

TENNIS & BOXE

LIVRET PÉDAGOGIQUE



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE

3

PRÉAMBULE

4

CIBLE DU PROGRAMME

4

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

5

PROGRAMMATION DE 8 SÉANCES (CYCLE COURT)

6

PROGRAMMATION DE 25 SÉANCES (À L'ANNÉE)

7

CONTENU DES SÉANCES DU CYCLE COURT

8

CONTENU DES SÉANCES À L'ANNÉE

27

LEXIQUE ILLUSTRÉ

85

PRÉFACE

Tennis et boxe sont des disciplines sportives complémentaires présentant de nombreux points communs (transferts tactiques, techniques et physiques possibles) et **accessibles à toutes et tous**.

Leur association dans ce **programme pédagogique clés en main** à destination des joueurs(es) loisir de 16 ans et plus a pour objectif de :

- **Dynamiser et rendre plus ludiques les cours collectifs adultes** grâce au multisports et à l'utilisation des formats de jeu évolutifs ;
- **Maximiser la dépense physique** des pratiquant(e)s à chaque séance.

Ce livret pédagogique s'adresse aux enseignant(e)s professionnel(le)s dont la mission est d'encadrer les joueurs(es) adultes dans leur pratique du **tennis loisir**. Il leur offre le contenu et la réassurance nécessaire pour dispenser à l'année ou en cycle court un ensemble de **cours collectifs innovants mixant tennis et boxe dans une approche de préparation physique intégrée adaptée à tous les niveaux**.

***Nous vous en souhaitons
une bonne lecture.***

Dominique Decoux

vice-présidente
de la FFT

PRÉAMBULE

Le programme Tennis & Boxe est né du rapprochement de ces deux pratiques inclusives et complémentaires.

Clés en main, ce dispositif de préparation physique intégrée, sur le court de tennis et inspiré de la boxe, permet de :

- **mieux préparer physiquement les pratiquant(e)s de tennis, quel que soit leur niveau**, en intégrant du multisports dans leurs cours collectifs ;
- **maximiser la dépense physique** des joueurs(ses) à chaque séance ;
- **dynamiser les cours collectifs en apportant une touche récréative** grâce au mix tennis et boxe ;
- **proposer une offre pédagogique innovante sur cycle court ou à l'année.**

Tennis et boxe ont en commun de nombreuses similitudes en termes de compétences et de qualités physiques à développer, rendant les **transferts tactiques, techniques et physiques possibles entre ces deux disciplines.**

1 Le tennis comme la boxe sont des sports d'affrontement (indirect pour le premier et direct pour le second) qui font appel à de la **coordination** et de la technicité fine.

2 Physiquement, le(la) boxeur(se) comme le(la) joueur(se) de tennis doit répéter des **frappes explosives isolées ou enchaînées** :

- à la boxe, pendant un nombre déterminé de reprises (jusqu'à 12 en boxe anglaise) et un temps déterminé (3 minutes) ;
- au tennis, sans limite de temps.

3 Dans ces deux sports, les actions sont entrecoupées par des **phases de récupération active** (déplacements, préparation d'attaque ou de défense) et de **récupération passive** (minute de repos à la boxe, entre les points et au changement de côté au tennis).

4 Autres points communs : **l'explosivité générale, le rythme élevé des échanges, l'amplitude articulaire et le renforcement musculaire abdominal** pour transmettre et encaisser les frappes.

Le programme Tennis & Boxe exploite l'ensemble des **formats de jeu évolutifs** et le matériel associé pour :

- **diversifier les situations et les rendre les plus ludiques possible ;**
- **booster la réussite et la dépense physique des joueurs(ses).**

Les exercices présentés dans ce livret ainsi que dans les vidéos du webdocumentaire Tennis & Boxe sont spécifiquement construits pour **gagner en performance physique, raquette en main, tout en s'amusant.**

N.B. : le programme Tennis & Boxe est **clés en main**, tant pour le(la) pratiquant(e) de tennis que pour l'enseignant(e) professionnel(le), aucune expertise en boxe n'étant requise.

CIBLE DU PROGRAMME

Le programme Tennis & Boxe s'adresse en priorité aux **pratiquant(e)s de tennis loisir à partir de 16 ans et plus.**

Ce dispositif est **accessible au plus grand nombre** grâce aux variantes de simplification ou de complexification des situations pédagogiques proposées. L'enseignant(e) professionnel(le) peut ainsi adapter ses séances en fonction du niveau et de l'âge du public encadré.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

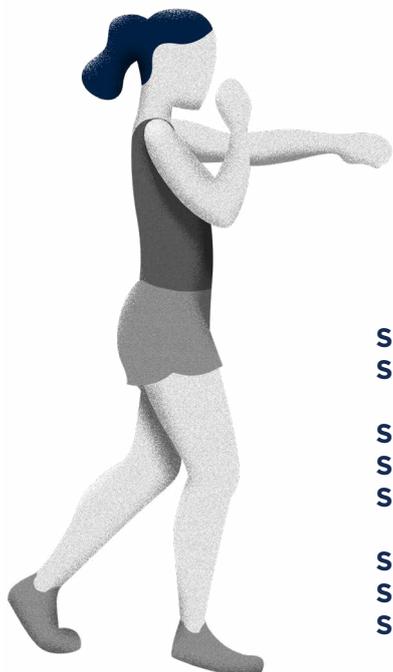
Le programme Tennis & Boxe répond à deux objectifs pédagogiques :

- > **améliorer les qualités physiques requises pour la pratique du tennis loisir ou en compétition** via une préparation physique orientée inspirée de la boxe ;
- > **redynamiser les cours collectifs** en s'ouvrant à une autre discipline sportive propice aux transferts de compétences, à la dépense physique et à la mise en place de jeux collectifs ludiques.

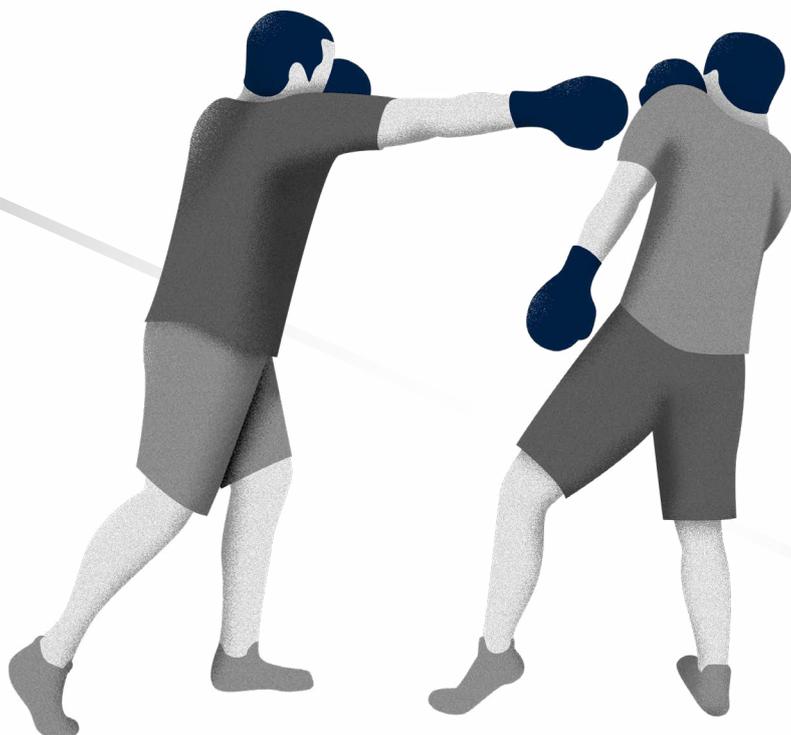
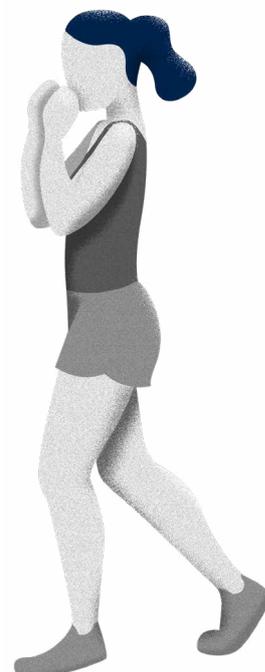
Cette **approche multisports et progressive** vise à développer les qualités physiques suivantes :

- endurance générale sur le plan énergétique et musculaire ;
- force générale (neuromusculaire) ;
- processus anaérobie alactique dont puissance alactique (pour gagner en vitesse) ;
- processus aérobie incluant capacité et puissance aérobie (PMA) ;
- endurance de force vitesse (quadriceps – ischio-jambiers – fessiers et deltoïdes – triceps – biceps – pectoraux pour les frappes, mollets pour les déplacements toniques spécifiques) ;
- endurance de force isométrique des muscles des épaules et des bras ;
- structure musculaire générale, en particulier la sangle abdominale ;
- vivacité, vitesse gestuelle et coordination spécifique ;
- équilibre, proprioception, souplesse passive et active.

PROGRAMMATION DE 8 SÉANCES (CYCLE COURT)



- Séance 1 :** régularité en fond de court
- Séance 2 :** adaptation aux différentes situations de jeu (attaque, défense, équilibre)
- Séance 3 :** attaque
- Séance 4 :** attaque/défense
- Séance 5 :** contre-attaque face à un(e) adversaire au filet
- Séance 6 :** coup droit de décalage
- Séance 7 :** régularité en fond de court
- Séance 8 :** adaptation aux différentes situations de jeu en match



PROGRAMMATION DE 25 SÉANCES (À L'ANNÉE)

1^{er} bloc : focus sur le jeu en fond de court

- Séance 1 : régularité en fond de court
- Séance 2 : attaque de coup droit long de ligne
- Séance 3 : attaque de revers long de ligne
- Séance 4 : défense de coup droit sur balles tendues
- Séance 5 : défense de revers sur balles tendues

2^e bloc : focus sur le service/retour

- Séance 6 : seconde balle de service
- Séance 7 : retour sur seconde balle de service
- Séance 8 : première balle de service
- Séance 9 : retour sur première balle de service
- Séance 10 : adaptation aux situations de jeu en fond de court

3^e bloc : focus sur la relation fond de court - filet sur balles tendues (1/2)

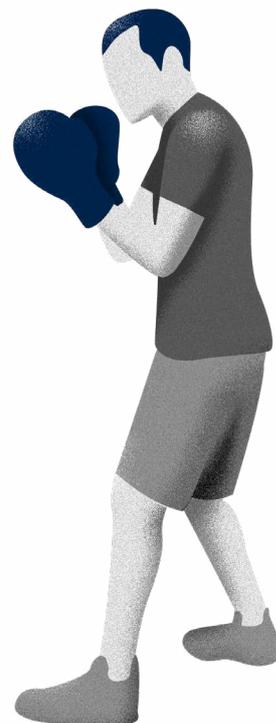
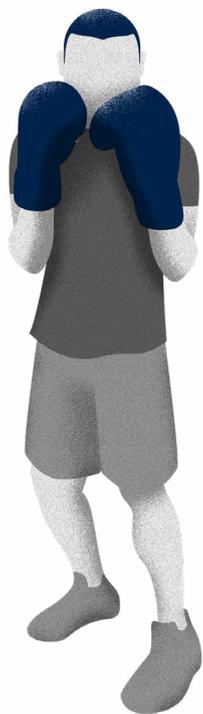
- Séance 11 : montée au filet
- Séance 12 : régularité à la volée
- Séance 13 : volée de coup droit de finition
- Séance 14 : volée de revers de finition
- Séance 15 : contre-attaque face à un(e) joueur(se) au filet

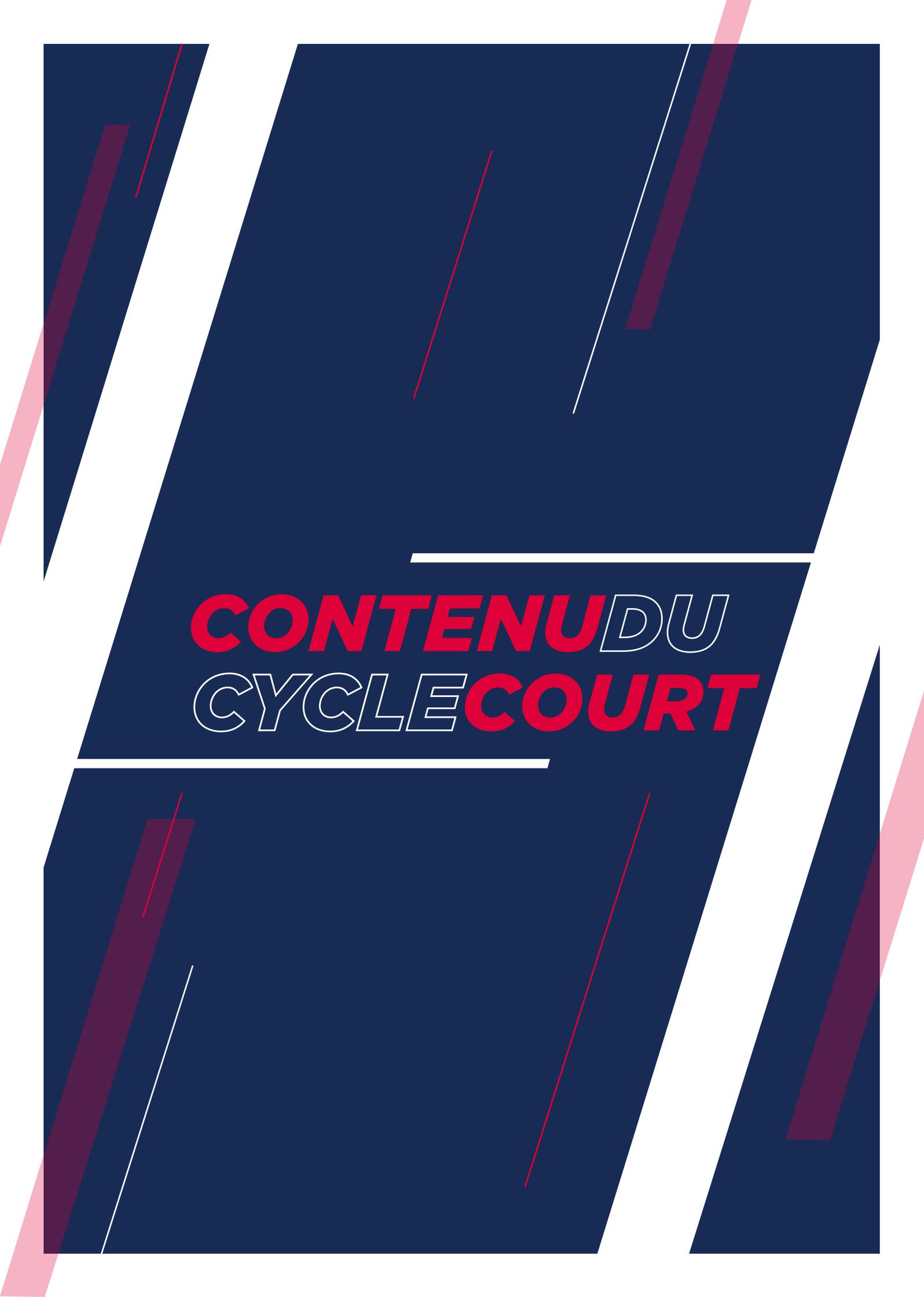
4^e bloc : focus sur la relation fond de court - filet sur balles bombées (2/2)

- Séance 16 : défense en coup droit sur balles hautes liftées
- Séance 17 : défense en revers sur balles hautes liftées
- Séance 18 : lob défensif en coup droit et revers
- Séance 19 : smash
- Séance 20 : volée/smash

5^e bloc : focus sur l'adaptation tactique en simple et en double

- Séance 21 : en simple, schéma tactique « fixer/déborder en revers ou en coup droit »
- Séance 22 : en simple, schéma tactique « fixer/déborder avec son coup fort »
- Séance 23 : en simple, schéma tactique « passer le(la) volleyeur(se) en deux temps »
- Séance 24 : en double, schéma tactique « service/volée sur première balle de service »
- Séance 25 : en double, schéma tactique « retour/volée sur seconde balle de service »





CONTENUDU
CYCLE**COURT**

SÉANCE 1 :

régularité en fond de court

OBJECTIF TACTIQUE : réaliser un maximum de frappes de suite dans la zone de jeu définie.

OBJECTIF TECHNIQUE : relâchement, rythme, respiration.

OBJECTIF PHYSIQUE : capacité aérobie.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Swiss ball Chronomètre

DURÉE (SELON APPLICATION DES VARIANTES)



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** amélioration de la régularité en fond de court en collaboration.
- **Boxe :** circuit axé sur la capacité aérobie.
- **Durée des séquences :** une série de 6 répétitions de 1' de jeu et 30" de récupération.

ÉCHAUFFEMENT

SHADOW TENNIS

Simuler un échange de tennis « à blanc » à partir du service avec un maximum de variations de coups et de déplacements.

2 PREMIÈRES MINUTES

Intensité faible (3-4/10).

2 MINUTES SUIVANTES

Intensité moyenne (5-6/10).

5^E MINUTE

Intensité élevée (max).

5
min.

TENNIS

ORGANISATION

Sur demi-terrain, à partir d'un engagement au service, faire durer l'échange sans interruption pendant la minute de jeu. Si arrêt de l'échange, les joueurs(SES) renvoient une balle dans la foulée.

CONSIGNES

Se focaliser sur un relâchement maximal, une respiration fluide et étirée, une activation adaptée par rapport à l'effort recherché et une vitesse de balle maîtrisée. Utiliser le curseur pour favoriser une prise de conscience des sensations*.

OBJECTIF

Faire évoluer les séquences depuis les carrés de service en passant par le terrain intermédiaire des 18 mètres pour finir sur la ligne de fond de court traditionnel des 24 mètres.

DURANT LES 30" DE RÉCUPÉRATION

Les joueurs(SES) font le bilan de leur ressenti en identifiant où se situent les différents curseurs afin de les maintenir ou de les remonter en fonction de leur positionnement sur l'échelle. Se fixer un objectif difficile mais atteignable.

*Méthodologie d'utilisation de l'échelle de ressenti (curseur) :

1 Relâchement :

0 = je suis très relâché(e),
ma raquette tombe
10 = j'écrase le manche
de ma raquette

2 Respiration :

0 = je suis en apnée
10 = j'expire jusqu'au rebond
de ma balle de l'autre
côté du filet

3 Intensité :

0 = je suis essoufflé(e)
10 = je ne ressens pas
d'essoufflement

1h15
max



VARIANTE : Défi sur demi-terrain avec ou sans couloir : être plus régulier que l'équipe d'à côté durant la minute de jeu. Possibilité d'attribuer des points : 1 point pour l'équipe qui aura effectué le plus de frappes sans faire de faute ; 1 point de bonus si aucune faute commise en une minute.

BOXE

BOXER EN SHADOW

Rester actif(ve) pendant 1' en exécutant un enchaînement évolutif.

CONSIGNE

Réaliser la séquence de boxe en étant le(la) plus relâché(e) possible, en restant dans une aisance respiratoire.

ENCHAÎNEMENT ÉVOLUTIF

- 1^{re} répétition : direct bras avant
- 2^e répétition : direct bras avant - direct bras arrière
- 3^e répétition : direct bras avant - direct bras arrière - crochet bras avant

DURANT LES 30" DE RÉCUPÉRATION

Ajuster les efforts lors des minutes de travail qui suivent, en fonction de la position des curseurs sur les échelles de ressenti.



VARIANTE : Réaliser les enchaînements sur des pattes d'ours en respectant la même qualité d'exécution (sans appuyer les frappes, relâchement maximum).

La situation prend fin dès que tous les participants ont effectué les rotations prévues (carrés de service, 18 mètres, 24 mètres et atelier boxe).

RETOUR AU CALME / ALLONGEMENT DES CHAÎNES MUSCULAIRES

5 à 10
min.

1 Étirements bras-dos-jambes

- **Départ :** ventre sur le swiss ball, les mains en bas du ballon. Compresser le ballon avec les mains et les genoux de manière à le plaquer sur le bassin et les cuisses. Expirer le plus d'air possible pour descendre les côtes et rentrer le ventre.
- **Mouvement :** lever le bras droit et la jambe gauche doucement jusqu'à l'horizontale. La main et le genou qui restent en contact avec le swiss ball assurent l'équilibre en maintenant la pression. Alternier ensuite de l'autre côté.
- **Consigne :** à répéter 4 x 10" sur chaque jambe.

2 Souplesse active de la hanche

- **Départ :** mains en appui sur un banc, une jambe légèrement fléchie et l'autre complètement pliée avec le coup de pied en appui sur le swiss ball.
- **Mouvement :** plier la jambe qui était légèrement fléchie et tendre celle qui reposait sur le swiss ball pour arriver à une position horizontale en faisant rouler le tibia sur le ballon.
- **Consignes :** enchaîner le mouvement sans marquer d'arrêt en recherchant une amplitude maximale et en contrôlant le mouvement. Réaliser 4 séries de 6 mouvements sur chaque jambe avec 2' de récupération entre les séries.

SÉANCE 2 :

adaptation aux différentes situations de jeu (attaque, défense, équilibre)

OBJECTIF TACTIQUE : adapter les intentions et les moyens pour atteindre le meilleur niveau de performance selon la situation de jeu.

OBJECTIFS TECHNIQUES : optimisation et efficacité de la frappe de balle, prévention des blessures.

OBJECTIFS PHYSIQUES : qualité des appuis, gainage, équilibre, proprioception.

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES)** au tennis et **2** à la boxe.
- **Tennis :** travail dans des situations de jeu variées en collaboration, puis opposition.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Swiss ball



Chronomètre



Petites haies



Médecine-ball



Élastiques



Corde à sauter

DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/1h30

- **Boxe :** focus sur les appuis en ligne puis semi-ouverts à ouverts, gainage avec intégration des qualités d'équilibre et de proprioception.

ÉCHAUFFEMENT

CORDE À SAUTER

Pour travailler la qualité de pied :

- **Types de sauts :** sur 2 appuis / sur 1 pied / d'un pied sur l'autre / montée de genoux / double tour / déplacements vers l'avant et latéraux.
- **Changer de type de saut** toutes les 30" à 1'.
- **Objectif :** enchaîner sans rater.

ÉTIREMENT

Moyennement actif des groupes musculaires du bas du corps.

PROPRIOCEPTION

- Sauts sur la pointe du pied avec de petites impulsions dans toutes les directions (2 x 10" sur chaque jambe).
- En appui sur la pointe du pied, jambe légèrement fléchie, balancer la jambe libre en avant et en arrière (10" sur chaque jambe).
- Impulsion/flexion sur un pied : prendre une impulsion sur le côté droit ou gauche en avant, amortir la réception au sol et tenir 2" en isométrie, puis revenir en arrière.

3 à 5 min. x3

TENNIS

1h15 max

1^{RE} SITUATION : COLLABORATION

ORGANISATION

Réaliser des échanges contrôlés en appui unipodal (sur un pied) sur demi-terrain en débutant dans les carrés de service (12 échanges), puis à partir de la ligne des 18 mètres (10 échanges) pour finir sur la ligne des 24 mètres (8 échanges).

CONSIGNES

Adapter la longueur de la balle au fur et à mesure que l'on évolue vers le fond de court traditionnel. Tenir l'équilibre avant, pendant et après la frappe (repère : jusqu'au rebond de la balle que l'on vient de frapper). Ressentir un

appui fort et une tenue du corps à l'impact. Respecter la logique du type d'appui en fonction de la trajectoire de la balle reçue et de l'intention de jeu.

- Trajectoire axiale : privilégier les appuis en ligne qui favorisent un meilleur plan de frappe avancé ainsi qu'un transfert vers l'avant plus accentué.
- Trajectoire sortante : privilégier les appuis semi-ouverts ou ouverts pour optimiser un remplacement plus rapide.

OBJECTIF

La première équipe qui atteint les 24 mètres avant l'autre remporte le défi.

2^E SITUATION : OPPOSITION EN SIMPLE X DOUBLE

ORGANISATION

- 1^{er} temps en simple sur demi-terrain long de ligne avec engagement au service sur un pied, puis point joué toujours sur un pied. *Idem* sur l'autre demi-terrain.
- 2^e temps, dès qu'il ne reste qu'une balle en jeu, le point continue en double, toujours avec des frappes unipodales.

CONSIGNE

Point attribué à l'équipe qui remporte le point du double avec un bonus pour les joueurs qui réalisent des frappes de grande qualité de maintien, à la discrétion de l'enseignant(e).

OBJECTIF

Gagner le match en 10 points.

3^E SITUATION : OPPOSITION EN SIMPLE

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(ses) sur terrain de simple, 1 vs 1 avec un(e) joueur(se) en attente de chaque côté.

CONSIGNES

L'enseignant(e) met la balle en jeu, puis le point se joue librement. Les adversaires réalisent leur première frappe sur un appui,

puis poursuivent le point normalement. Le(la) gagnant(e) reste en jeu ; le(la) perdant(e) se fait remplacer par le(la) joueur(se) en attente. L'enseignant(e) engage toujours en direction du(de la) gagnant(e) du point précédent.

OBJECTIF

Gagner le match en un set de 4 jeux (40A point décisif).

BOXEXE

CONSIGNES

- Une série = 2 tours de circuit avec 3' de repos à la fin de la série.
- Réaliser 2 à 3 séries en fonction de la durée de la séance, avec à chaque étape du circuit un temps d'effort effectif de 30" à 1' et un temps de repos de 30".

ÉTAPE 1 APPUIS X PROPRIOCEPTION

- 1 Sauts de part et d'autre de la ligne de double sur la même jambe en marquant la réception. Changement de jambe sur la 2^e phase de travail de 30".
- 2 Un ballon instable sous chaque pied (ou balle de tennis), réaliser un enchaînement simple de boxe à vitesse contrôlée.
- 3 Montées de genoux lentes en marquant la réception et en effectuant dans le temps de la flexion un direct du bras avant ou arrière.

ÉTAPE 2 GAINAGE X ÉQUILIBRE

- 1 Avec un élastique de résistance légère à moyenne, réaliser un enchaînement à vitesse contrôlée, pieds décalés.
- 2 Par 2, retenu(e)s par un élastique circulaire, chacun(e) effectue des déplacements avec enchaînement dans des directions opposées, le but étant de résister à la poussée de l'autre en restant gainé(e).
- 3 Face à face, un pied en appui sur un swiss ball, effectuer des lancers de médecine-ball (2 kg) en ramenant les deux mains portant le ballon vers la poitrine avant de le lancer avec un seul bras (direct) sans perdre l'équilibre (changer de jambe et de bras à la fin du temps de travail).
- 4 Position de départ sur une jambe, avec la jambe libre en montée de genou, bras au-dessus de la tête avec un bâton ou un ballon. Passer sur l'autre jambe en bloquant la réception, puis réaliser une flexion latérale du buste sans perdre l'équilibre et enchaîner. Garder le regard devant, fixé sur un point.

RETOUR AU CALME / SÉQUENCE D'ÉTIREMENTS

5 à 10
min.

- 1 En équilibre sur une jambe, pied à plat,** lever l'autre jambe et la maintenir en l'air en l'attrapant avec la main opposée. Chercher à rester grand. Maintenir la position 20" (effectuer 3 séquences par jambe).
- 2 Lever un genou,** puis tendre cette même jambe pendant 3" en contractant. Relâcher et étirer son quadriceps pendant 3". Effectuer 2 séries de 5 répétitions par jambe.
- 3 Partir de la position pieds joints,** jambes tendues, puis toucher la cheville gauche avec la main droite en plaçant le bras gauche en l'air à la verticale. Maintenir la position 20". Effectuer 3 séquences de chaque côté.
- 4 Position de départ avec swiss ball :** bras tendus au-dessus de la tête en étant bien droit (possibilité de prendre un bâton), poser un pied sur le swiss ball avec le genou à 90°. Tendre la jambe en appui sur le swiss ball en inclinant le buste vers l'avant, dos bien droit. S'arrêter dès tension au niveau des ischio-jambiers. Maintenir la position 20". Effectuer 3 séquences de 20" par jambe.

OBJECTIF TACTIQUE : jouer dans l'espace libre en mettant l'adversaire en déficit de temps.

OBJECTIFS TECHNIQUES : organisation précoce en amont de la frappe, frappe de balle tôt.

OBJECTIF PHYSIQUE : qualité et intensité du jeu de jambe (reprise d'appuis, déplacement, placement-ajustement, ancrage et propulsion).

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



DURÉE (SELON VARIANTES)



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- 2 ateliers de 3 joueurs(ses).
- **Bloc n°1 tennis x boxe*** : attaque long de ligne.
- **Bloc n°2 tennis x boxe**** : attaque croisée / défense.
- **Rotation** : 30" à 1' de travail, 30" de repos.

* Renforcement de la qualité d'appuis en ligne ou semi-ouverts (stabilisation-ancrage-transfert + force-vitesse).

- **Nombre de répétitions et récupération** : 6 à 8 = 1 bloc, 2 à 4 blocs avec 3' de repos entre les blocs. Passer d'un poste à l'autre à la fin d'un bloc. Une fois les 3 postes occupés dans l'atelier (attaque, par exemple), passer à l'atelier suivant (défense).

** Association des qualités perceptivo-motrices : gestion de course + coordination des actions.

ÉCHAUFFEMENT

SITUATION INITIALE

Duel sous forme de déplacements faisant appel à la coordination « œil-main » des 2 joueurs(ses) qui s'affrontent en dribble avec chacun(e) une balle.

- **Consigne** : tenter de rompre le dribble du(de la) joueur(se) adverse en touchant sa balle tout en maintenant la sienne en vie.
- **Objectif** : gagner le match en 3 points.

ÉVOLUTION N°1

Idem avec 2 balles à gérer chacun(e).

ÉVOLUTION N°2

Trois équipes de 2 joueurs(ses) avec une balle de tennis par équipe.

- **Organisation** : toutes les équipes s'affrontent. L'enseignant(e) compte jusqu'à 10 à haute voix.
- **Consigne** : en mouvement constant, les joueurs(ses) récupèrent à chaque fois la balle en effectuant un coup spécifique de boxe (un direct, un crochet, un uppercut).
- **Objectif** : gagner le match en 3 points. Si les joueurs(ses) ne ratent pas = 1 point. Si perte de balle avant d'arriver à 10 = 0 point.

10 min.

TENNIS

BLOC N°1 : ATTAQUE LONG DE LIGNE

ORGANISATION

Un(e) attaquant(e) situé(e) sur la ligne des 24 mètres reçoit une balle lancée à la main par l'enseignant(e) en direction de son coup droit. Il(elle) l'attaque long de ligne, en appuis en

ligne, puis poursuit le point contre un(e) défenseur(se). Une fois terminé, l'attaquant(e) enchaîne une nouvelle séquence si le temps de travail le permet.

BOXE

MOUVEMENTS

2 joueurs(ses) sur le côté du terrain, soit un(e) attaquant(e) et un(e) répétiteur(trice). L'atta-

quant(e) enchaîne 4 directs bras avant et 4 bras arrière + 4 à 6 coups droits et revers devant soi

~35 min.

en direction du grillage (balles lancées par le(la) répétiteur(trice)). Intensité : moyenne à maximale.

CONSIGNES

Insister sur le trajet du bras et/ou de la raquette en translation lors de l'exécution des frappes,

ainsi que sur la qualité de relâchement. Pour ce faire, attention à la qualité des appuis, à la bonne synchronisation de la poussée des chevilles et à la stabilisation du pied avant à la fin de la frappe.

TENNIS

BLOC N°2 : ATTAQUE CROISÉE / DÉFENSE

~35 min.

ORGANISATION POSTE N°1

SHADOW TENNIS

Un(e) joueur(se) sur le côté qui enchaîne saut d'allègement - reprise d'appuis + course latérale droite/gauche, puis frappe en bout de course.

ORGANISATION POSTE N°2

OPPOSITION

Un(e) joueur(se) sur la ligne des 24 mètres reçoit une balle lancée à la main par l'enseignant(e) en direction de son coup droit. Il(elle) l'attaque croisé, en appuis semi-ouverts à ouverts, puis poursuit le point contre un(e) défenseur(se).

Une fois le point terminé, l'attaquant(e) enchaîne une nouvelle séquence si le temps de travail le permet.

CONSIGNES

- Être dynamique, chevilles actives. Exécuter le saut d'allègement - reprise d'appuis à la frappe adverse (dimension perceptivo-motrice) puis démarrer pour attaquer la balle en coup droit croisé. Le point continue si la balle est renvoyée.
- Respecter les 3 points d'une bonne défense : ralentir - lever la balle - chercher la diagonale.

BOXE

ORGANISATION

Deux joueurs(ses) sur le côté du terrain, un(e) attaquant(e) et un(e) répétiteur(trice) en jeu. L'attaquant(e) enchaîne 4 crochets bras avant et 4 bras arrière + 4 à 6 coups droits et revers devant soi en direction du grillage (balles lancées par le(la) répétiteur(trice)). Intensité : moyenne à maximale.

CONSIGNES

Insister sur le trajet du bras et/ou de la raquette en rotation lors de l'exécution des frappes, ainsi que sur la qualité de relâchement. Pour ce faire, attention à l'ancrage fort au sol et à la poussée dynamique du pied droit si droitier(ière).

RETOUR AU CALME / SÉQUENCE D'ÉTIREMENTS ORIENTÉS QUADRICEPS

5 à 10 min.

- 1 Assis sur les talons, lever le bassin en rentrant le ventre et en serrant les fessiers. Veiller à bien ouvrir les hanches. Maintenir la position 20" x 3.
- 2 En appui sur un genou et sur un pied, maintenir le pied contre la fesse en restant droit. À répéter 3 x 30" par jambe.
- 3 En appui sur les genoux, un devant et l'autre derrière, attraper le pied arrière avec la main opposée en restant le plus droit possible. Tenir la position 20". À répéter 3 fois par jambe.
- 4 Debout en équilibre sur une jambe, maintenir le pied de la jambe libre contre la fesse. Étirer alternativement chaque cuisse 3 x 30".

OBJECTIF TACTIQUE : maximiser la précision des coups joués.

OBJECTIFS TECHNIQUES & PHYSIQUES : justesse et personnalisation du rythme de frappe.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Gants de
boxe

+



Chronomètre

**DURÉE (SELON
VARIANTES)**



MÉTHODOLOGIE : pour permettre au(à) la joueur(se) de trouver le tempo qui lui correspond le mieux, s'appuyer sur le type de musicalité qui résonne en lui(elle) en utilisant les repères « 1 » et « 2 » pour déterminer l'étirement d'intervalle de temps correspondant au rebond et à l'impact. En fonction de son tempo, le rythme musical sera plutôt « lent », « moyen » ou « rapide ». Le(la) joueur(se) peut également utiliser comme moyen de repère le cycle « inspiration-expiration », ou encore un cri. Une fois sa musique de référence identifiée, rechercher son tempo d'attaque et de défense.

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle** : 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(ses) au tennis** et **2 à la boxe**.
- **Tennis** : amélioration de l'attaque/défense en collaboration, puis opposition.
- **Boxe** : renforcement du tempo, travail par deux en alternance avec direct bras avant, préparatoire à l'attaque bras arrière.
- **Une série = temps de travail de 6 x 30" à 1' puis récupération de 30"**. Réalisation de 6 séries avec récupération de 2' entre les séries.

ÉCHAUFFEMENT

SHADOW TENNIS

Introduction du tempo dans la séquence d'échauffement :

- 2 premières minutes : débiter par une intensité faible avec un tempo « lent » (1 = prise de conscience de l'appui, 2 = déclenchement de la frappe) avec un intervalle de temps étiré entre « 1 » et « 2 » ;
- Entre la 2^e et la 4^e minute : passer à un intervalle plus court (moyen) entre « 1 » et « 2 », en augmentant également l'intensité physique (intensité moyenne) ;
- Dernière minute : atteindre une intensité physique maximale avec un tempo court dans le déclenchement des frappes ;
- Objectif : respecter l'évolution des tempos durant les différentes phases de l'échauffement.

5
min.

TENNIS

1h15
max

1^{RE} SITUATION : COLLABORATION

ORGANISATION

En diagonale, suite à une mise en jeu par un service (carré de service ou pas), tenir l'échange en régularité sur un tempo lent (défense).

OBJECTIF TACTIQUE

Qualité et longueur de balle avec vitesse constante et précision de la zone de rebond.

CONSIGNES

Respecter la mise en place du tempo lent, avec une bonne activation du jeu de jambes et en jouant la balle en phase descendante. Changement de diagonale pour les 3 dernières répétitions.

DÉFI

Délimiter une zone en fond de court à atteindre pour obtenir un point et décompter le nombre de points à la fin de la série.

2^E SITUATION : OPPOSITION

ORGANISATION ISO

Les joueurs(ses) sont à présent adversaires et cumulent les points remportés de répétition en répétition. Faire le total à la fin des 6 répétitions.

CONSIGNES

Respecter le tempo cible (court = attaque) en cherchant durant toute la durée de l'échange à jouer long (volée et amortie interdites). Changement de diagonale pour les 3 dernières répétitions.



VARIANTE :

- Jouer des points libres en mettant en place son tempo de référence, puis autour de celui-ci, adapter les musiques de frappe en fonction de l'intention ou de la situation dans laquelle le(la) joueur(se) se trouve.
- Finir le point en double une fois l'échange en 1 contre 1 terminé dans une diagonale.

SUITE À CES 2 SITUATIONS

Répéter ces deux situations de collaboration et d'opposition avec les types de tempo «moyen» et «court» pour trouver celui qui correspond

le mieux à chacun(e) selon l'intention tactique.

BOXE XE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.

COLLABORATION

Pendant le temps de travail (30" à 1'), le(la) joueur(se) A alterne direct bras avant (préparation à l'attaque), puis déclenchement direct bras arrière (attaque) sans déplacement. Changement de rôle à la fin du temps de travail de A.

OPPOSITION

Même consigne avec déplacement une fois la combinaison réalisée (ressortir de l'axe après son attaque).

- Respecter les tempos «lent», «moyen» et «rapide» au fur et à mesure de l'évolution des séries. L'intensité physique doit suivre la montée en intensité des tempos.

RETOUR AU CALME / SÉQUENCE D'ÉTIREMENTS

5 à 10 min.

- 1 Mouvements : étirements statiques des quadriceps gauche-droit et des ischio-jambiers gauche-droit.
- 2 Deux séries de 3 x 30" par jambe et par groupe musculaire.
- 3 Récupération : 2" entre les répétitions et 30" entre les séries.

SÉANCE 5 :

contre-attaque face à un(e) adversaire au filet

OBJECTIF TACTIQUE : inverser une situation défavorable à son avantage *via* le passing en deux temps.

OBJECTIFS TECHNIQUES : orientation précoce des épaules avec adaptation de l'amplitude de la préparation, ancrage, transfert.

OBJECTIF PHYSIQUE : qualité et intensité du jeu de jambes.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Cônes

+



Chronomètre

DURÉE (SELON VARIANTES)



Gants de boxe

+



Steps

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEUR(S)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(ses) au tennis** et **2 à la boxe.**
- **Tennis :** amélioration de la contre-attaque face à un(e) volleyeur(se).
- **Boxe :** travail de contre-attaque par 2 en alternance (blocage – contre direct bras avant – crochet du droit).
- **Consigne :** l'atelier boxe conditionne la durée de l'atelier tennis et rythme les rotations.

ÉCHAUFFEMENT

ORGANISATION

Dans les carrés de service, 2 équipes de 3 joueurs(ses) s'affrontent sur demi-terrain en ligne. Dans chaque équipe, un(e) joueur(se) seul(e) d'un côté vs 2 partenaires de l'autre (un avec raquette et l'autre sans).

CONSIGNES

Tenir l'échange plus longtemps que l'autre équipe. Après chaque frappe, le(la) joueur(se) seul(e) doit toucher l'un des 2 plots placés à sa droite et

à sa gauche. Du côté des 2 joueurs(ses) : après chaque frappe, le(la) joueur(se) avec raquette doit taper dans la main de son(sa) partenaire avant de renvoyer la balle suivante.

OBJECTIF

Tenir l'échange plus longtemps que l'autre équipe. Match en 10 points entre les 2 équipes avec changement de rôle tous les 2 points entre les joueurs(ses) d'une même équipe.

5 à 10 min.

TENNIS

1^{ER} POSTE

Deux attaquant(e)s jouent en alternance contre un(e) adversaire. Après avoir reçu une balle à mi-court mise en jeu par l'enseignant(e), il(elle) frappe un coup droit croisé et monte au filet. Le point se déroule librement ensuite (lob interdit).

2^E POSTE

Deux défenseurs(ses) jouent en alternance contre un(e) volleyeur(se). Après avoir reçu une balle à mi-court mise en jeu par l'enseignant(e), le(la) défenseur(se) frappe au centre sur le(la) joueur(se) adverse en phase de montée au filet pour pouvoir le(la) passer en 2 temps.

OBJECTIF TACTIQUE

Sur la première frappe du passeur, rechercher une trajectoire dans les pieds du(de la) joueur(se) qui monte au filet.

OBJECTIFS TECHNIQUES DU(DE LA) PASSEUR(SE)

Orientation précoce des épaules et ancrage fort au sol.

DÉFI

Après réglages, match par équipes jusqu'à la fin des séries de l'atelier boxe. Point de bonus si passing en 2 temps non touché.

1h15 max

BOXE

- Deux joueurs(es) sur le côté du terrain.
- Réaliser 2 séries. Une série = 6 répétitions de 30" à 1', puis repos de 30". Récupération de 2' entre les séries.

COLLABORATION

Joueur(se) A = direct bras avant. Joueur(se) B = blocage, riposte direct bras avant, puis crochet du droit (sans déplacement). Changement de rôle à la fin du temps de travail de A.

OPPOSITION

Même consigne avec déplacement une fois la combinaison réalisée (ressortir de l'axe après son attaque).

N.B. : rechercher la précision, le contrôle et le relâchement, pas la vitesse d'exécution.

RETOUR AU CALME

5 à 10 min.

1 Fléchisseurs de la hanche

- Départ : une jambe fléchie, genou en appui sur la poitrine, cuisse contre le ventre. L'autre jambe tendue, pied en extension en appui sur le step (20 cm).
- Alternier 1' d'étirement par jambe, 2 x 1' par jambe.

2 Adducteurs

- Départ : une jambe fléchie, le genou contre la poitrine et la fesse sur le talon. Tendre l'autre jambe sur le côté, angle à 90° avec le buste, pied posé sur le step (20 cm).
- Alternier 2 x 1' pour chaque jambe.

3 Mollets

- Départ : debout sur une petite marche ou step, mettre le pied à 75% dans le vide de manière à fléchir la cheville au maximum en descendant le talon vers le sol.
- Alternier 2 x 2' pour chaque pied.

4 Fessiers

- Départ : assis sur le sol, placer la main gauche sur l'intérieur du genou gauche et la main droite sur l'extérieur de la cheville gauche. Pousser de manière à éloigner le genou tout en ramenant le pied vers soi simultanément.
- Alternier 3 x 20" pour chaque jambe.

SÉANCE 6 :

coup droit de décalage

OBJECTIF TACTIQUE : reconnaître la situation qui permet de tourner autour de son revers afin d'exploiter son coup fort (si coup droit) pour prendre l'avantage.

OBJECTIFS TECHNIQUES : qualité de la reprise d'appuis et du pas de dégagement (croisé ou chassé), orientation précoce des épaules.

OBJECTIFS PHYSIQUES : coordination, vitesse, explosivité.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Cônes

+



Chronomètre

DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30



Tapis

+



Échelle de rythme

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **3 joueurs(ses) au tennis et 3 à la boxe.**
- **Tennis :** renforcement du coup droit de décalage.
- **Boxe :** atelier orienté sur le bas du corps, décalage et gainage.
- **Consigne :** l'atelier boxe conditionne la durée de l'atelier tennis et rythme les rotations.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Trois par demi-terrain dans les carrés de service, un(e) joueur(se) seul(e) vs 2 en face qui frappent la balle en alternance. Le(la) joueur(se) seul(e) joue le maximum de balles avec son coup droit en tournant autour de son revers dès que possible.

CONSIGNE

Dès le début de l'échauffement, sollicitation du jeu de jambes avec pour le(la) joueur(se) seul(e) l'intention de décalage en coup droit.

OBJECTIF

Réaliser 12 échanges dans les carrés de service (avec ou sans le couloir). Chaque joueur(se) passe seul(e), la première équipe ayant terminé l'ensemble des rotations remporte le défi.

5 à 10 min.

TENNIS

1^{RE} SITUATION

ORGANISATION

Un(e) joueur(se) seul(e) du côté de l'enseignant(e) vs 2 adversaires qui jouent les points en alternance.

OBJECTIF TACTIQUE

Pour le(la) joueur(se) qui reçoit la balle envoyée à la main par l'enseignant(e), tourner autour de son revers pour prendre l'avantage dans l'échange en jouant avec son coup fort.

CONSIGNES

S'organiser rapidement au niveau du haut du corps avec une rotation précoce des épaules

afin d'enclencher le décalage et l'action des jambes. Le déplacement va s'initier avec un ou plusieurs pas croisés à une vitesse plus importante que si le(la) joueur(se) s'organisait pour frapper un revers. Ce déplacement se termine avec la pose d'un appui fort pied droit (si droitier(ière)), puis ce même appui pousse vers l'avant et/ou le haut pour permettre au(à la) joueur(se) de s'engager dans la balle. En restant gainé(e), le(la) joueur(se) optimise la qualité de la frappe et son équilibre en évitant que le buste ne brise son alignement. Une fois le coup droit de décalage effectué, le point va à son terme. Changement de rôle pour les joueurs(ses) du même côté une fois un point terminé.

1h15 max

DÉFI

Compter les points marqués en fonction des rôles (par équipe pour le binôme, par exemple).

2^E SITUATION

ORGANISATION

Situation plus ouverte où les joueurs(ses) débutent l'échange dans la diagonale revers, avec un remplacement vers le centre après chaque frappe (régularité). Le(la) premier(ère) qui tourne autour de son revers déclenche l'ouverture du point sur tout le terrain de simple.

OBJECTIF TACTIQUE

Identifier la balle qui laisse le temps à l'un(e) ou l'autre de tourner autour de son revers pour prendre l'avantage dans l'échange en se décalant en coup droit.

CONSIGNE

Renforcer cette séquence de jeu (coup droit de décalage) en respectant les consignes techniques énoncées préalablement.



VARIANTE :

Obtention d'un point de bonus pour chaque décalage effectué durant un même échange.

BOXEXE

- Sur le côté du terrain, 3 ateliers boxe distincts (1 joueur(se) par atelier).
- Réaliser 3 à 4 séries. Une série = 6 répétitions de 30" à 1' de travail, puis 30" de repos. Récupération de 2' entre les séries.

ATELIER N°1

Gainage en planche statique ou dynamique (alternance de montée jambe droite/jambe gauche sur 2 temps : 1 « je monte », 2 « je pose »). Bassin fixe, nombril rentré.

N.B. : ne pas cambrer, ni avoir les fesses trop hautes, les coudes sous les épaules.

ATELIER N°2

Disposer au sol 8 cônes en cercle (espacement de 80 cm à 1 mètre) avec un autre cône au centre à 1m50 des 8 autres.

- **Consignes** : départ à l'extérieur du cercle, rentrer à l'intérieur du cercle en position de garde vers le centre. Faire un enchaînement

direct bras avant/crochet bras arrière, puis exécuter un pivot sur le pied avant dans une direction pour ressortir du cercle. Enchaîner les déplacements dans toutes les directions pendant le temps de travail.

- **Objectif** : rester dynamique tout le long de la séquence.

ATELIER N°3

Sur une échelle de rythme, progresser en posant le pied avant entre les barreaux, pied droit à l'extérieur sur le côté droit de l'échelle.

- **Consignes** : en même temps que je pose mon appui avant dans l'espace de l'échelle, je déclenche un direct bras avant, puis décalage sur la gauche suivi d'un crochet bras avant. Revenir dans l'axe de l'échelle et continuer cet enchaînement jusqu'au bout.
- **Objectif** : rester coordonné, jouer plutôt sur la précision que sur la vitesse dans un premier temps.



- Une fois la série terminée, les joueurs(ses) passent de l'atelier boxe à l'atelier tennis.
- Réaliser 3 tours par atelier tennis et boxe pour que chaque joueur(se) passe au moins une fois seu(e) à l'atelier tennis.

RETOUR AU CALME / MOBILITÉ ET SOUPLÉSSE DE LA HANCHE

5 à 10
min.

1 Flexion de la hanche en équilibre unipodal

- Ramener le genou doucement vers la poitrine en gardant le genou fléchi. Garder l'équilibre.
- Effectuer 2 séries de 10 flexions sur chaque jambe.

poser la paume de la main contre l'intérieur du genou et pousser pendant 3".

- Effectuer 10 séquences de 3" de contraction suivies de 3" d'étirement pendant la phase de relâchement.

2 Abduction en équilibre unipodal

- En équilibre sur une jambe, le talon de la jambe opposée sur la fesse, monter le genou vers l'extérieur en réalisant une abduction.
- Effectuer 2 séries de 10 montées par jambe.

4 Rotation interne

- Même position que le n° 3, ramener le genou au maximum vers l'intérieur et exercer une pression avec la main à l'extérieur du genou vers l'intérieur tout en poussant vers l'extérieur.
- Effectuer 10 séquences de 3" contracté suivies de 3" relâché.

3 Rotation externe

- Assis sur le sol, une jambe tendue et une jambe fléchie. Avec la main, pousser le genou fléchi vers l'extérieur en relâchant les muscles. Une fois en étirement maximal,

SÉANCE 7 :

régularité en fond de court

OBJECTIF TACTIQUE : neutraliser l'adversaire en jouant long avec une trajectoire bombée.

OBJECTIF TECHNIQUE : relâchement.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse d'organisation, qualité et intensité du jeu de jambes.

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** travail sur la neutralisation de l'adversaire en collaboration, puis en opposition *via* des points à thème.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Routine d'échauffement raquette en main, avec focus sur la régularité, en débutant dans les carrés de service, puis sur terrain intermédiaire (18 mètres) pour finir au fond du court de 24 mètres.

CONSIGNES

3 de chaque côté, 1 vs 1 dans chaque demi-terrain de double, les 2 joueurs(SES) en attente

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Swiss ball

+



Tapis



Bandelettes

+



Médecine-ball



Corde à sauter

DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

- **Boxe :** atelier axé sur l'amélioration des appuis et le gainage.
- **Consigne :** l'atelier boxe conditionne la durée de l'atelier tennis et rythme les rotations.

5 à 10 min.

faisant de la corde à sauter. Tenir l'échange en étant régulier et en respectant le format de jeu. Le(la) joueur(se) en attente remplace le(la) joueur(se) pour qui l'échange s'est arrêté sur son demi-terrain.

OBJECTIF

Réaliser 12 échanges dans les carrés de service, 10 sur le terrain intermédiaire et 8 échanges sur le terrain traditionnel.

TENNIS

1^{RE} SITUATION : PRÉCISION

ORGANISATION

Sur demi-terrain de simple, placer des bandelettes de démarcation au niveau de la ligne des 18 mètres. Les joueurs(SES) sont partenaires et doivent être réguliers(ères).

CONSIGNES

Être dynamique et concentré(e) afin de s'organiser rapidement pour frapper la balle.

2^È SITUATION : OPPOSITION

ORGANISATION

Toujours en ligne, faire évoluer la situation précédente en demandant aux joueurs(SES) de

dans les meilleures dispositions. Au début de l'échange, l'enseignant(e) peut se placer au filet et demander aux joueurs(SES) de faire passer la balle au-dessus de lui(elle).

OBJECTIF TACTIQUE

Pour marquer un point, jouer long en visant la zone entre la ligne de fond de court et celle des 18 mètres. Défi chronométré.

prendre du temps à leurs adversaires si la balle ne tombe pas dans la zone tactique entre 18 et 24 mètres (prise de balle tôt).

1h15 max

**VARIANTE :**

- Suivre au filet dès réception d'une balle dans le carré de service.
- Possibilité de faire évoluer la situation en 1 contre 1 sur terrain de simple.

BOXE

- 2 joueurs(es) sur le côté du terrain.
- 2 tours de 4 ateliers, soit 2 x 10 répétitions par atelier avec 30" de récupération et 1' de récupération entre les ateliers.

ATELIER N°1

Extension des chevilles sur 2 appuis, corps gainé. Les mains en appui sur le swiss ball, bras tendus de manière à former un angle droit avec le buste, chevilles en flexion au départ. Effectuer une extension des chevilles en gardant l'équilibre. Alternier des flexions/ extensions en montant au maximum sur la pointe des pieds. 2 x 10 répétitions avec 1' de récupération entre les deux tours.

ATELIER N°2

Extension de cheville unipodale, corps gainé. Même chose que pour le premier atelier sur un appui uniquement. 10 extensions cheville droite suivies de 10 jambe gauche.

ATELIER N°3

Rebonds corps gainé sur jambe tendue. Poser le pied sur le swiss ball sans trop appuyer. Faire des petits rebonds vers le haut en gardant la jambe complètement tendue. Veiller à avoir la cheville en extension en l'air. 10 extensions jambe droite, puis 10 jambe gauche.

ATELIER N°4

Projection de médecine-ball avec la plante de pied. Allongé(e) sur le dos, le(la) partenaire ou l'enseignant(e) pose le médecine-ball sur la plante de pied du(de la) joueur(se) qui doit pousser fort pour projeter le ballon le plus loin possible. 2 x 10 répétitions avec 1' de récupération.

RETOUR AU CALME / COHÉRENCE CARDIAQUE

5 min.

La cohérence cardiaque rétablit l'équilibre du système nerveux autonome et permet à l'organisme de fonctionner à son plein potentiel agissant comme anti-stress naturel, un moyen à court terme de rentrer plus rapidement dans un état de récupération.

- Effectuer 6 respirations par minute, soit 5 secondes d'inspiration suivies de 5 secondes d'expiration, sur une durée de 5 minutes.
- À réaliser assis ou debout avec le ventre et le dos libres de leurs mouvements, dans un endroit calme, sans bruit et sans distraction.

SÉANCE 8 :

adaptation aux différentes situations de jeu en match

OBJECTIF TACTIQUE : prise et traitement d'informations précoces.

OBJECTIFS TECHNIQUES : adaptation des amplitudes de préparation de frappe, justesse du rythme et du timing de frappe, précision du jeu de jambes.

OBJECTIFS PHYSIQUES : sollicitation cardiaque (endurance/résistance), ancrage, gainage.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis** et **2 à la boxe.**
- **Tennis :** situation d'opposition sous la forme de matchs par équipes.
- **Boxe :** atelier axé sur la sollicitation cardiaque, le gainage, la force/vitesse.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Routine d'échauffement dans les carrés de service, raquette en main, en se focalisant sur la régularité et l'activation du jeu de jambes (mise en jeu par un service).

CONSIGNES

3 par demi-terrain, un(e) joueur(se) seul(e) et, face à lui(elle), 2 partenaires. Après chaque frappe, le(la) joueur(se) seul(e) doit passer les pieds en avant, puis en arrière de la ligne de carré

de service. Les 2 autres partenaires s'organisent de la manière suivante : un(e) joue l'échange avec le(la) joueur(se) seul(e) et, après chaque frappe, doit taper dans la main de son(sa) binôme qui est en mouvement continu.

OBJECTIF

Réaliser 12 frappes sans rater. Changer les rôles pour que tous les membres de la même équipe passent à chaque poste. Faire ensuite cet échauffement depuis la ligne des 24 mètres.

5 à 10 min.

TENNIS

JEU D'OPPOSITION

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(SES), affrontement en 1 vs 1 un(e) joueur(se) en attente de chaque côté. L'engagement est assuré par l'enseignant(e) qui l'oriente vers le(la) joueur(se) qui vient de gagner le point précédent.

CONSIGNES

Avoir une attitude dynamique et un niveau de vigilance élevé. S'organiser rapidement (orientation précoce des épaules, attention portée sur la balle).

OBJECTIF

Gagner le point pour pouvoir rester en jeu et apporter un point à son équipe. Décompte de point sous forme de jeu. La première équipe qui marque 4 jeux remporte le match.



VARIANTE :

- Orienter les engagements sur un coup spécifique.
- Et/ou varier le rythme de la cadence des envois.

1h15 max

BOXE

- 2 joueurs(es) sur le côté du terrain.
- Circuit de 4 ateliers à réaliser 2 fois.
- Temps de travail : un round de 3', 6 répétitions pour les ateliers n°2, n°3 et n°4 (30" d'effort suivies de 30" de récupération).

ATELIER N°1 *CARDIO*

Effectuer un round de 3' en alternant 10" d'accélération à grande vitesse, puis 10" de récupération de boxe à faible intensité (alternance de directs droite/gauche) en continuant à activer le jeu de jambes. Puis récupération de 2'.

ATELIER N°2 *GAINAGE-ÉQUILIBRE DYNAMIQUE*

En appui unipodal, l'autre pied dans le TRX, réaliser pendant 30" des mouvements de frappe en coup droit en résistance avec un élastique tout en restant gainé(e). Attention portée sur

l'ancrage (flexion), la poussée vers le haut et la rotation des épaules.

ATELIER N°3 *FORCE-VITESSE*

À partir d'une position de garde de droitier(ère), effectuer pendant 30" des directs bras arrière - poing droit pour un(e) droitier(ère) - le plus rapidement possible. Dans la phase de préparation, le bras avant - gauche pour un(e) droitier(ère) - est retenu par un élastique. Changer de garde pour la deuxième séquence de travail, soit 3 répétitions en garde de droitier(ère) suivies de 3 en garde de gaucher(ère).

ATELIER N°4 *GAINAGE-ÉQUILIBRE DYNAMIQUE*

Reprendre l'atelier n°2 avec des mouvements de frappe en revers.

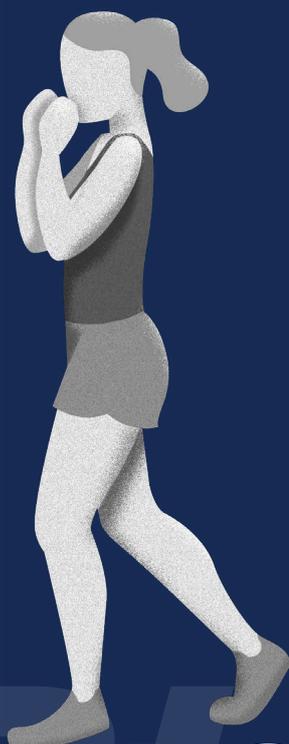
RETOUR AU CALME / JEU DANS LES CARRÉS DE SERVICE

- Effectuer des échanges à vitesse très lente en régularité dans les carrés de service.
- Se concentrer sur la respiration, le relâchement et les appuis.
- Objectif : diminuer le rythme cardiaque, éliminer toute tension musculaire et maximiser l'aisance technique (sensations).

5 min.

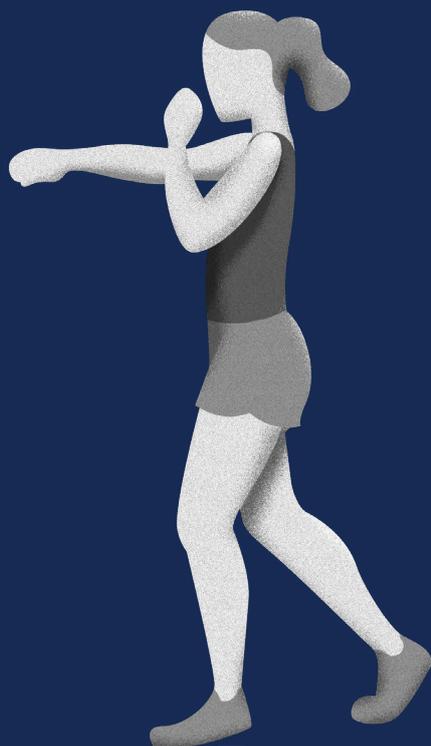


**CONTENU
DES SÉANCES
À L'ANNÉE**



1^{ER} BLOC

*FOCUS SUR LE JEU
EN FOND DE COURT*



SÉANCE 1 :

régularité en fond de court



OBJECTIF TACTIQUE : jouer long au centre et en diagonale.

OBJECTIF TECHNIQUE : qualité du jeu de jambes.

OBJECTIFS PHYSIQUES : capacité aérobie, coordination.

DURÉE (SELON VARIANTES)

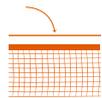
1h/
1h30

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Cônes

+



Sur-filet

+



Corde à sauter

+



Chronomètre

+



Bâtons

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** amélioration de la régularité en fond de court en collaboration, puis opposition.
- **Boxe :** focus sur l'endurance aérobie.
- **Durée des séquences :** 8' d'effort ininterrompu.
- **Consigne :** veiller à une bonne tenue du buste (gainage) tout en conservant un bon relâchement.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Régularité dans les carrés de service avec mise en jeu par un service. Activation du jeu de jambes.

CONSIGNES

2 équipes de 3 par demi-terrain. 2 joueurs(SES) face à face en jeu raquette en main, les 2 autres sur le côté faisant de la corde à sauter.

OBJECTIF

Jouer plus longtemps que l'équipe d'à côté pour remporter un point. Changement de rôle à l'intérieur de chaque équipe dès qu'un point est terminé. La première équipe à 6 points remporte le match. Rééditer ce défi sur terrain intermédiaire (18 mètres), puis traditionnel (24 mètres). Si un(e) joueur(se) n'arrive pas à sauter à la corde, il(elle) peut sautiller sur place ou en se déplaçant jusqu'à la fin de l'échange.

5 à 10 min.

TENNIS

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(SES) sur demi-terrain. Mise en jeu par un service.

- 1^{er} temps : collaboration sur demi-terrain avec pour objectif de tenir l'échange plus longtemps que l'équipe d'à côté. Veiller à contrôler la vitesse de balle, à jouer avec une marge de franchissement par rapport au filet (sur-filet) et une longueur de balle optimale (zone tactique à délimiter au sol).
- 2^e temps : dès lors qu'il ne reste qu'une balle en jeu, le point se finit en double en opposition.

CONSIGNES

- Être actif(ve) sur les jambes pour pouvoir se donner du temps et optimiser son placement.
- Être relâché(e) pour permettre une bonne mise à niveau de la raquette, sous le niveau de l'impact de balle.

OBJECTIF

Remporter le match en gagnant le plus de points possible. Un point pour l'échange en simple le plus long, puis un point pour le point du double. Le match se déroule sur le temps de travail de l'atelier physique (8').

1h15 max

**VARIANTE :**

- Frapper un maximum de balles avec le coup fort.
- Fixer un nombre limité de frappes avant de pouvoir jouer le point en opposition sur demi-terrain.

BOXE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain pendant 8'.
- Être actif(ve) pendant 30'' en alternant des mouvements différents entrecoupés de séquences de 30'' de récupération active.
- Alternance des mouvements sur place :
 - 1 Montées de genoux avec synchronisation des bras ;
 - 2 Jumping jack ;
 - 3 Pas du patineur ;
 - 4 Montées de genoux avec développé horizontal en utilisant un bâton ;
 - 5 Jumping jack avec développé horizontal en utilisant un bâton ;
 - 6 Pas du patineur avec développé horizontal en utilisant un bâton ;
 - 7 Montées de genoux avec développé vertical en utilisant un bâton ;
 - 8 Jumping jack avec développé vertical en utilisant un bâton ;
 - 9 Pas du patineur avec développé vertical en utilisant un bâton.

RETOUR AU CALME

JEU DANS LES CARRÉS DE SERVICE

5
min.

OBJECTIFS

Faire redescendre le rythme cardiaque, éliminer d'éventuelles tensions musculaires liées à l'effort de la séance et revenir aux sensations et à l'aisance technique.

CONSIGNE

Les joueurs(ses) effectuent des échanges à vitesse très lente en régularité dans les carrés de service en étant concentré(e)s sur leur relâchement, leur respiration et leurs appuis.

SÉANCE 2 :

attaque de coup droit long de ligne



OBJECTIF TACTIQUE : être régulier et précis.

OBJECTIF TECHNIQUE : qualité des appuis en ligne.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse, force explosive.

DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** renforcement du coup droit d'attaque long de ligne.
- **Boxe :** focus sur l'explosivité.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Dans les carrés de service, les joueurs(SES) sont face à face. 3 par demi-terrain, un(e) joueur(se) seul(e) et les 2 autres en face. Mise en jeu par un service.

CONSIGNE

Sur chaque demi-terrain, le(la) joueur(se) seul(e) alterne une frappe après rebond suivie d'une

volée alors que ses partenaires ne frappent que les balles après rebond en tournant toutes les 2 frappes.

OBJECTIF

Réaliser 12 frappes dans les carrés de service sans rater pour pouvoir changer les rôles. La première équipe qui effectue les 3 rotations remporte le défi.

5 à 10 min.

TENNISNIS

1h15 max

1^{RE} SITUATION : RENFORCEMENT DU COUP DROIT D'ATTAQUE LONG DE LIGNE

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(SES) s'affrontent. Les points sont joués alternativement en 1 vs 1, un(e) joueur(se) en attente de chaque côté. Les joueurs(SES) de l'équipe A attaquent, ceux(elles) de l'équipe B défendent. Une fois la balle de l'enseignant(e) engagée vers le(la) joueur(se) de l'équipe A, il(elle) effectue un coup droit d'attaque long de ligne en direction de l'espace libre. Le(la) joueur(se) de l'équipe B démarre dans une position légèrement excentrée, puis tente de rattraper l'attaque pour que le point continue.

CONSIGNE

Fixer des repères au sol pour optimiser la zone tactique à atteindre.

OBJECTIF

La première équipe arrivant à 12 points remporte le match. Changement de rôle une fois le match terminé.

2^E SITUATION : OPPOSITION

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(se)s s'affrontent. Les points sont joués alternativement en 1 vs 1, un(e) joueur(se) en attente de chaque côté. Les 2 joueurs(se)s ont la possibilité d'attaquer le long de la ligne. La balle est mise en jeu par un service contrôlé (pas forcément dans le carré), puis l'échange démarre dans la diagonale de coup droit. Lorsque l'un(e) des joueurs(se)s réalise une frappe en ayant au moins un appui dans l'axe de son couloir, l'adversaire attaque le long de la ligne et le jeu se poursuit si l'attaque est rattrapée.

CONSIGNES

Choisir la bonne balle à exploiter, couper les trajectoires.

OBJECTIF

La première équipe arrivant à 12 points remporte le match (match par équipes).



VARIANTE :

- Le(la) joueur(se) qui attaque long de ligne doit suivre au filet.

BOXEXE

- 2 joueurs(se)s sur le côté du terrain.
- Circuit de 4 ateliers à enchaîner sans récupération.
- À la fin des 4 ateliers, les joueurs(se)s prennent 1' de récupération avant de recommencer le circuit. À réaliser 5 fois.

ATELIER N°1

4 bondissements horizontaux en position de demi-squat avec réception contrôlée et marquée. Recherche de qualité d'exécution avec synchronisation des bras.

ATELIER N°2

8 sauts entre 2 box (hauteur à adapter en fonction des niveaux), temps de contact au sol le plus

court possible en maintenant une bonne posture (gainage).

ATELIER N°3

4 envois de médecine-ball sous forme de direct avec les bras, pieds décalés, bassin fixe, corps gainé. Expirer lors de l'envoi explosif.

ATELIER N°4

8 passages sur l'avant-pied dans l'échelle de rythme le plus vite possible.



- Une fois le circuit terminé, rotations : tennis > boxe > tennis

RETOUR AU CALME

RELAXATION DIFFÉRENTIELLE

- 1 Recherche de calme : les joueurs(se)s sont étendus(es) sur le dos, bras le long du corps et paume de la main vers le haut. Les yeux fermés, chaque joueur(se) effectue 3 respirations abdominales profondes en essayant de relâcher son visage.
- 2 Les joueurs(se)s contractent de manière localisée et précise des segments (bras, avant-bras, mollet, cuisse...) pendant 10" environ, en identifiant si des tensions sont présentes et en réussissant à prendre conscience du relâchement des autres groupes musculaires. Expirer profondément au moment du relâchement de la contraction.
- 3 Relâcher l'ensemble des muscles en se les représentant en conscience depuis le bas du corps vers le haut. Le(la) joueur(se) peut démarrer par le mollet gauche et remonter vers l'ischio gauche, la fesse gauche, puis repartir du mollet droit... pour ensuite passer aux lombaires, à l'épaule gauche ou droite, aux bras, aux avant-bras, aux poignets, pour finir par les trapèzes.
- 4 Retour à la réalité : le(la) joueur(se) prend le temps de rouvrir les yeux tranquillement quand il(elle) le décide. Il(elle) remobilise les différentes parties de son corps, puis roule sur un côté pour se mettre en position assise avant de se relever doucement.

5 à 10 min.

SÉANCE 3 :

attaque de revers long de ligne

OBJECTIF TACTIQUE : être régulier et précis.

OBJECTIF TECHNIQUE : qualité des appuis en ligne.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse, force explosive.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



DURÉE (SELON VARIANTES)



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(ses) au tennis** et **2 à la boxe.**
- **Tennis :** renforcement du revers d'attaque long de ligne.
- **Boxe :** focus sur l'explosivité.

ÉCHAUFFEMENT

ORGANISATION

Collaboration dans les carrés de service, les joueurs(ses) sont face à face. 3 par demi-terrain, un(e) joueur(se) seul(e) et les 2 autres en face. Mise en jeu par un service.

CONSIGNES

Sur chaque demi-terrain, le(la) joueur(se) seul(e) A tient l'échange et lorsque la balle arrive sur son revers, il(elle) alterne un revers lifté, un revers à plat et un slice. Face à lui(elle), le(la) joueur(se) B qui reçoit la balle effectue un contrôle pour son(sa) partenaire derrière lui(elle) (C) qui frappe

en revers. C fera ensuite la même chose, à savoir le contrôle pour son(sa) partenaire. Le contrôle consiste pour B à temporiser la course de la balle vers le haut en présentant la raquette devant soi, pour donner du temps supplémentaire à la réalisation de la frappe de C. Ainsi, l'ensemble des joueurs(ses) sont actifs(ves) et ont un rôle à jouer.

OBJECTIF

Réaliser 12 frappes dans les carrés de service sans rater pour pouvoir changer les rôles. La première équipe qui effectue les 3 rotations remporte le défi.



La situation peut évoluer jusqu'au terrain traditionnel, avec passage par le terrain intermédiaire (18 mètres).

5 à 10 min.

TENNIS

1^{RE} SITUATION : RENFORCEMENT DU REVERS D'ATTAQUE LONG DE LIGNE

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(ses) s'affrontent. Les points sont joués alternativement en 1 vs 1, un(e) joueur(se) en attente de chaque côté. Les joueurs(ses) de l'équipe A attaquent, ceux(celles) de l'équipe B défendent. Une fois la balle de l'enseignant(e) engagée vers le(la) joueur(se) de l'équipe A, il(elle) effectue un revers d'attaque long de ligne en direction de l'espace libre. Le(la) joueur(se) de l'équipe B démarre dans une position légèrement excentrée, puis tente de rattraper l'attaque pour que le point continue.

CONSIGNE

Fixer des repères au sol pour optimiser la zone tactique à atteindre.

OBJECTIF

La première équipe arrivant à 12 points remporte le match. Changement de rôle une fois le match terminé.

1h15 max

2^E SITUATION : OPPOSITION

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(se)s s'affrontent. Les points sont joués alternativement en 1 vs 1, un(e) joueur(se) en attente de chaque côté. Les 2 joueurs(se)s ont la possibilité d'attaquer le long de la ligne. La balle est mise en jeu par un service contrôlé (pas forcément dans le carré), puis l'échange démarre dans la diagonale de revers. Lorsque l'un(e) des joueurs(se)s réalise une frappe en ayant au moins un appui dans l'axe de son couloir, l'adversaire attaque le long de la ligne et le jeu se poursuit si l'attaque est rattrapée.

BOXE XE

- 2 joueurs(se)s sur le côté du terrain.
- Circuit de 4 ateliers à enchaîner sans récupération.
- À la fin des 4 ateliers, les joueurs(se)s prennent 1' de récupération avant de recommencer le circuit. À réaliser 5 fois.

ATELIER N°1

4 sauts verticaux en ramenant les talons aux fesses et les bras au-dessus de la tête. Mouvements coordonnés et dynamiques.

ATELIER N°2

16 fentes sautées alternées, impulsions verticales maximales avec un temps de contact au sol le plus court possible.

CONSIGNES

Choisir la bonne balle à exploiter, couper les trajectoires.

OBJECTIF

La première équipe arrivant à 12 points remporte le match (match par équipes).



VARIANTE :

- Le(la) joueur(se) qui attaque long de ligne doit suivre au filet.

ATELIER N°3

4 projections de médecine-ball vers le sol, départ debout, main au-dessus de la tête.

ATELIER N°4

8 sauts sur un pied dans les cerceaux avec rebond sur la pointe du pied. À réaliser sur les 2 jambes.



- Une fois le circuit terminé, rotations : tennis > boxe > tennis

RETOUR AU CALME / CONTRÔLE RESPIRATOIRE

Réaliser 3 à 5 fois le cycle suivant :

- 1 Poser la main sur le ventre et expirer à fond par le nez et la bouche en creusant le ventre.
- 2 Une fois l'expiration terminée, inspirer par le nez sans forcer en gonflant le ventre afin de repousser la main vers l'extérieur.

- 3 Lorsque le ventre est gonflé, expirer 2 à 3 fois plus longuement, toujours de manière fluide en creusant le ventre.

5 à 10 min.

OBJECTIF TACTIQUE : maximiser la précision des coups joués.

OBJECTIFS TECHNIQUES & PHYSIQUES : justesse et personnalisation du rythme de frappe.

DURÉE (SELON VARIANTES)



MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle** : 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis** et **2 à la boxe**.
- **Tennis** : situation de défense en coup droit.
- **Boxe** : circuit axé sur la vitesse de déplacement.

ÉCHAUFFEMENT

5 à 10 min.

COLLABORATION

Dans les carrés de service, les joueurs(SES) sont face à face. 3 par demi-terrain, un(e) joueur(se) seul(e) et les 2 autres en face. Mise en jeu par un service.

lui(elle), le(la) joueur(se) A tient l'échange également mais doit se retourner après chaque frappe vers son(sa) partenaire B qui lui envoie une balle violette à la main pour lui permettre de réaliser une volée contrôlée.

CONSIGNES

Le(la) joueur(se) seul(e) tient l'échange et doit, après chaque frappe, toucher avec sa raquette un des 2 plots placés sur le côté et légèrement devant lui(elle). Pour les 2 joueurs(SES) devant

OBJECTIF

Réaliser 12 frappes dans les carrés de service sans rater pour pouvoir changer les rôles. La première équipe qui effectue les 3 rotations remporte le défi.

TENNISNIS

1h15 max

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(SES) s'affrontent. Les points sont joués alternativement en 1 vs 1, un(e) joueur(se) en attente de chaque côté. La balle est mise en jeu par l'enseignant(e) qui l'envoie en trajectoire tendue dans l'espace laissé libre par le(la) joueur(se). Celui-ci(elle) démarre d'une position excentrée identifiée par un repère au sol et s'organise pour tenter de rattraper la balle en effectuant un coup droit de défense lifté.

OBJECTIF

L'équipe qui marque 12 points remporte le match. La qualité de la défense peut être mesurée par une zone tactique à atteindre (à délimiter) avec l'attribution d'un point de bonus supplémentaire.



VARIANTE :

- L'enseignant(e) engage la balle sur l'attaquant(e) qui doit ensuite jouer dans l'espace libre.
- L'attaquant(e) remplace l'enseignant(e) et engage directement dans l'espace libre.

CONSIGNES

Justesse de la mise en action (observation), respect des « trois grands principes » d'une bonne défense, à savoir : ralentir, lever la balle, jouer dans une grande diagonale.

BOXE XE

- 2 joueurs(es) sur le côté du terrain.
- Circuit de 6 ateliers avec 2' de récupération semi-active entre les ateliers.
- Pour chaque atelier, 3 répétitions de 10" d'effort avec 30" de récupération passive (possibilité de faire certains ateliers raquette en main).

ATELIER N°1

Déplacements latéraux (pas chassés) entre 2 plots espacés de 5 mètres. Toucher le plot à chaque trajet.

ATELIER N°2

Montées et descentes dynamiques sur une petite box, en marquant la réception sur un pied.

ATELIER N°3

Sprints avant-arrière entre 2 plots espacés de 5 mètres en touchant les plots à chaque passage.

ATELIER N°4

Propulsion verticale dynamique et explosive sur un pied. Se concentrer sur l'extension de la cheville.

ATELIER N°5

Sprint avant, puis retour pas chassés entre 2 plots espacés de 8 mètres avec marque aux 4 mètres pour réenclencher un sprint avant en direction opposée. Toucher le plot à chaque changement de direction.

ATELIER N°6

Sauts genoux-poitrine avec temps de contact au sol le plus court possible.



- Une fois le circuit terminé, rotations : tennis > boxe > tennis

RETOUR AU CALME

OBJECTIFS

Évacuer les tensions musculaires, faire redescendre le rythme cardiaque et trouver un état de pleine conscience.

ORGANISATION

2 joueurs(es) face à face sur demi-terrain, un(e) joueur(se) en attente au fond du court de chaque côté. Après avoir mis la balle en jeu par un service, les joueurs(es) font des échanges en régularité à une vitesse très lente à partir de la ligne des 18 mètres (terrain intermédiaire). Chaque joueur(se) est concentré(e) sur son relâchement,

ses sensations, sa respiration ou sa fixation de la balle (au choix). Remplacement par le(la) joueur(se) en attente dès qu'un échange prend fin.

CONSIGNES

Veiller à respecter une vitesse de balle très lente pour permettre à chacun(e) de pouvoir atteindre son objectif. Possibilité de donner un repère de vitesse de balle à adopter en utilisant un curseur sur une échelle de 0 à 10 : 0 = balle à l'arrêt vs 10 = vitesse de balle maximale. Le bon repère pourrait être 2 ou 3 maximum.

5 à 10 min.

SÉANCE 5 :

défense de revers sur balles tendues

OBJECTIF TACTIQUE : neutraliser et repousser en jouant croisé long lifté.

OBJECTIF TECHNIQUE : orientation précoce des épaules.

OBJECTIFS PHYSIQUES : puissance, souplesse, coordination.

DURÉE (SELON VARIANTES)



MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** situation de défense en revers.
- **Boxe :** circuit axé sur la vitesse de déplacement.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Dans les carrés de service, les joueurs(SES) sont face à face. 3 par demi-terrain, un(e) joueur(se) seul(e) et les 2 autres en face. Mise en jeu par un service.

CONSIGNES

Le(la) joueur(se) seul(e) tient l'échange et doit, après chaque frappe, toucher avec sa raquette un des 2 plots placés sur le côté et légèrement devant lui(elle). Pour les 2 joueurs(SES) devant

lui(elle), le(la) joueur(se) A tient l'échange également mais doit se retourner après chaque frappe vers son(sa) partenaire B qui lui envoie une balle violette à la main pour lui permettre de réaliser une volée contrôlée.

OBJECTIF

Réaliser 12 frappes dans les carrés de service sans rater pour pouvoir changer les rôles. La première équipe qui effectue les 3 rotations remporte le défi.

5 à 10 min.

TENNIS

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(SES) s'affrontent. Les points sont joués alternativement en 1 vs 1, un(e) joueur(se) en attente de chaque côté. La balle est mise en jeu par l'enseignant(e) qui l'envoie en trajectoire tendue dans l'espace laissé libre par le(la) joueur(se). Celui-ci(elle) démarre d'une position excentrée identifiée par un repère au sol et s'organise pour tenter de rattraper la balle en effectuant un revers de défense lifté ou chopé.

CONSIGNES

Justesse de la mise en action (observation), respect des « trois grands principes » d'une bonne défense, à savoir : ralentir, lever la balle, jouer dans une grande diagonale.

OBJECTIF

L'équipe qui marque 12 points remporte le match. La qualité de la défense peut être mesurée par une zone tactique à atteindre (à délimiter) avec l'attribution d'un point de bonus supplémentaire.



VARIANTE :

- L'enseignant(e) engage la balle sur l'attaquant(e) qui doit ensuite jouer dans l'espace libre.
- L'attaquant(e) remplace l'enseignant(e) et engage directement dans l'espace libre.

1h15 max

BOXE

- 2 joueurs(es) sur le côté du terrain.
- Circuit de 6 ateliers avec 2' de récupération semi-active entre les ateliers.
- Pour chaque atelier, 3 répétitions de 10" d'effort avec 30" de récupération passive (possibilité de faire certains ateliers raquette en main).

ATELIER N°1

Déplacements latéraux (pas chassés) entre 2 plots espacés de 5 mètres. Toucher le plot à chaque trajet.

ATELIER N°2

Montées et descentes dynamiques sur une petite box, en marquant la réception sur un pied.

ATELIER N°3

Sprints avant-arrière entre 2 plots espacés de 5 mètres en touchant les plots à chaque passage.

ATELIER N°4

Propulsion verticale dynamique et explosive sur un pied. Se concentrer sur l'extension de la cheville.

ATELIER N°5

Sprint avant, puis retour pas chassés entre 2 plots espacés de 8 mètres avec marque aux 4 mètres pour réenclencher un sprint avant en direction opposée. Toucher le plot à chaque changement de direction.

ATELIER N°6

Sauts genoux-poitrine avec temps de contact au sol le plus court possible.



- Une fois le circuit terminé, rotations : tennis > boxe > tennis

RETOUR AU CALME

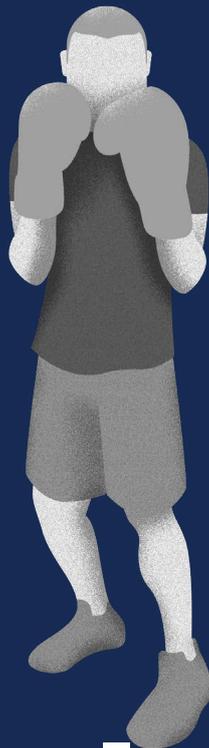
- 1 En partant de la position debout, laisser tomber complètement le haut du corps en relâchant les bras et la nuque. Puis, se relever tout doucement en déroulant la colonne vertébrale. Prolonger le mouvement en levant les bras au-dessus de la tête jusqu'à une extension complète sur la pointe des pieds. Répéter 10 fois cette séquence en y associant une respiration profonde et abdominale.
- 2 Même séquence que la précédente avec une position de départ assis en tailleur. Se relever en douceur en prolongeant le mouvement avec les bras au-dessus de la tête, les mains jointes. À répéter 10 fois.

5 à 10 min.



2^E BLOC

*FOCUS SUR LE
SERVICE/RETOUR*



SÉANCE 6 :

Seconde balle de service

OBJECTIF TACTIQUE : neutraliser le retourneur.

OBJECTIFS TECHNIQUES : lancer de balle adapté à l'effet, poussée des jambes.

OBJECTIFS PHYSIQUES : transfert de force, puissance, vitesse, explosivité, coordination.

DURÉE (SELON VARIANTES)



MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** renforcement de la neutralisation du(de) la relanceur(se).
- **Boxe :** circuit axé sur la qualité de pied, la puissance et l'explosivité.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Échanges croisés dans les carrés de service avec mise en jeu par un service en adaptant l'effet recherché par rapport à la diagonale dans laquelle le(la) joueur(se) se trouve. 2 joueurs(SES) par demi-terrain, un(e) joueur(se) en attente de chaque côté qui rentre en jeu dès qu'un échange se termine.

CONSIGNES

Évoluer jusqu'au terrain traditionnel en passant par le terrain intermédiaire des 18 mètres. À partir

de ce dernier, le(la) joueur(se) associe l'action du bas du corps en mettant l'accent sur la poussée forte des chevilles dans le sol. Possibilité de délimiter la zone tactique à viser au service en fonction de l'effet recherché (lift dans la diagonale des avantages ou slice dans la diagonale des égalités pour des droitiers(ères).

OBJECTIF

La première paire de joueurs(SES) qui réalise 12 échanges remporte le défi.

5 à 10 min.

TENNIS

COLLABORATION

Situation en 2 temps, simple puis double. La mise en jeu s'effectue par une seconde balle de service. Les 2 joueurs(SES) dans chaque diagonale vont jouer leur point jusqu'à la fin pour ensuite finir en double avec la balle restante en jeu.

CONSIGNES

Pour les serveurs(SES), réaliser un lancer de balle régulier (pas trop en avant), de manière à optimiser la prise d'effet à la frappe. Insister sur la poussée des chevilles vers le haut. Produire un service lifté ou slicé en atteignant des zones matérialisées au sol. Même si la balle est

légèrement faute, le point démarre de manière à favoriser le jeu. Pour les relanceurs(SES), prendre l'avantage, si le service le permet, en effectuant un retour agressif dans la diagonale afin d'évaluer la qualité de la seconde balle de service.

OBJECTIF

Match en 12 points avec changement de diagonale tous les 6 points. Après chaque point, les rôles changent, le(la) serveur(se) passe relanceur(se). Seul le point du double est pris en compte, avec un point de bonus si le service atteint la zone recherchée.

1h15 max

**VARIANTE :**

- Élargissement des zones à atteindre au service (simplification).
- Donner 2 secondes balles au(à la) serveur(se) pour favoriser l'engagement.

BOXE

- 2 joueurs(es) sur le côté du terrain.
- Circuit de 9 ateliers : 2 x 10" d'effort à intensité maximale, 30" de récupération entre les répétitions par atelier.
- Récupération passive de 30" à 1' de récupération entre les ateliers.

ATELIER N°1

8 lancers de médecine-ball en « touche de football » avec impulsion des chevilles.

ATELIER N°2

Bonds de part et d'autre d'un petit banc sur un appui avec une poussée verticale (8 bonds par appui).

ATELIER N°3

8 lancers de médecine-ball en « touche de football », en position décalée, genou arrière au sol, pied avant en appui.

ATELIER N°4

8 sauts sur un pied, jambe tendue, par-dessus 8 haies (30 cm). Rebondir sur la pointe du pied et changer de pied au deuxième passage.

ATELIER N°5

8 squats dynamiques avec médecine-ball. Départ fléchi avec le médecine-ball au niveau du ventre ; arrivée debout, médecine-ball au-dessus de la tête, les bras en extension.

ATELIER N°6

8 services en franchissant une petite haie, atterrissage maintenu avec réception sur l'appui avant équilibrée.

ATELIER N°7

Allongé(e) sur le dos, jambes fléchies à 90°, les bras tendus au-dessus de la tête, les mains qui tiennent un élastique, ramener 8 fois les mains vers l'avant au-dessus de la poitrine.

ATELIER N°8

8 sauts latéraux pieds joints par-dessus une haie en rebondissant sur la pointe des pieds.

ATELIER N°9

Lancers bras cassé : 8 bras droit, puis 8 bras gauche, avec pieds décalés.



- Une fois le circuit terminé, rotations : tennis > boxe > tennis

RETOUR AU CALME / ÉQUILIBRE

- 1 En équilibre sur une jambe, genou opposé levé, pied en appui à plat : monter la cuisse à l'horizontale en ayant le pied relâché. Changer de jambe toutes les 30" pendant 3'.
- 2 Même séquence en appui sur l'avant-pied uniquement. Décoller le talon du sol en recherchant l'extension de la cheville du pied d'appui. Alternier toutes les 30" pendant 3'.

6 min.

SÉANCE 7 :

retour sur seconde balle de service



OBJECTIF TACTIQUE : prendre l'avantage en retournant croisé de manière agressive.

OBJECTIF TECHNIQUE : transfert.

OBJECTIF PHYSIQUE : poussée maximale des jambes vers l'avant.

DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** renforcement du retour agressif sur seconde balle de service.
- **Physique :** circuit axé sur la vitesse de réaction et la vitesse gestuelle.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Échauffement en diagonale avec mise en jeu par service à effet. 2 par demi-terrain, un(e) joueur(se) en attente de chaque côté qui rentre en jeu à la fin de l'échange.

tout en maintenant une vitesse de balle lente (échauffement). Alternier les mises en jeu pour que chaque joueur(se) puisse appliquer la consigne. Faire évoluer cette situation jusqu'au terrain traditionnel en passant par le terrain intermédiaire (18 mètres).

CONSIGNES

Dans les carrés de service, le(la) relanceur(se) cherche à frapper toutes ses balles en phase ascendante, avec un souci de contrôle élevé,

OBJECTIF

Réaliser 12 échanges en respectant la consigne de prise de balle.

5 à 10 min.

TENNISNIS

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(SES), match en 1 vs 1 en 15 points. Les joueurs(SES) jouent 2 points de suite, puis laissent leur place à leur partenaire en attente. Alternier tous les 2 points les rôles de serveur(se) et de relanceur(se).

balles de service. Pour les relanceurs(SES), effectuer un retour agressif en direction d'une zone croisée matérialisée au sol. Adopter une position avancée au retour et veiller à la justesse du timing de la séquence allègement/reprise d'appuis.

CONSIGNES

Pour les serveurs(SES), effectuer des secondes

OBJECTIF

Gagner le match en 15 points (par équipes).



VARIANTE :

- Retour-volée obligatoire.
- Coup droit de décalage possible au retour dans la diagonale des avantages si la seconde balle de service est propice à la réalisation de cette action.

1h15 max

BOXE

- 2 joueurs(es) sur le côté du terrain.
- Circuit de 4 ateliers à réaliser en binôme en coopération (changement de rôle alternativement) : temps d'effort réduit de 3" à 10", intensité maximale.
- Récupération : 30" entre les 4 répétitions et 2' entre les ateliers.

ATELIER N°1 JEU DU MIROIR

Le(la) joueur(se) A se déplace en avant, en arrière, latéralement, à vitesse soutenue. B tente de le(la) suivre dans le moindre de ses mouvements (carré de 4 x 4 mètres).

ATELIER N°2 TAPING

Trépigner sur place avec la plus grande fréquence gestuelle possible. Chercher une grande activation (accélération) des bras, chevilles et genoux.

ATELIER N°3 COURSE-POURSUITE AVEC DÉPART EN FACE-À-FACE

A se retourne et sprinte, B tente de le rattraper. Départ décalé de 1 à 2 mètres avec une distance de course de 10 mètres. Le signal de départ est donné par le(la) joueur(se) qui se retourne. 4 passages chacun(e). Changer les rôles à chaque fois.

ATELIER N°4 VITESSE GESTUELLE

Raquette en main, réaliser le plus rapidement possible pendant 10" des coups droits et des revers en restant bas sur les jambes. 4 passages. Possibilité de continuer à réaliser des coups droits et des revers à vitesse très lente (décomposition technique du geste) pendant la phase de récupération.

RETOUR AU CALME

ORGANISATION

3 joueurs(es) de chaque côté, un(e) joueur(se) en attente qui remplace le(la) joueur(se) pour qui l'échange s'est arrêté.

CONSIGNES

Réaliser des échanges à vitesse très lente depuis la ligne des 18 mètres. Le(la) joueur(se) ferme

les yeux une fois la frappe réalisée et jusqu'à ce qu'il(elle) entende la balle rebondir de l'autre côté du filet (détachement du résultat).

OBJECTIF

Relâchement musculaire et aisance technique.

6
min.

SÉANCE 8 :

Première balle de service



OBJECTIF TACTIQUE : gagner en efficacité, régularité et précision.

OBJECTIFS TECHNIQUES : poussée des jambes, coordination.

OBJECTIFS PHYSIQUES : transfert de force, puissance, vitesse, explosivité.

DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Plots

+



Swiss ball

ou



Médecine-ball

+



Chronomètre

+



Petites haies

+



Tapis de sol

+



Corde à sauter

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** renforcement de la première balle de service en opposition.
- **Boxe :** circuit axé sur la puissance, la vitesse et l'explosivité.

ÉCHAUFFEMENT

ORGANISATION

2 équipes de 3 joueurs(SES) par demi-terrain à partir de la ligne des 18 mètres. Un(e) joueur(se) seul(e) face à 2 partenaires. Le binôme du même côté n'a qu'une raquette pour 2. Les partenaires doivent se la passer après chaque frappe pour tenir l'échange.

CONSIGNE

Après une mise en jeu par un service, réaliser 10 échanges en coopération sans rater. Chaque joueur(se) passe seul(e).

OBJECTIF

La première équipe qui effectue les 3 rotations remporte le défi.

10 min.

TENNIS

1^{RE} PHASE

ORGANISATION

2 joueurs(SES) au service et 2 au retour, en 1 vs 1, sur terrain intermédiaire (18 mètres, filet à 80 cm), avec balles intermédiaires. Les joueurs(SES) jouent 2 points en alternance, puis laissent la place aux 2 autres en attente. Une équipe au service, une autre au retour tout le long du match.

CONSIGNES

Les serveurs(SES) ont 2 balles de service et ne doivent servir que des premières balles (recherche d'agressivité maximum en se focalisant sur la poussée des chevilles vers

le haut). Les relanceurs(SES) tentent de renvoyer la balle de service. Le point ne continue pas au-delà du retour, ce qui permet d'estimer la qualité de la première balle de service.

OBJECTIF

Gagner le match en 12 points (par équipes). Si le service n'est pas touché (ace), 2 points pour les serveurs(SES). Si le service est gagnant (touché par le(la) relanceur(se) mais pas renvoyé), 1 point pour les serveurs(SES). Si le service est renvoyé dans le terrain adverse, 2 points pour les relanceurs(SES). Pour tout autre cas de figure, 1 point. Changement de rôle à la fin du match en 12 points.

1h15 max

2^E PHASE

ORGANISATION

2 serveurs(ses) et 2 relanceurs(ses) sur terrain traditionnel avec balles dures, le filet à la hauteur réglementaire. La situation se joue en 1 vs 1. Les joueurs(ses) jouent 2 points en alternance, puis laissent la place aux 2 autres en attente. Une équipe au service, une autre au retour tout le long du match.

CONSIGNES

Les serveurs(ses) ont 3 balles de service, 2 pour la première balle de service et une pour la seconde. Recherche d'une poussée maximale sur les chevilles pour transmettre la plus grande

quantité d'énergie possible aux parties supérieures et permettre un point de contact élevé. Avant de servir, le(la) serveur(se) effectue 3 impulsions verticales sur la cheville droite si droitier(ère), puis sert ses premières balles de service. Le(la) serveur(se) doit expirer de manière intense et étirée à la frappe.

OBJECTIF

Gagner le match en 12 points (par équipes). Si ace ou point gagné dès le deuxième coup de raquette du(de la) serveur(se), 2 points pour les serveurs(ses). Si retour gagnant, 2 points pour les relanceurs(ses). Pour tout autre cas de figure, 1 point. Changement de rôle à la fin du match en 12 points.



VARIANTE :

- Délimiter une zone à atteindre pour les serveurs(ses).
- Retrouver les conditions normales de jeu avec 2 balles de service.

N.B. : porter une attention particulière à la fatigue potentielle de l'épaule des serveurs(ses).

BOXE XE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- Circuit de 6 ateliers à réaliser 1 à 2 fois avec un temps d'effort réduit de 3" à 10" à intensité maximale.
- 2 x 10" d'effort par atelier entrecoupées de 30" de récupération entre les répétitions.
- Récupération : 1' entre les ateliers et 3' à 4' entre les tours.

ATELIER N°1

Un(e) joueur(se) en appui sur les genoux, gainé(e), reçoit le médecine-ball ou le swiss ball et effectue un renvoi au-dessus de la tête « en touche de football ».

ATELIER N°2

Sauts sur 2 appuis, jambes tendues (rebondir sur la pointe des pieds).

ATELIER N°3

8 lancers bras cassé (balles lestées ou vortex) avec délimitation au sol à ne pas dépasser pour insister sur l'ancrage du pied avant.

ATELIER N°4

8 services à vide avec impulsion au-dessus d'une petite haie (30 cm de hauteur).

ATELIER N°5

8 lancers avec renvoi au-dessus de la tête uniquement avec le bras directeur. Le bras libre n'est qu'un soutien.

ATELIER N°6

30 sauts à la corde à sauter avec variations possibles (2 appuis, un appui alterné) en rebondissant sur la pointe des pieds.

- 1** Départ assis à 1 pas du grillage ou du mur. Appuyer les mains et les bras tendus vers le haut contre le mur. Pousser le haut du corps en avant vers le bas en regardant vers le haut. À répéter 10 fois.
- 2** Appuyer l'avant-bras droit, à hauteur de l'épaule, contre le montant d'une porte. Effectuer un pas avec la jambe droite vers l'avant. Maintenir l'étirement pendant 10 secondes. À répéter 5 fois, puis changer de côté.
- 3** Se tenir à 2 pas d'un support permettant un angle hanche-buste d'environ 90°. Une fois les mains en appui sur ce support, écarter les jambes le plus possible. Placer les mains sur le support. S'asseoir sur le bord d'une chaise, dos droit. Incliner la tête vers l'avant. Croiser les mains derrière la nuque. Pousser le haut du corps vers le bas en expirant. Maintenir la tension de l'avant du thorax le plus longtemps possible. À répéter 5 fois.
- 4** Joindre les bras dans le dos. Saisir avec la main droite le poignet gauche. Incliner la tête à droite (oreille vers l'épaule). Tirer le poignet gauche vers le bas. Incliner la tête plus fortement à droite. Maintenir l'étirement pendant 10 secondes en inspirant et expirant profondément. À répéter 5 fois, puis changer de côté.

SÉANCE 9 :

retour sur première balle de service

OBJECTIF TACTIQUE : neutraliser le serveur.

OBJECTIFS TECHNIQUES : orientation précoce des épaules, adaptation de l'amplitude de préparation.

OBJECTIFS PHYSIQUES : activation et dynamisme des chevilles, ancrage, transfert.

DURÉE (SELON VARIANTES)



MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEUR(S)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(ses) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** renforcement du retour sur première balle de service en opposition.
- **Boxe :** circuit axé sur la réactivité musculaire et l'explosivité.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Dans les carrés de service sur demi-terrain de double, échauffement en ligne avec mise en jeu par un service. 2 par demi-terrain, un(e) joueur(se) en attente de chaque côté qui rentre en jeu dès qu'un échange se termine.

CONSIGNES

Limiter la préparation pour optimiser le plan

de frappe devant, le(la) joueur(se) n'ayant pas le droit de franchir la ligne de carré de service (la balle non plus). Faire évoluer cette situation jusqu'au terrain traditionnel avec un passage par le terrain intermédiaire (18 mètres).

OBJECTIF

Réaliser 12 échanges en respectant la consigne.

10 min.

TENNIS

1^{RE} PHASE

ORGANISATION

2 joueurs(ses) au service, 2 au retour. La situation se joue en 1 vs 1. Les joueurs(ses) jouent 2 points en alternance, puis laissent la place aux 2 autres en attente. Une équipe au service, une autre au retour tout le long du match. Les serveurs(ses) sont placé(e)s sur la ligne des 18 mètres, filet baissé à 80 cm, et jouent avec des balles intermédiaires. Les serveurs(ses) ont 2 balles de service et ne doivent servir que des premières balles. Les relanceurs(ses) tentent de renvoyer la balle de service dans une zone centrale délimitée par des languettes. Le point ne continue pas au-delà du retour.

CONSIGNE

Les relanceurs(ses) mettent en place une routine de concentration au retour fondée sur 5 séquences :

- 1 Choix de la position de départ ;
- 2 Respiration dynamisante (brève) ;
- 3 Intention tactique (choix de la zone) ;
- 4 Objectif de moyens (frapper devant, préparer rapidement, etc.) ;
- 5 Regard fixé sur la balle.

1h15 max

OBJECTIF

Gagner le match par équipes en 12 points. Si le service n'est pas touché (ace), 2 points pour les serveurs(ses). Si le service est gagnant (touché par le(la) relanceur(se) mais pas renvoyé), 1 point pour

2^E PHASE

ORGANISATION ISO

Le point se déroule jusqu'au bout, ce qui permet d'estimer la qualité du retour de service.

OBJECTIF

Gagner le match en 12 points (par équipes) avec changement de rôle à la fin du match. Possibilité d'attribuer un point de bonus aux relanceurs(ses) si le retour est gagnant.

BOXE XE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- Circuit de 6 ateliers à réaliser 1 à 2 fois à intensité maximale.
- 2 x 10" d'effort par atelier entrecoupées de 30" de récupération entre les répétitions.
- Récupération : 1' entre les ateliers et 3' à 4' de récupération entre les tours.

ATELIER N°1

3 sauts de haies à hauteur croissante (30 cm ; 50 cm ; 70 cm), maintenir le dos droit et rechercher l'explosivité sans écrasement au sol.

ATELIER N°2

Un(e) joueur(se) en appui sur les genoux, gainé(e), reçoit le médecine-ball ou le swiss ball à 2 mains et effectue un renvoi le plus rapidement possible avec le bras droit ou le bras gauche (façon direct de boxe). Changement de bras à l'atelier n°4.

ATELIER N°3

8 sauts pliométriques d'une box de 60 cm avec envoi d'un médecine-ball lors de la phase d'extension au sol (temps de contact au sol le plus bref possible).

les serveurs(ses). Si le service est renvoyé dans le terrain adverse, 2 points pour les relanceurs(ses). Si le retour est dans la zone, 1 point de bonus pour les relanceurs(ses). Changement de rôle à la fin du match en 12 points.



VARIANTE :

- Varier les zones au service (T, corps et extérieur) en les annonçant au(à la) relanceur(se).
- Le(la) serveurs(ses) n'annonce plus les zones visées et le(la) relanceur(se) s'adapte.

ATELIER N°4

Comme pour l'atelier n°2, en changeant de bras.

ATELIER N°5

Départ assis sur un petit banc, donner une impulsion avec les jambes et les bras pour arriver debout sur le banc et enchaîner.

ATELIER N°6

Un(e) joueur(se) en appui sur les genoux, gainé(e), reçoit le médecine-ball ou le swiss ball à 2 mains et effectue un renvoi le plus rapidement possible en alternant revers à 2 mains et coup droit à 2 mains.

N.B. : associer à chaque exercice la respiration (expiration explosive et prolongée pendant l'effort).

ORGANISATION

2 joueurs(ses) face à face par demi-terrain, un(e) joueur(se) en attente au fond du court de chaque côté. Après la mise en jeu par un service, les joueurs(ses) en action font des échanges en régularité à une vitesse très lente. Remplacement par le(la) joueur(se) en attente dès la fin de l'échange.

CONSIGNE

Veiller à respecter une vitesse de balle très lente.

OBJECTIF

Après chaque frappe de balle, le(la) joueur(se) prend le temps de se poser sur ses 2 appuis, poids du corps bien réparti sur les 2 pieds avec un écartement propre à chacun (sensation de confort, stabilité), épaules et bras relâchés (bras tombant).

SÉANCE 10 :

adaptation aux situations de jeu en fond de court

OBJECTIF TACTIQUE : adapter les intentions tactiques selon la situation de jeu.

OBJECTIF TECHNIQUE : adaptation technique.

OBJECTIFS PHYSIQUES : activation et dynamisme des chevilles, adaptation des intensités de course.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis** et **2 à la boxe.**
- **Tennis :** variation des situations de jeu en fond de court (équilibre, attaque, défense) pour favoriser l'adaptation technico-tactique et physique.
- **Boxe :** circuit axé sur la variation d'intensité et de vitesse.

ÉCHAUFFEMENT

ORGANISATION

2 équipes de 3 joueurs(SES) s'affrontent dans les carrés de service en utilisant des balles rouges.

CONSIGNES

Mise en jeu par un service, puis le point commence. Une fois le service effectué, l'ensemble des joueurs(SES) de la même équipe doit toucher la balle avant que celle-ci ne soit renvoyée. Passe contrôlée à son(sa) partenaire, puis seul(e) le(la)

dernier(ère) joueur(se) de l'équipe a le droit de renvoyer la balle de l'autre côté du filet. L'équipe adverse respecte la même contrainte et le point se poursuit. Favoriser le contrôle plutôt que la vitesse et une activation musculaire collective.

OBJECTIF

Gagner le match en 10 points (par équipes) en maintenant tous(ES) les joueurs(SES) actifs(ves) et concerné(e)s par chacun des points.

10
min.

TENNISNIS

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(SES) s'affrontent sur terrain de simple. Un(e) joueur(se) en attente au fond du court de chaque côté et 2 joueurs(SES) en jeu. La balle est engagée par l'enseignant(e) du côté où le(la) joueur(se) a remporté le point. Le(la) vainqueur(euse) reste, le(la) perdant(e) se fait remplacer par le(la) joueur(se) en attente.

CONSIGNE

Être connecté(e) au jeu pour détecter rapidement les adaptations technico-tactiques et physiques

à mettre en place (je ralentis et prends de la marge avec les lignes et le filet si je suis pris(e) de vitesse/je joue à ma vitesse et fixe en situation d'équilibre/je saisis l'opportunité quand je ressens la possibilité d'avancer pour frapper la balle).

OBJECTIF

Gagner le match en 20 points (par équipes) avec 1 point de bonus si la réponse tactique est juste et 1 point de malus en cas d'erreur tactique.

1h15
max



VARIANTE :

- L'enseignant(e) effectue un engagement identique à chaque passage de manière à renforcer un secteur de jeu spécifique.
- Remporter 2 points de suite pour en gagner 1 au score (dimension plus physique, plus de concentration).

BOXE

- 2 joueurs(es) sur le côté du terrain.
- Circuit de 3 ateliers à réaliser 2 à 3 fois à intensité maximale.
- 2 x 10" d'effort par atelier entrecoupées de 30" entre les répétitions.
- Récupération : 30" entre les ateliers et 2' entre les tours.

ATELIER N°1

Départ sur 2 appuis, sauts au-dessus d'une petite haie avec réception sur un pied puis, au signal, course vers l'avant sur 4 mètres avec changement de direction, droite ou gauche, en pas chassés

selon les instructions de l'enseignant(e), puis retour au milieu des 2 plots espacés de 4 mètres pour revenir en course arrière jusqu'à la ligne de départ.

ATELIER N°2

2 slaloms entre 2 plots rapprochés.

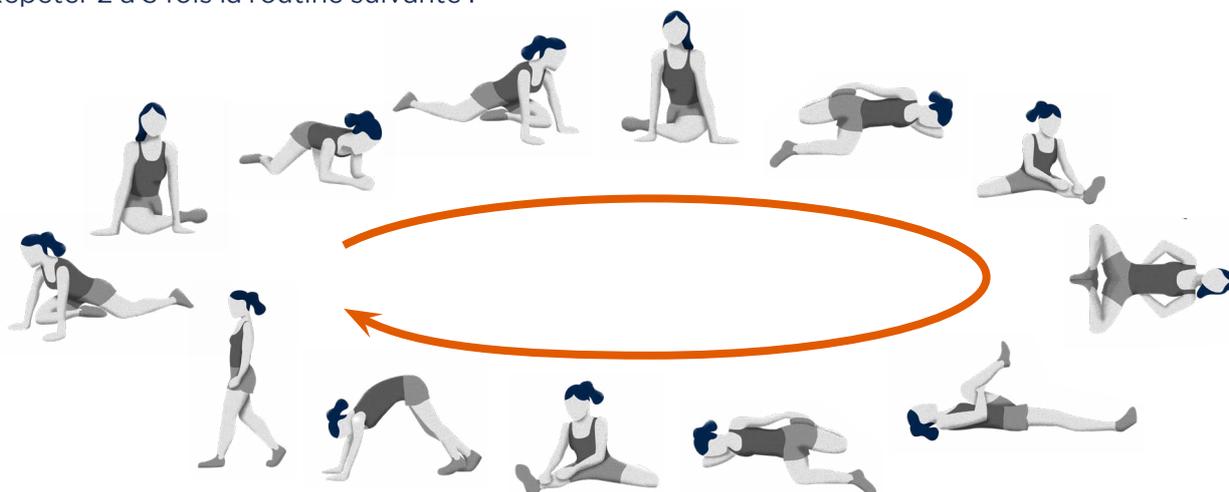
ATELIER N°3

2 allers-retours par-dessus des petites haies en déplacements latéraux, puis passage sur l'échelle de rythme à vitesse maximale.

RETOUR AU CALME / ÉTIREMENT DES MEMBRES INFÉRIEURS

6 min.

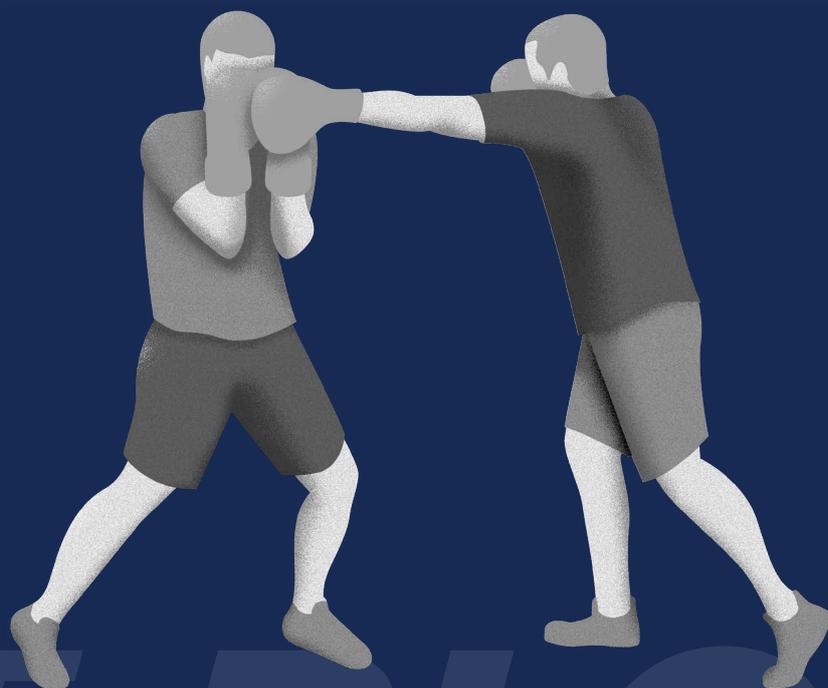
Répéter 2 à 3 fois la routine suivante :



CONSIGNES

Étirement passif de courte durée (20") effectué lentement dans une amplitude moyenne (muscle relâché) et associé à la respiration. Position de départ confortable et stable (assis, à genoux,

allongé ou éventuellement debout avec un appui). Progresser lentement, en soufflant, de façon à gagner en amplitude. Tenir l'étirement environ 20", puis relâcher la position. Passer à l'exercice suivant.



3^E BLOC

*FOCUS SUR LA
RELATION FOND DE
COURT - FILET SUR
BALLES TENDUES
(1/2)*

SÉANCE 11 : montée au filet

OBJECTIF TACTIQUE : monter au filet en jouant dans l'espace libre.

OBJECTIF TECHNIQUE : prise de balle tôt.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse, force explosive, coordination.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** situation offensive de montée au filet.
- **Boxe :** circuit axé sur la vitesse et la coordination.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

3 joueurs(SES) de chaque côté du terrain, dont un(e) en attente. 2 joueurs(SES) face à face par demi-terrain de double. Changement de joueur(se) dès qu'un échange se termine avec l'entrée en jeu de celui(elle) en attente.

CONSIGNE

Après la frappe, les joueurs(SES) passent physiquement la ligne de carré de service, puis des 18 mètres et enfin des 24 mètres (les 2 pieds

devant la ligne) avant de se replacer derrière celle-ci tout en jouant en régularité.

OBJECTIFS

Réaliser un échange de 12 frappes dans les carrés de service pour pouvoir reculer jusqu'à la ligne des 18 mètres (10 frappes à effectuer sur le terrain intermédiaire), puis jusqu'aux 24 mètres (8 frappes à effectuer sur le terrain traditionnel). La première paire de joueurs(SES) qui réalise l'ensemble du parcours en respectant les consignes remporte le défi.

10
min.

TENNIS

1^{RE} SÉQUENCE : RÉPÉTITION

ORGANISATION

2 joueurs(SES) face à face par demi-terrain de double. Le(la) joueur(se) A engage une balle facile et haute dans le carré de service. B doit la frapper, puis enchaîner vers le filet.

CONSIGNE

B doit anticiper la balle qu'il(elle) reçoit de manière à venir la frapper à la bonne hauteur (entre les hanches et les épaules) avec une intention de jeu offensive.

2^È SÉQUENCE : DÉTECTION DE L'OPPORTUNITÉ

ORGANISATION

2 joueurs(SES) face à face sur demi-terrain de double engagent un long échange de fond de court.

OBJECTIF

Match en 2 sets gagnants de 6 points (point décisif à 5-5). Troisième set en cas d'égalité à 1 set partout. Changement de rôle à la fin du match.

CONSIGNE

Dès qu'une balle rebondit dans le carré de service, le(la) joueuse qui la reçoit doit l'attaquer, puis monter au filet.

1h15
max

OBJECTIF

Match en 2 sets gagnants de 6 points (point décisif à 5-5). Troisième set en cas d'égalité à 1 set partout. Changement de rôle à la fin du match.



VARIANTE :

- En simple, le(la) joueur(se) A engage une balle haute et facile dans le carré de service. B l'attaque en jouant dans une zone préalablement définie et suit au filet. Le point se déroule librement ensuite.

BOXE XE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- Circuit composé de 6 ateliers à réaliser 1 à 2 fois à intensité maximale.
- 2 répétitions d'exercice par atelier entrecoupées de 30" de récupération entre les répétitions.
- Récupération : 1' entre les ateliers et 3' entre les tours.

ATELIER N°1

Sprint sur 10 mètres avec départ assis, puis 2 sauts de haies (40 à 60 cm de haut).

ATELIER N°2

8 sauts pliométriques pieds joints par-dessus des cônes (jambes tendues), chercher une impulsion vers le haut et vers l'avant, rebondir sur l'avant-pied.

ATELIER N°3

Un sprint sur 10 mètres, suivi de 8 sauts par-dessus des haies de 40 à 60 cm de haut.

ATELIER N°4

8 sauts sur une box, départ et réception sur 2 pieds.

ATELIER N°5

En appui sur un mur, les bras tendus, le corps à 45°, effectuer 30 montées de genoux rapides à hauteur de hanche. Maintenir une posture bien droite.

ATELIER N°6

8 sauts (petite pliométrie) sur 2 box de 40 à 60 cm de haut en démarrant sur 2 appuis sur une box, puis rebondir sur un appui entre les box pour remonter à 2 appuis sur la deuxième box. Rechercher une impulsion vers le haut.

RETOUR AU CALME / RESPIRATION ABDOMINALE

6 min.

Réaliser 3 à 5 fois le cycle suivant :

- 1 Poser la main sur le ventre et expirer à fond par le nez et la bouche en creusant le ventre.
- 2 Une fois l'expiration terminée, inspirer par le nez sans forcer en gonflant le ventre afin de repousser la main vers l'extérieur.

- 3 Lorsque le ventre est gonflé, expirer 2 à 3 fois plus longtemps, de manière fluide et en creusant le ventre. Ce va-et-vient procure une sensation de calme.

OBJECTIF TACTIQUE : priver de temps l'adversaire.

OBJECTIFS TECHNIQUES : préparation courte, tenue de raquette (tamis au-dessus de la main), accompagnement réduit.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse, force explosive, coordination, qualité de pied, gainage.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** situation d'équilibre au filet.
- **Boxe :** circuit axé sur la vitesse, la force explosive et le gainage.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

2 contre 2 depuis la ligne de carré de service, possibilité d'utiliser différentes balles évolutives en fonction du niveau de maîtrise, voire de se mettre à 3 de chaque côté en matérialisant bien les espaces de jeu.

CONSIGNE

Les joueurs(SES) doivent effectuer un échange en

ne faisant que des volées contrôlées en partant de la ligne de carré de service et en avançant de manière synchrone au fur et à mesure vers le filet pour ensuite repartir (toujours synchrones) vers la ligne de carré de service.

OBJECTIF

Réussir à faire 2 allers-retours par équipe.

10
min.

TENNIS

1^{RE} SITUATION

ORGANISATION

Collaboration entre 2 joueurs(SES) par demi-terrain de double, un(e) joueur(se) placé(e) dans les carrés de service, un(e) autre en fond de court traditionnel ou sur la ligne des 18 mètres pour favoriser la réussite. Matérialiser une zone centrale à atteindre pour le(la) volleyeur(se).

2^E SITUATION

ORGANISATION

Sur demi-terrain de double, les deux joueurs(SES) sont partenaires. Le(la) joueur(se) en fond de court dirige les balles vers le(la) volleyeur(se).

CONSIGNE

Le(la) volleyeur(se) adopte une attitude dynamique (bas sur les jambes), les bras en avant du corps pour favoriser un plan de frappe avancé (poignet ferme) et un accompagnement réduit.

OBJECTIF

Frapper 10 volées dans la zone au cours d'un même échange, puis changer les rôles.

CONSIGNE

Le(la) volleyeur(se) se place 2 mètres derrière la ligne de carré de service.

1h15
max

Après l'envoi du/de la joueur(se) en fond de court :

- 1 le(la) volleyeur(se) réalise une première volée d'approche longue...
- 2 ... puis finit le point par une volée courte claquée en diagonale.

La difficulté pour le(la) joueur(se) en fond de court réside dans la justesse des trajectoires de balle qu'il(elle) propose à son(sa) partenaire :

- 1 balle longue et légèrement haute ;
- 2 balle molle et flottante.

OBJECTIF

Réussir 6 passages avant de changer les rôles.



VARIANTE :

- Réaliser les séquences à des vitesses plus élevées sous forme de points.

BOXE XE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- 2 ateliers distincts avec un(e) joueur(se) par atelier (changement d'atelier une fois le précédent terminé).

ATELIER N°1 GAINAGE X VITESSE

- Série à effectuer : gainage facial à 4 appuis (30") + 4 sprints enchaînés sur 4 mètres chacun + reprise d'appuis dans les cerceaux suivie d'une poussée du pied extérieur vers l'avant pour réaliser une volée dans le vide (2 volées de coup droit + 2 volées de revers) + retour en course avant.
- Réaliser 4 séries avec 1' de récupération entre les séries.

ATELIER N°2 GAINAGE X EXPLOSIVITÉ COMPOSÉ DE 4 EXERCICES

- 1 Gainage facial statique sur 3 appuis (30") + la chaise (20").

- 2 Gainage oblique (30") + 8 sauts d'une box suivis d'une extension.

- 3 Gainage oblique de l'autre côté (30") + chaise sur un appui (20").

- 4 Gainage de la chaîne postérieure : allongé(e) sur le dos jambes fléchies, relever le bassin en appui sur la plante des pieds et les épaules (30") + 8 bonds latéraux au-dessus de petites haies sur un appui.

- Réaliser 4 tours en changeant de jambe d'appui à chaque tour pour les exercices 3 et 4.
- Repos d'1'30 entre les exercices 2 et 3, puis après le 4 avant de passer au tour suivant.

RETOUR AU CALME / CONTRÔLE DE BALLE

ORGANISATION

6 joueurs(ses) face à face, 1 mètre à l'intérieur des carrés de service, une raquette dans chaque main, jouent avec des balles rouges en tant que partenaires (collaboration).

CONSIGNE

À chaque réception de balle, le(la) joueur(se) doit effectuer un contrôle avec une raquette et la renvoyer avec l'autre raquette en fonction de la trajectoire reçue (contrôle, précision, dosage).

OBJECTIF

Chaque binôme s'affronte, le but étant de maintenir la balle en vie plus longtemps que les 2 autres paires. La dernière équipe qui garde la balle en jeu remporte le point. Match en 10 points.

6 min.

SÉANCE 13 :

volée de coup droit de finition



OBJECTIF TACTIQUE : rompre l'échange.

OBJECTIFS TECHNIQUES : accélération brève, accompagnement dans la direction jouée.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse, coordination.

DURÉE (SELON VARIANTES)



MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(ses) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** situation de jeu offensif au filet.
- **Boxe :** circuit axé sur la qualité de pied/ancrage-poussée.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

3 paires de 2 joueurs(ses) face à face avec utilisation de balles intermédiaires, un(e) joueur(se) au filet, son(sa) partenaire au milieu du carré de service. Matérialiser les terrains pour sécuriser le jeu.

CONSIGNES

Mise en jeu par le(la) joueur(se) A, au milieu du carré de service, en mode ping-pong (la balle rebondit d'abord dans son terrain

avant de passer le filet). À chaque réception, A devra faire rebondir la balle dans son terrain et permettre ainsi à son(sa) partenaire B d'effectuer des volées à la bonne hauteur avec la volonté de rabattre la balle dans une zone située entre le filet et son(sa) partenaire.

OBJECTIF

Réaliser cet enchaînement plus longtemps que les 2 autres paires. Chaque paire recommence ensemble le prochain point (changement de rôle une fois le match terminé). Match en 10 points.

10 min.

TENNIS

1^{RE} PHASE DE JEU : COLLABORATION

ORGANISATION

Les 2 joueurs(ses) sont partenaires. Le(la) joueur(se) au fond du court dirige les balles vers le(la) volleyeur(se) qui réalise des volées. Les joueurs(ses) évoluent sur demi-terrain de double.

CONSIGNES

Le(la) volleyeur(se) se place à 1 mètre derrière la ligne de carré de service.

Après l'envoi neutre du(de la) joueur(se) au fond du court :

- 1 la 2^e volée est une volée basse d'attente ;
- 2 la 3^e volée est une volée de finition courte en diagonale.

La difficulté pour le(la) joueur(se) au fond du court réside dans la justesse des trajectoires de balles qu'il(elle) présente à son(sa) partenaire :

- 1 balle qui retombe derrière le filet ;
- 2 balle plutôt molle et assez haute.

OBJECTIF

Le(la) volleyeur(se) doit rompre l'échange en exécutant sa volée de finition courte croisée à l'opposé de l'adversaire. 4 passages réussis avant de changer les rôles.

1h15 max

2^E PHASE DE JEU : MATCH

ORGANISATION

Même séquence que la situation collaborative avec application de l'intensité d'un match.

CONSIGNE

Le(la) volleyeur(se) doit gagner le point par une volée de finition courte croisée.

OBJECTIF

Match en 2 sets gagnants de 6 points (point décisif à 5-5). Troisième set en cas d'égalité à 1 set partout.



VARIANTE :

- Le(la) volleyeur(se) a la possibilité de réaliser une volée amortie en guise de volée de finition.

BOXE XE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- Circuit composé de 6 ateliers à réaliser 1 à 2 fois à intensité maximale.
- 2 x 10" d'effort par atelier entrecoupées de 30" de récupération entre les répétitions.
- Récupération : 1' entre les ateliers et 3' à 4' entre les tours.

ATELIER N°1

8 rebonds avec sauts décalés (pas du patineur) dans des cerceaux en recherchant une poussée latérale et vers l'avant (poussée pied extérieur).

ATELIER N°2

8 mouvements dynamiques avec bande élastique (fixée au grillage ou tenue par son(sa) partenaire), coude au niveau de l'épaule, bras cassé. Réaliser un mouvement vers l'avant de haut en bas dynamique en retenant le retour (volée de coup droit). Changer de bras sur la deuxième répétition en simulant une volée de revers.

ATELIER N°3

Le(la) joueur(se) est placé(e) derrière son(sa) partenaire avec les mains posées sur ses omoplates. Le(la) joueur(se) démarre pieds décalés et réalise une course vers l'avant en poussant son(sa) partenaire en opposition.

ATELIER N°4

9 répétitions de fentes multidirectionnelles (avant, obliques à 45°, latérales à 90°) par jambe. Changer de jambe pour la deuxième répétition. Veiller à positionner le genou, la hanche et le pied de la jambe arrière sur la même ligne.

ATELIER N°5

Raquette en main, le(la) joueur(se) effectue 8 bonds obliques (45°) par jambe, en poussant sur le pied extérieur pour atterrir sur l'autre pied en maintenant l'équilibre unipodal sur cette même jambe pendant 2" et en synchronisant la gestuelle de la volée correspondante.

ATELIER N°6

Course ondulée vers l'avant-arrière sur 10 mètres. Chercher à pousser sur les premiers appuis qui enclenchent le changement de direction.

ÉTIREMENTS DES MOLLETS

- Position : face à un mur, placer un pied en appui sur le mur, pointe de pied vers le haut, talon le plus proche possible du mur.
- Mouvement : amener le bassin vers le mur pour créer l'étirement du mollet concerné (action également sur la souplesse de cheville). Tenir 30" par mollet.
- À réaliser 2 fois par mollet.

ÉTIREMENTS DES ADDUCTEURS

- Position : écartement des pieds plus large que le bassin, pointes des pieds orientées vers l'avant.
- Mouvement : fléchir une jambe en amenant les fesses vers l'arrière. Le buste reste droit, légèrement incliné vers l'avant. Maintenir la position pendant 30" par jambe.
- À réaliser 2 fois par jambe.

ÉTIREMENTS DU PSOAS

- Position et mouvement : tendre une jambe derrière (jambe devant fléchie) et descendre les hanches (bassin) vers le sol en maintenant le buste droit. Possibilité de tendre le bras vers le haut (celui correspondant à la jambe derrière) pour accentuer l'étirement si nécessaire. Tenir 30" par jambe.
- À réaliser 2 fois par jambe.

SÉANCE 14 :

volée de revers de finition

OBJECTIF TACTIQUE : rompre l'échange.

OBJECTIF TECHNIQUE : accélération brève, accompagnement dans la direction jouée.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse et coordination.

DURÉE (SELON VARIANTES)



MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Bande élastique

Cerceaux

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis** et **2 à la boxe.**
- **Tennis :** situation de jeu offensif au filet.

- **Boxe :** circuit axé sur la qualité de pied/ancrage-poussée.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

3 paires de 2 joueurs(SES) face à face avec utilisation de balles intermédiaires, un(e) joueur(se) au filet, son(sa) partenaire au milieu du carré de service. Matérialiser les terrains pour sécuriser le jeu.

CONSIGNES

Mise en jeu par le(la) joueur(se) A, au milieu du carré de service, en mode ping-pong (la balle rebondit d'abord dans son terrain avant de passer le filet). À chaque réception, le(la) joueur(se) A devra faire

rebondir la balle dans son terrain et ainsi permettre à son(sa) partenaire B d'effectuer un maximum de volées de revers à la bonne hauteur avec la volonté de rabattre la balle dans une zone située entre le filet et son(sa) partenaire.

OBJECTIF

Réaliser cet enchaînement plus longtemps que les 2 autres paires. Chaque paire recommence ensemble le prochain point (changement de rôle une fois le match terminé). Match en 10 points.

10 min.

TENNIS

1^{RE} PHASE DE JEU : COLLABORATION

ORGANISATION

Les 2 joueurs(SES) sont partenaires. Le(la) joueur(se) au fond du court dirige les balles vers le(la) volleyeur(se) qui réalise des volées. Les joueurs(SES) évoluent sur demi-terrain de double.

CONSIGNES

Le(la) volleyeur/se se place à un mètre derrière la ligne de carré de service.

Après l'envoi neutre du/de la joueur(se) au fond du court :

- 1 la 2^e volée est une volée basse d'attente ;
- 2 la 3^e volée est une volée de finition courte en diagonale.

La difficulté pour le(la) joueur(se) au fond du court réside dans la justesse des trajectoires de balles qu'il(elle) présente à son(sa) partenaire :

- 1 balle qui retombe derrière le filet ;
- 2 balle plutôt molle et assez haute.

OBJECTIF

Le(la) volleyeur(se) doit rompre l'échange en exécutant sa volée de finition courte croisée à l'opposé de l'adversaire. 4 passages réussis avant de changer les rôles.

1h15 max

2^E PHASE DE JEU : MATCH

ORGANISATION

Même séquence que la situation collaborative avec application de l'intensité d'un match.

OBJECTIF

Match en 2 sets gagnants de 6 points (point décisif à 5-5). Troisième set en cas d'égalité à 1 set partout.

CONSIGNE

Le(la) volleyeur(se) doit gagner le point par une volée de finition courte croisée.



VARIANTE :

- Le(la) volleyeur(se) a la possibilité de réaliser une volée amortie en guise de volée de finition.

BOXEXE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- Circuit composé de 6 ateliers à réaliser 1 à 2 fois à intensité maximale.
- 2 x 10" d'effort par atelier entrecoupées de 30" de récupération entre les répétitions.
- Récupération : 1' entre les ateliers et 3' à 4' entre les tours.

ATELIER N°1

8 rebonds avec sauts décalés (pas du patineur) dans des cerceaux en recherchant une poussée latérale et vers l'avant (poussée pied extérieur).

ATELIER N°2

8 mouvements dynamiques avec bande élastique (fixée au grillage ou tenue par son(sa) partenaire), coude au niveau de l'épaule, bras cassé. Réaliser un mouvement vers l'avant de haut en bas dynamique en retenant le retour (volée de coup droit). Changer de bras sur la deuxième répétition en simulant une volée de revers.

ATELIER N°3

Le(la) joueur(se) est placé(e) derrière son(sa) partenaire avec les mains posées sur ses omoplates. Le(la) joueur(se) démarre pieds décalés et réalise une course vers l'avant en poussant son(sa) partenaire en opposition.

ATELIER N°4

9 répétitions de fentes multidirectionnelles (avant, obliques à 45°, latérales à 90°) par jambe. Changer de jambe pour la deuxième répétition. Veiller à positionner le genou, la hanche et le pied de la jambe arrière sur la même ligne.

ATELIER N°5

Raquette en main, le(la) joueur(se) effectue 8 bonds obliques (45°) par jambe, en poussant sur le pied extérieur pour atterrir sur l'autre pied en maintenant l'équilibre unipodal sur cette même jambe pendant 2" et en synchronisant la gestuelle de la volée correspondante.

ATELIER N°6

Course ondulée vers l'avant-arrière sur 10 mètres. Chercher à pousser sur les premiers appuis qui enclenchent le changement de direction.

RETOUR AU CALME / COORDINATION DOUCE

6
min.

ORGANISATION

Les 6 joueurs(ses) sont à la volée, 3 de chaque côté face à face. Utiliser 1 seule balle, rouge de préférence pour favoriser la maîtrise et une vitesse de balle plus lente.

CONSIGNE

Ne réaliser que des volées de revers, proposer des trajectoires lentes et hautes.

OBJECTIF

Réussir 3 allers-retours avec 1 seule balle dans l'ordre de placement des joueurs(ses), chacun(e) réalisant une volée de revers en direction de son(sa) partenaire associé(e). D'un côté du filet, les joueurs(ses) 1, 3 et 5, et de l'autre, les joueurs(ses) 2, 4 et 6 : départ 1 > 2 > 3 > 4 > 5 > 6 et retour.

SÉANCE 15 :

contre-attaque face à un(e) joueur(se) au filet



OBJECTIF TACTIQUE : jouer court croisé.

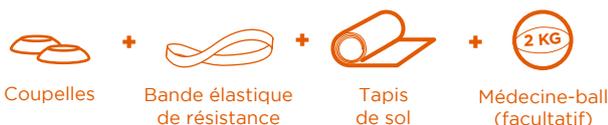
OBJECTIFS TECHNIQUES : qualité des appuis, action poignet x avant-bras.

OBJECTIFS PHYSIQUES : ancrage fort, poussée (transfert), gainage, force.

DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEUR(S)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(ses) au tennis** et **2 à la boxe.**
- **Tennis :** situation de jeu offensif face à un(e) adversaire au filet.
- **Boxe :** circuit axé sur la qualité de pied/ancrage-poussée.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

2 joueurs(ses) face à face dans les carrés de service sur demi-terrain de double, un(e) joueur(se) en attente de chaque côté. Un(e) joueur(se) derrière la ligne de carré de service, l'autre derrière une délimitation qui sépare le carré de service en deux dans le sens de la largeur.

CONSIGNES

Pour le(la) joueur(se) derrière la ligne de carré de service, rechercher des trajectoires plongeantes

(lift) en direction de la zone entre le filet et la délimitation derrière laquelle le(la) volleyeur(se) est placé(e). Les balles tombant entre le filet et la délimitation sont jouées après un rebond, celles qui sont plus longues sont jouées de volée.

OBJECTIF

Le(la) joueur(se) derrière la ligne de carré de service doit réussir à envoyer 10 balles dans la zone tactique. Changer de rôle pour que chaque joueur(se) passe au poste des trajectoires plongeantes.

10
min.

TENNIS

1^{RE} SÉQUENCE

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(ses), un(e) au passing, l'autre à la volée. Les joueurs(ses) jouent en 1 vs 1, avec un(e) joueur(se) en attente de chaque côté. Le(la) joueur(se) à la volée démarre 1 mètre derrière la ligne de carré de service. L'enseignant(e) engage une balle sur le(la) contre-attaquant(e) qui va chercher à passer directement le(la) joueur(se) au filet. Au passing, jouer 2 points de suite, puis changement avec le(la) joueur(se) en attente.

CONSIGNES

Le(la) joueur(se) au passing pose un appui fort dans le sol et recherche des trajectoires courtes croisées bombées dans les carrés de service. Le(la) volleyeur(se) doit tenter de rattraper le passing pour que le point se poursuive.

OBJECTIF

Gagner le match en 12 points (par équipes). Bonus pour les volleyeurs(ses) à chaque point remporté. Bonus pour les passeurs(ses) s'ils(elles) réalisent un passing gagnant.

1h15
max

2^e SÉQUENCE

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(ses), un(e) au passing, l'autre à la volée. Les joueurs(ses) jouent en 1 vs 1, avec un(e) joueur(se) en attente de chaque côté. Le(la) joueur(se) à la volée démarre 1 mètre derrière la ligne de carré de service. L'enseignant(e) engage une balle sur le(la) contre-attaquant(e) qui joue d'abord dans les pieds du(de la) joueur(se) qui monte au filet, puis réalise un passing libre (croisé ou long de ligne). Même système de rotation que lors de la première séquence.

CONSIGNES

Le(la) joueur(se) au passing doit poser un appui fort au sol, être gainé(e) et produire une trajectoire

bombée (lift) pour arriver à jouer dans les pieds du(de la) volleyeur(se). Une fois ce coup réalisé, il(elle) doit passer le(la) joueur(se) à la volée. Le(la) volleyeur(se) veille à rester fléchi(e) sans casser le buste pour réussir la première volée (basse) et poursuivre le point.

OBJECTIF

Effectuer un passing en 2 temps après avoir forcé le(la) volleyeur(se) à jouer une première volée basse. Match en 12 points.



VARIANTE :

- Autoriser le lob pour les contre-attaquant(e)s.

BOXE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- Circuit composé de 6 ateliers à réaliser une à deux fois à intensité maximale.
- 2 x 10" d'effort par atelier ou mouvement entrecoupées de 30" de récupération entre les répétitions.
- Récupération : 1' entre les ateliers et 3' à 4' entre les tours.

ATELIER N°1

Effectuer des impulsions multidirectionnelles sur une cheville pendant 10", puis changer de cheville. À faire 2 fois par jambe.

ATELIER N°2

Disposer 4 cônes au sol espacés de 40 cm l'un de l'autre. Effectuer des allers-retours sur un appui dans un sens et changer d'appui sur le retour (marquer l'appui du changement de direction). Contact au sol très bref.

ATELIER N°3

Gainage dynamique au travers d'une marche en montée de genoux très lente, en s'élevant sur la pointe des pieds tout en effectuant des rotations du buste très lentes également (possibilité de prendre un médecine-ball de 2 kg, bras quasiment tendus).

ATELIER N°4

Effectuer des déplacements avec frappes à vide en étant retenu(e) par une bande élastique de résistance.

ATELIER N°5

Gainage oblique. Tenir 30", puis changer de côté.

ATELIER N°6

8 bondissements horizontaux et vers l'avant en alternant 2 appuis, puis 1 appui (gauche/droite).

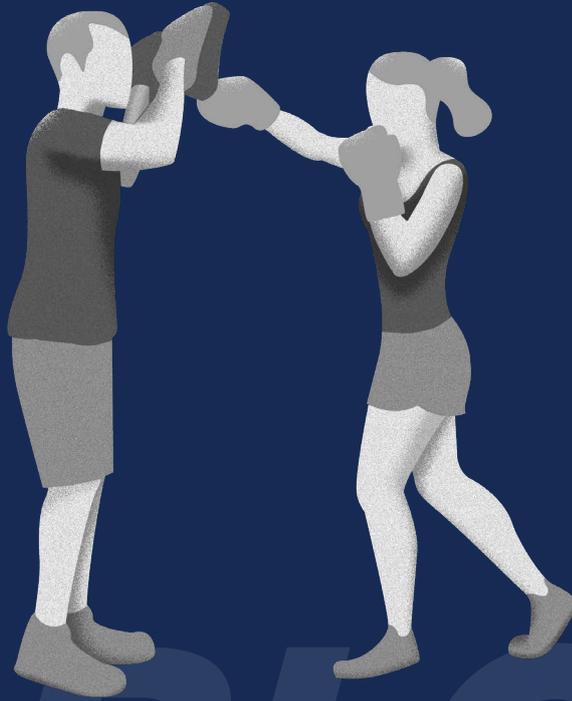
RETOUR AU CALME / LIBÉRATION DES TENSIONS

Effectuer chaque posture 2 fois :

- 1 Debout avec un écartement un peu plus large que la largeur du bassin, bras le long du corps relâchés. Chercher à se grandir le plus possible, bras au-dessus de la tête et sur la pointe des pieds, pendant 10", puis enchaîner pendant 10" avec une posture de « retenue d'un plafond imaginaire qui s'effondre » (bras et jambes légèrement fléchis), corps contracté en effectuant de petites respirations brèves et intenses. Au bout des 10", relâcher tout le corps en laissant retomber le buste, les bras et la tête vers le bas, en expirant profondément, les jambes légèrement fléchies.

- 2 Même principe en tentant de toucher du bout des doigts un mur imaginaire devant soi (10"). Puis chercher à le retenir comme pour éviter de se faire écraser (10"). Appliquer les mêmes consignes quant à la respiration.
- 3 Debout avec un écartement un peu plus large que la largeur du bassin, bras le long du corps au démarrage, grandir et allonger les bras sur les côtés (10"), puis contracter pour « retenir deux murs latéraux imaginaires qui cherchent à nous écraser » (10").

6 min.



4^E BLOC

*FOCUS SUR LA
RELATION FOND DE
COURT - FILET SUR
BALLES BOMBÉES
(2/2)*

SÉANCE 16 ET 17 :

défense en coup droit ou revers sur balles hautes liftées

OBJECTIF TACTIQUE : neutraliser et repousser en jouant croisé long lifté.

OBJECTIF TECHNIQUE : ancrage de la jambe droite si droitier(ère).

OBJECTIFS PHYSIQUES : puissance, vitesse, souplesse, coordination, force.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** amélioration de la défense sur balles hautes.
- **Boxe :** circuit axé sur la vitesse et la coordination.



Gants de boxe

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

3 joueurs(SES) de chaque côté du terrain, dont un(e) joueur(se) en attente. 2 joueurs(SES) face à face par demi-terrain de double qui jouent en régularité. Changement de joueur(se) dès qu'un échange s'interrompt par le(la) joueur(se) en attente.

CONSIGNE

Les joueurs(SES) jouent un échange contrôlé

(régularité) en alternant des frappes de balle liftées après 1 rebond, puis la suivante après 2 rebonds.

OBJECTIF

Réaliser un échange de 12 frappes dans les carrés de service pour pouvoir reculer jusqu'à la ligne des 18 mètres (10 frappes), puis celle des 24 mètres (8 frappes). La première paire de joueurs(SES) qui réalise l'ensemble du parcours remporte le défi.

10 min.

TENNIS

1^{RE} SÉQUENCE : RÉPÉTITION

COLLABORATION

4 joueurs(SES) font des échanges en diagonale sur le terrain de double. 2 joueurs(SES) du côté de la réserve de balles engagent en coup droit lifté une balle haute pour mettre leur partenaire en situation de défense (possibilité d'utiliser un sur-filet).

CONSIGNES

Pour les joueurs(SES) à l'engagement, réussir à produire la qualité de balle recherchée (haute, liftée, profonde) en étant relâché(e)s pour favoriser une bonne mise à niveau en accélérant la tête de raquette de la fin de la préparation jusqu'à l'impact pour accentuer la prise d'effet et avec un trajet de raquette du bas vers le haut.

Pour les joueurs(SES) à la réception de l'engage-

ment, veiller à avoir un bon niveau d'activation et de concentration sur la balle pour être le(la) plus efficace possible dans son organisation. Le(la) joueur(se) a la possibilité de reculer soit en pas chassés, soit en pas croisés, afin de poser un appui pied droit fort dans le sol.

Pour les joueurs(SES) dans la diagonale « avantage », défendre en réalisant un coup droit de décalage (si droitier(ère)) à chaque fois que c'est possible.

OBJECTIF

Pour les joueurs(SES) à la réception de l'engagement, réussir un enchaînement de 6 frappes consécutives avant de pouvoir changer les rôles.

N.B. : pour des raisons de sécurité, demander aux joueurs(SES) de ne pas monter au filet.

1h/
1h15

2^E SÉQUENCE : OPPOSITION

SITUATION

2 joueurs(ses) de chaque côté du terrain, un(e) joueur(se) en jeu, l'autre en attente.

CONSIGNES

L'enseignant(e) engage la balle vers le(la) joueur(se) qui lui fait face. Celui-ci(celle-ci) effectue une frappe de balle haute et liftée en direction du coup droit (séance n°16) ou du revers (séance n°17) de son adversaire. Le(la) joueur(se) qui reçoit cette balle réalise une défense de coup droit lifté (séance n°16) ou de revers lifté (séance n°17) en jouant croisé et long, puis le point se poursuit librement.

OBJECTIFS

Pour les joueurs(ses) à la réception de l'engagement, gagner son match en 2 points pour pouvoir passer de l'autre côté du terrain (si ce n'est pas le cas, le(la) joueur(se) se fait remplacer par son(sa) partenaire en attente).

Pour le(la) joueur(se) en défense, tant qu'il(elle) remporte ses matchs, il(elle) reste en place (s'il(elle) perd, il(elle) change de côté et le(la) joueur(se) en attente prend sa place). Le(la) joueur(se) qui tourne ramasse le nombre de balles qu'il(elle) a jouées (2 balles s'il(elle) a perdu 2/0 ou 3 si 2/1). Le(la) premier(ère) qui remporte 4 « vrais points » gagne le défi. 1 « vrai point » = une série de 4 victoires de suite.



VARIANTE :

- Pour les défenseurs, frapper la balle dans sa phase ascendante et non descendante.
- Défendre sur la balle haute liftée en exécutant un slice de coup droit ou de revers croisé.

BOXE XE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- 3 rounds de 3' avec 1' de récupération entre les rounds.

1^{ER} ROUND

Un(e) joueur(se) qui attaque, l'autre qui défend avec changement de rôle tous les 2 enchaînements. L'attaquant(e) réalise 2 déplacements vers l'avant correspondant à 2 déclenchements de directs bras avant (sans porter de coups). Le(la) défenseur(se) réalise simultanément 2 déplacements défensifs vers l'arrière.

2^E ROUND

Même situation et système de rotation. Pour l'attaquant(e), réaliser 2 directs du bras avant en avançant. Pour le(la) défenseur(se), bloquer ou « catcher » en reculant.

3^E ROUND

Idem. Cette fois-ci, le(la) défenseur(se) contre en réalisant un direct du bras avant en avançant après avoir défendu sur les 2 attaques de son adversaire.

RETOUR AU CALME

ORGANISATION

3 par demi-terrain de double, un(e) joueur(se) seul(e) face à 2 joueurs(ses) qui jouent en alternance (ou toutes les 2 frappes).

CONSIGNES

Jouer à vitesse de balle très lente, tout en relâchement, en étant centré(e) sur ses sensations de fluidité, sur son timing de frappe, en ayant une aisance de déplacement.

OBJECTIFS

Faire 12 échanges sans faute, puis, sans interrompre l'échange, une fois les 12 échanges réalisés, un(e) des 2 joueurs(ses) va rejoindre le(la) joueur(se) seul(e) pour à nouveau réaliser les 12 échanges. Le but est que les 3 joueurs(ses) passent seul(e)s sans que l'échange ne soit rompu. La première équipe de 3 joueurs(ses) qui réussit cet enchaînement remporte le défi.

6
min.

SÉANCE 18 :

lob défensif en coup droit et revers



OBJECTIF TACTIQUE : jouer haut, long et croisé.

OBJECTIFS TECHNIQUES : accompagnement, poussée verticale.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse, coordination.

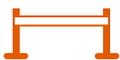
DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Tapis de sol



Petites haies



Plots



Chronomètre

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEUR(S)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**
- **Tennis :** amélioration de la défense face à un(e) volleyeur(se).
- **Boxe :** circuit axé sur la vitesse et la coordination.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

3 joueurs(SES) de chaque côté du terrain, dont un(e) en attente. 2 joueurs(SES) face à face par demi-terrain de double jouent en régularité. Entrée en action du(de la) joueur(se) en attente dès qu'un échange s'interrompt.

CONSIGNE

Un joueur(se) derrière la ligne de carré de service frappe toutes les balles après un rebond alors que son(sa) partenaire alterne une volée, puis un smash (changement de rôle en cas d'échec).

OBJECTIF DANS LE CARRÉ DE SERVICE

Effectuer 12 échanges en respectant la consigne pour pouvoir reculer jusqu'à la ligne des 18 mètres.

OBJECTIF SUR TERRAIN

INTERMÉDIAIRE, PUIS TRADITIONNEL

Réussir 3 enchaînements volée/smash par joueur(se) sur terrain intermédiaire pour pouvoir reculer jusqu'à la ligne des 24 mètres.

N.B. : pour le terrain intermédiaire et traditionnel, l'engagement est effectué par le(la) joueur(se) qui frappe les balles après rebond. Il(elle) engage une balle haute, molle et courte afin que son(sa) partenaire réalise une montée au filet en coup droit ou en revers pour ensuite enchaîner volée/smash.

10 min.

TENNIS

ORGANISATION

2 joueurs(SES) face à face au fond du court, de chaque côté du terrain. Le point se déroule en 1 vs 1 avec un(e) joueur(se) en attente. La balle est mise en jeu par l'enseignant(e), une fois dans la diagonale de coup droit, une fois dans la diagonale de revers.

CONSIGNES

L'enseignant(e) engage une balle molle, haute et courte en direction du(de la) joueur(se) qui lui fait face. Celui-ci(elle) joue croisé, puis monte au filet. En réponse, l'adversaire réalise un lob croisé de défense (en slice ou à plat). Le point continue librement si le lob est rattrapé.

1h15 max

OBJECTIFS

Chaque joueur(se) joue un match en 2 points : si le(la) volleyeur(se) remporte son match, il(elle) prend la place du(de la) défenseur(se). Pendant que les joueurs(ses) tournent, ceux(celles) en attente prennent place pour jouer. Le(la) joueur(se) qui a perdu son match ramasse le nombre de balles

qu'il(elle) a jouées (2 si perdu 2/0, 3 si 2/1). La situation prend fin dès que l'un(e) des 4 joueurs(ses) gagne 6 « vrais points », c'est-à-dire remportés en tant que défenseur(se) en effectuant un lob gagnant en coup droit ou en revers non touché par l'adversaire.



VARIANTE :

- La balle est mise en jeu par le(la) défenseur(se).
- Le(la) défenseur(se) a le choix de faire un lob ou un passing.

BOXE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- Circuit à réaliser 6 fois à intensité maximale sur environ 20" d'effort entrecoupées de 1' de récupération entre les répétitions.

ATELIER N°1 VITESSE-COORDINATION À RÉALISER RAQUETTE EN MAIN

- 1 Sprint, départ arrêté, sur 10 mètres avec passage de petites haies sur 5 mètres.
- 2 Déplacements latéraux (à droite et à gauche sur 4 mètres) en pas chassés avec retour en pas croisés.
- 3 Smash avec réception marquée sur la jambe arrière, corps gainé.
- 4 Course arrière sur 10 mètres.

ATELIER N°2 GAINAGE*

À réaliser 4 fois sur 2 à 3 tours, sans récupération.

- 1 Planche faciale sur 4 appuis (2 coudes + 2 pointes des pieds). Tenir 20" à 30" ou en mouvements alternés avec élévation jambe droite puis jambe gauche (15 répétitions).

2 Travail de la chaîne postérieure, position en appui sur les coudes et les avant-bras, les jambes légèrement fléchies, en appui sur les talons (pointes des pieds vers le haut, c'est-à-dire pieds en flexion). Tenir 20" à 30" ou en mouvement avec relevé de bassin vers le haut, redescente contrôlée pour reposer le bassin avant de remonter (15 répétitions).

3 Gainage latéral, en appui sur le coude droit ou gauche et l'avant-bras, ainsi que sur la tranche du pied correspondant au côté. Tenir 20" à 30" statique ou en mouvement *via* relevé de bassin vers le haut, redescente contrôlée pour reposer le bassin avant de remonter (15 répétitions).

4 Changement de côté pour le gainage latéral.

* Veiller à bien rentrer le ventre au maximum. Pour les mouvements, respecter un rythme contrôlé qui correspond à « 1 - je monte », puis « 2 - je redescends », en associant la respiration.

RETOUR AU CALME

ORGANISATION

4 joueurs(ses) sur le terrain avec, de chaque côté, un(e) joueur(se) en attente et 3 joueurs(ses) en jeu. Les joueurs(ses) en attente rentrent en jeu dès l'interruption de l'échange.

CONSIGNES

Réaliser un échange de 12 frappes à vitesse lente. Les joueurs(ses) jouent avec la même balle en recherchant la longueur et une vitesse constante. Les joueurs(ses) se retirent de l'espace de jeu dans le sens des aiguilles d'une montre après

chaque frappe. L'échange démarre par un service en ligne, puis le(la) retourneur(se) joue croisé. Le(la) joueur(se) qui reçoit la balle croisée joue long de ligne et celui(celle) qui reçoit cette balle joue à nouveau croisé.

OBJECTIFS

Réaliser 12 frappes en suivant le schéma du « papillon » sans interruption et en respectant le système de rotation entre les joueurs(ses). Ressentir une aisance technique, respiratoire et musculaire.

6
min.

OBJECTIF TACTIQUE : finir le point en une frappe.

OBJECTIFS TECHNIQUES : appuis en ligne, préparation directe.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse de réaction, vitesse, force explosive.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Plots

ou



Languettes
de démarcation



Chronomètre

**DURÉE (SELON
VARIANTES)**

1h/
1h30

**ORGANISATION PÉDAGOGIQUE
POUR 6 JOUEURS(SES)**

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.**

- **Tennis :** amélioration de l'attaque au filet.
- **Boxe :** circuit axé sur la vitesse de réaction.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

2 équipes de 3 joueurs(SES) sur demi-terrain. Le défi se joue avec les balles rouges dans les carrés de service*. Départ : sur chaque demi-terrain, un(e) joueur(se) placé(e) au filet (raquette posée sur le filet) et en face 2 partenaires derrière la ligne de carré de service.

CONSIGNES

Le(la) joueur(se) au filet effectue des smashes contrôlés dans les carrés de service et doit revenir toucher le filet après chaque smash. Ses partenaires la lobent en tournant toutes les 2 frappes sans interrompre l'échange.

OBJECTIF

Les 2 équipes démarrent ensemble, le but étant de tenir l'échange plus longtemps que l'équipe d'à côté. Tous les 2 points, changement de rôle au sein de l'équipe. Match en 6 points.

ÉVOLUTION

Faire évoluer cette situation jusqu'en fond de court, en utilisant les balles intermédiaires aux 18 mètres, puis les balles traditionnelles aux 24 mètres.

*L'utilisation des balles rouges et la mise en place de la situation participent grandement à l'échauffement musculaire de l'épaule (muscle composé de petits faisceaux musculaires). Attention à la sollicitation de l'articulation afin d'éviter les blessures.

10
min.

TENNIS

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(SES) s'affrontent. Un(e) joueur(se) seul(e) au filet face à 2 joueurs(SES) en fond de court, placé(e)s chacun(e) sur une moitié de terrain. Les joueurs(SES) au filet tournent tous les 2 points.

CONSIGNES

L'enseignant(e) met la balle en jeu en lobant le(la) joueur(se) au filet. En position de départ, le(la) volleyeur(se) a sa raquette posée sur le filet, puis s'organise de manière à réaliser un smash en direction de l'un(e) ou l'autre de ses adversaires. Celui(elle) qui reçoit le smash tente de le rattraper

pour que le point se poursuive à 2 vs 1. Les 2 joueurs(SES) en fond de court n'effectuent que des lobs sur terrain de simple. L'enseignant(e) engage une nouvelle balle (lob) dès que le point précédent est terminé.

OBJECTIFS

Le(la) volleyeur(se) cherche à être le(la) plus percutant(e) possible à la frappe, puis à se repositionner rapidement vers l'avant après son smash. Match en 15 points.

1h15
max



VARIANTE :

- Réaliser le smash après rebond.
- Seul(e) le(la) joueur(se) qui a reçu le smash continue le point ensuite.
- Les défenseurs(ses) peuvent faire des passings si le smash n'est pas gagnant.

BOXEXE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- Pour les 4 situations, réaliser 2 séries de 8 répétitions avec des courses sur 5 mètres.
- Récupération : 30'' entre les répétitions et 3' entre les séries.

SITUATION N°1 RÉACTION À UN SIGNAL VISUEL

Le(la) joueur(se) réagit à l'un des signaux donnés par l'enseignant(e), à savoir une balle qui rebondit, un geste ou le mouvement d'une partie du corps.

SITUATION N°2 RÉACTION À UN SIGNAL SONORE

Le signal consiste à faire rebondir une balle, à émettre un son identifié ou à annoncer un chiffre précis ou un mot.

SITUATION N°3 RÉACTION À UN SIGNAL TACTILE

Le(la) joueur(se) réagit au moment où il(elle) est touché(e) par une balle, par l'enseignant(e) ou par un(e) joueur(se).

SITUATION N°4 RÉACTION À PLUSIEURS SIGNAUX ASSOCIÉS

Le(la) joueur(se) réagit à la combinaison de deux signaux associés : le rebond d'une balle (visuel) et l'annonce d'un chiffre ou d'un mot (sonore), le toucher (tactile) et l'annonce d'un son (sonore).

RETOUR AU CALME

ORGANISATION

3 joueurs(ses) de chaque côté du filet, dont un(e) en attente qui remplace le(la) joueur(se) en action dès que l'échange s'interrompt. Les partenaires effectuent des échanges à vitesse très lente depuis la ligne des 18 mètres.

OBJECTIFS

Chercher un maximum de relâchement musculaire et d'aisance technique. Détection et libération d'éventuelles tensions musculaires à la frappe.

CONSIGNE

Le(la) joueur(se) ferme les yeux une fois la frappe réalisée jusqu'à ce qu'il(elle) entende sa balle rebondir de l'autre côté (détachement du résultat).

5 à 10
min.



MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Tapis
de sol



Chronomètre



Corde à
sauter

OBJECTIF TACTIQUE : finir le point en 2 temps au filet.

OBJECTIFS TECHNIQUES : fermeté du poignet et coudes en avant (volée) + orientation précoce des épaules et montée simultanée des bras (smash).

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse de réaction, dynamisme des appuis, transfert, intensité globale.

**DURÉE (SELON
VARIANTES)**

1h/
1h30

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis** et **2 à la boxe.**
- **Tennis :** amélioration de l'attaque au filet.
- **Boxe :** circuit axé sur la qualité d'appuis.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

2 équipes de 3 joueurs(SES) sur demi-terrain de double. L'échauffement débute dans les carrés de service avec un(e) joueur(se) au filet, les 2 autres derrière la ligne de carré de service, puis se poursuit sur terrain intermédiaire et traditionnel. Possibilité d'utiliser les différents types de balles pédagogiques (balles rouges ou intermédiaires) pour faciliter la réalisation en cas de besoin.

CONSIGNES

Le(la) joueur(se) au filet alterne une volée, puis un smash contrôlé. Ses partenaires alternent un passing, puis un lob et tournent toutes les 2 frappes en essayant de maintenir l'échange.

OBJECTIF

Le(la) joueur(se) à la volée doit réussir un enchaînement de 6 frappes (volée/smash) consécutives dans les carrés de service pour valider le défi. Dès que le défi a été réalisé par un(e) joueur(se), changement de rôle au sein de l'équipe. Le challenge est réussi à partir du moment où les 3 joueurs(SES) de la même équipe sont passé(e)s à la volée sur chaque terrain (carrés de service, intermédiaire, traditionnel).

10
min.

TENNIS

1^{RE} SÉQUENCE

ORGANISATION

En collaboration, 3 joueurs(SES) sur demi-terrain de double, dont un(e) sur la ligne de carré de service, un(e) en action en fond de court face au(à la) volleyeur(se) et un(e) en attente.

CONSIGNES

Comme à l'échauffement, le(la) joueur(se) en fond de court engage une balle en direction du(de la)

volleyeur(se) qui réalise une volée d'approche en progressant vers l'avant pour ensuite réaliser un smash suite au lob de son(sa) partenaire. Le point peut être joué une fois le smash réalisé. Les volleyeurs(SES) comptent leurs points par équipe. Chaque joueur(se) passe 2 fois au filet.

OBJECTIF

Gagner le match en 10 points.

1h15
max

2^E SÉQUENCE

ORGANISATION

2 joueurs(ses) de chaque côté du terrain. Le point se joue en 1 vs 1 avec 2 joueurs(ses) en attente. Départ : un(e) joueur(se) sur la ligne de carré de service et son adversaire derrière la ligne de fond de court.

CONSIGNES

L'enseignant(e) engage la balle en direction du(de la) joueur(se) en fond de court. Celui-ci(elle-ci) réalise un passing en direction du(de la) volleyeur(se),

puis un lob. Si le smash du(de la) volleyeur(se) est rattrapé, le point se poursuit librement.

OBJECTIF

Gagner le match en 12 points (par équipes) avec changement de rôle à la fin de la partie.



VARIANTE :

- Si le smash est rattrapé, le(la) passeur(se) ne peut jouer que des lobs pour tenter de remporter le point.

BOXE XE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- Circuit de 9 ateliers à réaliser 4 fois avec 20" de récupération à la fin de chaque tour (ou plus en fonction des niveaux).

ATELIER N°1 CORDE À SAUTER

80 tours simples.

ATELIER N°2 GAINAGE

Passer 10 fois des avant-bras à la position de pompes, et ainsi de suite.

ATELIER N°3

50 montées de genoux (contact au sol très bref, dynamique).

ATELIER N°4

20 squats serrés, dos droit.

ATELIER N°5 CORDE À SAUTER

80 tours simples.

ATELIER N°6 GAINAGE

Tenir 30" en planche sur 4 ou 3 appuis.

ATELIER N°7

40 jumping jacks dynamiques.

ATELIER N°8

20 squats classiques.

ATELIER N°9

20 mountain climbers, ventre rentré, dos droit.

RETOUR AU CALME

ORGANISATION

3 joueurs(ses) de chaque côté du terrain, 2 joueurs(ses) à la volée vs 2 joueurs(ses) en fond de court avec un(e) joueur(se) en attente sur chaque demi-terrain en fond de court.

CONSIGNES

Les joueurs(ses) sont face à face sur demi-terrain de double. Les volleyeurs(ses) alternent une volée, puis un smash à vitesse lente en collaboration avec leur partenaire respectif(ve).

Les joueurs(ses) en fond de court s'appliquent à proposer une balle de qualité de manière à favoriser la mise en place de la situation technique. Dès qu'un échange s'interrompt, le(la) joueur(se) en attente rentre en jeu.

OBJECTIF

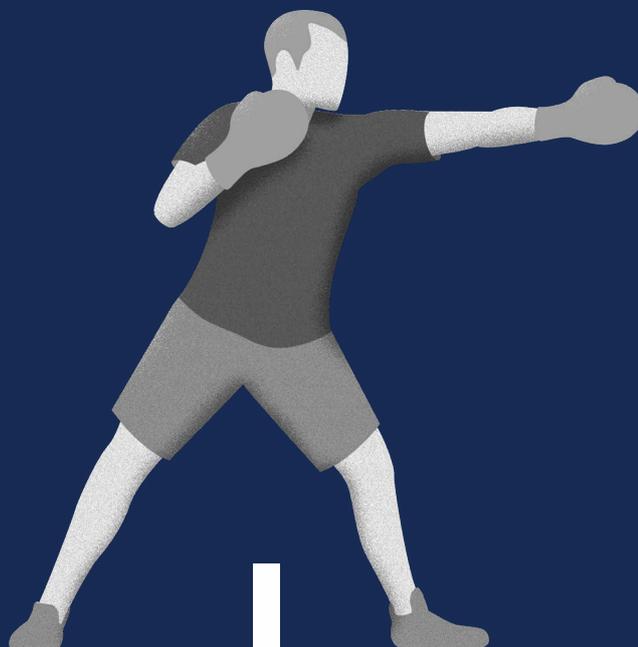
Permettre aux joueurs(ses) de « réimprimer » le contenu de la séance dans un contexte de maîtrise et de sensation totales. Possibilité d'effectuer la rotation des rôles au temps (5', par exemple).

5 à 10 min.



5^E BLOC

*FOCUS
SUR L'ADAPTATION
TACTIQUE EN SIMPLE
ET EN DOUBLE*



SÉANCE 21 :

en simple, schéma tactique «fixer/déborder en revers ou en coup droit»



OBJECTIF TACTIQUE : fixer/déborder.

OBJECTIFS TECHNIQUES : qualité du jeu de jambes, moment de frappe.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse, force explosive.

DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Haies

+



Box
(50 cm)

+



Médecine-ball
2 KG

+



Chronomètre

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEUR(S)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **3 joueurs(ses) au tennis** et **3 à la boxe.**
- **Tennis :** amélioration de l'attaque en fond de court.
- **Boxe :** circuit à dominante force explosive.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Défi par équipes avec «une raquette pour 2». 3 joueurs(ses) par demi-terrain de double, Un(e) seul(e) vs 2 autres en face de lui(elle) qui jouent en alternance (ou toutes les 2 frappes).

OBJECTIF

Réaliser 12 frappes de suite en respectant les limites des 3 terrains évolutifs. Tou(te)s les joueurs(ses) doivent passer seul(e)s pour remporter le défi par équipes.

10
min.

CONSIGNES

Être capable de tenir l'échange en tant que partenaire dans les carrés de service, puis depuis la ligne des 18 mètres, enfin en fond de court traditionnel (24 mètres). Le duo du même côté se passe la raquette de la main à la main après chaque frappe.

TENNIS

1^{RE} SÉQUENCE : PRISE DE MARQUES

COLLABORATION

2 joueurs(ses) sur demi-terrain de double jouent en direction du(de la) joueur(se) qui se trouve sur une moitié de terrain de double de l'autre côté du filet (revers ou coup droit).

ligne en variant le moment de frappe (prise de balle tôt au moment du déclenchement).

OBJECTIF

Le(la) joueur(se) seul(e) doit réussir un enchaînement de 15 frappes avant d'être remplacé(e). Possibilité de réaliser cet enchaînement une fois sur le demi-terrain correspondant au coup droit et une fois sur celui correspondant au revers.

CONSIGNE

Après avoir mis la balle en jeu par un service, le(la) joueur(se) seul(e) doit alterner 2 frappes de suite en direction d'un(e) des 2 joueurs(ses) en face : une frappe croisée et une autre long de

1h15
max

2^E SÉQUENCE : OPPOSITION

DÉPART

Le point se joue en 1 vs 1 avec un(e) joueur(se) en attente. Les 2 joueurs(ses) du même côté sont en équipe contre le(la) joueur(se) seul(e).

CONSIGNES

Le(la) joueur(se) seul(e) doit jouer 4 fois du même côté pour jouer dans l'espace libre sur la cinquième frappe. Le point se poursuit librement

ensuite si la balle est rattrapée. À la fin du point, le(la) joueur(se) en attente remplace son(sa) partenaire.

OBJECTIF

Gagner le match en 6 points avec 2 points d'écart en cas d'égalité à 5-5. Une fois le match terminé, un(e) des 2 joueurs(ses) passe seul(e).



VARIANTE :

- Le(la) joueur(se) seul(e) est autorisé(e) à jouer dans l'espace libre si la balle reçue le justifie tactiquement avant les 4 balles fixées dans la consigne initiale.
- Amortie possible sur le coup de débordement.
- Demander au(à la) joueur(se) de suivre son coup de débordement au filet.

BOXE XE

- 3 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- 3 tours de circuit de 4 ateliers avec 8 répétitions dans chaque atelier et 1'30 de récupération entre les ateliers.

ATELIER N°1

8 sauts en contrebas - contre-haut (départ : saut de la box n°1 - réception au sol pour réimpulser afin de monter sur la box n°2), 2 appuis sur box de 50 cm. Temps de contact au sol le plus bref possible.

ATELIER N°2

8 bonds en sauts décalés sur un appui en avançant (distance latérale entre les sauts de 1,5 mètre) avec médecine-ball dans les mains

(2 kg). Les sauts décalés sont des impulsions sur un appui, puis un autre vers l'avant et en oblique.

ATELIER N°3

8 bonds au-dessus de haies de 50 cm (toniques).

ATELIER N°4

8 bonds sur un appui en effectuant une rotation de 180°, réception sur un appui (changement de jambe à la fin des 8 bonds sur une jambe).

RETOUR AU CALME

ORGANISATION

3 joueurs(ses) par demi-terrain de double, 1 vs 2 qui alternent toutes les 2 frappes.

OBJECTIF

Jouer à vitesse très lente. Le(la) joueur(se) seul(e) frappe une balle sur 2 dans la phase ascendante du rebond.

CONSIGNES

La première équipe qui réalise un échange de 12 frappes remporte le défi. Effectuer le nombre de rotations permettant aux joueurs(ses) de chaque équipe de passer seul(e) et décompter le nombre de défis remportés.

5 à 10 min.

SÉANCE 22 :

en simple, schéma tactique « fixer/déborder avec son coup fort »

OBJECTIF TACTIQUE : fixer/déborder en utilisant le coup droit ou le revers de décalage.

OBJECTIF TECHNIQUE : appuis adaptés.

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse, force explosive, endurance de force.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle** : 1 tennis // 1 boxe.
- **3 joueurs(ses) au tennis** et **3 à la boxe**.
- **Tennis** : amélioration de la fixation et du débordement avec le coup fort.

- **Boxe** : circuit endurance de vitesse et de coordination.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

3 joueurs(ses) de chaque côté du filet, 2 joueurs(ses) face à face dans les carrés de service, un(e) en attente qui entre en jeu dès la fin d'un échange.

CONSIGNES

Les joueurs(ses) réalisent un échange en tant que partenaires en frappant les balles avec leur coup fort (revers ou coup droit). À chaque fois que la balle arrive sur le revers (si le coup fort est le coup

droit), le(la) joueur(se) effectue un contrôle (face du tamis revers) pour contourner le revers et faire un coup droit de décalage.

OBJECTIF

Réaliser 12 échanges avec au moins un décalage pour pouvoir reculer jusqu'à la ligne des 18 mètres et répéter l'opération (10 échanges), puis *idem* depuis le fond de court traditionnel (8 frappes).

10 min.

TENNIS

1^{RE} SÉQUENCE : PRISE DE MARQUES

COLLABORATION

2 joueurs(ses) d'un côté qui jouent en alternance vs un(e) joueur(se) seul(e). Les 2 joueurs(ses) du même côté jouent en direction d'une zone centrale (matérialisée par des bandelettes) à vitesse constante. Le(la) joueur(se) seul(e) oriente le jeu d'un côté du terrain.

CONSIGNE

Après avoir mis la balle en jeu par un service, le(la) joueur(se) seul(e) doit orienter le jeu en

direction d'un côté du terrain en utilisant dès que possible son coup fort pour déborder dans l'espace libre.

OBJECTIF

Le(la) joueur(se) seul(e) doit contourner son revers (si le coup fort est le coup droit) dès que la balle reçue lui laisse le temps de le faire.

1h15 max

2^È SÉQUENCE : OPPOSITION

COLLABORATION

Le point se joue en 1 vs 1. Les 2 joueurs(ses) du même côté (dont un(e) en attente) sont en équipe contre le(la) joueur(se) seul(e).

CONSIGNES

Le(la) joueur(se) seul(e) doit fixer son adversaire du même côté afin de pouvoir le(la) déborder via un coup fort de décalage dès qu'il(elle) estime que

la balle le lui permet. Le point continue librement ensuite si la balle est rattrapée. À la fin du point, le(la) joueur(se) en attente remplace son partenaire.

OBJECTIF

Gagner le match en 6 points avec 2 points d'écart en cas d'égalité à 5-5. Une fois le match terminé, changement de rôle.



VARIANTE :

- Amortie autorisée sur le coup de débordement.
- Le(la) joueur(se) suit au filet après le coup de débordement.

BOXE XE

- 3 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- 2 circuits avec 3' de récupération entre les deux.

CIRCUIT « COORDINATION »

4 passages avec 40" à 1' de récupération entre les répétitions :

- 1 Course talons-fesses ;
- 2 Slalom entre des plots ;
- 3 Course arrière ;
- 4 Passage latéral de petites haies ;
- 5 Course en montées de genoux.

CIRCUIT « ENDURANCE DE FORCE »

3 tours de circuit, 8" à 10" de travail par atelier, 30" de récupération entre deux ateliers et 3' de récupération entre les tours. Tous les ateliers se font raquette en main :

- 1 Plots espacés de 3 à 4 mètres, course avant aller-retour le plus rapidement possible pendant le temps de travail ;
- 2 Déplacements latéraux allers-retours très rapides avec montées et descentes sur steps ;
- 3 2 plots espacés de 1,50 mètre, déplacements en « 8 » autour des 2 plots ;
- 4 2 plots espacés de 3 mètres, course avant-arrière le plus rapidement possible (toucher chaque plot avec la main libre) ;
- 5 Tourner autour d'un plot en effectuant des petits pas et réaliser une frappe à vide ;
- 6 2 plots espacés de 3 mètres, déplacements latéraux (pas chassés ou pas croisés), toucher les plots avec la main libre.

RETOUR AU CALME

ORGANISATION

3 joueurs(ses) de chaque côté du filet, 4 en situation d'échanges en ligne sur demi-terrain de double, un(e) joueur(se) en attente qui entre en jeu dès qu'un échange s'interrompt.

CONSIGNES

Jouer un maximum de frappes en coup fort de décalage dès que possible. Être en capacité de

tenir l'échange avec une grande qualité de balle : vitesse lente et constante, longueur et trajectoire quasi identiques à chaque frappe.

OBJECTIF

La paire qui tient l'échange plus longtemps que l'équipe d'à côté remporte 1 point et reste sur le terrain. L'équipe perdante se fait remplacer par les 2 joueurs(ses) en attente. Défi en 6 points.

5 à 10 min.

SÉANCE 23 :

en simple, schéma tactique « passer le(la) volleyeur(se) en 2 temps »

OBJECTIF TACTIQUE : jouer au centre fort ou dans les pieds du(de la) volleyeur(se), puis le(la) passer long de ligne.

OBJECTIFS TECHNIQUES : qualité des appuis, action poignet x avant-bras.

OBJECTIFS PHYSIQUES : ancrage fort, poussée vers l'avant, gainage, force.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Petits haies

+



Chronomètre

DURÉE (SELON VARIANTES)



Steps

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- 2 ateliers en parallèle : 1 tennis // 1 boxe.
- 2 joueurs(SES) au tennis et 2 à la boxe.

- **Tennis :** amélioration du passing en 2 temps.
- **Boxe :** circuit axé sur la vitesse et la puissance.

ÉCHAUFFEMENT

ORGANISATION

Sur les 2 demi-terrains de double, 2 joueurs(SES) face à face dans les carrés de service (un(e) à la volée vs un(e) sur la ligne de carré de service) et un(e) joueur(se) en attente de chaque côté du filet qui entre en jeu dès qu'un échange se termine.

CONSIGNES

En collaboration, les joueurs(SES) sur la ligne de carré de service doivent produire une trajectoire

tendue ou liftée (au choix) et les volleyeurs(SES) doivent effectuer une volée contrôlée à vitesse lente en respectant la dimension du terrain. Changement de rôle une fois 10 échanges réalisés.

OBJECTIF

Faire 3 x 10 échanges maîtrisés pour pouvoir changer de dimension de terrain (18 mètres, puis 24 mètres).

10 min.

TENNIS

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(SES). En jeu, un(e) au passing vs un(e) à la volée et un(e) en attente de chaque côté. Les joueurs(SES) au filet tournent à chaque point alors que les passeurs(SES) restent en jeu 2 points de suite. Le(la) joueur(se) à la volée démarre 1 mètre derrière la ligne de carré de service. L'enseignant(e) engage une balle sur le(la) passeur(se) qui rejoue dans les pieds de le(la) joueur(se) au filet avant de réaliser un passing-shot libre (croisé ou long de ligne). Pour le second point, le(la) passeur(se) dirige son premier passing sur le(la) joueur(se) au filet en tapant fort avec une trajectoire tendue, puis cherche à le(la) passer dès sa seconde frappe.

CONSIGNES

Le(la) joueur(se) au passing doit poser un appui fort au sol, puis pousser vers l'avant tout en étant gainé(e). Le(la) volleyeur(se) veille à rester fléchi(e) sans casser le buste pour réussir la première volée et poursuivre le point.

OBJECTIF

Effectuer un passing en 2 temps après avoir forcé le(la) volleyeur(se) à jouer une première volée basse ou réflexe. Match en 12 points.

1h15 max



VARIANTE :

- Autoriser le lob pour les joueurs(SES) au passing.
- Permettre aux volleyeurs(SES) de finir le point si opportunité.

BOXE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- 4 ateliers de 10 répétitions par exercice.
- Récupération : 1' entre les répétitions et 3' à 4' entre les ateliers.

ATELIER N°1

Sauts flexion-extension en contrebas d'un step, puis accélération sur 10 mètres.

ATELIER N°2

Sauts à pieds joints au-dessus d'une petite haie, en avant et en arrière, puis un dernier saut vers l'avant et accélération sur 10 mètres.

ATELIER N°3

Course arrière sur 5 mètres, puis accélération sur 10 mètres.

ATELIER N°4

Sauts à cloche-pied par-dessus une petite haie, puis accélération sur 10 mètres.

N.B. : possibilité d'effectuer les courses raquette en main.

RETOUR AU CALME

ORGANISATION

3 joueurs(ses) de chaque côté du filet, 2 joueurs(ses) face à face et un(e) en attente sur demi-terrain de double.

CONSIGNES

D'un côté, les joueurs(ses) restent en fond de court ; de l'autre, leurs partenaires avancent de 2 pas après chaque frappe de balle jusqu'à arriver au filet. Le but pour les joueurs(ses) qui

avancent : prise d'information précoce pour pouvoir adapter l'amplitude de la préparation au fur et à mesure de leur avancée.

OBJECTIF

Tenir l'échange le plus longtemps possible à vitesse lente avec un maximum de relâchement. Les rotations s'effectuent dès qu'un échange s'interrompt, avec changement de rôle en fonction de celui(elle) qui avançait la fois précédente.

5 à 10
min.

SÉANCE 24 :

en double, schéma tactique « service/volée sur première balle de service »

OBJECTIF TACTIQUE : monter au filet directement et rapidement après la première balle de service.

OBJECTIF TECHNIQUE : reprise d'appuis écartée pour une propulsion plus rapide vers l'avant.

OBJECTIFS PHYSIQUES : activation dynamique des chevilles, poussée explosive.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Petites haies



Cônes



Box



Chronomètre



Steps

DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(ses) au tennis** et **2 à la boxe.**
- **Tennis :** amélioration du « service-volée ».

- **Boxe :** circuit axé sur l'explosivité (petite pliométrie).

ÉCHAUFFEMENT

ORGANISATION

3 joueurs(ses) de chaque côté du terrain, dont 2 joueurs(ses) en action face à face dans les carrés de service et un(e) joueur(se) en attente qui rentre en jeu dès l'interruption de l'échange.

CONSIGNES

Mise en jeu par un service (appuis écartés) suivi au filet pour continuer l'échange à la volée en collaboration. Le(la) joueur(se) qui fait face au

serveurs(ses) suit son retour également au filet pour se retrouver en situation de volée-volée. Le(la) joueur(se) en attente entre en jeu dès qu'un échange s'interrompt.

OBJECTIFS

Réaliser 10 volées-volées consécutives pour pouvoir passer au terrain intermédiaire (y réaliser 8 volées-volées), puis au terrain traditionnel (y réaliser 6 volées-volées).

10
min.

TENNIS

1^{RE} SÉQUENCE : PRISE DE MARQUES

ORGANISATION

En simple puis en double, 2 joueurs(ses) face à face sur demi-terrain de double à partir de la ligne des 24 mètres. La première phase en simple s'effectue en mode collaboratif. Dès lors qu'il ne reste plus qu'une balle en jeu, le point se déroule en double et en opposition. À la fin du point du double, les perdants changent de demi-terrain pour favoriser une vitesse de liaison plus rapide vers le filet pour le(la) serveurs(ses) qui doit réaliser un service-volée, son(sa) partenaire restant en fond de court. Dès qu'un échange s'interrompt sur une moitié de terrain, le point se termine en double

et en opposition. Au point suivant, changement de rôle entre serveurs(ses) et retourneurs(ses). Insister sur le rôle essentiel des chevilles dans la propulsion vers l'avant au service.

CONSIGNES

La balle est mise en jeu par un service en ligne, en veillant à la position de départ (appuis écartés).

OBJECTIF

Gagner le match en 12 points (par équipes).

2^E SÉQUENCE : OPPOSITION

ORGANISATION

2 équipes de 2 joueurs(ses) s'affrontent en double avec un(e) joueur(se) à la volée de part et d'autre.

CONSIGNES

Le(la) serveurs(ses) a 3 balles de service (2 premières balles de service, la troisième correspond à la seconde balle). Il(elle) recherche un enga-

1h15
max

gement important sur ses 2 premières balles de service qu'il(elle) suit au filet afin de gagner le point directement ou de faciliter une éventuelle volée de son(sa) partenaire. Lob interdit au retour.

OBJECTIF

Gagner le match en 15 points (par équipes). Bonus si le point est gagné après une première balle de service (service gagnant ou point gagné après la première volée post-service). Tant que

BOXE

- 2 joueurs(ses) sur le côté du terrain.
- Circuit de 8 ateliers à réaliser 2 fois : temps d'effort de 10".
- Récupération : 30" entre 2 répétitions, 1' entre les ateliers et 3' entre les 2 tours.

ATELIER N°1

Sprint sur 10 mètres avec résistance préalable sur 5 mètres effectuée par son(sa) partenaire.

ATELIER N°2

8 jumping jacks avec mouvements coordonnés bras et jambes en rebondissant sur la pointe des pieds, corps gainé.

ATELIER N°3

Corps incliné à 45° (environ), effectuer rapidement 30 montées de genoux à hauteur de hanche.

ATELIER N°4

30 sauts dynamiques à la corde à sauter (possibilité de varier les appuis).

le(la) serveur(se) gagne le point, il(elle) reste à l'engagement. Sinon, changement de rôle, les relanceurs(ses) passent au service.



VARIANTE :

- Lob autorisé au retour.
- Point de bonus si retour gagnant sur première balle de service.

ATELIER N°5

8 sauts pliométriques latéraux un appui sur un step (veiller à la qualité dynamique des rebonds en restant gainé), puis changer de jambe.

ATELIER N°6

Durant 10", enchaîner le mouvement de course sur un banc ou une petite box le plus vite possible (poser l'avant du pied sur le banc ou la box en montant le genou, puis enchaîner avec l'autre appui en synchronisant les bras).

ATELIER N°7

Un sprint de 10 mètres à enchaîner avec 8 franchissements de haies (40 à 60 cm de haut), pieds joints.

ATELIER N°8

8 sauts enchaînés sur place, écart des pieds de la largeur des épaules. Squats à 45° en bondissant de manière explosive avec l'aide des bras (temps de contact au sol le plus bref possible).

RETOUR AU CALME

ORGANISATION

2 équipes de 3 joueurs(ses) sur demi-terrain de double, un(e) joueur(se) seul(e) d'un côté face à 2 partenaires. La situation se joue sur terrain intermédiaire à vitesse lente. Le(la) joueur(se) seul(e) réalise un service-volée alors que ses partenaires jouent les balles après rebond en alternant toutes les 2 frappes.

CONSIGNES

Renforcer les points techniques de l'enchaînement service-volée (poussée des chevilles et synchronisation des actions motrices) tout en

ayant un contrôle total de la vitesse de balle et de sa direction de manière à tenir l'échange sans crispation (changement de serveur(se) tous les 2 points).

OBJECTIF

Tenir l'échange plus longtemps que l'équipe adverse sur l'autre demi-terrain. Match en 6 points.

5 à 10 min.

SÉANCE 25 :

en double, schéma tactique « retour-volée sur seconde balle de service »



OBJECTIF TACTIQUE : prendre le contrôle du point au filet et le finir par une volée ou un smash.

OBJECTIFS TECHNIQUES : adaptation de l'amplitude de préparation (retour ou volée), fermeté du poignet (volée).

OBJECTIFS PHYSIQUES : vitesse, poussée maximale vers l'avant.

DURÉE (SELON VARIANTES)

1h/
1h30

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



Chronomètre

Cônes

Bandelettes de démarcation

Couppelles

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE POUR 6 JOUEURS(SES)

- **2 ateliers en parallèle :** 1 tennis // 1 boxe.
- **4 joueurs(SES) au tennis** et **2 à la boxe.**
- **Tennis :** amélioration du retour-volée.
- **Boxe :** circuit axé sur la vitesse de réaction et la vitesse gestuelle.

ÉCHAUFFEMENT

COLLABORATION

Échauffement en diagonale avec mise en jeu par un service à effet. 2 joueurs(SES) en action par demi-terrain et un(e) joueur(se) en attente qui rentre en jeu dès l'interruption de l'échange. Faire évoluer cette situation depuis le carré de service jusqu'au terrain traditionnel avec passage par le terrain intermédiaire.

CONSIGNES

Le(la) joueur(se) au retour cherche à frapper toutes ses balles en phase ascendante avec

un souci de contrôle élevé tout en maintenant une vitesse de balle lente. Alternier les rôles pour que chaque joueur(se) puisse réaliser la consigne.

OBJECTIF

Réaliser 12 échanges en respectant la consigne de prise de balle à chaque étape (carré de service, terrain intermédiaire et terrain traditionnel).

10 min.

TENNISNIS

ORGANISATION

2 équipes de double s'affrontent (1 joueur(se) à la volée et 1 en fond de court dans chaque paire).

CONSIGNES

Mise en place d'une routine au retour de service (approche mentale). Le(la) joueur(se) cherche à relancer de manière agressive pour suivre son retour au filet en respectant 5 points distincts :

- 1 Prendre le temps de trouver une position (appuis) avec laquelle il(elle) se sent à l'aise et fort(e) ;
- 2 Se dynamiser en utilisant de petites expirations brèves et rapides ;
- 3 Déterminer une intention tactique (retour croisé) ;

- 4 Se fixer un objectif de moyens pour atteindre son objectif tactique (préparation courte, par exemple, ou frapper devant, ou prise de balle tôt) ;
- 5 Regarder la balle depuis son départ de la main du serveur(se) jusqu'à son arrivée dans la raquette du(de la) retourneur(se).

Les serveurs(SES) ne servent que des secondes balles de service (2 balles) et restent au service le temps du match. Changement de rôle une fois le premier match terminé.

OBJECTIF

Définir une intention de jeu claire et agressive au retour pour gagner en performance. Match en 10 points.

1h/
1h15

**VARIANTE :**

- Autoriser les serveurs(es) à frapper des premières balles de service.
- Autoriser tout type de trajectoire au retour de service.

BOXE XE

- 2 joueurs(es) sur le côté du terrain.
- 4 ateliers à réaliser à 2 en coopération (changement de rôle alternativement en fonction des ateliers qui le nécessitent). Temps d'effort réduit entre 3" à 10" à intensité maximale. 2' de récupération entre les ateliers.

ATELIER N°1 JEU DU MIROIR

A se déplace en avant, en arrière, latéralement, à vitesse soutenue. B tente de le(la) suivre dans le moindre de ses mouvements à l'intérieur d'un carré de 3 x 3 mètres. Temps d'effort de 10" et 30" de récupération entre les répétitions (4 au total).

ATELIER N°2 TAPING

Trépigner sur place avec la plus grande fréquence gestuelle possible. Chercher une grande activation des bras, chevilles et genoux (accélération). Temps d'effort de 10" et 30" de récupération entre les répétitions (4 au total).

ATELIER N°3 COURSE-POURSUITE

Départ en face-à-face. A se retourne et sprinte. B tente de le(la) rattraper. Départ décalé de 1 à 2 mètres entre A et B pour une distance de course de 10 mètres. Le signal de départ est donné par le(la) joueur(se) qui se retourne. 4 passages chacun(e). 30" à 1' de récupération entre les sprints. Changement de rôle à chaque passage.

ATELIER N°4 VITESSE GESTUELLE

Raquette en main, réaliser le plus rapidement possible pendant 10" des coups droits et des revers en restant bas sur les jambes. 4 passages chacun(e). 30" de récupération entre les répétitions. Possibilité de continuer à réaliser des coups droits et des revers à vitesse très lente (décomposition technique du geste) pendant la phase de récupération.

RETOUR AU CALME

ORGANISATION

3 joueurs(es) de chaque côté du terrain, dont un(e) joueur(se) en attente qui remplace le(la) joueur(se) pour qui l'échange s'est arrêté.

CONSIGNE

Les joueurs(es) échangent en collaboration à vitesse lente après avoir mis la balle en jeu par un service.

OBJECTIF

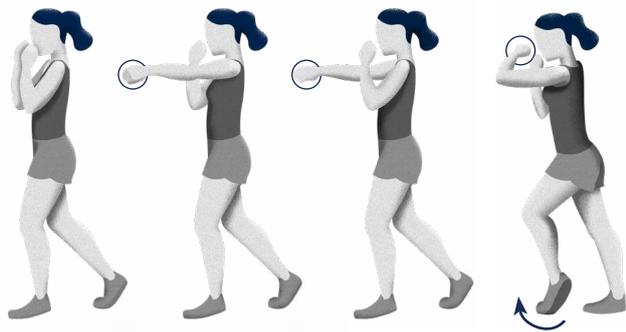
Chercher un maximum de contrôle et de relâchement musculaire avec une concentration accrue sur la balle.

6
min.



LEXIQUE
ILLUSTRÉ

LEXIQUE ILLUSTRÉ 1/2



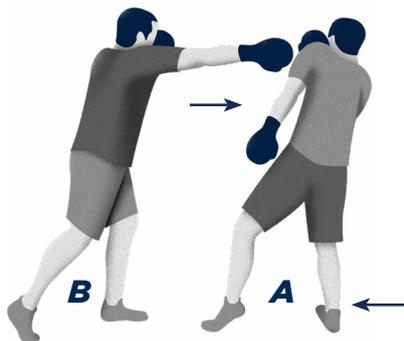
SHADOW

Manière de boxer dans le vide en s'imaginant être face à un adversaire.



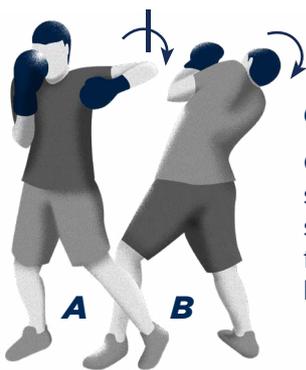
DIRECT BRAS AVANT

Coup de poing en ligne directe avec le bras avant (gauche pour un(e) droitier(ère)), rapide et généralement non appuyé qui a pour but de perturber l'adversaire pour se créer des ouvertures.



DIRECT BRAS ARRIÈRE

Coup de poing en ligne directe avec le bras arrière (droit pour un(e) droitier(ère)) ayant pour but d'être efficace et percutant.



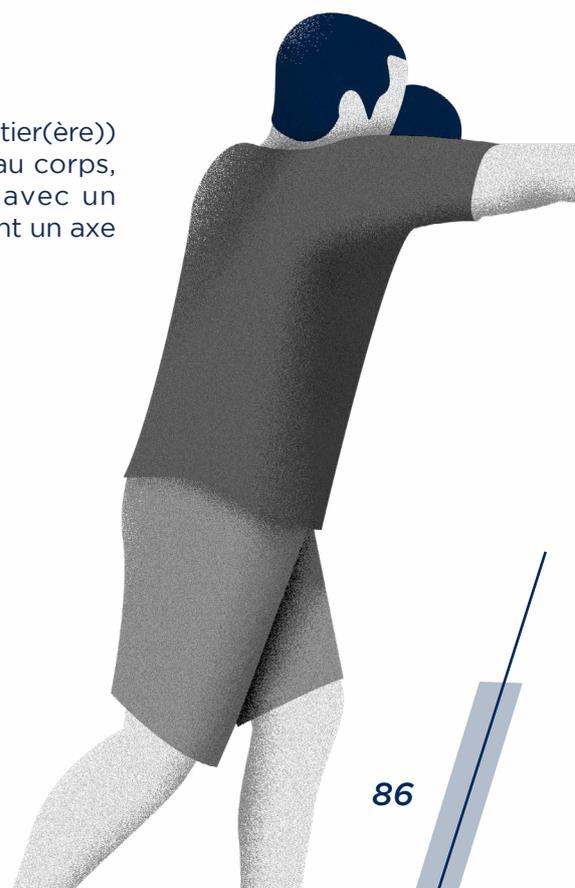
CROCHET DU BRAS AVANT

Coup de poing (gauche pour un(e) droitier(ère)) semi-circulaire bref et compact, soit au corps, soit au visage. Frappe en rotation avec un fléchissement du coude à 90° en suivant un axe horizontal.

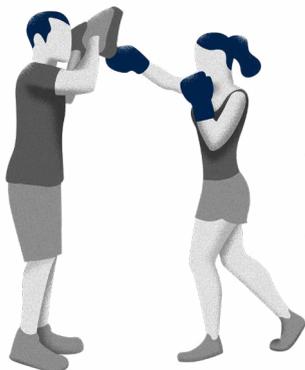


CROCHET DU BRAS ARRIÈRE

Coup de poing (droit pour un(e) droitier(ère)) semi-circulaire bref et compact, soit au corps, soit au visage. Frappe en rotation avec un fléchissement du coude à 90° en suivant un axe horizontal.

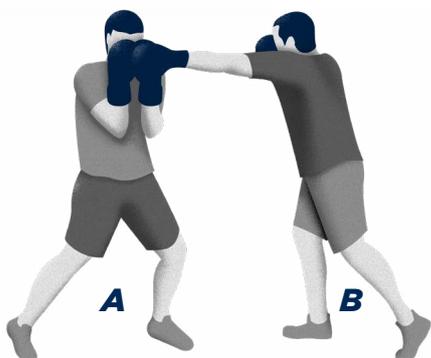


LEXIQUE ILLUSTRÉ 2/2



PATTES D'OURS

Cibles rembourrées attachées aux gants servant à l'entraînement.



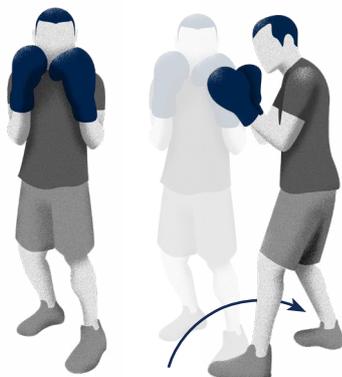
BLOCAGE

Technique de défense qui empêche un coup d'atteindre son objectif, les avant-bras faisant bloc.



GARDE

Position d'attente du boxeur. Base de posture des mains ayant pour but de couvrir les parties du corps les plus sensibles tout en s'adaptant en permanence aux actions de l'adversaire.



PIVOT

Prise d'appui sur un pied en le pivotant pour se replacer dans une autre direction. Associé à un déplacement, il facilite le changement d'axe et permet d'attaquer rapidement depuis un autre endroit.

