

ANIMATIONS PORTES OUVERTES GUIDE PRATIQUE



SOMMAIRE

1 UN MESSAGE DE PHILIPPE BELOU P. 3

2 TOUT SAVOIR SUR LES ANIMATIONS PORTES OUVERTES P. 4

3 CONVAINCRE P. 8

4 COMMUNIQUER P. 15

5 ANIMER P. 26

LE RECRUTEMENT ET LA FIDÉLISATION, FACTEURS ESSENTIELS POUR LE DÉVELOPPEMENT DU CLUB



Chaque année, de nombreux bénévoles se mobilisent pour organiser des journées et des animations Portes Ouvertes afin de promouvoir nos pratiques dans nos territoires. Grâce à cet engagement collectif des équipes enseignantes et dirigeantes, la Fédération Française de Tennis a dépassé le million de licenciés depuis 2022.

Ces événements sont essentiels pour recruter de nouveaux membres, fidéliser les actuels et renforcer les liens entre les citoyens. Ils sont l'occasion parfaite de partager un moment convivial où licenciés et non-licenciés se retrouvent autour d'activités festives. Pour créer une véritable communauté, invitez vos licenciés à venir accompagnés de leurs proches !

C'est aussi une belle opportunité de mettre en avant toutes les pratiques proposées par la FFT : tennis, padel, urban tennis, pickleball, beach tennis, paratennis.

La Fédération vous accompagne dans cette nouvelle édition avec la mise à disposition d'outils de communication, des conseils et des idées d'animations. Ensemble, faisons de ces journées une belle célébration du tennis et un tremplin vers de nouvelles passions !

Philippe Belou

vice-président en charge des territoires métropolitains et ultramarins,
des clubs et des relations avec les collectivités



TOUT SAVOIR SUR LES ANIMATIONS PORTES OUVERTES

QUI PEUT ORGANISER LES ANIMATIONS PORTES OUVERTES ?

Si votre club ne dispose pas des ressources humaines, matérielles ou du temps nécessaire pour un événement d'envergure, ou si votre structure ne peut pas accueillir plus de 30 visiteurs, nous vous conseillons d'opter pour une animation Portes Ouvertes. Plus flexible et facile à mettre en place, elle vous permet d'accueillir de nouveaux joueurs dans un cadre convivial et adapté à vos capacités.

À QUI S'ADRESSE L'ÉVÉNEMENT ?

Les animations Portes Ouvertes s'adressent à **tous les publics** (licenciés et non-licenciés) pour qu'ils découvrent, en famille ou entre amis, le tennis, le paratennis, le padel, le beach tennis, l'urban tennis et le pickleball dans une ambiance conviviale. Peu importe le niveau (débutant ou expert), l'essentiel reste le plaisir du jeu et la découverte du club.

QUEL EST L'OBJECTIF ?

Cet événement a pour objectif de **plonger les participants dans la vie du club** lors d'un moment clé, comme la fête du club ou une remise de prix. Le but est de leur faire découvrir l'ambiance

chaleureuse du club et de leur permettre de rencontrer leurs membres. L'animation Portes Ouvertes vise également à **donner l'envie de jouer et ainsi recruter de nouveaux licenciés**. C'est une occasion idéale pour promouvoir une ou plusieurs disciplines de la Fédération Française de Tennis, tout en mettant en avant la convivialité des clubs FFT.

QUAND SONT-ELLES ORGANISÉES ?

Pour cette année 2025, l'opération peut avoir lieu quand vous le souhaitez entre **avril et juillet**, selon le calendrier des événements du club. Nous recommandons de privilégier l'organisation de l'animation Portes Ouvertes pendant un weekend ou en soirée de semaine.



MANQUE LIEN ICI

La journée Portes Ouvertes, comme l'animation Portes Ouvertes, vise à faire découvrir le tennis et les installations aux curieux. Cependant, elle se distingue en tant qu'événement à part entière, généralement organisé sur une journée complète. Elle convient mieux aux clubs disposant d'une capacité d'accueil adaptée et envisageant d'attirer au moins 30 visiteurs.

TOUT SAVOIR SUR LES ANIMATIONS PORTES OUVERTES



COMMENT LES ORGANISER ?

Dans ce guide pratique, vous trouverez l'ensemble des éléments nécessaires à l'organisation de l'événement : un guide d'animations, ainsi que des conseils pour communiquer localement.

LES CLUBS PEUVENT-ILS FAIRE LA PROMOTION DE L'OPÉRATION ?

La Fédération Française de Tennis vous encourage à communiquer en utilisant les visuels mis à votre disposition sur monkitcomm.fft.fr. Faites votre création sur le site monkitcomm.fft.fr et partagez-la sur vos réseaux sociaux ou affichez-la au sein de votre club et dans votre ville.

EST-IL POSSIBLE D'UTILISER DES INFRASTRUCTURES PADEL, URBAN TENNIS, PICKLEBALL ET BEACH TENNIS ?

Les animations Portes Ouvertes sont un événement destiné à faire découvrir la pratique du tennis, du paratennis, du padel, de l'urban tennis, du pickleball et du beach tennis au plus grand nombre. Vous pouvez utiliser toutes les infrastructures à votre disposition.

COMMENT ASSURER SES ANIMATIONS PORTES OUVERTES ?

Afin de couvrir au titre de l'assurance accidents corporels les participants non licenciés de vos animations Portes Ouvertes, faites une simple déclaration par mail (48 h avant) indiquant la date de la manifestation à : assurance-fft@aiaac.fr



MANQUE LIEN ICI

*Au-delà des animations Portes Ouvertes qui vous permettent de faire la promotion concrète de votre club, ces éléments de langage sont particulièrement intéressants à mobiliser dans le cadre du **forum des associations** pour toucher les publics étrangers au tennis.*

EXEMPLES D'ÉVÉNEMENTS AUXQUELS INTÉGRER UNE ANIMATION PORTES OUVERTES

LA FÊTE DU CLUB

La fête du club est un rendez-vous incontournable du calendrier des clubs. À l'occasion d'une journée, d'une après-midi ou d'une soirée, réunissez vos membres pour célébrer votre association et renforcer l'esprit de communauté.

C'est l'occasion de renforcer la cohésion entre joueurs, entraîneurs et bénévoles, de valoriser les performances de certains, de promouvoir les réalisations de votre association et de célébrer votre passion commune pour le tennis.

À la fête du club, les participants peuvent se retrouver autour d'un repas convivial, d'une soirée festive ou encore au travers de tournois amicaux, de jeux, de défis sportifs ou toute autre activité.

Ouvrez vos portes aux non-adhérents curieux de découvrir la bonne ambiance au sein de votre club à l'occasion de cet événement.

LA REMISE DES PRIX DU TOURNOI

La remise des prix du tournoi (interne ou Open) de votre club est un moment fort qui conclut une compétition en célébrant non seulement les performances des participants, mais aussi l'engagement des entraîneurs et des bénévoles dans l'organisation de cet événement.

Après un discours pour promouvoir les valeurs sportives et une cérémonie pour distribuer des récompenses aux meilleures performances, place à la fête pour prolonger ce moment convivial, autour d'un apéritif, par exemple.

Ouvrez vos portes aux non-adhérents lors des finales et de la remise des prix pour les plonger dans l'univers de la performance et les valeurs du tennis tout en leur permettant de rencontrer les membres et les bénévoles de votre club dans une ambiance festive.

LES CLUBS FÊTENT ROLAND-GARROS

Roland-Garros est un grand moment pour le tennis français et pour les clubs : c'est l'occasion de vibrer au rythme de ce tournoi légendaire.

Du 25 mai au 8 juin 2025, les clubs sont invités à organiser des animations pour vivre des moments de fête et de communion. Repas conviviaux, soirées à thème (comme la célèbre soirée blanche), invitation des partenaires du club, retransmission des matchs à la télévision, jeu du « pronostiqueur en or » (plus d'informations en cliquant [ici](#)), ateliers tennistiques, etc. Les idées ne manquent pas pour se réunir sous le soleil du printemps.

Ouvrez vos portes aux non-adhérents lors d'une animation sur le thème de Roland-Garros pour les plonger dans l'un des plus grands événements du tennis mondial.

Retrouvez les fiches conseils pour l'animation « Les clubs fêtent Roland-Garros » en cliquant [ici](#).



Retrouvez le calendrier des événements
et d'autres idées d'animations
en cliquant : [ici](#)



Retrouvez plus d'informations sur comment
organiser efficacement des animations au
sein du club en cliquant : [ici](#)

EXEMPLES D'ACTIVITÉS À FAIRE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE



Découvrez une sélection d'activités ludiques et engageantes pour offrir aux participants de votre animation Portes Ouvertes une expérience inoubliable! N'hésitez pas à piocher parmi ces idées ou à proposer vos propres animations pour rendre l'événement encore plus attractif.

ACCUEIL ET CONVIVIALITÉ

- Discours de bienvenue
- Goûter ou pot d'accueil
- Playlist dynamique pour créer une ambiance festive
- Bénévoles disponibles pour accueillir et répondre aux questions



DÉCOUVERTE ET PRÉSENTATION DU CLUB

- Visite des infrastructures
- Présentation de l'équipe pédagogique du club
- Remise de documents promotionnels du club

ANIMATIONS ET DIVERTISSEMENTS

- Quiz sur le tennis : préparer quelques questions et défier les participants aux abords des terrains
- Activités pour enfants : coloriages ou création d'une mini-raquette de tennis en carton recyclé
- Retransmission d'un match de tennis à la télévision (Roland-Garros, anciens matchs sur YouTube)

- Lots à gagner : casquettes, balles, tee-shirts, cours d'essai, etc.

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DÉMONSTRATIONS

- Sessions de jeu libre toutes pratiques, par niveau/âge
- Animations multipratiques : tennis, urban tennis, paratennis, padel, beach tennis, pickleball, tennis santé, match parent-enfant, sessions de double, etc.
- Matches d'exhibition par des membres expérimentés ou des coaches du club
- Défis pour tous les niveaux :
 - concours de précision (viser des cibles : cerceaux au sol ou mur de frappe)
 - jeu « tennis ballon » pour mixer fun et compétition

Retrouvez une liste d'animations en page 26.



Pour faire découvrir le club aux visiteurs, impliquez vos adhérents, en particulier les plus jeunes ! Confiez-leur la mission d'accompagner les participants afin de créer une ambiance chaleureuse où chacun se sent accueilli, impliqué et prêt à s'amuser.

ANIMATIONS PORTES OUVERTES CONVAINCRE





POURQUOI LE TENNIS C'EST BIEN ?

Portez un discours convaincant auprès des participants de votre animation Portes Ouvertes. Pour cela, n'hésitez pas à vous appuyer sur les éléments ci-dessous faisant écho aux différents univers de rattachement du tennis dans l'esprit du public, ainsi que quelques conseils qui peuvent vous être utiles.

UNE IMAGE TRÈS POSITIVE

Le tennis est un sport noble et élégant. Les Français ont aujourd'hui une très bonne image du tennis parce qu'il véhicule de belles valeurs comme le respect, le fairplay, la maîtrise de soi, etc.

UN SPORT COMPLET

Le tennis demande différentes aptitudes tant physiques que mentales. Il permet, d'une part, d'améliorer la condition physique du pratiquant et, d'autre part, de développer sa personnalité en renforçant sa détermination et sa concentration, favorisant le dépassement de soi. Il s'agit donc d'un sport complet qui fait travailler l'ensemble du corps et permet au pratiquant de se détendre en réduisant son stress.

UN SPORT INDIVIDUEL, MAIS UNE PRATIQUE COLLECTIVE

Le tennis est le second sport pratiqué en France et la première discipline individuelle. Il s'ancre toutefois dans l'imaginaire collectif dans un véritable contexte de loisir collectif car jouer au tennis c'est notamment y jouer entre amis et/ou en famille – la prescription de l'entourage est une des premières raisons d'adhésion dans un club.

La majorité des parents, par exemple, inscrivent leurs enfants au tennis parce qu'ils sont eux-mêmes licenciés ou qu'ils furent d'anciens licenciés. D'autres parce que les enfants ont un copain ou une copine au sein du club. La passion du tennis étant, dans les deux cas, l'élément central de la transmission.

Il peut alors être intéressant pour vous de créer des offres intergénérationnelles ou familiales.

Intéressez-vous à vos participants. Rassurez les parents et offrez-leur la possibilité que leur enfant puisse se retrouver dans le même groupe d'entraînement que son copain ou sa copine.

LE CLUB, VECTEUR LOCAL DE COMMUNAUTÉ

Structure aspirationnelle car elle véhicule les codes et les valeurs du tennis, le club peut même être une seconde famille pour les plus investis, notamment les compétiteurs. Attention toutefois à ne pas trop focaliser sur cette dimension compétition qui rebuttera la majorité des joueurs, qui sont d'abord là pour l'amusement et la détente.

L'enjeu est de renforcer l'aspect «ouvert» de votre club en ajoutant à l'accessibilité géographique de la pratique – le maillage territorial des clubs FFT est positivement perçu par nos concitoyens – une dimension universelle. Nous vous encourageons ainsi à valoriser la vie sociale et associative de votre club et les événements phares tout au long de l'année.

Vous pouvez alors organiser une rencontre en début de saison entre les membres du club pour faciliter l'intégration des nouveaux. De la même manière, vous pouvez proposer aux participants de votre animation de venir voir comment ça se passe au sein du club.

COMMENT CONVAINCRE LES PARENTS D'INSCRIRE LEUR ENFANT AU TENNIS ?

Le tennis, sport élégant et dynamique, offre une multitude de bénéfices. Apprendre le tennis aux enfants peut contribuer à leur développement physique, mental et social. Voici toutes les bonnes raisons à mettre en avant pour convaincre ce type de public.



DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

Le tennis améliore la coordination, l'équilibre et l'endurance tout en renforçant les muscles et la flexibilité. Il favorise une bonne condition physique et contribue à une croissance saine.



GESTION DU STRESS

Face aux défis du jeu, les enfants apprennent à garder leur calme et à gérer la pression. Cette capacité à contrôler leurs émotions les aide dans la vie quotidienne.



COMPÉTENCES SOCIALES

En jouant au tennis, les enfants apprennent le respect, la communication et l'esprit d'équipe. Ils se font de nouveaux amis et développent le sens de la camaraderie et des compétences sociales utiles au quotidien.



DISCIPLINE ET CONCENTRATION

Le tennis exige une grande attention et une maîtrise de soi. Il aide les enfants à mieux se concentrer, à anticiper et à prendre des décisions rapides. Des atouts bénéfiques aussi à l'école.



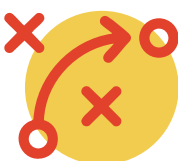
CONFIANCE EN SOI

Chaque réussite sur le court renforce l'estime de soi. Le tennis encourage les enfants à croire en leurs capacités et à relever des défis avec assurance.



AMUSEMENT ET PLAISIR

Le tennis est avant tout un jeu ! Il procure du plaisir, favorise un mode de vie actif et donne envie aux enfants de pratiquer une activité physique tout en s'amusant.



DÉVELOPPEMENT DE L'ESPRIT TACTIQUE

Le tennis stimule la réflexion stratégique en apprenant aux enfants à anticiper, analyser et s'adapter, des compétences utiles bien au-delà du terrain.



COMPÉTITIVITÉ SAIN

Le tennis enseigne à gérer la victoire comme la défaite avec fair-play. Il développe la persévérance et l'esprit de progrès dans un cadre respectueux.



SENS DES RESPONSABILITÉS

Préparer son matériel, respecter les règles et accepter les décisions des arbitres aident les enfants à devenir plus autonomes et responsables.



DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ FINE

Frapper la balle avec précision améliore la coordination main-œil et la dextérité, des compétences essentielles pour de nombreuses activités du quotidien.



AMOUR POUR LE PLEIN-AIR

Jouer dehors encourage un mode de vie actif et sensibilise les enfants à la nature, tout en leur offrant un cadre agréable pour se dépenser.

LE PARCOURS CLUB POUR LES 3-18 ANS

Le club de tennis est bien plus qu'un simple espace de pratique sportive. C'est un véritable lieu de vie où les adhérents peuvent s'investir dans diverses activités et tisser des liens. Dès son arrivée, l'enfant y trouve un environnement propice à son épanouissement.



LA GALAXIE TENNIS 3-10 ANS

Galaxie Tennis vise à fidéliser les jeunes licenciés en leur offrant **une initiation progressive à la compétition**. Grâce à des terrains et un matériel adaptés aux différents niveaux, l'apprentissage est facilité.



LE PROGRAMME ADOS 11-16 ANS

Le programme ADOS allie **sport, plaisir et valeurs citoyennes**. Avec des formules adaptées, il permet aux adolescents de découvrir la compétition de manière progressive et accessible. C'est aussi une opportunité de s'intégrer à la vie du club en faisant des rencontres.



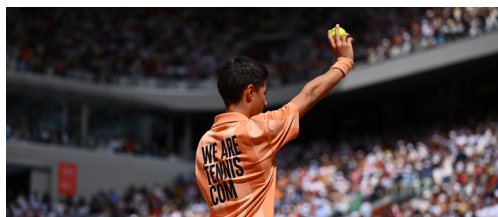
LE CENTRE D'ENTRAÎNEMENT 5-18 ANS

Il regroupe les compétiteurs du club, leur offrant **un cadre stimulant pour progresser**. Ceux-ci bénéficient d'un programme particulier d'entraînement et de compétition adapté à leur niveau. Cette formule favorise ainsi leur **épanouissement** sportif et personnel.



LES COACHS JUNIORS DÈS 8 ANS

Formés pour acquérir des compétences pédagogiques, les coaches juniors apportent **un soutien aux enseignants** en encadrant les jeunes joueurs du club. En plus de renforcer l'engagement associatif, cette expérience peut mener à des formations professionnalisantes comme le DE.



ÊTRE RAMASSEUR DE BALLES 8-16 ANS

L'aventure de ramasseur de balles permet de développer **l'endurance, la coordination et l'esprit d'équipe**. Chaque année, 300 ramasseurs sont choisis pour officier lors du tournoi de Roland-Garros, tandis que les autres peuvent poursuivre leur parcours sur d'autres tournois d'envergure.



LE PARCOURS ARBITRAGE DÈS 13 ANS

Être arbitre permet de contribuer à la vie de son club en assurant **le bon déroulement des compétitions** et en répondant aux obligations réglementaires. L'arbitrage développe des compétences comme la rigueur, la prise de décision et la gestion des responsabilités.



DEVENIR JEUNE DIRIGEANT DÈS 12 ANS

Les jeunes peuvent s'engager comme bénévoles pour **dynamiser leur club** en apportant leurs idées. Un **bureau des ados** ou **une commission jeunes** peuvent être créés. Cet engagement renforce leur lien avec le club et la cohésion entre jeunes.

COMMENT CONVAINCRE LES SENIORS DE S'INSCRIRE AU TENNIS ?

Le tennis, sport à la fois élégant et dynamique, offre de nombreux bienfaits pour les seniors. Apprendre à jouer ou reprendre le tennis à un âge plus avancé peut contribuer à améliorer son bien-être physique, mental et social. Voici les arguments que vous pouvez utiliser pour convaincre ce type de public.



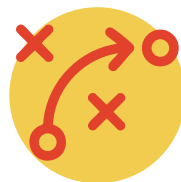
PLAISIR ET AMUSEMENT

Le tennis est un sport interactif, parfait pour maintenir une activité physique tout en s'amusant. Chaque échange de balle, que ce soit en jeu ou en compétition, apporte du plaisir.



VIE SOCIALE

Le tennis favorise les échanges sociaux, que ce soit en simple, en double ou en cours collectif. Il permet de rencontrer de nouvelles personnes et de créer un esprit de camaraderie.



DÉVELOPPEMENT DE L'ESPRIT TACTIQUE

Le tennis est un sport stratégique qui stimule la réflexion tactique. Il aide à anticiper les mouvements et à ajuster son jeu. Des compétences utiles dans de nombreux aspects de la vie quotidienne.



CONFIANCE EN SOI

Les progrès dans le jeu, qu'il s'agisse d'améliorer un coup ou de surmonter des défis, renforcent la confiance en soi. Cette progression aide à se dépasser et à développer une attitude positive tant sur le terrain qu'en dehors.



ACTIVITÉ DE PLEIN-AIR

Le tennis se pratique souvent en extérieur, offrant les bienfaits du plein-air. Cela aide à réduire le stress, à améliorer l'humeur et encourage un mode de vie sain et actif.



AMÉLIORATION DE LA MOTRICITÉ FINE

Le tennis développe la motricité fine en sollicitant la coordination des mains et des doigts, améliorant ainsi la dextérité et la précision des gestes.



DISCIPLINE ET CONCENTRATION

Le tennis demande une grande concentration et de la stratégie. Il aide à maintenir un esprit alerte et améliore la gestion des tâches quotidiennes en développant la réflexion et l'attention.

EXEMPLES D'OFFRES À PROPOSER AU SEIN DU CLUB

TARIFICATIONS

KOTEEZ – La calculatrice du dirigeant :

Mis à disposition gratuitement par la FFT, Koteez est un outil d'accompagnement à la gestion financière de votre club pour calculer le prix d'adhésion le plus juste. Il vous permet d'estimer rapidement et précisément le coût réel de tous vos adhérents pour ajuster le prix de vos cotisations.

GUIDE DU DIRIGEANT

Le Guide du dirigeant > Outils > Mon club demain > Calculatrice du dirigeant

Différentes formules d'adhésion selon :

- l'âge : -10 ans, étudiant, senior, etc.
- le nombre d'entraînements proposés
- les activités (licence multi-activités) : tennis et/ou padel, salle de sport, autre
- l'accès aux terrains en heures pleines ou creuses, 5 jours sur 7 ou 7 jours sur 7
- le type de courts accessibles : courts couverts ou non couverts
- la commune de résidence : tarif préférentiel pour les résidents de la commune du club
- les partenariats B2B : une formule pour les salariés des entreprises partenaires du club

OFFRES EXCEPTIONNELLES

- Pack famille : offrir l'adhésion au troisième ou au quatrième membre d'une même famille.
- Réduire le prix de la cotisation pour un renouvellement d'adhésion afin de remercier vos membres fidèles.
- Pass découverte : proposer aux non-adhérents curieux de tester le club pendant 7 ou 14 jours à un tarif attractif.
- Offrir un pack d'invitations aux nouveaux adhérents pour les inciter à faire découvrir le club à leurs proches.
- Événements exceptionnels : organiser une journée « Invite ton ami(e) » ou « Invite ton(ta) collègue ».
- Programme de parrainage : offrir des entraînements ou des cadeaux à vos membres pour chaque nouvel adhérent parrainé.



Nommez vos offres :

- Pack Or / Argent / Bronze
- Pack Match Court / Set Prolongé / Grand Chelem

Attention : vous n'avez pas le droit d'utiliser les noms des Grand Chelems (par exemple, l'offre Roland-Garros n'est pas admise).

ASPECTS ADMINISTRATIFS

Informez les participants des journées Portes Ouvertes des différents documents à fournir pour leur inscription :

- questionnaire de santé
- justificatif de domicile

Proposez plusieurs moyens de paiement pour faciliter les démarches d'inscription :

- paiement par chèque, en ligne, etc.
- possibilité de payer en plusieurs fois



PASS'SPORT

Le **Pass'Sport** est une aide financière mise en place par le ministère des Sports pour encourager les jeunes **de 6 à 30 ans*** à pratiquer une activité sportive partout en France.

*Sont éligibles, au jour de la demande :

- les personnes âgées de 6 à 17 ans bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire
- les personnes âgées de 6 à 20 ans bénéficiant de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé
- les personnes âgées de 16 à 30 ans bénéficiant de l'allocation aux adultes handicapés
- les personnes âgées jusqu'à 28 ans bénéficiant d'une bourse.

Il s'agit d'une allocation de **50 euros** destinée à couvrir tout ou partie des frais d'inscription dans un club ou une salle de sport, parmi les 85 000 partenaires. Ce dispositif vise à rendre le sport plus accessible, notamment pour les familles aux revenus modestes, et à promouvoir une vie active et saine parmi les jeunes.

Ce dispositif s'insère dans la vision de la FFT de développer le tennis pour tous et partout. Il constitue une formidable opportunité pour les jeunes de découvrir l'ensemble de nos pratiques. **La FFT encourage ainsi tous ses clubs affiliés et structures habilitées à participer à cette initiative.**

PASS'SPORT | GUIDE DU DIRIGEANT



ANIMATIONS PORTES OUVERTES COMMUNIQUER



COMMUNIQUER SUR LES ANIMATIONS PORTES OUVERTES



La Fédération Française de Tennis a souhaité mettre à votre disposition ce guide complet regroupant l'ensemble des informations vous permettant d'organiser un événement clés en main.

Cette année encore, la Fédération Française de Tennis a fait le choix d'appliquer une démarche écoresponsable tout au long de la réalisation de cette opération. Les supports de communication sont donc à nouveau dématérialisés.

Afin de promouvoir vos Animations Portes Ouvertes sur votre site Internet, sur vos réseaux sociaux et autour de vous, vous trouverez dans Mon Kit Com les supports suivants :

- support imprimable : format A3 à imprimer pour votre les afficher dans votre club
- support digital : personnalisable pour vos réseaux sociaux

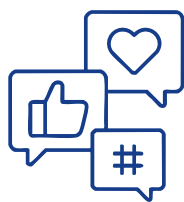
Pour toujours plus de visibilité sur les réseaux sociaux, vous pouvez ajouter à vos publications l'hashtag **#clubfft** et mentionner le compte de la Fédération Française de Tennis **@fftennis**.

COMMUNIQUER AVANT L'ÉVÉNEMENT

Objectif : accroître la visibilité de votre club et diffuser les informations relatives à votre événement.

Dans chacune de vos communications liées à l'événement, n'oubliez pas d'inclure les informations essentielles telles que la date, l'adresse du club, le programme de la journée, etc.

RÉSEAUX SOCIAUX



- Poster des **publications** et des **stories interactives** (sondage, quiz, compte à rebours).
- Réaliser et publier de **courtes vidéos mettant en scène des enseignants ou des adhérents** pour inciter les curieux à venir le jour J.
- Créer des **vidéos d'avant-goût** des activités prévues.
- Créer un **événement sur Facebook** pour inciter les habitants de votre ville à enregistrer la date et vous permettre d'estimer le nombre de participants à l'avance.
- Identifier des **groupes et forums locaux** (commerçants, écoles, associations, etc.). Et leur demander de partager les informations sur l'animation Portes Ouvertes.

JOURNAUX LOCAUX



Collaborer avec votre mairie pour rédiger et **publier un article dans un journal local** afin de toucher un public plus large. Mettre en avant les spécificités de votre club (esprit convivial, installations, etc.).

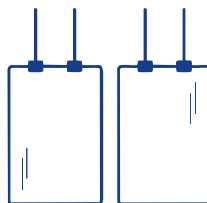
PRESSE LOCALE DIGITALE

infocale

Infocale est une solution de communication dédiée aux associations, permettant de diffuser vos initiatives à travers toute la France sur les plateformes numériques d'Ouest-France, Actu et 20 Minutes. Cet outil vous permet de renseigner une date, un lieu, une description et des photos. **La première annonce est offerte aux associations.**

INFOCALE

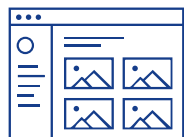
SUPPORTS PHYSIQUES



- Installer **des affiches sur la devanture du club**.
- Déposer **des flyers** chez les commerçants locaux pour attirer les habitants de la commune (boulangeries, pharmacies, etc.).

OUTILS POUR CRÉER
DES FLYERS DISPONIBLES !

SITE WEB



- Créer une page dédiée à l'événement sur le **site Internet de votre club**.
- Publier une **vidéo de présentation** sur le site du club : mettre en avant les installations, les entraînements, inclure des témoignages de membres ou de coaches.

SIGNALÉTIQUE



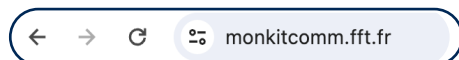
- Installer **une banderole** devant votre club.
- Disposer **des panneaux directionnels** aux abords des routes pour indiquer l'emplacement du club et la date de l'événement.

PRÉPARER L'ÉVÉNEMENT DANS VOTRE CLUB À L'AIDE DE MONKITCOMM.FR

Mon Kit Com est une plateforme qui vous permet de créer vos supports de communication personnalisables en ligne.

1

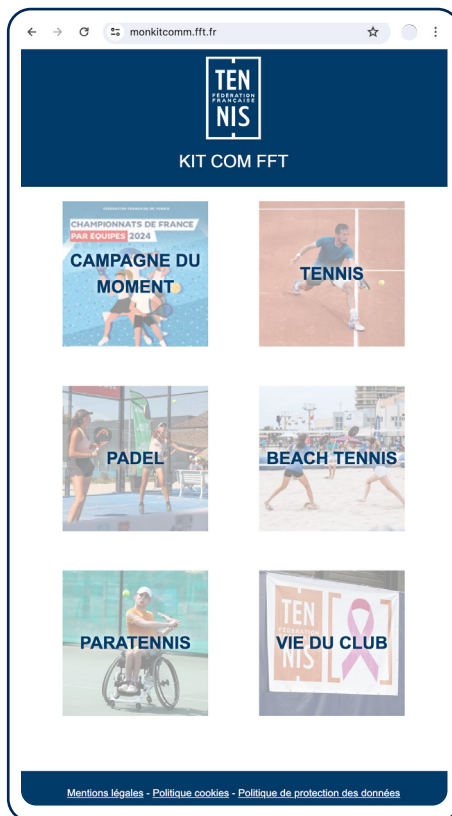
Connectez-vous sur
monkitcomm.fft.fr



2

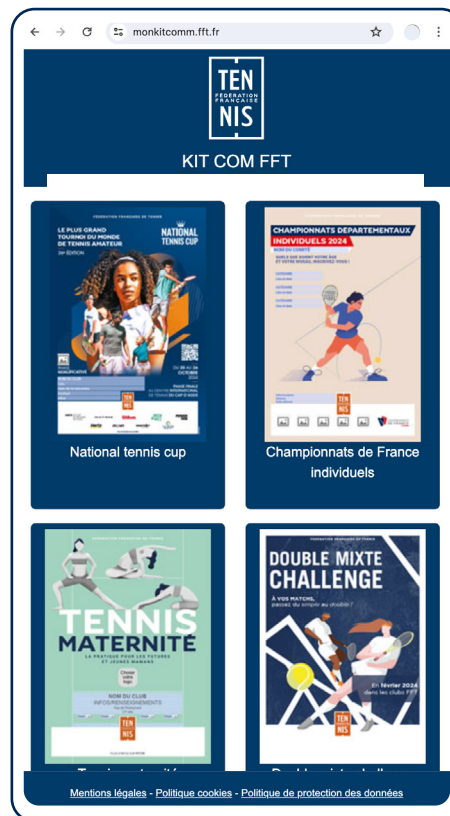
Cliquez sur votre discipline.

Tennis, padel, beach tennis,
paratennis, pickleball, tennis santé



3

Choisissez la campagne de tennis:
Animations Portes Ouvertes.



4

Choisissez votre support digital voulu

- Supports imprimables pour les afficher dans votre club ou les distribuer.
- Supports digitaux personnalisables pour vos réseaux sociaux.

Dans ce cas-là, remplissez les informations nécessaires : nom de votre club (+ adresse), logo de votre club, programme de la journée, contact.

5

Communiquez auprès de votre public

Votre affiche est prête, publiez-la sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram ou site Web) et distribuez des affiches/flyers auprès de la municipalité, des commerçants ou des écoles de votre commune.

6

Installez le kit physique le jour J

Habillez votre stand aux couleurs de l'événement avec les affiches ainsi que le kit physique Animations Portes Ouvertes.



Prenez des photos lors de l'événement et postez-les sur vos réseaux sociaux : utilisez l'hashtag #clubfft et mentionnez @fftennis

TUTORIELS RÉSEAUX SOCIAUX

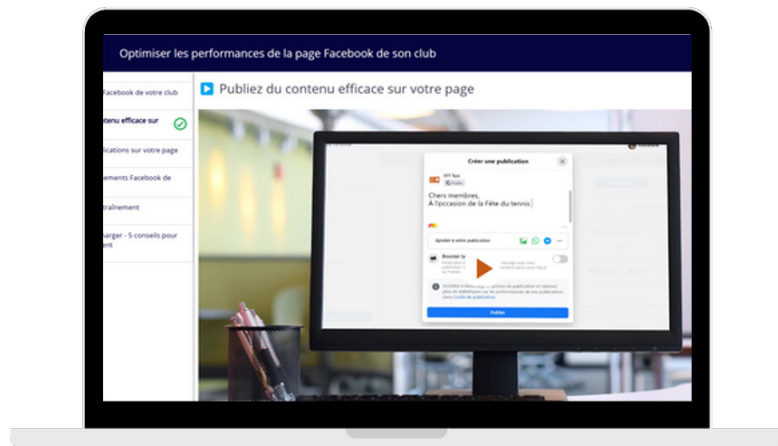
FACEBOOK

Créer et gérer la page Facebook de votre club, c'est être présent et actif sur le plus populaire des réseaux sociaux, celui qui rassemble à ce jour plus de 38 millions d'utilisateurs actifs en France.

Via Facebook, vous avez à votre disposition de nombreuses fonctionnalités vous permettant d'interagir avec votre communauté, de **créer des événements** autour de votre club et ainsi d'en améliorer la visibilité.

Retrouvez 4 tutoriels vidéo pour perfectionner votre utilisation de ce réseau social sur la plateforme du LIFT en cliquant ci-dessous.

TUTORIELS VIDÉOS FACEBOOK



INSTAGRAM

Maîtrisez les stories Instagram pour dynamiser votre club!

Créer des **lives** (vidéos en direct), lancer des **sondages** et ajouter **un compte à rebours** en story, c'est offrir à votre club une visibilité accrue sur l'un des réseaux sociaux les plus engageants avec plus de 26 millions d'utilisateurs actifs en France.

Grâce aux stories Instagram, interagissez directement avec votre communauté, annoncez vos événements de manière percutante et suscitez l'engagement de vos abonnés.

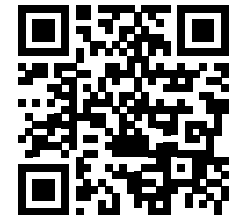
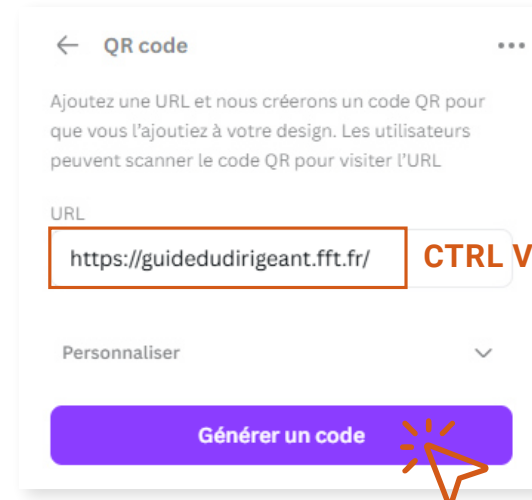
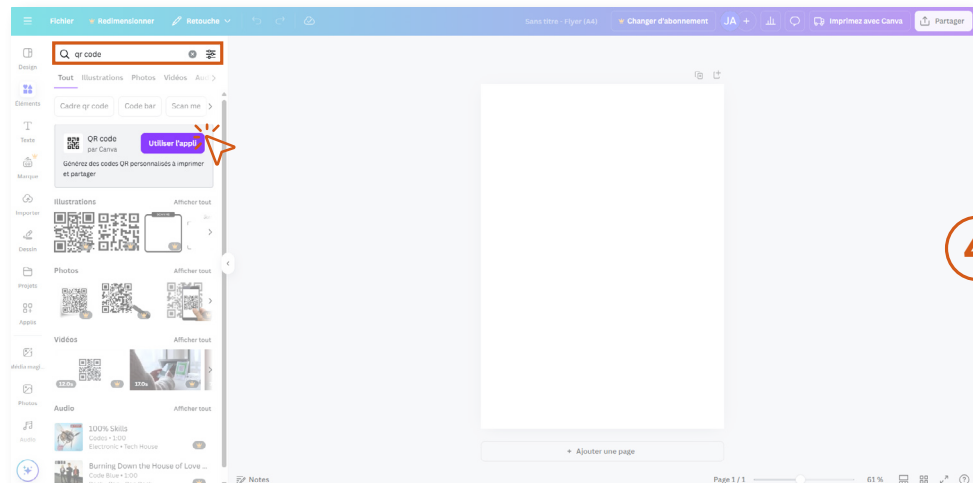
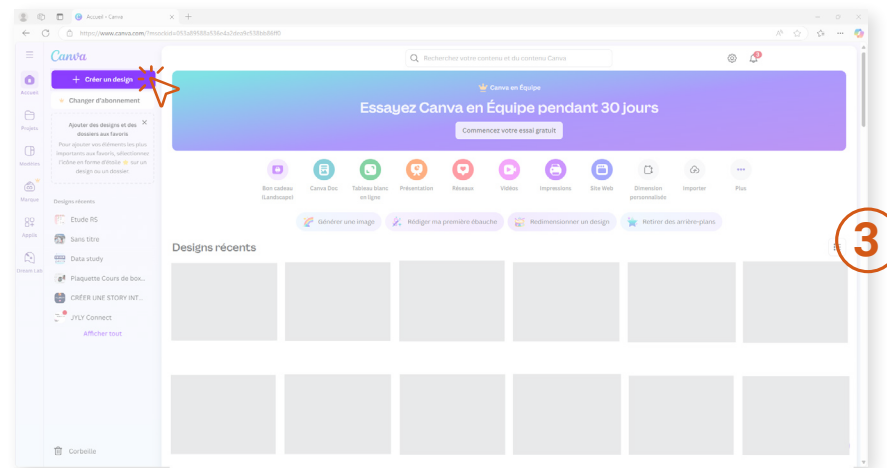
Retrouvez un tutoriel vidéo pour apprendre à utiliser ces fonctionnalités en cliquant ci-dessous.

TUTORIELS VIDÉOS INSTAGRAM



CRÉER UN QR CODE GRÂCE À CANVA

- 1/ Copier l'URL de la page Web désirée.
- 2/ Se connecter/créer un compte gratuitement sur [Canva](https://www.canva.com).
- 3/ Créer un design (ou choisir un modèle).
- 4/ Dans la barre de recherche, taper « QR code » et sélectionner l'outil.
- 5/ Saisir l'URL précédemment copiée.
- 6/ Télécharger le design une fois terminé (Partager > Télécharger).



PRÉPARER L'ÉVÉNEMENT DE VOTRE CLUB EN LUI DONNANT DE LA VISIBILITÉ SUR TEN'UP (1/2)

Objectif : augmenter la visibilité de votre événement sur Ten'Up afin que les licenciés en quête d'un nouveau club puissent connaître la date de votre Animation Portes Ouvertes.



The screenshot shows the ADOC club management interface. The top navigation bar includes 'Configuration', 'Adhérents', 'Réservation', 'Offres', 'Communication', 'Licence', 'Enseignement', 'Gestion financière', and 'Compétitions'. The 'Communication' menu is open, showing options like 'Mails', 'Notifications Ten'Up', 'Prises de contact Ten'Up', 'Message d'accueil', 'Événements du club', 'Documents administratifs', and 'Listes de diffusion'. The 'Événements du club' option is selected. Below the menu, there are several cards: 'Licences en attente de validation' (2), 'Pré-inscriptions à valider' (1), 'Prises de contact' (24), 'Adhérents ayant un solde négatif' (225), and 'Tableaux de bord'. The 'Animations Portes Ouvertes' form is displayed, showing the event details and the 'Inscription' button.

1/ Connectez-vous à votre espace ADOC.

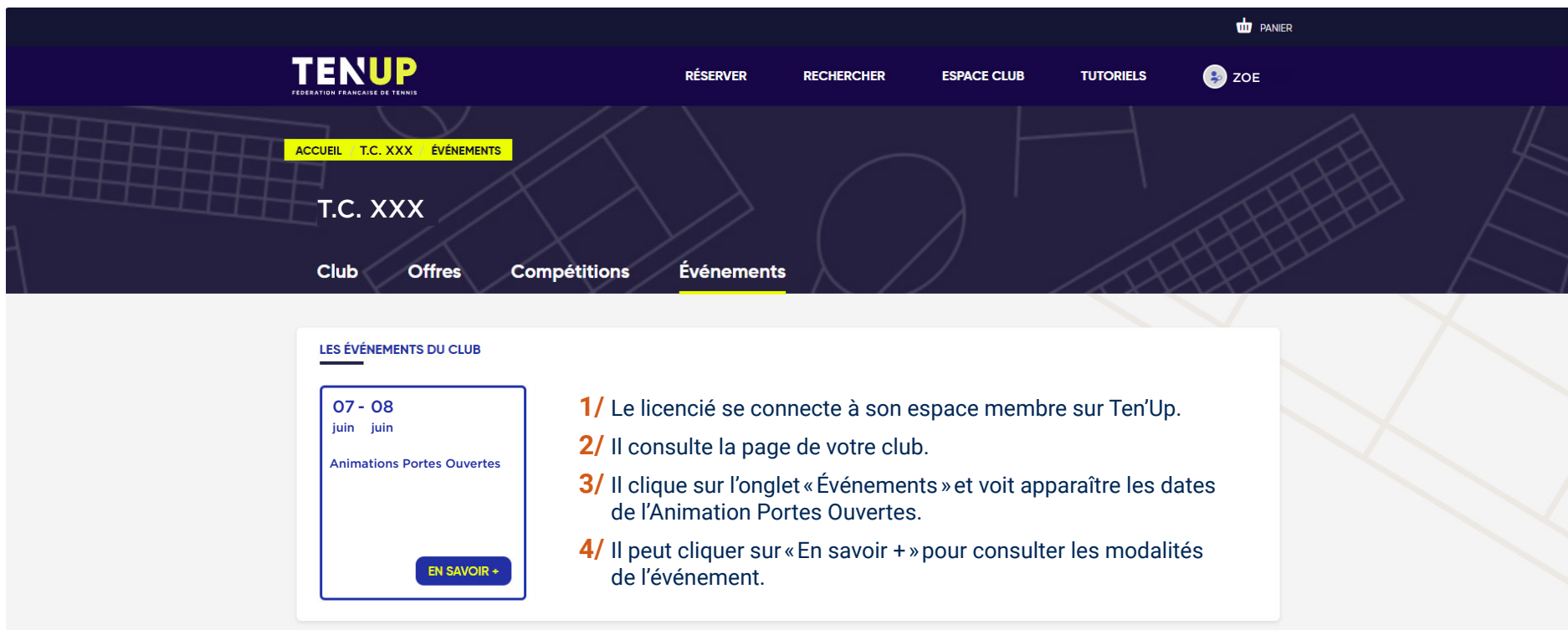
2/ Cliquez sur Communication > Événements du club.

3/ Cliquez sur le bouton bleu « Inscription » à droite de l'événement auquel vous souhaitez vous inscrire.

4/ Renseignez les champs obligatoires, puis cliquez sur « Enregistrer ».

PRÉPARER L'ÉVÈNEMENT DE VOTRE CLUB EN LUI DONNANT DE LA VISIBILITÉ SUR TEN'UP (2/2)

Objectif: augmenter la visibilité de votre événement sur Ten'Up afin que les licenciés en quête d'un nouveau club puissent connaître la date de votre Animation Portes Ouvertes.



The screenshot shows the Ten'Up website interface. At the top, there's a dark blue header with the Ten'Up logo (Fédération Française de Tennis) and navigation links: RÉSERVER, RECHERCHER, ESPACE CLUB, TUTORIELS, and a user profile ZOE. Below the header, a yellow navigation bar highlights 'ACCUEIL', 'T.C. XXX', and 'ÉVÈNEMENTS'. The main content area has a dark blue background with a tennis court pattern. It features a 'T.C. XXX' section with tabs for 'Club', 'Offres', 'Compétitions', and 'Événements'. The 'Événements' tab is active, showing a list of events. One event is highlighted: '07 - 08 juin juin Animations Portes Ouvertes' with a button 'EN SAVOIR +'. To the right of the event list, there are four numbered steps explaining the process: 1/ Le licencié se connecte à son espace membre sur Ten'Up. 2/ Il consulte la page de votre club. 3/ Il clique sur l'onglet « Événements » et voit apparaître les dates de l'Animation Portes Ouvertes. 4/ Il peut cliquer sur « En savoir + » pour consulter les modalités de l'événement.

TENUP
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

RÉSERVER RECHERCHER ESPACE CLUB TUTORIELS ZOE

ACCUEIL T.C. XXX ÉVÈNEMENTS

T.C. XXX

Club Offres Compétitions Événements

LES ÉVÈNEMENTS DU CLUB

07 - 08
juin juin
Animations Portes Ouvertes

EN SAVOIR +

- 1/ Le licencié se connecte à son espace membre sur Ten'Up.
- 2/ Il consulte la page de votre club.
- 3/ Il clique sur l'onglet « Événements » et voit apparaître les dates de l'Animation Portes Ouvertes.
- 4/ Il peut cliquer sur « En savoir + » pour consulter les modalités de l'événement.



PRÉPARER L'ÉVÉNEMENT DANS VOTRE CLUB EN ENVOYANT UNE CAMPAGNE EMAILING VIA ADOC

Objectif : informer les adhérents de votre club sur l'Animation Portes Ouvertes afin de les encourager à y participer, que ce soit en tant que bénévoles ou pour profiter des animations. L'objectif est aussi de les inciter à en parler autour d'eux et à venir accompagnés pour favoriser la diffusion de l'événement et attirer de nouveaux adhérents.

The image displays two screenshots of the ADOC club management interface. The left screenshot shows the main dashboard with a 'Communication' menu open, highlighting the 'Mails' option. The right screenshot shows the 'Création d'un message' form, where a user can select recipients and compose an email.

Navigation: Configuration | Adhérents | Réservation | Offres | **Communication** | Licence | Enseignement | Gestion financière | Compétitions

Dashboard Metrics:

- Licences en attente de validation: 2
- Pré-inscriptions à valider: 1
- Prises de contact: 24
- Adhérents ayant un solde négatif: 225
- Tableaux de bord
- Recherche d'adhérents
- Adhérents de l'année en cours
- Ajouter un adhérent

Communication > Mails > Création d'un message

Liste des destinataires | Objet et contenu

Ajouter des destinataires au message

Mail d'un non adhérent du club | Membre du club | Contacts de la liste de diffusion

Objet et contenu

☒ Utiliser un exemple d'email existant

Bienvenue au [Nom du club] !

Objet

Bienvenue au [Nom du club] !

Contenu :

Chers nouveaux adhérents,

Au nom de toute l'équipe du [Nom du Club], je tiens à vous souhaiter la plus chaleureuse des bienvenues ! Nous sommes ravis de vous accueillir parmi nous et sommes impatients de partager avec vous notre passion.

Le tennis [et/ou autre pratique à renseigner] est bien plus qu'un simple sport pour nous, c'est une communauté où l'on partage des moments de convivialité, de compétition et d'apprentissage. Que vous soyez débutant, amateur ou joueur confirmé, notre club est un lieu où chacun peut s'épanouir à son rythme et trouver sa place sur les courts.

Nous mettons tout en œuvre pour vous offrir une expérience enrichissante et agréable au sein de notre club. Des cours dispensés par nos instructeurs qualifiés aux tournois amicaux entre membres, en passant par nos installations de qualité, nous avons à cœur de vous proposer un environnement propice à votre épanouissement tennis.

Nombre de caractères restants : 47918

[Joindre un fichier](#)

- 1/ Connectez-vous à votre espace ADOC.
- 2/ Cliquez sur Communication > Mails > + Ajouter.
- 3/ Renseignez les destinataires du mail, l'objet et le contenu (vous pouvez vous servir des exemples d'e-mails pré-enregistrés).
- 4/ Envoyez en cliquant sur « Suivant ».

COMMUNIQUER PENDANT L'ÉVÉNEMENT

Objectif : créer du lien, répondre aux questions et donner envie aux visiteurs de revenir.

INTERACTIONS EN DIRECT AVEC LES PARTICIPANTS

- Installer un **stand d'accueil** dès l'entrée, avec un registre papier ou une tablette pour noter les **coordonnées des participants** (nom, prénom, âge, e-mail, numéro de téléphone, etc.). Proposer un QR code vers un formulaire en ligne.
- Afficher les **formules tarifaires** du club : prix de la cotisation, des cours collectifs, etc.
- Mettre en place une **équipe dédiée pour répondre aux questions**. Les former pour qu'ils sachent expliquer clairement les activités, les formules tarifaires et les avantages du club.
- Préparer une station où les visiteurs peuvent **s'inscrire directement** (avec assistance pour les démarches).
- Proposer un **cadeau** (ex. : une boîte de balles, un porte-clé ou un tee-shirt du club) pour ceux qui s'inscrivent sur place.



CAPTURER L'INSTANT

- Prendre des **photos et vidéos** des moments forts de la journée : animations, sessions de découverte du tennis, interviews rapides des coaches.
- Recueillir des **témoignages spontanés** de participants ou de membres du club pour les poster ultérieurement.
- Faire des lives (**vidéos en direct**) sur Instagram ou Facebook.
- Encourager les participants à poster leurs propres photos/vidéos en utilisant un **hashtag dédié** (ex. : #JPOclubtennisnom). Puis, republier leurs publications sur vos propres réseaux.



COMMUNIQUER APRÈS L'ÉVÉNEMENT

Objectif: remercier les participants de leur venue, demander leur avis sur leur expérience, rappeler les tarifs et les modalités d'inscription.

SUIVI PERSONNALISÉ AVEC LES PARTICIPANTS

- Envoyer un mail chaleureux remerciant les participants pour leur présence. Inclure une rétrospective de la journée et les modalités d'inscription (tarifs, échéances, moyens de paiement, etc.) avec un lien direct vers le formulaire d'adhésion en ligne, si disponible.
- Proposer une offre spéciale pour ceux qui s'inscrivent avant une date précise (ex. : une séance d'entraînement offerte).
- Proposer un questionnaire de satisfaction en ligne (ex. : Google Forms).

VALORISATION DU SUCCÈS DE L'ÉVÉNEMENT

- Publier un article dans les journaux locaux et sur le site Web du club avec un résumé des temps forts de la journée, des photos et témoignages de participants exprimant leur satisfaction et une invitation à rejoindre le club avec un lien direct vers la page d'inscription.
- Faire paraître une annonce sur [infocale](#) pour communiquer sur le succès de l'événement à travers les plateformes numériques d'Ouest-France, Actu et 20 Minutes. La première annonce est offerte aux associations.

Questionnaire de satisfaction - Animation Portes Ouvertes du Tennis Club XXX

Votre avis nous intéresse ! 📝

Merci d'avoir participé à notre Animation Portes Ouvertes ! Afin d'améliorer nos futurs événements et mieux répondre à vos attentes, nous vous invitons à remplir ce court questionnaire de satisfaction. Votre retour nous est précieux pour faire de notre club un lieu toujours plus convivial et dynamique. Cela ne vous prendra que quelques minutes. 😊

👉 Merci pour votre participation !

* Indique une question obligatoire

1 Comment avez-vous entendu parler de notre Animation Portes Ouvertes ? *

- ☐ Réseaux sociaux
- ☐ Site internet du club
- ☐ Affiche / flyer
- ☐ Bouche-à-oreille
- ☐ Autre : _____

2 Comment évaluez-vous l'organisation générale de l'événement ? (1 à 5) *

1 2 3 4 5

★ Pas satisfait ○ ○ ○ ○ ○ ★★★★★ Très satisfait

3 Seriez-vous intéressé(e) pour rejoindre notre club ? *

- ☐ Oui, je souhaiterais m'inscrire.
- ☐ Oui, mais j'aimerais plus d'informations.
- ☐ Peut-être.
- ☐ Non.

ANIMATIONS PORTES OUVERTES

ANIMER



FICHES D'ACTIVITÉS

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

Les activités pratiquées sur ce terrain présentent diverses similitudes. Elles se déroulent sur un court de tennis, généralement avec une raquette de tennis à la main, et elles combinent les règles du tennis à celles d'autres sports.

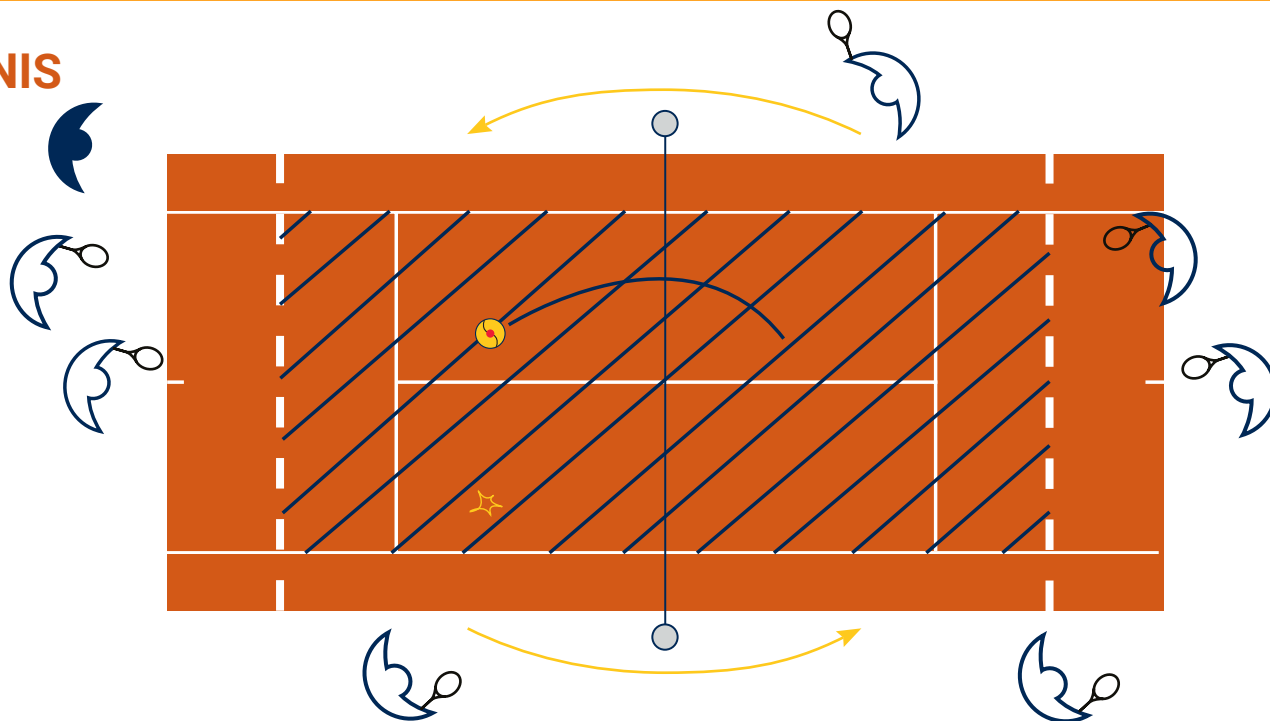
Ce qui les distingue le plus, c'est leur accessibilité à tous grâce à un équipement adapté et des règles de jeu simples. De plus, elles sont à la fois simples et divertissantes, favorisant la convivialité et offrant du plaisir lors de l'activité physique.

Pour plus d'informations : animations@fft.fr



PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

TOURNANTE



MATÉRIEL

- Raquettes 
- Balles évolutives : mousse , orange  ou verte 
- Lignes prédécoupées 

RÈGLES DU JEU

Les joueurs sont répartis équitablement de chaque côté du terrain. Après chaque frappe de balle, le joueur passe de l'autre côté du terrain et se met dans la file d'attente avant de jouer son prochain coup. Élimination du joueur qui fait une faute, et ce jusqu'au point final, qui, lui, se joue normalement entre les 2 derniers joueurs.

ESPACE DE JEU

- Court évolutif

AVANTAGES TENNIS

- Vitesse de déplacement
- Anticipation
- Coordination
- Concentration
- Contrôle de balle

AVANTAGES CLUB

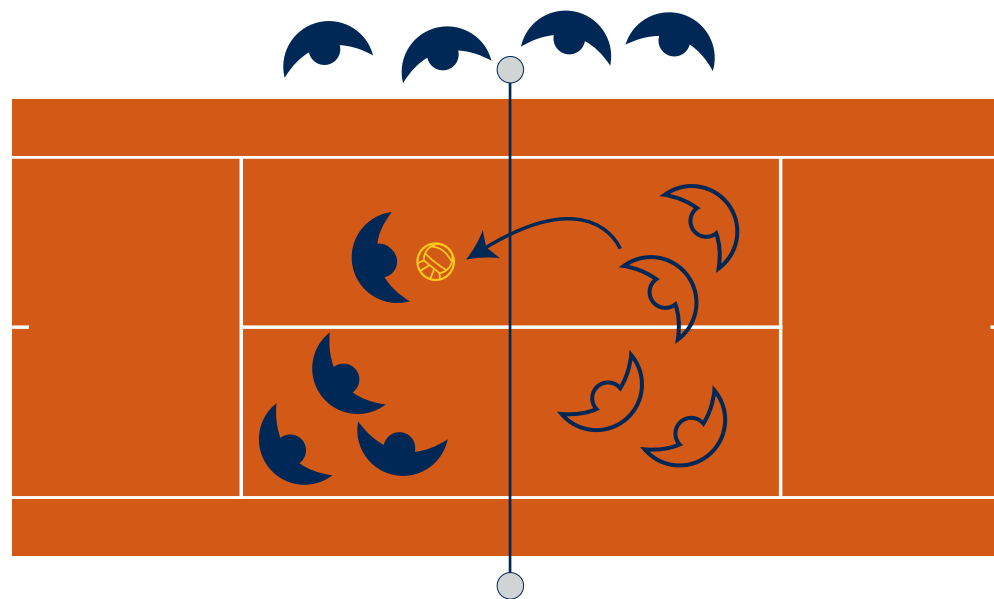
- Mixité
- Animation, ambiance

VARIANTES

- Record d'échanges sans élimination
- Pour le point final entre les 2 derniers joueurs : un tour complet sur soi-même ou une flexion/extension après chaque frappe

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

TENNIS BALLON



MATÉRIEL

Ballon de beach-volley

RÈGLES DU JEU

En individuel (un contre un) ou en équipe, le jeu consiste à renvoyer le ballon dans le camp de l'adversaire sans le laisser rebondir dans son propre camp. Toutes les parties du corps sont autorisées pour contrôler et renvoyer le ballon, à l'exception des mains. Le nombre de frappes (contrôle et passe) par équipe est limité à 3.

ESPACE DE JEU

Carrés de service

AVANTAGES TENNIS

- Coordination
- Lecture de trajectoire
- Réflexes

AVANTAGES CLUB

- Convivialité
- Esprit d'équipe

VARIANTES

- Un rebond autorisé
- Nombre de contrôles
- Type de ballon

FICHES D'ACTIVITÉS

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

Les jeux organisés sur ce plateau présentent plusieurs similarités. Ils se déroulent sur un court de tennis, mais cette fois-ci en fauteuil, avec une raquette dans la plupart des cas. Ils intègrent les règles du tennis-fauteuil ainsi que celles d'autres sports.

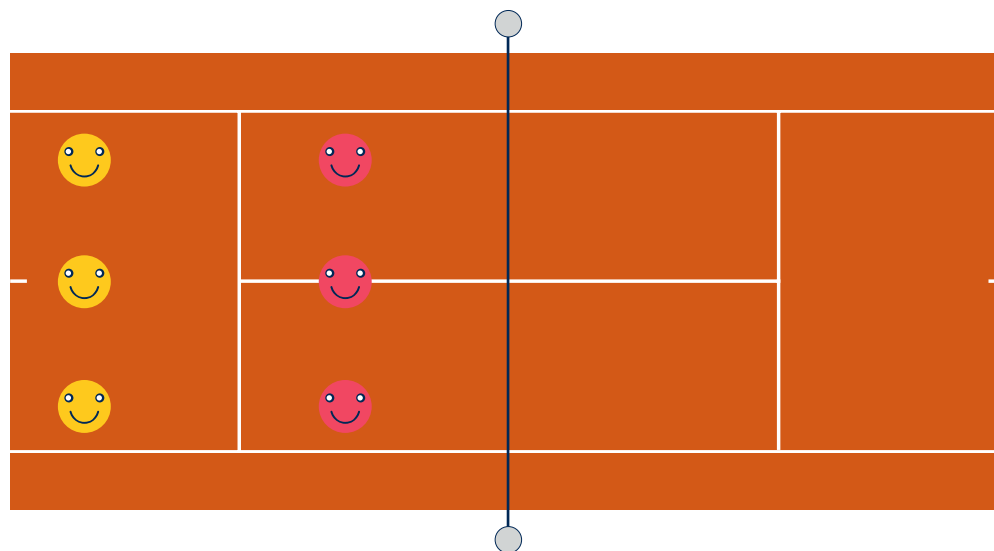
Ils sont accessibles à tous dès le départ grâce à un équipement adapté et à des règles de jeu simples. Enfin, ils sont à la fois très simples et ludiques, favorisant la convivialité et procurant du plaisir lors de la pratique d'une activité physique.

Pour plus d'informations : paratennis@fft.fr



PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

LA PASSE À 5



MATÉRIEL

- Différentes balles : violette , rouge , orange 
- Chasubles pour différencier les équipes (si possible)
- Fauteuils

RÈGLES DU JEU

- Faire 2 équipes.
- Réaliser un tirage au sort pour désigner l'équipe qui aura la balle.
- L'équipe qui a la balle a pour objectif de faire 10 passes d'affilée sans rebond.
- Le ballon peut être intercepté par l'équipe adverse.
- Si la balle tombe au sol ou est interceptée, c'est à l'autre équipe de tenter de faire 5 passes à la suite
- Il est possible de repasser la balle au joueur qui vient de vous la donner.

ESPACE DE JEU

Sur demi-terrain avec ou sans couloirs

AVANTAGES TENNIS

- Maniement du fauteuil sur des petits déplacements
- Anticipation
- Travail de l'œil

AVANTAGES CLUB

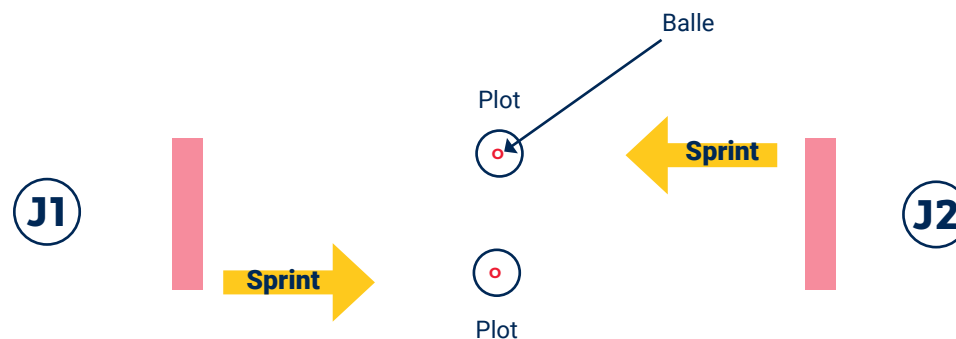
- Échauffement ludique
- Esprit d'équipe
- Cohésion

VARIANTES

- Ne pas repasser la balle au joueur qui vient de vous la donner
- Jouer sur le nombre de passes à réaliser
- Jouer sur le format de la balle
- Réaliser le même jeu, mais avec rebonds
- Agrandir la zone de jeu
- Augmenter le nombre de passes si le jeu est trop facile pour les joueurs

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

DÉPÊCHE-TOI



MATÉRIEL

- 2 languettes 
- Balles mousse , orange  ou jaune 
- Fauteuils

RÈGLES DU JEU

- Positionner deux languettes de manière assez espacée.
- J1 se positionne derrière une languette, J2 derrière l'autre.
- Mettre 2 plots au milieu, avec une balle sur le dessus.
- Au signal, J1 et J2 réalisent un demi-tour autour des plots, doivent prendre la balle pour passer le relais au joueur de leur équipe qui attend derrière la languette.
- Le joueur prenant le relais doit déposer la balle sur le plot en faisant un demi-tour autour du plot et revenir.
- Le joueur revenu le plus vite dans son camp, derrière la languette, fait gagner son équipe.

ESPACE DE JEU

- Sur demi-terrain
- Sur plusieurs portions du terrain avec la possibilité de le faire en équipe

AVANTAGES TENNIS

Travail du temps de réaction, de la vitesse, de la première poussée

AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Adrénaline

VARIANTES

- Réduire ou agrandir la zone de sprint et ajouter des obstacles
- Possibilité de faire jouer plus de 4 joueurs, règles à adapter en fonction.

LE PADEL

Le padel, un sport convivial, facile d'accès et tactiquement riche est souvent comparé à un jeu d'échecs. Il allie douceur et puissance, offrant une variété de coups uniques. Une fois que vous aurez essayé la pala, attention à l'addiction !

Toujours joué à 4 en double, le padel s'adresse à tous, débutants ou expérimentés, quel que soit l'âge. Pour une animation réussie, proposez des créneaux avec 4 joueurs sur le terrain. Les règles du jeu, les trajectoires, les frappes, tout est expliqué dans les tutoriels de la FFT disponibles sur YouTube ([tuto padel FFT](#)). Alors, en piste !

Pour plus d'informations : padel@fft.fr



LE JEU DU CHRONOMÈTRE

NOMBRE DE JOUEURS

4 joueurs

MATÉRIEL

- 4 raquettes
- Balles classiques

RÈGLES DU JEU

Deux joueurs au filet (4 m) et 2 joueurs en fond de piste (8 m). Le coach envoie la première balle sur les 2 volleyeurs et met un chronomètre en route. L'objectif pour ceux qui sont en fond de piste est de rester le plus longtemps possible. Ils ont interdiction de venir au filet (mais ont le droit de loper). L'objectif de ceux qui sont à la volée est de gagner 10 points le plus rapidement possible. L'équipe gagnante est celle qui est restée le plus longtemps du côté du fond de piste.

ESPACE DE JEU

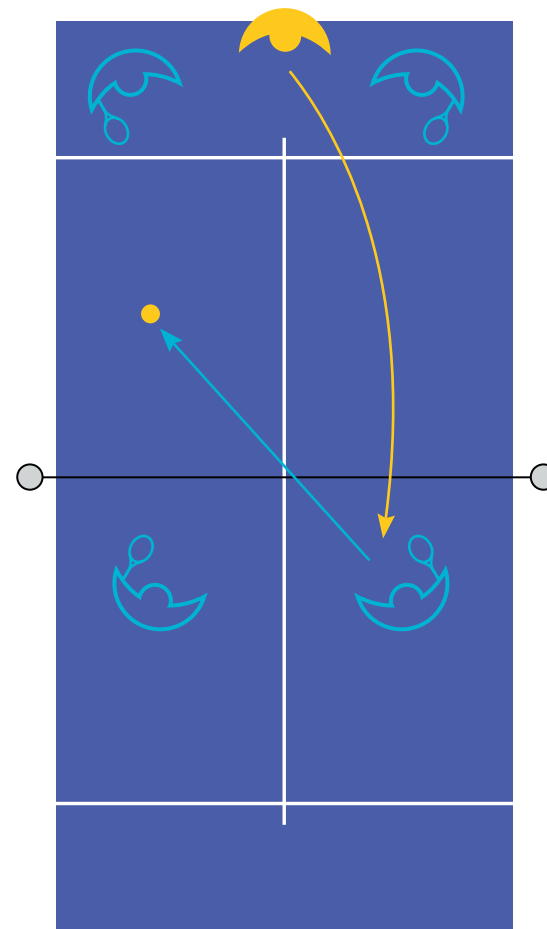
Ensemble de la piste

AVANTAGES PADEL

- Agressivité au filet
- Ralentir le jeu en défense
- Lecture de trajectoire
- Sens tactique
- Concentration
- Contrôle de balle

AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Ambiance
- Dynamique



LE JEU DES VITRES

NOMBRE DE JOUEURS

4 joueurs

MATÉRIEL

- 4 raquettes
- Balles classiques

RÈGLES DU JEU

Les 4 joueurs se placent comme ils veulent. À chaque fois que les joueurs s'aident de la vitre pour renvoyer la balle, ils ont un point de bonus en attente de gagner le point. (Exemple: ils s'aident 10 fois de la vitre, puis ils gagnent le point = 10 points. En revanche, ils gagnent 0 point s'ils perdent le point).

Match en 50 points.

ESPACE DE JEU

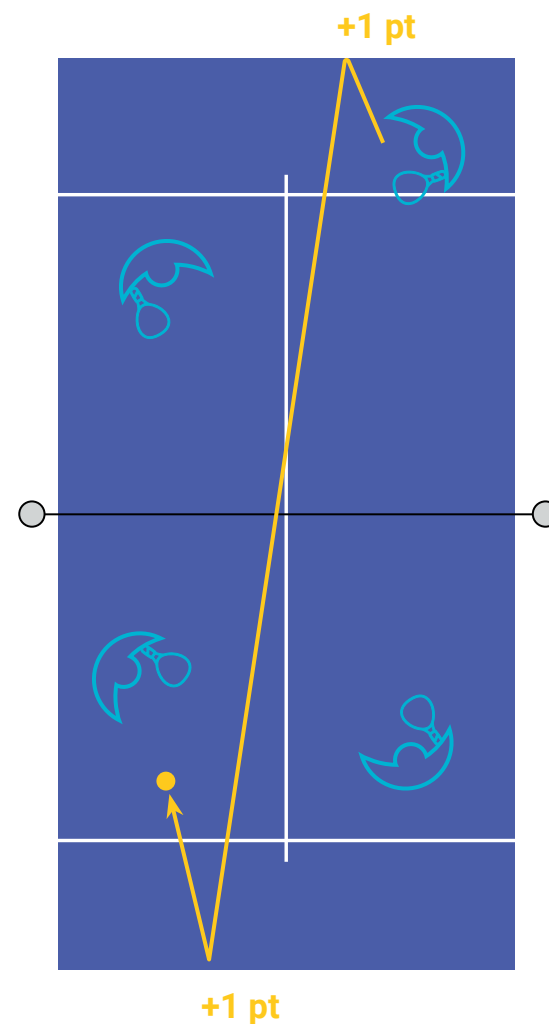
Ensemble de la piste

AVANTAGE SPADEL

- Appréhender la vitre
- Anticipation
- Lecture de trajectoire
- Coordination
- Concentration
- Contrôle de balle

AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Ambiance
- Dynamique



FICHES D'ACTIVITÉS

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PICKLEBALL

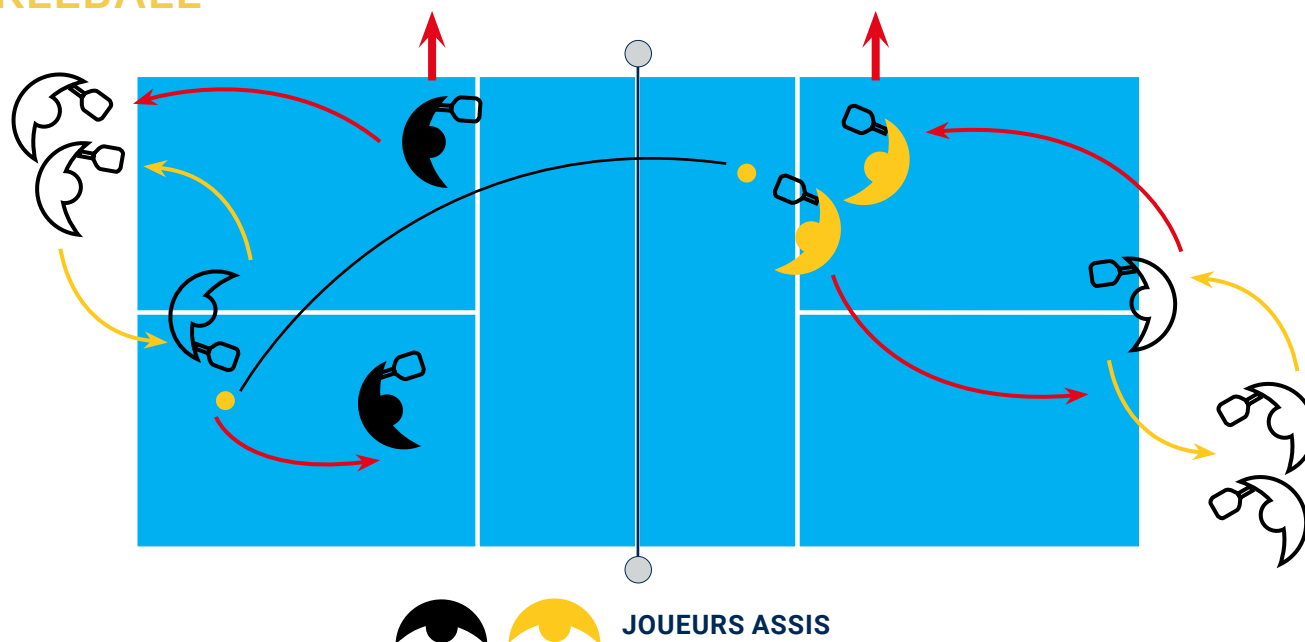
Le pickleball est un sport rassembleur et adapté à tous les publics. Ainsi, tous les jeux proposés sur ce plateau ont pour objectif de faire découvrir le pickleball, ses coups, ses règles, ainsi que son matériel à tous les participants.

Sport intergénérationnel, il permet de jouer en famille ou entre amis quel que soit l'âge, le niveau et la condition physique des joueurs. Les animations suivantes mettent en avant des notions importantes du pickleball, à savoir l'amusement et le partage.

Pour plus d'informations : pickleball@fft.fr



SAUVETAGE



NOMBRE DE JOUEURS

Minimum 4 joueurs

MATÉRIEL

- Raquettes de pickleball
- Balles de pickleball

RÈGLES DU JEU

Les joueurs sont répartis équitablement de chaque côté du terrain. Chaque joueur effectue une frappe de balle et laisse place à son coéquipier. Lorsque l'un d'entre eux perd le point, il s'assoit sur le terrain. Lors des échanges suivants, si une balle lui arrive dessus, il doit impérativement la remettre dans le court pour regagner sa place debout avec son équipe. S'il commet une autre faute, il est éliminé. Chaque fois qu'un joueur est sauvé, l'équipe le célèbre.

ESPACE DE JEU

Terrain de pickleball

AVANTAGES PICKLEBALL

- Vitesse de déplacement
- Anticipation
- Coordination
- Concentration
- Précision
- Jeu de main
- Habileté

AVANTAGES CLUB

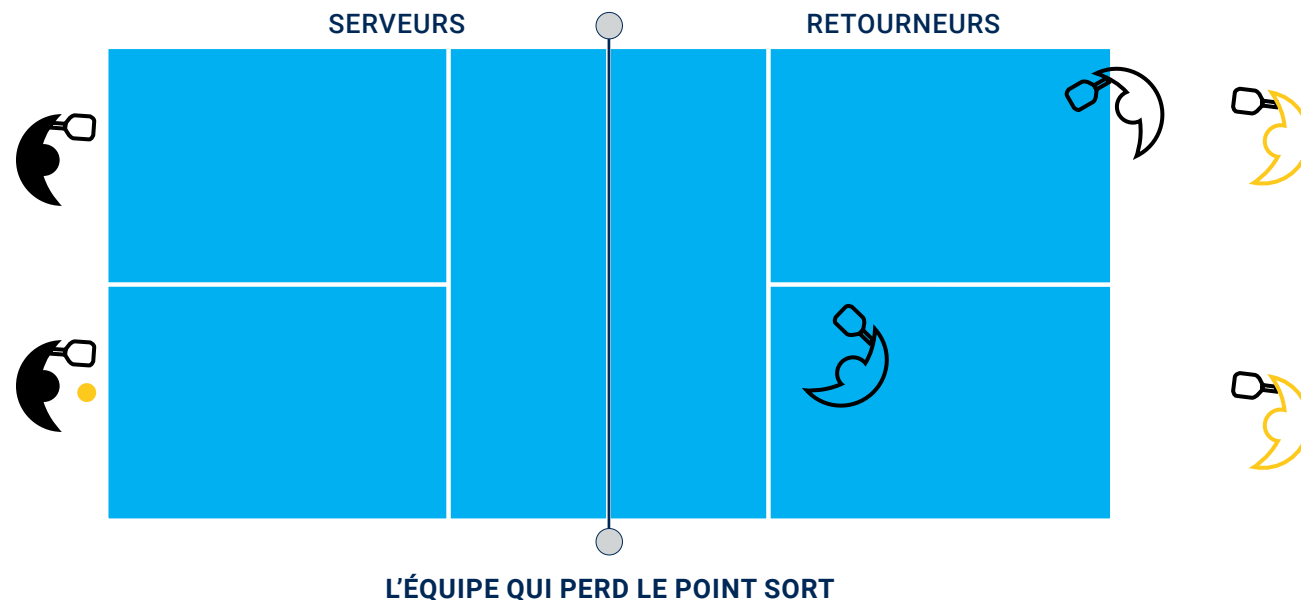
- Mixité
- Animation
- Ambiance

VARIANTES

- Au temps : l'équipe qui a le plus de joueurs debout gagne la partie.
- Une équipe gagne lorsqu'il ne reste qu'un joueur debout dans l'équipe adverse.

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PICKLEBALL

LE ROI DU TERRAIN



NOMBRE DE JOUEURS

Minimum 5 joueurs

MATÉRIEL

- Raquettes de pickleball
- Balles de pickleball

RÈGLES DU JEU

- Les points se jouent en double avec une équipe positionnée seule d'un côté du terrain (en position de serveur) et les autres joueurs de l'autre côté. L'équipe au service est « le roi du terrain ».
- De l'autre côté, les joueurs s'organisent par équipe de 2 pour venir défier le roi à tour de rôle. Deux points cumulés et le trône est à vous !

- Si effectif impair, possibilité d'organiser des rotations particulières pour permettre le jeu en double. (exemple : dans la rotation l'entrant est au service)
- Respect de la règle des 2 rebonds spécifique au pickleball.

ESPACE DE JEU

Terrain de pickleball

AVANTAGES PICKLEBALL

- Endurance
- Concentration
- Contrôle de balle
- Sens tactique
- Coordination d'équipe

AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Convivialité
- Esprit d'équipe
- Animation
- Ambiance

VARIANTES

- Peut se décliner en simple (3 joueurs minimum)
- Les rôles peuvent échanger (« le roi du terrain » est l'équipe au retour)

FICHES D'ACTIVITÉS

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

Les jeux qui sont organisés sur ce plateau partagent plusieurs caractéristiques communes. Ils se déroulent sur un terrain de beach tennis, avec du sable, la plupart du temps avec une raquette en main. Ils combinent les règles du beach tennis avec celles d'autres sports.

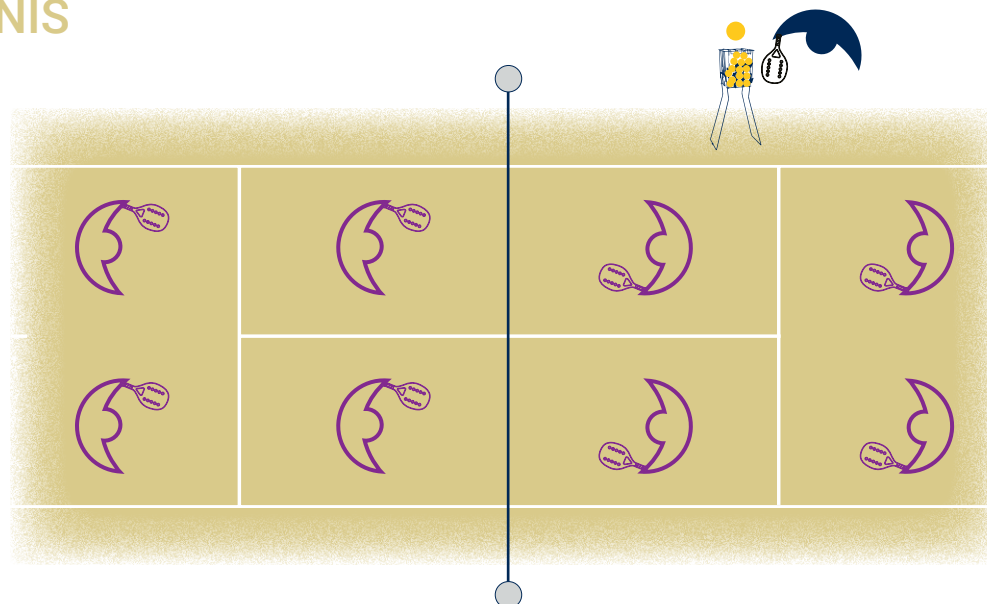
Ils sont immédiatement accessibles à tous grâce à un équipement adapté et à la simplicité des règles du jeu. Enfin, ils sont très simples et ludiques, favorisant la convivialité et procurant du plaisir lors de la pratique d'une activité physique.

Si, toutefois, aucun espace sablé n'est à disposition au club, il est possible d'adapter la situation sur un terrain de tennis ou sur gazon avec le même matériel et un terrain de 9x18 m et un filet à 1m90.

Pour plus d'informations: beachtennis@fft.fr



PROTÈGE TON CAMP



NOMBRE DE JOUEURS :
6/8/10/12

MANCHE EN 10 POINTS
Possibilité de changer de place
à la fin de la manche

NOMBRE DE JOUEURS

Minimum 6 joueurs

MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Balles beach tennis

RÈGLES DU JEU

- 2 équipes : 4 vs. 4
- Le terrain est fractionné en autant de parties égales qu'il y a de joueurs par équipe. Dans notre exemple, le terrain est divisé en 4 parce qu'il y a 4 joueurs par équipe. En cas de match 3 vs. 3, le terrain doit être fractionné en 3 parties.
- Une des équipes, ou le coach, engage la balle, puis le point se joue.

- Chaque membre de l'équipe doit défendre sa partie de terrain. Il a l'interdiction d'en sortir et de changer de position au cours de la manche.
- Match en 10 points.

ESPACE DE JEU

- Terrain sablé 8x16 m et filet à 1m70
- Jeunes (U12 et moins), terrain 7x14 m et filet à 1m50
- Toutefois, si aucun espace sablé n'est à disposition, il est possible d'adapter la situation sur bitume ou sur gazon avec le même matériel et un terrain de 9x18 m et un filet à 1m90.

AVANTAGES BEACH TENNIS

- Précision
- Adresse
- Coordination et esprit d'équipe

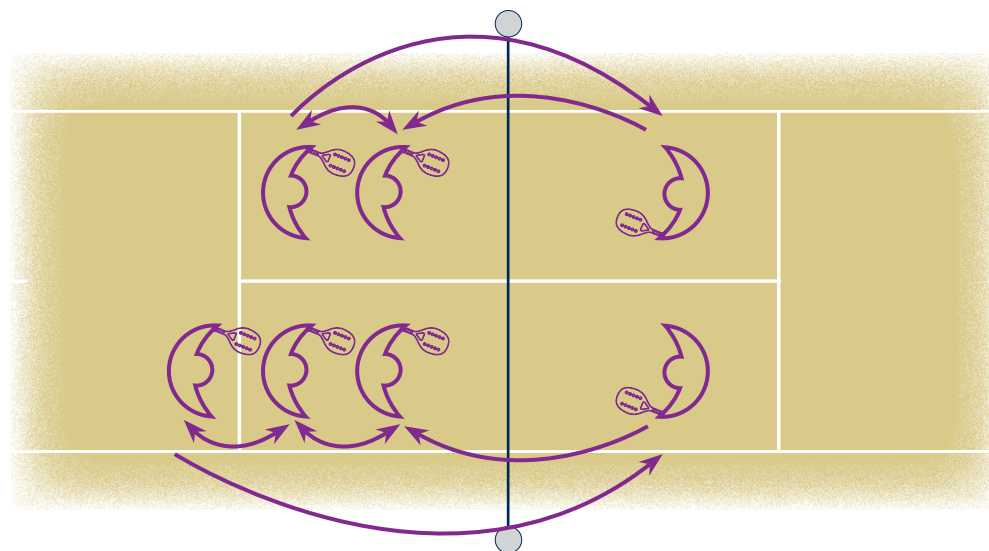
AVANTAGES CLUB

- Accessibilité
- Convivialité
- Esprit d'équipe
- Animation
- Ambiance
- Coopération

VARIANTE

- Changer de place à chaque point.
- Interdiction de jouer 2 fois de suite sur le même joueur.
- Annoncer le joueur sur lequel je joue.

JEU PYRAMIDE



NOMBRE DE JOUEURS

6 ou 8 joueurs

MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Balles beach tennis
- lattes ou plots à plat

REGLES DU JEU

- Le terrain est divisé en 2 demi-terrains.
- 1 joueur vs. 3 joueurs (ou 1 vs. 2).
- Objectif : faire le plus d'échanges, avec frappes à tour de rôle du côté des 3 joueurs, et valider le plus grand nombre d'étapes possible de la pyramide.
- Étape 1 : 1 frappe chacun
- Étape 2 : 2 frappes chacun
- Étape 3 : 3 frappes chacun
- ...

- La pyramide s'écroule dès lors qu'une faute se produit ou qu'un joueur n'a pas frappé le bon nombre de balles. Lorsque la pyramide s'écroule, le jeu repart à zéro.

ESPACE DE JEU

- Terrain sablé 8x16 m et filet à 1m70
- Jeunes (U12 et moins), terrain 7x14 m et filet à 1m50
Le terrain est divisé en 2 demi-terrains par des lattes ou des plots à plat.
- Toutefois, si aucun espace sablé n'est à disposition, il est possible d'adapter la situation sur bitume ou sur gazon avec le même matériel et un terrain de 9x18 m et un filet à 1m90.

AVANTAGES BEACH TENNIS

- Lecture de trajectoire
- Adresse
- Coordination d'équipe
- Concentration

AVANTAGES CLUB

- Esprit d'équipe
- Animation
- Ambiance
- Coopération

FICHES D'ACTIVITÉS

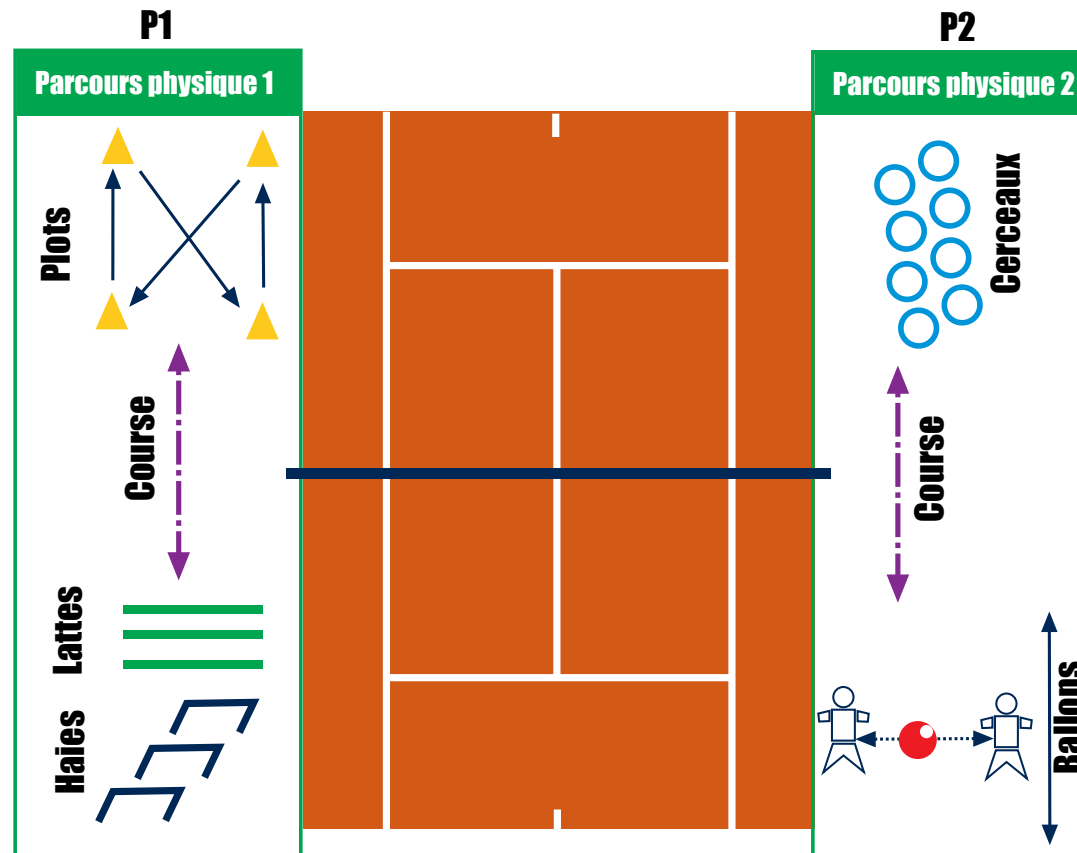
PLATEAU FORME/SANTÉ

Bien que les exercices réalisés sur ce plateau soient simples tels les déplacements avant/arrière ou latéraux, l'animateur doit rester vigilant et instaurer la confiance en offrant sa présence et des conseils adaptés aux participants. Selon les compétences et les équipements disponibles, des activités supplémentaires peuvent être ajoutées, comme la corde à sauter, le medecine ball, les étirements, voire le fitness.

Pour ce qui est des parcours, l'utilisation du chronomètre individuel et des relais en équipe ajoute dynamisme et ambiance sur le plateau. De plus, ces principes simples s'appliquent aussi bien aux adultes qu'aux enfants.

Pour plus d'informations : tennissante@fft.fr

PARCOURS PHYSIQUE



Organisation parcours physique

PLATEAU FORME/SANTÉ

N° DE SÉANCE	COOPÉRATION BALLON	CERCEAUX	PLOTS	LATTES/HAIES
N° 1	- Ballon paille ou balle de tennis - Déplacements latéraux entre 2 plots (espacés de 15 m) - Passes à 2 sans rebond	12 cerceaux - Sur un pied : gauche, droite, gauche, etc.	2 plots - Marche avant/marche arrière 	Un appui entre chaque latte régulière (2 pieds)
N° 2	Même exercice avec un rebond	Même exercice avec 10 cerceaux plus écartés 	3 plots - Marche avant avec tour du plot - Marche arrière avec tour du plot	Lattes irrégulières entre 1 et 3 pieds
N° 3	- Déplacements avant/arrière - Passes sans rebond	Gauche/gauche, droite/droite, etc. 	5 plots (espacés de 1,5 m) - Déplacement latéral en ligne, pas chassés	Latéralement : 2 appuis entre chaque haie régulière
N° 4	- Déplacements latéraux - Passes avec 2 balles ou 2 ballons		6 plots décalés (de 0,5 à 1 m)	Latéralement : 2 appuis entre chaque haie irrégulière
N° 5	- Déplacements avant/arrière - Passes au pied	Aller dans le clair, retour dans le foncé	4 plots en carré 	Lattes régulières de face avec 2 haies au milieu ; 1 ou 2 appuis selon le niveau
N° 6	- Coopération en partenaire - Passes de volley (ballon paille)	Écarts irréguliers dans les cerceaux	5 plots	- Haies régulières 1 ou 2 appuis selon le niveau

Évolutions possibles des ateliers

**RETROUVEZ D'AUTRES IDÉES D'ATELIERS
POUR CHACUNE DES PRATIQUES
SUR LE GUIDE DU DIRIGEANT > OUTILS >
MON CLUB DEMAIN > OUTILS > ANIMATION**

GUIDE DES ATELIERS PRATIQUES

MANQUE LIEN ICI



Fédération Française de Tennis
2, avenue Gordon-Bennett 75016 PARIS
Tél. : 01 47 43 48 00