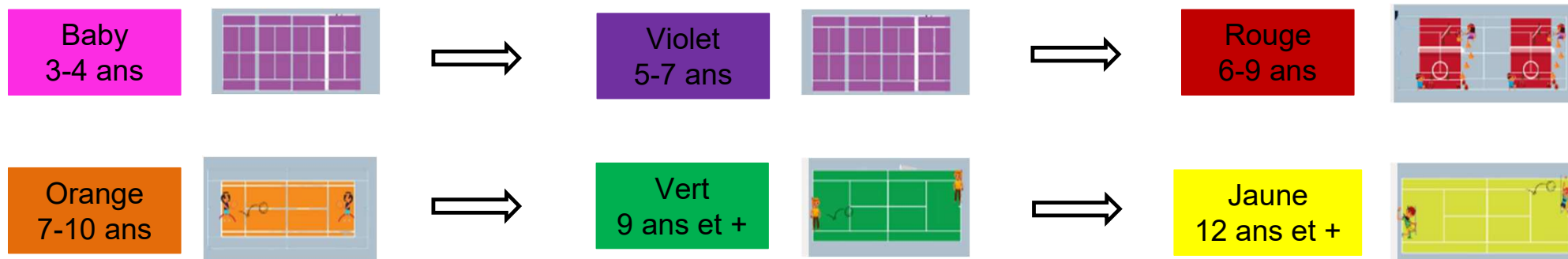




Programmation de l'école de tennis 2026-2027



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.

Baby Tennis



Découvrir le tennis:

- de manière ludique
- adapté à mes besoins
- éveil de l'enfant

Apprendre à :

- jouer seul et à plusieurs
- courir, sauter, lancer
- compter, nommer



	<u>Septembre/Décembre</u>	<u>Janvier / Février</u>	<u>Mars / Avril</u>	<u>Mai / Juin</u>
<u>Tactique</u>	<u>Tactique</u> : LE MUR : - Se déplacer. - Se placer. - Se replacer. Pour pouvoir jouer chaque balle.	<u>Tactique</u> : - Réussir plusieurs frappes à la suite au-dessus d'un obstacle. - Jouer où l'adversaire n'est pas (ballon roulé).		<u>Tactique</u> : - Jouer un match ballon roulé en simple et en double en autonomie.
<u>Technique</u>	<u>Jeu de jambes</u> : - Se déplacer et se replacer dans toutes les directions. <u>Fond de court</u> : - Attendre et se replacer en position du champion - Tourner ses épaules avant de frapper. <u>Service</u> : - Engager au dessus d'un obstacle.		<u>Jeu de jambes</u> : - Frapper en équilibre. <u>Fond de court</u> : - Frapper des balles proches en coup droit et en revers. <u>Service</u> : - Frapper ou catapulter au dessus de la tête.	
<u>Educatif</u>	<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. <u>Arbitrage</u> : -Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive. -Annoncer les balles fautes et le score à haute voix.			

	<u>Septembre / Décembre</u>	<u>Janvier / Février</u>	<u>Mars / Avril</u>	<u>Mai / Juin</u>
<u>Tactique</u>	<u>Tactique :</u> - Jouer en partenaire. - Ralentir le jeu.	<u>Tactique :</u> - Maîtriser les directions diagonale et long de ligne. - Servir à droite et à gauche. - Déplacer l'adversaire.		<u>Tactique :</u> - Jouer un match en simple ou en double en autonomie.
<u>Technique</u>	<u>Jeu de jambes :</u> - Être actif entre les frappes. <u>Fond de court :</u> - Différencier les prises de coup droit et revers (semi fermées et/ou fermées). - S'arrêter avant de frapper. <u>Service :</u> - Être en équilibre.		<u>Jeu de jambes :</u> - Toujours se replacer face au filet. <u>Fond de court :</u> - Frapper de face et de profil en équilibre. <u>Service :</u> - Servir en passant par la position armée. <u>Jeu au filet :</u> - Frapper des balles sans rebonds.	
<u>Educatif</u>	<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. <u>Arbitrage :</u> - Compter dans le mode « jeu ».		<u>Comportement :</u> - Connaître le nom de tous les coups du tennis - Jouer seul(e) et en équipe. <u>Arbitrage :</u> - Suivre et mémoriser le score.	

	<u>Septembre / Décembre</u>	<u>Janvier / Février</u>	<u>Mars / Avril</u>	<u>Mai / Juin</u>
<u>Tactique</u>	<u>Tactique :</u> - Ralentir le jeu (défendre) - Accélérer le jeu (attaquer) - Monter au filet et jouer des volées		<u>Tactique :</u> - Accélérer mon 1 ^{er} service (Slice) - Ralentir mon 2 ^{ème} service	<u>Tactique :</u> - Se positionner correctement en simple et en double avant le début du point.
<u>Technique</u>	<u>Jeu de jambes :</u> - Mise de profil (en ligne et découverte appuis ouverts) <u>Fond de court :</u> - Préparer en coup droit (et revers) avec le tamis au-dessus de la main <u>Service:</u> - Forme gestuelle au service <u>Jeu au filet :</u> - Bloquer devant soi		<u>Jeu de jambes :</u> - S'équilibrer et enchaîner une action <u>Fond de court :</u> - Découverte des effets (lift et slice) <u>Service:</u> - Découverte du slice <u>Jeu au filet :</u> - Monter au filet	
<u>Educatif</u>	<u>Comportement :</u> - Gérer d'éventuels désaccords avec son adversaire <u>Arbitrage :</u> -Compter dans le mode « jeu »			

	<u>Septembre / Décembre</u>	<u>Janvier / Février</u>	<u>Mars / Avril</u>	<u>Mai / Juin</u>
<u>Tactique</u>	<u>Tactique :</u> - Ralentir le jeu. - Accélérer le jeu. - Jouer sur le point faible de l’adversaire. - Intercepter en double.		<u>Tactique :</u> - Accélérer mon 1^{er} service - Slicer - Jouer mon 2^{ème} service sur le point faible adverse.	<u>Tactique :</u> - Faire reculer et avancer l’adversaire. - Se positionner correctement en simple et en double avant le début du point.
<u>Technique</u>	<u>Jeu de jambes :</u> - Maîtrise des différents appuis (ligne, ouvert, semi ouvert). <u>Fond de court :</u> - Maîtrise des différentes trajectoires. <u>Service :</u> - Maîtrise du slice et plat. <u>Jeu au filet :</u> - Bloquer devant soi.		<u>Jeu de jambes :</u> - Maîtriser son équilibre dans toutes les situations. <u>Fond de court :</u> - Maîtrise des différents effets (slice, lift, plat). <u>Service :</u> - Maîtrise du slice et plat. <u>Jeu au filet :</u> - Monter au filet.	
<u>Educatif</u>	<u>Comportement :</u> - Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance. <u>Arbitrage :</u> - Savoir faire un Tiebreak ou un Super-Tiebreak.			

	<u>Septembre / Décembre</u>	<u>Janvier / Février</u>	<u>Mars / Avril</u>	<u>Mai / Juin</u>
<u>Tactique</u>	<u>Tactique</u> : - Utiliser ses points forts pour attaquer - Renforcer son coup faible - Prendre l'avantage avec son 1^{er} service - Prendre l'avantage sur la 2e balle adverse		<u>Tactique</u> : - Utiliser différents effets pour attaquer et défendre - Créer des schémas tactiques pour prendre l'avantage	
<u>Technique</u>	<u>Jeu de jambes</u> : - Accélérer / Freiner - Renforcement des bases acquises précédemment <u>Fond de court</u> : - Lifter, Slicer - Transférer à la frappe <u>Service</u> : - Utilisation des jambes (légère impulsion) - Renforcement des bases acquises précédemment		<u>Jeu de jambes</u> : - Accélérer / Freiner - Renforcement des bases acquises précédemment <u>Fond de court</u> : - Prise de balle tôt et tard <u>Service</u> : - Découverte du lift en deuxième balle <u>Jeu au filet</u> : - Volleyer court et long	
<u>Educatif</u>	<u>Comportement</u> : - Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance <u>Arbitrage</u> : - Être autonome dans la gestion des règles			