FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

GUIDE PRATIQUE

JOURNÉES PORTES OUVERTES

À VOUS DE JOUER !

TENNIS FÉDÉRATION FRANÇAISE

INTERSPORT® Wilson

SOMMAIRE

1 Page 3 Un message de Patrick Luquet

2 Page 4 Tout savoir sur les journées Portes Ouvertes

3 Page 6 Les partenaires

4 Page 7 Comment communiquer ?

5 Page 8 Une journée dans votre club

6 Page 10 Guide d'animations

Photos : ©FFT

LE RECRUTEMENT ET LA FIDÉLISATION,
LES CLÉS DU DÉVELOPPEMENT DU CLUB

L'année dernière, vous avez été nombreux à mettre en avant l'enjeu fort de recrutement et de fidélisation de nouveaux pratiquants pour la rentrée sportive en organisant des journées Portes Ouvertes. Ce bel effort collectif s'est concrétisé par une hausse des licences, qui ont dépassé le million pour la première fois depuis 2017, cela grâce à vos équipes et à votre énergie.

La Fédération Française de Tennis se mobilise à vos côtés. Pour vous accompagner, nous vous proposons cette année encore de mettre en avant les journées Portes Ouvertes, organisées à votre convenance en août, septembre et tout au long de l'année.

Ces journées ont pour but d'attirer de nouveaux pratiquants et de recruter de nouveaux licenciés dans votre club, lieu de convivialité et de partage. Cette opération sera accompagnée d'une campagne de communication au niveau national et au niveau local.

Elle permettra ainsi de faire connaître ces journées Portes Ouvertes auprès du grand public et vous aidera à créer les conditions de rencontre entre votre club et les pratiquants, jeunes et adultes, novices et initiés.

Je vous souhaite de belles journées Portes Ouvertes, pleines d'échanges sur et hors des courts.

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.

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.

QUAND SONT-ELLES ORGANISÉES ?

- Pour cette année 2022, l'opération peut avoir lieu quand vous le souhaitez avec le format de votre choix, sur une journée, un week-end ou plus.

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 vivement à communiquer à compter de la réception du **kit numérique** et pendant l'événement. Que ce soit sur votre site Internet ou sur vos réseaux sociaux. Les visuels seront disponibles dans le mail de réception du kit numérique et sur le site Internet du Guide du dirigeant, rubrique « Campagne de rentrée », puis « Journées Portes Ouvertes » **(guidedudirigeant.fft.fr)**.
- Un **kit physique** est à votre disposition, rapprochez-vous de votre comité référent pour le récupérer.

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

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.
Cela fait bientôt cent ans que l'enseigne s'engage pour le sport. Sa conviction : le sport nous lie et nous rassemble ; il fait tout simplement se 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 notre vie. Pour nous, le sport est une rencontre, certainement la plus belle.

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. 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 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, la Fédération Française de Tennis a fait le choix d'appliquer une démarche écoresponsable tout au long de la réalisation de cette opération. Dans un souci de respect de l'environnement, il a été décidé de dématérialiser les supports de communication.

Afin de promouvoir les journées Portes Ouvertes sur votre site Internet, sur vos réseaux sociaux et autour de vous, vous trouverez dans le kit numérique les supports suivants :

- affiche personnalisable au format 40x60 ;
- visuels pour les 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'ÉVÉNEMENT DANS VOTRE CLUB

1 Personnalisez l'affiche dans le kit numérique.

1. Ajoutez la date de votre opération.
2. Ajoutez les infos de votre club.
3. Ajoutez votre logo ou infos club.

2 Annoncez votre participation *via* vos réseaux sociaux dès la réception du kit numérique.

Publication sur Instagram, création d'un événement Facebook

3 Communiquez grâce aux commerçants, la municipalité et les écoles.

Distribution d'affiche, encart dans la presse locale, signalétique autour du club.

4 Habillez vos réseaux sociaux aux couleurs de l'événement.

Utilisation des visuels fournis dans le kit numérique.

5 Saisissez de nouveau vos réseaux sociaux pour expliquer en détail les journées Portes Ouvertes.

Le concept, la date, les horaires ou encore le programme de la journée.

6 Installez le kit physique dans votre club

Une semaine avant le début de votre événement, installez vos supports physiques.

7 Prenez des photos lors de l'événement et postez-en quelques-unes sur vos réseaux sociaux

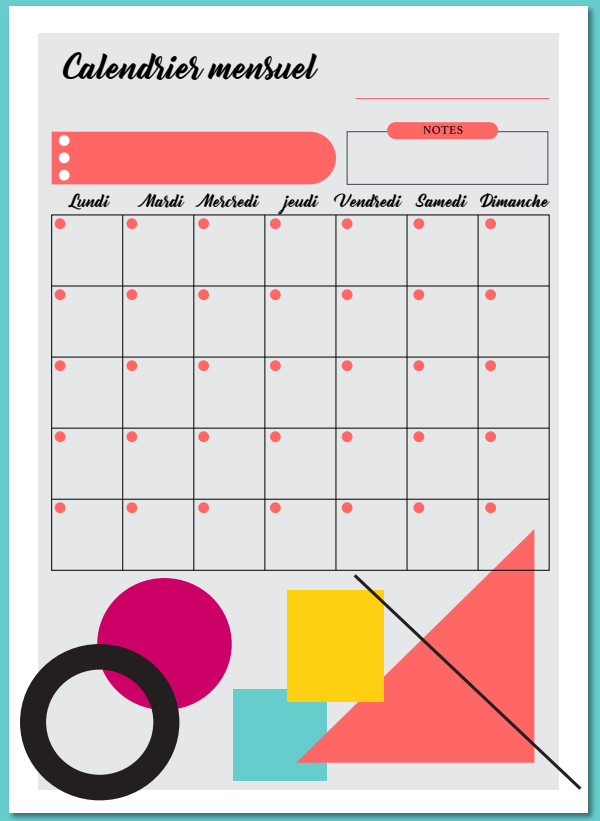
Montrez l'ambiance chaleureuse et le plaisir de jouer avec l'hashtag #clubfft et la mention du compte de la Fédération Française de Tennis @fftennis.

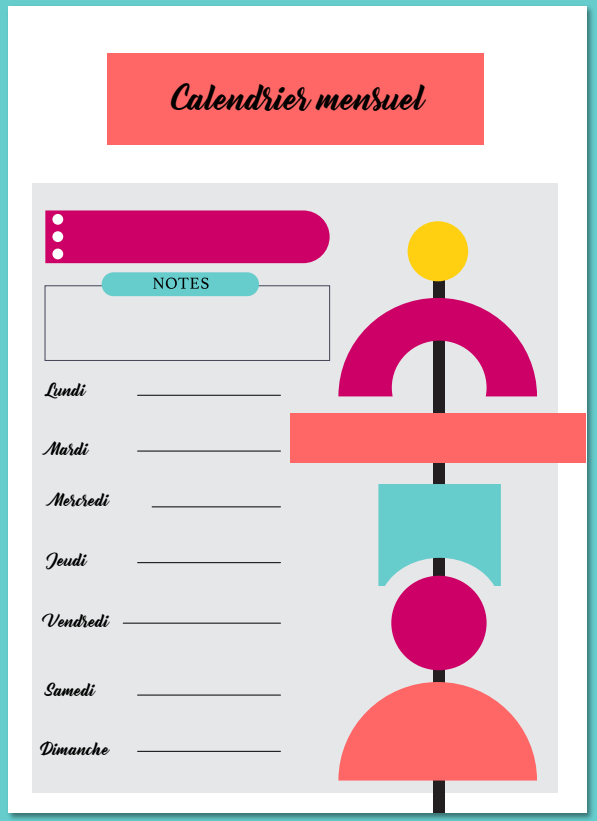
UNE JOURNÉE TYPE DANS LE CLUB

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.

9h30-10h :
- accueil de l'ensemble des participants
- café d'accueil 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 (en fin de matinée)





12h30-14h :
- déjeuner : moment de convivialité et d'échanges
- présentation du déroulé de l'après-midi

14h-17h :
- jeu libre (toutes formes)
- animations multi-pratiques tennis/paratennis/ padel/beach tennis/ urban tennis
- parcours cardio

17h-17h30 :
- goûter de clôture
- remerciements

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

GUIDE D'ANIMATIONS

JOURNÉES
PORTES OUVERTES

À VOUS DE JOUER !

TENNIS FÉDÉRATION FRANÇAISE

INTERSPORT® Wilson

FICHES D'ACTIVITÉS

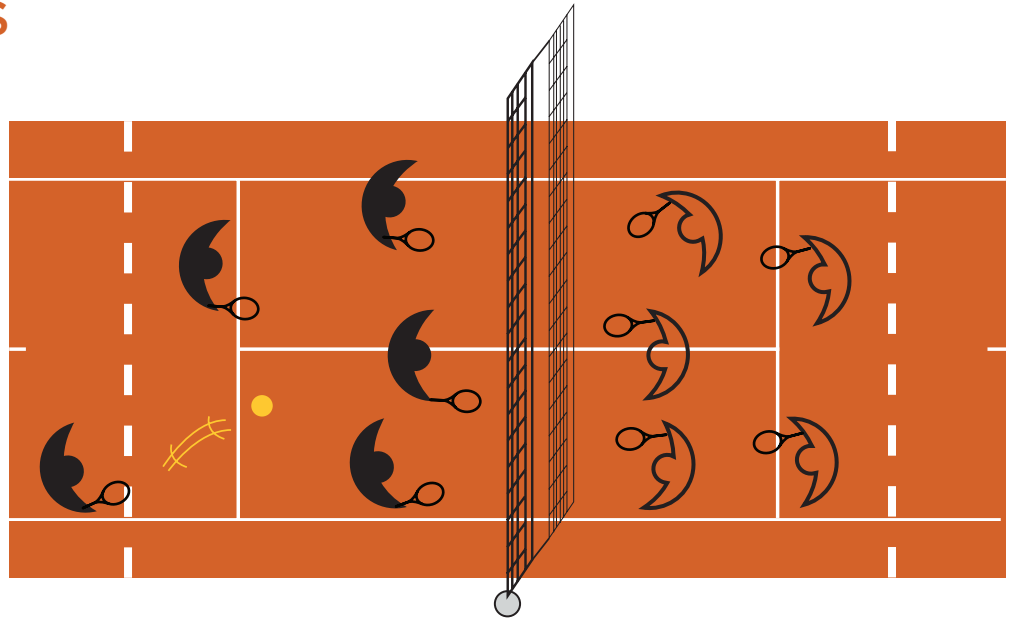
PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

Les jeux qui sont organisés sur ce plateau ont plusieurs points communs. Ils se déroulent sur un court de tennis, raquette en main pour la plupart ; ils combinent les règles du tennis et celles d'autres sports.

Mais surtout, ils sont immédiatement jouables par toutes et tous grâce à un matériel adapté et à la simplicité des règles du jeu. Enfin, très faciles et ludiques, ils créent de la convivialité et procurent du plaisir à pratiquer une activité physique.

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 (9 m x 18 m) ou carrés de service

AVANTAGES TENNIS

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

AVANTAGES CLUB

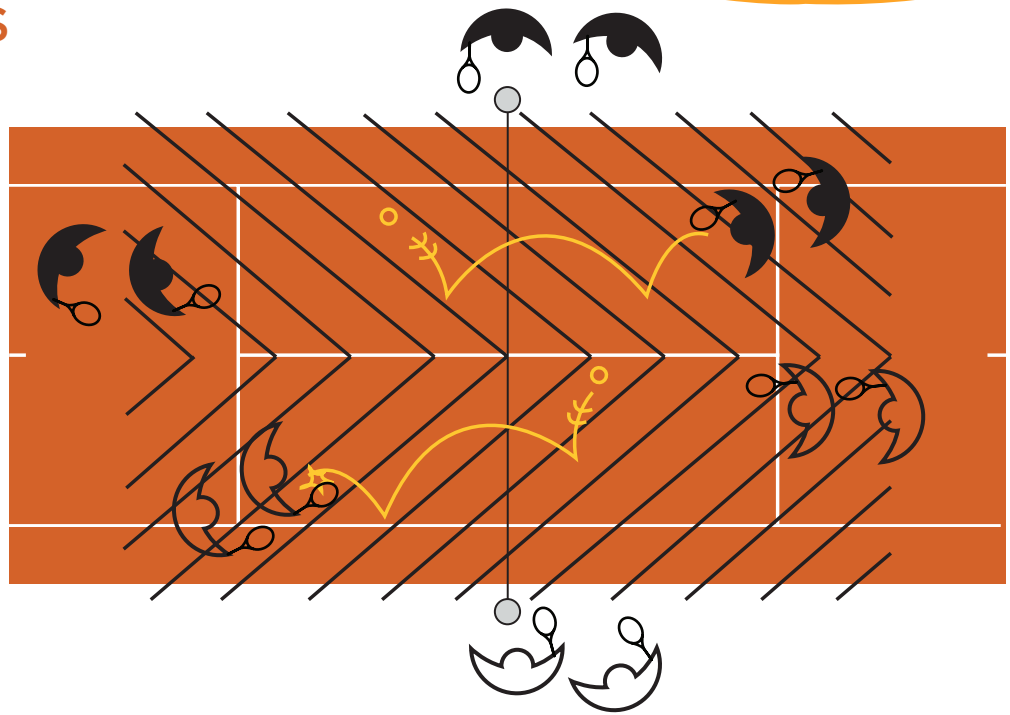
- Mixité
- Coopération entre niveaux de jeu très différents
- Découverte ludique de balles différentes (ballon paille, balle mousse)
- Détente, animation, ambiance

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

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)

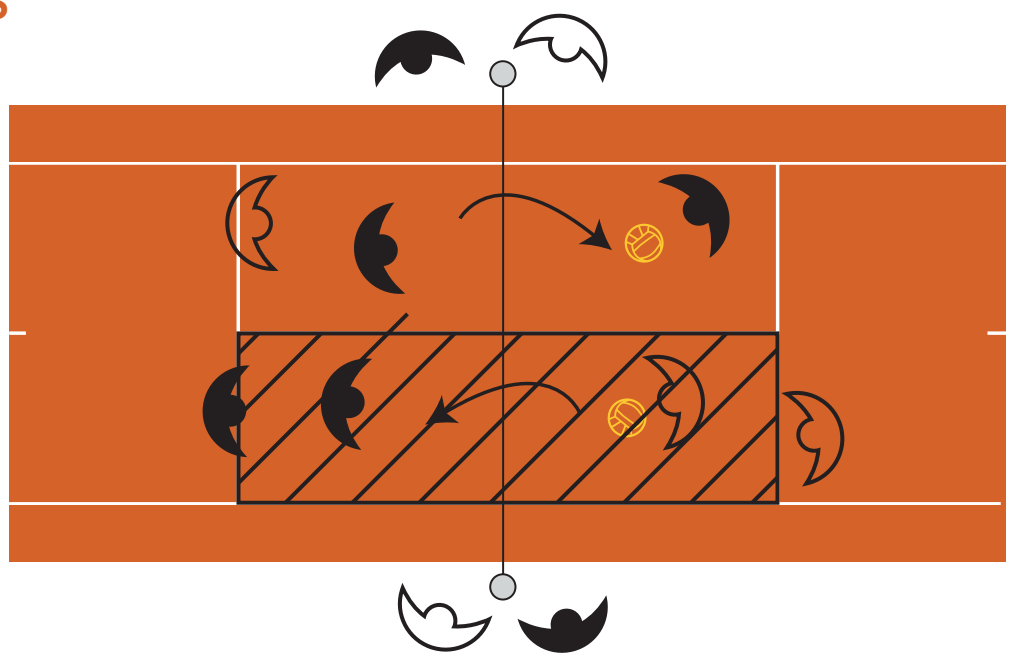
AVANTAGES TENNIS
- Pronation et flexion du poignet
- Utilisation de l'espace
- Lecture de trajectoire

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

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

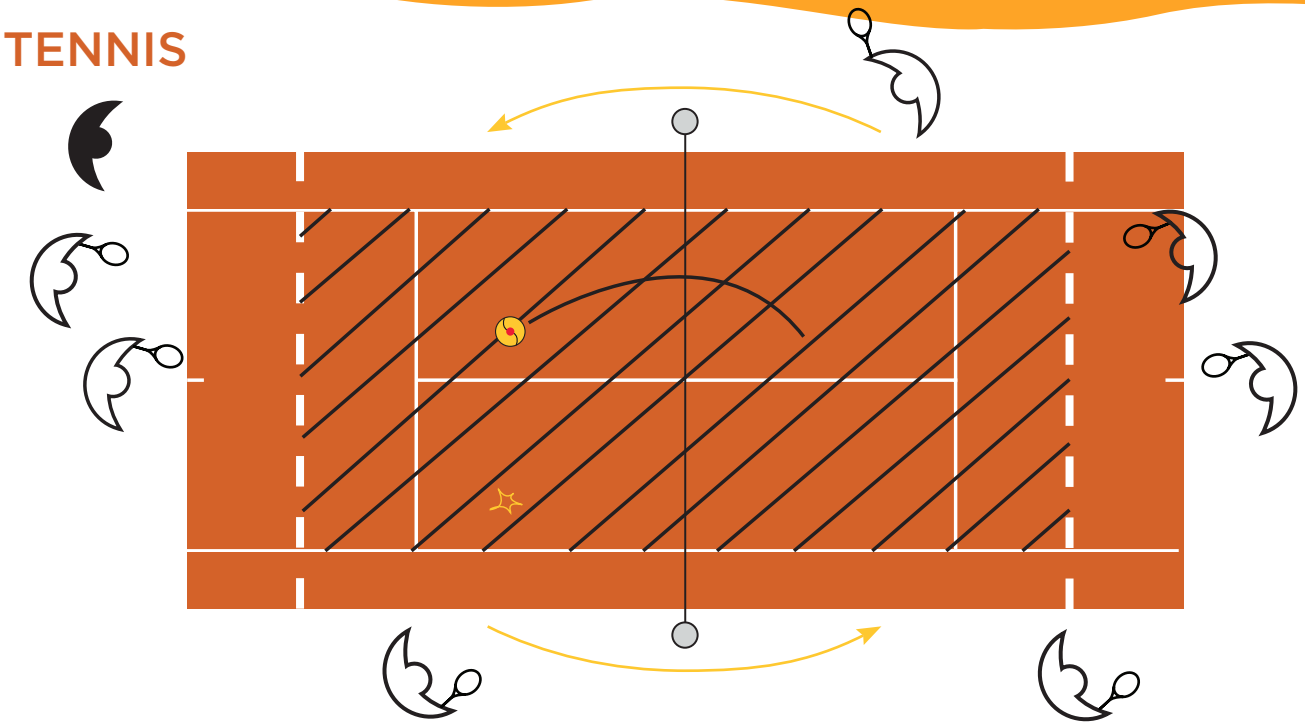
- Mixité
- Jeu sans contact
- Nouveauté

AUTRES JEUX POSSIBLES

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

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

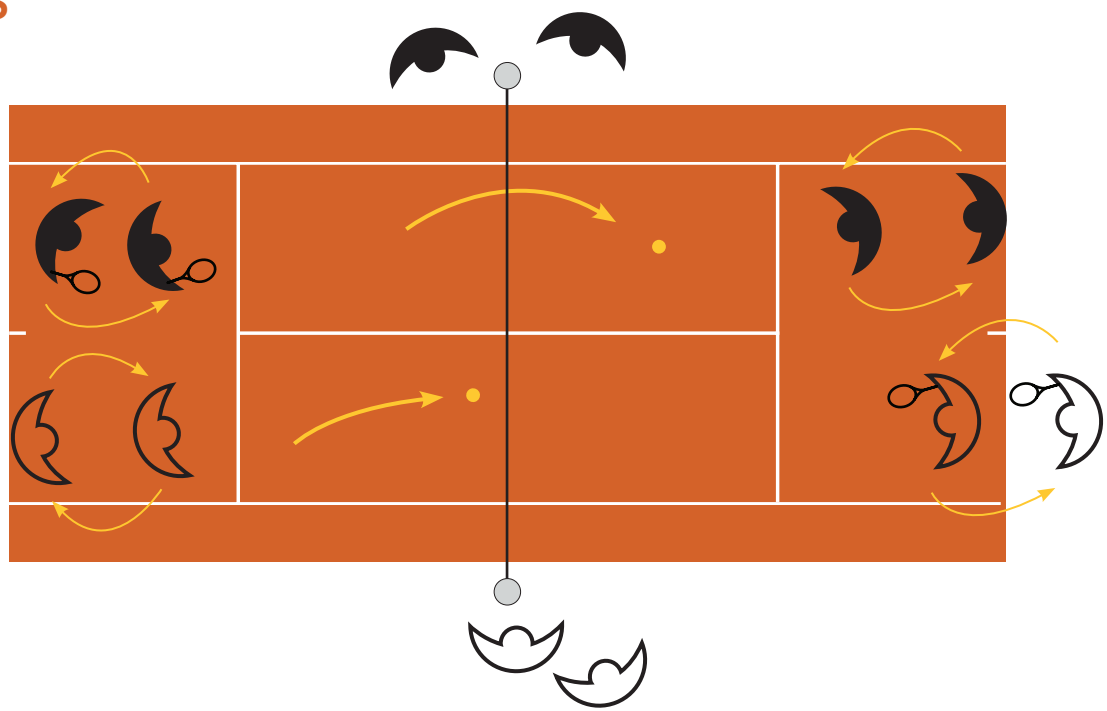
AVANTAGES TENNIS
- Vitesse de déplacement
- Anticipation
- Coordination
- Concentration
- Contrôle de balle

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

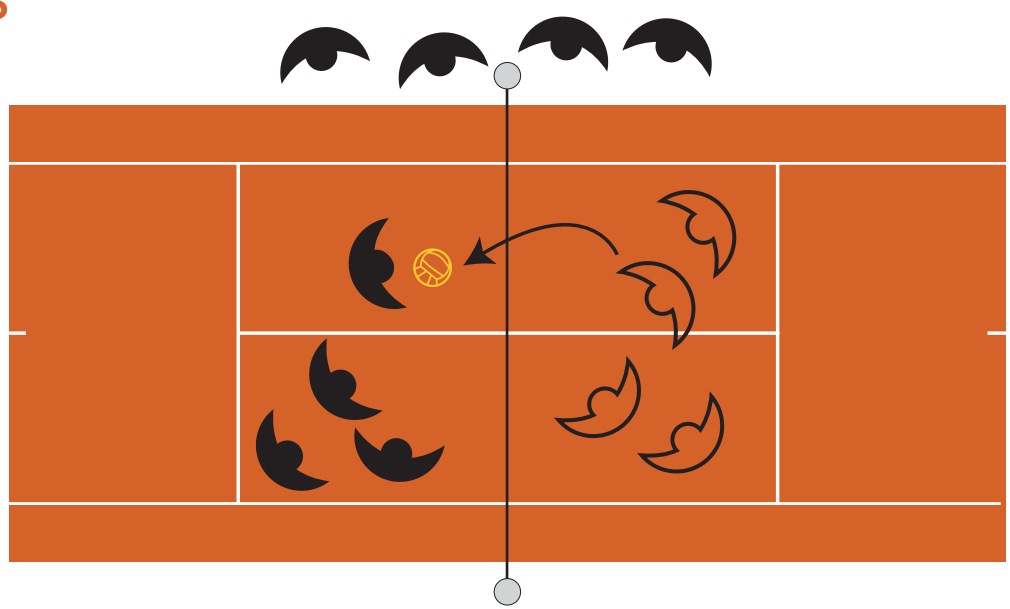
- Nivellement des niveaux de jeu
- Mixité
- Animation, ambiance

VARIANTES

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

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

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.

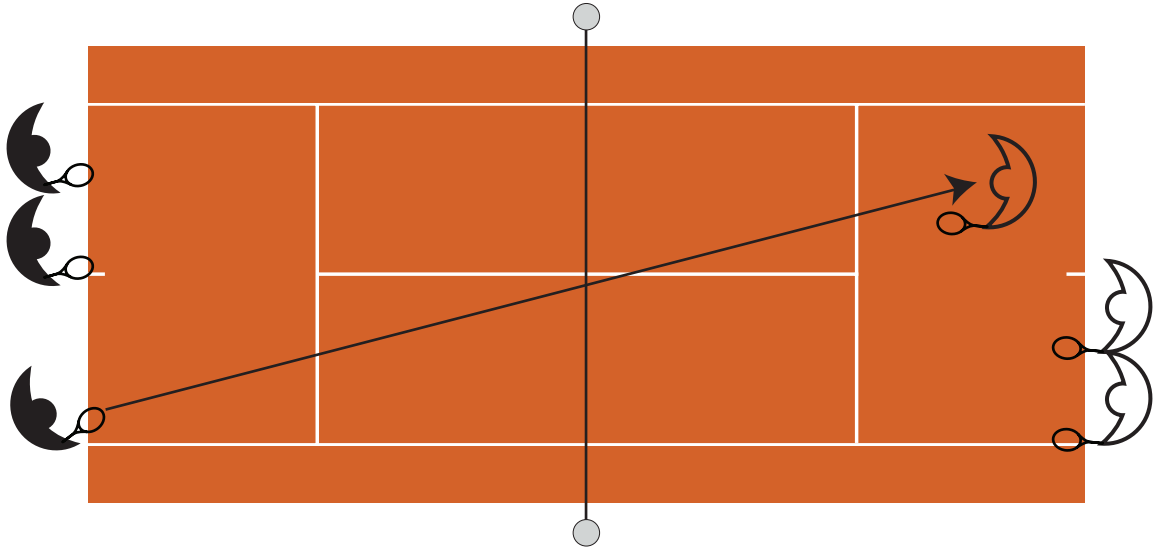
ESPACE DE JEU
- Carrés de service

AVANTAGES TENNIS
- Coordination
- Lecture de trajectoire
- Réflexes

AVANTAGES CLUB
- Convivialité
- Esprit d'équipe

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

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 replacement 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

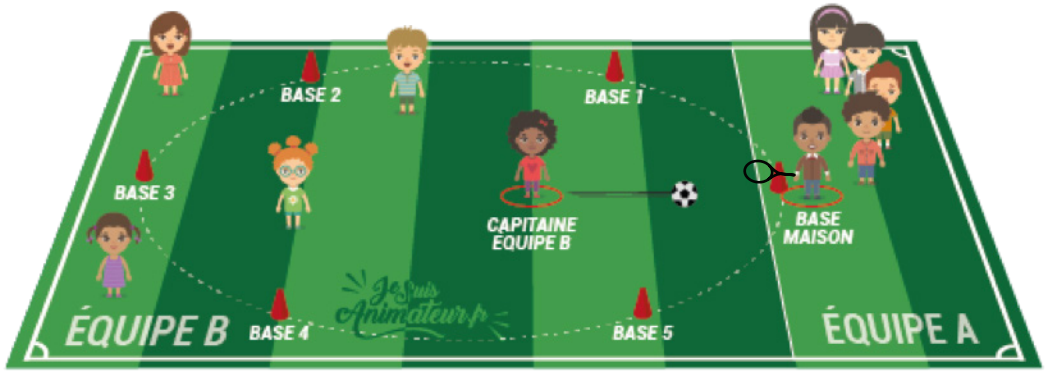
- Anticipation
- Vitesse de réaction
- Vitesse de déplacement
- Coordination
- Concentration
- Lecture de trajectoire
- Contrôle de balle

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

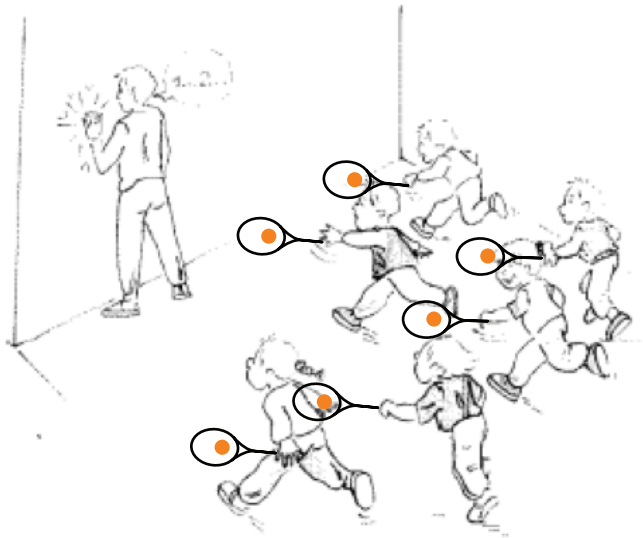
- Mixité
- Convivialité, esprit d'équipe
- Animation, ambiance

VARIANTES

- Nombre de bases, nombre de joueurs
- Balle verte

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

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

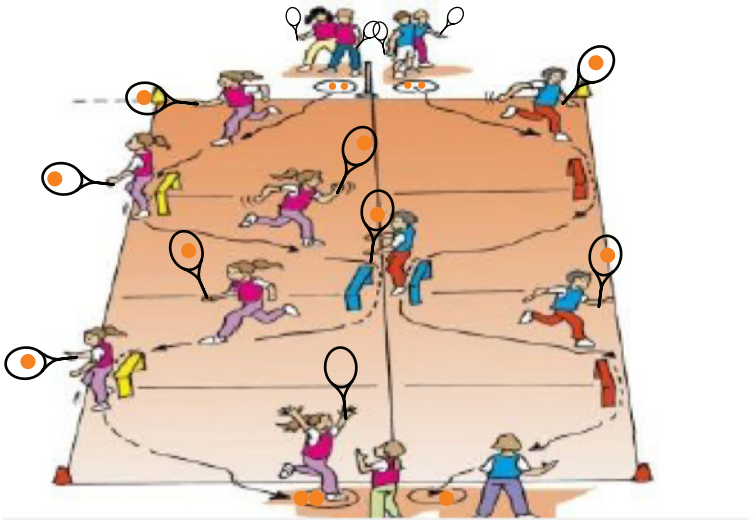
AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Esprit d'équipe, convivialité

VARIANTES

- Nombre de balles sur la raquette
- Jeu par équipes

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

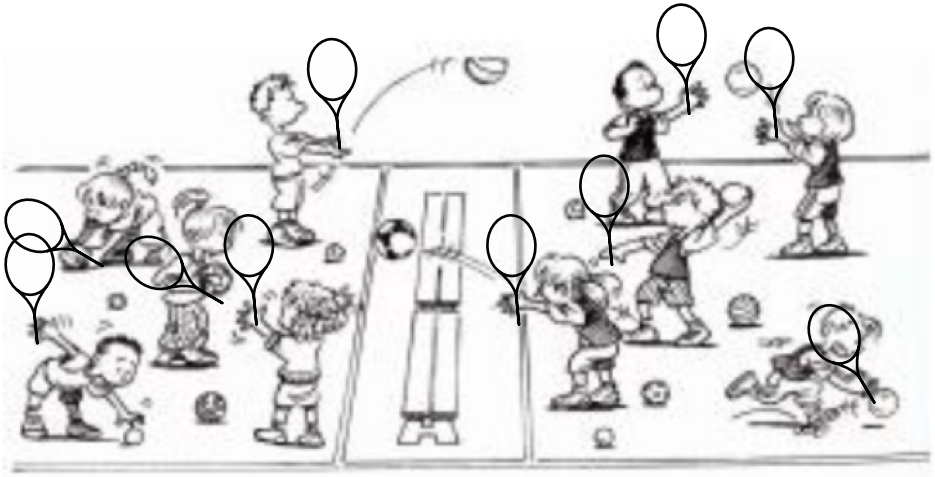
- Mixité
- Animation, ambiance

VARIANTES

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

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS

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

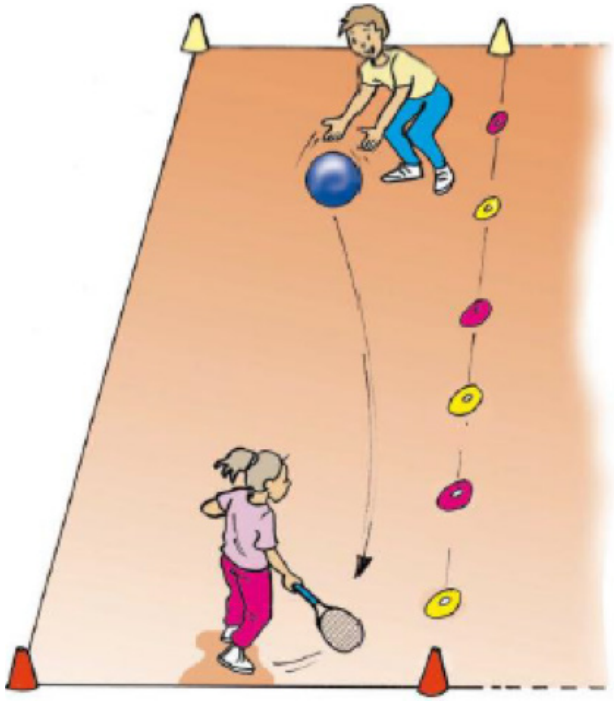
AVANTAGES TENNIS
- Concentration
- Lecture de trajectoire
- Vitesse de déplacement
- Vitesse gestuelle
- Coordination

AVANTAGES CLUB
- Mixité
- Animation, ambiance

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

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

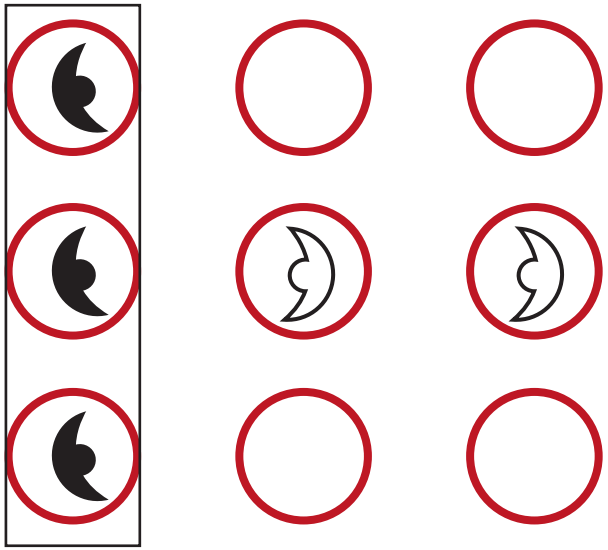
FICHES D'ACTIVITÉS

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

Les jeux qui sont organisés sur ce plateau ont plusieurs points communs. Ils se déroulent sur un court de tennis, dans un fauteuil, raquette en main pour la plupart ; ils combinent les règles du tennis-fauteuil et celles d'autres sports.

Ils sont immédiatement jouables par toutes et tous grâce à un matériel adapté et à la simplicité des règles du jeu. Enfin, très faciles et ludiques, ils créent de la convivialité et procurent du plaisir à pratiquer une activité physique.

LE MORPION



MATÉRIEL

- Balles évolutives : mousse, orange ou verte
- 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

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

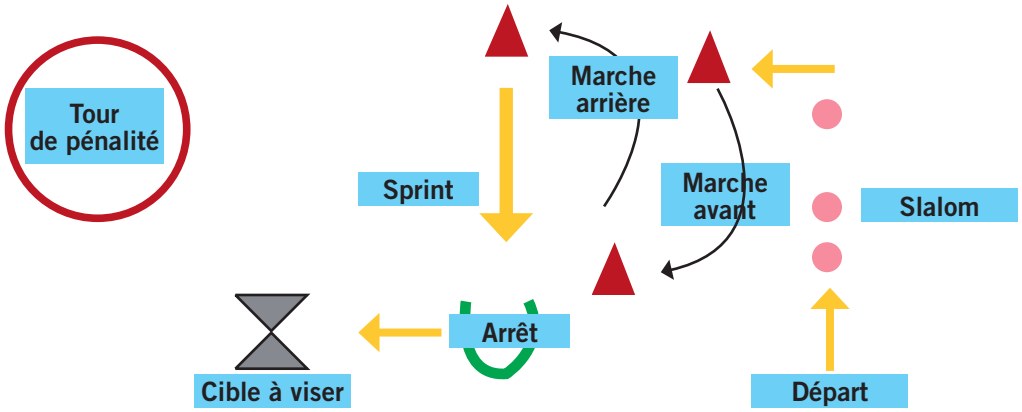
- Échauffement ludique
- Esprit d'équipe
- Mixité
- Détente
- Ambiance

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 ▲

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.

ESPACE DE JEU

- 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

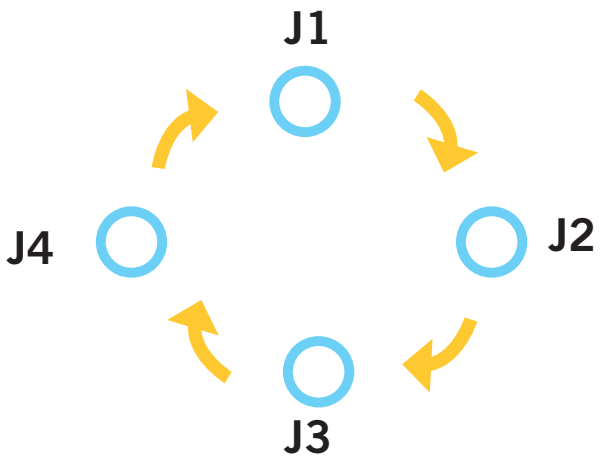
- Esprit d'équipe
- Jeu pour échauffement
- Détente
- Ambiance

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

ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

TOUCHE-TOUCHE



MATÉRIEL

- 4 plots (selon le nombre de joueurs) ▲

RÈGLES DU JEU

- Réaliser un cercle avec des plots.
- Chaque joueur se positionne derrière un plot
- Au départ, partir le plus vite possible et réussir à toucher le joueur devant soi.
- Le premier joueur touché est éliminé.
- Donner le départ avec différents repères :
  - taper dans les mains ;
  - prendre une balle, partir dès que la balle touche le sol ;
  - prendre 2 balles (rouge et orange) ;
  - annoncer la couleur de la balle sur laquelle le joueur doit démarrer.

ESPACE DE JEU

- Sur demi-terrain

AVANTAGES TENNIS

- Travail de la vitesse, du démarrage et de l'anticipation

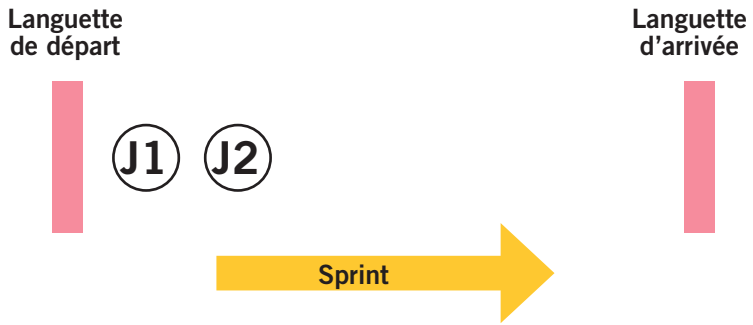
AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Échauffement ludique
- Adrénaline

VARIANTES

- Réduire ou augmenter le nombre de joueurs
- Faire partir les joueurs de dos pour réaliser un demi-tour avant le départ
- Avec raquette

ATTRAPE-MOI



MATÉRIEL

- 2 languettes
- Balles mousse, orange

RÈGLES DU JEU

- Positionner une languette devant le filet.
- J1 se positionne face au filet.
- J2 juste derrière J1, en positionnant une main sur le dossier de son fauteuil.
- Au signal, J1 et J2 réalisent un demi-tour.
- J1 doit réussir à toucher J2 avant que J2 passe la seconde languette.
- Le coach donne le départ avec différents repères :
  - taper dans les mains ;
  - prendre une balle, partir dès que la balle touche le sol ;
  - prendre 2 balles (rouge et orange) ;
  - annoncer la couleur de la balle sur laquelle le joueur doit démarrer.

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

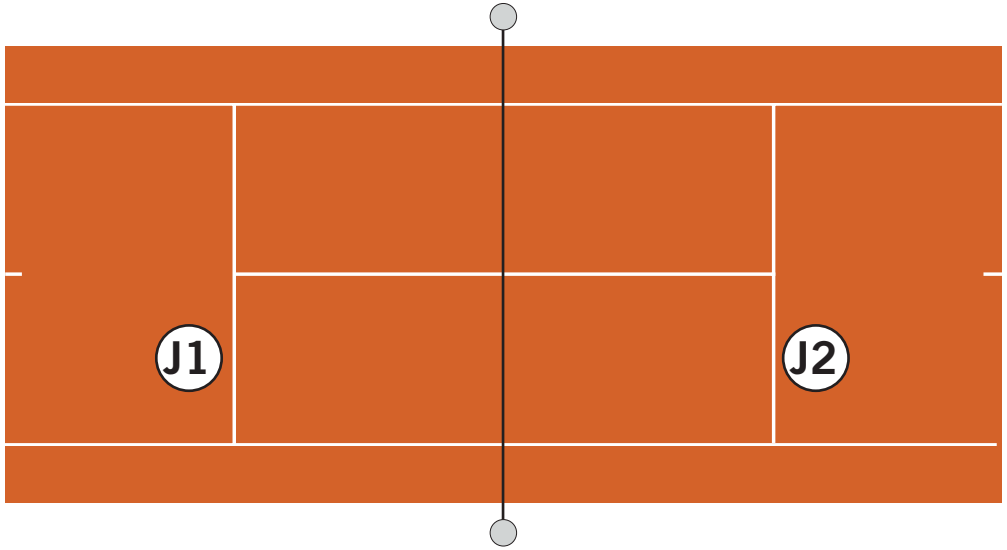
- Mixité
- Adrénaline

VARIANTES

- Mettre un espace entre les 2 joueurs au départ
- Réduire ou agrandir la zone de sprint et ajouter des obstacles
- Faire partir les 2 joueurs face à face

ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

MATCH



MATÉRIEL

- Raquettes
- Balles évolutives : mousse, orange, verte ou jaune

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

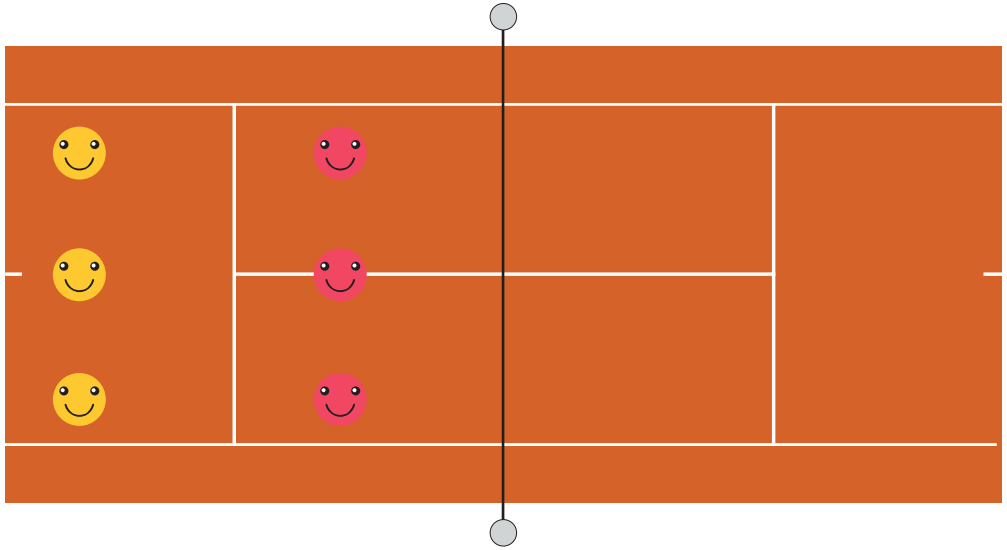
- Combativité
- Opposition
- Réalité du match

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.
- Agrandir 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

LA PASSE À 10



MATÉRIEL

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

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 10 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

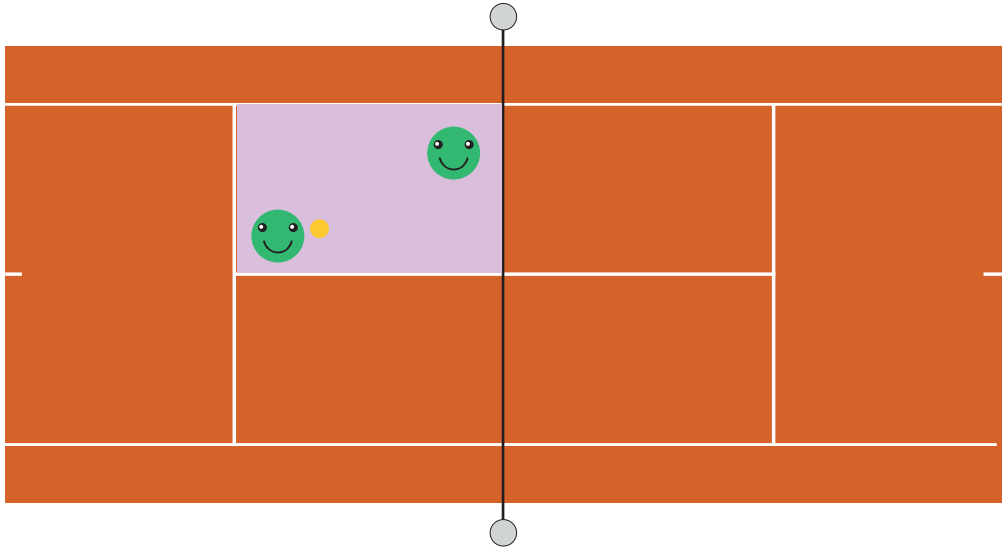
VARIANTES

- 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

PARA TENNIS | TEN FÉDÉRATION FRANÇAISE NIS

ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

DUEL



MATÉRIEL

- 1 balle orange, verte ou jaune

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

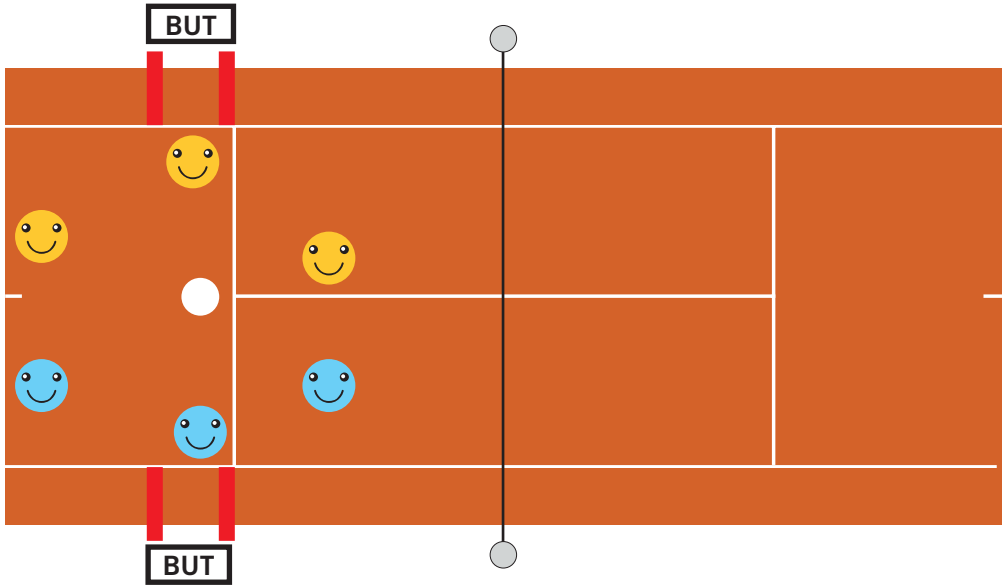
- Échauffement ludique
- Mixité
- Adversité
- Détente
- Anticipation

VARIANTES

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

ANIMATIONS ET JEUX TENNIS-FAUTEUIL

MINI-HAND



MATÉRIEL

- 4 poteaux
- 1 ballon
- 6 chasubles (pour différencier les joueurs, si possible)

RÈGLES DU JEU

- Jeu opposant 2 équipes (2 ou 3 joueurs par équipe).
- Mettre un but dans le but adverse.
- Il n'y a pas de gardien.
- Tous les joueurs peuvent être : gardien / attaquant / défenseur.
- Si la balle sort des limites du terrain, la balle est pour l'autre équipe.
- L'équipe en défense a la possibilité d'intercepter la balle.
- Première équipe à 3 points.
- Les rebonds sont autorisés pour faire des passes à son coéquipier.

ESPACE DE JEU

- Sur demi-terrain
- Ajuster la largeur selon les joueurs

AVANTAGES TENNIS

- Travail de la vitesse
- Anticipation
- Maniement du fauteuil

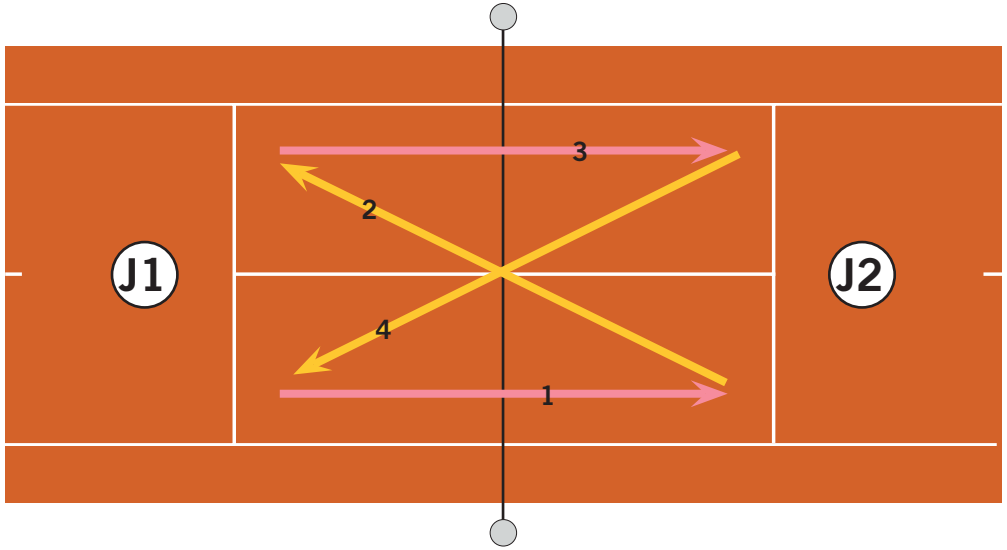
AVANTAGES CLUB

- Esprit d'équipe / cohésion
- Partage
- Échauffement ludique
- Détente
- Ambiance

VARIANTES

- Réduire ou augmenter la taille du terrain
- Supprimer les rebonds
- Le faire sous forme de basket ambiance

LE PAPILLON



MATÉRIEL

- 1 ballon (swissball, ballon paille ou ballon de football, de basket ou de hand)
- Languettes pour flécher le circuit

RÈGLES DU JEU

- Un contre un.
- Un joueur a le rôle d'envoyer la balle le long de la ligne.
- Un joueur a le rôle d'envoyer la balle croisée.
- Les 2 joueurs ont pour but de faire un « 8 ».
- Lancer la balle au-dessus de la tête, bras cassé.
- Débuter le jeu en étant partenaire.
- Rattraper la balle après un rebond maximum.
- Première équipe à 3 points.
- Les rebonds sont autorisés pour faire des passes à son coéquipier.

ESPACE DE JEU

- Dans les carrés de service ou aux 18 m

AVANTAGES TENNIS

- Travail de la régularité
- Travail du rythme des poussées
- Travail de la précision

AVANTAGES CLUB

- Cohésion
- Échauffement ludique
- Mixité

VARIANTES

- Réduire ou agrandir l'espace de jeu
- Jouer sur le format des balles
- Augmenter le nombre de joueurs (switch après une rotation)
- Même jeu, mais avec la raquette

FICHES D'ACTIVITÉS

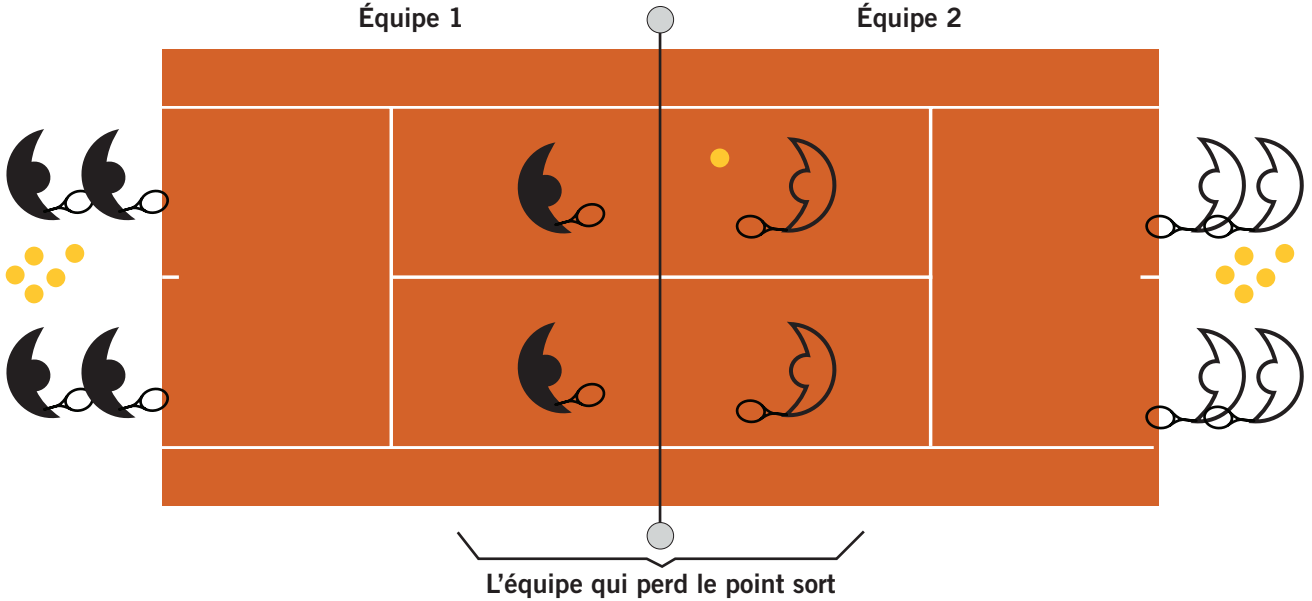
PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

Les jeux qui sont organisés sur ce plateau ont plusieurs points communs. Ils se déroulent sur un terrain de beach tennis, sur du sable, raquette en main pour la plupart ; ils combinent les règles du beach tennis et celles d'autres sports.

Ils sont immédiatement jouables par toutes et tous grâce à un matériel adapté et à la simplicité des règles du jeu. Enfin, très faciles et ludiques, ils créent de la convivialité et procurent du plaisir à pratiquer une activité physique.

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

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 replacement 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

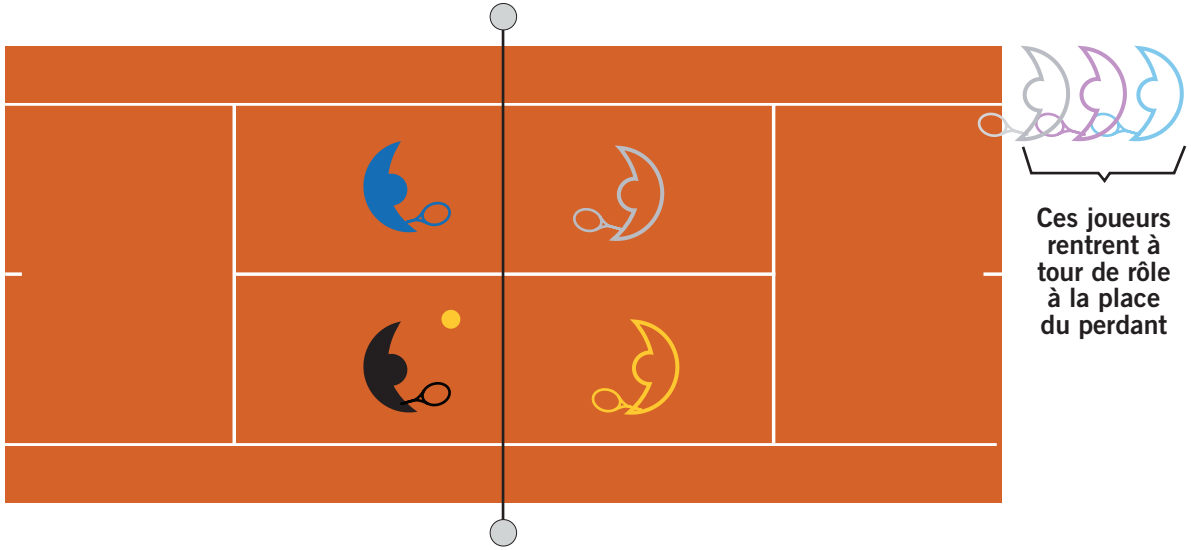
- Déplacement sur sable
- Anticipation
- Vitesse de réaction
- Coordination d'équipe
- Lecture de trajectoire

AVANTAGES CLUB

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

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

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

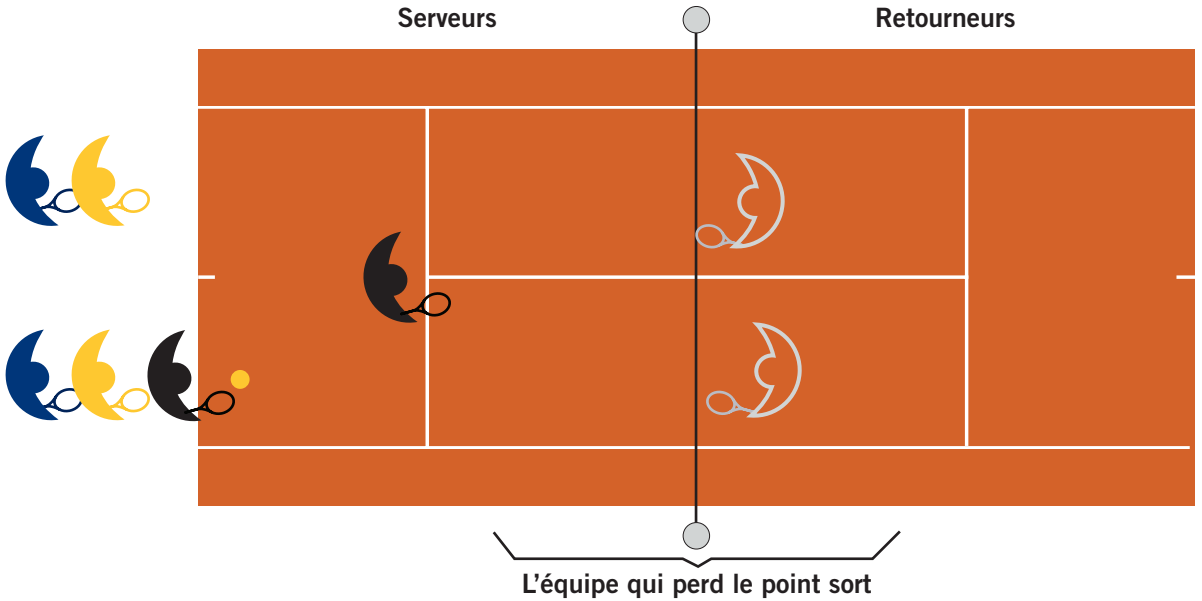
- Concentration
- Anticipation
- Contrôle de balle
- Vitesse de réaction
- Déplacement sur sable

AVANTAGES CLUB

- Convivialité
- Mixité
- Animation

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

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

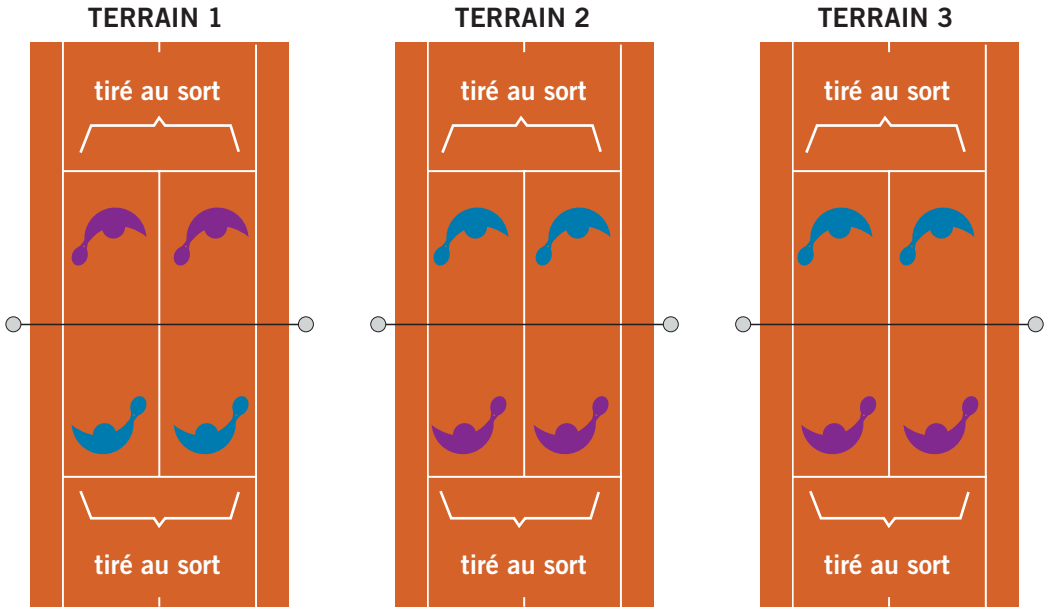
- Endurance
- Concentration
- Contrôle de balle
- Sens tactique
- Coordination d'équipe

AVANTAGES CLUB

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

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

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

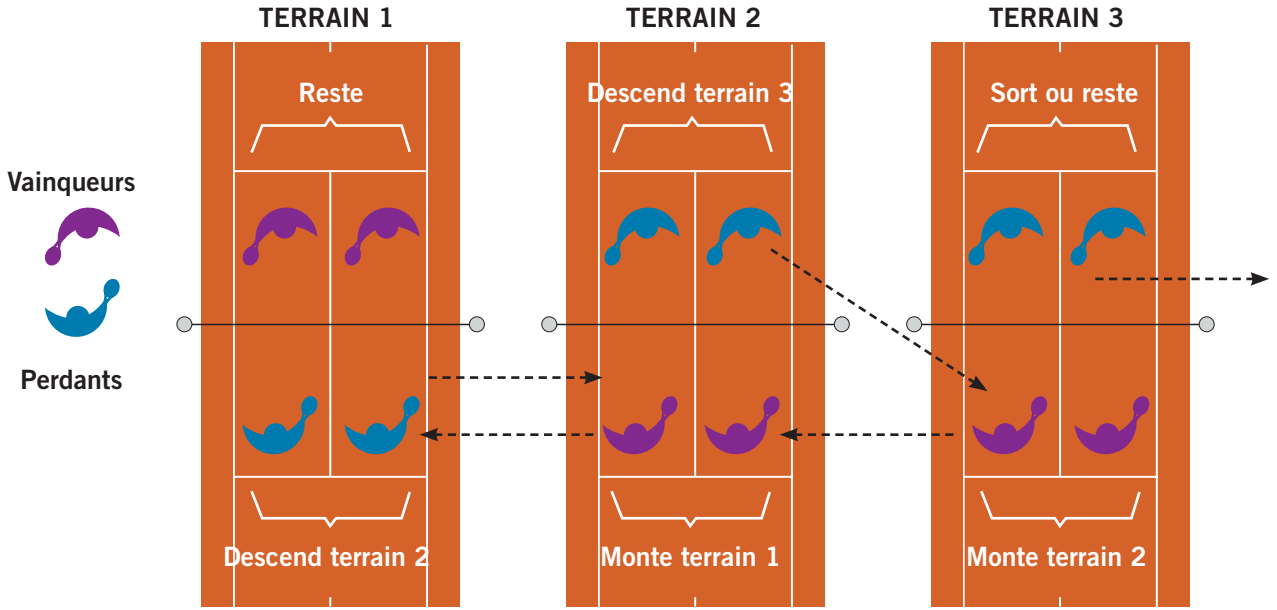
- Mixité
- Convivialité
- Animation, ambiance

VARIANTES

- Décliner l'animation sous forme de tournoi TMC

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

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

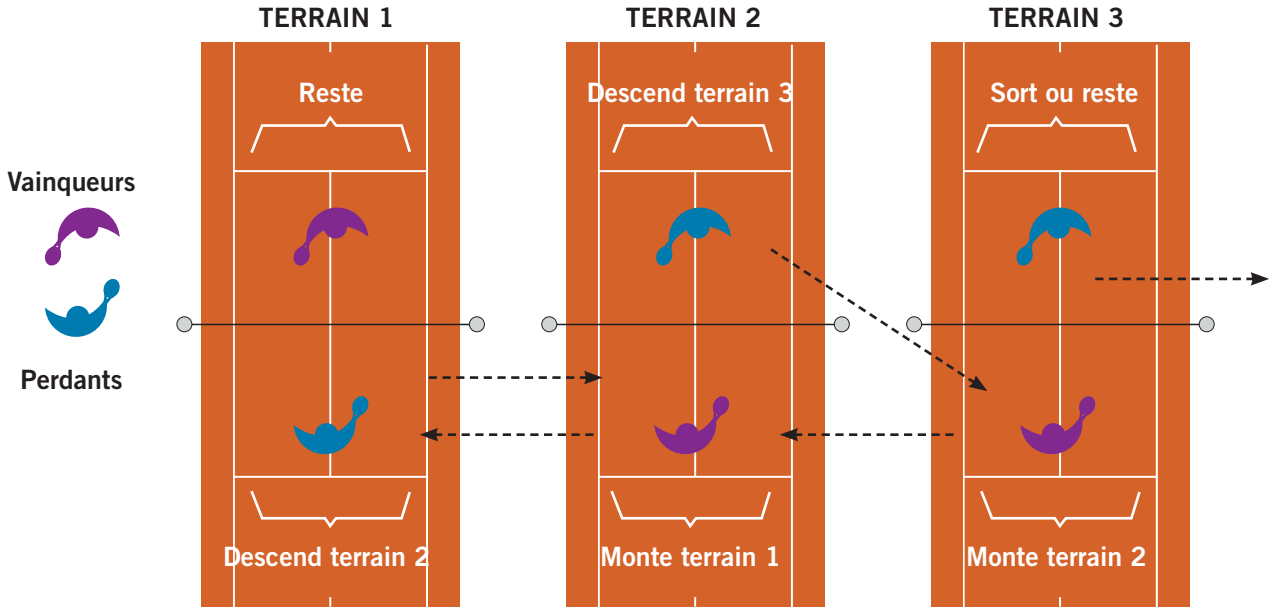
- Concentration
- Adaptation
- Sens tactique
- Coordination d'équipe

AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Convivialité
- Animation
- Ambiance

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

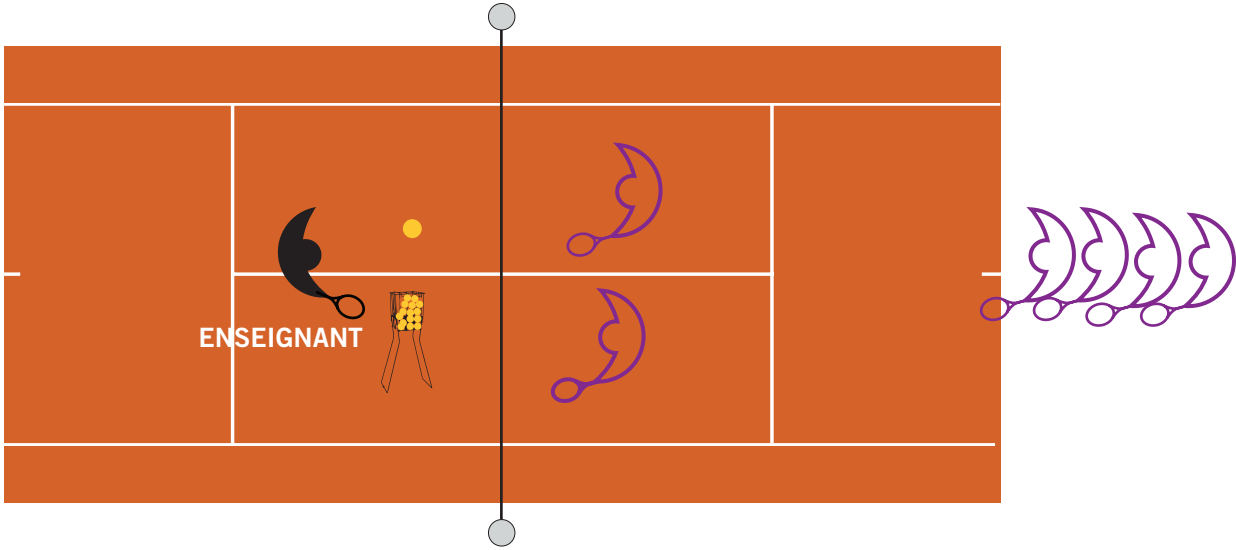
- Concentration
- Déplacement sur sable
- Sens tactique
- Endurance
- Contrôle de balle

AVANTAGES CLUB

- Convivialité
- Animation, ambiance

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

LA GRENADE



NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 6 joueurs + un enseignant, un animateur ou un bénévole par terrain

MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Panier de balles beach tennis

RÈGLES DU JEU

- D'un côté du terrain, un enseignant, un animateur ou un bénévole. De l'autre, les joueurs qui vont se présenter à lui par paires.
- L'enseignant, qui se positionnera au milieu de son terrain, engagera des balles par le bas à sa guise en s'adaptant à son public afin de mettre les joueurs dans l'urgence et la difficulté.
- En face, les joueurs devront tout faire pour s'adapter et jouer au mieux toutes les balles qui leur seront proposées.
- Si les joueurs laissent tomber la balle au sol et/ou font la faute, alors la grenade explose et l'équipe interrompt sa série au profit de l'équipe suivante.
- Objectif : tenir la série la plus longue possible.

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

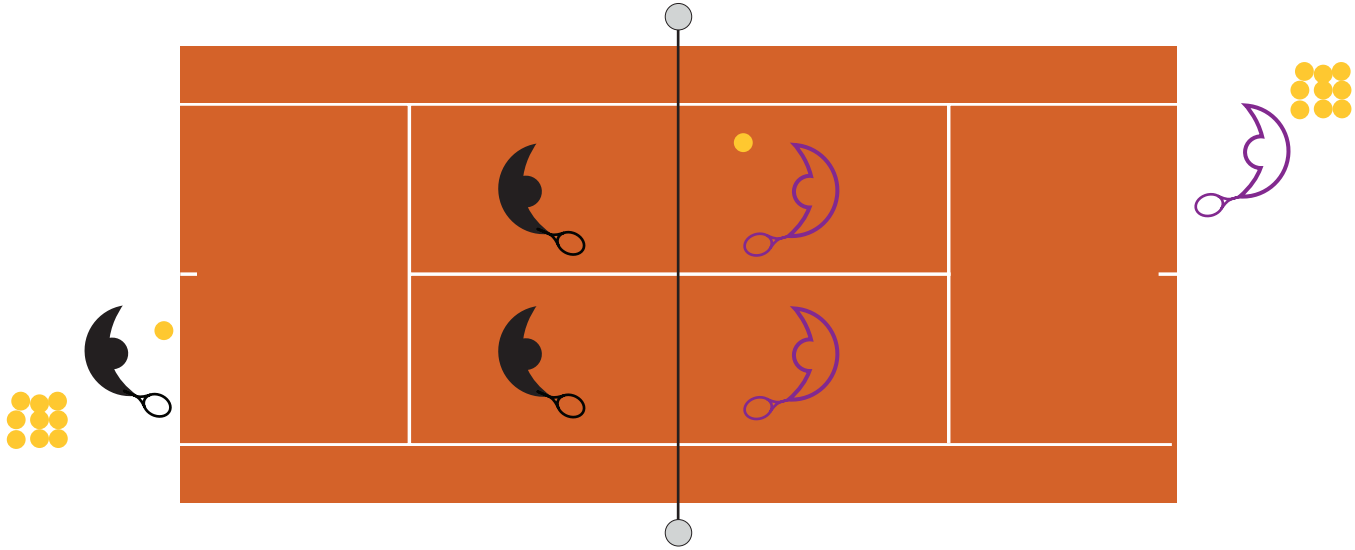
- Endurance
- Adaptation
- Lecture des trajectoires
- Coordination d'équipe
- Déplacement sur sable

AVANTAGES CLUB

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

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

LE SERVEUR FOU



NOMBRE DE JOUEURS

- Minimum 6 joueurs

MATÉRIEL

- Raquettes beach tennis
- Balles beach tennis

RÈGLES DU JEU

- Se joue en équipe de 3 joueurs avec 1 serveur et 2 joueurs de « champ ».
- Le serveur servira toute la série et mettra la balle en jeu au travers du service sans le poursuivre. Il laissera alors ses coéquipiers, les 2 joueurs de « champ », poursuivre le reste de l'échange.
- Seuls les points de service gagnés seront comptabilisés. Lorsqu'une équipe gagne le point au retour, elle récupère le service au point suivant mais ne marque pas de point supplémentaire à son compteur.
- La première équipe qui cumule 7 points remporte la partie.

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

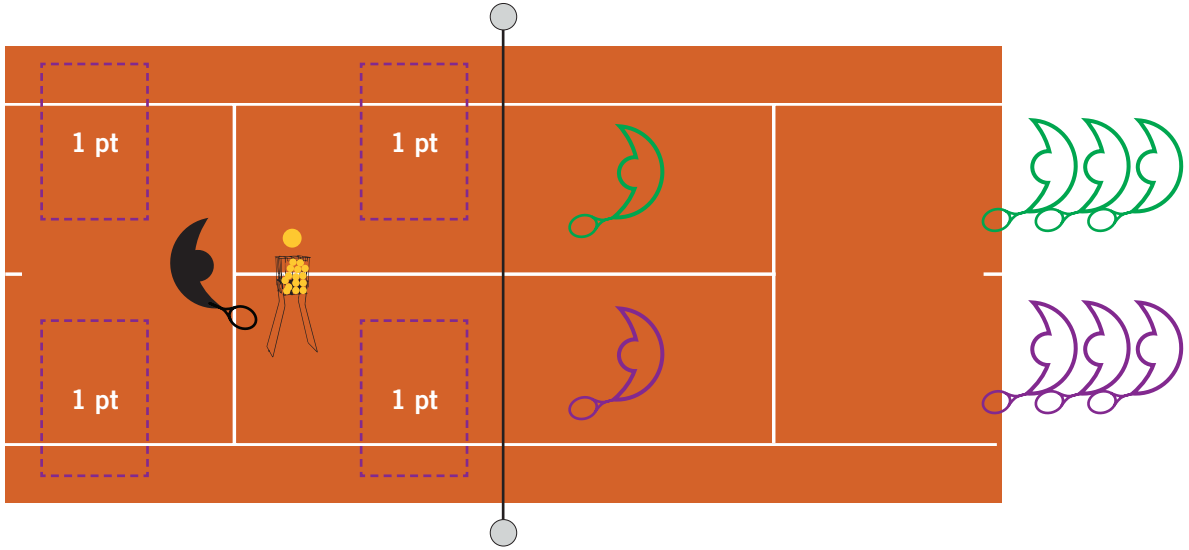
- Amélioration du service
- Contrôle de balle
- Adaptation
- Coordination d'équipe
- Déplacement sur sable

AVANTAGES CLUB

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

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX BEACH TENNIS

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.

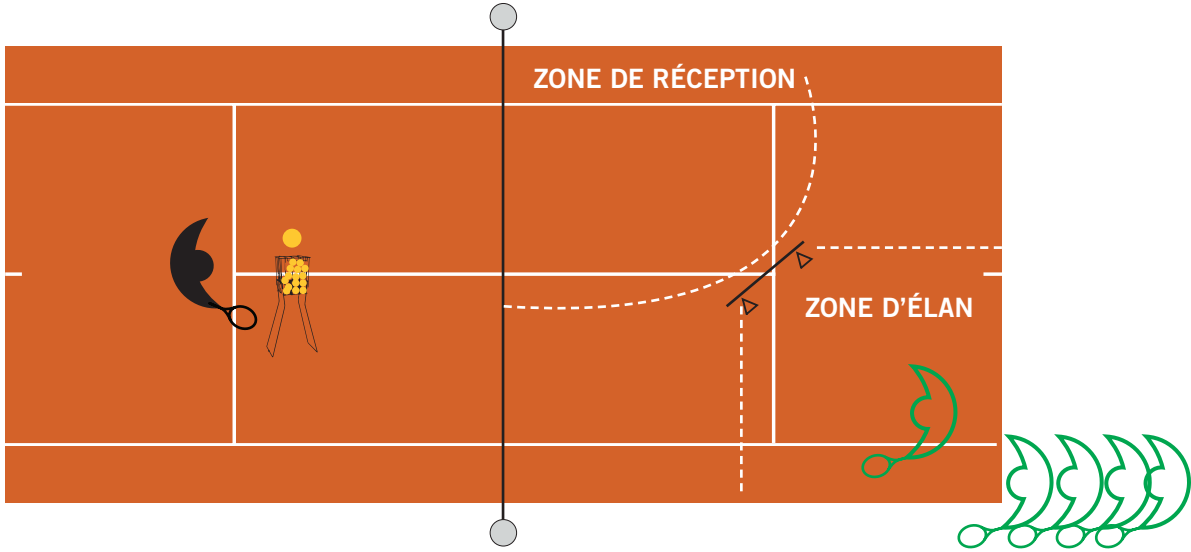
AVANTAGES BEACH TENNIS

- 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

FICHES D'ACTIVITÉS

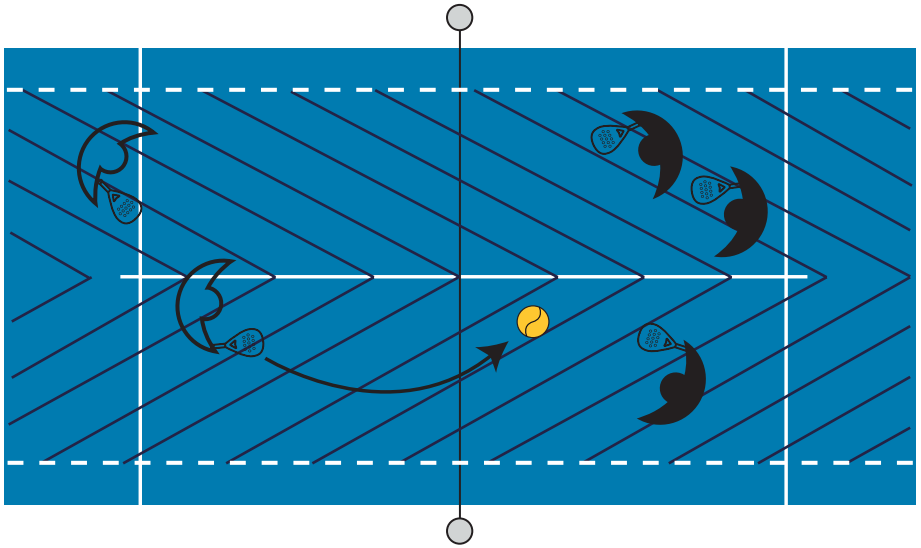
PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PADEL

Les jeux qui sont organisés sur ce plateau ont plusieurs points communs. Ils se déroulent sur un court de padel, raquette en main pour la plupart ; ils combinent les règles du padel et celles d'autres sports.

Ils sont immédiatement jouables par toutes et tous grâce à un matériel adapté et à la simplicité des règles du jeu. Enfin, très faciles et ludiques, ils créent de la convivialité et procurent du plaisir à pratiquer une activité physique.

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PADEL

PADEL PING-PONG À 2/2 OU 3/3



MATÉRIEL

- Raquettes
- Balles orange ou vertes
- Lattes en plastique

RÈGLES DU JEU

- Au démarrage, l'engagement se fait comme au ping-pong.
- À 2 contre 2, on réduit le court en enlevant 2 m de chaque côté (*via* des lattes en plastique).
- À 3 contre 3, le jeu se fait sur toute la largeur du court.
- Les 2 ou 3 joueurs frappent la balle chacun leur tour.

ESPACE DE JEU

- Mur du fond autorisé seulement

AVANTAGES PADEL

- Anticipation
- Coordination
- Contrôle de balle
- Lecture de trajectoire
- Jouer avec le mur du fond

AVANTAGES CLUB

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

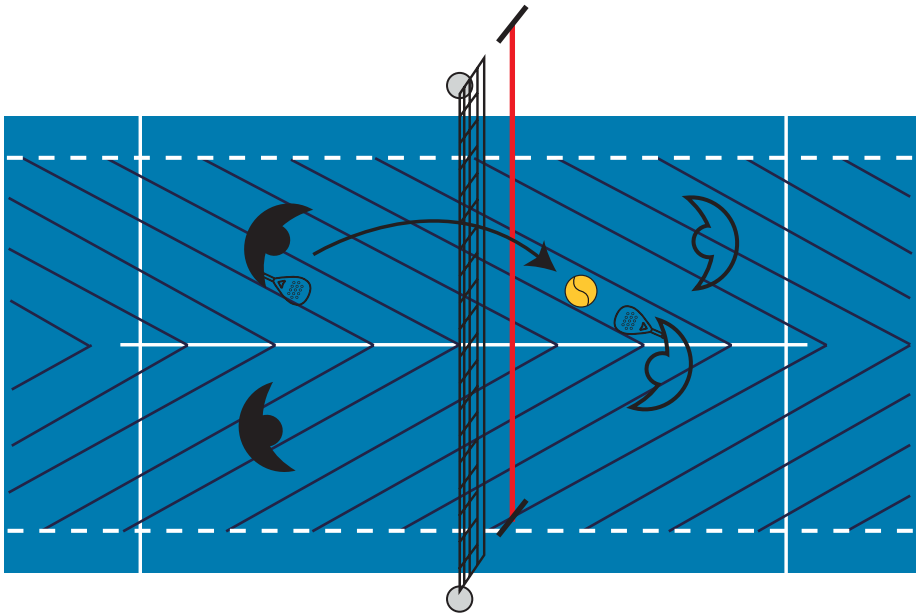
VARIANTES

- Pour les débutants, un rebond supplémentaire autorisé après que la balle a touché le mur du fond

PADEL | TEN FÉDÉRATION FRANÇAISE NIS

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PADEL

PADEL PING-PONG DU PAUVRE



MATÉRIEL

- Raquettes
- Fil élastique rouge
- Lattes en plastique
- Balles vertes ou jaunes

RÈGLES DU JEU

- Au démarrage, l'engagement se fait comme au ping-pong.
- Il peut être nécessaire de monter le filet (utiliser un fil élastique rouge qui sera détendu). La hauteur laissera plus de temps pour se passer la raquette. Les joueurs doivent respecter un ordre.
- Contrainte : jouer avec une seule raquette que les joueurs doivent se passer de chaque côté (*via* des lattes en plastique).
- À 3 contre 3, le jeu se fait sur toute la largeur du court.
- Les 2 (ou 3 joueurs) frappent la balle chacun leur tour.

ESPACE DE JEU

- À 2 contre 2, avec le mur du fond seulement
- À 3 contre 3, avec le mur du fond ou sur tout le terrain en fonction du niveau des participants

AVANTAGES PADEL

- Volée, smash
- Coordination
- Jouer avec le mur du fond et avec les parois latérales, si 3 contre 3, et sur tout le terrain

AVANTAGES CLUB

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

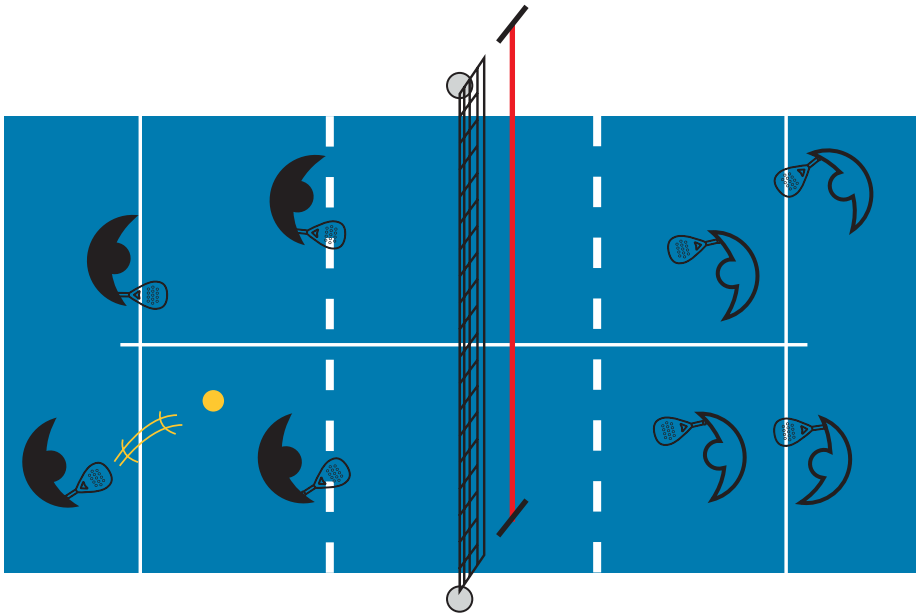
VARIANTES

- Pour les débutants, 2 rebonds autorisés (consécutifs ou non après rebond sur une paroi) ou balle verte

PADEL | TEN FÉDÉRATION FRANÇAISE NIS

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PADEL

PADEL VOLLEY



MATÉRIEL

- Raquettes
- Fil élastique rouge
- Balles vertes ou jaunes

RÈGLES DU JEU

- Utiliser un fil élastique rouge tendu au-dessus du filet depuis les portes d'entrée, soit une hauteur de 2 m ou 2m20 suivant les courts.
- Délimiter une zone de 3 m depuis le filet dans laquelle on ne peut pas pénétrer. Dans cette zone, soit le point est marqué, soit l'équipe peut la laisser rebondir.
- Engager par en haut depuis un coin, et l'équipe qui reçoit la balle doit se faire une passe minimum et 3 touches de balle maximum. Suivant le niveau, on peut autoriser un rebond à la réception ou entre les passes.
- À 4 contre 4 maximum, par sécurité.

ESPACE DE JEU

- Tout le terrain, à l'exception des bandes de 3 m délimitées de part et d'autre du filet

AVANTAGES PADEL

- Lecture de trajectoire
- Volée
- Frappe de balle au-dessus de l'épaule
- Maîtrise des effets au-dessus de l'épaule

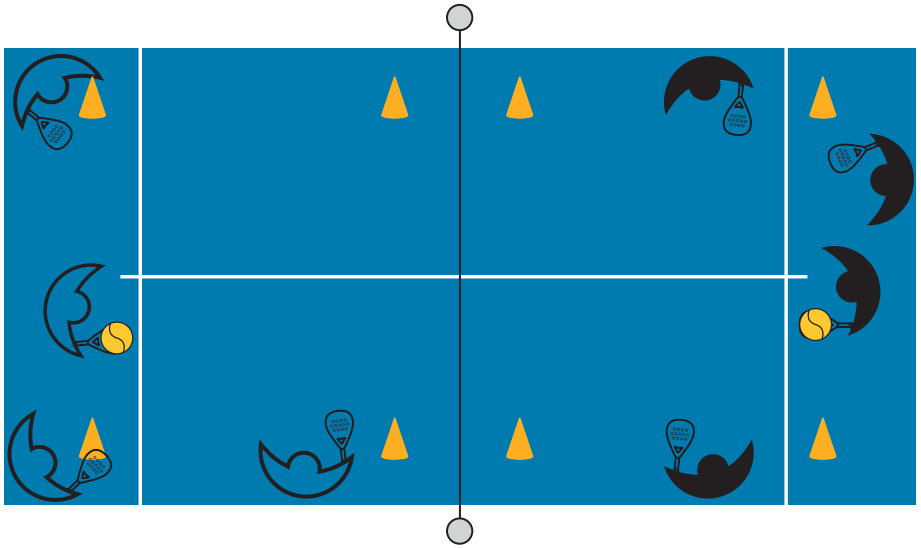
AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Esprit d'équipe, convivialité
- Nouveauté

PADEL | TEN FÉDÉRATION FRANÇAISE NIS

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PADEL

PADEL TOURNANTE VOLÉE



MATÉRIEL

- Raquettes
- Balles mousse, orange ou vertes suivant le niveau
- Cônes ou lattes en plastique

RÈGLES DU JEU

- Occulter les 2 m de chaque côté avec des cônes près des vitres et du filet.
- Deux joueurs face à face au niveau des cônes partent du fond de volée en volée jusqu'à arriver au filet sans faire tomber la balle. Une fois terminé, ils repartent vers le fond par le couloir des 2 m laissé libre pendant que 2 autres joueurs volleyent.
- Possibilité d'avoir 6 joueurs par demi-terrain.

ESPACE DE JEU

- Tout le terrain

AVANTAGES PADEL

- Volée
- Coordination
- Lecture de trajectoire
- Déplacement

AVANTAGES CLUB

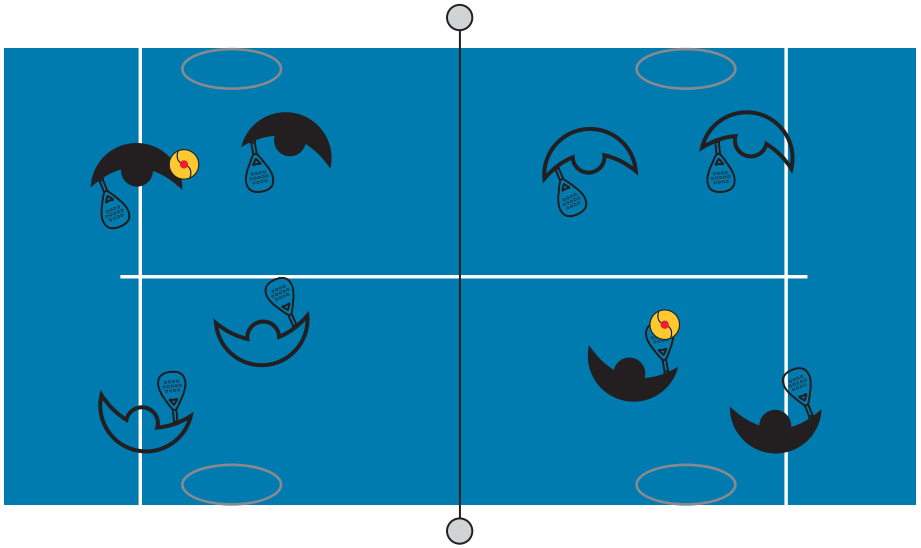
- Mixité
- Animation, ambiance
- Jusqu'à 12 participants simultanés

VARIANTES

- Passes avec rebond si difficulté à jouer en volée

PLATEAU ANIMATIONS ET JEUX PADEL

PADEL BASKET



MATÉRIEL

- Raquettes
- 2 crochets à grosse ventouse (magasin de bricolage) + 2 cerceaux
- Balles mousse, orange ou vertes suivant le niveau

RÈGLES DU JEU

- Les cerceaux sont positionnés à la limite vitre/grillage à 2 m de hauteur.
- Le jeu se joue sur un demi-terrain, donc avec 2 équipes de 2 ou 3 personnes.
- Un joueur peut avancer en jonglant avec la balle vers le haut. Pendant ce temps, les joueurs adverses ne peuvent pas lui disputer la balle (jonglage limité à 5 touches). Les joueurs doivent se passer la balle sans rebond au sol, si possible.
- Un seul rebond par action de possession est autorisé. Au deuxième rebond, la balle appartient à l'équipe adverse. Le but est de marquer dans le cerceau.
- Les joueurs peuvent utiliser vitres et grilles à leur guise.

ESPACE DE JEU

- Demi-terrain

AVANTAGES PADEL

- Volée
- Déplacement
- Coordination
- Apprentissage du jeu avec les parois

AVANTAGES CLUB

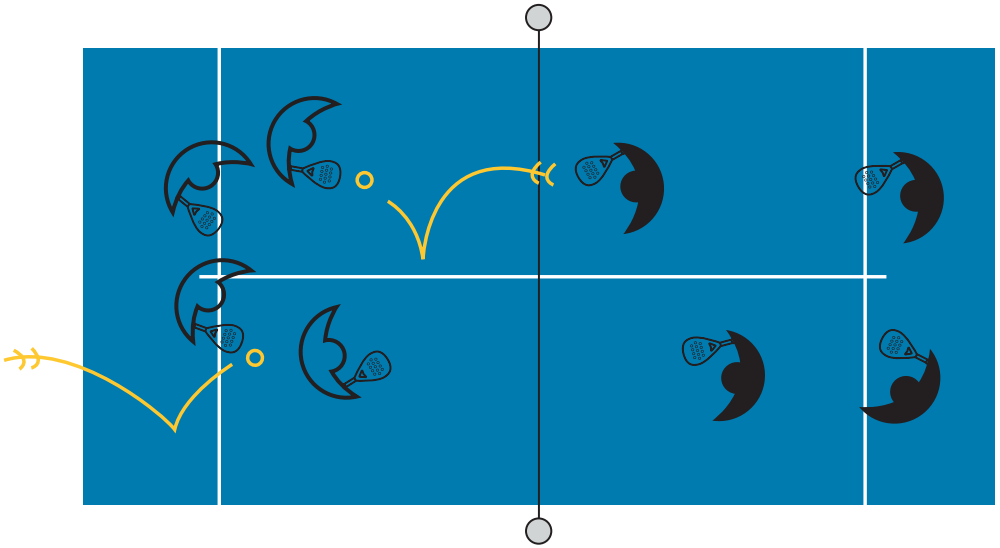
- Mixité
- Animation, ambiance
- Jusqu'à 12 participants simultanés

VARIANTES

- Passes avec rebond si difficulté à jouer en volée

PADEL | TEN FÉDÉRATION FRANÇAISE NIS

PADEL 2 REBONDS



MATÉRIEL

- Raquettes
- Balles jaunes uniquement

RÈGLES DU JEU

- Match de padel à 4 en fond de court en laissant un rebond au sol avant la vitre, puis un deuxième après la vitre.
- Un joueur peut décider de frapper la balle après le rebond au sol.

ESPACE DE JEU

- Demi-terrain

AVANTAGES PADEL

- Lecture de trajectoire
- Apprentissage du jeu avec les parois

AVANTAGES CLUB

- Mixité
- Convivialité, ambiance

VARIANTES

- Avec une équipe à la volée au départ et lorsqu'elle est lobée, elle passe à 2 rebonds en jouant en défense.

FICHES D'ACTIVITÉS

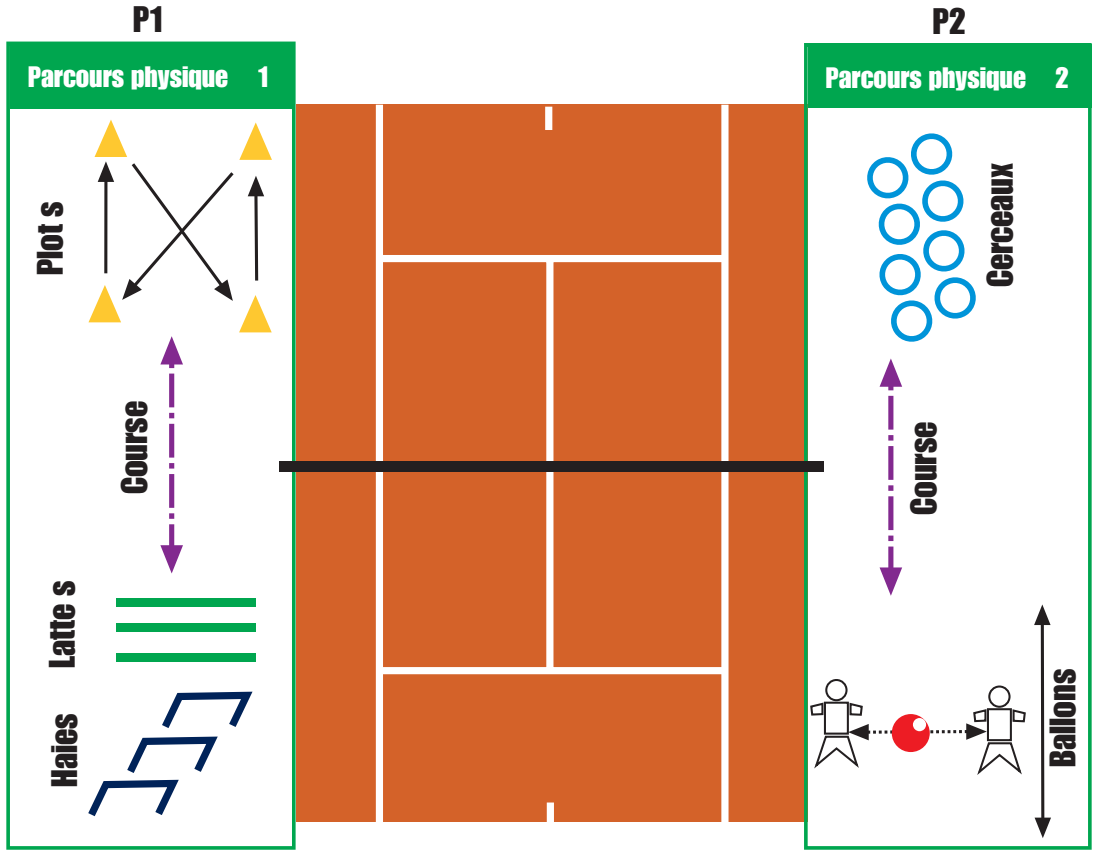
PLATEAU FORME / SANTÉ

Même si les exercices effectués sur ce plateau sont assez simples (déplacements avant / arrière, latéraux, etc.), l'animateur doit être vigilant et mettre en confiance les participants par une présence et des conseils adaptés.

En fonction de ses compétences et des équipements disponibles, on peut ajouter des activités telles que le saut à la corde, le medecine ball, des étirements, voire du fitness.

Concernant les parcours, le chronométrage individuel et le principe des relais en équipe ajoutent du dynamisme et de l'ambiance au plateau. Par ailleurs, ces quelques principes simples fonctionnent aussi bien avec des adultes qu'avec des enfants.

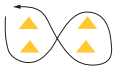
PARCOURS PHYSIQUE



Organisation des parcours physique

FICHES D'ACTIVITÉS

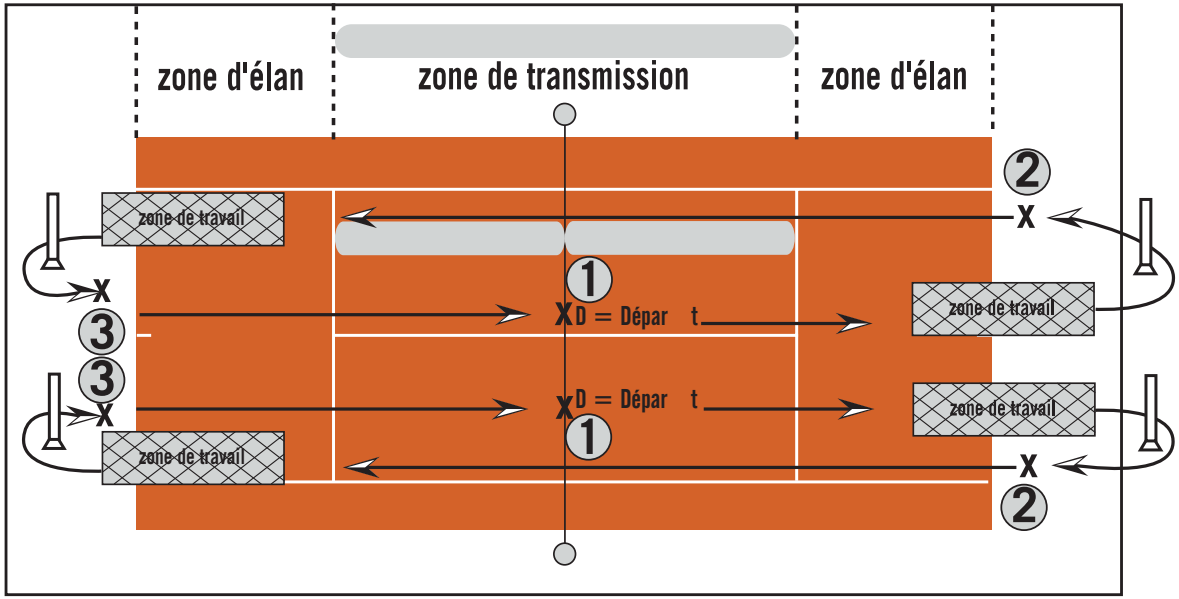
PLATEAU FORME/SANTÉ

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 un 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 ; un 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 • Un ou 2 appuis selon le niveau

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

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