

# Performance athlétique – Circuits: Tennis – Vitesse (11-15 ans)

Un demi-terrain de tennis suffit pour organiser un entraînement axé sur la vitesse et au cours duquel les jeunes apprennent à estimer leur tolérance de charge.



## Circuit

[Performance athlétique – Circuits: Tennis – Vitesse \(11-15 ans\)\(pdf\)](#)

## Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 11-15 ans
- FTEM: F2, F3
- Environnement: salle de sport et plein air

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la vitesse spécifique au tennis
- Estimer sa propre tolérance de charge

- Améliorer les qualités de coordination

## Intensité

- Moyenne à haute (intermittent)
- L'intensité doit être suffisamment haute pour que le temps de récupération soit exploité de manière optimale

## Sécurité

- Prendre en compte la tolérance de charge individuelle
- Clarifier la pathogenèse et la biographie sportive

---

Source: Beni Linder, expert J+S Tennis et headcoach condition physique Swiss Tennis, Matthias Rudin, chef de sport J+S Tennis (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**