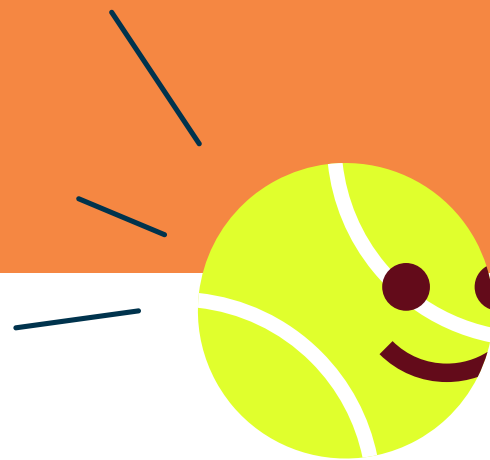
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Tague basketball (page 13)
10-20 minutes	Action: Précision du service (page 33)
10-20 minutes	Consolidation: Tennis au sol (page 38)



SESSION 3 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

COMPÉTENTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets
- objets divers servant de cibles (par exemple, cerceaux, seaux, paniers)

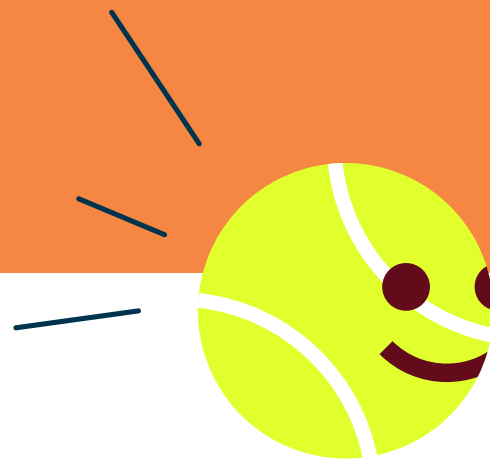
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: L'attrait du cône (page 9)
10-20 minutes	Action: Précision du service (page 33)
10-20 minutes	Consolidation: Approche en simple (volées) (page 37)



SESSION 4 PREMIER SET

4^E À 6^E ANNÉE DU PRIMAIRE

COMPÉTENTS



Thème tactique:

Gagner du temps

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets

Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Nettoyer sa chambre (page 21)
10-20 minutes	Action: Service projeté (page 32)
10-20 minutes	Consolidation: Monte et descend (page 42)





VUE D'ENSEMBLE DE LA 7^E ET 8^E ANNÉE (1^{RE} ET 2^E SECONDAIRE AU QUÉBEC) (12-13 ANS)

À cette étape de l'apprentissage, les élèves vivent de nombreux changements au fur et à mesure qu'ils deviennent des adultes. Ils apprennent à faire face à ces changements, tout en apprenant à appliquer des compétences de pensée critique à leur santé physique, sociale et mentale. Il est important de reconnaître le développement des capacités et des compétences des élèves afin de continuer à adapter l'enseignement pour répondre aux divers besoins.

Douze cours ont été organisés pour soutenir le champ d'application et la séquence pour les élèves de ce cycle. Chaque cours est conforme au modèle « Apprendre et comprendre par le jeu », avec un accent particulier sur la catégorie des jeux filet/mur.

Dans ces cours, les élèves mettent en pratique leur sens tactique. Ces cours visent à renforcer les compétences techniques en approfondissant la compréhension des stratégies dans les jeux filet/mur, tout en mettant l'accent sur l'appréciation et le plaisir du jeu.

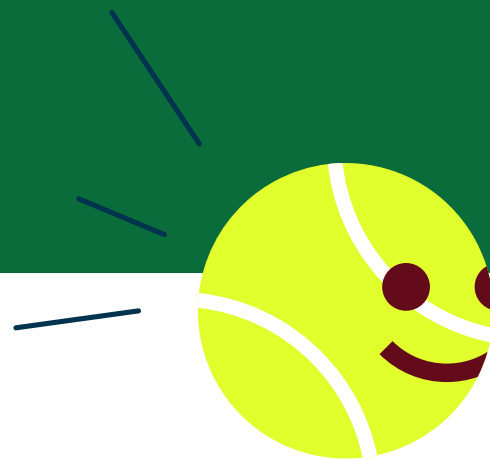
Pour promouvoir le tennis, chaque cours suit un format structuré et présente l'un des quatre thèmes tactiques — Résister à l'adversaire, Déplacer l'adversaire, Réduire le temps de réaction et Gagner du temps — grâce à des activités adaptées à l'âge qui favorisent l'apprentissage et l'engagement.



SESSION 1 PREMIER SET

7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire.

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets

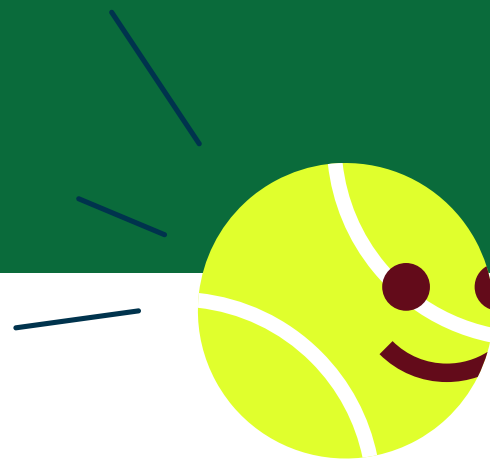
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Esquiver (page 15)
10-20 minutes	Action: Progressions du contrôle de la raquette (page 26)
10-20 minutes	Consolidation: Mise en jeu aérienne (page 39)



SESSION 2 PREMIER SET

7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire.

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets

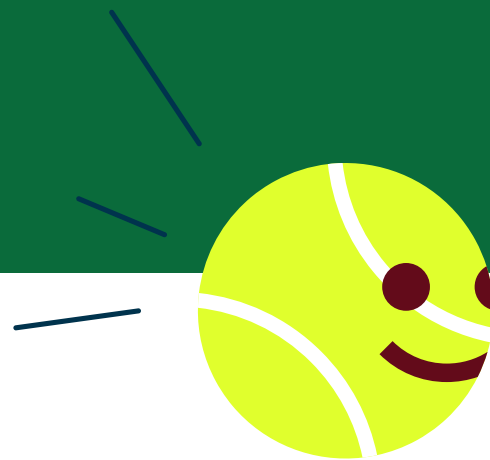
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Tennis jonglage (page 23)
10-20 minutes	Action: Autoéchange (page 29)
10-20 minutes	Consolidation: Tap tennis (page 40)



SESSION 3 PREMIER SET

7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire.

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets

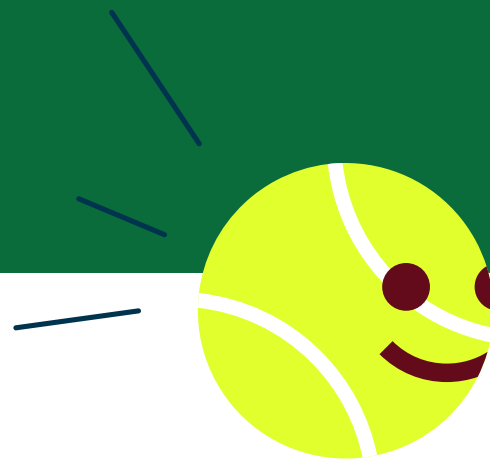
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Mélanger et attraper (page 8)
10-20 minutes	Action: Service projeté (page 32)
10-20 minutes	Consolidation: Monte et descend (page 42)



SESSION 4 PREMIER SET

7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE

DÉBUTANTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets
- objets divers (par exemple, pouf, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grande balle en mousse)

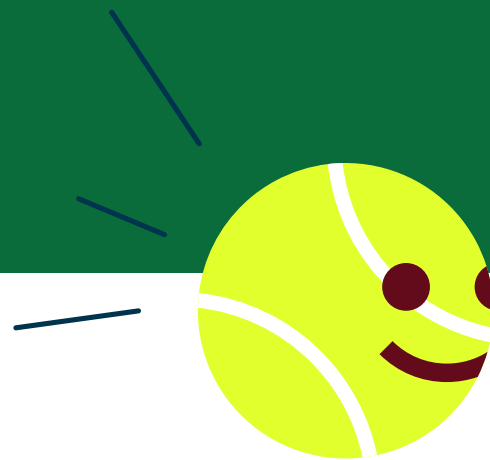
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Faire bouger le cône (page 10)
10-20 minutes	Action: Tir de barrage (page 34)
10-20 minutes	Consolidation: Approche en simple (volées) (page 37)



SESSION 1 PREMIER SET

7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets

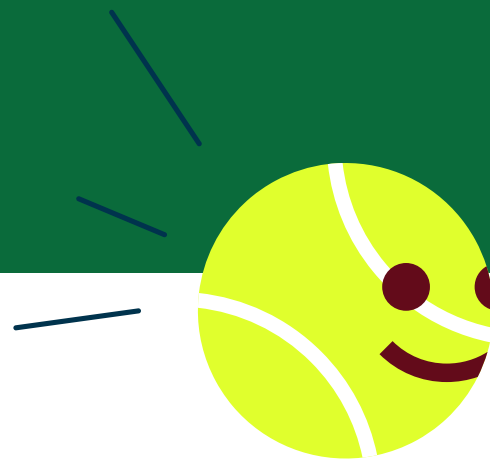
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Mélanger et attraper (page 8)
10-20 minutes	Action: Construire un échange (page 28)
10-20 minutes	Consolidation: Tap tennis (page 40)



SESSION 2 PREMIER SET

7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Déplacer l'adversaire

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets
- objets divers (par exemple, pouf, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grande balle en mousse)
- objets divers servant de cibles (par exemple, cerceaux, seaux, paniers)

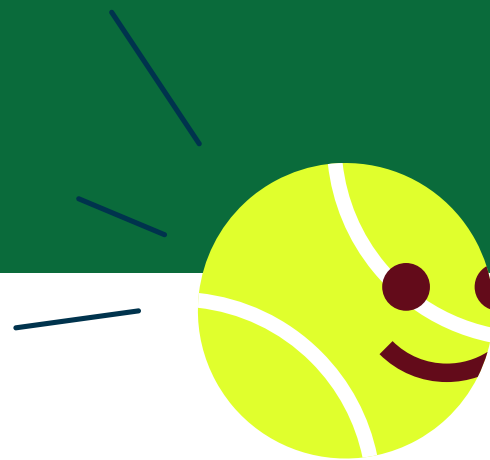
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation : Tennis jonglage (page 23)
10-20 minutes	Action : Précision du service (page 33)
10-20 minutes	Consolidation : Monte et descend (page 42)



SESSION 3 PREMIER SET

7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE

ÉMERGENTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction

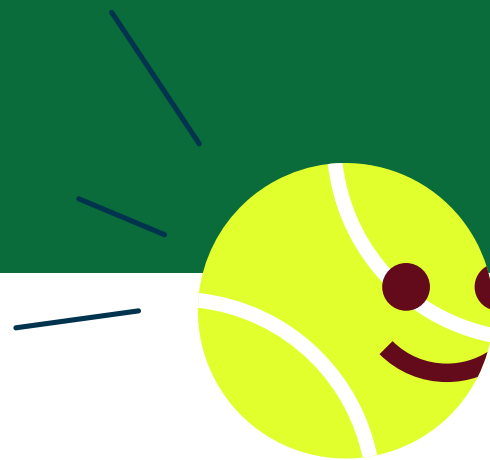
Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets
- objets divers (par exemple, pouf, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grande balle en mousse)

Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Tague basketball (page 13)
10-20 minutes	Action: Tir de barrage (page 34)
10-20 minutes	Consolidation: Approche en simple (volées) (page 37)



SESSION 4 PREMIER SET 7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE ÉMERGENTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

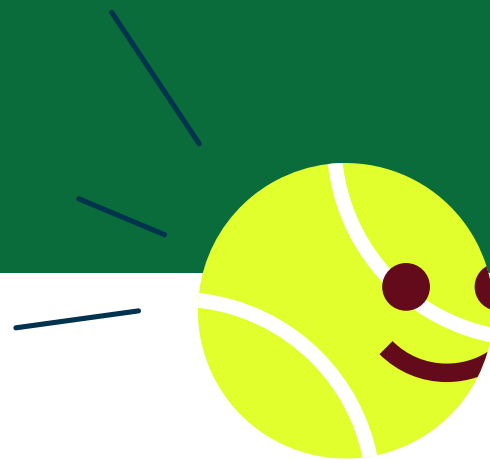
Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets

Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Faire bouger le cône (page 10)
10-20 minutes	Action: Échanger dans une zone limite (page 30)
10-20 minutes	Consolidation: Monte et descend (page 42)



SESSION 1 PREMIER SET 7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE COMPÉTENTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

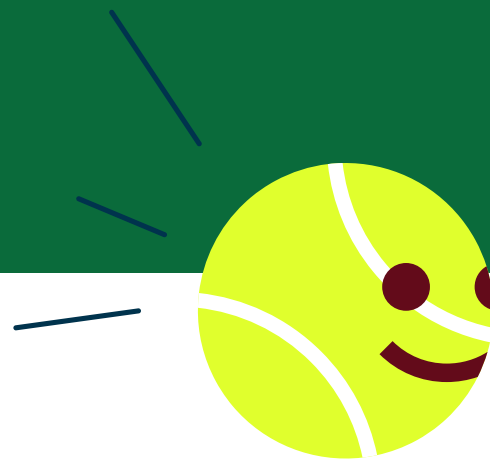
Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets

Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Mélanger et attraper (page 8)
10-20 minutes	Action: Construire un échange (page 28)
10-20 minutes	Consolidation: Monte et descend (page 42)



SESSION 2 PREMIER SET 7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE COMPÉTENTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets
- objets divers (par exemple, pouf, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grande balle en mousse)
- objets divers servant de cibles (par exemple, cerceaux, seaux, paniers)

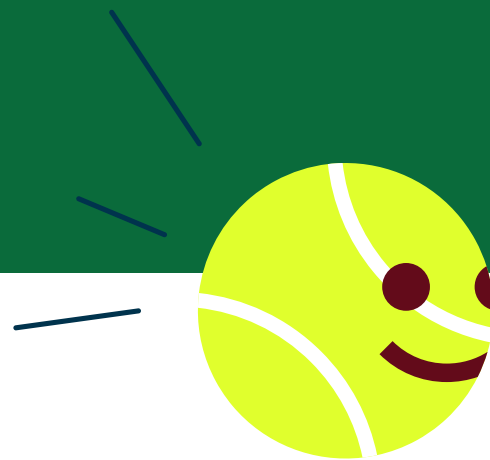
Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Tennis jonglage (page 23)
10-20 minutes	Action: Précision du service (page 33)
10-20 minutes	Consolidation: Monte et descend (page 42)



SESSION 3 PREMIER SET

7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE

COMPÉTENTS



Thème tactique:

Réduire le temps de réaction

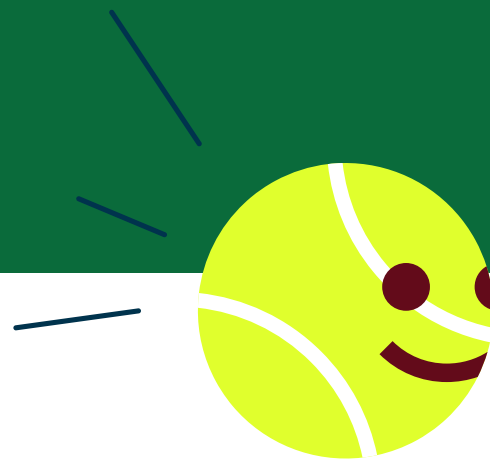
Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets
- objets divers (par exemple, pouf, balle de tennis, ballon de plage, petite ou grande balle en mousse)

Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Tague basketball (page 13)
10-20 minutes	Action: Tir de barrage (page 34)
10-20 minutes	Consolidation: Approche en simple (volées) (page 37)



SESSION 4 PREMIER SET 7^E ET 8^E ANNÉE DU PRIMAIRE COMPÉTENTS



Thème tactique:

Résister à l'adversaire

Équipement nécessaire:

- balles de tennis
- raquettes de tennis
- cônes
- filets

Temps	Activité
5-10 minutes	Mise en situation: Faire bouger le cône (page 10)
10-20 minutes	Action: Épreuve d'échanges – défi 3 coups (page 27)
10-20 minutes	Consolidation: Monte et descend (page 42)





Created and produced by the
Creative Studio of Tennis Canada