

**A TOUS SPORTS  
TENNIS 10/12 ANS  
MATIN**

**INTITULE du STAGE** : TENNIS

**DATES** : du 23 au 24 avril 2012

**HORAIRES** : 1<sup>er</sup> groupe : 9h15 – 10h15

LIEU : Complexe du Tennis de Pontarlier

**ENCADREMENT TECHNIQUE** :

Éducateurs sportifs de la Ville de Pontarlier.  
LAURENCE Patricia - PAGNIER Véronique.

**MATÉRIEL À PRÉVOIR** :

- chaussures de tennis tenant bien aux pieds
- survêtement ou short
- bouteille d'eau.

**PROGRAMME**

Maîtrise des engins. Familiarisation avec différents types de balles et avec différents types de raquettes.

Lancer. Frapper. Pousser.

Effectuer des parcours avec plots, obstacles, cibles...en contrôlant sa balle. Prise de conscience des mouvements possibles avec son corps, en déplacements....

Enchaîner des actions. ENVOYER - ECHANGER.

Travail des frappes de balles + déplacements. Jouer en fonction des partenaires.

Appréciations des trajectoires. Utiliser l'espace de jeu pour lancer une balle, pour recevoir une balle. Déplacement et placement pour frapper.

Jeu de jambes + développer l'adresse.

Jeux de tennis avec règles adaptées. Jeux d'équipes, tournantes, tournois.

Note à l'attention des parents

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible,  
quelle que soit la raison de cette dernière, au service Animations  
par téléphone au 03.81.38.82.46 ou 03.81.38.82.29