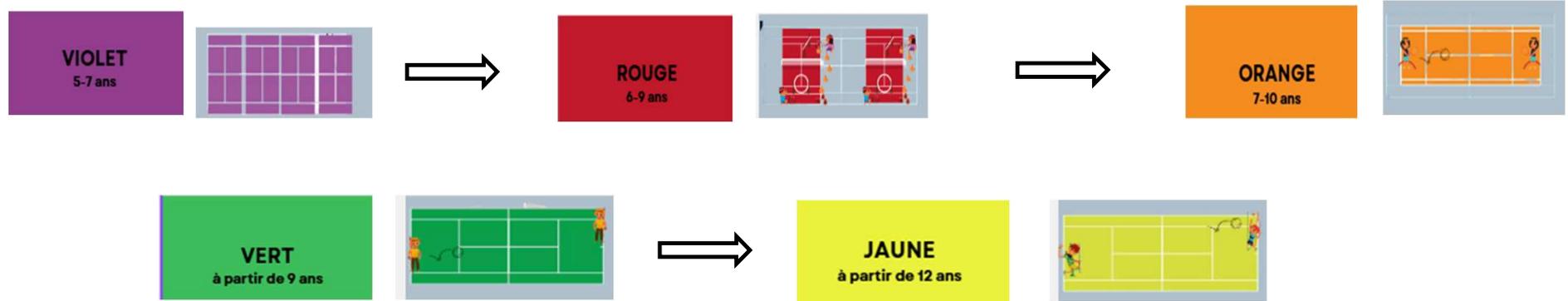




Programmation de l'école de tennis 2025-2026



L'école de tennis de Gland se compose de 5 niveaux:



Les âges peuvent varier en fonction du niveau de l'enfant

La méthode consiste à apprendre le tennis en respectant le programme KidsTennis mis en place par SwissTennis.

Ainsi votre enfant suit une progression avec le système du tennis progressif et les couleurs de balles font partie intégrante de son évolution.

Chaque couleur est associée à une phase du développement.

En fonction des progrès de votre enfant, chaque niveau peut-être atteint en + ou – 2 ans.

En fin d'année, le niveau de votre enfant vous sera communiqué et vous saurez dans quel niveau le réinscrire pour l'année suivante.

Règles d'or

- 1- Faire confiance au coach.
- 2- Laisser mon enfant progresser et suivre son chemin.
- 3- Accepter que pour passer d'un niveau à l'autre il va mettre + ou – 2 ans.
- 4- Venir jouer en dehors des leçons.

	<u>Septembre/Décembre</u>	<u>Janvier / Février</u>	<u>Mars / Avril</u>	<u>Mai / Juin</u>
<u>Technique</u>	<p><u>Jeu de jambes :</u> - Se déplacer et se replacer dans toutes les directions</p> <p><u>Fond de court :</u> - Attendre et se replacer en position du champion - Tourner ses épaules avant de frapper</p> <p><u>Service :</u> - Engager au dessus d'un obstacle</p>		<p><u>Jeu de jambes :</u> - Frapper en équilibre</p> <p><u>Fond de court :</u> - Frapper des balles proches en coup droit et en revers</p> <p><u>Service :</u> - Frapper ou catapulter au dessus de la tête</p>	
<u>Educatif</u>	<p><u>Comportement :</u> -Connaître le prénom de ses copains et de tous les professeurs -Connaître le nom des différentes parties de sa raquette -Connaître les différentes parties du terrain</p> <p><u>Tactique :</u> -Réussir plusieurs frappes à la suite au-dessus d'un obstacle -Jouer où l'adversaire n'est pas</p> <p><u>Arbitrage :</u> -Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive -Annoncer les balles fautes et le score à haute voix</p>			

	<u>Septembre / Décembre</u>	<u>Janvier / Février</u>	<u>Mars / Avril</u>	<u>Mai / Juin</u>
<u>Technique</u>	<p><u>Jeu de jambes :</u> -Être actif entre les frappes</p> <p><u>Fond de court :</u> -Différencier les prises de coup droit et revers (semi fermées et/ou fermées) -S'arrêter avant de frapper</p> <p><u>Service :</u> - Être en équilibre</p>		<p><u>Jeu de jambes :</u> -Toujours se replacer face au filet</p> <p><u>Fond de court :</u> - Frapper de face et de profil en équilibre</p> <p><u>Service :</u> - Servir en passant par la position armée</p> <p><u>Jeu au filet :</u> - Frapper des balles sans rebonds</p>	
<u>Educatif</u>	<p><u>Comportement :</u> -Connaître le prénom de ses copains et de tous les professeurs -Connaître le nom des différentes parties de sa raquette -Connaître les différentes parties du terrain</p> <p><u>Arbitrage :</u> - Compter dans le mode « jeu »</p> <p><u>Tactique :</u></p>		<p><u>Comportement :</u> - Connaître le nom de tous les coups du tennis - Jouer seul(e) et en équipe</p> <p><u>Arbitrage :</u> -Suivre et mémoriser le score</p> <p><u>Tactique :</u> - Déplacer l'adversaire (maîtriser la direction de la balle)</p>	

	<u>Septembre / Décembre</u>	<u>Janvier / Février</u>	<u>Mars / Avril</u>	<u>Mai / Juin</u>
<u>Technique</u>	<p><u>Jeu de jambes :</u> - Mise de profil (en ligne et découverte appuis ouvert)</p> <p><u>Fond de court :</u> - Préparer en coup droit (et revers) avec le tamis au-dessus de la main</p> <p><u>Service:</u> - Forme gestuelle au service</p> <p><u>Jeu au filet :</u> - Bloquer devant soi</p>		<p><u>Jeu de jambes :</u> - S'équilibrer et enchaîner une action</p> <p><u>Fond de court :</u> - Découverte des effets (lift et slice)</p> <p><u>Service:</u> - Découverte du slice</p> <p><u>Jeu au filet :</u> - Monter au filet</p>	
<u>Educatif</u>	<p><u>Comportement :</u> - Gérer d'éventuels désaccords avec son adversaire</p> <p><u>Arbitrage :</u> - Compter dans le mode « jeu »</p> <p><u>Tactique :</u> - Connaître et reconnaître les situations d'attaque et de défense et savoir y répondre</p>		<p><u>Comportement :</u> - Gérer d'éventuels désaccords avec son adversaire</p> <p><u>Arbitrage :</u> - Compter dans le mode « jeu » en utilisant les diagonales</p> <p><u>Tactique :</u> - Monte au filet et jouer des volées</p>	

	<u>Septembre / Décembre</u>	<u>Janvier / Février</u>	<u>Mars / Avril</u>	<u>Mai / Juin</u>
<u>Technique</u>	<p><u>Jeu de jambes :</u> - Maîtrise des différents appuis (ligne, ouvert, semi ouvert)</p> <p><u>Fond de court :</u> - Maîtrise des différentes trajectoires</p> <p><u>Service :</u> - Maîtrise du slice et plat</p> <p><u>Jeu au filet :</u> - Bloquer devant soi</p>		<p><u>Jeu de jambes :</u> - Maîtriser son équilibre dans toutes les situations</p> <p><u>Fond de court :</u> - Maîtrise des différents effets (slice, lift, plat)</p> <p><u>Service :</u> - Maîtrise du slice et plat</p> <p><u>Jeu au filet :</u> - Monter au filet</p>	
<u>Educatif</u>	<p><u>Comportement :</u> - Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance</p> <p><u>Arbitrage :</u> - Savoir faire un Tiebreak ou un Super-Tiebreak</p> <p><u>Tactique :</u> - Connaitre et reconnaître les situations d'attaque, défense, neutre et savoir y répondre - Volleyer là où l'adversaire n'est pas</p>		<p><u>Comportement :</u> - Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte dans toutes les circonstances</p> <p><u>Arbitrage :</u> - Savoir faire un Tiebreak ou un Super-Tiebreak</p> <p><u>Tactique :</u> - Savoir se placer et jouer en double - Intercepter en double</p>	

	<u>Septembre / Décembre</u>	<u>Janvier / Février</u>	<u>Mars / Avril</u>	<u>Mai / Juin</u>
<u>Technique</u>	<p><u>Jeu de jambes :</u> - Accélérer / Freiner - Renforcement des bases acquises précédemment</p> <p><u>Fond de court :</u> - Prise de balle tôt et tard</p> <p><u>Service :</u> - Utilisation des jambes (légère impulsion) - Renforcement des bases acquises précédemment</p>		<p><u>Jeu de jambes :</u> - Accélérer / Freiner - Renforcement des bases acquises précédemment</p> <p><u>Fond de court :</u> - Traverser la balle</p> <p><u>Service :</u> - Découverte du lift en deuxième balle</p> <p><u>Jeu au filet :</u> - Volleyer court et long</p>	
<u>Educatif</u>	<p><u>Comportement :</u> - Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance</p> <p><u>Tactique :</u> - Défendre en ralentissant le jeu - Accélérer son 1er service</p> <p><u>Arbitrage :</u> - Être autonome dans la gestion des règles</p>		<p><u>Comportement :</u> - Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance</p> <p><u>Tactique :</u> - Attaquer en accélérant le jeu - Prendre l'avantage sur la 2e balle - Utiliser son coup fort</p> <p><u>Arbitrage :</u> - Être autonome dans la gestion des règles</p>	