Cahier pratique 3: Tennis

Le tennis est un jeu complexe qui exige un apprentissage ciblé et méthodique. Ce cahier pratique propose une voie à suivre avec des exercices et des formes de jeu attractives. Sur les traces de Federer...

Le tennis est plus populaire que jamais grâce à Roger Federer. Pour exploiter cet engouement, Swiss Tennis a lancé cette année le projet «kidstennis». L'objectif avoué: élargir la base de la pyramide et créer une culture tennistique dans notre pays.

Les deux pages suivantes mettent en lumière les étapes et éléments incontournables pour bien débuter et progresser régulièrement. Les enfants commencent sur un terrain de jeu adapté, avec des raquettes plus petites et des balles moins dures. Tout est conçu pour favoriser l'acquisition des éléments techniques sous une forme ludique et progressive.

A l'école aussi

Le tennis a sa place à l'école. Le feeling avec la balle et la raquette peut être développé très tôt. Chaque double page présente des situations pour les quatre niveaux suivants: «basics», «débutants», «avancés» et «chevronnés».

Des encadrés jalonnent les pages pour donner des indications méthodologiques et autres petits conseils pratiques. A la fin du cahier, vous trouvez une proposition d'entraînement sous forme de stations, ainsi que les «kids tests» qui permettent d'évaluer les progrès.

Cahier pratique 3: Tennis (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO