

Les compétences du format Blanc

			Priorité
Valeurs Morales	Dire bonjour et au revoir à son moniteur et aux partenaires *	Val1	1
	Participe activement et avec envie *	Val2	2

Apprentissage de la compétition au sein du cours (situations de jeux ou tournoi)	Respecter les consignes de début et de fin de jeu (Quand? Où? Comment?)	Comp1	1
--	---	-------	---

Psychomotricité (actions motrices et locomotrices) *	2D	Pousser *	Psycho1	1
		Porter	Psycho2	2
		Envoyer / Renvoyer / Echanger (hors format tennis) *	Psycho3	3
	3D	Jongler *	Psycho4	4
		Dribbler	Psycho5	5
		Envoyer / Renvoyer / Echanger (hors format tennis) *	Psycho6	6
Actions locomotrices	Courir, sauter, pas chassés, pas croisés, sur un pied,...			

Compétences techniques	Jouer en CD et en Rev en différenciant les 2 faces du tamis *	Tech1	1
	Se placer derrière et à côté de la balle pour frapper en avant du corps *	Tech2	2

*** !! Les compétences TACTIQUES sont les THEMES de vos séances !!**

Dans votre planification, intégrer les compétences **psychomotricité** en fonction de l'ordre de priorité (colonne Priorité).

Selon les prévisions d'acquisition du programme, les compétences sont à répartir sur une durée de 2 ans. Les 6 compétences PSYCHOMOTRICITE (thèmes de leçons) seront donc planifiées sur environ 60 semaines (30 semaines de cours par année).



Les compétences du format Bleu

			Priorité
Valeurs Morales	Utiliser avec soin le matériel didactique (Ranger, ramasser...)	Val3	1
	Comprendre et respecter les règles et les consignes *	Val4	2
	Tenter de rattraper toutes les balles du 1er jusqu'au dernier point *	Val5	3
	Serrer la main de son partenaire de jeu à la fin de chaque jeu (et de l'arbitre) *	Val6	4

Apprentissage de la compétition au sein du cours (situations de jeux ou tournoi)	Se placer derrière la ligne en début de point au service et au retour *	Comp2	1
	Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive	Comp3	2
	Comprendre la règle de la simple fautive au service	Comp4	3
	Savoir compter jusqu'à un certain nombre de points *	Comp5	4

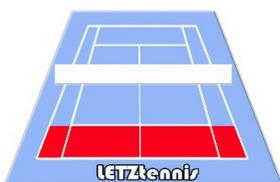
COMPÉTENCE * TACTIQUES *	Echanger en opposition	Réaliser plusieurs frappes de suite (dans l'expectative de faire rater l'adversaire)*	TAC1	1
		Se replacer au bon endroit (notion de gauche et de droite)*	TAC2	2
	Attaquer	Changer la direction de la balle (jouer dans l'espace libre) *	TAC3	3
		Jouer court croisé (sortir l'adversaire du terrain)	TAC4	4
		Réaliser un contre-pied	TAC5	6
	Défendre	Jouer croisé une fois attaqué *	TAC6	5
		Passer l'adversaire qui a avancé	TAC7	7

Compétences techniques	Fond de court	Se placer derrière et à côté de la balle pour la frapper en avant du corps *	Tech3	1
		Tenir la raquette en bout de manche *	Tech4	2
		Différencier les prises de CD et de REV (1 main et 2 mains)	Tech5	3
		Frapper la balle en changeant d'équilibre vers l'avant (transfert)*	Tech6	4
		Jouer des REV à 1 main	Tech7	5
		Jouer des REV à 2 mains	Tech8	6

*** !! Les compétences TACTIQUES sont les THEMES de vos séances !!**

Dans votre planification, intégrer les compétences **tactiques** en fonction de l'ordre de priorité (colonne Priorité).

Selon les prévisions d'acquisition du programme, les compétences sont à répartir sur une durée de 2 ans. Les 7 compétences TACTIQUES (thèmes de leçons) seront donc planifiées sur environ 60 semaines (30 semaines de cours par année).



Les compétences du format Rouge

			Priorité
Valeurs morales	Utiliser avec soin son matériel (raquette, balles...) *	Val7	1
	Etre certain que l'adversaire est prêt à jouer *	Val8	2
	Etre actif entre les frappes (physiquement)	Val9	3
	S'excuser en levant la main après un "let" gagnant	Val10	4

Apprentissage de la compétition au sein du cours (situations de jeux ou tournoi)	Servir par le haut avec un lancé à bras cassé *	Comp6	1
	Comprendre la notion de carré de service *	Comp7	2
	Comprendre la notion du "net" au service	Comp8	3
	Comprendre que la balle doit rebondir au retour	Comp9	4
	Comprendre qu'il n'y a que 1 rebond maximum *	Comp10	5
	Comprendre l'alternance au service	Comp11	7
	Annoncer le score à haute voix	Comp12	6
	Effectuer le "toss"	Comp13	8

COMPETENCES TACTIQUES *	<u>Echanger en opposition</u>	Réussir plusieurs frappes de suite *	TAC8	3	
		Se replacer au bon endroit (notion avant / arrière)*	TAC9	4	
		Changer la direction de la balle en CD <u>et</u> REV (jouer dans l'espace libre) *	TAC10	5	
		Changer les longueurs de balles en CD et REV	TAC11	8	
		Changer les hauteurs de balles en CD et REV	TAC12	10	
	<u>Attaquer</u>	Servir en lançant à bras cassé où l'adversaire n'est pas *	TAC13	1	
		Effectuer une volée dans l'espace libre (conclusion) *	TAC14	6	
		Effectuer un service - volée	TAC15	7	
		Effectuer retour - volée	TAC16	9	
		Retourner dans le terrain *	TAC17	2	
	<u>Défendre</u>				

Compétences techniques (<u>ordre de priorité par coup</u>)	Service	Lancer la balle avec la main dominante et tenir la raquette au cœur avec les doigts de l'autre main	Tech9	1
		Avoir les bras bien placés en position armer *	Tech10	2
	Retour	Adopter en retour de service une bonne position d'attention avec les 2 mains sur la raquette	Tech11	1
		Différencier les prises de CD <u>et</u> de REV *	Tech12	1
	Fond de court	Frapper la balle en avançant et en avant du corps en CD *	Tech13	2
		Frapper la balle en avançant et en avant du corps en REV *	Tech14	
		Adopter une bonne position d'attention avec les 2 mains sur la raquette	Tech15	3
		Jouer des REV à 1 main	Tech16	4
		Jouer des REV à 2 mains	Tech17	5
	Volée	Toucher la balle devant soi à la volée *	Tech18	1
		Adopter une bonne position d'attention avec les 2 mains sur la raquette	Tech19	2

*** !! Les compétences TACTIQUES sont les THEMES de vos séances !!**

Dans votre planification, intégrer les compétences **tactiques** en fonction de l'ordre de priorité (colonne Priorité).

Selon les prévisions d'acquisition du programme, les compétences sont à répartir sur une durée de 2 ans. Les 10 compétences TACTIQUES (thèmes de leçons) seront donc planifiées sur environ 60 semaines (30 semaines de cours par année).



Les compétences du format Orange

			Priorité
Valeurs Morales	Parler avec respect à son partenaire de jeu *		Val11 1
	Signaler si je ne suis pas prêt à jouer *		Val12 2
	Etre actif (physiquement et mentalement) entre les frappes		Val13 3
	Accepter la perte d'un point et rebondir positivement		Val14 4

Apprentissage de la compétition au sein du cours (situations de jeux ou tournoi)	Comprendre la notion de « Carrés de service »*		Comp14 1
	Comprendre la règle de la double faute*		Comp15 2
	Compter en mode « Jeux »*		Comp16 3
	Jouer en mode « Tie-break » (quand? Comment?)*		Comp17 4
	Comprendre le principe des sets*		Comp18 5
	Changer de côté aux bons moments		Comp19 6
	Se placer en double		Comp20 7
	Comprendre l'alternance serveurs / relanceurs en double		Comp21 8
	Jouer en mode « Super tie-break » (Quand? Comment?)		Comp22 9

COMPETENCES TACTIQUES *	<u>Echanger en opposition</u>	Servir dans le carré de service*	TAC18 1
		Faire la suspension au bon moment et au bon endroit	TAC19 4
		Changer les vitesses de balles en CD ou en R	TAC20 9
	<u>attaquer</u>	Exploiter le service adverse en retournant long en CD ou en REV	TAC21 2
		Exploiter le service adverse en montant au filet en CD ou en REV	TAC22 3
		Exploiter une balle courte en montant au filet en CD ou en REV *	TAC23 6
		Conclure par une volée ou un smash croisé avec une trajectoire descendante *	TAC24 7
	<u>Défendre</u>	Varier les directions au service	TAC25 5
		Loper l'adversaire s'il est au filet en CD ou en REV	TAC26 8
		Jouer long si l'adversaire est en fond de court en CD ou en REV *	TAC27 10

Compétences techniques (ordre de priorité par coup)	Service	Présenter la balle en avant du corps et un peu au-dessus du futur impact*	Tech20 1
		Coordonner les deux bras et rythmer la prise d'élan*	Tech21 2
		Avoir le corps bien placé en position armer	Tech22 3
		Adopter une bonne position de départ	Tech23 4
		Avoir une bonne prise (entre min CD et min REV)*	Tech24 5
	Retour	Se placer au bon endroit*	Tech25 1
		Adapter l'amplitude des préparations en CD et en REV	Tech26 2
	Fond de court	Frapper en avançant et avant du corps CD et en REV *	Tech27 1
		Revenir en position d'attention correcte entre chaque coup *	Tech28 2
		Accélérer la tête de raquette de bas en haut lors de la frappe en CD et en REV *	Tech29 3
	Jeu au filet	Se déplacer et se situer par rapport au futur impact au smash	Tech30 1
		Frapper en avançant à la volée et au smash *	Tech31 2

*** !! Les compétences TACTIQUES sont les THEMES de vos séances !!**

Dans votre planification, intégrer les compétences **tactiques** en fonction de l'ordre de priorité (colonne Priorité).

Selon les prévisions d'acquisition du programme, les compétences sont à répartir sur une durée de 2 ans. Les 10 compétences TACTIQUES (thèmes de leçons) seront donc planifiées sur environ 60 semaines (30 semaines de cours par année).



Les compétences du format Vert

			Priorité
Valeurs Morales	Conserver une attitude correcte en toute circonstance *		Val15 1
	Dire "bien joué" quand l'adversaire le mérite		Val16 2
	Gérer d'éventuels désaccords avec son partenaire de jeu *		Val17 3

Apprentissage de la compétition au sein du cours (situations de jeu ou tournoi)	Respecter les temps d'échauffement		Comp23 1
	Respecter les temps réglementaires entre les points et les jeux		Comp24 2

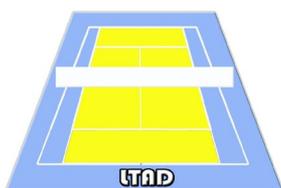
COMPETENCES TACTIQUES *	<u>Attaquer</u>	Exploiter le service adverse en retournant vers les lignes latérales en CD <u>ou</u> en REV *	TAC28 2
		Exploiter une balle courte en jouant vers les lignes latérales en CD <u>ou</u> en REV *	TAC29 3
		Exploiter une balle courte avec le CD en décalage	TAC30 4
		Exploiter une balle courte en changeant cadence en CD <u>ou</u> en REV	TAC31 5
		Conclure par une volée ou un smash dans toutes les directions avec une trajectoire descendante *	TAC32 7
	Créer le déséquilibre par une ouverture de terrain en CD <u>ou</u> en REV	TAC33 9	
	<u>Défendre</u>	Se protéger au service en jouant long	TAC34 1
		Jouer long, lent et croisé si l'adversaire est en fond de court en CD <u>ou</u> en REV *	TAC35 6
		Passer l'adversaire s'il est au filet en CD <u>ou</u> en REV	TAC36 8

Compétences techniques (ordre de priorité par coup)	Service	Accélérer la tête de raquette lors de la frappe *	Tech32 1	
		Servir avec de l'effet slicé (prise revers minimum)	Tech33 2	
	Retour	Avancer dans le terrain avant de faire la suspension		Tech34 1
		Fond de court	Préparer en CD avec la tête de raquette au-dessus de la main *	Tech35 1
	Préparer en REV avec la tête de raquette au-dessus de la main *		Tech36	
	Frapper en gardant le tronc droit		Tech37 4	
	Frapper en avançant en utilisant les différents appuis *		Tech38 3	
	Accélérer... freiner... s'équilibrer (rythmer le déplacement)*		Tech39 2	
	Jeu au filet	Se déplacer pour se positionner derrière la balle au smash		Tech40 1

*** !! Les compétences TACTIQUES sont les THEMES de vos séances !!**

Dans votre planification, intégrer les compétences **tactiques** en fonction de l'ordre de priorité (colonne Priorité).

Selon les prévisions d'acquisition du programme, les compétences sont à répartir sur une durée de 2 ans. Les 9 compétences TACTIQUES (thèmes de leçons) seront donc planifiées de manière successive sur environ 60 semaines (30 semaines de cours par année).



DLTA



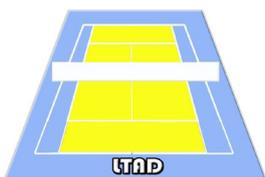
Apprendre à s'entraîner (U10-U12)

PSYCHOLOGIE	Plaisir du jeu		ÉLIMINER LES CROYANCES NÉGATIVES
	Respect (consignes/règles/adversaires/coaches/arbitres...)		
	Autonomie		
	Acceptation des contraintes/capacités à accepter les situations inconfortables		
	Estime de soi/confiance		
	Motivation		

PHYSIQUE	KINE	Surveillance de la croissance : observer les signes avant-coureurs d'une poussée de croissance (ex: asymétrie gauche /droite, rotation des ceintures,etc...)	ADAPTATION DE LA CHARGE DE TRAVAIL
		Surveillance des douleurs de croissance : 1) rachis, 2) articulation (genou (OS), chevilles, épaules	
	PREPA PHYSIQUE	Coordination (jeu de jambes/dissociation)	
		Vitesse + agilité + souplesse + mobilité	
		Endurance (15-25 min en continu)	
	Force (gainages)		

TACTIQUE	SERVICE	1 ^{ère} balle : servir pour faire "mal" et exploiter	AVOIR DES INTENTIONS	
		2 ^{ème} balle : se protéger		
	FOND	La base de la tactique de l'échange est pratiquement acquise		PHILOSOPHIE BASEE SUR LE JEU ET L'OPPOSITION DÈS LE DÉBUT
		Effets/ trajectoires acquis		
		Vitesse en voie d'acquisition		
		Prise de balle tôt automatisée		
		Reconnaître une balle neutre et commencer à essayer de l'exploiter		
Exploiter le déséquilibre sur retour				

TECHNIQUE	Service	9-10 ans : prise-impact, rythme, présentation, délié de l'épaule (frappe) acquis	CONSTRUCTION DE BASES SOLIDES À LONG TERME	
		11-12 ans : action des jambes		
	Retour	sur 1ère : jeu de jambes + adaptaion de la gestuelle en fonction de la vitesse de la balle		
		sur 2ème : positionement + jeu de jambes et adaptation de la gestuelle		
	Fond de court + jeu de jambes	Prise -impact		
		Transfert		
		Rythme-balancement (mouvements convexes)		
		Enchaînement fond-volée		
		Habilités/adaptations techniques face à différentes situations		
	Jeu au filet	Les bases		



DLTA



S'entraîner à s'entraîner (U14)

PSYCHOLOGIE	Maintenir le plaisir du jeu malgré les compétitions	ÉQUILIBRE DE VIE : TENNIS + ÉTUDES
	Goûts à l'effort/dépassement de soi	
	L'état d'esprit fait évoluer le corps et pas l'inverse	
	Accepter d'avoir une vision à long terme sur son propre jeu (moins se focaliser sur le résultat mais plus sur le niveau de jeu)	
	Constance dans l'effort	
	Être capable d'analyser une situation et de trouver des solutions en cours de match + gestion des temps morts	
	Reconnaître un moment clé dans un match	
Mettre en place une routine de base		

PHYSIQUE	KINE	Idem 10-12 ans + check up postural	ÉVITER L'APPARITION DE COMPENSATION POUVANT ENTRAVER L'ÉVOLUTION TECHNIQUE DU JOUEUR
		Évolution globale des différentes chaînes musculaires (antérieure, postérieure, médiane, croisée,...)	
	PREPA PHYSIQUE	Bilan fonctionnel analytique + testing articulaire : surveiller l'apparition des raideurs (poignets, épaules, chevilles)	
		Coordination (jeu de jambes/dissociation/prévention = coordination neuromusculaire)	
		Vitesse + agilité (habileté à prendre des décisions)	
		Endurance (25-35 min en continu)	
		Force et souplesse : 1) stabilité du tronc, 2) initiation musculaire	
		<u>Planification</u> : 1) période de développement de 2 à 8 semaines, 2) période de compétitions maximum 3 semaines d'affilée	
<u>Surveillance</u> : développement, croissance : 1) postures, 2) auto-grandissement, 3) mobilité articulaire			

TACTIQUE	SERVICE	1 ^{ère} balle : servir pour faire "mal" et exploiter	AVOIR DES INTENTIONS
		2 ^{ème} balle : se protéger	
	FOND	La base de la tactique de l'échange est maîtrisée	PHILOSOPHIE BASEE SUR LE JEU ET L'OPPOSITION DÈS LE DÉBUT
		Effets/ trajectoires maîtrisés	
		Vitesse pratiquement à maturité	
		Prise de balle tôt systématique	
		Exploiter la moindre balle neutre	
		Solliciter les enchaînements fond-volée	
		Volonté de défendre pour rétablir le déséquilibre et/ou contre-attaquer (reconversion offensive)	
Intentions au retour, tant sur 1 ^{ère} balle que 2 ^{ème} balle			
Développer les changements de cadences			

TECHNIQUE	Service	Rappel prise-point d'impact	ÉVOLUTION DES BASES
	Retour	Renforcer les points 10-12 ans	
	Fond de court + jeu de jambes	Rappel prise -impact	
		Maîtrise de tous les jeux de jambes/transfert	
		Adaptations techniques face aux situations contraignantes	
	Jeu au filet	Renforcer les habiletés techniques (coups de toucher)	
	Développer les volées de construction et de conclusion + smashes		

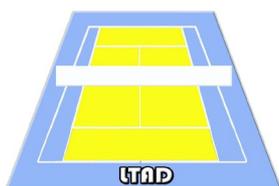


DLTA



S'entraîner à la compétition (U16)

PSYCHOLOGIE	Apprendre à serrer le jeu en s'appuyant sur ses points forts		POSER UN CHOIX À LA FIN DE SES ÉTUDES (19 ANS): "CARRIÈRE PROFESSIONNELLE ?"
	Mise en place d'une routine personnelle pour garder sa concentration		
	Développer son autonomie afin de l'être complètement à 18 ans		
	Pouvoir performer		
	Être capable d'analyser sa performance avec lucidité et rebondir par rapport à cela (savoir ce que l'on va mettre en place)		
	Reconnaître un moment clé dans un match		
		Mettre en place une routine de base	
PHYSIQUE	KINE	Focalisation sur les chaînes musculaires	DÉVELOPPER UN PHYSIQUE PERFORMANT ET ROBUSTE
		Bilan précis et mise en place d'un protocole de travail individuel simple à réaliser + travail dirigé par le thérapeute	
		Mise en place d'un programme de mobilité articulaire	
	PREPA PHYSIQUE	<u>Surveillance</u> : apparition de raideurs des hanches et des lombaires : intérêt d'un bilan isocinétique (rotateurs épaules/ischio-quadri)	
		<u>1^{ère} année</u> : 1) endurance (50 min en continu), 2) force, 3) vitesse/agilité + coordination + souplesse	
		<u>2^{ème} année</u> : 1) force (force max/force explosive), 2) endurance (50 min en continu), 400 m ± 1'10", 1000 m ± 3'30", intervalles (15/15, 30/30), 3) vitesse/agilité + coordination + souplesse	
Endurance (25-35 min en continu)			
<u>Planification</u> : alterner une période de compétitions avec une période de transition en incluant 2 périodes de développement (une de 4 à 6 semaines en fin d'année et une préparation terre battue de 2 à 4 semaines)			
TACTIQUE	SERVICE	1 ^{ère} balle : servir pour faire "mal" et exploiter	INTENTIONS OBLIGATOIRES
		2 ^{ème} balle : se protéger et commencer à repousser l'adversaire	
	FOND	La base de la tactique de l'échange est maîtrisée	PHILOSOPHIE BASEE SUR LE JEU ET L'OPPOSITION DÈS LE DÉBUT
		Effets/ trajectoires maîtrisés	
		Vitesse pratiquement à maturité	
		Prise de balle tôt systématique	
		Exploiter la moindre balle neutre	
		Développer les enchaînements fond-volée	
		Systématiser la reconversion offensive	
		Intentions agressives au retour, tant sur 1 ^{ère} balle que 2 ^{ème} balle	
Renforcement des coups forts			
TECHNIQUE	Retour	Sur 1 ^{ère} balle : jeu de jambes par rapport à la vitesse de service plus importante	AVOIR UNE REPONSE ADAPTÉE DANS TOUS LES ENDROITS DU COURT
		Sur 2 ^{ème} balle : jeu de jambes pour prise de balle tôt	
	Fond de court + jeu de jambes	Développement du slice	
		Renforcement des enchaînements fond-volée	
		Adaptations techniques face aux situations contraignantes	
Jeu au filet	Renforcer les habiletés techniques (coups extrêmes)		
		Développer les volées dans toutes les positions	



DLTA



S'entraîner à gagner (U18)

PSYCHOLOGIE	Ramener le joueur à la réalité du circuit ITF/ATP	TRAVAILLER DUR, SEULS LES RESULTATS PARLERONT
	Veiller à rester positif, créer un climat de travail permettant le développement de l'enthousiasme, la rigueur et l'ambition	
	Gagner en autonomie	
	Vivre son projet	
	Apprendre à se connaître	

PHYSIQUE	KINE	Fin de croissance, le joueur arrive à maturité : check up biomecanique et postural complets	DÉVELOPPER UN PHYSIQUE PERFORMANT ET ROBUSTE
		Mise en place d'un protocole de travail de prévention	
		Mise en évidence des forces/faiblesses : raideurs, restrictions de mobilité, compensations	
		Augmentation du volume de compétition : importance de la récupération active (SGA, roller foam, FMS,...) et passive (massage, sauna, relaxation)	
	<u>Observation des joueurs sur terrain</u> : étude analytique de la gestuelle, appréciation d'une dynamique globale		
	PREPA PHYSIQUE	Force (maturité des système) → développement complet	
		Endurance (45 min à 1h30), 400 m ± 1', 1000 m ± 2'30", intermittent (15/15, 30/30)	
Vitesse-agilité, coordination + souplesse en fonction des besoins			

TACTIQUE	SERVICE	1 ^{ère} balle : servir pour faire "mal" et exploiter	DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PRISE DE CONSCIENCE DU TRAVAIL À METTRE EN PLACE, DU TEMPS ET DES SACRIFICES à CONSENTIR POUR ARRIVER à LA PERFORMANCE VERS 20/21 ANS	
		2 ^{ème} balle : pouvoir prendre l'avantage sur l'adversaire		
	RETOUR	Poser des choix offensifs		
		FOND		Maîtrise des effets, vitesses, trajectoires et prise de balle tôt en situations extrêmes
				Partir de situations réelles de match
Développer tous les aspects du jeu (les différentes situations que le joueur va rencontrer) : différentes surfaces, différents paramètres (altitude, gaucher, balles, etc...)				

TECHNIQUE	JEU DANS SA GLOBALITÉ	Le joueur doit être formé techniquement	DÉVELOPPER LA PERFORMANCE
		Interventions techniques limitées (sauf si nécessaire mais viser l'adaptation), le but étant d'être efficace	
		Tout dépend des capacités physiques et motrices mais il faut que le joueur soit capable de s'adapter	
		Le service peut être retravaillé en situation fermée	