

Débutant : terrain Rouge (12 m)

âge :

- apd 8 ans

Prérequis : aucun

« Apprendre à se servir de la raquette et à « jouer » au tennis de manière ludique. »

Débutant initiés : terrain Orange (18 m)

âge :

- (apd 8 ans) 1 an de tennis
- (12 ans +) aucun

Prérequis :

- Maitriser le jeu terrain orange

« Renforcer les connaissances déjà acquise, de nouvelles notions viennent étoffer le bagage technique de l'élève. »

Confirmés : terrain vert (21 m)

âge :

- (8 à 11 ans) 2 ans de tennis
- (12 à 18 ans) 1 an de tennis

Prérequis :

- Maitriser le jeu terrain orange

« Les notions tactiques sont abordées. La technique est renforcée et les connaissances acquises vont nous servir à faire face en situation d'opposition (match). »

Perfectionnement : terrain jaune (24m)

âge :

- (12 ans +) 2 ans de tennis

Prérequis :

- Maitriser le jeu terrain vert

« Développer le bagage tactique pour faire face à nos adversaires sur terrain des adultes tout en s'amusant. »

Perfectionnement technique : terrain jaune (24m)

âge :

- (12 ans +) 2 ans de tennis

Prérequis :

- Maitriser le jeu terrain jaune

« Apprendre à bien maitriser les différents effets sur la balle, trajectoires et variations de jeu et vitesse de balle. Un léger renfort physique va nous permettre de développer ultérieurement la technique de jeu. Le jeu tactique en simple (1v1) est perfectionné. »

Perfectionnement tactique : terrain jaune (24m)

âge :

- (12 ans +) 2 ans de tennis

Prérequis :

- Maitriser le jeu terrain jaune à haute intensité

« Préparation avancée aux tactiques de match, comment faire face à divers problématiques rencontrer en compétition. Le jeu en double (2v2) est développé »

FORMAT Rouge

- 7 ans

BALLE

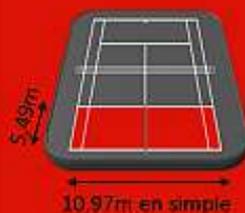
Molle rouge

HAUTEUR DU FILET

80 cm sans piquet de simple

COMPTAGE DES POINTS

1 set gagnant jusqu'à 12 points



FORMAT Orange

- 9 ans

BALLE

Molle orange

HAUTEUR DU FILET

80 cm sans piquet de simple
(En simple et en double)

COMPTAGE DES POINTS

Simple:

2 sets gagnants de 4 jeux
(Tie-break à 3/3)

Double:

Idem simple

(Super tie-break: jusqu'à 10 points si 3^{ème} set)



FORMAT Vert

- 11 ans

BALLE

Mid verte

HAUTEUR DU FILET

91,4 cm sans piquet de simple
(en simple et en double)

COMPTAGE DES POINTS

Simple:

2 sets gagnants de 4 jeux
(Tie-break à 3/3)

Double:

Idem simple

(Super tie-break: jusqu'à 10 points si 3^{ème} set)



FORMAT Jaune

- 13 ans

- 15 ans

- 17 ans

Adultes

BALLE

Dure jaune

HAUTEUR DU FILET

91,4 cm avec piquets de simple

COMPTAGE DES POINTS

Simple:

2 sets gagnants de 6 jeux
(Tie-break à 6/6)

Double:

Idem simple

(Super tie-break: jusqu'à 10 points si 3^{ème} set)

