

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

# GUIDE PRATIQUE

JOURNÉES  
PORTES OUVERTES



# SOMMAIRE

**1 UN MESSAGE DE PATRICK LUQUET P. 3**

**2 TOUT SAVOIR SUR LES JOURNÉES PORTES OUVERTES P. 4**

**3 POURQUOI LE TENNIS C'EST BIEN ? P. 6**

**4 LES PARTENAIRES P. 7**

**5 COMMENT COMMUNIQUER ? P. 8**

**6 UNE JOURNÉE DANS VOTRE CLUB P. 10**

**7 GUIDE D'ANIMATIONS P. 11**

**TENNIS P. 11**

**PARATENNIS P. 23**

**BEACH TENNIS P. 30**

**PICKLEBALL P. 39**

**PADEL P. 45**

**TENNIS SANTÉ P. 46**

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



L'année dernière, un grand nombre d'entre vous ont organisé des Journées Portes Ouvertes. Grâce à vos efforts et à l'énergie déployée pour les organiser, vous avez réussi à attirer de nouveaux adeptes séduits par le tennis, le padel ou le beach tennis.

La hausse des licences, dépassant le million, a été rendue possible grâce à votre engagement et à la mise en œuvre de cette initiative à l'échelle nationale.

La Fédération, plus engagée que jamais à vos côtés, vous encourage vivement à participer à la nouvelle édition des Journées Portes Ouvertes. Elles sont non seulement un moyen de développer votre club, mais aussi l'occasion de partager des moments forts, d'échanger et de créer une atmosphère conviviale, tant sur les terrains qu'en dehors.

Cette année encore, la Fédération lancera une campagne de communication à l'échelle nationale et locale pour faire connaître ces Journées au grand public et vous soutenir dans l'accueil de nombreux curieux attirés par nos disciplines.

Que ces Journées Portes Ouvertes soient riches en découvertes pour tous !

**Patrick Luquet**  
vice-président en charge de la vie des clubs

## TOUT SAVOIR SUR LES JOURNÉES PORTES OUVERTES

### QUI PEUT ORGANISER LES JOURNÉES PORTES OUVERTES ?

Tous les **clubs affiliés** et les **structures habilitées FFT** peuvent organiser l'événement, quels que soient les moyens humains, matériels et les infrastructures dont ils disposent.

### QUAND SONT-ELLES ORGANISÉES ?

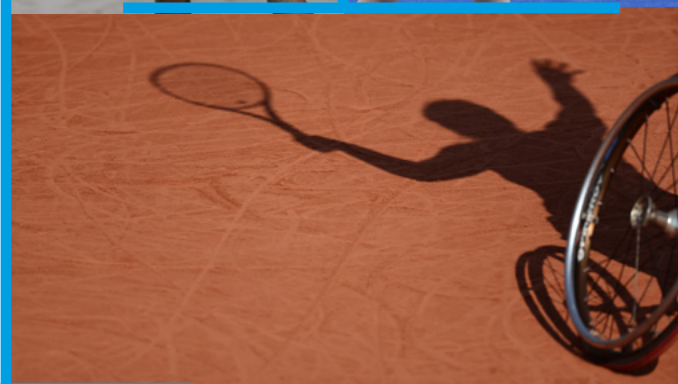
Pour cette année 2023, l'opération peut avoir lieu quand vous le souhaitez avec le format de votre choix, sur une journée, un week-end ou plus.

### À QUI S'ADRESSE L'ÉVÉNEMENT ?

Les journées 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 et l'urban tennis 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 but de promouvoir toutes les disciplines de la Fédération Française de Tennis, de **donner l'envie de jouer et ainsi de recruter de nouveaux licenciés**. Les journées Portes Ouvertes permettent de trouver et/ou de retrouver le plaisir de jouer et la convivialité dans les clubs FFT.



## TOUT SAVOIR SUR LES JOURNÉES 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, un programme de journée type, 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](http://monkitcomm.fft.fr)

Faites votre création sur le site [monkitcomm](http://monkitcomm) et partagez la sur vos réseaux sociaux ou affichez là au sein de votre club.

Un **kit physique** est à votre disposition, rapprochez-vous de votre comité référent pour le récupérer (dans la limite des stocks disponibles).

### EST-IL POSSIBLE D'UTILISER DES INFRASTRUCTURES PADEL ET BEACH TENNIS ?

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

### COMMENT S'INSCRIRE ?

Afin de rendre visible l'opération Journées Portes Ouvertes sur le site de la FFT, inscrivez-vous sur la page ADOC de votre club. En renseignant les dates de votre opération et les activités proposées, vous apparaîtrez sur la cartographie permettant au public de trouver un club participant à cette opération près de chez lui.

### COMMENT ASSURER SES JOURNÉES PORTES OUVERTES ?

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



*Au-delà des journées 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.*

## POURQUOI LE TENNIS C'EST BIEN ?

**Portez un discours convaincant auprès des participants de votre Journée 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...

### UN SPORT COMPLET

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

### UN SPORT INDIVIDUEL MAIS UNE PRATIQUE COLLECTIVE

Le tennis est le second sport pratiqué en France et première discipline individuelle. Elle 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 étaient 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 axer sur cette dimension compétition qui rebuttera la majorité des joueurs, là d'abord 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 les Français – la dimension universelle. Nous vous encourageons ainsi à valoriser la vie sociale et associative de votre club et les événements forts 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.



## LES PARTENAIRES



### INTERSPORT

Le Groupe **INTERSPORT** en France, c'est une coopérative de plus de 750 magasins, 300 adhérents et 15 000 collaborateurs engagés pour mettre plus de sport dans la vie de toutes et tous.

Depuis 1968, l'enseigne s'engage pour le sport. Sa conviction : le sport nous lie et nous rassemble ; il fait tout simplement rencontrer les gens. Mettre plus de sport dans sa vie, c'est aller à la rencontre de nouvelles habitudes, d'un autre quotidien, d'un autre soi. Et peut-être faire la rencontre qui changera toute une vie. Pour Intersport, le sport est une rencontre, et c'est certainement la plus belle.

Visitez [www.intersport.fr](http://www.intersport.fr) pour plus d'informations.



### WILSON

Implantée à Chicago, **Wilson Sporting Goods Co.**, filiale d'Amer Sports, est l'un des premiers fabricants mondiaux d'équipements, de vêtements et d'accessoires de sport haute performance.

Wilson est le leader mondial des sports de raquettes de haut niveau, incluant le tennis, le padel, le squash, le badminton et le pickleball. La marque propose également des vêtements de sport pour la performance mais aussi pour la vie de tous les jours. Wilson tire parti des connaissances des joueurs pour créer des produits qui poussent l'innovation en matière d'équipement et de vêtements vers de nouveaux territoires.

Visitez [www.wilson.com](http://www.wilson.com) pour plus d'informations.

## COMMUNIQUER SUR LES JOURNÉES 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 journées Portes Ouvertes sur votre site Internet, sur vos réseaux sociaux et autour de vous, vous trouverez dans le Monkitcom les supports suivants :

- Support imprimable : format A3 à imprimer pour 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**.

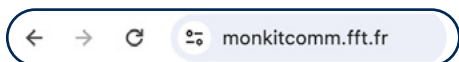




## PRÉPARER L'ÉVÈNEMENT DANS VOTRE CLUB À L'AIDE DE MONKITCOMM.FR

1

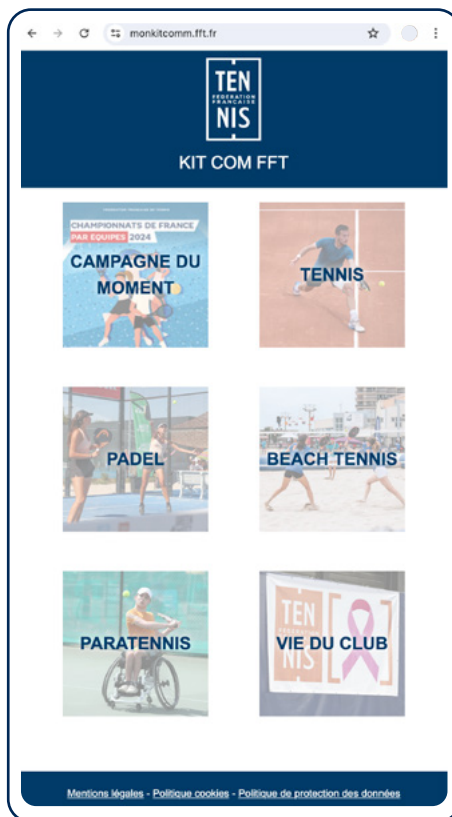
Connectez-vous sur  
monkitcomm.fr



2

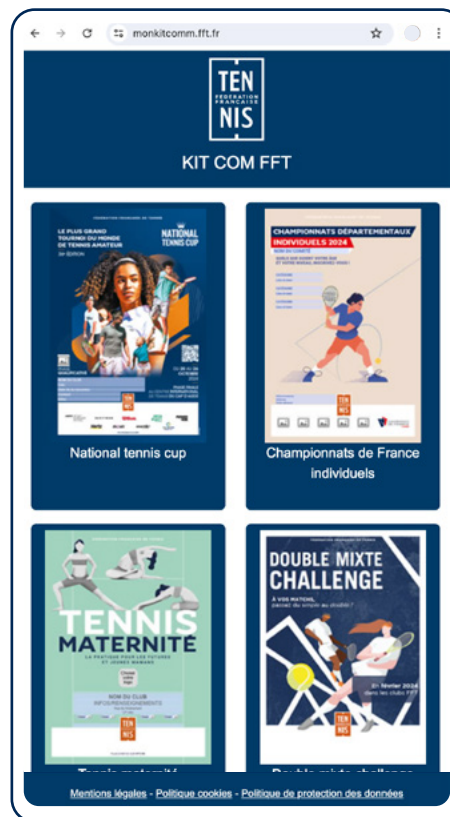
Cliquez sur votre discipline.

Tennis, Padel, Beach Tennis  
Paratennis, Pickleball, Tennis  
Santé...



3

Choisissez la campagne de tennis  
: Journées 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 écoles de votre commune.

6

Installez le kit physique le jour-J.

Habilitez votre club aux couleurs de l'événement avec les affiches ainsi qu'avec le kit JPO physique, que vous pouvez demander à votre comité.



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

## UNE JOURNÉE TYPE DANS LE CLUB

Vous êtes libres d'organiser les **journées Portes Ouvertes** avec les activités que vous souhaitez dans votre club. Toutefois, afin de vous faciliter l'animation de l'opération, la Fédération Française de Tennis vous propose un programme adaptable à la journée.

### 9h-10h :

- accueil de l'ensemble des participants
- café d'accueil/croissants et mot de bienvenue
- présentation du déroulé de la journée

### 10h-12h30 :

- fiche coordonnées joueur.se à remplir par les parents pour les non-adhérents du club
- découverte des infrastructures
- présentation de l'équipe pédagogique du club
- remise de documents promotionnels du club (livret d'accueil)

### 12h30-14h :

- déjeuner : moment de convivialité et d'échanges
- présentation du déroulé de l'après-midi

### 14h-17h :

- quiz
- jeu libre (toutes formes)
- animations multi-pratiques : tennis/paratennis/padel/beach tennis/pickleball/tennis santé
- parcours cardio

### 17h-17h30 :

- goûter de clôture
- remerciements



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

# GUIDE D'ANIMATIONS

**JOURNÉES  
PORTES OUVERTES**

**LE TENNIS FAIT SA RENTRÉE**



# 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.

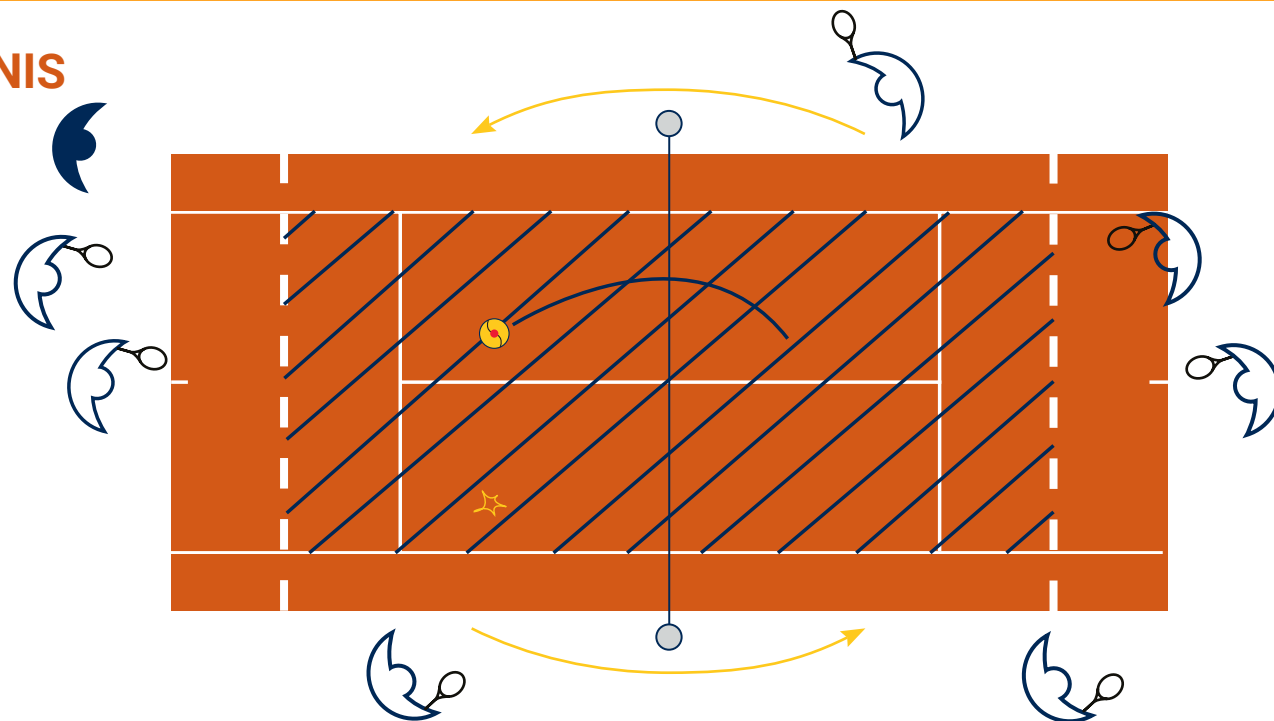
Ce qui les distingue le plus, c'est leur accessibilité à tous grâce à un équipement adapté et des règles de jeu simples. De plus, elles sont à la fois simples et divertissantes, favorisant la convivialité et offrant du plaisir lors de l'activité physique.

Pour plus d'informations : [animations@fft.fr](mailto: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

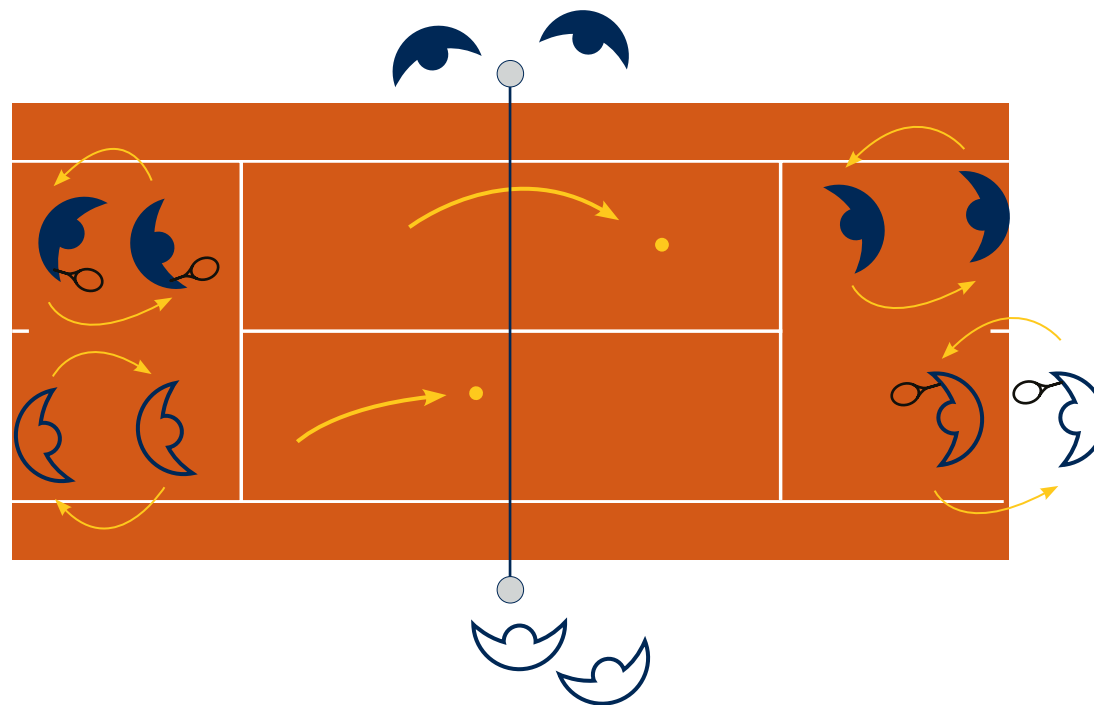
- Mixité
- Animation, ambiance

### 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

# DAVID CONTRE GOLIATH



### MATÉRIEL

- Raquettes 
- Balles orange  ou vertes 
- Lignes prédécoupées 

### RÈGLES DU JEU

- L'échange confronte un joueur avec une raquette et un joueur qui attrape et renvoie la balle à la main à bras cassé au-dessus de l'épaule. Les règles sont celles du tennis. Le décompte des points est variable (jeu décisif, un jeu gagnant, etc.).

### ESPACE DE JEU

- Court évolutif (12 m, 15 m, 18 m, 23 m) en fonction du niveau des joueurs

### AVANTAGES TENNIS

- Lecture de trajectoire
- Lancer à bras cassé
- Sens tactique

### AVANTAGES CLUB

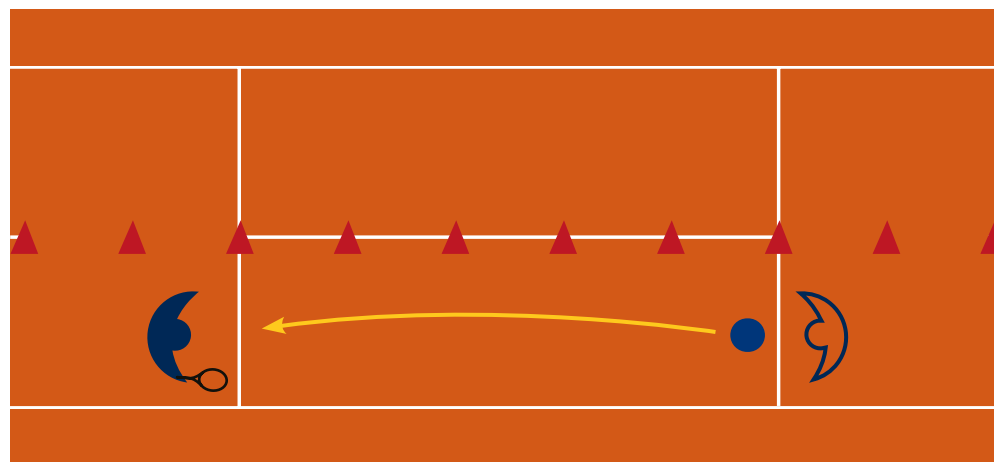
- Nivellement des niveaux de jeu
- Mixité
- Animation, ambiance

### VARIANTES

- Record d'échanges, type de balles, taille du terrain

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

# LE HOCKEY TENNIS



### MATÉRIEL

- Raquettes 
- Plots 
- Un ballon paille pour 2 

### RÈGLES DU JEU

- Un joueur A tente de marquer des buts en frappant le ballon paille avec la raquette face à un joueur B appelé « goal ».
- Objectif : marquer le plus de buts possible dans un temps imparti.
- Plusieurs oppositions en binôme se déroulent en parallèle.
- Le vainqueur est celui qui aura marqué le plus de buts dans le temps imparti.
- Rotation à l'issue de chaque partie avec changement de rôle.

### ESPACE DE JEU

- Terrain rouge (dans la largeur)

### AVANTAGES TENNIS

- Lecture de trajectoire
- Concentration
- Coordination
- Puissance
- Vitesse gestuelle

### AVANTAGES CLUB

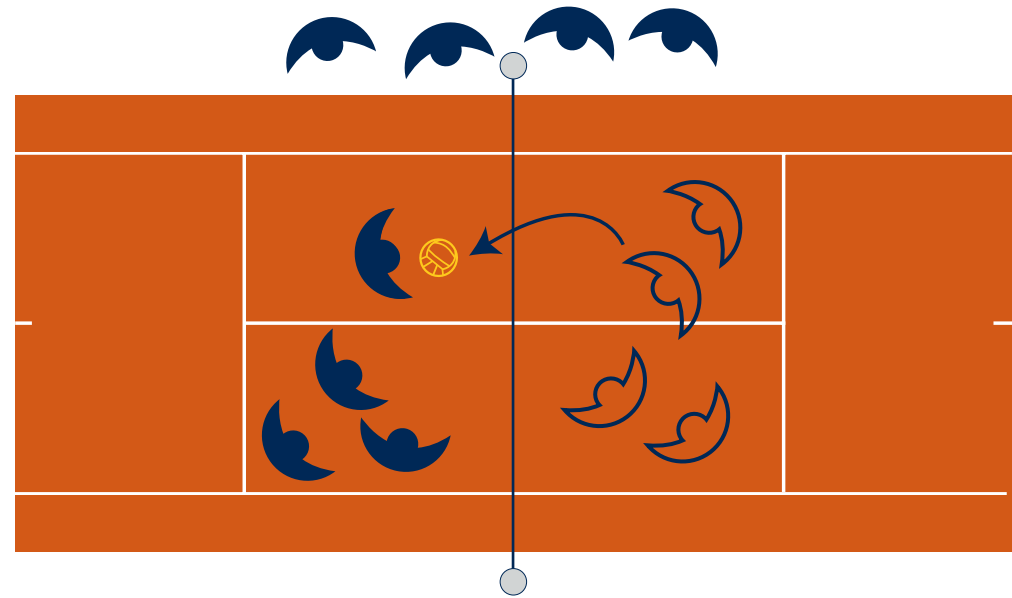
- Mixité
- Convivialité, ambiance

### VARIANTES

- Augmenter ou réduire la limite de temps
- Fixer un nombre de buts à atteindre

## 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

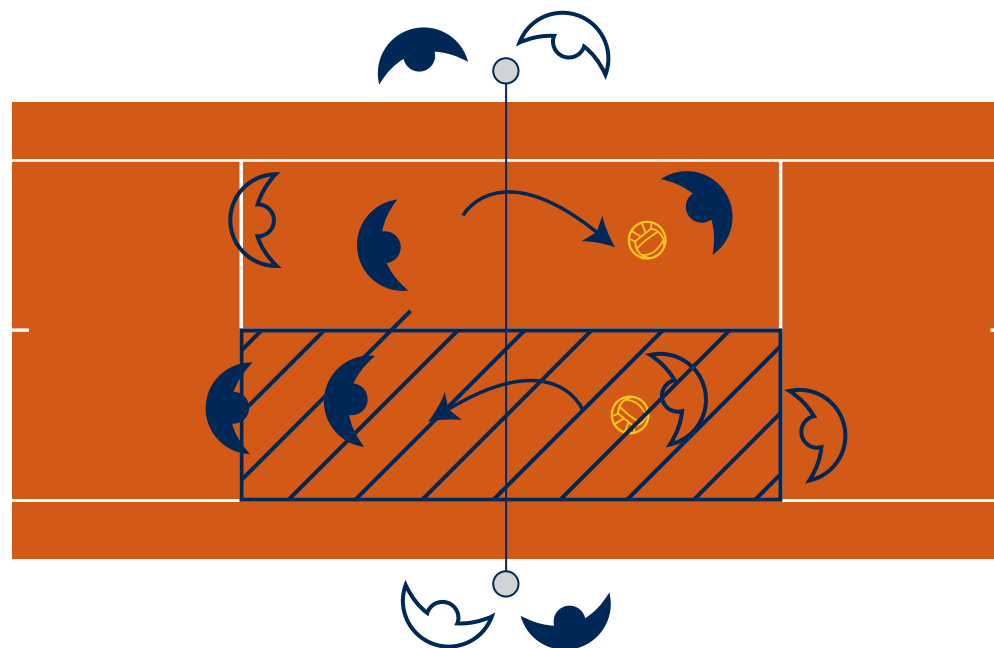
### VARIANTES

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



## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

# JEUX DE VOLLEY-BALL (TENNIS)



### MATÉRIEL

- Ballon de beach-volley (plus facile au contact)
- Ballon paille ● (non traumatisant pour les mains avec des débutants ou de jeunes enfants)
- Chasubles

### RÈGLES DU JEU

- En simple ou en double (en 1x1, 2x2, 3x3)
- Mise en jeu par en dessous ou par au-dessus
- Au retour de service et dans l'échange, le rebond dans son terrain est obligatoire avant de renvoyer le ballon chez l'adversaire.
- 3 touches (maximum) par équipe pour renvoyer le ballon
- Le point est marqué si le ballon sort des limites, si le ballon rebondit plus d'une fois, ou bien s'il y a plus de 3

touches de balle.

### ESPACE DE JEU

- 1 carré de service à défendre et à attaquer en niveau avancé (voir schéma)
- 2 carrés à défendre et à attaquer avec rehausseur de filet pour débutant

### AVANTAGES TENNIS

- Visualisation de l'espace
- Coordination
- Anticipation
- Équilibre
- Frappe de balle au-dessus de l'épaule

### AVANTAGES CLUB

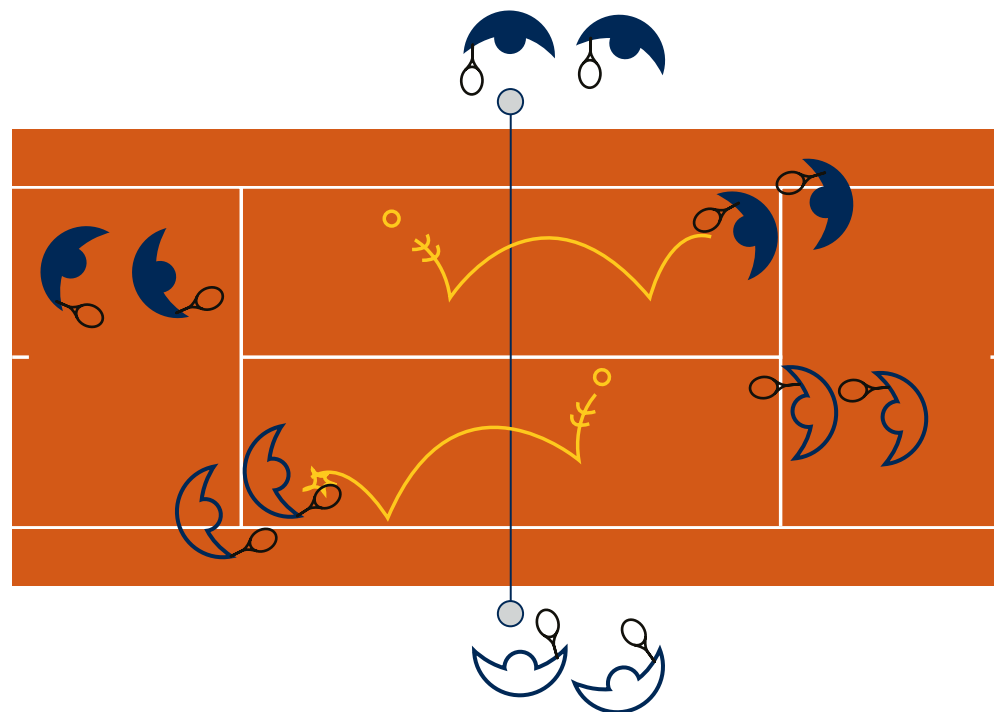
- Mixité
- Jeu sans contact
- Nouveauté

### AUTRES JEUX POSSIBLES





- Record de passes (en temps ou en nombre) pour une équipe de 4 à 8 joueurs avec un ballon
- Concours de smashes (qualité de frappe)

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

# TENNIS PING-PONG



### MATÉRIEL

- Raquettes 
- Lignes prédécoupées 
- Balles orange  ou vertes 

### RÈGLES DU JEU

- La mise en jeu et les renvois se font de la même façon qu'un service au tennis de table (un rebond dans son camp avant le passage du filet).
- Le jeu se déroule avec les mêmes règles que le tennis (balles hors limites, balles dans le filet).

### ESPACE DE JEU

- Carrés de service + balle souple
- Terrain intermédiaire +  
balle orange ou verte
- Terrain traditionnel +  
balle verte ou dure
- En simple, avec ou sans couloir de double
- En double, avec surface élargie au-delà des couloirs de double (voir croquis)

### AVANTAGES TENNIS

- Pronation et flexion du poignet
- Utilisation de l'espace
- Lecture de trajectoire

### AVANTAGES CLUB

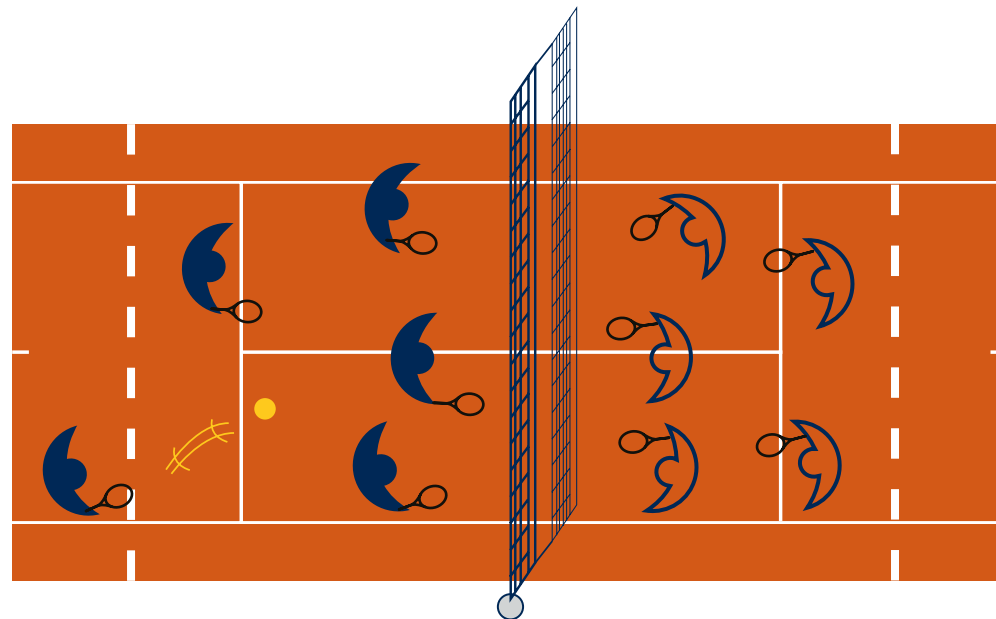
- Mixité
- Nouveauté
- Détente, animation, ambiance

### VARIANTES

- En simple ou en double (une frappe sur 2)
- Balle orange ou verte
- Sur terrain de 25 m

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

# TENNIS VOLLEY



### MATÉRIEL

- Raquettes , palettes , pom'do 
- Balle mousse , ballon paille 
- Lignes prédécoupées 
- Surfilet  ou élastique

### RÈGLES DU JEU

Les règles du jeu sont identiques à celles du volley-ball.

- Mise en jeu derrière la ligne de fond par au-dessus (service) ou par en dessous (coup droit).
- 3 touches de balle pour réceptionner et renvoyer la balle.

- Le point est terminé lorsque :
  - la balle ne passe pas le filet;
  - la balle sort des limites du terrain;
  - la balle touche le sol;
  - il y a plus de 3 touches de balle.

### ESPACE DE JEU

- Court de tennis intermédiaire (9m x 18m) ou carrés de service

### AVANTAGES TENNIS

- Réflexes
- Lecture de trajectoire
- Coordination
- Jeu à la volée et smash
- Détente verticale
- Contrôle de balle

### AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Coopération entre niveaux de jeu très différents
- Découverte ludique de balles différentes (ballon paille, balle mousse)
- Détente, animation, ambiance

### VARIANTES

- De 2 à 6 joueurs par équipe
- Dans les carrés de service ou dans le court intermédiaire
- Avec raquette adulte ou jeune
- Avec balle mousse ou ballon paille
- Avec un rebond autorisé

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

### 1, 2, 3 SOLEIL

#### MATÉRIEL

- Raquettes 
- Balles orange  ou vertes 

#### RÈGLES DU JEU

- Le joueur A, face au mur, tape 3 fois en comptant « 1, 2, 3 » et lorsqu'il dit « soleil », il se retourne.
- Pendant que le joueur A est face au mur, les autres joueurs doivent s'en rapprocher avec une balle sur leur raquette (position plateau).
- Au moment où le joueur A se retourne, le reste des joueurs doit être immobile sans faire tomber de balle au sol.
- Si le joueur A voit l'un des autres joueurs avancer ou bouger, ou si une balle tombe au sol, il le renvoie à la ligne de départ.
- Le premier joueur qui touche le mur, raquette en main et

balle en équilibre sur celle-ci, a gagné.

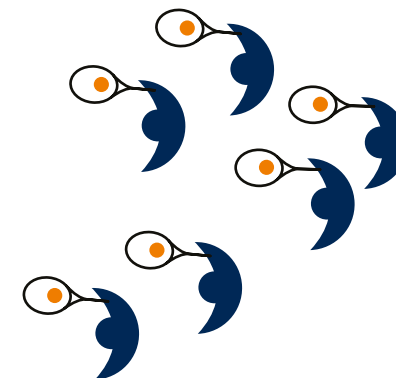
#### ESPACE DE JEU

- Le mur de tennis

#### AVANTAGES TENNIS

- Équilibre
- Coordination
- Concentration
- Contrôle de balle

#### AVANTAGES CLUB



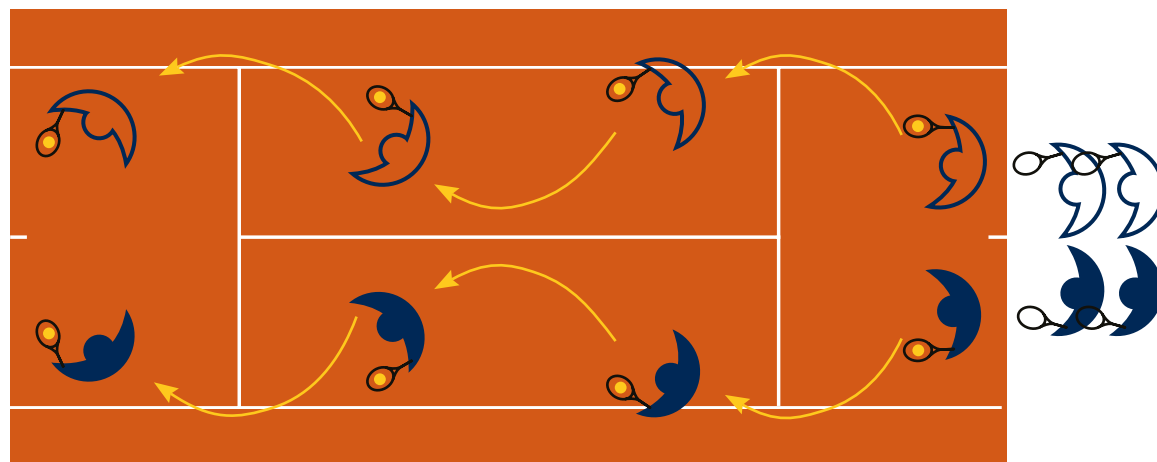
- Mixité
- Esprit d'équipe, convivialité

#### VARIANTES






- Nombre de balles sur la raquette
- Jeu par équipes

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

# LE PARCOURS ZIGZAG



### MATÉRIEL

- 2 raquettes par équipe 
- Balles orange  ou vertes 
- Plots pour délimiter le parcours 
- Cerceaux 

### RÈGLES DU JEU

- Deux équipes s'affrontent sur un parcours de motricité (2 parcours similaires en parallèle).
- Les joueurs doivent effectuer le parcours le plus rapidement possible sans faire tomber la balle en équilibre sur le tamis de la raquette depuis un point de départ A vers un point d'arrivée B avec cerceau.
- Le passage de relais au coéquipier se fait en déposant la balle dans le cerceau une fois arrivé au point B.
- La première équipe qui termine le parcours remporte le jeu.

### ESPACE DE JEU

- Demi-terrain

### AVANTAGES TENNIS

- Concentration
- Coordination
- Vitesse de déplacement

### AVANTAGES CLUB

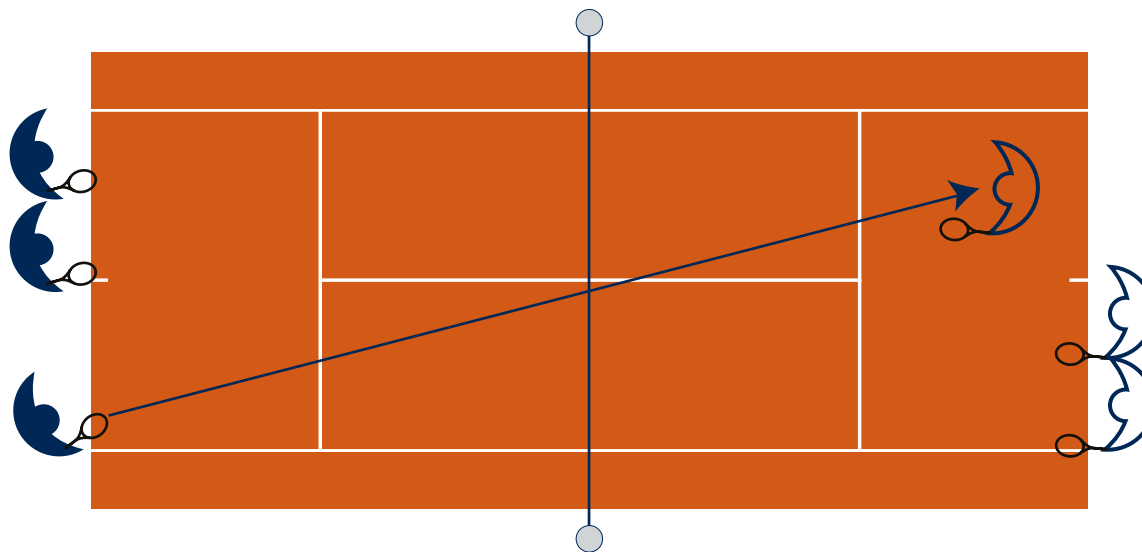
- Mixité
- Animation, ambiance

### VARIANTES

- Formes de course : pas chassés, pas croisés
- Distance
- Obstacles

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

# CADENCE / VACHE



### MATÉRIEL

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

### RÈGLES DU JEU

- Deux équipes s'opposent, les points sont joués en un contre un.
- Le joueur vainqueur reste en place pour le point suivant. Le joueur vaincu est remplacé par un coéquipier qui engage aussitôt du fond du court, sans attendre obligatoirement le remplacement de l'adversaire.
- Si équipes de 3 joueurs, le joueur marquant 3 points consécutifs permet à son équipe de gagner un bonus. Il doit céder sa place.
- L'équipe ayant obtenu 5 bonus remporte le jeu.

### ESPACE DE JEU

- Court évolutif

### AVANTAGES TENNIS

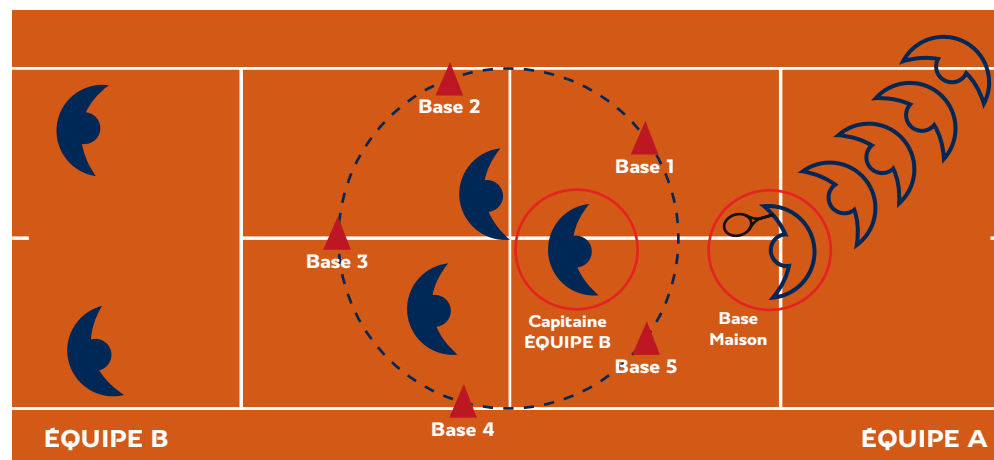
- Anticipation
- Vitesse de réaction
- Vitesse de déplacement
- Coordination
- Concentration
- Lecture de trajectoire
- Contrôle de balle

### AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Convivialité, esprit d'équipe
- Animation, ambiance

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

# LA THÈQUE



### MATÉRIEL

- Raquettes 
- Balle orange 
- Gros plots ▲
- Cerceaux 

### RÈGLES DU JEU

- Deux équipes : batteurs / lanceurs
- Chacun leur tour, les batteurs doivent passer devant les lanceurs.
- Le premier lanceur dans le cerceau envoie la balle sur le batteur. Celui-ci doit la renvoyer à l'aide de la raquette le plus loin possible. Le batteur a 3 essais. S'il ne parvient pas à renvoyer la balle au bout de ces 3 lancers, il est éliminé.
- Une fois qu'il a renvoyé la balle, le batteur doit courir le plus rapidement possible de base en base.
- Pendant ce temps, les lanceurs doivent aller récupérer

la balle envoyée par le batteur et la renvoyer au premier lanceur. Le premier lanceur n'a pas le droit de bouger de sa place. S'il récupère la balle, il doit dire : « Stop ! »

- Une fois le « stop » prononcé, le batteur doit s'arrêter.
- S'il se trouve sur une base, il reste à cet emplacement et ne pourra continuer qu'au prochain envoi du batteur suivant.
- S'il est en dehors de la base, il est éliminé.
- Si la balle est interceptée en plein vol pendant la course des batteurs, ceux-ci sont éliminés.
- Deux batteurs ne peuvent se retrouver sur une même base.
- L'équipe qui a le plus de points remporte la partie.

### ESPACE DE JEU

- Toutes les surfaces, en intérieur comme en extérieur
- Un grand terrain


### AVANTAGES TENNIS

- Précision
- Concentration
- Lecture de trajectoire
- Vitesse de réaction
- Vitesse de déplacement
- Coordination

### AVANTAGES CLUB

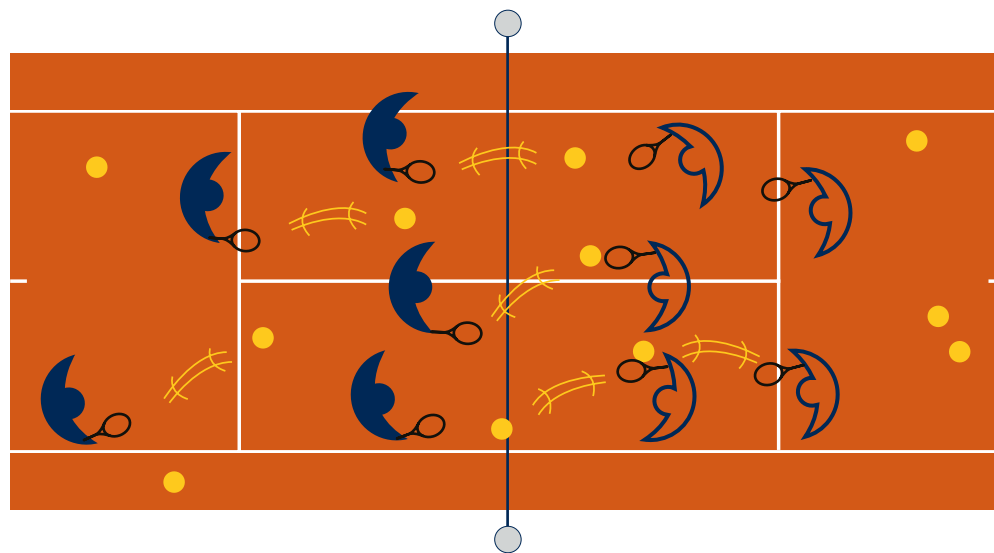
- Mixité
- Convivialité, esprit d'équipe
- Animation, ambiance

### VARIANTES

- Nombre de bases, nombre de joueurs
- Balle verte 

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

# LES BALLES BRÛLANTES



### MATÉRIEL

- Raquettes 
- Balles mousse 

### RÈGLES DU JEU

- Deux équipes s'affrontent de part et d'autre du filet.
- En un temps donné, les joueurs frappent le plus de balles possible avec leur raquette en direction du camp adverse.
- À la fin du temps imparti, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de balles dans son camp.

### ESPACE DE JEU

- Tout le terrain

### AVANTAGES TENNIS

- Concentration
- Lecture de trajectoire
- Vitesse de déplacement
- Vitesse gestuelle
- Coordination

### AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Animation, ambiance

### VARIANTES

- Augmenter la hauteur du filet/le nombre de joueurs/le nombre de balles



# 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.

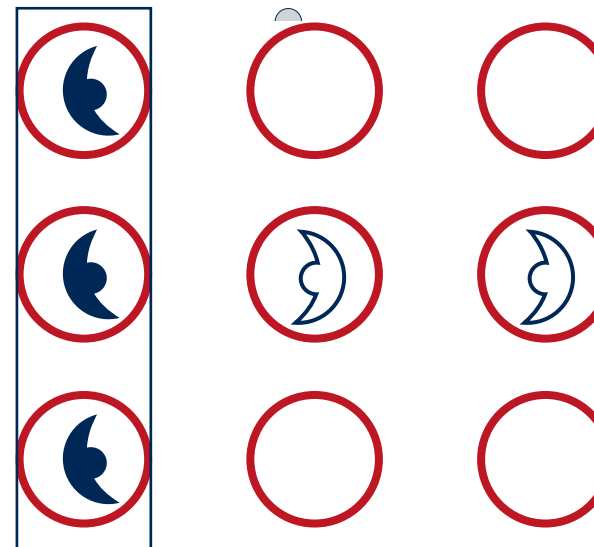
Ils sont accessibles à tous dès le départ grâce à un équipement adapté et à des règles de jeu simples. Enfin, ils sont à la fois très simples et ludiques, favorisant la convivialité et procurant du plaisir lors de la pratique d'une activité physique.

Pour plus d'informations : [paratennis@fft.fr](mailto:paratennis@fft.fr)



## ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

# LE MORPION



### MATÉRIEL

- Balles mousse ●
- 9 cerceaux (de couleur identique si possible) ○
- 6 chasubles (si 2 équipes de 3 joueurs) pour différencier les joueurs des 2 équipes
- 3 plots par équipe : des plots différents entre les 2 équipes pour les différencier ▲
- Fauteuils

### RÈGLES DU JEU

- Aligner 3 balles de la même couleur.
- Jeu en relais opposant 2 équipes
- Les 3 premiers passages dans chaque équipe permettent de placer les balles dans les cerceaux.
- À partir de là, les relayeurs suivants doivent déplacer à chaque fois une balle de leur couleur pour tenter d'aligner 3 balles et gagner.

### ESPACE DE JEU

- Sur demi-terrain
- Départ sur la ligne de fond de court
- Cerceaux dans un carré de service

### AVANTAGES TENNIS

- Travail de la vitesse
- Anticipation
- Réflexes
- Adaptation

### AVANTAGES CLUB

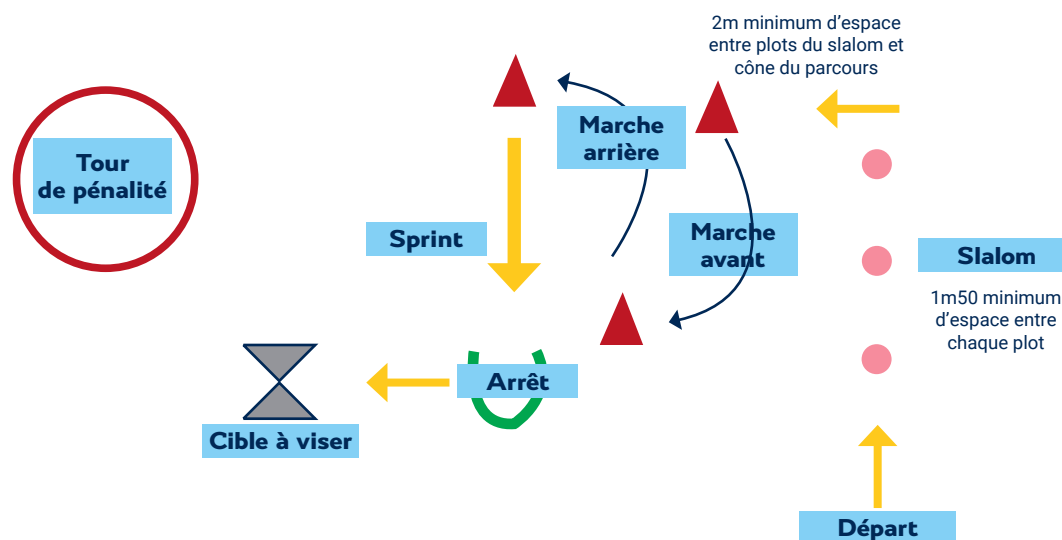
- Échauffement ludique
- Esprit d'équipe
- Mixité
- Détente
- Ambiance

### VARIANTES

- Diminuer ou augmenter le nombre de joueurs par équipe
- Changer le format des balles
- Réduire ou agrandir l'espace de jeu

## ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

# LE RAPIDO



### MATÉRIEL

- Plots ●
- Cerceaux ○
- Seau
- Cônes ▲
- Fauteuils

### RÈGLES DU JEU

- Réaliser le même parcours des 2 côtés du terrain.
- Jeu en relais opposant 2 équipes de 3 joueurs.
- Première équipe qui arrive à mettre 3 balles dans le seau après avoir réalisé le parcours
- Chaque joueur réalise le parcours chacun son tour.
- Si le joueur loupe la cible, il doit réaliser un tour de pénalité avant de donner le relais à son coéquipier
- Sur demi-terrain

### AVANTAGES TENNIS

- Travail de la vitesse, de la précision et du maniement de fauteuil
- Travail de la concentration après un effort court mais intense (rapprochement avec la réalité du tennis)

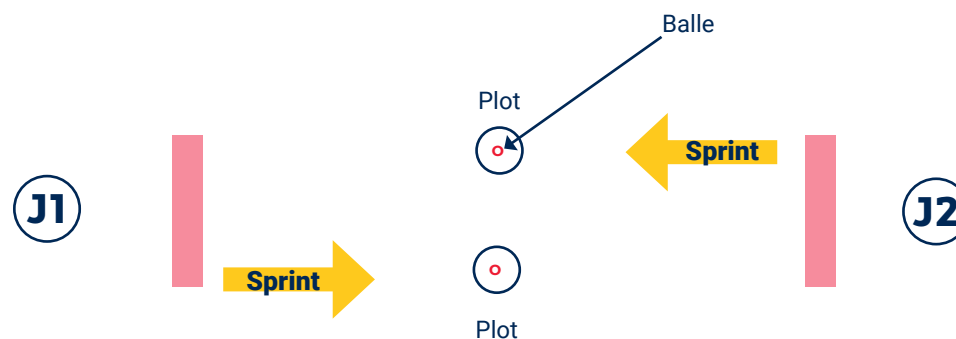
### AVANTAGES CLUB

- Esprit d'équipe
- Jeu pour échauffement
- Détente
- Ambiance





### VARIANTES

- Changer le parcours
- Réduire la distance ou augmenter la distance si c'est trop facile ou s'il y a trop d'échecs
- Jouer sur le format des balles

# 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 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

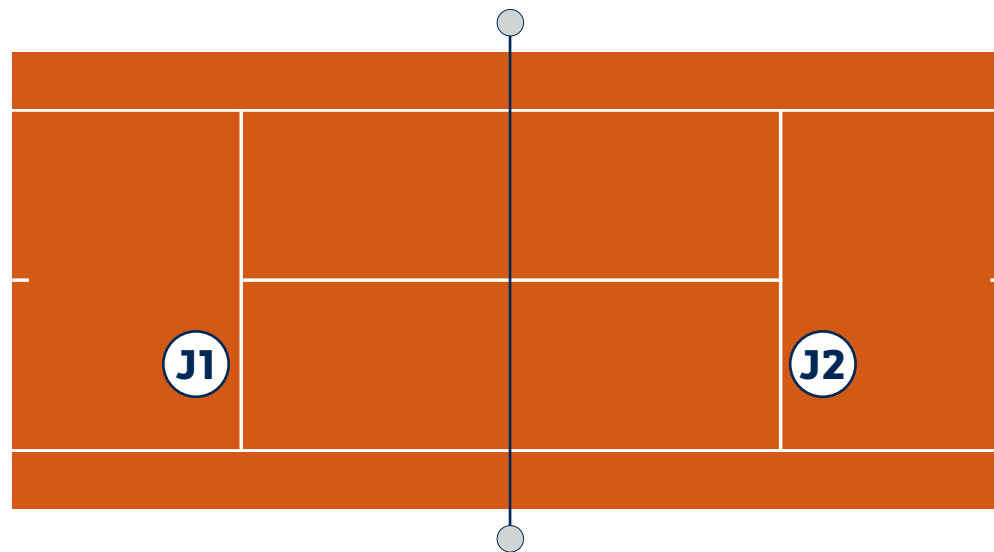
- Mixité
- Adrénaline

### VARIANTES



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

## ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

# MATCH



### MATÉRIEL

- Raquettes 
- Balles mousse 
- Fauteuils

### RÈGLES DU JEU

- Match en 5 points – un contre un sans raquette pour commencer.
- Les joueurs prennent une balle.
- Les joueurs doivent se passer la balle au-dessus du filet, en déplaçant son adversaire.
- Un seul rebond est autorisé. Si le joueur laisse rebondir 2 fois la balle avant de la rattraper, il perd le point.
- Lancer la balle à bras cassé, au-dessus de la tête.
- À 4 partout, point décisif.

### ESPACE DE JEU

- Dans un carré de service

### AVANTAGES TENNIS

- Esprit de match
- Travail des petits déplacements

### AVANTAGES CLUB

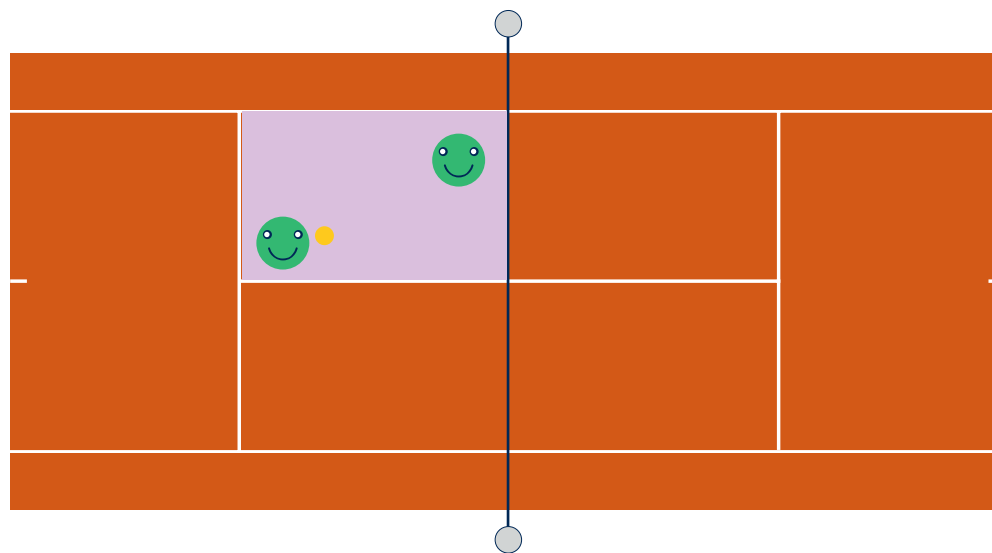
- Combativité
- Opposition
- Réalité du match

### VARIANTES

- Faire la même situation mais avec raquette
- Faire la même situation en découpant le terrain dans la longueur pour créer plus d'espaces de jeu, avec plus de joueurs sur le court.
- Aggrandir l'espace de jeu dans 2 carrés de service
- Jouer sur la taille des balles (ballon paille / rouge / orange)
- Possibilité de rattraper la balle sans rebond ou après 2 rebonds

## ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

### DUEL



#### MATÉRIEL

- 1 balle orange, verte ou jaune
- Fauteuils

#### RÈGLES DU JEU

- Duel : premier à 3 points.
- Rattraper la balle que mon adversaire me lance après un rebond.
- La balle ne doit pas rebondir hors de la zone de jeu.
- Le joueur qui lance la balle doit la lancer avec un bras à l'horizontale par rapport au sol et vers le haut (au-dessus de son bras).
- Si le joueur rattrape la balle avant le rebond ou au deuxième rebond, il perd le point.
- Si le score est de 2/2 = point décisif.

#### ESPACE DE JEU

- Dans un carré de service ou dans la partie fond de court

#### AVANTAGES TENNIS

- Travail des petits déplacements dans une petite zone
- Travail de l'œil
- Anticipation

#### AVANTAGES CLUB

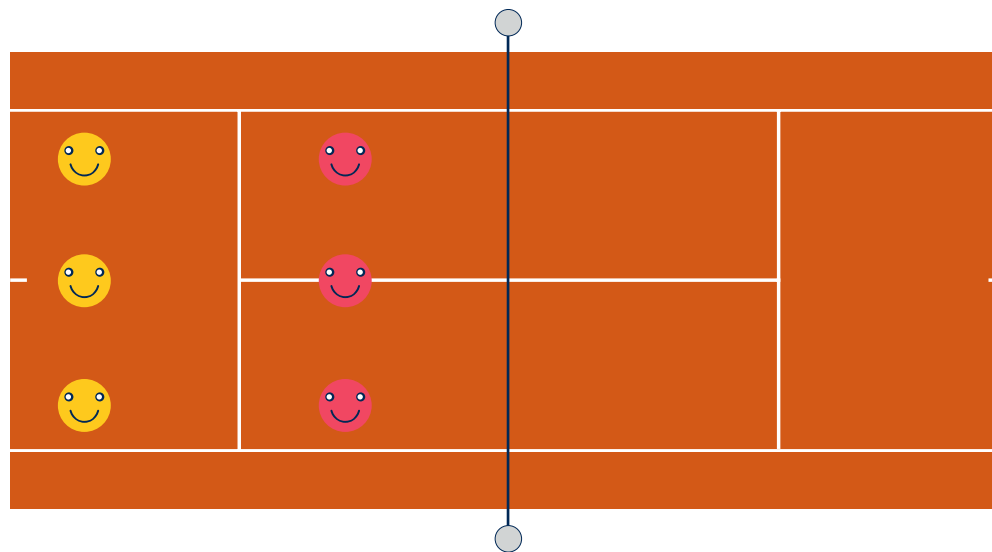
- Échauffement ludique
- Mixité
- Adversité
- Détente
- Anticipation

#### VARIANTES




- Jouer sur le format de la balle
- Jouer sur le nombre de rebonds
- Augmenter la zone de jeu

## 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

# 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.

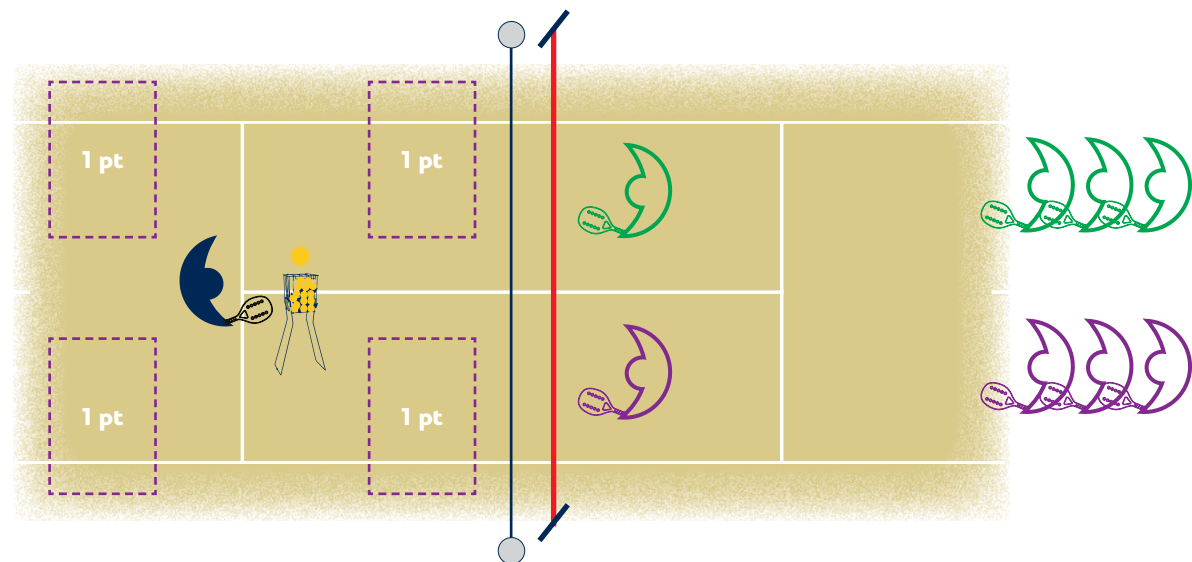
Ils sont immédiatement accessibles à tous grâce à un équipement adapté et à la simplicité des règles du jeu. Enfin, ils sont très simples et ludiques, favorisant la convivialité et procurant du plaisir lors de la pratique d'une activité physique.

Pour plus d'informations : [beachtennis@fft.fr](mailto:beachtennis@fft.fr)





# LE TEST DE PRÉCISION



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum un joueur + un enseignant, un animateur ou un bénévole par terrain

### MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Balles beach tennis

### RÈGLES DU JEU

- Un joueur par demi-terrain face à l'enseignant, 2 colonnes attendent derrière.
- Chaque joueur se présentera face à l'enseignant et jouera 4 balles d'affilée (engagées par le bas et au panier), une dans chaque zone.
- Obligation de jeu court (amorti) sur les zones avant et lob obligatoire pour atteindre les zones arrière (possible de mettre un élastique rouge pour matérialiser le passage

au-dessus).

- Un point par balle dans la bonne zone et un bonus de 2 points supplémentaires si le joueur fait un 4 à la suite.

### 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.

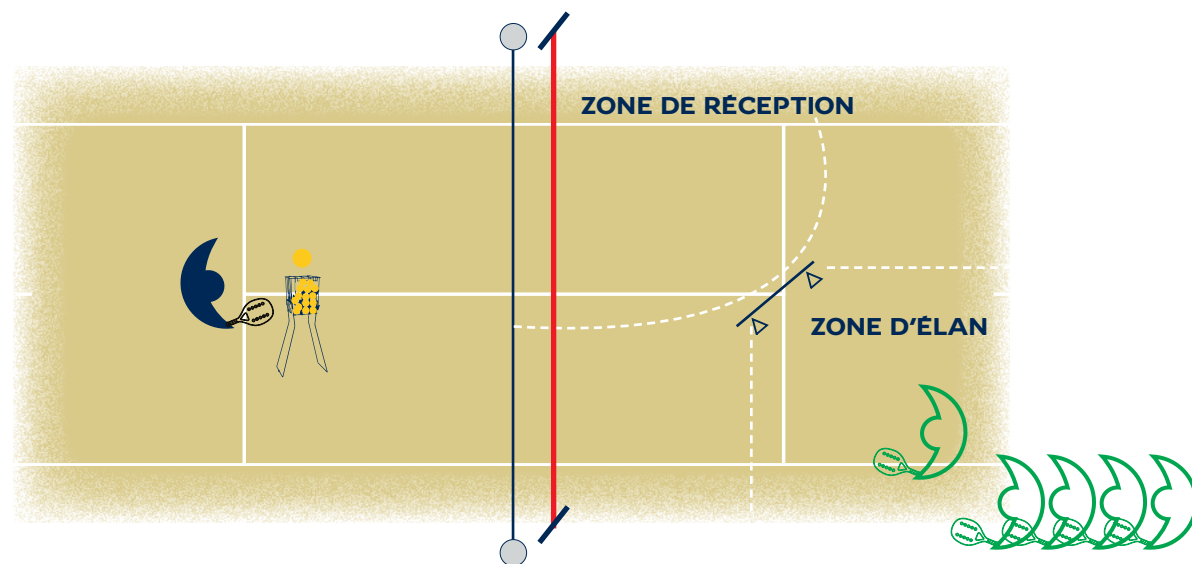
### AVANTAGES BEACH TENNIS

- Contrôle de balle
- Variation
- Contrôle des trajectoires
- Précision

### AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Convivialité
- Animation
- Ambiance

# LE CONCOURS DE PLONGEON



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 2 joueurs + un enseignant, un animateur ou un bénévole par terrain

### MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Paniers de balles beach tennis
- Plots, mini-haie

### RÈGLES DU JEU

- Après une prise d'élan dans la zone prévue à cet effet, le joueur s'élancera dans les airs en franchissant un mini-obstacle pour jouer la balle qui lui sera proposée avant une réception interdite sur les pieds dans la zone définie.
- Seul le plus beau plongeon ou le joueur le plus « sablé » sera le grand gagnant. L'équipe ayant obtenu 6 bonus (« vache ») remporte le jeu.

### ESPACE DE JEU

- Terrain sablé 8x16 m et filet à 1m70.
- Jeunes (U12 et moins) terrain 7x14 m et filet à 1m50
- Matérialiser une zone d'élan, un « saut d'obstacle » et une zone de réception

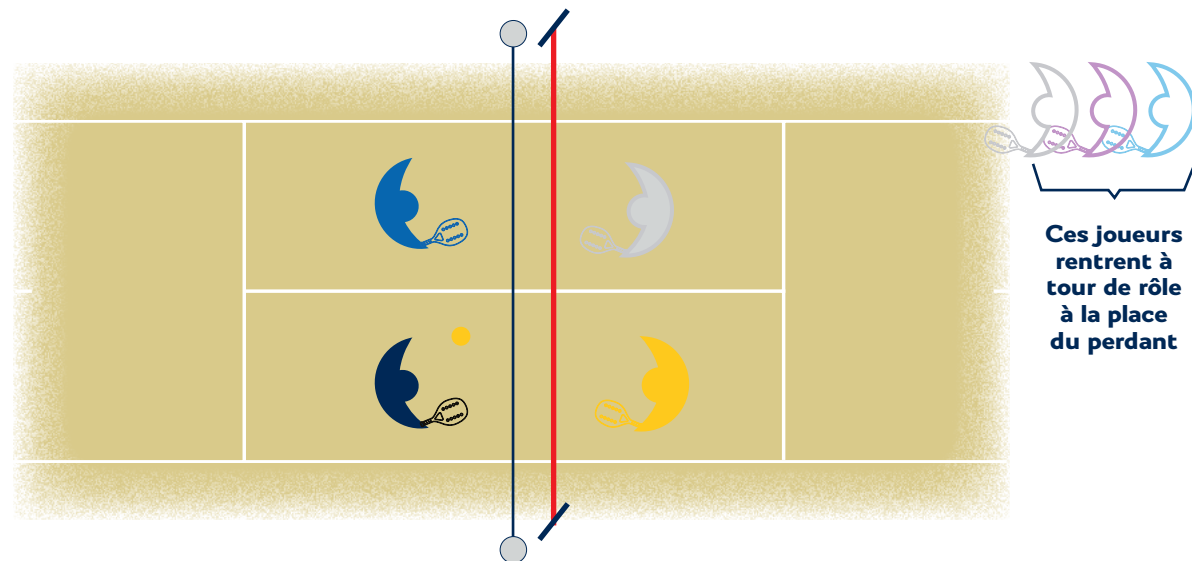
### AVANTAGES BEACH TENNIS

- Jeu dans les airs
- Adaptation
- Lecture des trajectoires
- Déplacement sur sable

### AVANTAGES CLUB

- Spectaculaire
- Convivialité
- Animation
- Ambiance
- Ludique

# LUCKY LUKE



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 5 joueurs

### MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Balles beach tennis
- Ligne de simple ou plot plat, le cas échéant

### RÈGLES DU JEU

- Situation de double ou chaque joueur défendra indépendamment sa partie de terrain.
- Chaque joueur participant aura un capital de départ de 5 étoiles chacun.
- Le joueur qui perd le point en faisant la faute ou en laissant tomber la balle dans sa partie de terrain doit sortir et laisser sa place. Il perd alors une étoile et va se replacer dans la file d'attente.

- Le cinquième joueur entre alors en jeu avec un engagement par le haut (service) ou par le bas (coup droit) du fond de court à la place du dernier joueur perdant. Les suivants (6, 7, 8, etc.) s'apprêtent à faire la même chose par ordre de position à chaque point terminé.
- Lorsqu'un joueur perd ses 5 étoiles, il est éliminé ; il ne doit en rester qu'un !

### ESPACE DE JEU

- Terrain sablé 8\*16 m, filet à 1m70, séparé en deux par une ligne de simple ou des plots plats
- 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.
- Il est préconisé pour ce jeu d'éviter un nombre important

de pratiquants sur un même terrain afin de favoriser le jeu. Une moyenne de 8 joueurs par terrain est suffisante.

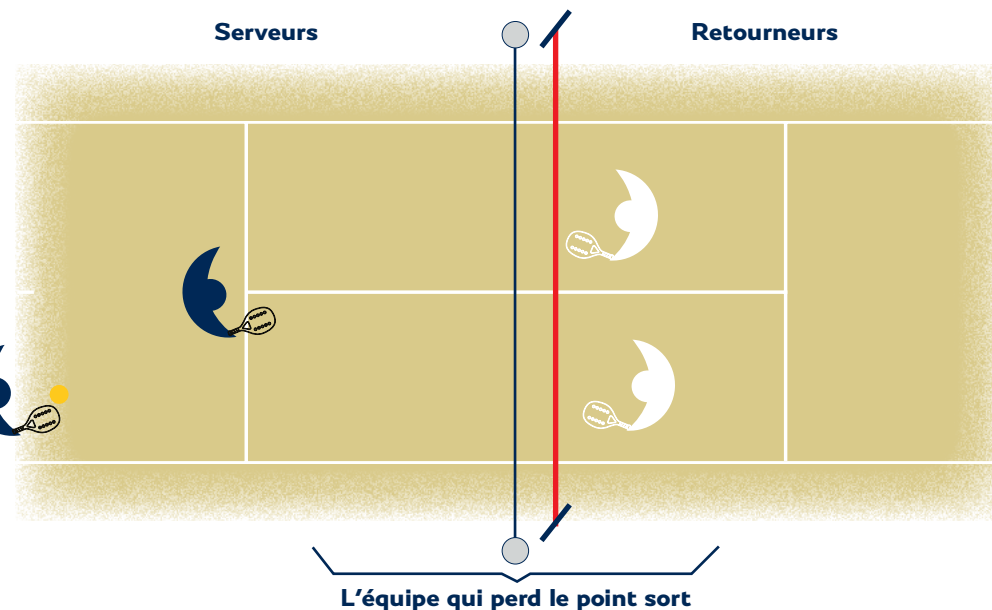
### AVANTAGES BEACH TENNIS

- Concentration
- Anticipation
- Contrôle de balle
- Vitesse de réaction
- Déplacement sur sable

### AVANTAGES CLUB

- Convivialité
- Mixité
- Animation

# LE ROI DU TERRAIN



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 5 joueurs

### MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Balles beach tennis

### RÈGLES DU JEU

- Les points se joueront en double avec une équipe positionnée seule d'un côté du terrain (en position de retourneur) et les autres joueurs de l'autre côté. L'équipe au retour 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 ; 3 points cumulés et le trône est à vous !
- Si effectif impair, possibilité d'organiser des rotations particulières pour permettre

le jeu en double.

- Exemple : à la fin du point perdu, le serveur passe volleyeur ; le volleyeur laisse sa place au profit d'un joueur qui rentre au service. Chaque équipe qui cumulera alors 2 points consécutifs prendra la place du roi.

### 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.
- Il est préconisé pour ce jeu de ne pas trop augmenter le nombre de pratiquants sur un même terrain afin de favoriser le jeu ; en moyenne 8 joueurs par terrain.

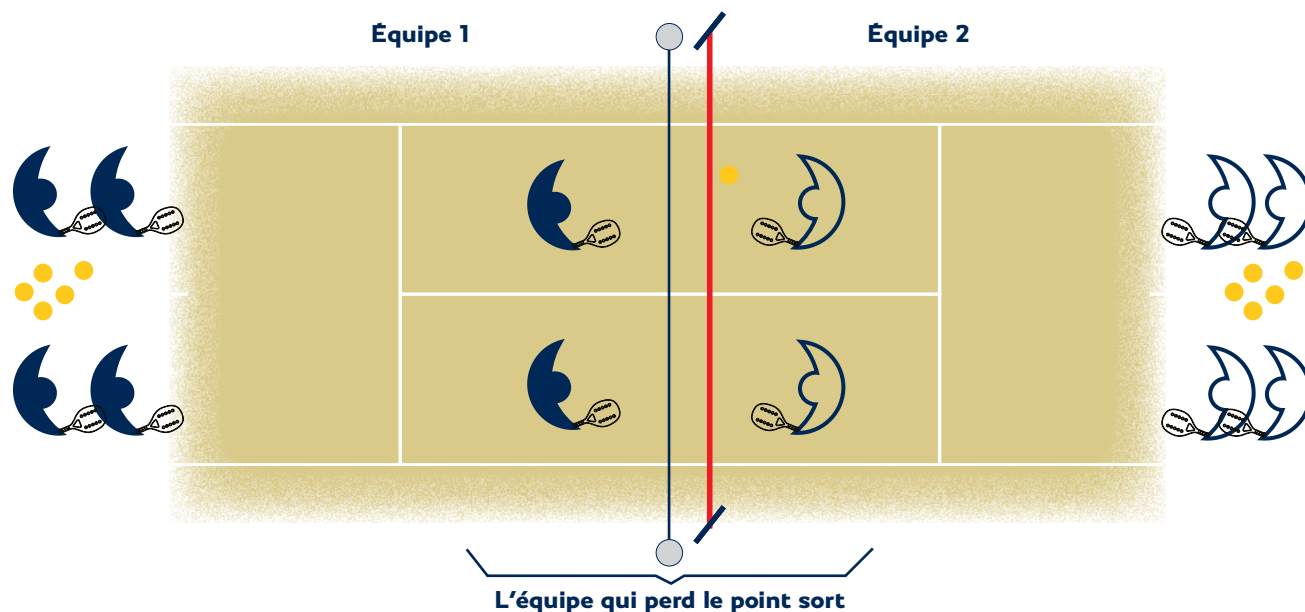
### AVANTAGES BEACH TENNIS

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

### AVANTAGES CLUB

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

# LA VACHE



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 8 joueurs

### MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Balles beach tennis

### RÈGLES DU JEU

- Deux équipes s'opposent ; les points sont joués en double.
- L'équipe remportant le point reste en place pour le suivant. L'équipe vaincue est remplacée par des coéquipiers qui engagent aussitôt du fond du court et par le bas (coup droit) sans attendre obligatoirement le remplacement de l'adversaire.
- Lorsqu'une paire cumule 3 points consécutifs, alors elle permet à son équipe de gagner un bonus («une

vache»), le jeu s'interrompt et la paire victorieuse cède sa place.  
• L'équipe ayant obtenu 6 bonus («vache») remporte le jeu.

### ESPACE DE JEU

- Terrain sablé 8x16 m et filet à 1m70
- Jeunes (U12 et moins), terrain en 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

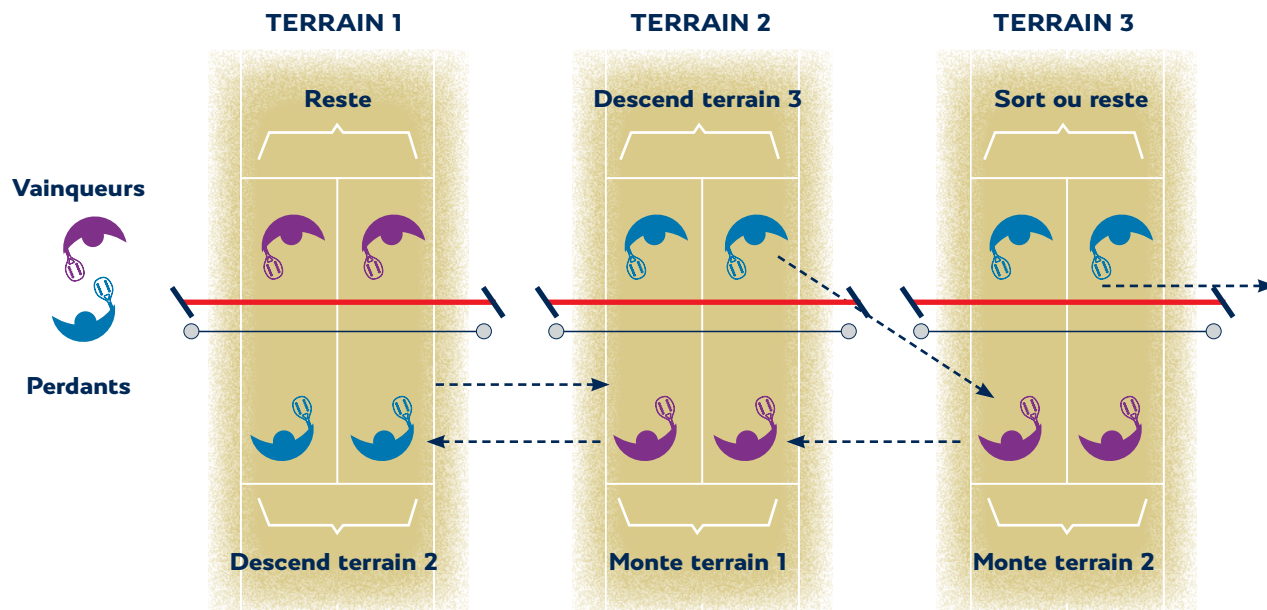
### AVANTAGES BEACH TENNIS

- Déplacement sur sable
- Anticipation
- Vitesse de réaction
- Coordination d'équipe
- Lecture de trajectoire

### AVANTAGES CLUB

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

# MONTANTE / DESCENDANTE



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 12 joueurs

### MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Balles beach tennis

### RÈGLES DU JEU

- Jeu en double, les joueurs participent par paires.
- Un ordre de terrains sera défini de 1 à 3 (ou plus en fonction des infrastructures).
- Les points se jouent ensuite sous forme de tie-break sur une rotation de 15 min. À la fin du temps, l'équipe vainqueur monte vers le terrain 1 et l'équipe perdante descend vers le terrain 3 en se décalant d'un cran vers le haut ou vers le bas depuis leur dernière position. Toutes les 15 minutes, de nouvelles paires s'affrontent jusqu'à

la fin du temps choisi pour l'animation.

- S'il y a plus de joueurs que de terrains, une file d'attente se met en place et les perdants du terrain 3 laissent leur place au premier de la liste avant d'aller eux-mêmes se mettre en bout de file.
- Si une même équipe cumule 3 victoires consécutives sur le terrain 1, elle laisse automatiquement la place à son dernier adversaire pour permettre à une nouvelle équipe sur liste d'attente d'entrer en jeu.

### 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.

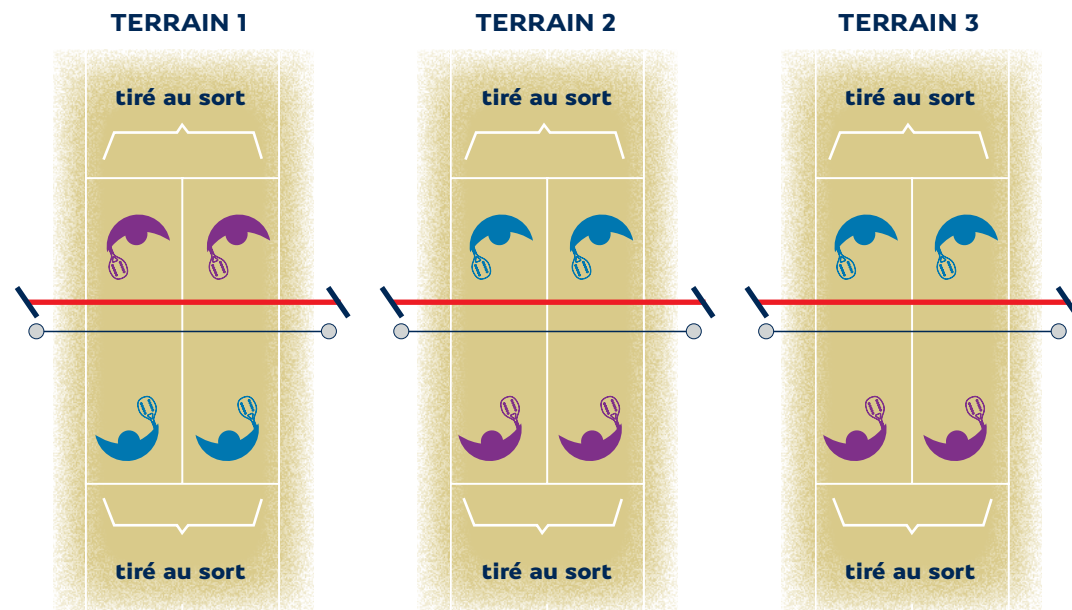
### AVANTAGES BEACH TENNIS

- Concentration
- Adaptation
- Sens tactique
- Coordination d'équipe

### AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Convivialité
- Animation
- Ambiance

# DOUBLE À LA MÊLÉE



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 16 joueurs

### MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Balles beach tennis
- Kit de tirage au sort

### RÈGLES DU JEU

- Jeu en double.
- Les joueurs s'inscrivent sur une liste avec un numéro qui leur est attribué. À la fin de l'inscription, tous les numéros sont mélangés dans un même chapeau pour être tirés au sort afin de composer les paires qui vont s'affronter.
- À l'issue de chaque tirage au sort, les joueurs d'une même paire sont répartis dans 2 chapeaux différents

afin d'éviter la même composition sur la rotation suivante.

- Les points se jouent ensuite sous forme de tie-break sur une rotation de 15 min. Toutes les 15 minutes, de nouvelles paires s'affrontent jusqu'à la fin du temps choisi pour l'animation.

### ESPACE DE JEU

- 2-4 terrains
- 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

- Concentration
- Adaptation
- Sens tactique
- Coordination d'équipe

### AVANTAGES CLUB

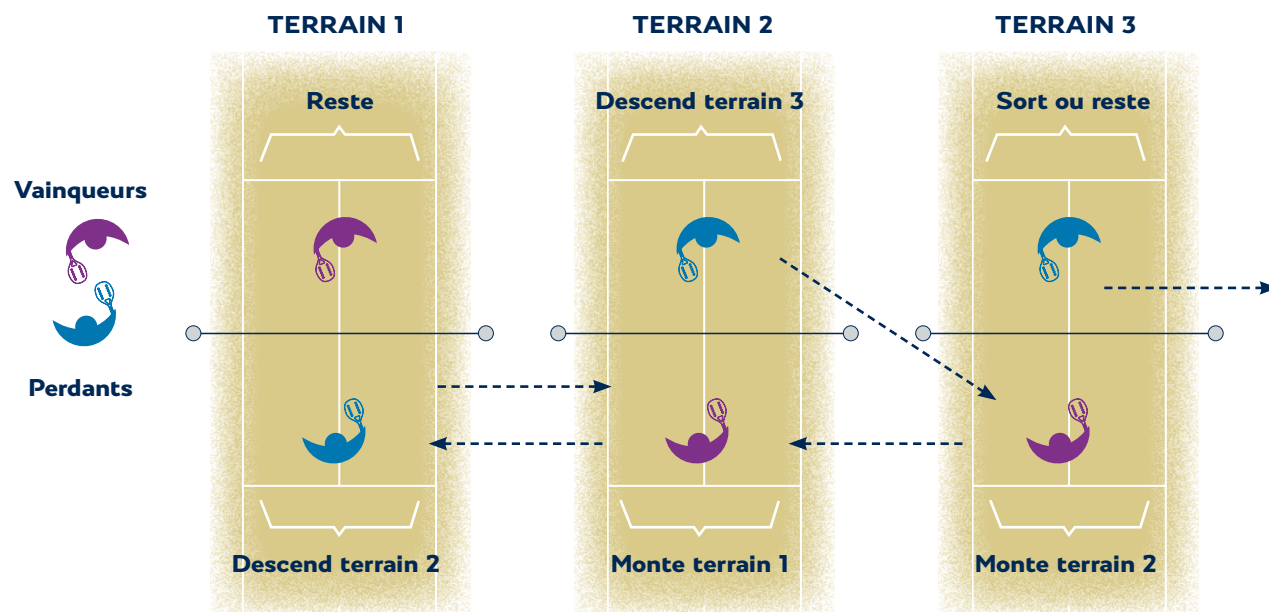
- Mixité
- Convivialité
- Animation, ambiance

### VARIANTES

- Décliner l'animation sous forme de tournoi TMC

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

# KING OF SIMPLE



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 16 joueurs

### MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Balles beach tennis
- Ligne de simple ou plots plats, le cas échéant

### RÈGLES DU JEU

- Jeu en simple.
- Un ordre de terrains sera défini de 1 à 3 (ou plus en fonction des infrastructures).
- Les points se jouent ensuite sous forme de tie-break sur une rotation de 15 min. À la fin du temps, le vainqueur monte vers le terrain 1 et le perdant descend vers le terrain 3 en se décalant d'un cran vers le haut ou vers le bas depuis sa dernière position. Toutes les 15 minutes, de nouveaux joueurs s'affrontent jusqu'à la fin du temps choisi pour l'animation.

- S'il y a plus de joueurs que de terrains, une file d'attente se met en place et le perdant du terrain 3 laisse sa place au premier de la liste avant d'aller lui-même se mettre en bout de file.
- Dans le même temps, si un même joueur cumule 3 victoires consécutives sur le terrain 1, il est alors le King of Simple, il laisse automatiquement la place à son dernier adversaire pour permettre à un nouveau joueur sur liste d'attente d'entrer en jeu.

### ESPACE DE JEU

- Terrain sablé 8x16 m, filet à 1m70, séparé en deux par le milieu par une ligne de simple ou des plots plats
- Jeunes (U12 et moins), terrain 7x14 m et filet à 1m50
- Toutefois, si pas d'espace sablé 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

- Concentration
- Déplacement sur sable
- Sens tactique
- Endurance
- Contrôle de balle

### AVANTAGES CLUB

- Convivialité
- Animation, ambiance



# 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.

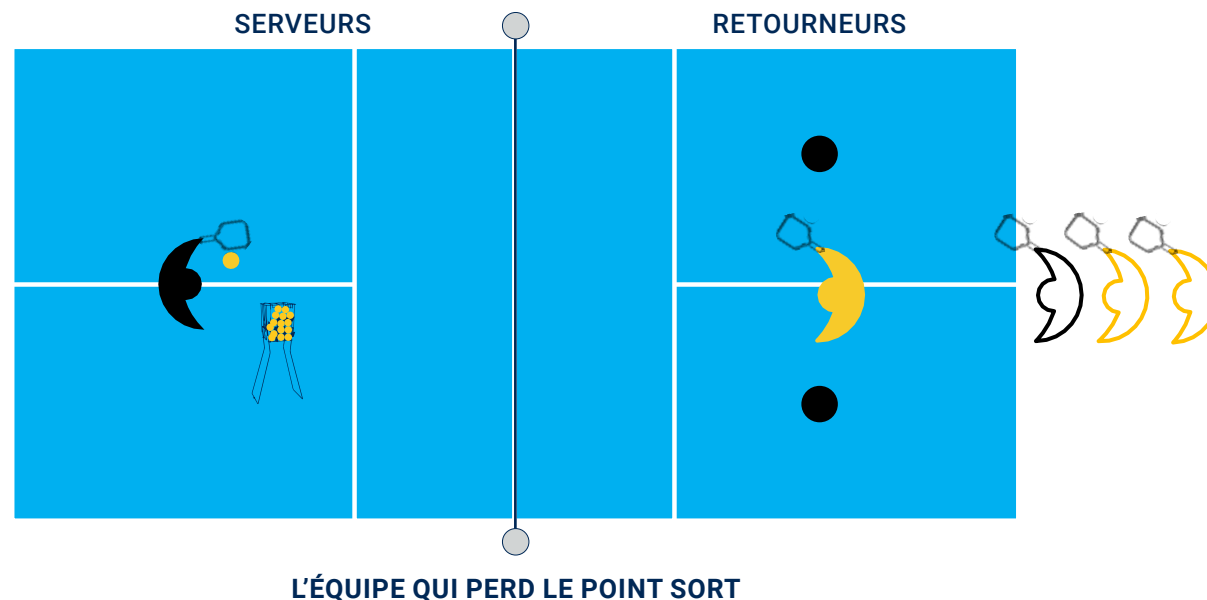
Sport intergénérationnel, il permet de jouer en famille ou entre amis quel que soit l'âge, le niveau et la condition physique des joueurs. Les animations suivantes mettent en avant des notions importantes du pickleball à savoir : l'amusement et le partage.

Pour plus d'informations : [pickleball@fft.fr](mailto:pickleball@fft.fr)



## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PICKLEBALL

### LE GARDIEN DE BUT



#### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 1 joueur + 1 animateur

#### MATÉRIEL

- Raquettes de pickleball
- Balles de pickleball
- Panier de balles
- 2 plots ou 2 poteaux
- kit de bandes de délimitation d'un terrain de pickleball

#### RÈGLES DU JEU

- Un joueur se positionne devant la cage (les plots ou les poteaux) comme un gardien de but et réalise des volées sur les balles envoyées par l'animateur, afin d'éviter que les balles entrent dans la cage. Les autres joueurs attendent derrière.
- L'animateur envoie des balles rapidement mais à un

rythme adapté à l'âge et au niveau du joueur, ainsi qu'à l'effet désiré.

- 1 point par volée bonne, 0 point si la volée est dans le filet ou en dehors du terrain et -1 si la balle de l'enseignant rentre dans la cage.
- Le nombre de points à atteindre pour terminer la série est annoncé par l'animateur. Minimum 3.

#### ESPACE DE JEU

- Terrain de pickleball
- Jeu exclusif à la volée

#### AVANTAGES PICKLEBALL

- Vitesse de réaction
- Enchaînement
- Coordination
- Déplacement
- Cardio

#### AVANTAGES CLUB

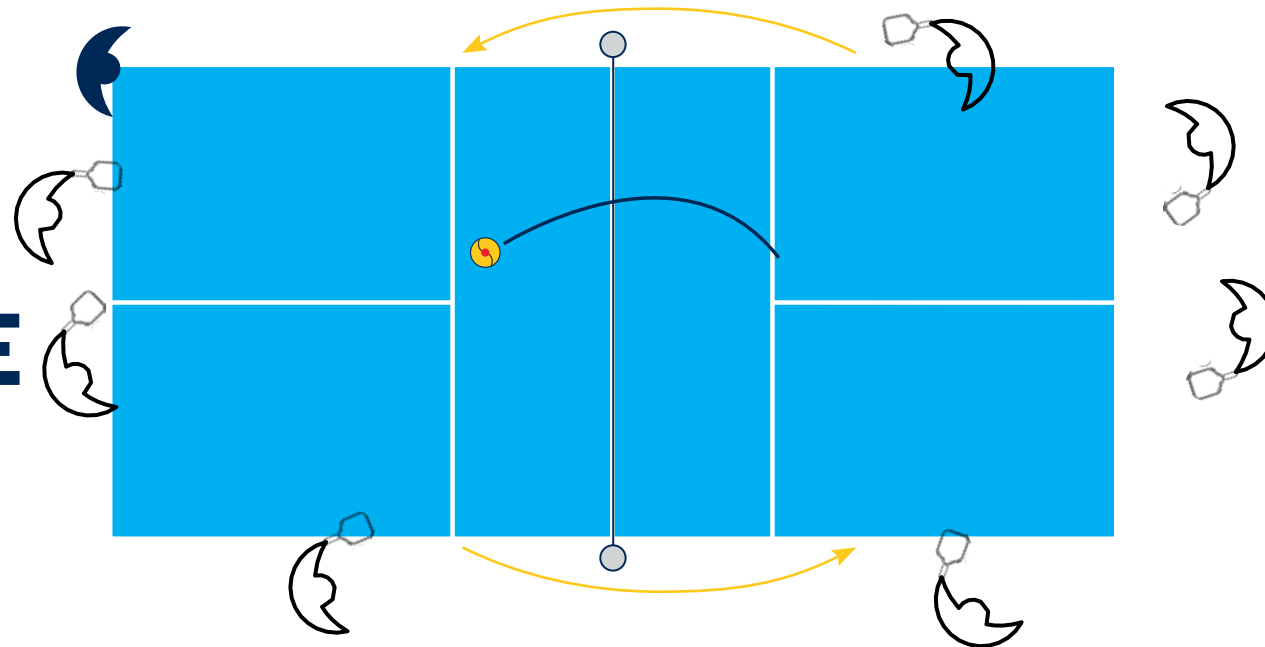
- Mixité
- Convivialité
- Animation
- Ambiance
- Ludique

#### VARIANTES

- Nombre de points : 5, 7 ou 11
- Adapter la taille de la cage selon l'âge et le niveau du joueur.
- Vitesse des balles envoyées par l'animateur.

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PICKLEBALL


# TOURNANTE



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 5 joueurs

### MATÉRIEL

- Raquettes 
- Balles de pickleball
- kit de bandes de délimitation d'un terrain de pickleball

### 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

- Terrain de pickleball

### AVANTAGES PICKLEBALL

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

### AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Animation
- Ambiance

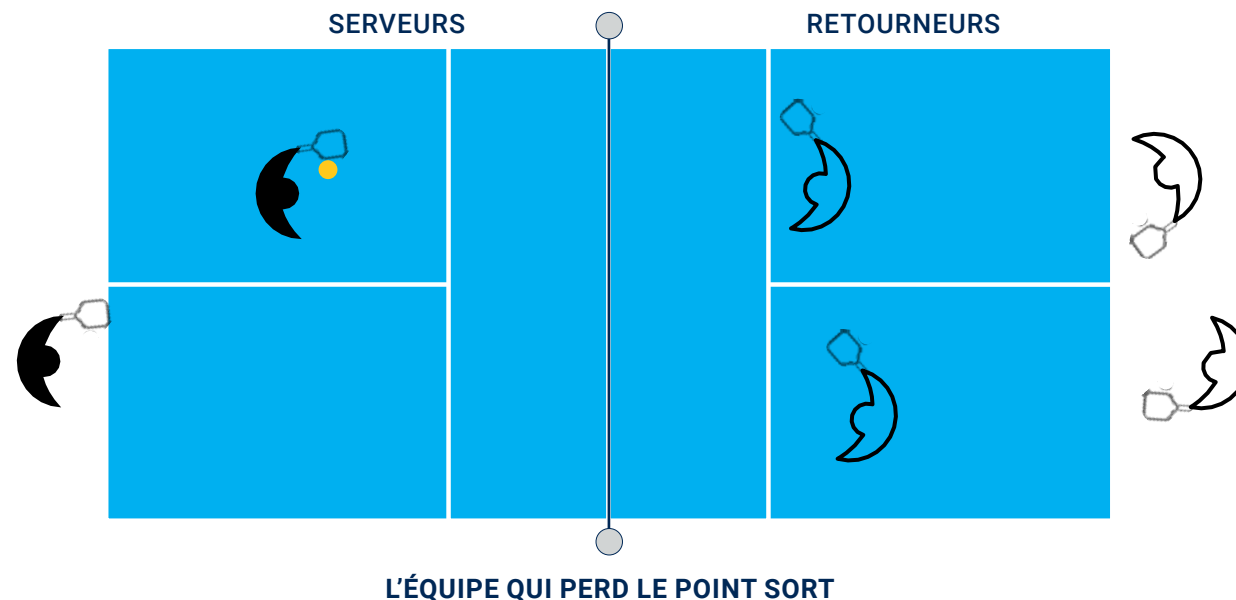
### VARIANTES

- Record d'échanges sans élimination
- Jouer uniquement dans la zone de non volée (avec un rebond obligatoire)

# FICHES D'ACTIVITÉS

## PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PICKLEBALL

# LE ROI DU TERRAIN



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 5 joueurs

### MATÉRIEL

- Raquettes de pickleball
- Balles de pickleball
- kit de bandes de délimitation d'un terrain de pickleball

### RÈGLES DU JEU

- Les points se joueront en double avec une équipe positionnée seule d'un côté du terrain (en position de retourneur) et les autres joueurs de l'autre côté. L'équipe au retour 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 ; 3 points cumulés et le trône est à vous !
- Si effectif impair, possibilité d'organiser des rotations particulières pour permettre

le jeu en double.

- Respect de la règle des deux rebonds spécifique au pickleball.

### ESPACE DE JEU

- Terrain de pickleball

### AVANTAGES PICKLEBALL

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

### AVANTAGES CLUB

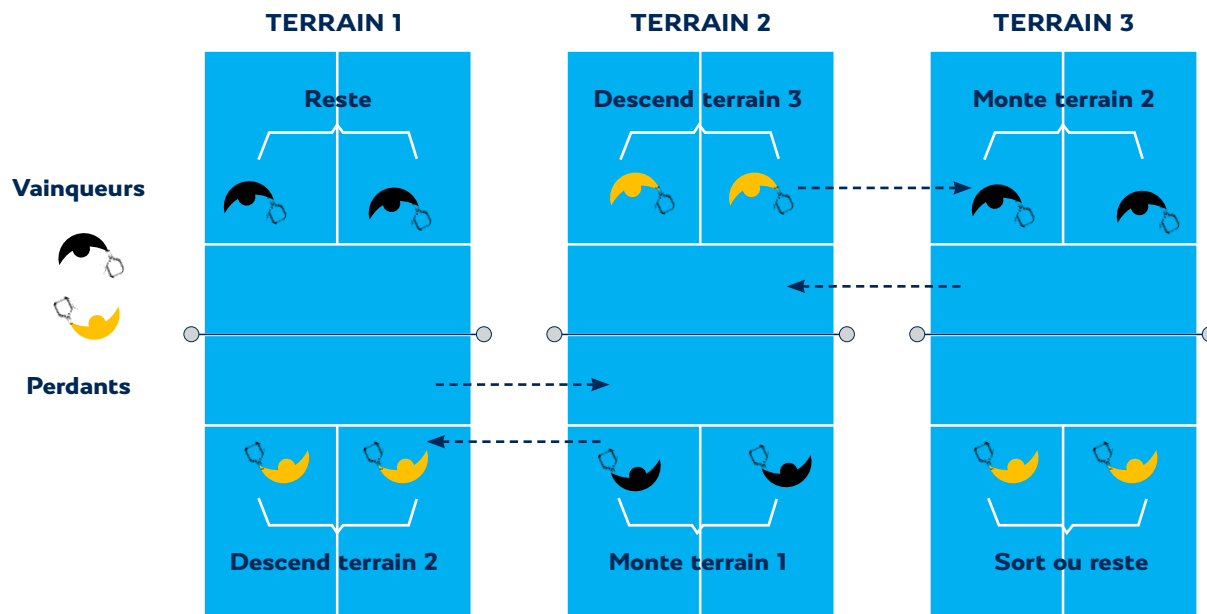
- Mixité
- Convivialité
- Esprit d'équipe
- Animation
- Ambiance

### VARIANTES

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



# MONTANTE / DESCENDANTE



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 12 joueurs

### MATÉRIEL

- Raquettes de pickleball
- Balles de pickleball
- kit de bandes de délimitation d'un terrain de pickleball

### RÈGLES DU JEU

- Jeu en double.
- Définir un ordre de terrain de 1 à 3.
- Format de match : suivre le comptage du pickleball. Le match se joue en 15 minutes.
- L'équipe perdante descend d'un terrain et l'équipe gagnante monte d'un terrain.
- Une fois les rotations faites, les nouveaux matchs peuvent commencer, et ainsi de suite jusqu'à la fin de

l'animation.

- S'il y a plus de joueurs que de terrains une file d'attente se met en place et les perdants du terrain 3 laissent leur place pour se mettre en bout de file d'attente.
- Si une même équipe cumule 3 victoires consécutives sur le terrain 1, ils laissent leur place à leurs derniers adversaires.

### ESPACE DE JEU

- À partir de 3 terrains de pickleball

### AVANTAGES PICKLEBALL

- Concentration
- Adaptation
- Sens tactique
- Coordination d'équipe

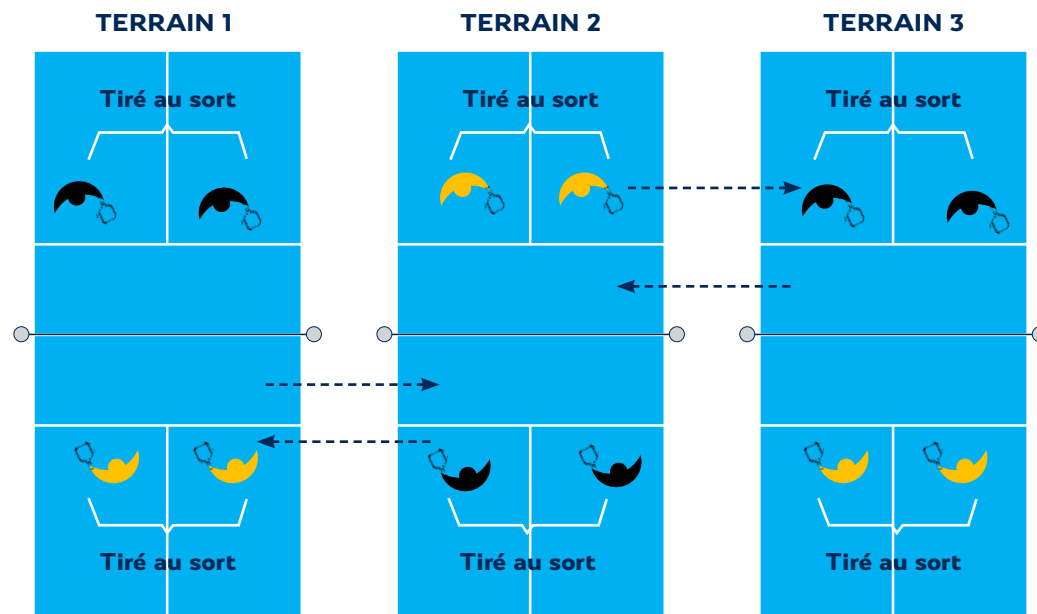
### AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Convivialité
- Animation
- Ambiance

### VARIANTES

- Double 1 enfant / 1 adulte
- Double par famille
- En simple

# DOUBLE À LA MÊLÉE



### NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 16 joueurs

### MATÉRIEL

- Raquettes de pickleball
- Balles de pickleball
- Kit de tirage au sort
- kit de bandes de délimitation d'un terrain de pickleball

### RÈGLES DU JEU

- Jeu en double.
- Les joueurs s'inscrivent sur une liste avec un numéro qui leur est attribué. À la fin de l'inscription, tous les numéros sont mélangés dans un même chapeau pour être tirés au sort afin de composer les paires qui vont s'affronter.
- À l'issue de chaque tirage au sort, les joueurs d'une

même paire sont répartis dans 2 chapeaux différents afin d'éviter la même composition sur la rotation suivante.

- Les points se jouent ensuite au format pickleball sur une rotation de 15 min. Toutes les 15 minutes, de nouvelles paires s'affrontent jusqu'à la fin du temps choisi pour l'animation.

### ESPACE DE JEU

- À partir de 4 terrains de pickleball

### AVANTAGES PICKLEBALL

- Concentration
- Adaptation
- Sens tactique
- Coordination d'équipe

### AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Convivialité
- Animation
- Ambiance

### VARIANTES

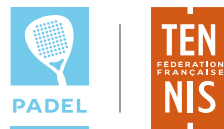
- Double 1 enfant / 1 adulte
- Double par famille

# 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 quatre, deux contre deux, le Padel s'adresse à tous, débutants ou expérimentés, quel que soit l'âge. Pour une animation réussie, proposez des créneaux avec quatre joueurs sur le terrain. Les règles du jeu, les trajectoires, les frappes, tout est expliqué dans les tutoriels de la FFT disponibles sur YouTube (recherche « [Tuto Padel FFT](#) »). Alors, en piste !

Pour plus d'informations : [padel@fft.fr](mailto:padel@fft.fr)



# FICHES D'ACTIVITÉS

## PLATEAU FORME/SANTÉ

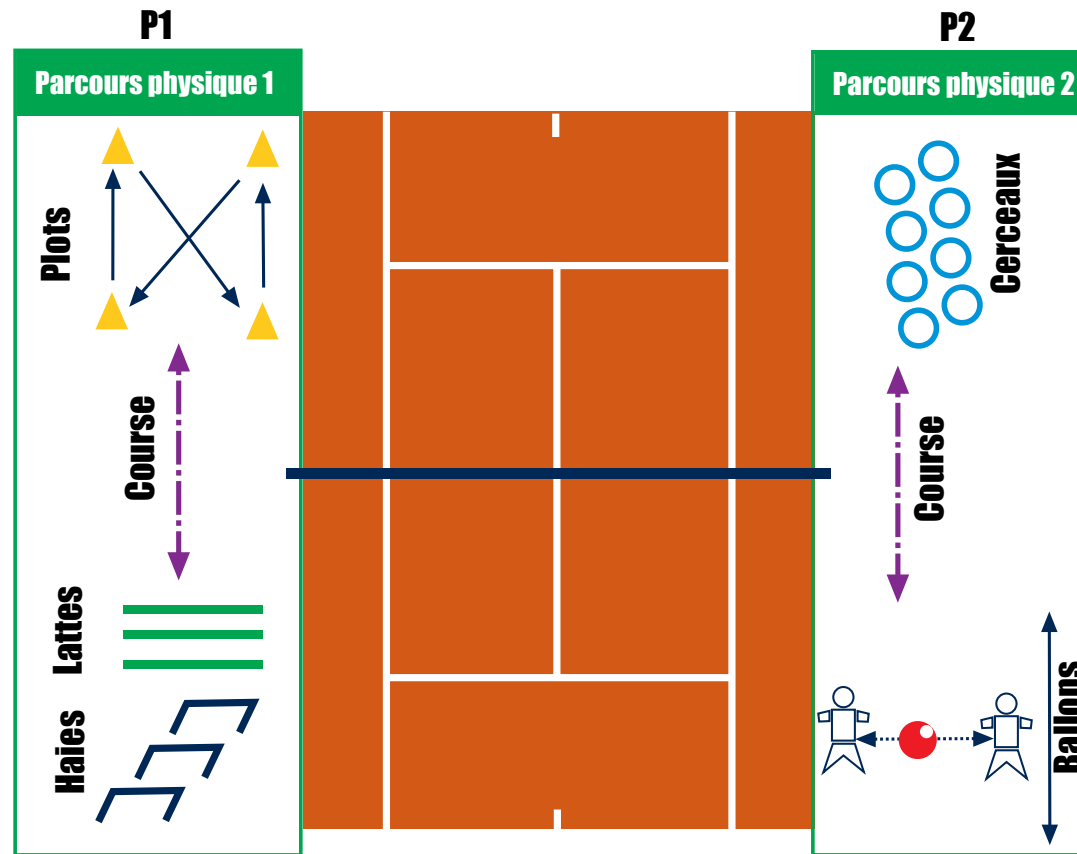
Bien que les exercices réalisés sur ce plateau soient simples, tels que les déplacements avant/arrière ou latéraux, l'animateur doit rester vigilant et instaurer la confiance en offrant sa présence et des conseils adaptés aux participants. Selon les compétences et les équipements disponibles, des activités 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](mailto:tennissante@fft.fr)



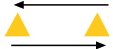




# PARCOURS PHYSIQUE



Organisation des parcours physique

# FICHES D'ACTIVITÉS

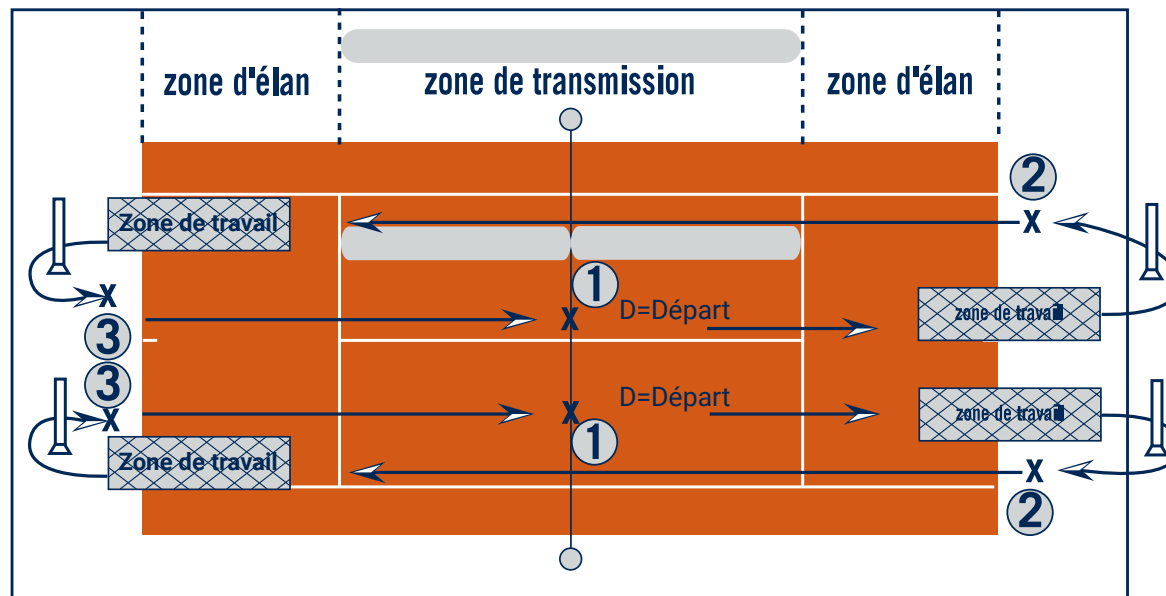
## PLATEAU FORME/SANTÉ

N° DE SÉANCE	COOPÉRATION BALLON	CERCEAUX	PLOTS	LATTES/HAIES
N° 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballon paille ou balle de tennis</li> <li>• Déplacements latéraux entre 2 plots (espacés de 15 m)</li> <li>• Passes à 2 sans rebond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 cerceaux</li> <li>• Sur un pied : gauche, droite, gauche, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 plots</li> <li>• Marche avant/marche arrière</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un appui entre chaque latte régulière (2 pieds)</li> </ul>
N° 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Même exercice avec un rebond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Même exercice avec 10 cerceaux plus écartés</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 plots</li> <li>• Marche avant avec tour du plot</li> <li>• Marche arrière avec tour du plot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lattes irrégulières entre un et 3 pieds</li> </ul>
N° 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacements avant/arrière</li> <li>• Passes sans rebond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gauche/gauche, droite/droite, etc.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 plots (espacés de 1,5 m)</li> <li>• Déplacement latéral en ligne, pas chassés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latéralement : 2 appuis entre chaque haie régulière</li> </ul>
N° 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacements latéraux</li> <li>• Passes avec 2 balles ou 2 ballons</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 plots décalés (de 0,5 à 1 m)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latéralement : 2 appuis entre chaque haie irrégulière</li> </ul>
N° 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacements avant/arrière</li> <li>• Passes au pied</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller dans le clair, retour dans le foncé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 plots en carré</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lattes régulières de face avec 2 haies au milieu; un ou 2 appuis selon le niveau</li> </ul>
N° 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coopération en partenaire</li> <li>• Passes de volley (ballon paille)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Écarts irréguliers dans les cerceaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 plots</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haies régulières</li> <li>• Un ou 2 appuis selon le niveau</li> </ul>

Évolutions possibles des ateliers

## PLATEAU FORME/SANTÉ

# JEUX ATHLÉTIQUES



### MATÉRIEL

- Témoins de relais (tube en PVC ou bâton en bois) /
- Lattes, plots, haies pour les variantes —, ▲,
- Chasubles

### RÈGLES DU JEU

- Relais par équipe (de 3, de 4, etc.).
- L'objectif est de faire franchir au témoin la ligne d'arrivée le plus rapidement possible.
- Le joueur doit recevoir le témoin dans la zone de transmission (carré de service).
- Le joueur peut prendre son élan dans la zone d'élan (ligne de fond, ligne des carrés de service).

### ESPACE DE JEU

- Court de tennis sans filet ou toute autre surface de la même longueur qu'un court de tennis. Également

possible sur un terrain de Beach Tennis en sable.

### AVANTAGES TENNIS

- Amélioration de la vitesse (possibilité énergétique, vitesse de réaction et fréquence gestuelle)
- Coordination œil/main

### AVANTAGES CLUB

- Effort collectif
- Approche ludique de la vitesse, mixité possible

### VARIANTES

- Aménager une zone de travail spécifique en sortie de zone de transmission jusqu'au plot de contournement selon l'objectif recherché
- Travail de la fréquence et/ou de l'amplitude gestuelle = lattes disposées à intervalles réguliers

- Travail de la capacité à varier sa foulée = lattes disposées à intervalles irréguliers (plus d'adaptation)
- Travail de la disponibilité des appuis dans le changement de direction = slalom avec plots
- Travail de la coordination en proposant des aménagements matériels = exercices de bondissement dans l'axe ou latéraux sur haies, etc.
- Déplacer le départ dans le couloir. Faire réaliser un tour complet avec transmission obligatoire dans le couloir
- Jouer sur les modalités de transmission : française (de bas en haut), américaine (de haut en bas)



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