



La Léo Tennis  
Academy

# Le plan pédagogique

Le Mini Tennis 12m et le  
Mini Tennis 18m

**Elaboré par :**

Fred Jamar et son équipe

Elsa : le Pré Tennis

Sébastien : le Mini Tennis

Cédric et Dimitri : le loisir initiation et perfectionnement

Eduardo et Dimitri : la compétition

Eduardo et Costa : le tennis adultes

Jean-Claude et Patrick : coordination et conseils

Alain et Arnaud : mise en application pratique

---

# 1 Le Mini – Tennis

## 1.1 Introduction

Le mini – tennis a pour objectif de faire découvrir à l'enfant ses capacités motrices et intellectuelles. Le but du moniteur est d'inciter l'envie de jouer, de s'amuser tout en faisant prendre conscience des notions d'espaces, de temps et de lui transmettre une technique qui lui servira de moyen. Le mini – tennis doit être pour l'enfant un jeu dans lequel l'enseignant le place en situation d'opposition mais aussi et surtout de partenariat. (Tennis 12 mètres)

Le moniteur formera l'enfant (joueur) physiquement, techniquement et mentalement et permettra à l'enfant de se définir son propre jeu en fonction de ses points forts (et non en vue de combler ses carences). (Tennis 18 mètres)

## 1.2 But du Mini – Tennis.

### a) Mini – Tennis 12 mètres.

- Promouvoir le tennis
- Faire découvrir le tennis à l'enfant à travers la technique et la tactique
- Placer l'enfant en opposition ET en partenariat

### b) Mini – Tennis 18 mètres.

- Développer le jeu de l'enfant en abordant plus précisément la technique MAIS toujours garder un objectif tactique
- Faire comprendre la présence et le rôle de l'adversaire
- Faire reconnaître à l'enfant un avantage ou un déséquilibre dans les points
- L'enfant devra profiter d'un avantage et devra se protéger face à un déséquilibre
- Lier les aspects physiques et le mental à la technique, ceux-ci DOIVENT être développés.

## 1.3 Le Mini – Tennis 12 mètres.

Balle : MOUSSE

Raquette : MINI RAQUETTE

Filet : 80 cm

Grâce à la balle mousse, le moniteur pourra développer le côté tactique chez l'enfant. Par des records d'échanges, une prise de conscience des dimensions, une reconnaissance d'une balle courte ou longue, une mise en évidence de l'équilibre à la frappe, l'enfant développera les bases tennistiques à partir de l'âge de 5 ans. Le service n'est pas abordé, le moniteur apprendra le lancer à bras cassé.

### **1.3.1 Cycle 1 (Septembre à Décembre) :**

Coup droit et revers régularité  
Exercices de partenariat  
Apprentissage des bases de la volée  
Apprendre à lancer à bras cassé  
Apprendre les règles du jeu (12m)

### **1.3.2 Cycle 2 (Janvier à Avril)**

Coup droit / revers précision  
Partenariat / opposition  
Volée précision  
Consolider lancer à bras cassé (équilibre)  
Exercices pour initier le service

### **1.3.3 Cycle 3 (Mai à Septembre)**

Coup droit / revers avec intention tactique  
Mettre + souvent en opposition  
Matches  
Développer le service pour le 18m

### **1.3.4 Kinder tour : participer aux tournois pendant l'hiver (16 étapes possibles)**

#### **1. Catégorie**

Une seule catégorie mixte pour les garçons et les filles de - 7 ans

#### **2. Inscriptions**

Sur [www.tournoi.org](http://www.tournoi.org) ou par écrit ou par téléphone auprès du responsable de l'étape.  
Clôture des inscriptions : au plus tard deux jours avant le début du tournoi

#### **3. Droit D'inscription**

Par jeune et par tournoi : 7 € à payer au club organisateur, le jour du tournoi, avant le début des matches

#### **4. Tirage Au Sort**

Tirage au sort et programmation : le jour même juste avant le début des matches  
La présence des inscrits est obligatoire 20 minutes avant l'heure de début des matches.

#### **5. Règlement**

Match en 1 set, premier à 11 points ou à 15 points (à déterminer avant les matches), sans qu'il y ait deux points d'écart.

Changement de service tous les deux points. Le service s'effectue les deux pieds derrière la ligne de fond (avec ou sans rebond), un seul essai.

Le carré de service est constitué du demi-terrain opposé à celui du serveur, à l'exception du couloir de doubles du terrain 24m. Le service par le haut est interdit.

## 1.4 Le Mini – Tennis 18 mètres.

**Balle : MOLLE**

**Raquette :**

Raquette évolutive en fonction de la morphologie de l'enfant.

Il est conseillé de ne pas utiliser une raquette dépassant 64 cm et ce, pour ne pas hypothéquer l'éducation technico-tactique de l'enfant.

Filet :

Longueur : 18,00 mètres

Largeur : 6,50 mètres

Hauteur du filet au centre : 0,80 mètres

**Les objectifs** sont plus spécifiques, l'enfant doit acquérir toutes les actions du jeu du tennis. Le plaisir reste prioritaire.

Progressivement, les prises de raquettes, les préparations de frappe et les accompagnements seront sujettes à des interventions tout en gardant un objectif tactique.

4 éléments prioritaires :

1. Prises
2. Impact devant soi
3. Placement (épaules et pieds) adéquat en fonction du rebond de la balle
4. Balancement circulaire vers l'avant.

L'enfant prend donc conscience de la présence de l'adversaire et il verra le tennis d'une autre manière. Le tennis devient mouvement.

La tactique entre en jeu, les notions de « protection », « d'attaque et de défense », et de « phases de jeu » sont bien présentes à chaque leçon.

Le service se développe cette fois ci par le dessus et commence par être une mise en jeu pour devenir une arme.

Avec le temps (aléatoire), certains vont se démarquer par des aisances techniques (et tactiques) et une (très) bonne psychomotricité. Il faudra regrouper ces joueurs tout en gardant le plaisir du jeu.

**Compétition :**

Matches en 2 sets gagnants.

Set de 4 jeux.

Tie – Break à 3-3.

#### **1.4.1 Cycle 1 (Septembre à Décembre) :**

Coup droit / revers régularité

Objectifs tactiques

Partenariat/opposition

Développer la volée, le smash et le service

Apprendre les règles des vrais matchs en simples et en doubles

#### **1.4.2 Cycle 2 (Janvier à Avril)**

Coup droit / revers précision

Partenariat / opposition

Apprendre à reconnaître un déséquilibre

Service amélioration de la technique afin d'avoir une balle + consistante (protection)

Montée à la volée

Volée / smash

Intention tactique

#### **1.4.3 Cycle 3 (Mai à Septembre)**

Coup droit / revers avec intention tactique

Opposition (et partenariat)

Toujours intention tactique

Service / volée

## **1.5 Stages**

### **1.5.1 Stage 12m**

#### **Lundi**

Echauffement

Technique cd

Prise –gestuelle-placement des jambes (équilibre à la frappe : rester)

Envoi –renvoi de la balle (entre 2 enfants)

Echange régularité (le + de passes)

Petits matches (règle du jeu) 10pts avec mise en jeu bras cassé

#### **Mardi**

Echauffement

Technique revers

Prise –gestuelle-placement des jambes (équilibre à la frappe : rester)

Echange régularité (pas rater !)

Petits matches 10pts remettre la balle et attendre la faute (première tactique de base du tennis)

#### **Mercredi**

Echauffement

Technique cd et revers avec déplacements latéraux et remplacement en pas chassé pour rester face au jeu

Découverte de la volée

Echange et régularité concours par équipe

Petits matches (10 pts) attendre la faute de l'adversaire

#### **Jeudi**

Echauffement

Technique cd et revers sur cible

Volée (placer la raquette face à la balle)

Echange régularité (compter les passes)

Petits matches sous forme de King (gagner 3 pts pour être seul)

#### **Vendredi**

Echauffement

On revoit cd revers et volée (technique)

Echange

Après-midi tournoi et remise des prix (coupe, médailles, t-shirt...)

## **1.5.2 Stage 18m**

### **Lundi**

Echauffement

Technique cd et revers au panier

Prise –geste de base -placement des jambes (équilibre)

Echange : le + de passes

Service 1/2h position de départ et prise

Points et règle du jeu

### **Mardi**

Echauffement

Cd et revers avec déplacements et replacements

Equilibre à la frappe

Echange régularité (coopération)

Service 1/2h position présentation de la balle au dessus de la tête

Situation de jeu

Apprentissage et comptage des points

### **Mercredi**

Echauffement

Technique cd et revers au panier

Montée à la volée et volée smash au panier

Service arrivé à servir sans se déplacer (équilibre)

Situation de jeu avec service et retour

### **Jedi**

Echauffement

Cd revers technique au panier (cible)

Montée à la volée

Volée smash sur cible

Service

Situation de jeu tie-break

### **Vendredi**

Echauffement

Révision de tous les coups (technique)

Après-midi tournoi et remise des prix (coupe, médailles, t-shirt...)