

09 | 2016

Jeux de renvoi avec enfants

Thème du mois – Sommaire

Concepts pour le sport des enfants J+S	2
Apprendre en jouant – Enseigner le jeu	4
Exercices	
• Bases – Formes de jeu 4 x 4	6
• Jeux d'introduction	14
• Badminton	18
• Squash	22
• Tennis	26
• Tennis de table	29
Tests	32
Concours et tournois	35
Indications	36

Catégories

- Tranche d'âge: 5-12 ans
- Degrés scolaires: préscolaire et primaire
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Qui n'a jamais éprouvé, enfant, la joie et l'enthousiasme de se renvoyer un volant sur la plage ou de défier ses camarades, raquette de ping-pong en main, lors des fameuses parties de tables tournantes dans le jardin? Et qui n'a pas vibré devant les prouesses de Roger Federer ou de Novak Djokovic? Les jeux de renvoi représentent un entraînement idéal – et ludique – de coordination, de condition physique, de concentration et de coopération.

Le principe des jeux de renvoi est simple: il consiste à relancer une balle, un volant ou un autre objet dans le camp adverse, si possible hors de portée de son vis-à-vis, avec une raquette ou la main comme «surface de frappe». Il n'y a donc pas de véritable possession de balle comme dans les grands jeux, ce qui rend ces jeux particulièrement stimulants – techniquement et tactiquement – surtout pour les enfants.

Dès qu'un échange débute, les joueurs sont soumis à un défi psychique et physique. De plus, les jeux de renvoi ouvrent un excellent champ d'apprentissage social: on peut en effet jouer contre un seul adversaire, en double contre deux rivaux ou encore en équipe, et cela sans forcément recourir à un arbitre. En cas de désaccord, les joueurs sont ainsi amenés à trouver des solutions ensemble. Comme il n'existe pas d'égalité dans ces jeux, les joueurs doivent apprendre à gérer leurs émotions aussi bien en cas de victoire que de défaite.

Universel et pluriel

Ce thème du mois s'adresse tant aux moniteurs J+S qu'aux enseignants d'éducation physique. Il peut aussi convenir à des entraîneurs de club moyennant quelques adaptations. Débutants et joueurs chevronnés y trouveront des impulsions pour améliorer leur pratique. C'est l'objectif de ce document qui entend montrer la diversité des jeux de renvoi. Plus d'une trentaine de jeux de renvoi se pratiquent en effet en compétition. Des inventions plus récentes (headis, speedminton par exemple) côtoient les jeux traditionnels remontant à l'Antiquité ou au Moyen Âge (balle au poing, badminton).

Le choix des formes de jeux et d'exercices est donc vaste: les formes transversales telles que le Goba et le Street Racket, ainsi que les jeux classiques badminton, squash, tennis et tennis de table sont au cœur du document. Les contenus peuvent être facilement transposés dans d'autres jeux de renvoi en adaptant les raquettes, les balles ou volants, la grandeur des terrains et leur division, le nombre de joueurs ou le mode de comptage des points.

Concepts des jeux de renvoi pour le sport des enfants J+S

Les concepts qui sous-tendent les jeux de renvoi que sont le badminton, le squash, le tennis et le tennis de table s'appuient sur les éléments centraux du Sport des enfants J+S présentés dans les trois brochures «Bases théoriques», «Exemples pratiques» et «Jouer».

Ludique, proche du jeu, adapté aux enfants

Afin de transférer l'instinct naturel des enfants pour le jeu dans les jeux de renvoi, il s'agira tout d'abord de créer les bases en multipliant les expériences motrices et ludiques. Les formes de jeu se rapprocheront de plus en plus des formes finales avec le développement progressif des capacités. Proposer un enseignement adapté à l'âge des enfants est la condition sine qua non pour qu'ils apprennent avec succès, maîtrisent les différents défis physiques et psychiques et surtout pour qu'ils prennent du plaisir à pratiquer les jeux de renvoi. Tous les enfants doivent avoir l'opportunité de beaucoup bouger, car c'est par l'action qu'ils améliorent leurs capacités psychomotrices. Un bon moyen de contrôler si ces objectifs sont atteints, c'est de voir si les enfants ont pu vivre ces trois éléments durant l'entraînement: rire, apprendre, réaliser une performance.

Les quatre jeux de renvoi badminton, squash, tennis et tennis de table partagent de nombreuses caractéristiques. Les trois contenus suivants du Sport des enfants J+S y occupent une place centrale:

- Encourager la diversité
- Apprendre à jouer
- Jouer

Polyvalence

Les jeux de renvoi sont exigeants techniquement et tactiquement et ils demandent aussi une bonne condition physique. C'est pourquoi l'entraînement doit être diversifié. Dans le sport des enfants, justement, la polyvalence occupe une place de choix dans l'optique d'un développement global. Les jeux de renvoi classiques et leurs formes préliminaires s'avèrent donc un excellent moyen pour développer les capacités motrices des enfants, car ils offrent des formes du mouvement variées et pertinentes. Les quatre formes de base du mouvement principales pour les jeux de renvoi sont:

- Lancer, attraper
- Courir, sauter
- Rythmer
- Se tenir en équilibre

Les quatre autres formes du mouvement suivantes n'ont pas toutes le même poids dans les jeux de renvoi, mais elles permettent à différents niveaux de vivre des réussites:

- Rouler, tourner
- Grimper, prendre appui
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, dérapier



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter | ■ Danser, rythmer |
| ■ Se tenir en équilibre | ■ Lancer, attraper |
| ■ Rouler, tourner | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, dérapier |
| ■ Balancer, s'élaner | ■ Autres formes |

Brochures

- [Sport des enfants J+S: Bases théoriques](#)
- [Sport des enfants J+S: Exemples pratiques](#)
- [Sport des enfants J+S: Jouer](#)

Apprendre les jeux de renvoi

La transmission des exigences propres aux jeux de renvoi doit être adaptée aux enfants. Cet élément forme une partie importante de l'entraînement. Afin d'acquérir les mouvements, les enfants doivent les répéter souvent. C'est pourquoi les leçons proposeront beaucoup de déplacements, de touches de balle et de frappes différentes. Ainsi seront stimulés la coordination main-œil, la différenciation, l'estimation des trajectoires et le bon timing pour frapper la balle.

Le répertoire technique est progressivement étoffé en multipliant et diversifiant les exercices et les formes de jeu. Quatre «formes de rencontre» sont appréhendées:

- Je joue («Rencontre avec l'objet»)
- Je joue avec toi («Rencontre avec le toi coopératif»)
- Je joue contre toi («Rencontre avec le toi compétitif»)
- Nous jouons contre vous («Rencontre avec les camarades d'équipe»)

Pour chaque «forme de rencontre», il existe des variantes pour les débutants et pour les plus avancés. Elles ne sont donc pas à considérer comme une suite imposée. Aux pages 6-13 sont présentées à chaque fois quatre formes de jeu pour les différentes «formes de rencontre».

Jouer aux jeux de renvoi

Dans chaque leçon, le jeu occupe la place centrale, même si les enfants avec peu d'expériences motrices ne sont pas capables d'appliquer la forme finale. Il s'agit alors de trouver des formes simplifiées qui permettent aux enfants de vivre le chassé-croisé caractéristique des jeux de renvoi entre «poser un problème» et «résoudre une tâche». Ainsi, ils collectent très tôt de nombreuses expériences de jeu et ils apprennent à prendre les bonnes décisions.

Cours de moniteur J+S sports de raquettes Sport des enfants

En raison des grandes similitudes qui existent entre les jeux de renvoi, une formation de base commune est proposée pour le Sport des enfants J+S. Chaque année, plusieurs le [«cours de moniteur J+S sports de raquettes Sport des enfants»](#) sont proposés aux moniteurs pour les préparer à enseigner le badminton, le squash, le tennis et le tennis de table de manière optimale.

Apprendre en jouant – Enseigner le jeu

Les enfants veulent jouer. Les enseignants et moniteurs doivent donc créer les conditions cadres pour qu'ils puissent laisser libre cours à leur instinct naturel.

Les jeux de renvoi posent des défis exigeants au niveau de la coordination du fait qu'il n'y a pas de véritable possession de balle. Il faut donc aménager des formes simplifiées pour que les tâches proposées restent motivantes et réalisables. Une des possibilités est de permettre aux enfants de saisir la balle ou de déplacer le jeu sur le sol afin de réduire la troisième dimension.

Jeu adapté aux enfants

Tous les enfants jouent, font des expériences positives et sont en mouvement. Cela implique:

- Supprimer ou réduire le temps d'attente
- Rester en jeu plutôt que sortir du jeu (pas d'élimination)
- Favoriser beaucoup de touches de balles et de frappes
- Encourager la latéralité

Transmission adaptée aux enfants

- Placer le jeu et le plaisir du jeu au centre
- Donner du temps et de l'espace aux enfants pour qu'ils découvrent différents instruments de jeu
- Choisir des formes de jeu adaptées aux capacités individuelles

Evolution: de...

1. rouler (réduction de la surface de jeu à deux dimensions) à...
2. lancer/attraper (tenir la balle) à...
3. dribbler/jongler (jeu de renvoi) à...
4. échanger des balles dans un jeu de renvoi.

Matériel adapté aux enfants

- Engins volants à trajectoires lentes, rapides, régulières, paraboliques, qui planent ou qui retombent vite, et aux qualités de rebond différentes comme les ballons de baudruche, de plage, boules de papier, pompons, footbags, volants géants, indiacas, balles en mousse de diverses tailles, balles de tennis souples, balles de squash pour enfants, balles de tennis, volants, etc.
- Raquettes sans ou avec manche de différents types (distance entre la main et le point d'impact), avec grandes ou petites têtes de raquette et différentes tensions.
- Instruments de réception/frappe.

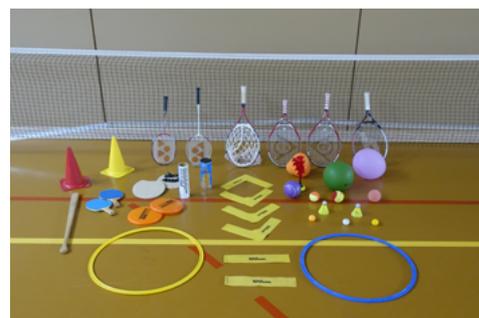
Evolution: de...

1. la main comme instrument de réception/frappe à...
2. l'instrument proche de la main (Goba par exemple) à...
3. la raquette avec manche raccourci (raquettes pour enfants et juniors) puis à...
4. la raquette classique (longueur du manche et taille du tamis).

Règles de jeu adaptées aux enfants

Les règles de jeu adaptées figurent ci-dessous:

- [Badminton](#) (pdf)
- [Squash](#) (pdf)
- [Tennis](#) (pdf)
- [Tennis de table](#) (pdf)



Bases – Formes de jeu 4 x 4

Les formes de jeu décrites aux pages 6-13 entraînent les formes de base du mouvement importantes pour les jeux de renvoi (principalement lancer/attraper, courir/sauter, se tenir en équilibre, rythmer). Elles forment la base pour le développement progressif des qualités de coordination et des capacités tactiques indispensables au badminton, squash, tennis et tennis de table. Cette entrée en matière ludique permet aux enfants et aux débutants de réussir leur saut dans les jeux de renvoi. A noter que toutes les formes de jeu sont à exercer avec les deux mains afin de stimuler la latéralité.

Jeux d'introduction

Les deux inventions suisses Goba et Street Racket et le jeu Table Tennis X (TTX) se prêtent bien à une introduction aux jeux de renvoi. Des formes de jeu relatives à ces disciplines figurent aux pages 14-17.

Pour le Goba, une petite planche est fixée sur la paume de chaque main. Pas besoin donc de se concentrer sur une prise correcte de raquette puisqu'elle «colle» à la main. La latéralité est entraînée de manière optimale. Les raquettes sont bon marché et elles peuvent même être bricolées lors des cours de travaux manuels.

Le Street Racket peut se jouer presque partout et sans infrastructure. Il se pratique avantageusement dans les cours de récréation ou sur les routes à faible trafic. Les règles simples, la grandeur des raquettes et les grosses balles souples permettent à tous les joueurs de ressentir les joies de la réussite dès le départ.

Le TTX est une forme simplifiée et ludique du tennis de table. Il se joue avec des raquettes qui permettent peu d'effet. Les balles, légèrement plus grandes et plus lourdes que celles du tennis de table, sont moins sensibles au vent et sont donc particulièrement bien adaptées pour le jeu à l'extérieur. Sous sa forme la plus simple, le TTX peut aussi se jouer avec la main et une balle de tennis.

Plus d'informations

→ [Goba](#) (pdf)

→ [Street Racket](#)

→ [TTX Table Tennis X](#)

Bases – Formes de jeu 4 x 4

Les formes de jeu suivantes entraînent les formes de base du mouvement importantes pour les jeux de renvoi (lancer/rattraper, courir/sauter, se tenir en équilibre, rythmer) sous différentes formes sociales. Elles constituent la base pour le développement progressif des capacités coordinatives et tactiques indispensables au badminton, squash, tennis et tennis de table.

Je joue («Rencontre avec l'objet»)

Balle magique

Cet exercice de base exerce la coordination main-œil. Avec les variantes, la qualité de rythme est aussi sollicitée.

Le joueur lance une balle en l'air, la laisse rebondir une fois puis la rattrape. Recommencer plusieurs fois.

Variantes

- Lancer la balle à différentes hauteurs.
- Laisser rebondir la balle plusieurs fois au sol.
- Sauter en synchronisant les appuis au sol avec le rebond de la balle.
- Lancer la balle, sautiller deux fois sur chaque jambe et atterrir avec les deux pieds en même temps que la balle.

Matériel: Balles avec des rebonds différents



Course-poursuite

Outre la coordination main-œil, cette forme de jeu entraîne la différenciation et requiert une bonne technique de course.

Le joueur lance une balle vers l'avant, la suit en courant, la laisse rebondir une fois puis la rattrape.

Variantes

- Modifier la trajectoire de lancer (plutôt à plat, bombée).
- Varier la technique de lancer (par en bas, au-dessus de la tête, etc.).
- Lors du second rebond, reprendre la balle avec le pied.
- Ne pas attraper la balle mais la stopper avec une autre partie du corps (pied, tête, fesses, etc.).
- Qui lance la balle le plus loin et qui la rattrape après un rebond? Placer une marque pour le record (volant, cône, etc.).

Remarque: Si la balle est lancée loin et à plat, cela nécessite une bonne technique de course (démarrage et premières foulées) pour la rattraper.

Sécurité: Tous les joueurs lancent et courent dans la même direction.

Matériel: Balles avec des rebonds différents, évent. marquage pour le record (volant, cône, etc.)



Viser les cibles

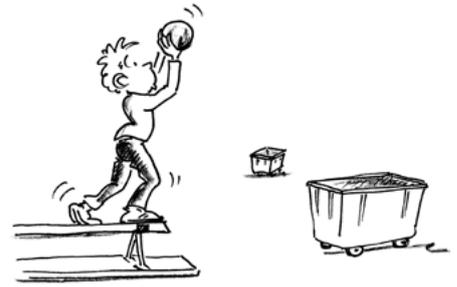
En variant les types de balles, les cibles, les distances, on sollicite la différenciation lors des lancers, sans oublier l'équilibre puisque tout l'exercice s'effectue sur le banc renversé.

Le joueur en équilibre sur le banc suédois vise la balle dans le chariot à ballons.

Variantes

- Se déplacer sur le banc en dribblant à gauche, à droite, sur le banc, etc.
- Se déplacer en arrière ou latéralement sur le banc en dribblant.
- Viser la cible les yeux fermés.
- Lancer la balle contre le mur et la rattraper sans tomber du banc.
- Lancer la balle contre le mur, sauter du banc et la rattraper.
- Idem, mais se déplacer ou se tenir sur une ligne ou une corde au lieu du banc.

Matériel: Différentes balles, banc suédois ou corde, chariot à ballons, cibles (caissons sans couvercle, grand seau, caisse, tapis, etc.)



Tip top

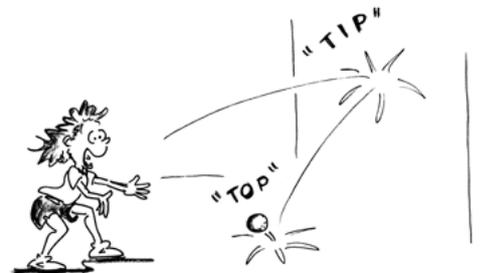
Cet exercice convient particulièrement bien au squash, au tennis et au tennis de table, car il permet d'estimer la «seconde trajectoire» (comportement de la balle après son rebond sur le sol).

Le joueur lance une balle contre la paroi et crie «Tip!» quand la balle touche le mur et «Top!» lorsqu'elle rebondit sur le sol.

Variantes

- Modifier la distance au mur.
- Varier la technique de lancer (par en bas, au-dessus de la tête, etc.).
- Définir une «ligne de service» et une zone plus proche du mur («terrain de jeu») dans lequel la balle doit être rattrapée.
- Lancer la balle dans des zones définies sur le mur (accrocher des cerceaux, coller des rubans adhésifs, etc.).

Matériel: Balles avec des rebonds différents, cibles (cerceaux, ruban adhésif, etc.)



Je joue avec toi («Rencontre avec le toi coopératif»)

Tanière du renard

Une base pour les jeux de renvoi: cette forme de jeu animée exerce les lancers et réceptions en mouvement,

Deux joueurs se font face à trois à quatre mètres de distance, chacun avec son objet de réception (raquette avec filet, volant, grand cône, petit panier, etc.). Les partenaires se lancent la balle et essaient à chaque fois de la rattraper avec leur objet de réception. Après quelques essais, changer de main pour lancer et rattraper.

Variantes

- Autoriser un ou plusieurs rebonds sur le sol.
- Reprendre directement la balle en l'air.
- Modifier la distance entre les joueurs.
- Varier la technique de lancer (par en bas, au-dessus de la tête, etc.).
- Faire rebondir la balle dans une zone définie et la rattraper dans une autre zone.
- Après chaque lancer, retourner dans la tanière – une zone située vers l'arrière de la salle – et revenir pour rattraper la passe suivante.

Matériel: Différents objets de réception et balles, marquage pour les zones (cônes, cerceaux, ruban adhésif, etc.)



Flamant rose

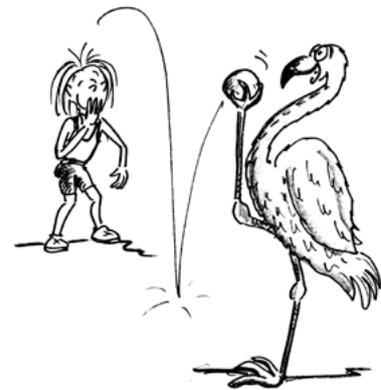
Cet exercice combine le lancer et la réception avec les déplacements, tout en mettant à l'épreuve la qualité d'équilibre.

Deux joueurs se font face à cinq mètres de distance. A lance une balle vers le haut. B court vers l'avant et la rattrape en équilibre sur une jambe. S'il reste stable, il crie «Flamant rose!» et relance la balle vers le haut. C'est ensuite à A de faire de même.

Variantes

- Rattraper à deux mains ou à une seule main.
- Autoriser un ou plusieurs rebonds sur le sol.
- Lancer la balle verticalement, en direction du partenaire ou dans le sens opposé à lui.
- Modifier la distance entre les joueurs.
- Varier la technique de lancer (par en bas, au-dessus de la tête, etc.).
- Faire rebondir la balle dans une zone définie.
- Démarrer depuis une zone de départ.
- Lancer la balle en l'air avec une raquette.

Matériel: Différentes balles, évent. différentes raquettes, marquage pour la zone de départ (cônes, cerceaux, ruban adhésif, etc.)



Balle au mur

Cet exercice avec partenaire est idéal comme préparation à la course et à la frappe, mais aussi pour améliorer le placement de la balle.

A est debout face au mur, à environ deux mètres de distance, B se tient derrière lui, à l'affût. A lance la balle au-dessus de la tête contre le mur (mouvement clé du lancer) de telle manière qu'elle lui passe par-dessus au retour. B laisse rebondir une fois la balle et la rattrape ensuite en effectuant une fente avant. Changer les rôles après dix lancers.



Variantes

- Rattraper à une ou deux mains.
- Laisser rebondir la balle plusieurs fois sur le sol (fente avant plus marquée).
- Rattraper la balle en volée (directement en l'air).
- B renvoie la balle avec une raquette, A se retourne et récupère la balle en effectuant une fente avant.
- Comme pour le jeu «Tip top» (voir p. 7), crier «Tip!» au rebond et «Top!» à la réception.
- Qui réussit à faire rebondir la balle le plus loin de la paroi de manière que le partenaire la rattrape correctement?

Matériel: Balles avec des rebonds différents, évent. différentes raquettes

Compteur de pas

La capacité de coordonner la course avec la trajectoire de la balle est un atout fondamental pour les jeux de renvoi. Cet exercice à deux combine le lancer et la réception avec un déplacement ludique vers la balle.

Deux joueurs se font face. A lance sa balle en l'air et annonce simultanément un chiffre entre deux et six. B doit rattraper la balle après le rebond, en effectuant le nombre de pas correspondant au chiffre annoncé.

Variantes

- Rattraper avec la main droite, gauche ou à deux mains.
- Rattraper la balle avant le rebond ou après plusieurs rebonds.
- Lancer la balle verticalement, en direction du partenaire ou à l'opposé de ce dernier.
- Faire rebondir la balle dans une zone définie au préalable.
- Démarrer (le receveur) depuis une zone de départ.
- Lancer la balle avec une raquette.
- Effectuer trois pas et laisser rebondir la balle une fois. Quelle équipe maîtrise cette tâche? Les deux joueurs doivent réussir. Quel duo parcourt pour cela la plus grande distance? A se tient derrière B et lance la balle au-dessus de sa tête.

Matériel: Différentes balles, évent. différentes raquettes, marquage pour les zones (cônes, cerceaux, ruban adhésif, etc.)



Je joue contre toi («Rencontre avec le toi compétitif»)

Portes ouvertes

Ce petit exercice divertissant est une forme de jeu de renvoi très simplifiée destinée à améliorer le contrôle raquette-balle.

Deux joueurs se font face. Entre eux se trouve une «porte» (élément de caisson placé verticalement, deux piquets ou cônes, etc.). Les partenaires roulent la balle – si possible au sol – avec la raquette de l'un à l'autre à travers la porte. Si la balle manque la porte, l'adversaire reçoit un point.

Variantes

- Rouler la balle avec la main.
- Toucher la balle deux fois (ou trois) au plus avec la raquette.
- Ne toucher/frapper la balle qu'une seule fois avec la raquette.
- Augmenter ou réduire l'écartement de la porte.
- Placer un but plus large (deux piquets ou cônes) derrière chaque joueur.
Pour marquer le point, la balle doit rouler entre la première porte, puis entre les montants du but.
- Définir une zone devant la porte qui ne peut être franchie.

Matériel: Différentes balles et raquettes, marquage pour les portes et les buts (éléments de caisson, cônes, piquets, etc.)



Contre le mur

Voici une forme de jeu classique qui peut s'adapter aisément au niveau des joueurs.

Deux joueurs s'affrontent face à la paroi. Pour marquer un point, le joueur doit lancer la balle contre le mur de manière que son adversaire ne puisse pas la rejouer. En fonction des capacités des joueurs, différentes règles peuvent être adoptées.

Variantes

- Autoriser un ou plusieurs rebonds sur le sol.
- Jouer la balle uniquement en volée.
- Permettre deux touches de balle, mais la seconde est obligatoirement une volée.
- Faire rebondir la balle dans une zone définie contre le mur.
- Délimiter une zone sur le sol d'une largeur de deux mètres depuis le mur dans laquelle la balle ne peut pas retomber.
- Définir une zone sur le sol, dans laquelle les joueurs ne peuvent pas entrer.

Matériel: Balles avec des rebonds différents, différentes raquettes, marquage pour les zones (lignes, cordes, cônes, ruban adhésif, etc.).



Balle au filet

Avec cette forme ludique, les joueurs se frottent aux exigences liées aux jeux de renvoi de manière allégée.

Deux joueurs s'échangent des balles de chaque côté du filet (ou d'une corde tendue). La balle doit être renvoyée de l'endroit où elle a été rattrapée. Le joueur reçoit un point quand l'adversaire ne réussit pas à renvoyer la balle. De nombreuses variantes permettent de simplifier ou de compliquer l'exercice.

Variantes

- Aggrandir ou réduire la taille du terrain.
- Varier la hauteur du filet.
- Autoriser un ou plusieurs rebonds sur le sol.
- Autoriser de jouer la balle tant qu'elle rebondit («la balle ne meurt jamais»).
- Définir des zones interdites et des zones-cibles.
- Rattraper la balle avec la main gauche, la droite ou en alternance.
- Attraper la balle avec une raquette ou un autre objet de réception.
- Renvoyer la balle avec une raquette.

Matériel: Balles avec des rebonds différents, évent. objets de réception (raquettes avec filet, volants, grands cônes, etc.), marquage pour les zones (lignes, cônes, ruban adhésif, etc.)



Shuttle golf

Cette forme de concours permet d'améliorer la précision de la frappe de manière allégée, un atout évident pour les jeux de renvoi.

Deux joueurs s'affrontent sur un parcours de golf aménagé avec des cerceaux, des seaux, des cônes, etc. Le volant (ou tout autre objet non roulant tel qu'indiacas ou footbag) est lancé soit à la main, soit frappé avec une raquette. Le prochain essai se fait toujours de l'endroit où l'objet est tombé. Qui vise le «trou» avec le moins de coups possible?

Variantes

- Aménager des obstacles et des fosses sur le parcours (filet, éléments de caisson, tapis, marques au sol, cônes, etc.).
- Frapper la balle avec la paume de la main.
- Loger le plus de balles possible dans la cible en un temps donné (pression temporelle).
- Frapper la balle au sol directement avec la raquette (veiller à choisir une raquette rigide).

Matériel: Différents objets volants non roulants (indiacas, footbags, etc.), «trous» (cerceaux, chariot à ballons, seaux, cônes, etc.), différentes sortes de raquettes, évent. obstacles (filet, éléments de caisson, tapis, etc.)



Nous jouons contre vous («Rencontre avec les camarades d'équipe»)

Estafette

Ce concours d'équipe entraîne les bases du lancer et de la course et il offre de nombreuses variantes.

Former des équipes de trois ou quatre joueurs qui s'alignent sur la ligne de fond. Le premier de chaque équipe lance l'objet (volant, indiacas, footbag ou tout autre objet non roulant) le plus loin possible. Il revient pour taper dans la main du suivant qui lance à son tour de l'endroit où se trouve l'objet. Et ainsi de suite. Quand l'objet touche le mur, on repart dans l'autre sens. La première équipe qui rattrape l'objet derrière la ligne de départ a gagné.

Variantes

- Placer des obstacles sur le parcours. Si le volant atterrit dans le «bunker» (tapis), il ne peut pas être lancé mais doit être frappé à plat avec la paume de la main.
- Former des équipes de deux coureurs.
- Autres formes d'estafettes avec le dé. Avant chaque course, on lance le dé.
1 et 2: dribbler une balle avec une raquette; 3 et 4: jongler avec la balle sur la raquette; 5 et 6: sautiller sur une jambe avec la balle en équilibre sur la raquette (changer de jambe au milieu).

Matériel: Différents objets volants non roulants (volants, indiacas, footbags, etc.), évent. obstacles, dés et balles, différentes raquettes



Spécial volleyball

Les joueurs se familiarisent avec les disciplines de double grâce à ce concours d'équipe. Ils exercent aussi, de manière simplifiée, différents éléments constitutifs des jeux de renvoi.

Des équipes de deux ou trois joueurs s'affrontent sur un terrain. La balle est jouée par-dessus le filet comme pour l'exercice «Balle au filet» (voir p. 11). Elle peut être touchée au maximum trois fois dans son propre camp avant d'être renvoyée dans l'autre camp.

Variantes

- Permettre de rattraper la balle chaque fois.
- Rattraper la balle une seule fois avant de la rejouer en face (autres touches obligatoirement frappées).
- Lancer/frapper la balle dans l'autre camp uniquement par en bas.
- Varier la hauteur du filet.

Matériel: Différentes balles et raquettes, filet



Du simple au double

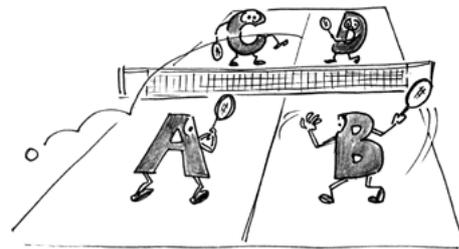
Cette forme de jeu animée joue sur l'alternance entre simple et double et elle sollicite les qualités de réaction et d'orientation.

Diviser le terrain en deux demi-terrains. Sur un terrain, A affronte C, sur l'autre se rencontrent B et D. Les deux paires commencent en même temps. Dès qu'un échange est terminé, les deux joueurs «libres» intègrent le jeu en cours qui se poursuit sur tout le terrain («du simple au double»). Si une équipe a gagné les deux échanges (simple et double), elle marque le point.

Variantes

- Attraper et lancer la balle (forme de base comme l'exercice «Balle au filet», voir p. 11).
- Varier la grandeur du terrain et la hauteur du filet.
- Jouer la balle à chaque fois en volée.
- Autoriser un ou plusieurs rebonds sur le sol.

Matériel: Différentes balles et raquettes



Trophée

Ce jeu d'équipe fait appel avant tout aux qualités de coordination suivantes: orientation, réaction et équilibre.

Tous les joueurs sont répartis en deux équipes. Chaque équipe dispose d'un réservoir de balles. Les joueurs maintiennent une balle en équilibre sur leur raquette. Ils essaient de voler la balle de leurs adversaires sans perdre la leur. S'ils réussissent à dérober une balle ou que la balle de l'adversaire tombe sur le sol, le gagnant peut ramener le «trophée» dans son propre camp.

Variantes

- Utiliser des objets non roulants tels que volants ou indiacas (plus facile).
- Replacer la balle sur la raquette si celle-ci tombe. Pendant cette manœuvre, on ne peut pas voler ou déranger les rivaux.
- Varier la taille du terrain.
- Qui a peur du requin blanc? Les joueurs traversent le bassin à requins avec leur balle en équilibre sur la raquette. Les joueurs touchés par un requin deviennent requin à leur tour.

Matériel: Différentes balles et raquettes, volants ou indiacas



Jeux d'introduction

Ces jeux – particulièrement les formes de Goba – exercent la latéralité, une capacité plutôt négligée dans les jeux de renvoi. Il est important que les exercices soient effectués avec les deux mains.

Artiste de la Goballe

Cette forme de Goba stimule les qualités de coordination et peut s'étoffer de nombreuses idées créatives.

Avec la main droite, le joueur dribble une balle et avec la gauche, il maintient une balle en équilibre sur la raquette. Après un moment, on inverse les mains.

Variantes

Compléter la tâche avec des éléments supplémentaires:

- En marchant/courant/sautillant, en avant, en arrière, de côté.
- En slalomant autour des perches ou des piquets.
- Avec une main, lancer la balle contre le mur, avec l'autre, tenir la balle en équilibre.

Plus facile

- Dribbler une balle avec la main droite, puis avec la gauche.
- Tenir une balle en équilibre avec les deux mains.
- Tapoter un ballon de baudruche pour le garder en l'air.

Plus difficile

- Dribbler les deux balles en même temps.
- Sur place, avec les yeux fermés.

Matériel: Raquettes de Goba ou autres raquettes, différentes balles, perches ou piquets



Gobaudruche

La vision périphérique et la coopération sont au centre de cette forme de Goba.

Deux équipes de deux joueurs s'échangent une balle de tennis en mousse par-dessus le filet. Le terrain de jeu est délimité librement en fonction des lignes de la salle. Chaque équipe doit maintenir un ballon de baudruche en l'air tout en jouant.

Variantes

- Au lieu de maintenir le ballon en l'air, les joueurs doivent, après chaque contact, – toucher une paroi, – se taper mutuellement les raquettes de Goba

Plus facile

- Se passer aussi le ballon de baudruche par-dessus le filet.

Plus difficile

- Jouer en alternance.
- Changer de main après chaque échange, quel que soit le joueur qui frappe la balle.

Matériel: Raquettes de Goba ou autres raquettes, balles de tennis en mousse, ballons de baudruche, corde ou filet



Gobacible

Cette forme de Goba requiert des joueurs une grande précision et met aussi à contribution la latéralité.

Deux joueurs se font face à environ trois mètres de distance. Ils se passent une balle en changeant de main à chaque fois. Entre les deux est déposé un cerceau. S'ils réussissent à faire rebondir la balle dans le cerceau, ils marquent un point.

Variantes

- Avant chaque passe, faire rebondir la balle sur sa raquette et la relancer à son partenaire avec l'autre main.
- Chaque joueur se tient derrière son propre cerceau et essaie de lancer la balle dans le cerceau de son vis-à-vis. Un point pour chaque réussite.
- Les deux joueurs se tiennent dans un cerceau et jouent la balle uniquement en volée.
- Jouer contre la paroi.

Plus facile

- Définir une cible plus grande (zone délimitée par les lignes de la salle par exemple).
- Réduire la distance entre les joueurs/cerceaux.

Plus difficile

- Définir une cible plus petite (une page de journal par exemple).
- Augmenter la distance entre les joueurs/cerceaux.

Matériel: Raquettes de Goba ou autres raquettes, balles, cerceaux, autres cibles



Parcours d'adresse avec raquette

Ce parcours propose des tâches qui entraînent de manière très ludique et créative les capacités et habiletés requises pour maîtriser les jeux de renvoi.

Installer un parcours d'obstacles en plein air ou dans la salle de sport. Tout au long du trajet défini, les joueurs effectuent des tâches avec leur raquette et une balle. Le parcours s'effectue seul ou en groupe.

Variantes

- Modifier les obstacles naturels ou artificiels.
- Modifier les modes de déplacement (vite, lent, latéral, en arrière, assis, etc.).
- Modifier la gestion de la balle (frapper, tenir en équilibre, dribbler, rouler, jongler, etc.).
- Utiliser différentes balles et raquettes.

Plus facile

- Selon les postes, conduire ou tenir la balle avec la main.
- Entraîner les différents postes l'un après l'autre puis les intégrer dans le parcours.
- Effectuer le parcours en marchant (sans obstacles).

Plus difficile

- Augmenter le tempo (chronométrer).
- Effectuer les tâches avec la main faible.
- Effectuer le parcours en équipe (se passer la balle).
- Chronométrer le parcours (garder le contrôle sous pression temporelle).

Matériel: Raquettes de Goba, matériel de Street Racket, autres raquettes (ou objets avec une surface plate, la main aussi) et balles (de tennis pour enfants, soft ou de tennis de table)



Laboratoire des inventions

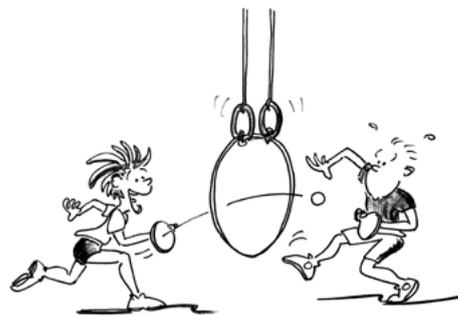
Deux à trois joueurs inventent leur jeu de renvoi et le présentent aux autres camarades. Ils peuvent utiliser tout le matériel à disposition et aménager un parcours en salle ou à l'extérieur.

Les joueurs développent une idée de jeu qui reprend les principes des jeux de renvoi. Pour cela, ils doivent respecter certains points:

- la balle ou l'objet doit être frappé (et non pas conduit ou tenu);
- il doit y avoir un échange de balles entre deux équipes (évent. après plusieurs touches).

Les joueurs définissent les fautes sanctionnées, le comptage des points et la durée du match.

Matériel: Différentes raquettes et balles, infrastructures de la salle ou extérieures



Street Racket

Le Street Racket est un jeu de renvoi qui peut se dérouler presque partout et avec différentes raquettes et balles.

Une des particularités de ce jeu est la possibilité de modifier les règles et le terrain selon le lieu où il est pratiqué et les besoins des joueurs. Pour débiter, il est toutefois recommandé d'organiser le jeu de la manière suivante:

Le terrain de Street Racket se compose de trois carrés juxtaposés de 2 x 2 mètres. Celui du milieu fait office de filet car on ne peut pas y jouer. Les joueurs s'échangent la balle qui doit obligatoirement rebondir une fois dans le terrain adverse (volée interdite). Le service est effectué par le bas et la trajectoire de la balle ne doit pas – comme pour tous les autres coups – être dirigée vers le bas («downplay»). La ligne fait partie du terrain. Les joueurs peuvent se déplacer librement.

Variantes

- Modifier les dimensions du terrain (deux fois plus large par exemple).
- Jouer en double (deux contre deux) sur un terrain élargi.
- Utiliser différentes balles et raquettes.

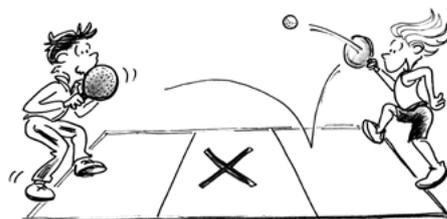
Plus facile

- Rouler la balle (point d'impact dans son propre camp).
- Délimiter deux lignes entre lesquelles on ne peut pas jouer (à la place d'un carré).

Plus difficile

- Jouer sur un très petit terrain (précision).
- Jouer sur un très grand terrain (déplacements).
- Définir des zones interdites dans les carrés où la balle ne peut pas rebondir.
- Définir des zones «bonus» dans les carrés qui donnent des points supplémentaires.
- Autoriser le «downplay» (la trajectoire de la balle quittant la raquette peut aussi être dirigée vers le bas).

Matériel: Matériel de Street Racket, autres raquettes (ou objets avec une surface plate, la main aussi) et balles (de tennis pour enfants, soft ou de tennis de table)



Circuit Street Racket

Cet exercice sous forme de circuit combine les expériences positives vécues dès le début du jeu avec les joies de la coopération en équipe. La motivation en est décuplée.

Un groupe essaie d'enchaîner le plus de frappes correctes en respectant les règles du Street Racket (voir exercice «Street Racket», p. 16). Après chaque frappe, le joueur change de côté (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour effectuer le prochain coup.

Variantes

- Aggrandir ou réduire les dimensions du terrain (longueur et largeur, ou un seul paramètre).
- Modifier le nombre de joueurs (intensité).
- Modifier les objectifs (ensemble, contre).
- Utiliser différentes balles et raquettes.

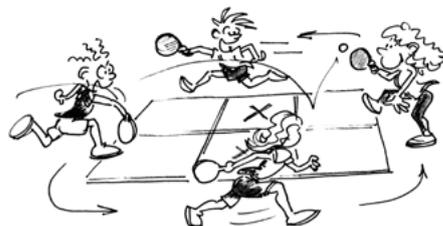
Plus facile

- Jouer des balles hautes et lentes.
- Les joueurs plus expérimentés soutiennent le groupe en veillant à ce que les balles soient en permanence sous contrôle/neutralisées.

Plus difficile

- Jouer sur un très petit terrain (précision).
- Jouer sur un très grand terrain (déplacements).
- Jouer avec une seule raquette par équipe: le joueur passe la raquette à son partenaire après chaque coup (coopération, stratégie).

Matériel: Matériel de Street Racket, autres raquettes (ou objets avec une surface plate, la main aussi) et balles (de tennis pour enfants, soft ou de tennis de table)



TTX – Table Tennis X

TTX est une forme simplifiée et ludique du tennis de table, particulièrement adaptée pour le jeu à l'extérieur. Elle se joue avec des balles légèrement plus grandes et plus lourdes et des raquettes qui permettent peu d'effet.

Le jeu se déroule en deux manches de deux minutes. En cas d'égalité, l'échange suivant désigne le gagnant ou les joueurs disputent une troisième manche décisive de deux minutes. Lors de l'exécution du service, la seule règle à respecter est le rebond de la balle dans son propre camp avant le franchissement du filet. Un point supplémentaire est attribué lorsque:

- l'adversaire ne parvient pas à toucher la balle («winner»);
 - le serveur gagne l'échange après avoir annoncé «wildcard» au moment de servir.
- Si un joueur fait un «winner» sur sa «wildcard», il marque quatre points. Chaque joueur dispose d'une «wildcard» par set sur son service.

Matériel: Matériel de TTX, autres raquettes (de Goba, planche en bois ou objets avec une surface plate, la main aussi) et balles (de tennis pour enfants, soft ou de tennis de table)



Badminton

Contrairement aux trois autres jeux de renvoi présentés, le badminton se joue sans rebond, les volants doivent obligatoirement être joués en volée. Cela réduit le temps à disposition des joueurs. Les formes de jeu suivantes préparent à ce défi de taille.

Touché coulé

Cet exercice convient particulièrement bien à l'échauffement. Les enfants entraînent de plus la précision.

Un joueur débute avec un volant (boulet de canon), les autres se déplacent en tenant un cerceau (bateau) autour de leurs hanches. Si un volant – lancé par le joueur – passe dans un cerceau, le bateau est coulé. Le joueur quitte alors le bateau et va chercher un volant pour tenter de couler un autre bateau. Le jeu se termine lorsque tous les bateaux sont coulés.

Plus facile

- Jouer avec des balles de tennis.

Plus difficile

- Jouer avec des balles de tennis de table.

Matériel: Cerceaux, balles (volants, balles en mousse, de tennis, de tennis de table, etc.)



Chasseur de papillons

Les joueurs apprennent, grâce à ce jeu, à mieux estimer les trajectoires et ils améliorent aussi la coordination main-oeil.

Deux joueurs se font face à environ trois mètres de distance. A tient une boîte de volants vide. B lance un volant (papillon) en direction de A qui essaie de le «capturer» dans sa boîte.

Variantes

- Utiliser différentes sortes de balles.
- Lancer les balles (rebondissantes) d'abord contre le mur.
- Rattraper les balles au-dessus de la tête, sous les hanches ou au sol (poser la boîte par terre).
- Utiliser un volant ou un cône au lieu d'une boîte de volants.

Plus facile

- Réduire la distance entre les deux joueurs.
- Laisser rebondir une fois la balle sur le sol.

Plus difficile

- Faire la passe avec une raquette.
- Commencer (chasseur de papillons) derrière une ligne/dans une zone définie.

Matériel: Boîtes de volants, balles (volants de badminton, de speedminton, balles de squash, de tennis de table, petites balles en mousse, etc.), raquettes



Objectif mur

Dans ce jeu, les élèves s'exercent à trouver les bons angles et à doser la force des frappes (précision).

Le volant est frappé par en bas avec la raquette en direction du mur. Qui arrive le plus près du mur sans le toucher? Le volant le plus proche gagne un point.

Variantes

- Jouer en travers de la salle. Qui réussit à atteindre une zone définie (près du mur) avec le moins de coups possible?
- Augmenter la grandeur de la zone près du mur. Qui se rapproche le plus du mur en trois coups?
- Au lieu du mur, essayer de placer le volant juste derrière le filet.

Plus facile

- Lancer.
- Se rapprocher du mur.

Plus difficile

- S'éloigner du mur.

Matériel: Différentes raquettes (de badminton, Goba, tennis de table, squash, etc.), objets non roulants (volants, footbags, pompons)



En suspension

Les débutants ont souvent besoin de temps pour maîtriser les coups au-dessus de la tête. Cet exercice est une aide didactique intéressante.

Un volant est fixé à l'aide d'une cordelette à des anneaux ou autre installation surélevée. La longueur de la corde est adaptée à la portée de raquette du joueur. Ce dernier enchaîne les coups au-dessus de la tête.

Variante

- Accrocher le volant à une longue canne suédoise ou à un sautoir fixé sur une canne d'unihockey. Le partenaire tient la canne de manière que le joueur puisse frapper le volant dans une bonne position.

Plus facile

- Frapper le volant dans une position contrôlée.
- Frapper plusieurs fois le volant de manière rapide et légère pour trouver le point d'impact.

Plus difficile

- Enchaîner les frappes sans stopper le mouvement du bras.
- Frapper plus vite et plus fort.
- Varier la force des frappes et l'impact (simuler le clear, le drop et le smash).
- Frapper en revers.

Matériel: Cordelette, anneaux, volants, raquettes de badminton, évent. cannes suédoises ou d'unihockey, sautoirs



Nourrir le lion

Etre capable de bien doser sa frappe constitue un gros atout pour espérer marquer des points au badminton.

Le joueur se tient dans la partie antérieure du court avec cinq volants à disposition. Il vise le cerceau posé de l'autre côté du filet en lançant le volant par le bas. Chaque réussite ramène un point.

Variantes

- Placer un réservoir de volants dans la partie arrière du terrain. Le joueur va à chaque fois chercher un volant (cinq au total) et il court vers l'avant pour effectuer la tâche.
- Positionner un joueur de l'autre côté du filet (lion), qui renvoie le volant avec une trajectoire haute.
- Poser des cerceaux derrière la ligne de service. La frappe se fait au-dessus de la tête.
- Jouer avec différentes raquettes.

Matériel: Volants, cerceaux, raquettes (de badminton, Goba, tennis de table, squash, etc.).



Tirs en rafale

Ce jeu est idéal pour améliorer la précision des coups, l'estimation des trajectoires et pour affiner la réaction.

Deux joueurs au minimum sont requis: un gardien et un tireur de pénalty. Le gardien est équipé de «gants» (raquettes de Goba, de tennis de table ou de badminton avec manche raccourci). Il défend son but (zone dessinée contre le mur, tapis redressé, caisson, etc.) contre les tirs de l'adversaire. Ce dernier dispose de dix essais pour marquer le plus de buts possible. Les rôles sont ensuite inversés.

Variantes

- Utiliser d'autres «gants».
- Jouer à trois: deux attaquants se passent la balle et un gardien défend son but.
- Frapper la balle avec la raquette.
- Installer deux buts et jouer un match (changements de rôles en continu entre attaquants et gardiens, en veillant à déposer à chaque fois les «gants» dans le but).

Plus facile (pour le gardien)

- Augmenter la distance entre le but et l'attaquant.
- Porter des «gants» plus grands.
- Utiliser des balles plus lentes.

Plus difficile (pour le gardien)

- Diminuer la distance entre le but et l'attaquant.
- Jouer sur un but plus grand.

Sécurité: Le gardien porte un masque ou des lunettes de protection.

Matériel: Raquettes (avec filet, de tennis de table, de Goba, petites raquettes de badminton), balles souples (footbags, balles en mousse, pompons, etc.), ruban adhésif ou tapis



Télémark

Ce jeu requiert une bonne capacité à estimer les trajectoires, des réactions rapides et une course précise en direction de la balle.

A (sans raquette) se tient dans une zone d'environ 5 x 5 mètres. Il lance un volant à B (avec raquette) qui se trouve juste à l'extérieur de la zone. B renvoie le volant à son partenaire avec un coup par en bas. A court vers le volant et le rattrape en position de fente avant. De cette position, A relance le volant à B et ainsi de suite.

Variantes

- Jouer avec différentes balles et raquettes.
- Jouer sur le terrain de badminton avec ou sans filet.
- Jouer ensemble ou contre (changer les rôles après quelques échanges).

Plus facile

- Autoriser un rebond sur le sol avant de rattraper la balle.
- Augmenter la distance entre les joueurs.
- Coopérer.

Plus difficile

- Réduire la distance entre les joueurs.
- S'affronter.

Matériel: Raquettes (de badminton, Goba, tennis de table, squash, etc.), volants, footbags, indiacas et autres balles (en mousse, de tennis)



Record

Lors de cet exercice, les joueurs coopèrent pour réussir le maximum de passes ou alors ils affrontent par deux les autres duos.

En l'espace d'une minute, les deux joueurs tentent d'effectuer le maximum de passes pour établir un record. Si le volant tombe, on continue le décompte. Ils se battent contre leur propre record ou tentent de battre celui des autres.

Variantes

- Jouer par-dessus le filet.
- Jouer contre une paroi.
- Utiliser d'autres balles.
- Imposer certains coups (seulement les frappes par en bas).

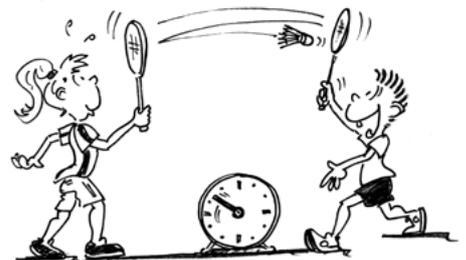
Plus facile

- Autoriser un rebond sur le sol.
- Se tenir plus près du mur.

Plus difficile

- Recommencer à zéro si le volant tombe par terre.
- Définir des zones que les joueurs ne peuvent pas quitter.
- Augmenter la distance entre les joueurs.

Matériel: Raquettes (de badminton, Goba, tennis de table, squash, etc.), objets non roulants (volants, footbags, pompons)



Squash

Contrairement aux autres jeux de renvoi, les adversaires partagent le même terrain. De plus, le jeu contre les parois permet d'explorer d'autres trajectoires de balles. Les exercices suivants thématisent ces particularités.

Handball squash

Ce jeu se prête bien à l'échauffement. Outre l'entraînement des lancers et des réceptions, l'exercice permet aux joueurs de s'approprier les dimensions du terrain ainsi que les règles de jeu.

Jeu selon les [règles du squash](#) (pdf) mais sans raquette: la balle est frappée avec la paume de la main et doit être rattrapée par l'adversaire avant le second impact sur le sol. Si tel n'est pas le cas, l'autre joueur remporte un point.

Variantes

- Jouer en double (deux contre deux).
- Dès trois joueurs, frapper la balle à tour de rôle.
- Jouer avec les règles correspondantes sur différents terrains: badminton, tennis, tennis de table.

Plus facile

- Jouer sans les parois latérales.
- Jouer avec une balle soft.
- Jouer seulement au-dessus de la ligne de service.

Plus difficile

- Jouer avec une balle de squash.
- Rattraper les balles longues (derrière la ligne transversale) directement en l'air.

Matériel: Balles (de tennis, soft, de squash, de tennis de table), volants



Mini-squash

Premier jeu avec des échanges régis par des règles simplifiées: cet exercice amène les joueurs progressivement vers la forme finale.

Par deux. La balle doit rebondir au-dessus de la ligne de service de la paroi frontale et retomber dans la première moitié du terrain.

Variantes

- Jouer ensemble (compter le nombre de passes réussies).
- Jouer contre (compter les points normalement).

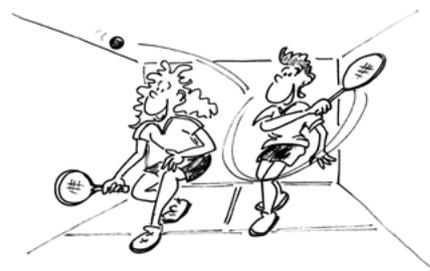
Plus facile

- Jouer également les balles qui touchent la paroi sous la ligne de service.
- Laisser rebondir deux fois la balle.

Plus difficile

- Jouer avec d'autres balles.

Matériel: Raquettes de squash, balles de squash (ou balles soft, en caoutchouc, de tennis, de tennis de table)



Squash solo

Un exercice d'accoutumance pour le squash: les premiers éléments techniques sont introduits (prise, position latérale).

Le joueur joue seul contre la paroi en coup droit. Il laisse rebondir une fois la balle au sol avant de la rejouer.

Variantes

- Jouer en revers.
- Alternier revers et coup droit.
- Chasse au record: qui réussit le plus de frappes correctes?
- Jouer en groupe (les joueurs se déplacent le long de la paroi).

Plus facile

- Laisser rebondir la balle deux fois.
- Jouer avec des balles soft.

Plus difficile

- Jouer en volée (reprendre directement en l'air, sans rebond).
- Jouer dans les angles (alterner coup droit et revers contre la paroi la plus proche).
- Jouer avec d'autres balles.

Matériel: Raquettes de squash, balles de squash (ou balles soft, en caoutchouc, de tennis, de tennis de table)



Squash ciblé

Ce jeu de passes avec cibles améliore la précision et la frappe ainsi que la technique de base.

Le moniteur joue la balle contre la paroi de manière qu'elle retombe devant le carré de service. Le joueur reprend la balle et essaie de la jouer dans la même zone.

Variantes

- Jouer sur le côté gauche du court.
- Modifier les cibles (derrière le carré de service, sur un journal collé au mur).
- Jouer en groupe. Après chaque frappe, les joueurs longent la paroi latérale gauche pour se remettre dans la file (derrière le carré de service gauche).
Si les joueurs sont trop nombreux, prévoir des tâches annexes dans le coin postérieur gauche (parcours, force, coordination).

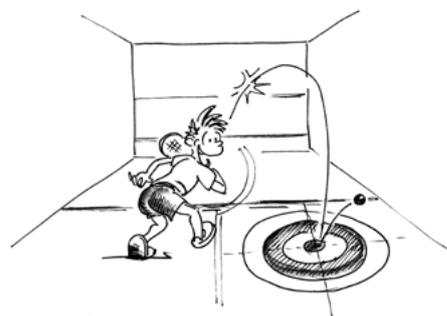
Plus facile

- Utiliser des cibles plus grandes (quart de court arrière).
- Définir plusieurs cibles.
- Jouer des coups faciles.

Plus difficile

- Utiliser des cibles plus petites.
- Jouer en volée (reprise directe en l'air).
- Jouer des coups plus difficiles (par exemple frappes sur les parois latérales).

Matériel: Raquettes de squash, balles de squash (ou balles soft, en caoutchouc, de tennis, de tennis de table), cibles



Chacun son tour

Ce jeu est idéal lorsque plusieurs joueurs se retrouvent sur le terrain.

On y développe la vision de jeu et les règles de sécurité («let» et «stroke»).

Les joueurs renvoient à tour de rôle la balle contre le mur frontal dans un ordre préétabli.

Variante

- Numéroté les joueurs. Le joueur annonce un numéro avant la frappe pour désigner le prochain qui entre en jeu.

Plus facile

- Jouer seulement au-dessus de la ligne de service.
- Laisser rebondir deux fois la balle.
- Jouer avec des balles soft.

Plus difficile

- Autoriser les rebonds contre les parois latérales (boast).
- Jouer avec d'autres balles.

Matériel: Raquettes de squash, balles de squash (ou balles soft, en caoutchouc, de tennis, de tennis de table)



Squash trois quarts

En échangeant des balles sur un terrain réduit, avec plusieurs joueurs présents, on apprend à observer ses partenaires. Une dynamique de groupe se dégage de cet exercice.

Plusieurs joueurs se partagent le court. A chaque fois, deux joueurs mènent un échange sur trois quarts du terrain, laissant libre le dernier quart où attendent les suivants.

Variante

- Jouer ensemble (compter le nombre de passes réussies).
- Jouer contre (compter les points normalement).
- En cas de grands groupes, prévoir une tâche annexe (observer, exercice de force, etc.).

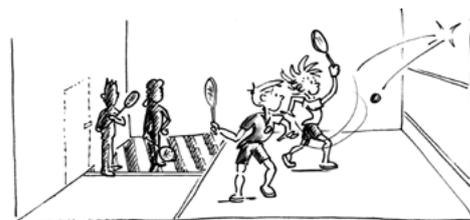
Plus facile

- Jouer également les balles qui touchent la paroi sous la ligne de service.
- Laisser rebondir deux fois la balle.

Plus difficile

- Jouer avec d'autres balles.

Matériel: Raquettes de squash, balles de squash (ou soft, de tennis, en caoutchouc, de tennis de table)



Double trouble

Jeu complexe avec des changements de rythme: cet exercice développe la précision mais aussi la compréhension tactique du jeu.

Au lieu de frapper la balle en alternance, les joueurs touchent la balle deux fois de suite: d'abord pour eux-mêmes, puis contre la paroi pour mettre en difficulté l'adversaire.

Plus facile

- Jouer la deuxième balle au-dessus de la ligne de service du mur frontal.
- Jouer d'abord la deuxième balle contre le mur frontal.
- Jouer avec des balles soft.

Plus difficile

- Jouer la seconde balle en volée (directement en l'air).
- Jouer la deuxième balle dans la partie arrière du terrain.

Matériel: Raquettes de squash, balles de squash (ou soft, de tennis, en caoutchouc, de tennis de table)



Soft squash

Cet exercice familiarise les joueurs avec les subtilités de la sécurité (règles «let» et «stroke»).

On joue à deux avec une balle soft.

Variantes

- Jouer ensemble (compter le nombre de passes réussies).
- Jouer contre (compter les points normalement).

Plus facile

- Lors du service, autoriser le rebond de la balle sur le sol devant la ligne centrale.
- Laisser rebondir la balle deux fois.

Plus difficile

- Jouer avec d'autres balles.

Matériel: Raquettes de squash, balles de squash (ou soft, de tennis, en caoutchouc, de tennis de table)



Tennis

Contrôler l'impact de la balle sur la raquette fait partie des premiers éléments à acquérir en tennis. Les formes de jeu suivantes mettent l'accent sur cet aspect central.

Feeling aérien

Grâce à cet exercice, les joueurs apprennent à positionner correctement leur raquette lors de l'impact avec la balle. En multipliant les coups, les joueurs améliorent leur toucher et le contrôle de la balle.

Les joueurs jonglent avec un ballon de baudruche en tenant leur raquette à hauteur d'épaules. Simultanément, ils effectuent des allers-retours en courant d'une ligne de double à l'autre. Combien de touches de balles réussissent-ils à faire au maximum durant un trajet? Qui arrive à en faire le moins possible sur le même trajet?

Variantes

- Jouer sous forme d'estafette.
- Crier «Hop!» à chaque contact du ballon sur la raquette.

Plus facile

- Ne pas fixer le nombre de touches.

Plus difficile

- Imposer le nombre de touches (trois, cinq, dix, etc.).
- Jouer avec la main faible.

Matériel: Raquette de tennis, ballons de baudruche, cônes pour le départ et le retour



In and out

Pendant cet exercice, les joueurs entraînent le contrôle de la balle sur la raquette et ils améliorent leur orientation.

Deux joueurs échangent des balles qui doivent rebondir dans un cerceau (zone-cible). Les partenaires se tiennent dans la zone extérieure (en dehors d'un second cercle), prêts à jouer la balle. Une fois la balle frappée, ils doivent retourner dans la zone extérieure. La balle ne doit rebondir qu'une fois dans le cerceau. Combien de passes correctes (un rebond) l'équipe est-elle capable d'enchaîner?

Variantes

- Compter les points (match).
- Quelle équipe réussit dix échanges avec la plus grande distance entre la zone-cible et la zone extérieure?

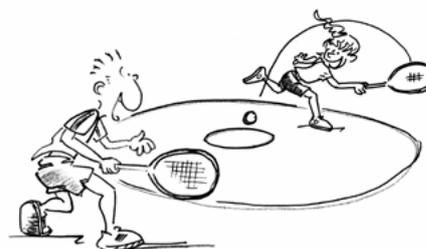
Plus facile

- Agrandir la zone-cible.
- Laisser rebondir la balle plusieurs fois au sol et/ou toucher plusieurs fois avec la raquette.

Plus difficile

- Réduire la zone-cible.
- Réduire le nombre de rebonds autorisés et/ou les touches sur la raquette.
- Agrandir la distance de la zone-cible à la zone extérieure.

Matériel: Raquettes et balles de tennis rouges, marquage pour les zones (cerceaux et lignes)



Par monts et par vaux

Grâce à cet exercice, les joueurs apprennent à anticiper les trajectoires et à les varier.

Deux joueurs enchaînent des passes au-dessus du «fleuve» (zone d'environ deux mètres de largeur). La balle doit rebondir sur la «rive». Après chaque frappe, les partenaires doivent rejoindre la «montagne» (derrière une deuxième ligne) avant de revenir pour le prochain coup. Combien de passes correctes le duo réussit-il?

Plus facile

- Augmenter le nombre de rebonds sur le sol et/ou de contrôles sur la raquette.

Plus difficile

- Limiter le nombre de rebonds sur le sol et/ou de contrôles sur la raquette.
- Autoriser un seul rebond sur le sol et/ou sur la raquette.

Matériel: Raquettes et balles de tennis rouges, lignes (ou cônes) pour définir les deux zones



Le chat et la souris

Les joueurs entraînent dans cet exercice leur orientation dans l'espace et ils apprennent à «s'ouvrir le terrain».

Deux joueurs (= chats) jouent la balle (= souris) par-dessus le filet dans le petit terrain rouge. La balle doit rebondir entre le filet et une première ligne située à environ deux mètres du filet. Après chaque frappe, les joueurs doivent rejoindre leur «tanière» (zone derrière la ligne de fond) avant de revenir pour le prochain coup. Combien de passes correctes le duo réussit-il?

Variantes

- A dit à B s'il doit laisser un ou deux rebonds avant de frapper la balle en retour. B fait de même.
- A joue la balle dans la zone 1 (entre le filet et la première ligne) et B joue la balle dans la zone 2 (entre la première ligne et la ligne de fond).
- Les deux joueurs annoncent juste avant la frappe dans quelle zone ils renvoient la balle (1 ou 2).
- Les deux joueurs annoncent le plus vite possible dans quelle zone le partenaire doit retourner la balle (1 ou 2).
- Une zone interdite est délimitée au centre du terrain. Les joueurs doivent jouer la balle à droite et à gauche de cette zone. Si la balle rebondit dans la zone interdite, l'échange est terminé (point perdu). Jouer ensemble ou contre.

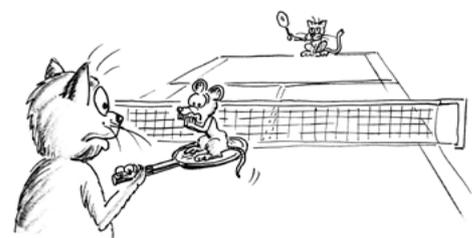
Plus facile

- Augmenter le nombre de rebonds sur le sol et/ou de contrôles sur la raquette.
- Agrandir la zone-cible.

Plus difficile

- Limiter le nombre de rebonds autorisés et le nombre de touches sur la raquette.

Matériel: Raquettes et balles de tennis rouges, lignes (ou cônes) pour définir les deux zones



La balle ne meurt jamais!

Au cours de cet exercice, l'orientation dans l'espace et le contrôle de la balle sont particulièrement stimulés.

Deux joueurs enchaînent des passes sur le terrain rouge. La balle peut rebondir sur le sol et sur la raquette autant de fois que nécessaire. Tant que la balle rebondit, le jeu se poursuit. La balle «ne meurt jamais!»

Plus facile

- Un magicien (moniteur) se tient près du filet avec sa baguette magique (raquette). Si la balle «meurt», un des joueurs la roule vers le magicien qui lui redonne vie (il la fait rebondir). L'échange reprend.

Plus difficile

- Autoriser au maximum trois (ou deux) rebonds sur le sol et/ou sur la raquette.

Remarque: Cette forme de jeu permet aux enfants de s'affronter dans un «vrai» match.

Matériel: Raquettes et balles de tennis rouges



Crocodile

Contrôle de la balle sur la raquette, latéralité et orientation dans l'espace sont au menu de cet exercice.

Deux joueurs enchaînent des passes sur le terrain rouge, avec une raquette dans chaque main. Avant de frapper la balle, ils doivent bloquer la balle entre leurs deux raquettes (comme un crocodile qui attrape sa proie entre ses mâchoires), la relâchent (le crocodile ouvre la bouche), la laissent rebondir et la renvoient.

Variantes

- Frapper la balle alternativement avec les mains droite et gauche.
- Après chaque frappe, revenir dans la zone de remplacement derrière la ligne de fond (rive).
- Crier «Hop!» lors de la frappe.

Plus facile

- Autoriser plusieurs rebonds sur le sol.
- Utiliser des balles plus grandes.
- Jouer ensemble.

Plus difficile

- Jouer la balle directement en l'air (volée).
- Jouer l'une contre l'autre.

Matériel: Raquettes et balles de tennis rouges



Tennis de table

Rapide et plein d'astuces, tel se présente le tennis de table qui exige du joueur des actions et réactions lestes dans un espace réduit. Les formes de jeu suivantes exercent la précision, l'observation ciblée de l'adversaire et les déplacements intensifs.

Facteur

Dans ce jeu d'échauffement, les enfants se défient pour savoir qui ramènera en premier toutes les balles d'un endroit à l'autre.

Former des équipes équilibrées. Chaque enfant a une balle (lettre). Sur l'un des grands côtés de la salle se trouvent un élément de caisson retourné (une boîte à lettres par équipe). Au signal, les premiers coureurs amènent leur lettre dans la boîte et reviennent vers leurs camarades. Ils contournent le bâtiment de la poste (la colonne des enfants) avant de taper sur l'épaule du prochain coureur. Quelle équipe amène toutes les lettres à bon port en premier?

Variante

- Transporter les lettres d'une certaine manière (en les tenant en équilibre sur la raquette, en jonglant, en les dribblant, etc.) ou selon un mode de déplacement imposé.

Plus facile

- Jouer sans raquette.

Plus difficile

- Envoyer les lettres (frapper avec la raquette) depuis une ligne située à environ deux mètres du caisson.
- Placer l'élément de caisson à une distance d'environ un mètre du mur. Les balles doivent d'abord rebondir contre le mur avant d'atterrir dans la boîte.

Matériel: Raquettes et balles (de tennis, tennis de table, squash, volants), éléments de caisson



Police et voleurs

Cet exercice d'échauffement intensif permet aux enfants d'entraîner les différents éléments techniques de base sous une forme ludique.

Au milieu du terrain se trouve une malle au trésor (élément de caisson retourné) avec des pièces en or (balles de tennis de table, de tennis, de squash ou des volants). Un joueur (le voleur) vide la malle au trésor (il frappe les balles en tous sens dans la salle) tandis que les policiers (tous les autres joueurs) les récupèrent pour les ramener dans la malle. Le voleur réussit-elle à vider la malle dans un temps donné?

Variante

- Frapper les balles alternativement en coup droit et en revers (voleurs).
- Ramener les balles en équilibre sur la raquette ou en jonglant (policiers).

Plus facile

- Jouer sans raquette.
- Placer la malle près d'une paroi.

Plus difficile

- Rejoindre une zone après chaque frappe (voleur).
- D'abord lancer la balle contre le mur avant de la ramener dans la malle (policiers).
- Se déplacer en sautillant, en pas latéraux, en arrière, etc. (policiers).

Matériel: Raquettes et balles (tennis, tennis de table, squash, volants), élément de caisson



Mare aux canards

Cette forme de jeu favorise les déplacements dans un vaste espace. Il s'agit de bien observer les trajectoires de balle et leurs rebonds.

Les deux parties de la table sont écartées de manière à former une «mare». Si ce n'est pas possible de la séparer, placer deux tables transversalement en laissant un espace d'un mètre entre elles. Enchaîner des passes en évitant que la balle ne tombe dans la fosse.

Variantes

- Faire rebondir la balle sur sa moitié de table puis sur le sol (seulement si le revêtement du sol le permet).
- Jouer la balle devant soi (verticalement) puis l'envoyer de l'autre côté.

Plus facile

- Lancer la balle avec la main.
- Jouer avec le moniteur ou un bon joueur (meilleure qualité des passes).

Plus difficile

- Accomplir des tâches annexes comme faire un tour sur soi-même, alterner main droite main gauche, toucher le sol avec la raquette après chaque coup, etc.
- Placer un tapis sous deux pieds de la table (devant/derrière/de côté) pour que la surface de jeu soit penchée.

Matériel: Tables, raquettes et balles de tennis de table, petits tapis



Tir forain

La capacité de bien placer les balles est sollicitée grâce à cette forme de jeu motivante.

Poser un ballon de volleyball sur la table. Le joueur essaie de le toucher avec son service. Qui y parvient trois fois avec le moins de services?

Variante

- Frapper directement sur la cible.

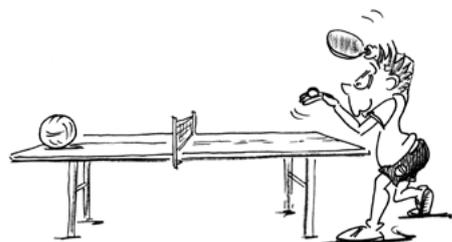
Plus facile

- Définir une cible plus grande (ballon de basketball).

Plus difficile

- Définir une cible plus petite (ballon de handball).
- Jouer avec les yeux fermés.

Matériel: Tables, raquettes et balles de tennis de table, ballons de volleyball (ou basketball, handball)



Double

Le jeu en double exige une coopération harmonieuse malgré l'intensité des déplacements.

On joue librement sur toute la table mais en respectant l'alternance.

Variantes

- Jouer selon des coups imposés: balles coupées, poussettes, attaques, etc.
- Toujours faire rebondir la balle dans sa moitié de table (comme pour le service).

Plus facile

- Ne pas imposer l'alternance.

Plus difficile

- Jouer sur une demi-table.
- Jouer x fois sur la partie gauche, x fois sur la partie droite de la table.

Matériel: Tables, raquettes et balles de tennis de table



Le maître et son chien

Cet exercice améliore la qualité de rythme et stimule la faculté d'observer et d'imiter les autres joueurs.

D'un côté de la table se tient le passeur avec un réservoir de balles. En face se trouvent trois à cinq joueurs en colonne. Le passeur envoie dix balles d'une certaine manière au premier joueur (A) qui doit les retourner selon une technique imposée. B, placé derrière A, imite ses mouvements. Une fois les dix balles jouées, A quitte la table, effectue un petit parcours et s'encolonne. B enchaîne directement avec ses dix passes.

Variantes

- Sans parcours, s'encolonner directement.
- Sans imitation.
- Réduire le nombre de passes à un, deux ou trois, avant de passer le relais.

Matériel: Tables, raquettes et balles de tennis de table, cônes



Surprise

Observer son adversaire et se déplacer rapidement, tels sont les deux éléments au centre de cet exercice.

Deux joueurs enchaînent des passes. La seule contrainte: jouer au maximum trois fois de suite du même côté (revers ou coup droit), puis effectuer au moins un coup de l'autre côté.

Variantes

- Imposer la frappe: poussette, attaque, etc.
- Jouer en double, compter les points des deux joueurs.
- Jouer seulement sur une demi-table.
- Autoriser un ou deux coups du même côté.

Matériel: Tables, raquettes et balles de tennis de table

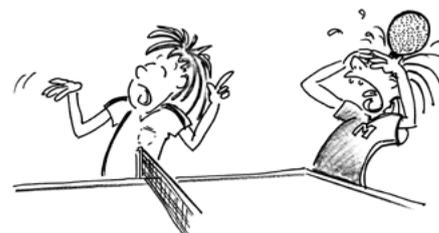


Tous contre la champion

Cette forme de jeu stimulante du «roi/reine du terrain» peut être intéressante lorsque de nombreux élèves jouent en même temps.

D'un côté se trouve le champion, de l'autre l'outsider. Un troisième élève arbitre et les autres attendent dans la file. Les deux joueurs servent à tour de rôle, l'outsider toujours en premier. Le gagnant est celui qui marque le premier deux points. Si le champion gagne, il reste en place; si l'outsider remporte les deux points, il change de côté et prend sa place. L'arbitre devient le nouvel adversaire qui défie la champion, le premier de la file passe à l'arbitrage, etc.

Matériel: Tables, raquettes et balles de tennis de table



Tests

Les jeux de renvoi badminton, squash, tennis et tennis de table proposent des tests qui permettent de mesurer les progrès des enfants et de vivre des expériences positives. Pour créer une belle émulation et motiver les jeunes à relever de nouveaux défis, des récompenses sous formes d'insignes, d'autocollants ou de points peuvent s'avérer intéressantes.

Les tests répondent au credo «Rire – Apprendre – Réaliser une performance» et sont conçus de telle sorte que le «cycle de la motivation» se développe dans la bonne direction: les défis bien ajustés incitent les enfants à les relever. S'ils parviennent à résoudre les tâches motrices proposées, ils se sentent plus compétents et confiants en leurs possibilités. Cette confiance et les émotions positives qui l'accompagnent renforcent encore la motivation indispensable à la poursuite de leurs efforts et posent les jalons d'une pratique sportive durable.

Les tests poursuivent plusieurs objectifs:

- Le «cycle de la motivation» est renforcé.
- L'engagement et la participation des enfants sont évalués.
- Les moniteurs reçoivent une aide pour la planification des contenus d'entraînement.
- Les principes et les accents de la formation du sport des enfants sont soutenus.

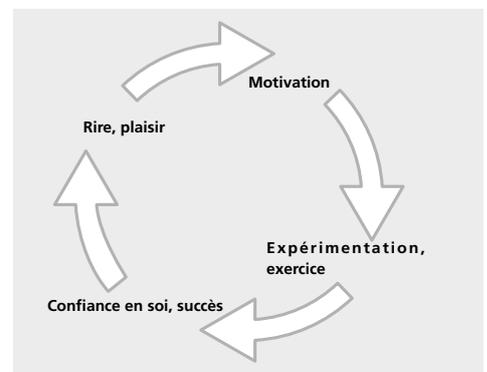
Les exigences requises pour l'obtention des distinctions sont choisies de telle manière que tous les enfants qui participent et s'engagent avec constance aux entraînements puissent les remporter. Les tâches motrices sont diversifiées et contribuent au développement global des enfants dans les domaines suivants:

- Développement personnel
- Apprendre à bouger (diversité)
- Apprendre les jeux de renvoi
- Jouer (aux différents jeux de renvoi)

La distribution de petites récompenses (insignes, autocollants, stickers, diplômes, petites balles de couleurs, etc.) souligne les apprentissages et performances des enfants et renforce leur motivation.

Les systèmes de tests et de distinctions de chaque jeu de renvoi sont disponibles ci-dessous:

- [Badminton](#) (pdf)
- [Squash](#) (pdf)
- [Tennis](#) (seulement avec login)
- [Tennis de table](#)



«Cycle de la motivation», tiré de: Office fédéral du sport (2015): Sport des enfants J+S. Bases théoriques. p. 9.

Street Racket Challenge

Le Street Racket Challenge est un exemple de test simple qui améliore les habiletés et capacités indispensables aux jeux de renvoi. Il se compose de dix tâches motrices avec raquette et balle qui peuvent être effectuées seul ou par deux, également en dehors d'un entraînement. La majorité de ces exercices se fait contre la paroi afin de permettre de vivre seul des situations proches du jeu. Chaque challenge est mesurable et peut s'organiser sous forme de petite compétition (contre soi-même ou contre les autres).

1. Speedball rebond

Jouer la balle contre le mur et la laisser rebondir une fois. Effectuer le maximum de frappes contre le mur pendant une minute. La distance au mur et la hauteur de frappe sont définies librement.

2. Speedball volée

Jouer la balle contre le mur et la relancer directement en volée (sans rebond au sol). Effectuer le maximum de frappes contre le mur pendant une minute. La distance au mur et la hauteur de frappe sont définies librement.

3. Speedball inversée

Jouer la balle en volée en direction du mur en la faisant rebondir sur le sol (impacts: raquette-sol-mur-raquette-etc.). Effectuer le maximum de frappes contre le mur pendant une minute. La distance au mur et la hauteur de frappe sont définies librement.

4. Frappes latérales

Frapper la balle contre le mur, en se déplaçant latéralement d'une zone à l'autre, jusqu'au bout du parcours. Les zones contre le mur sont marquées avec des rubans adhésifs, des piquets, etc. En cas de faute, le joueur recommence dans la première zone. Fixer le nombre d'essais ou un temps-limite. Recommandation: 15 zones contiguës de 50 cm de largeur.

5. Jonglage en mouvement

Jongler avec la balle sur la raquette en parcourant une certaine distance (départ et arrivée délimités avec des piquets, des rubans adhésifs, etc. En cas de faute, le joueur recommence au départ. Fixer le nombre d'essais ou un temps-limite. Délimiter le départ et l'arrivée avec des piquets, du ruban adhésif ou des lignes du terrain. Recommandation: distance de jonglage de 20 mètres.

6. Objectif 100 points

Jouer la balle dix fois dans les cibles dessinées contre le mur. Trois grandeurs de cibles: une petite cible (20 cm de diamètre, dix points), deux moyennes (30 cm, cinq points) et deux grandes cibles (40 cm, un point). Les balles qui touchent la ligne sont valables. Le joueur peut lancer la balle directement contre le mur (en volée) ou la reprendre avec la main et la faire rebondir une fois au sol avant de la frapper. Distance au mur: deux mètres.

7. Balle au tunnel

Après avoir frappé le mur, la balle rebondit une fois sur le sol. Le joueur la reprend d'abord en coup droit, puis entre ses jambes, puis derrière le dos, de nouveau entre les jambes et enfin de nouveau en coup droit. Il recommence la suite. Combien de coups corrects consécutifs réussit-il à enchaîner?



→ [Fiche de test et organisation de la salle \(pdf\)](#)

8. Speedball dribble

Faire rebondir la balle le plus de fois possible sur le sol. Un seul rebond autorisé entre deux coups de raquettes.

9. Balles flottantes

Faire rebondir le plus longtemps possible sa balle sur la raquette (pas de contrôle de la balle). Hauteur du rebond au-dessus de la tête.

10. Artiste de la raquette

Jouer la balle contre le mur en respectant une certaine suite. Les coups spéciaux et tours d'adresse peuvent être décidés ensemble ou imposés. Recommandation: 2 x coup droit via le sol, 2 x revers via le sol, 2 x volée en coup droit, 2 x volée en revers, 6 x volée coup droit/revers en alternance. Qui réalise le plus grand nombre de suites sans faute?

Variantes

- Jouer avec différentes balles et raquettes.
- «Speedball»: compter tous les coups valables; comptabiliser uniquement la meilleure suite de coups réalisée sans faute.

Plus facile

- «Frappes latérales», «Jonglage en mouvement», «Objectif 100 points»: agrandir la zone-cible.
- Augmenter le nombre d'essais.

Plus difficile

- «Frappes latérales», «Jonglage en mouvement», «Objectif 100 points»: réduire la zone-cible.
- «Balles flottantes», «Artiste de la raquette», etc.: réduire l'espace à disposition (demande plus de contrôle).
- Réduire le temps à disposition.
- Jouer avec la main faible.

Matériel: Matériel de Street Racket, autres raquettes (ou objets plats, solides, ou paume des mains), balles (mini-tennis, soft, tennis de table), piquets, ruban adhésif

Concours et tournois

Des formes de compétitions spécialement adaptées aux enfants ont été développées pour les quatre jeux de renvoi présentés. Les principaux ajustements touchent aux règles de jeu, aux dimensions des terrains, aux instruments de jeu et aux formats de tournoi.

Vous trouvez un résumé des règles de jeu adaptées sous:

- [Badminton](#) (pdf)
- [Squash](#) (pdf)
- [Tennis](#) (pdf)
- [Tennis de table](#) (pdf)

Tournois ludiques de tennis

Les formes de tournois proposées aux enfants mettent l'accent sur les expériences positives et non sur le résultat. Swiss Tennis a d'ailleurs spécialement développé pour le programme «Kids Tennis» de nouveaux formats de tournois, qui peuvent servir d'exemple. Dans les «Tournois Kids Tennis», la priorité ne consiste pas à gagner la compétition, car une focalisation précoce sur les résultats exacerbe les comportements inadéquats des parents et des entraîneurs. Le but est d'abord d'offrir à tous les enfants le même nombre de matchs et de faire en sorte que ces tournois soient conviviaux et adaptés aux familles. Les points suivants sont particulièrement mis en avant:

- La durée du tournoi est définie le plus précisément possible.
- Un certain nombre de matchs est garanti.
- Les matchs se disputent en équipe et/ou en double.
- Des aspects polysportifs sont intégrés.
- Le tournoi débute avec des salutations et une présentation, et il se conclut ensemble.
- L'expérience prime sur la performance (résultat).

Les deux exemples de tournois suivants concrétisent cette philosophie:

Mode «Team»

- Phase 1a (polysportive): deux équipes de quatre s'affrontent dans un autre jeu (par exemple unihockey).
- Phase 1b (tennis): les mêmes équipes s'affrontent lors de deux simples et un double, tous les joueurs sont donc en action.
- Phase 2: comme la phase 1 mais avec d'autres partenaires (par exemple équipe gagnante contre vainqueurs de la phase 1).
 - 2a: jeu polysportif.
 - 2b: les joueurs du simple de la phase 1b jouent maintenant un double (et inversement).
- etc.

Mode «Change»

Les enfants s'inscrivent par équipes de deux.

- Phase 1: match en double avec son camarade, complété par une partie polysportive.
- Phase 2: match en simple contre un adversaire tiré au sort.
- Phase 3: match en double avec l'adversaire de la phase 2, complété par une partie polysportive.
- etc.

Informations supplémentaires sous www.kidstennis.ch (seulement avec login).

Tournois de badminton

«It's Shuttle Time!», c'est le nom donné au tournoi destiné aux écoliers qui peut tout aussi bien se dérouler lors d'une journée sportive que lors d'un tournoi de week-end. La principale force de cette forme de tournoi est qu'elle s'adapte très aisément au temps dont on dispose et au nombre de joueurs inscrits.

→ [Tournoi scolaire: «It's Shuttle Time!»](#) (pdf)

Indications

Ouvrages

- Dössegger A., Varisco, J. (2015): [Sport des enfants J+S. Bases théoriques](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Steinmann, P. (2015): [Sport des enfants J+S. Exemples pratiques](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Brönnimann, D. et al. (2014): [Sport des enfants J+S. Jouer](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Zingg, C., Lehmann, T. (2014): [Rückschlagsspiele in der Schule. Themenfächer. Badminton, Tennis, Squash, Tischtennis](#). Herzogenbuchsee: Ingold.

Liens

- www.kidstennis.ch: Le programme de tennis pour les enfants de Swiss Tennis.
- www.shuttletime.ch: Le projet de badminton pour les écoles de Swiss Badminton.
- www.streetracket.com: Le jeu de renvoi à jouer partout.
- www.swissping.ch: La méthode d'enseignement en six étapes de Swiss Table Tennis.
- www.ttx.world: La forme simplifiée et ludique du tennis de table en plein air.
- www.mobilesport.ch/jeux-renvoi: Autres idées de jeu en lien avec le manuel J+S Sport des enfants «Jouer».

Leçons

- [Leçon «Kids Tennis»](#) (pdf)
- [Leçons d'introduction pour le Sport des enfants J+S](#): Dix leçons pour le badminton, squash, tennis et tennis de table.

Règles de jeu adaptées aux enfants

- [Badminton](#) (pdf)
- [Squash](#) (pdf)
- [Tennis](#) (pdf)
- [Tennis de table](#) (pdf)

Auteurs

- Alexis Bernhard, responsable Sport des enfants Swiss Tennis (jusqu'à fin août 2016)
- Michael Müller, chef de sport J+S Squash, responsable Sport des enfants Swiss Squash
- Thomas Richard, chef de sport J+S Badminton, responsable J+S Sport des enfants, chargé de cours à la HEFSM
- Gabriel Schelble, responsable Sport des enfants Swiss Badminton, chef de projet Shuttle Time
- Georg Silberschmidt, chef de sport J+S Tennis de table, responsable Sport des enfants Swiss Table Tennis
- Marcel Straub, co-fondateur de Street Racket®

Partenaires



ASEP



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Rédaction

Thomas Richard
mobilesport.ch

Photo de couverture

Ueli Käzig, Médias didactiques HEFSM

Dessins

Leo Kühne

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM