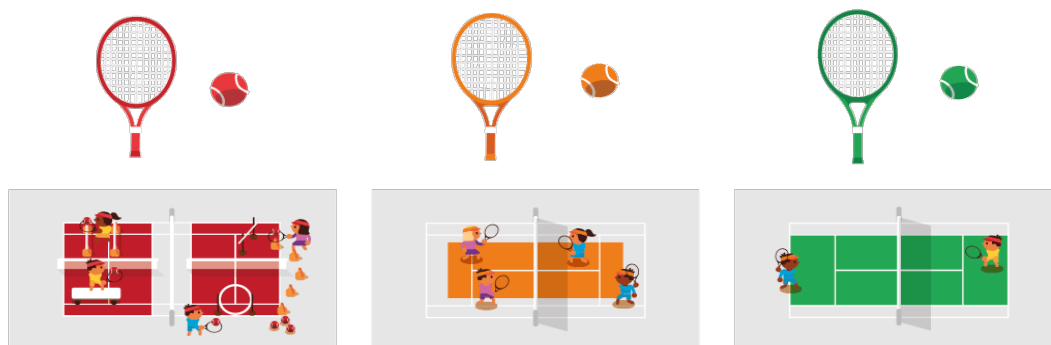


Informations Kids Tennis




Le tennis Club Saint-Sulpice fait partie depuis 2015 du programme Kids Tennis High School mis en place par Swiss tennis.

L'objectif est de proposer à chaque enfant âgé de 6 à 12 ans un enseignement et des conditions de jeu (balle, terrain, organisation) adaptés à son âge.

L'enfant s'entraîne à trois niveaux successifs. Des terrains réduits, des balles plus lentes et des raquettes adaptées font qu'il peut jouer des échanges et s'amuser dès ses premiers pas sur un court.



A chaque niveau, il y a 10 modules d'apprentissage à passer dont les contenus donnent à l'enfant les compétences nécessaires pour devenir un bon joueur ou une bonne joueuse de tennis. Le coach décide par son évaluation ou par des tests ludiques si l'enfant a passé un module.

 Niveau Rouge	 Niveau Orange	 Niveau Vert
<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px;"> 1. Règles de groupe L'enfant connaît les règles du groupe d'entraînement et participe à la leçon de tennis. </div> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px;"> 2. Sautiller L'enfant arrive à sautiller, à pieds joints, de côté (aller et retour). </div> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px;"> 3. Position d'attention Deux enfants arrivent, de la position d'attention, à se rouler la balle. </div> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px;"> 4. Lancer & attraper Deux enfants arrivent, depuis une position orientée, à se lancer (depuis hauteur de hanche) et rattraper le ballon. </div> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px;"> 5. Renvoyer la balle L'enfant arrive à renvoyer la balle (qui lui a été envoyée à la main) avec la raquette après rebond. </div> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px;"> 6. Plan de frappe L'enfant arrive à percevoir le contact de la balle dans la raquette. </div> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px;"> 7. Réagir L'enfant arrive, à partir d'une position d'attente dynamique, à attraper un ballon avant rebond. </div> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px;"> 8. Servir et retourner L'enfant arrive à servir et à retourner de façon simplifiée. </div> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px;"> 9. Couverture de terrain L'enfant arrive à renvoyer la balle de manière adaptée pour avoir le temps de couvrir le terrain. </div> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px;"> 10. Règles du jeu Les enfants arrivent à jouer des jeux de façon autonome. </div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px;"> Sauter à la corde L'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints et en courant. </div> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px;"> Rotation vers l'avant L'enfant arrive à jouer la balle depuis la ligne de fond de court (3/4 terrain) avec une rotation vers l'avant. </div> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px;"> Échange L'enfant arrive depuis la ligne de fond de court (3/4 terrain) à jouer un échange avec sécurité. </div> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px;"> Servir et retourner de façon différenciée L'enfant arrive à servir à plat ou en slice. Il arrive à retourner le service de façon adaptée à la vitesse (bloquer ou avec élan). </div> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px;"> Attaquer L'enfant reconnaît une situation d'attaque et enchaîne au filet. </div> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px;"> Lancer loin L'enfant arrive à lancer la balle de tennis loin et haut. </div> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px;"> Changement de direction L'enfant arrive à courir vite dans toutes les directions avec un déplacement adapté. </div> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px;"> Le feu de signalisation L'enfant reconnaît les différentes situations de jeu (métaphore du feu de signalisation: rouge, orange, vert) et arrive à renvoyer la balle de façon adaptée. </div> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px;"> Rhythmer L'enfant arrive à percevoir le rythme de la balle. </div> <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px;"> Comportement en match L'enfant sait se préparer de façon autonome pour un match et sait comment se comporter en match. </div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Deuxième trajectoire L'enfant arrive, au fond du court, à jouer avec sécurité et efficacité. </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Sécurité au filet L'enfant joue au filet avec sécurité. </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Balle d'attaque efficace L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace et à prendre sa position au filet. </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Situation défensive L'enfant arrive, dans une situation de défense, à renvoyer la balle de façon adaptée. </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Jeu adapté au filet L'enfant arrive au filet, selon les différentes situations, à renvoyer la balle de façon adaptée et/ou à conclure le point. </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Servir avec efficacité L'enfant arrive à servir avec sécurité et avec précision. </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Perception de soi L'enfant contrôle et sent la longueur de ses coups. </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Ouverture adaptée du point L'enfant arrive, lors de l'ouverture du point (service et retour), à dicter l'échange ou à neutraliser l'adversaire. </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Contrôle de soi L'enfant reconnaît son niveau d'activation et arrive à se contrôler. </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> Prendre l'initiative L'enfant sait ouvrir le terrain et prendre sa chance. </div> </div>

Chaque enfant deviendra membre de son équipe préférée pour fréquenter la High School et si possible inciter tous ses copains à faire équipe avec lui.

Chaque nouvel enfant inscrit au Tennis Club Saint-Sulpice a la possibilité de s'inscrire sur kidstennis.ch pour recevoir son cadeau d'équipe et son passeport.

Quelle est
TON équipe?

TEAM
LIONS
FORT COMME
UN LION ?

TEAM
PARROTS
ESPIEGLE COMME
UN PERROQUET ?

TEAM
DOLPHINS
MALIN COMME
UN DAUPHIN ?