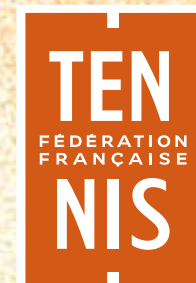


BEACH TENNIS JUNIOR



UN PROGRAMME PÉDAGOGIQUE
PAR NIVEAU





COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x 14 m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

6-8 ANS « DÉCOUVERTE »	U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PREMIERS »	U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »	EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION
<p>POSITION D'ATTENTION + MISE EN DISPONIBILITÉ</p> <p>CF DOCUMENT « LA TECHNIQUE AU BEACH TENNIS »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adopter la position Samurai. - Avoir une tête de raquette au dessus de la ligne d'épaule. - Avoir les coudes décollés du corps. - Tenir la raquette dans les deux mains avec la main directrice en bas du manche et la main gauche au niveau du cœur de la raquette. - Reprendre la raquette dans les deux mains entre chaque frappe. - Réaliser une reprise d'appui active juste avant la frappe adverse (demander un saut léger, une simple activité des jambes pieds joints). 	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la raquette dans les deux mains en début de point en prise continentale. - Avoir le poids du corps sur l'avant des pieds et avoir des appuis plus larges que les épaules. - Avoir une tête de raquette au dessus de la ligne d'épaule. - Avoir les coudes décollés du corps. - Reprendre la raquette dans les deux mains entre chaque frappe. - Effectuer une reprise d'appui en semi-flexion jambes écartées largeur d'épaule. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir une position d'attention plus agressive pour favoriser le plan de frappe avancé. - Consolider la prise continentale (la rendre plus fermée pour favoriser les plans de frappe avancés en coup droit). - Approcher et consolider l'adaptation de la position d'attention par rapport au coup joué adverse (position haute si l'adversaire est en position défavorable et basse si l'adversaire est en position favorable). - Effectuer une reprise d'appui orientée en fonction de la situation (face ou semi-profil). 	



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8 x 16 m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

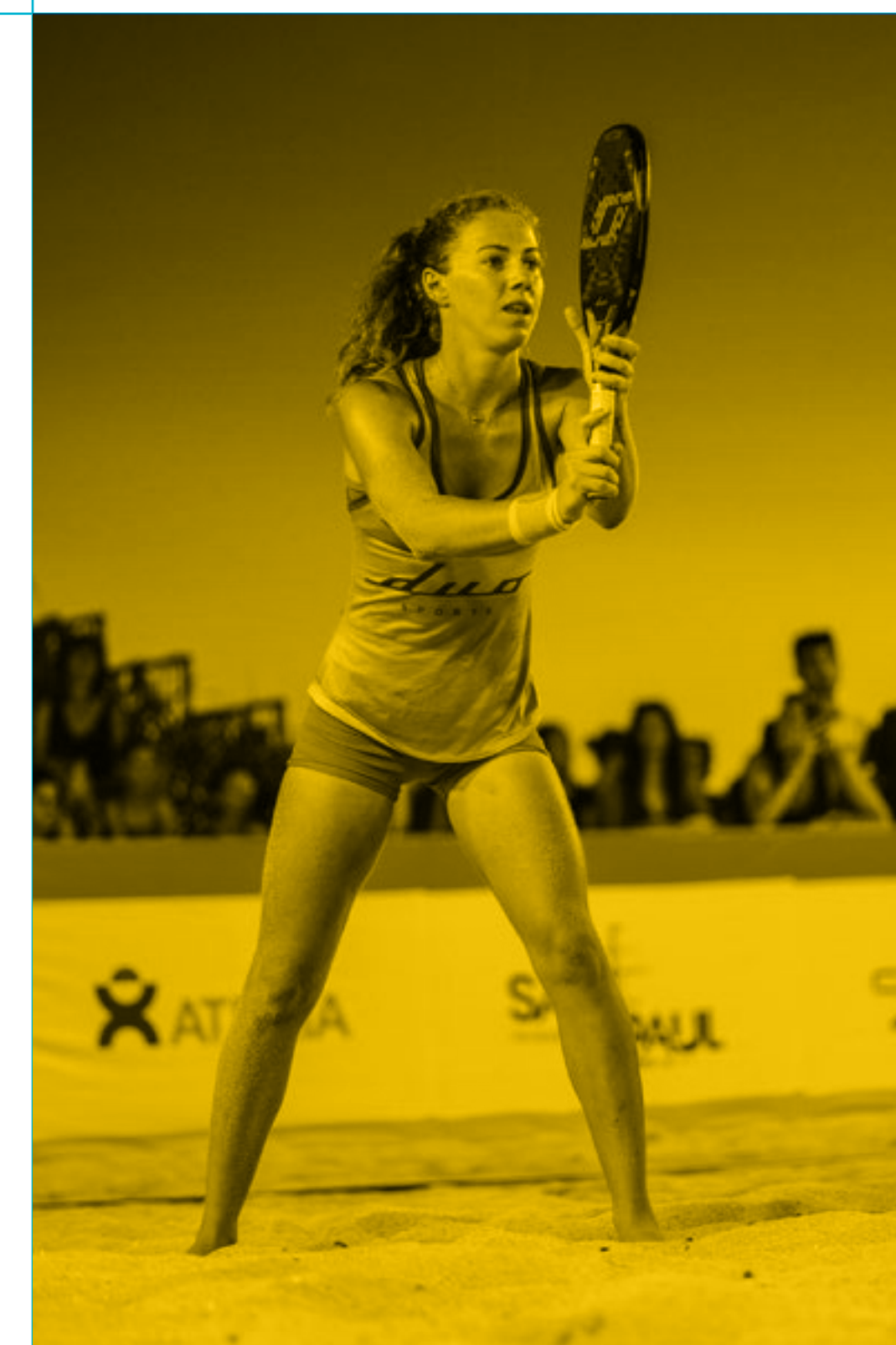
U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

- Adopter la position Samurai.
- Avoir une tête de raquette au dessus de la ligne d'épaule.
- Avoir les coudes décollés du corps.
- Tenir la raquette dans les deux mains avec la main directrice en bas du manche et la main gauche au niveau du cœur de la raquette.
- Reprendre la raquette dans les deux mains entre chaque frappe.
- Réaliser une reprise d'appui active juste avant la frappe adverse (demander un saut léger, une simple activité des jambes pieds joints).

U16-U18 « OPTIMISATION »

- Tenir la raquette dans les deux mains en début de point en prise continentale.
- Avoir le poids du corps sur l'avant des pieds et avoir des appuis plus larges que les épaules.
- Avoir une tête de raquette au dessus de la ligne d'épaule.
- Avoir les coudes décollés du corps.
- Reprendre la raquette dans les deux mains entre chaque frappe.
- Effectuer une reprise d'appui en semi-flexion jambes écartées largeur d'épaule.

EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION



POSITION D'ATTENTION + MISE EN DISPONIBILITÉ

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x 14 m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

	6-8 ANS « DÉCOUVERTE »	U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PREMIERS »	U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »	EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION
<p>SERVICE</p> <p>CF DOCUMENT « LA TECHNIQUE AU BEACH TENNIS »</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Réussir à frapper la balle au dessus de la tête dans le terrain adverse en position de serveur de droite ou de gauche. - Avoir une bonne tenue de raquette (en bout de manche). - Adopter la bonne position de départ : pied gauche devant et orienté vers le poteau de droite. - Centrer au maximum la balle dans la raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> - Servir en prise continentale. - Servir en ligne, au milieu et croisé. - Approcher la rotation au service. - Servir tendu par en haut et lobé par en bas (approche du service du mixte). - Maîtriser le service en équilibre et amorcer l'engagement vers l'avant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Intégrer la prise marteau, voire semi-fermée de revers. - Stabiliser son lancer. - Orienter ses services sur les cinq zones en servant de la droite, du milieu et de la gauche. - Augmenter progressivement l'agressivité. - Servir avec un lancé unique. - Intégrer la poussée des jambes. - Consolider les effets et la rotation. - Travailler la vitesse de bras (accélération de la tête de raquette). - Servir tendu par en haut et lobé par en bas avec variation des trajectoires (très hautes, hautes, mi-hautes). - Pousser sur les jambes et intégrer le relai d'appui pour une meilleure projection vers l'avant. 	



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8 x 16m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

U16-U18 « OPTIMISATION »

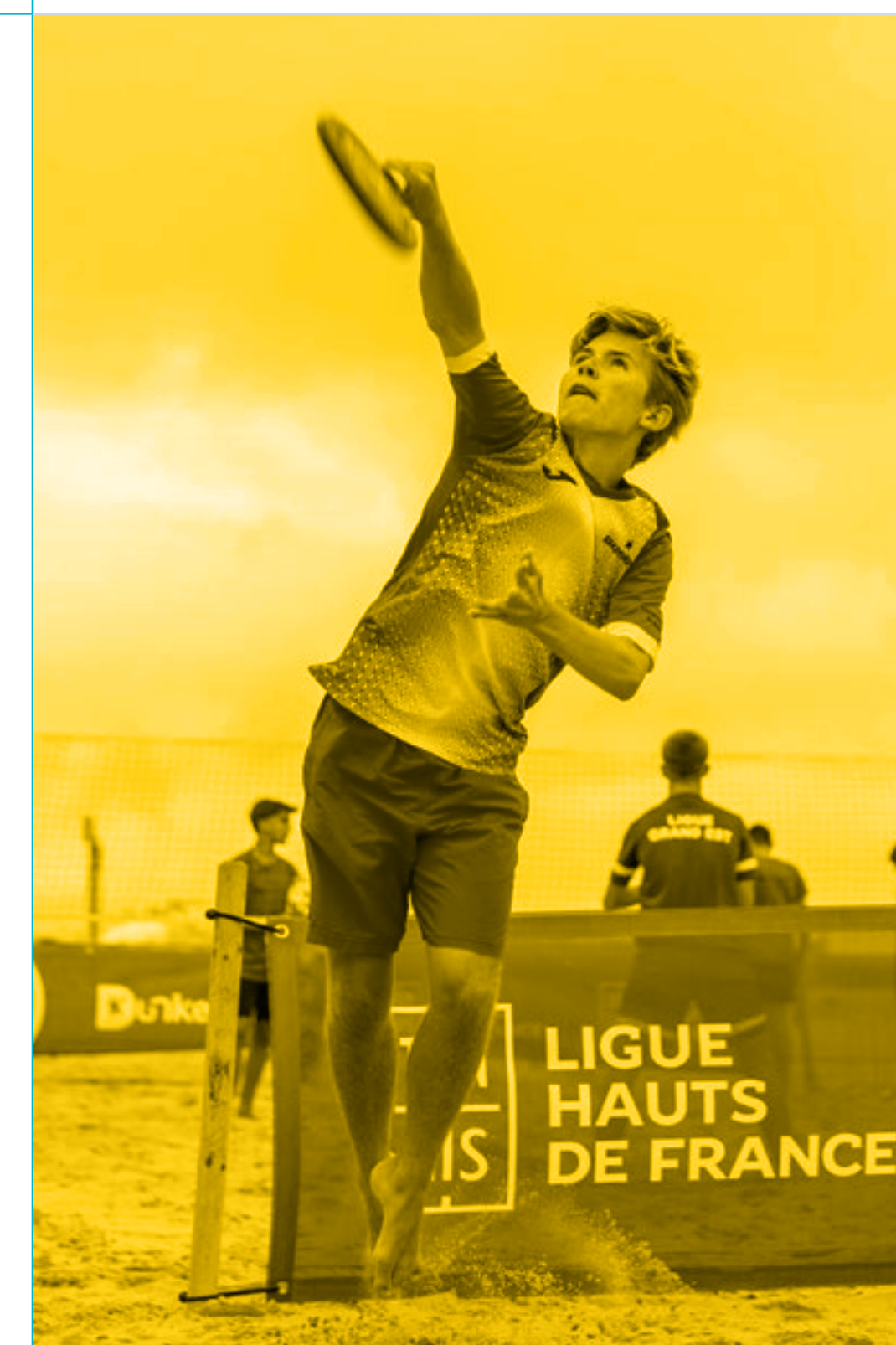
EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION

SERVICE

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »

- Faire du service une arme (effet, engagement physique, constance).
- Imprégner un effet plongeant à la balle avec un lancé unique (maîtriser le kick).
- Varier les vitesses, les effets et les zones.
- Produire une technique gestuelle précise et simple pour plus de stabilité et de constance.
- Servir tendu par en haut et lobé par en bas avec intégration du lift.
- Optimiser la poussée des jambes et la dissociation du haut et du bas du corps.
- Maîtriser son équilibre et sa stabilité à la réception.

- Développer les notions d'efficience (minimum d'effort pour un maximum d'efficacité).
- Renforcer son jeu complet en optimisant sa technique de base en fonction de ses qualités propres (personnaliser son service).
- Maîtriser tout type de service par le bas qui servira en mixte.
- Accentuer la poussée des jambes à la frappe pour un plan de frappe le plus haut possible.
- Enchaîner des actions : servir et orienter son déséquilibre vers le coup suivant à jouer.





COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x 14 m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

6-8 ANS « DÉCOUVERTE »	U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PREMIERS »	U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »	EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION
<ul style="list-style-type: none"> - Avoir une bonne tenue de raquette (main droite en bout de manche et main gauche sur le cœur de la raquette). - Découvrir la mono prise continentale. - Centrer la balle dans la raquette. - Se stabiliser à la frappe. - Dissocier retour de revers et de coup droit. - Avoir des appuis équilibrés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir une tenue de raquette en prise continentale. - Maintenir la main gauche en retour de revers avec une bonne tenue de raquette : index sur le tamis et en « pince » pour le reste des doigts. - Approcher et consolider les orientations de jeu : devant soi, au milieu et croisé. - Approcher et consolider les 3 types de retour (court, tendu, lob). - Avoir les jambes semi-fléchies et le poids du corps sur l'avant des pieds. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolider une tenue de raquette en prise continentale. - Avoir la ligne d'épaules en avant du bassin (poids du corps sur les avant-pieds). - Consolider le rôle de la main gauche en retour de revers. - Avoir des intentions de prendre la balle le plus tôt possible (en avant du corps). - Dissocier le poids du corps jambe gauche en revers du poids du corps jambe droite en coup droit. - Consolider les différents types de retour. - Dissocier le poids du corps jambe gauche ou jambe droite en fonction du retour. 	

RETOUR

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8x16m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

- Faire du retour une arme (intention, variation, constance).
- Prendre l'ascendant le plus souvent possible en prenant de vitesse, en fixant ou en faisant jouer bas le serveur adverse.
- Produire une technique gestuelle compacte pour plus de stabilité et de précision.
- Basculer en ancrant le poids du corps jambe gauche en revers et jambe droite en coup droit.
- Consolider le déséquilibre avant.
- Ouvrir les pieds pour optimiser la rotation du bassin.

U16-U18 « OPTIMISATION »

- Avoir une technique générale de plus en plus compacte et précise et développer les notions d'efficience (minimum d'effort pour un maximum d'efficacité).
- Renforcer son jeu complet en optimisant sa technique de base en fonction de ses qualités propres (personnaliser son retour).
- Avoir les jambes fléchies et des appuis forts.

EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION



RETOUR

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x 14m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

	6-8 ANS « DÉCOUVERTE »	U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PREMIERS »	U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »	EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION
<p>VOLÉES</p> <p>CF DOCUMENT « LA TECHNIQUE AU BEACH TENNIS »</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Centrer la balle dans la raquette. - Avoir une bonne tenue de raquette (en bout de manche). - Découvrir la mono prise continentale. - Dissocier la volée de revers et de coup droit. - Différencier la volée en jeu bas (descendre la tête de raquette) et la volée en jeu haut (tête de raquette haute). 	<ul style="list-style-type: none"> - Différencier et approcher tous les types de volées : dynamiques, statiques, jeu bas en prise continentale. - Insister sur la qualité du centrage de la balle. - Dissocier les plans de frappe : hauts pour le jeu au dessus des épaules et bas pour le jeu sous la ligne d'épaule. - Lier des intentions tactiques aux différents plans de frappe. Plan de frappe haut : jouer tendu, plongeant, lobé ou amorti. Plan de frappe bas : produire une balle avec une trajectoire parabolique courte ou haute. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolider les types de volées : dynamiques, statiques, jeu bas en prise continentale. - Prendre conscience des rythmes à imposer en fonction des types de volées. - Maîtriser les différents types de trajectoire. - Savoir évaluer les trajectoires pour adapter au mieux son plan de frappe. - Approcher la volée à effet « spiné » en volée dynamique et statique. - Maîtriser les pieds d'appuis correspondant à chaque volée. 	



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8 x 16m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

U16-U18 « OPTIMISATION »

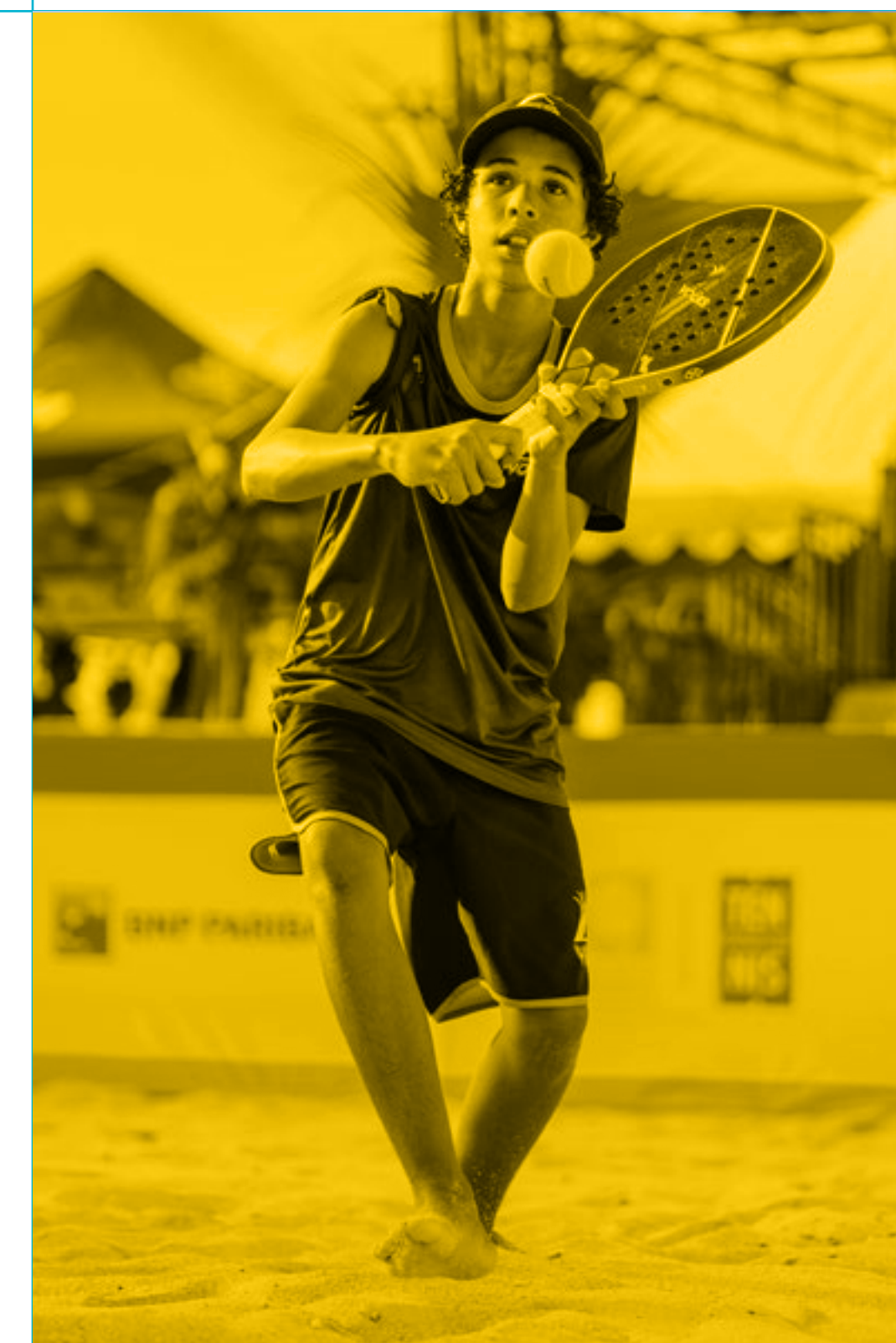
EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION

VOLÉES

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »

- Maîtriser les rythmes d'exécution coordonnés au rythme de placement des jambes.
- Avoir un plan de frappe optimisé en fonction de chaque situation.
- Rendre la volée à effet « spiné-lifté » en volée dynamique et statique, plus compacte, plus précise avec un retour en position agressive.
- Maîtriser le rôle de la main gauche dans l'exécution de chaque volée notamment en volée de revers.

- Rendre la technique générale de plus en plus compacte et précise et développer les notions d'efficience (minimum d'effort pour un maximum d'efficacité).
- Maîtriser la volée liftée dans son jeu (coup droit et revers).
- Anticiper ses préparations dans son remplacement.
- Être capable de masquer ses choix de jeu avec une préparation unique.
- Avoir une fin de geste très compacte pour favoriser un remplacement rapide.
- Maîtriser le rapport rythme/trajectoire et plan de frappe optimisé.





COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x 14 m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

	6-8 ANS « DÉCOUVERTE »	U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PREMIERS »	U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »	EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION
<p style="text-align: center;">SMASH</p> <p style="text-align: center;">CF DOCUMENT « LA TECHNIQUE AU BEACH TENNIS »</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir une bonne tenue de raquette (en bout de manche). - Différencier le smash en avançant, statique et à reculons. 	<ul style="list-style-type: none"> - Smasher en prise continentale (conserver une prise unique pour tous les secteurs de jeu). - Imprimer des trajectoires plongeantes, tendues, lobées en fonction des smashes réalisés. - Adapter son placement aux types de smash : <ul style="list-style-type: none"> • En avançant : course avant. • Statique : petits pas chassés d'ajustement. • À reculons : pas croisés puis pas chassés. - Accélérer la tête de raquette à la frappe. - Approcher le bras roulé. - Insister sur la qualité du centrage de la balle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aborder la prise marteau, voire semi-fermée de revers. - Consolider la différenciation des 3 types de smash. - Répertoire et réaliser un bras roulé de défense, un smash de construction et un smash de finition. - Consolider les effets et la rotation au smash (faire plonger la balle, action de la main/ relâchement). - Adapter les rythmes d'exécution en fonction du smash réalisé : lent pour le smash de construction et rapide pour le smash de finition. - Positionner et ajuster son bras gauche avant, pendant et après la frappe. - Adapter son retour en position d'attention en fonction du smash réalisé (ex : smash plongeant/retour haut et agressif). 	



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8 x 16 m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

- Produire une technique gestuelle compacte pour plus de stabilité et de précision.
- Se replacer en fonction du smash produit (direction, orientation du corps).
- Améliorer la qualité d'appui et le rôle des jambes avant, pendant et après la frappe.
- Aborder les deux types de smashes sautés (pieds décalés et pieds joints).
- Maîtriser parfaitement le rôle de son bras gauche à l'armée et à la fin du geste.
- Smasher avec une prise marteau, voire semi-fermée de revers sans pénaliser le relâchement de la main.
- Maîtriser les différents rythmes de jeu en fonction des différentes situations de smash (défense, construction, finition).

U16-U18 « OPTIMISATION »

- Avoir une technique générale de plus en plus compacte et précise et développer les notions d'efficience (minimum d'effort pour un maximum d'efficacité).
- Renforcer son jeu complet en optimisant sa technique de base en fonction de ses qualités propres (personnaliser son smash).
- Perfectionner son placement et sa prise d'appui pour les smashes sautés.
- Maîtriser les fins de geste vers un remplacement de la raquette pour jouer le coup suivant.
- Améliorer la transition et le remplacement du joueur (corps/jambes) vers le coup suivant à jouer.
- Renforcer la notion d'équilibre dans les airs et au sol au moment de la frappe.

EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION



SMASH

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x 14 m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

6-8 ANS « DÉCOUVERTE »	U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PREMIERS »	U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »	EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION
<ul style="list-style-type: none"> - Approcher le « step » avant l'impact adverse. - S'équilibrer à la frappe. - Se dégager des trajectoires. - Apprendre à frapper en reculant, en avançant après un déplacement latéral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamiser le « step » avec les jambes semi-fléchies et sur les avant-pieds. - Approcher les déplacements variés (pas chassés, croisés et courus). - Approcher l'orientation des « steps » en fonction de là où est joué le coup adverse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolider les différents déplacements (pas chassés, croisés et courus). - Consolider les replacements tactiques (offensifs et défensifs), couper les trajectoires. - Consolider la technique des « steps » orientés en combinant une orientation latérale/avant en arrière en fonction de l'orientation du jeu et de la position des adversaires. 	

JEU DE JAMBES

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8 x 16 m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

- Augmenter l'engagement physique à la frappe (ancrage fort et dynamique du bas du corps).
- Avoir des attitudes plus basses.
- Augmenter la rigueur du placement et des équilibres.
- Assurer les transitions des déplacements avants/arrières.
- Approfondir la technique des « steps » orientés.

U16-U18 « OPTIMISATION »

- Atteindre un haut niveau d'engagement physique à la frappe (ancrage puissant et explosif).
- Optimiser sa mobilité avec des attitudes basses.
- Développer une rigueur de placement et d'équilibre.
- Optimiser ses qualités de déplacement arrière/avant.
- Optimiser la technique des « steps » orientés.

EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION



JEU DE JAMBES

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x 14 m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

6-8 ANS « DÉCOUVERTE »	U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PREMIERS »	U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »	EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION
<p>TACTIQUE GÉNÉRALE</p> <p>CF DOCUMENT « LA TECHNIQUE AU BEACH TENNIS »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lire les différentes trajectoires. - Jouer où l'adversaire n'est pas. - Réussir à réaliser 2 à 5 échanges avec le moniteur. - Dissocier le jeu en face de soi du jeu en diagonal. - Adapter son placement aux différentes balles reçues. - Dissocier le jeu court et bas du jeu long et haut. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer où l'adversaire n'est pas. - Travailler la perception des trajectoires. - Rechercher la régularité et la constance sur les 3-4 premiers coups joués avec son opposant (gagner le point sur la faute adverse). - Exploiter le terrain adverse : avoir l'intention de créer un déplacement chez l'adversaire (latéral, d'arrière en avant). - Privilégier l'orientation du jeu coté revers adverse. - Découvrir les rôles des joueurs en fonction des postes. - Reconnaître les situations d'attaque et de défense (avec approche des replacements tactiques simples). - Sensibiliser sur le jeu en équipe : jouer avec et pour son partenaire (notion de partenariat). 	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer où l'adversaire ne sera pas. - Rechercher la solidité et la justesse sur les 3-4 premiers coups (régularité + début d'intensité). - Exploiter le terrain adverse : créer un déplacement chez l'adversaire et identifier ses points faibles. - Mieux comprendre le jeu : construire le point, être lucide et juste dans ses choix. - Consolider les rôles de chacun (différenciation entre le joueur de gauche et le joueur de droite). - Découvrir les schémas tactiques principaux. - Reconnaître les situations d'attaque et de défense (utilisation des rythmes et effets appropriés, connaissance de la géométrie du court). - Travailler le coup d'après. - Consolider le jeu sans balle et la justesse des replacements tactiques. - Consolider la notion de partenariat et de jeu pour son partenaire. - Identifier les zones principales à jouer en fonction de son positionnement sur le terrain. 	



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8 x 16 m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

- Exploiter les premiers coups adverses après le service.
- Exploiter les premiers coups adverses après le retour.
- Mettre en place un jeu solide et agressif.
- Muscler son jeu pour se rapprocher du jeu de beach tennis adulte.
- Répertoire son ou ses coups forts : savoir identifier son style de jeu avec une connaissance et une utilisation des schémas de jeu principaux.
- Exploiter et optimiser les erreurs adverses.
- Savoir reconnaître les qualités de son partenaire.
- Entamer la spécialisation par rapport à son poste (joueur de gauche et joueur de droite).
- Approfondir les différents schémas tactiques.
- Optimiser le jeu sans balle et la justesse des déplacements tactiques (plus agressifs).
- Faire de sa relation d'équipe une force.
- Maîtriser toutes les zones à jouer en fonction de son positionnement sur le terrain.
- Construire le point sur des enchaînements de 2 ou 3 frappes consécutives.

U16-U18 « OPTIMISATION »

- Mettre en place des plans de jeu en fonction de ses qualités et des qualités de l'équipe.
- S'adapter aux différents scénarios possibles et trouver des solutions en équipe.
- Être constant et agressif dans tous les secteurs du jeu de beach tennis adulte.
- Se spécialiser par rapport à son poste et optimiser ses qualités (joueur de gauche et joueur de droite).
- Avoir des certitudes sur les schémas de jeu principaux et connaître ses schémas favoris.
- Faire la différence au service et au retour : réaliser des points gagnants, avoir des intentions de rupture.
- Être agressif dans le jeu sans balle et les déplacements tactiques.
- Adapter les trajectoires de balles en fonction du choix des zones jouées.

EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION



TACTIQUE GÉNÉRALE

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x 14 m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

6-8 ANS « DÉCOUVERTE »

- Se coordonner (lancer, attraper, dissocier le haut du bas du corps).
- Se déplacer rapidement.
- S'équilibrer.
- Réagir vite.
- Progresser au niveau de l'adresse.

U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PREMIERS »

- Se déplacer rapidement.
- S'équilibrer.
- Réagir vite.
- Progresser au niveau de l'adresse.
- Appréhender les différentes techniques de déplacements.
- Réaliser des exercices de pieds et de bondissements horizontaux.
- Améliorer ses qualités de lancers au dessus de l'épaule.
- Comprendre l'importance d'un échauffement qualitatif.

U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »

- Développer des habiletés motrices précises dans la discipline, mais aussi au travers de la pratique d'autres sports (progresser en coordination/vitesse).
- Consolider les différentes techniques de déplacements.
- Savoir s'échauffer et récupérer.
- Gagner en force au dessus de l'épaule.
- Intégrer des exercices d'élastique et de renforcement au poids du corps.

EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION



LE PHYSIQUE

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »



**BEACH
TENNIS
JUNIOR**

LE PHYSIQUE

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »

COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8 x 16 m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

- Développer la force générale et la force explosive.
- Approfondir les mouvements globaux de musculation.
- Utiliser des charges légères à moyennes.
- Maîtriser des exercices et des appareils de musculation.
- Réaliser des exercices de gainage, des impulsions basses en pliométrie, des projections de médecine-ball.
- Améliorer la vitesse, l'équilibre et la coordination.
- Développer la vitesse spécifique (sur le terrain).

U16-U18 « OPTIMISATION »

- Gagner en force musculaire.
- Développer la force maximale et la puissance.
- Utiliser des charges moyennes à lourdes.
- Utiliser tous les modes de contractions musculaires : isométrique, concentrique, excentrique.
- Utiliser des charges moyennes avec un engagement maximal.
- Utiliser des appareils de musculation adaptés : machines guidées, machines à air comprimé et poulies.
- Réaliser des projections de médecine-ball, des impulsions verticales et horizontales en pliométrie.

EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION





COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x 14 m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

6-8 ANS « DÉCOUVERTE »	U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PREMIERS »	U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »	EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION
<p>LE MENTAL</p> <p>CF DOCUMENT « LA TECHNIQUE AU BEACH TENNIS »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre du plaisir à jouer. - Persévérer. - Avoir le désir de progresser. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aimer le jeu sous toutes ses formes. - Avoir des copains et les respecter, être loyal sur le court. - Participer à des rassemblements. - Prendre plaisir à la confrontation. - Accepter la défaite. - Être combatif sur le terrain. - S'investir à fond dans une activité. - Gérer de mieux en mieux ses émotions et ses appréhensions. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aimer le goût de l'effort. - Développer un équilibre psychique. - Faire preuve d'audace et d'une attitude optimiste. - Améliorer sa concentration. - Avoir une attitude positive sur le court (entraînement et match). - Garder à l'esprit que la dimension ludique reste importante, mais que l'apprentissage technique se fait dans la répétition. - Renforcer l'esprit combatif. - Gérer de mieux en mieux ses émotions et ses appréhensions. 	



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8x16 m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

U16-U18 « OPTIMISATION »

EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION

LE MENTAL

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH
TENNIS »

- S'impliquer dans son projet sportif.
- Développer sa personnalité de joueur.
- Apprendre à réagir face à l'adversité : s'armer, avoir une attitude forte dans la difficulté.
- Développer la détermination, la volonté et le dépassement de soi (volume d'entraînement et de compétition).
- Apprendre à gérer la quantité d'entraînement.
- Commencer à intégrer la notion de répétition et de durée dans ses entraînements (ex : travail technique).
- S'habituer à persévérer, ne jamais baisser les bras.

- Avoir un projet qui se dessine et des ambitions qui s'affirment.
- Avoir un rêve et le faire vivre.
- Se détacher progressivement de la tutelle des adultes.
- Prendre des initiatives et se responsabiliser.
- S'affirmer.
- Maîtriser ses attitudes.
- Exprimer sa personnalité, se montrer créatif, prendre des risques.
- Se dépasser, aller au-delà de ce que l'on sait déjà faire.
- S'ouvrir au monde.
- Prendre soin de son intégrité physique.
- Reconnaître sa propre capacité d'action et de réaction face à des situations différentes.





COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x 14 m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

	6-8 ANS « DÉCOUVERTE »	U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PREMIERS »	U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »	EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION
<p>COMPORTEMENT ET ARBITRAGE</p> <p>CF DOCUMENT « LA TECHNIQUE AU BEACH TENNIS »</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer des matchs en 3 points (le premier à 3 points). - Serrer la main de son adversaire à la fin du match. - Checker ses adversaires au changement de coté. - Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer des jeux décisifs en 7 points et des supers jeux décisifs en 10 points. - Faire des sets en 3 ou 4 jeux. - Apprendre à compter, annoncer les scores et les fautes à haute voix. - Participer à des plateaux de matchs multichances, mini-tournois ludiques. - Garder une attitude fair-play face à ses adversaires et son partenaire. - Checker ses adversaires au changement de côté. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jouer et enchaîner des matchs en 3, 4, 6 jeux et des supers jeux décisifs. - Arbitrer des matchs en deux sets. - Gérer l'auto-arbitrage d'un match complet. - Respecter les décisions d'un arbitre. - Faire confiance à l'adversaire. - Participer à des plateaux de matchs multichances, mini-tournois ludiques. - Garder une attitude fair-play face à ses adversaires et son partenaire. - Saluer l'arbitre à la fin des rencontres. - Checker ses adversaires au changement de côté. 	



COMPÉTENCES ATTENDUES : ÊTRE CAPABLE DE...

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8 x 16 m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

U16-U18 « OPTIMISATION »

EXEMPLE PHOTO / ILLUSTRATION

COMPORTEMENT ET ARBITRAGE

CF DOCUMENT
« LA TECHNIQUE
AU BEACH TENNIS »

- Jouer et enchaîner des matchs en 4 et 6 jeux et des supers jeux décisifs.
- Se conditionner aux matchs à jouer.
- Arbitrer des matchs en deux sets.
- Gérer l'auto-arbitrage d'un match complet.
- Respecter les décisions d'un arbitre.
- Participer à des tournois homologués.
- Garder une attitude fair-play face à ses adversaires et son partenaire.
- Saluer l'arbitre à la fin de la rencontre.
- Faire confiance à son adversaire.
- Savoir over-ruler une décision erronée de l'adversaire ou de l'arbitre en sa défaveur.
- Checker ses adversaires au changement de côté.

- Respecter les organisateurs, bénévoles, joueurs et arbitres des tournois.
- Être ponctuel aux horaires de match.
- Connaître la valeur et le grade des tournois auxquels je participe.
- Garder une attitude fair-play face à ses adversaires et son partenaire
- Saluer l'arbitre à la fin de la rencontre.
- Faire confiance à son adversaire.
- Savoir over-ruler une décision erronée de l'adversaire ou de l'arbitre en sa défaveur.
- Checker ses adversaires au changement de côté.





ADAPTATIONS STRUCTURELLES ET MATÉRIELLES

NIVEAU PÉDAGOGIQUE BLEU

Terrain : 7 x14 m / Hauteur filet : 1,50 m / Balle : stage 2

NIVEAU PÉDAGOGIQUE JAUNE

Terrain : 8 x16 m / Hauteur filet : 1,70 m / Balle : stage 2

6-8 ANS « DÉCOUVERTE »

U10 « LES FONDAMENTAUX ET APPRENTISSAGES PRE- MIERS »

U12 « CONSOLIDATION DES FONDAMENTAUX »

U14-U16 « APPROFONDISSEMENT »

U16-U18 « OPTIMISATION »

RAQUETTES

- Longueur : 45-47 cm

- Poids : 270 gr et 280 gr ou raquette à gant (Pom'do) pour les 5-6 ans

- Longueur : 45-47 cm

- Poids : 270 gr et 280 gr

- Longueur : 47-49 cm

- Poids : 280 gr et 320 gr

- Longueur : 49-50 cm

- Poids : 320 gr et 330 gr

- Longueur : 49-50 cm

- Poids : 320 gr et 340 gr

DIMENSIONS TERRAIN

- Terrain : 7 x 14 m

- Hauteur filet : 1,50 m

- Balle : molle - orange stage 2

- Terrain : 7 x 14 m

- Hauteur filet : 1,50 m

- Balle : molle - orange stage 2

- Terrain : 7 x 14 m

- Hauteur filet : 1,50 m

- Balle : molle - orange stage 2

- Terrain : 8 x 16 m

- Hauteur filet : 1,70 m

- Balle : molle - orange stage 2

- Terrain : 8 x 16 m

- Hauteur filet : 1,70 m

- Balle : molle - orange stage 2