



Inclusive Playbook
Tennis



URBAN YOUTH GAMES

“ INSPIRER L’EXCELLENCE ET DONNER DE L’ESPOIR À CHAQUE ENFANT, DANS CHAQUE ÉCOLE ”

Les Urban Youth Games sont uniques en leur genre. Ils s’appuient sur une vision positive de la différence selon laquelle la diversité des élèves est considérée comme une ressource. Les activités proposées par les UYG incitent les jeunes à devenir acteurs du changement. En favorisant les échanges et le partage des valeurs afin de casser les barrières sociales et culturelles, et de les sensibiliser aux défis sociétaux de demain.

Construit en partenariat avec des experts en Inclusion, du Sport et de l’Enseignement, cet outil pédagogique est destiné aux jeunes de 5^{ème} et 6^{ème} primaire.

SOMMAIRE

Introduction	<u>3</u>
Présentation du tennis	<u>4</u>
Le tennis à l’école	<u>5</u>
Les 3 phases « inclusives »	<u>6</u>
Le rôle de l’enseignant	<u>7</u>
Activités	
<i>Ice-breaker</i>	<u>8</u>
<i>Les Jeux</i>	<u>9</u>
<i>Débriefing</i>	<u>14</u>
Informations et coordonnées	<u>15</u>



INTRODUCTION



Le tennis est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs, soit quatre joueurs en formant deux équipes de deux (double). Les joueurs utilisent une raquette qui sert à frapper une balle en caoutchouc, remplie d'air et recouverte de feutre. Le but du jeu est de frapper la balle de telle sorte que l'adversaire ne puisse la remettre dans les limites du terrain, soit en marquant le point en mettant l'adversaire hors de portée de la balle, soit en l'obligeant à commettre une faute (quand sa balle ne retombe pas dans les limites du court, ou quand elle ne passe pas le filet).

Urban Youth Games & Tennis

Le tennis est accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau de jeu. Outre les compétences spécifiques comme la tactique, la technique et le physique, le tennis est surtout un sport porteur de valeurs telles que le plaisir du jeu, le fair-play, le respect de soi-même et de ses partenaires de jeu, des éducateurs et du matériel.

Le tennis est un sport qui s'intègre bien dans le programme Urban Youth Games. En tant que sport individuel, il développe l'autonomie et la responsabilité de chacun dans le comportement sportif ainsi que l'honnêteté dans le respect des règles. En tant que sport en équipe, il véhicule les valeurs d'esprit d'équipe, de solidarité et d'entraide

Association Francophone de Tennis (AFT)

VALEURS PROPRES AU TENNIS





PRÉSENTATION DU TENNIS

1. LES RÈGLES DE BASES

Le tennis se joue à 2 (simple) ou à 4 (double). Les joueurs n'utilisent que leur raquette pour envoyer la balle dans le terrain de l'adversaire. Ils renvoient les balles jusqu'à ce qu'une personne marque un point.

Les points

Il existe trois manières de marquer un point:

- l'adversaire rate la balle,
- l'adversaire envoie la balle hors du terrain,
- l'adversaire envoie la balle dans le filet.

Pour gagner le match, le joueur doit passer par les trois étapes suivantes: « Jeu, set et match! ».

Le jeu

Pour gagner un jeu, il faut obtenir au moins 4 points. Le comptage de points se fait comme suit:

- Pas de point 0
- 1^{er} point 15
- 2^{ème} point 30
- 3^{ème} point 40

Au 4^{ème} point le joueur gagne le jeu.

Sauf si l'adversaire est aussi à « 40 ». On parle alors d'égalité. Pour obtenir « l'avantage » il faut marquer un 5^{ème} point. Pour remporter le jeu, il faut gagner un 6^{ème} point, sinon on revient à égalité.

Le set

Pour gagner un set, il faut accumuler 6 jeux et avoir 2 jeux d'avance sur son adversaire. Donc si tu as 6 jeux, mais ton adversaire 5, tu dois gagner un 7^{ème} jeu.

Vous devez jouer un **tie-break** si vous arrivez à 6 jeux contre 6. Le premier joueur qui emporte 7 points, avec 2 points d'avance sur son adversaire, gagne le set.

Le match

Chez les femmes, les joueuses remportent le match en gagnant 2 sets. Chez les hommes il faut gagner 2 ou 3 sets, en fonction du tournoi.

2. LE SERVICE

Le serveur reste le même pendant un jeu entier. C'est le joueur qui met la balle en jeu à chaque point. Pour cela il se met derrière la dernière ligne sur le côté droit. Il envoie la balle dans le carré gauche de l'adversaire, c'est-à-dire en diagonal. Pour le 2^{ème} service le serveur se met du côté gauche et envoie la balle dans le carré droit de l'adversaire. Après chaque point le serveur change de côté.

Si lors du premier essai le serveur lance la balle hors du carré ou dans le filet, il a le droit à un deuxième service. Si il rate aussi le deuxième, l'adversaire gagne un point.

Si pendant le service, la balle touche le filet mais arrive bien dans le carré adverse, le serveur doit recommencer.

3. CHANGEMENT DE CÔTÉ

Le choix du côté et le droit d'être serveur se décident lors d'un tirage au sort au début du match.

Après le premier jeu, les joueurs changent de côté. Puis ils changeront de côté tous les deux jeux.

FORMAT

BALLE

Dure jaune

HAUTEUR DU FILET

91,4 cm avec piquets de simple

CATEGORIES

Pas de mixité

COMPTAGE DES POINTS

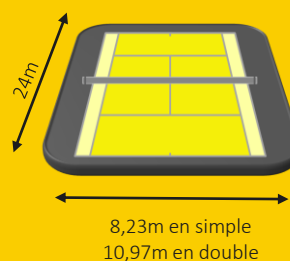
Simple

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)

-13 ans -15 ans -17 ans
Adultes



LE TENNIS À L'ÉCOLE

La découverte de l'activité et l'initiation au tennis chez les jeunes de 5^{ème} et 6^{ème} primaire, dans le cadre du projet Urban Youth Games, peut s'envisager en adaptant les surfaces de jeu et le matériel au contexte dans lequel il pourra se pratiquer. Des compétences tactiques, techniques, les règles du jeu et les valeurs sportives pourront être développées grâce à des jeux et exercices adaptés au niveau des jeunes.

Nous proposons aux professeurs d'éducation physique d'aménager une surface de jeu et d'utiliser du matériel adapté qui permettront de réaliser une série de jeux et exercices dans les salles de gymnastique, les cours de récréation, les halls omnisports ou tout autre endroit adapté.



COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Interagir positivement avec les partenaires et adversaires
- Respecter les règles, reconnaître une erreur, s'auto-arbitrer
- Ajuster son action en fonction du but à atteindre
- Contribuer activement au bon déroulement du jeu (être certain que les joueurs sont prêts, s'excuser après un coup de chance, ...)



CONDITION PHYSIQUE

- Endurance
- Vitesse
- Puissance alactique
- Habiletés gestuelles



COOPÉRATION SOCIO-MOTRICE

- Adapter ses stratégies en fonction du but à atteindre
- Interagir positivement avec ses partenaires et adversaires
- Développer ses compétences et respecter les compétences de chacun de ses partenaires

LES 3 PHASES INCLUSIVES DU PLAYBOOK



LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT PROMOUVOIR L'INCLUSION LORS DES ACTIVITÉS SPORTIVES DU PLAYBOOK.

POURQUOI? COMMENT?

L'INCLUSION, C'EST QUOI?

L'indifférence de la différence!

Il est exclu d'exclure!

Chacun perçoit l'inclusion de manière différente. L'objectif des Urban Youth Games consiste à illustrer concrètement par le sport qu'il n'y a pas de barrière. Chacun est invité à développer sa propre excellence et à s'ouvrir aux autres avec un état d'esprit positif et sans préjugé.



Un élan positif pour
renforcer la volonté d'être
toujours plus inclusif!

COMMENT FAVORISER L'INCLUSION?

Il n'y a pas une seule façon de faire, ni une seule règle à suivre. La volonté des Urban Youth Games est de faire naître des idées pour que ce playbook puisse être adapté à toute situation, dans les écoles, et pour tous les élèves.

En proposant des exercices sportifs qui mettent en avant l'apprentissage collectif, la collaboration, l'entraide, nous pouvons mettre en évidence l'inclusion et l'impact positif à générer.

Au travers d'une approche en trois phases, nous mettons en lumière la contribution, consciente ou inconsciente, de chaque enfant. Renforcer leur perception sur l'impact positif qu'ils peuvent avoir sur les autres est primordial. Ils ont un rôle important à jouer dans l'équilibre social du groupe et ils sont invités à développer des comportements positifs au jour le jour.

Le playbook va clairement illustrer les compétences développées au niveau pédagogique et en matière d'inclusion.

En outre, nous invitons le professeur d'éducation physique à :

- **Expliquer** les compétences « inclusives » avant chaque exercice ;
- **Porter un regard attentif** sur les gestes et actions « inclusives » pendant l'activité sportive ;
- **Identifier et féliciter** les enfants qui font preuve de comportements fair-play, d'esprit d'équipe, de bienveillance envers leurs coéquipiers, ... ;
- **Expliquer** au groupe d'enfants **les actions positives constatées** avant, pendant et après l'activité sportive et comment elles ont contribué à la réussite de celle-ci ;

PHASE 01

ICE-BREAKER

Quelques exercices pour s'échauffer tout en s'amusant et en étant en interaction avec les autres jeunes du groupe. L'inclusion commence par l'ouverture de soi et la rencontre de l'autre.

LE LOUP ZIG-ZAG

3 enfants sont désignés pour être les loups. Les autres enfants doivent passer d'un côté à l'autre de la salle, sans se faire toucher par les loups. Chaque fois qu'un enfant se fait toucher, il rejoint le loup en lui donnant la main et ils forment une équipe de loups. Le passage devient de plus en plus délicat car les loups prennent de plus en plus de place sur le terrain.

ESSAIM D'ABEILLES

Les enfants sont poursuivis par des abeilles (balles de tennis). Les enfants courent en rond et l'enseignant.e qui se tient au milieu essaie de les toucher avec une balle de tennis (piqûre d'abeille). Celui ou celle qui se fait toucher doit effectuer un exercice supplémentaire (saut de kangourou 10 fois sur place, lever les genoux 20 fois, ...). Les enfants n'ont ni le droit de s'arrêter, ni le droit de reculer.

TRANSPORT DE BALLES

Les enfants sont séparés en deux équipes, chacune a un dépôt (caisse avec le même nombre de balles pour chaque équipe). Les enfants doivent essayer de voler les balles du groupe d'en face et de les ramener dans son dépôt. Les enfants ont le droit d'avoir une seule balle à la fois en main. Il est interdit de se toucher. L'équipe qui gagne est celle qui a le plus de balles dans son dépôt après quelques minutes de jeu.

LA PATATE CHAUDE

Les enfants courent dans la pièce en se passant une patate chaude (balle de tennis). Lorsqu'un enfant reçoit la patate, il doit s'en débarrasser le plus vite possible en la passant à un autre enfant. Si la patate tombe par terre, c'est l'enfant auquel elle était destinée qui doit la ramasser. Au signal du professeur, les enfants qui ont la patate chaude en main ont perdu (éliminés ou faire un exercice physique supplémentaire). Possibilité de faire le jeu avec une main uniquement et une autre dans le dos.

L'ÉQUILIBRISTE

Les enfants se déplacent dans une zone délimitée avec une raquette en main et gardent une balle de tennis en équilibre sur la raquette. Les enfants doivent se déplacer au rythme indiqué par l'enseignant.e (marcher, trotter, courir, sprinter) en évitant les autres enfants et en gardant la balle en équilibre sur leur raquette. Possibilité d'ajouter des positions à prendre par les élèves (se mettre assis, à genoux, sur un pied, ...).

L'INCLUSION COMMENCE PAR

ACCUEILLIR

FAIRE LE PAS VERS L'AUTRE

UN SOURIRE

FAIRE TOMBER LES BARRIÈRES

RENCONTRE DE L'AUTRE

INVITER À PARTICIPER

S'AMUSER ENSEMBLE

UN "BONJOUR"

PHASE 02

LES JEUX

“LA VOLÉE”

MATÉRIEL

1 balle

1 raquette par joueur

Marquage au sol : cercle (via une craie ou autre)

ACTIVITÉ

Les joueurs sont tous positionnés en dehors du cercle. Un joueur se place au centre du cercle. Celui-ci doit lancer la balle à la main, de bas en haut, à un joueur en dehors du cercle, qui lui renvoie la balle en volée pour qu'il puisse la rattraper. L'objectif est de faire plusieurs fois le 'tour de l'horloge' sans que la balle ne tombe par terre.

Variante :




L'élève au centre a également une raquette et renvoie la balle chaque fois vers un autre joueur.

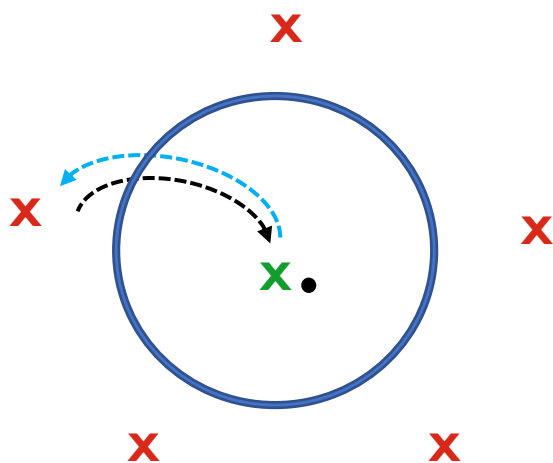
Compétences pédagogiques

- Lancer et Rattraper
- Enchaîner les mouvements fondamentaux dans le but d'une action précise
- Utiliser ses mouvements dans des situations codifiées
- Ajuster ses mouvements dans une situation élaborée

Compétences « inclusives »

- Définir ensemble une stratégie
- Coordonner ses actions par rapport à l'autre
- Développer l'esprit d'équipe

-  Elève passeur
-  Joueur
-  Passe



PHASE 02

LES JEUX

“CONTRE LA MONTRE”

MATÉRIEL

Des balles
1 raquette par joueur
Paniers (ou caisses)

NOMBRE D'ÉLÈVES

4 à 8 élèves

ACTIVITÉ

Les joueurs peuvent se déplacer librement en restant dans leur zone respective. L'équipe rouge doit essayer de mettre un maximum de balles dans les paniers placés le long du mur, en un temps imparti et ceci en envoyant la balle avec la raquette après un rebond au sol.

Le joueur de l'équipe verte ne peut prendre que les balles qui sont ou qui passent par sa zone et doit les envoyer dans la zone A, le plus loin possible des joueurs rouges pour qu'ils perdent du temps.

Les balles qui restent en zone C, hors des paniers, sont perdues.

Variantes :

- Obliger d'avoir le même nombre de balles dans chaque panier
- Possibilité de jouer sans joueur en zone B ou d'augmenter le nombre

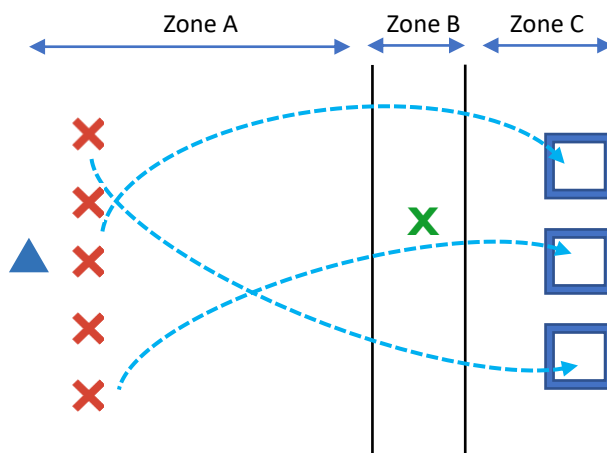
Compétences pédagogiques

- Enchaîner les mouvements fondamentaux dans le but d'une action précise
- Utiliser ses mouvements dans des situations codifiées
- Favoriser l'émulation grâce à une situation de défi

Compétences « inclusives »

- S'accorder sur les positions, la stratégie et le rôle de chacun au sein de l'équipe
- Coordonner ses efforts avec ses partenaires
- Définir le rythme avec ses coéquipiers
- Contribuer individuellement au résultat de l'équipe

-  Joueur
-  Stock de balle
-  Panier
-  Tir / Lob



PHASE 02

LES JEUX

“LE JEU DES CIBLES”

MATÉRIEL

10 cibles (cônes)

1 balle

Marquage au sol pour les limites du terrain et filet

NOMBRE D'ÉLÈVES

4 à 6 élèves, répartis en 2 équipes

ACTIVITÉ

Le but est d'éliminer les cibles de l'équipe adverse.

Un joueur de l'équipe rouge tape la balle pour essayer de toucher une des cibles de l'équipe adverse. Si la balle touche une cible, celle-ci doit être retirée du jeu. Si la balle ne touche pas la cible, un joueur de l'équipe verte peut la jouer directement et essayer de toucher une cible de l'équipe rouge, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'une équipe ait éliminé toutes les cibles de l'équipe adverse.

Les joueurs doivent rester en permanence derrière les cibles et ne pas toucher les balles qui sont encore susceptibles de toucher une cible.

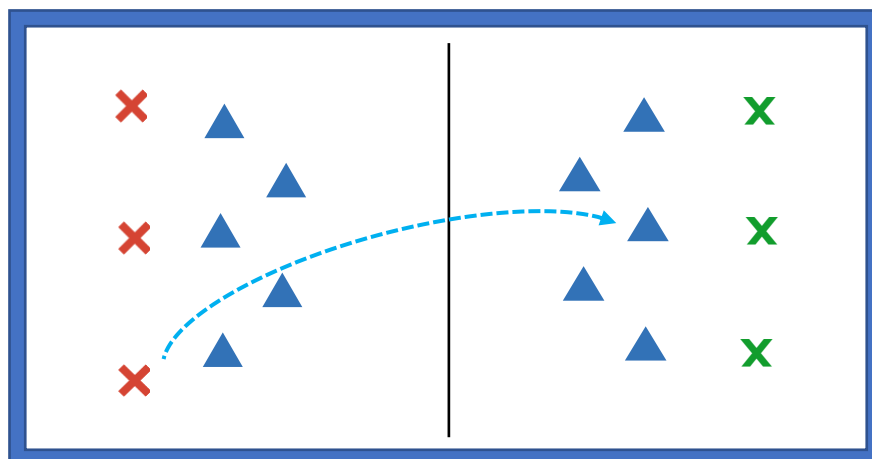
Les joueurs peuvent ensuite jouer une balle « perdue » par l'équipe adverse, soit directement, en volée ou après un rebond, soit en prenant la balle en main avant de la rejouer pour essayer de toucher une cible.

Compétences pédagogiques

- Enchaîner les mouvements fondamentaux dans le but d'une action précise
- Utiliser ses mouvements dans des situations codifiées
- Favoriser l'émulation grâce à une situation de défi

Compétences « inclusives »

- S'accorder sur les positions, la stratégie et le rôle de chacun au sein de l'équipe
- Adapter son jeu et son positionnement par rapport à l'autre
- Identifier les actions pour aider ses coéquipiers



PHASE 02

LES JEUX

“LE VISEUR”

MATÉRIEL

5 cibles (cônes) disposées dans une zone de 1m carré
 Balles et raquettes
 Marquage au sol pour les limites du terrain et filet

NOMBRE D'ÉLÈVES

6 à 8 élèves, répartis en 2 groupes

ACTIVITÉ

Tous les joueurs ont un objectif commun: éliminer toutes les cibles en un moins de temps possible. Les joueurs rouges doivent passer la balle au-dessus du filet de manière à ce qu'elle rebondisse et qu'un joueur vert puisse la frapper pour toucher les cibles.

La passe du joueur rouge vers le joueur vert se fait avec une raquette en demi-volée (ou à la main si nécessaire)



Si une cible est touchée, le joueur rouge qui a passé la balle, enlève la cible du terrain et récupère la balle. Si aucune cible n'est touchée, le joueur rouge qui a lancé la balle va récupérer la balle.

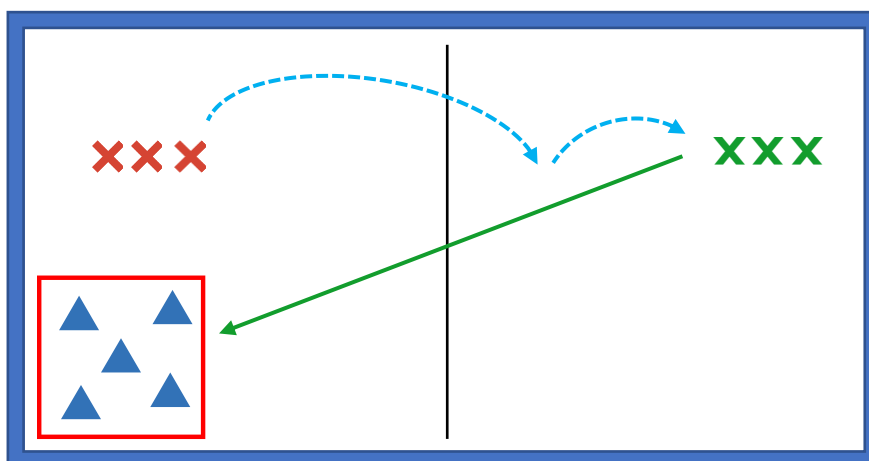
Compétences pédagogiques

- Enchaîner les mouvements fondamentaux dans le but d'une action précise
- Utiliser ses mouvements dans des situations codifiées
- Favoriser l'émulation grâce à une situation de défi

Compétences « inclusives »

- S'accorder sur les positions, la stratégie et le rôle de chacun au sein de l'équipe
- Adapter son jeu et son positionnement par rapport à l'autre
- Identifier les actions pour aider ses coéquipiers
- Encourager ses coéquipiers

-  Joueur
-  Cône / cible
-  Lancé
-  Frappe



PHASE 02

LES JEUX

“LE CHALLENGE”

MATÉRIEL

Balles et raquettes
 Marquage au sol pour les limites du terrain et filet

NOMBRE D'ÉLÈVES

8 élèves, répartis en 2 groupes

ACTIVITÉ

Les joueurs rouges sont sur le terrain, ils doivent faire un maximum d'échanges en un temps défini. Ils comptent le nombre de passes correctes (1 rebond maximum). L'équipe des verts est installée aux 4 coins du terrain, ils font des passes en faisant rouler la balle par terre, comme des ramasseurs de balles. Ils comptent le nombre de fois qu'ils ont une balle en main.

Après le temps imparti, les équipes inversent leurs challenges.





L'objectif est d'avoir le plus de points additionnés (échanges avec raquette et passes sans raquette).

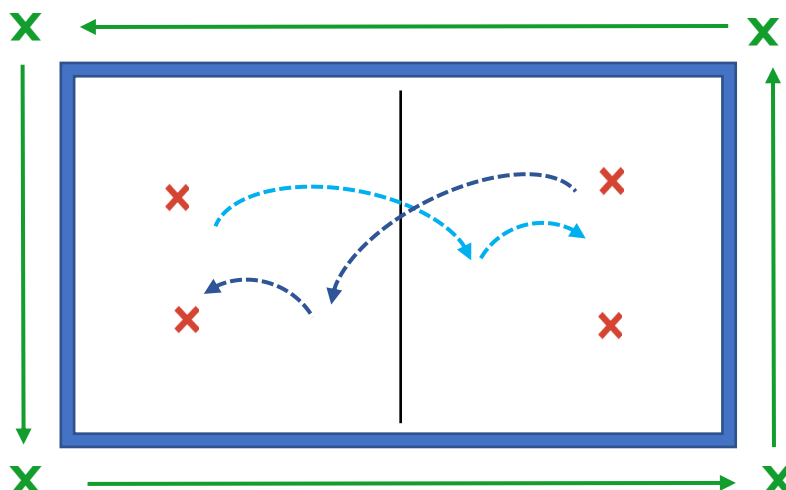
Compétences pédagogiques

- Utiliser les moyens techniques acquis pour participer à une action collective
- Adapter ses comportements aux règles convenues

Compétences « inclusives »

- S'accorder sur les positions, la stratégie et le rôle de chacun au sein de l'équipe
- Adapter son jeu et son positionnement par rapport à l'autre
- Encourager ses coéquipiers
- Identifier les actions pour aider ses coéquipiers

-  Joueur
-  Cône / cible
-  Passe
-  Faire rouler



PHASE 03

DÉBRIEFING

Le débriefing, c'est l'occasion de valoriser les jeunes et de mettre en avant la façon dont ils ont participé à l'inclusion pendant les activités sportives. Que ce soit à travers des exemples de collaboration, de participation en équipe, de motivation des autres, d'entraide, de signes de fair-play ou autres.

Le professeur met en évidence quelques points positifs qu'il a observés tout au long de l'activité chez les jeunes. Il invite également les jeunes à souligner ce qu'ils ont vécu de positif, comment les autres jeunes ont contribué positivement à la réussite de l'activité et fait preuve de respect, d'ouverture d'esprit, d'entraide, de fair-play, ...

+ QUELQUES QUESTIONS POUR INVITER AU DIALOGUE ET EXPLIQUER L'IMPACT POSITIF DE L'INCLUSION

- Qui, parmi vos coéquipiers.ières ou adversaires, a fait preuve de fair-play, de collaboration, d'entraide?
- Par quelle(s) action(s)?
- Est-ce que vous avez bien communiqué ensemble? Comment cela vous a aidé?
- Qui a bien joué en équipe, qui a bien aidé ses coéquipiers? Comment est-ce que cela a contribué à la réussite de l'activité?
- Avez-vous défini une bonne stratégie ensemble, au cours de laquelle tout le monde avait un rôle à jouer?
- Est-ce que chacun.e s'est senti.e acteur.rice de l'activité et a joué collectivement?
- Qui a encouragé qui? Comment est-ce que cela vous a motivé? Cela vous a aidé à ...



PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR LE TENNIS À L'ÉCOLE



Nous vous invitons à trouver de plus amples informations relatives au tennis via le site web et les réseaux sociaux mentionnés ci-dessous:

-  <https://www.aftnet.be/>
-  [@aft_officiel](https://www.instagram.com/aft_officiel)
-  [@aftofficiel](https://twitter.com/aftofficiel)
-  [@aft.tennis](https://www.facebook.com/aft.tennis)

MATÉRIEL SPORTIF

Les activités de ce playbook ont été construites pour limiter le matériel nécessaire et essayer de faciliter la mise en place du tennis dans le cadre scolaire.

Si vous souhaitez vous procurer du matériel pour ces activités (raquettes et balles adaptées, ...) nous vous invitons à contacter les partenaires suivants:

- AFT: centres de prêt
Vous pouvez contacter directement les centres de l'AFT via l'adresse email suivante: centre@aftnet.be
- ADEPS: centre de prêt
Vous trouverez les informations en vous rendant sur le site internet de l'ADEPS: <http://www.sport-adeps.be>

MERCI !

À L'ÉQUIPE DE L'AFT POUR LEUR CONTRIBUTION

Retrouvez tous les 'Inclusive Playbooks' sur notre site
<https://www.urbanyouthgames.org/>

Visitez régulièrement notre site web et nos réseaux sociaux pour suivre toute l'actualité des Urban Youth Games: nouveaux playbooks, inscription aux événements, journées découvertes, ...



ENSEMBLE, VALORISONS LES FUTURES GÉNÉRATIONS POUR QU'ILS DEVIENNENT ACTEURS DU CHANGEMENT



URBAN YOUTH GAMES

Lina Simons
info@urbanyouthgames.org

www.urbanyouthgames.org



Karim Pont
karim.pont@aftnet.be

www.aftnet.be

 **MyVisualAid**

PowerPoint presentations at their best

Design et mise en page
www.myvisualaid.com