



Niveau Rouge

1. Règles de groupe

L'enfant connaît les règles du groupe d'entraînement et participe à la leçon de tennis.

2. Sautiller

L'enfant arrive à sautiller, à pieds joints, de côté (aller et retour).

3. Position d'attention

Deux enfants arrivent, de la position d'attention, à se rouler la balle.

6. Plan de frappe

L'enfant arrive à percevoir le contact de la balle dans la raquette.

4. Lancer & attraper

Deux enfants arrivent, depuis une position orientée, à se lancer (depuis hauteur de hanche) et rattraper le ballon.

5. Renvoyer la balle

L'enfant arrive à renvoyer la balle (qui lui a été envoyée à la main) avec la raquette après rebond.

8. Servir et retourner

L'enfant arrive à servir et à retourner de façon simplifiée.

7. Réagir

L'enfant arrive, à partir d'une position d'attente dynamique, à attraper un ballon avant rebond.

9. Couverture de terrain

L'enfant arrive à renvoyer la balle de manière adaptée pour avoir le temps de couvrir le terrain.

10. Règles du jeu

Les enfants arrivent à jouer des jeux de façon autonome.



Niveau Orange

Sauter à la corde

L'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints et en courant.

Rotation vers l'avant

L'enfant arrive à jouer la balle depuis la ligne de fond de court (3/4 terrain) avec une rotation vers l'avant.

Échange

L'enfant arrive depuis la ligne de fond de court (3/4 terrain) à jouer un échange avec sécurité.

Servir et retourner de façon différenciée

L'enfant arrive à servir à plat ou en slice. Il arrive à retourner le service de façon adaptée à la vitesse (bloquer ou avec élan).

Attaquer

L'enfant reconnaît une situation d'attaque et enchaîne au filet.

Lancer loin

L'enfant arrive à lancer la balle de tennis loin et haut.

Changement de direction

L'enfant arrive à courir vite dans toutes les directions avec un déplacement ad-

Le feu de signalisation

L'enfant reconnaît les différentes situations de jeu (métaphore du feu de signalisation: rouge, orange, vert) et arrive à renvoyer la balle de façon adaptée.

Rythmer

L'enfant arrive à percevoir le rythme de la balle.

Comportement en match

L'enfant sait se préparer de façon autonome pour un match et sait comment se comporter en match.



Niveau Vert

Deuxième trajectoire

L'enfant arrive, au fond du court, à jouer avec sécurité et efficacité.

Balle d'attaque efficace

L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace et à prendre sa position au filet.

Servir avec efficacité

L'enfant arrive à servir avec sécurité et avec précision.

Ouverture adaptée du point

L'enfant arrive, lors de l'ouverture du point (service et retour), à dicter l'échange ou à neutraliser l'adversaire.

Prendre l'initiative

L'enfant sait ouvrir le terrain et prendre sa chance.

Sécurité au filet

L'enfant joue au filet avec sécurité.

Situation défensive

L'enfant arrive, dans une situation de défense, à renvoyer la balle de façon

Jeu adapté au filet

L'enfant arrive au filet, selon les différentes situations, à renvoyer la balle de façon adaptée et/ou à conclure le point.

Perception de soi

L'enfant contrôle et «sent» la longueur de ses coups.

Contrôle de soi

L'enfant reconnaît son niveau d'activation et arrive à se contrôler.

