

FÉDÉRATION AUBE

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire



# PROJET PEDAGOGIQUE TENNIS



# Sommaire

Qu'est-ce que le Tennis ? .....	3
Pourquoi le Tennis à l'école ? .....	4
Caractéristiques de l'activité .....	6
Les compétences à acquérir en cycle 2.....	8
Les compétences à acquérir en cycle 3.....	9
Tableau de progression cycle 2 .....	10
Tableau de progression cycle 3 .....	11
Situations d'apprentissage .....	12

## Qu'est-ce que le Tennis ?

Le tennis descend d'une évolution du Jeu de Paume, connu depuis le Moyen-âge. Les moines s'amusaient à lancer une balle en cuir à la main, contre les murs des grandes pièces du monastère. Au XVI<sup>e</sup> siècle, la première raquette fut inventée, avec un cordage en boyau de mouton, ce qui rendait le jeu moins douloureux pour les mains. Deux branches du Jeu de Paume se distinguèrent petit à petit, l'une s'orientant vers le tennis (sans mur) et l'autre vers la pelote basque et le squash moderne.

Le Jeu de Paume avec raquette, en intérieur ou extérieur, conquiert alors la noblesse française. François I<sup>er</sup> ou Henri IV étaient d'ailleurs plus assidus à ce jeu qu'aux affaires politiques.

Puis cette activité s'étendit ailleurs en Europe et sur les autres continents. C'est de son expatriation anglaise que provient le nom actuel du tennis. Le service s'accompagnait du mot « tenez », dérivant en « teneys », avec l'accent british. Les aristocrates anglais préférèrent le nom « tennis » que « Jeu de Paume ».

Le 23 février 1874, le major Walter Clopton Wingfield fit breveter ce qu'il nomma le Lawn-Tennis à Londres. Il commercialisa une box, comportant 4 raquettes, un filet et ses piquets, ainsi que des bandes pour délimiter le terrain. Une année plus tard, des règles efficaces furent rédigées et officialisées. En 1877, le premier championnat de Lawn-Tennis eut lieu en Angleterre : les débuts du tournoi de Wimbledon.

Le tennis a conservé quelques codes de ses origines aristocratiques : silence du public, ramasseurs de balles, juges immobiles, code vestimentaire élégant, retenue de la part des joueurs (on n'a jamais vu un vainqueur du Grand Chelem courir autour du court, en hurlant torse nu ...).

## Pourquoi le Tennis à l'école ?

Le tennis est une activité permettant :

- le développement des habiletés motrices : réalisation d'actions élémentaires (lancer, attraper, courir, sauter), maîtrise d'un engin
- le développement des attitudes : concentration sur un objectif, maîtrise des émotions, réalisation d'un objectif, collaborer entre enfants, apprendre à juger.
- comprendre la signification permet une meilleure sociabilisation : apprentissage des règles du jeu, collaboration et partenariat entre enfants, respect de l'autre et de l'adversaire.
- apprendre à juger et à décider : prise en charge du décompte des points et de l'arbitrage, rangement du matériel.

Cette activité a un rôle éducatif et social. En effet, elle apporte à l'élève le sens des valeurs physiques, morales et intellectuelles :

- le respect de soi et des autres
- le sens du travail
- l'esprit d'équipe
- la maîtrise et le dépassement de soi

Elle permet de développer des compétences motrices et cognitives : envoyer une balle à l'aide d'une raquette et lire la trajectoire de la balle.

### Ressources mobilisées chez l'enfant

Sur le plan moteur :

- temps de réaction, tonicité
- sens du placement : déplacement, remplacement et appuis au sol
- équilibre, résistance à l'effort
- décontraction musculaire (pour « lâcher les coups »)
- analyse visuelle permanente pour l'appréciation des distances, des trajectoires et effets de rotation de la balle reçue, pour maîtriser la relance avec plusieurs choix tactiques possibles (placement de la balle, vitesse etc).

Sur le plan cognitif :

- motivation, c'est une activité sportive techniquement difficile
- concentration
- gestion du « stress »
- aptitude à surmonter les échecs initiaux et gestion de la réussite
- sens de l'anticipation (tactique, analyse du jeu adverse)

Afin de mobiliser et développer l'ensemble de ses ressources les élèves tiendront différents rôles tout au long du cycle :

- lanceur
- joueur
- ramasseur de balle
- juge, arbitre

## Caractéristiques de l'activité

But du jeu :

Le joueur doit défendre son propre terrain et attaquer le terrain adverse (dans une même frappe) en déséquilibrant son adversaire pour marquer le point.

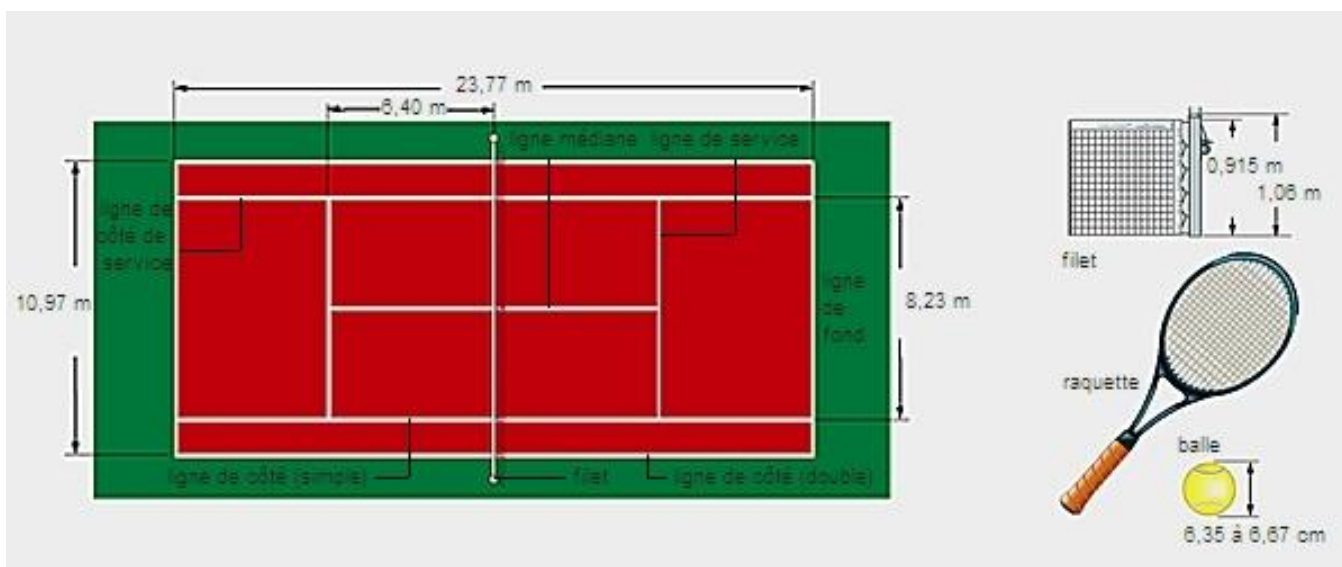
### Problèmes fondamentaux

Dan chaque action de frappe, des problèmes se posent :

- alternance systématique entre l'attaque de la cible adverse et la défense de son camp
- le choix de la continuité ou de la rupture de l'échange en fonction de la situation
- le risque de perdre ou gagner le point (dosage risque/sécurité)
- se déplacer, frapper et viser pour gagner le point
- observer et s'adapter aux rapports de force, faire des choix

En plus des qualités de coordination, d'adresse, d'équilibre et de souplesse qu'elle requiert, l'activité tennis nécessite une maîtrise de soi (calme, réflexion), de la stratégie et du respect des autres joueurs et du terrain.

### Le terrain



Le court de tennis a des mesures standard. Les bandes blanches délimitent les zones de jeu : les lignes de fond de court, lignes de côté (simples et doubles), ligne médiatrice, carré de service.

On trouve différentes surfaces de court de tennis, chacune ayant ses particularités.

### Le comptage des points

Le match se découpe en 2 ou 3 sets (selon la catégorie de la compétition). Chaque set est composé de 6 jeux minimum.

## Comment gagner un jeu ?

Chaque jeu est servi par un même joueur. Le joueur qui marque 4 points gagne le jeu. On note les points ainsi :

- pas de point : 0 (love en anglais)
- premier point : 15
- deuxième point : 30
- troisième point : 40
- quatrième point : jeu

Le score du serveur est annoncé en premier.

Exemple : Le serveur a marqué 2 points et le receveur 3 : 30-40

Le serveur a marqué 2 points et le receveur un : 30-15

Exception :

En cas de score 40-40, il y a 2 façons de procéder :

- le prochain à remporter le point gagne le jeu
- on joue l'avantage : le gagnant est celui qui remportera 2 points supplémentaires

## Comment gagner un set ?

Un set se gagne en 6 jeux gagnants, avec au moins 2 jeux d'écart. Par exemple, un set peut être gagné 6-4 mais pas 6-5. C'est ce qui explique qu'un match peut durer très longtemps.

## Changer de possession

Un match se remporte en 2 ou 3 sets gagnants (3 pour le Grand Chelem et les Open). Mais comme pour les jeux, il faut gagner 2 sets supplémentaires. Ainsi le vainqueur de Roland-Garros devra remporter 2-0, 3-1, 4-2 etc.

Voici le règlement simplifié que nous utiliserons lors des matchs durant les séances :

- on détermine par un tirage au sort l'élève au sort l'élève qui sert en premier
- je peux servir soit de derrière la ligne, soit de mon terrain
- j'effectue mon service en « cuillère »
- j'ai le droit à 2 chances
- pour être bonne, la balle doit passer au-dessus du filet et rebondir dans le carré adverse
- si la balle touche le filet, « let », j'ai une deuxième chance
- on change de serveur à chaque point
- je marque un point :
  - lorsque j'envoie la balle dans le carré de mon adversaire sans qu'il la renvoie
  - lorsque mon adversaire rate son service
  - lorsque mon adversaire renvoie la balle hors des limites du terrain
  - si mon adversaire touche le filet

En tennis, pour marquer un jeu, il faut marquer 4 points (15, 30, 40 et jeu). Afin de simplifier l'activité nous compterons les points de la manière suivante : 1, 2, 3, etc.

## Les compétences à acquérir en cycle 2

<b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</b>
<b>Attendus de fin de cycle</b>
<p>Dans des situations aménagées et très variées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu</li> <li>- contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples</li> <li>- connaître le but du jeu</li> <li>- reconnaître ses partenaires et ses adversaires</li> </ul>
<b>Compétences travaillées pendant le cycle</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- rechercher le gain du jeu, de la rencontre</li> <li>- comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible</li> <li>- accepter l'opposition et la coopération</li> <li>- s'adapter aux actions d'un adversaire</li> <li>- coordonner des actions motrices simples</li> <li>- s'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres</li> <li>- respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité</li> <li>- développer des attitudes sportives de fairplay</li> </ul>
<p><b>Repères de progressivité :</b></p> <p>Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles.</p> <p>Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou défenseur (réversibilité des situations vécues).</p>



## Les compétences à acquérir en cycle 3

<b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</b>
<b>Attendus de fin de cycle 3</b>
<p>En situation aménagée ou à effectif réduit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.</li> <li>- maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu</li> <li>- respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre</li> <li>- assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe</li> <li>- accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter</li> </ul>
<b>Compétences travaillées pendant le cycle</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples</li> <li>- adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires</li> <li>- coordonner des actions motrices simples</li> <li>- se reconnaître attaquant / défenseur</li> <li>- coopérer pour attaquer et défendre</li> <li>- accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur</li> <li>- s'informer pour agir</li> </ul>
<p><b>Repères de progressivité :</b></p> <p>Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles.</p> <p>Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).</p>

## Tableau de progression cycle 2

Séance	Phase	Objectifs généraux	Objectifs opérationnels	Jeux possibles
1	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Mise en place des règles de sécurité Découverte du matériel (raquette, balles) Apprentissage de la tenue de raquette, s'approprier la balle (ne pas la faire tomber)	Exercice 1, 2 et 3 Exercice 4 et 9 Exercice 11
2	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Apprentissage de la tenue de raquette, du geste de lancer Apprentissage des déplacements en fonction de la trajectoire de la balle.	Exercice 6 et 7 Exercice 10, 11 Exercice 15
3	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Apprentissage de la tenue de raquette, du geste de lancer Apprentissage des déplacements en fonction de la trajectoire de la balle. Savoir se déplacer sans faire tomber la balle.	Exercice 12, 13 Exercice 14 et 15
4	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Apprentissage de la tenue de raquette, du geste de lancer Apprentissage du service en cuillère	Exercice 16, 17 et 18
5	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Maîtriser la tenue de raquette et le geste du lancer Apprentissage du service en cuillère	Exercice 20 et 21 Exercice 15
6	Situation de référence	Evaluer les acquis	Bilan des savoirs construits au cours du cycle Rencontre USEP	Rencontre de Tennis

## Tableau de progression cycle 3

Séance	Phase	Objectifs généraux	Objectifs opérationnels	Jeux possibles
1	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Mise en place des règles de sécurité Découverte du matériel (raquette, balles) Apprentissage de la tenue de raquette, s'approprier la balle (ne pas la faire tomber)	Exercice 1 Exercice 2 Exercice 5 Exercice 6, 7, 8
2	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Apprentissage de la tenue de raquette, du geste de lancer Apprentissage des déplacements en fonction de la trajectoire de la balle. Savoir se déplacer sans faire tomber la balle.	Exercice 9, 10 Exercice 11 et 12 Exercice 15
3	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Apprentissage de la tenue de raquette, du geste de lancer Apprentissage des déplacements en fonction de la trajectoire de la balle. Apprentissage du service en cuillère	Exercice 12 et 13 Exercice 17 et 18
4	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Apprentissage de la tenue de raquette, du geste de lancer Apprentissage du service en cuillère et du service smash.	Exercice 18 et 19 Exercice 23 et 24
5	Situation d'apprentissage	Apprendre et progresser	Maîtriser la tenue de raquette et le geste du lancer Maîtriser le service en cuillère et apprentissage du service smash. Maîtriser le déplacement en fonction de la trajectoire de la balle.	Exercice 24 et 25 Exercice 15
6	Situation de référence	Evaluer les acquis	Bilan des savoirs construits au cours du cycle Rencontre USEP	Rencontre de Tennis

## Situations d'apprentissage

### Exercice 1 :

Chaque élève a une balle et une raquette, la raquette est à l'horizontale, la balle posée sur le tamis. En restant sur place, ils doivent faire déplacer la balle sur la raquette sans faire tomber celle-ci. Ils doivent donc incliner la raquette de façon à faire rouler la balle sur le tamis. Si la balle tombe ils recommencent.

### Exercice 2 :

Chaque élève a une raquette dans la main, ils posent une balle sur le tamis de la raquette, celle-ci à l'horizontale, et doivent se promener dans la salle sans faire tomber la balle.

### Exercice 3 :

Les élèves ont chacun une balle et une raquette. La balle est posée sur le tamis de la raquette, celle-ci à l'horizontale. Un élève est choisi pour dire « 1, 2, 3 ... soleil ». Les élèves doivent donc se déplacer sans faire tomber la balle. Le gagnant est le premier arrivé.

### Exercice 4 :

Les élèves ont chacun une raquette et une balle, ils doivent poser la balle sur le tamis de la raquette, celle-ci à l'horizontale, lancent la balle en hauteur et la rattrapent avec leur main libre, en laissant un rebond au sol ou non. Ils ne doivent pas marcher en même temps. Il faut rester le plus statique possible, ils doivent donc lancer la balle au-dessus de leur tête et non devant eux.

### Exercice 5 :

Chaque élève a une raquette et une balle. Ils posent la balle sur le tamis de la raquette. Ils vont devoir lancer la balle en l'air, laisser un rebond au sol et rattraper la balle sur la raquette. S'ils réussissent facilement, ils peuvent enchaîner les actions sans s'arrêter. Ils lancent la balle en l'air, elle rebondit au sol, ils tapent dans la balle avec la raquette pour la renvoyer en l'air et ainsi de suite. Les élèves réalisent cet exercice sur place, ils n'ont pas le droit d'avancer en même temps. Pour commencer il est possible d'utiliser un ballon de baudruche ainsi l'élève a le temps de se positionner.

### Exercice 6 :

Chaque élève a une raquette et une balle. Les enfants vont essayer de jongler avec la balle. Pour cela ils posent la balle sur le tamis de la raquette, celle-ci à l'horizontale, puis lancent la balle en l'air, dès qu'elle redescend ils tapent dedans avec la raquette pour la faire rebondir. Les élèves doivent rester sur place, ils ne doivent pas avancer en même temps qu'ils jonglent. Pour commencer il est possible d'utiliser un ballon de baudruche ainsi l'élève a le temps de se positionner.

#### Exercice 7 :

Chaque élève a une raquette et une balle, ils vont devoir jongler tout en marchant. Attention, de temps en temps, ils doivent regarder devant eux pour éviter des accidents. Pour commencer il est possible d'utiliser un ballon de baudruche ainsi l'élève a le temps de se positionner.

#### Exercice 8 :

Chaque élève a une raquette et une balle. Les enfants vont devoir jongler côté revers. Ils ne doivent pas avancer en même temps, ils restent sur place.

Variable : les enfants vont alterner leur coup en jonglant, une fois en coup droit puis une fois en revers etc.

#### Exercice 9 :

Les élèves ont chacun une raquette, ils se mettent par équipe. Les équipes se placent en cercle et ont une balle. Le but du jeu est de réaliser un tour avec la balle. Un joueur lance la balle, elle rebondit une fois au sol puis le suivant tire dans la balle pour la passer au suivant etc. Il y a un rebond à chaque fois avant que la balle ne soit frappée. Les élèves comptent le nombre de tour que la balle réalise. Attention la balle ne doit pas rebondir 2 fois successivement.

#### Exercice 10 :

Délimiter un terrain, les élèves sont par équipe et dans leur demi-terrain. Chaque élève a la raquette en main, sur les 2 demi-terrains 8 balles sont posées. Le but du jeu est d'avoir le moins de balle dans son camp à la fin du temps. Au signal de l'enseignant, les élèves vont devoir renvoyer les balles dans le camp adverse. Pour cela ils peuvent tirer dans la balle pour la faire rouler au sol, ou en l'air. Au signal de l'enseignant, les élèves arrêtent de lancer les balles, celles-ci sont comptées. L'équipe ayant le moins de balle dans son camp gagne la partie.

Variable : imposer un type de service (cuillère ou smash), augmenter ou diminuer le temps, augmenter ou diminuer la surface du terrain.

#### Exercice 11 :

Disposer 4 raquettes au sol, elles sont debout sur le manche. Les élèves vont devoir lancer la balle, avec leur raquette, pour faire tomber les raquettes. L'élève compte le nombre de raquette qu'il fait tomber, cela correspond à son nombre de points.

Pour une bonne organisation, 2 joueurs sont à côté des raquettes (la forêt), un va redonner la balle au joueur suivant pendant que l'autre replace les raquettes sur leurs manches.

Une fois que le joueur a tiré, il se replace derrière la colonne. Une fois que tout le monde a tiré une fois, les 2 joueurs qui replacent le matériel changent, ils prennent place dans la colonne et 2 nouveaux joueurs vont vers les raquettes.

Variable : distance entre le tireur et les raquettes à faire tomber ; le nombre de raquette.

#### Exercice 12 :

Un joueur est choisi pour être le gardien, il n'a pas de raquette. Son but du jeu est d'arrêter les balles, pour éviter les buts. Les attaquants sont en face, avec des raquettes. Le gardien commence à avoir la balle, il fait rouler celle-ci au sol en direction de l'attaquant. Celui-ci doit taper dans la balle avec la raquette pour marquer un but. S'il marque, il marque un point sinon il se replace derrière les autres et attend son tour. Une fois que tous les attaquants ont tirés, le gardien change.

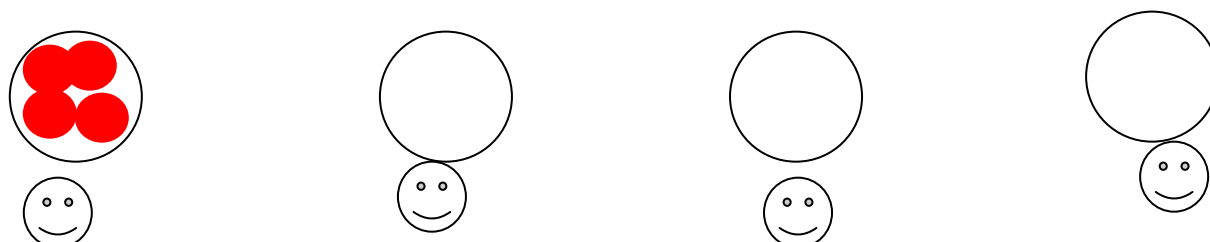
#### Exercice 13 :

Les élèves sont par équipe, ils vont devoir réaliser le parcours raquette en main avec la balle posée sur le tamis.

Le premier joueur s'élanche, réalise le parcours puis fait passer le témoin, c'est-à-dire, la raquette avec la balle dessus, au joueur suivant. La première équipe à avoir réalisé le parcours a gagné. Attention pendant le parcours si la balle tombe au sol, le joueur doit recommencer depuis le début.

Variables : tous les joueurs de l'équipe ont une raquette, le témoin est la balle ; les déplacements se font en faisant rouler la balle au sol ; déplacement avec rebond sur raquette et au sol (attention pas plus de 2 rebonds consécutifs au sol).

#### Exercice 14 :



Les élèves forment des équipes. Chaque membre de l'équipe se place à côté d'un cerceau.

Le but du jeu est de ramener toutes les balles dans le dernier cerceau.

Des balles sont placés dans un cerceau, les élèves vont devoir prendre une balle, la placé sur le tamis de la raquette et se déplacer pour passer la balle au suivant.

L'équipe ayant ramené toutes ses balles la première gagne la manche.

Attention si la balle tombe au sol, le joueur recommence.

Variables : déplacement avec rebond sur le tamis de la raquette ; déplacement avec rebond sur le tamis et au sol (attention pas plus de 2 rebonds consécutifs au sol) ; déplacement en faisant rouler la balle au sol ; organiser une course aller-retour.

#### Exercice 15 :

Les élèves sont par 2. Ils doivent faire un maximum d'échange avec le partenaire. Si la balle tombe au sol, ils recommencent à 0. Ils retiennent leur meilleur score. Exercice a réaliser avec ou sans filet.

Variable : demander d'utiliser que le coup droit ou que le revers ; dimension du terrain change.

Exercice 16 :

Chaque élève a une raquette et une balle, ils doivent lâcher la balle, bras tendue, qui rebondit dans le cerceau puis ils doivent frapper la balle avec la raquette.

Pour lâcher la balle, ils tendent le bras, le bras tenant la raquette est également tendu le long du corps. Une fois que la balle a rebondi il tire. Expliquer que la raquette a des yeux, la balle ira là où la raquette regarde.

Variables : avec ou sans filet ; mettre une cible devant et chercher à la toucher ; la cible est plus ou moins grande.

Exercice 17 :

Les élèves vont devoir servir en cuillère dans une zone. Ils peuvent tirer dans la balle après le rebond ou directement dans celle-ci.

Variable : la zone est plus ou moins grande ; imposer le rebond ou non avant le service.

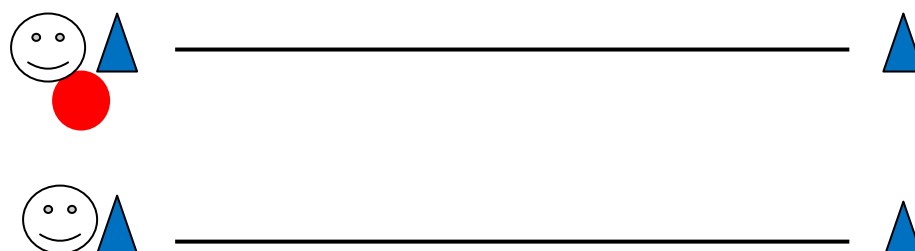
Exercice 18 :

Les élèves se mettent par 2, un élève a une raquette, l'autre non. Celui n'ayant pas de raquette va devoir lancer la balle au partenaire qui doit la renvoyer en utilisant sa raquette. Il peut utiliser le coup qu'il veut (coup droit ou revers). Au bout de 5 échanges, les joueurs changent de rôles.

Exercice 19 :

Les élèves se mettent par 2, un élève a une raquette, l'autre non. Celui n'ayant pas de raquette lance la balle au partenaire qui doit la renvoyer en utilisant sa raquette. Le joueur va devoir alterner coup droit et revers. Au bout de 10 échanges, les joueurs changent de rôles.

Exercice 20 :



Délimiter un couloir, les élèves se mettent par 2 à l'extrémité de celui-ci. Ils vont devoir avancer en faisant rouler la balle au sol, ils se font des passes, en utilisant leur raquette. Attention à la tenue de la raquette, un joueur jouera donc en coup droit et l'autre en revers. Quand les joueurs feront leur deuxième passage, ils échangeront leur place pour travailler l'autre coup.

Exercice 21 :

Les élèves se mettent par 2, un élève a une raquette, l'autre non. Celui n'ayant pas de raquette lance la balle à son partenaire de façon à ce que celui-ci renvoie la balle en coup droit. Il ne travaillera que le coup droit. Au bout de 5 échanges, les joueurs changent de

rôles.

Exercice 22 :

Les élèves se mettent par 2, un élève a une raquette, l'autre non. Celui n'ayant pas de raquette lance la balle à son partenaire de façon à ce que celui-ci renvoie la balle en revers. Il ne travaillera que le revers. Au bout de 5 échanges, les joueurs changent de rôles.

Exercice 23 :

Chaque élève a une balle. Ils doivent lancer la balle au-dessus de leur tête puis la rattraper. Le lancer doit être le plus droit possible. Cela leur fait travailler le service.

Exercice 24 :

Chaque élève a une balle et une raquette. Ils doivent lancer la balle au-dessus de leur tête puis frapper celle-ci avec la raquette. Quand ils frappent la balle le bras, tenant la raquette, est tendu.

Exercice 25 :

Les élèves vont devoir utiliser le service (smash) pour lancer la balle dans une zone. Pour chaque balle atterrissant dans la zone (1er rebond compte), il marque un point. Le but du jeu est de marquer le plus de point possible.

Variables : la zone est plus moins ou grande ; la distance entre le tireur est la zone.