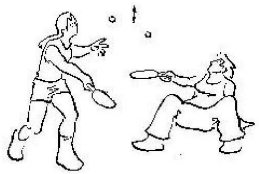
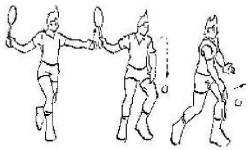
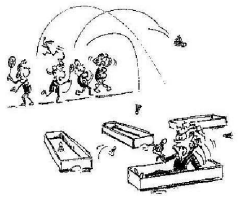
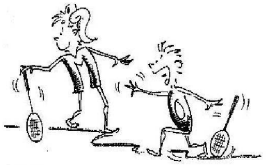
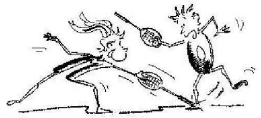
Animation de Gymnastique CYP1 – Mini-tennis

Références : Manuel 3, 4, 5 Brochure 5 ; Brochure mobile « badminton, 1/06 » ; Documents SEPS, de Françoise Constantin

Objectifs généraux :	Contenus :
SE : Travailler de manière plus autonome. Atteindre des buts et vivre des situations de réussite de succès SF : Développer les capacités de coordination : orientation ; rythme ; différenciation ; réaction et équilibre S : Connaître quelques notions techniques ainsi que les règles fondamentales du mini-tennis	Jouer seul Jouer ensemble

Objectifs spécifiques	Matière	Références	Organisation, contrôle
	1ère partie : Jouer seul		
SF : Marcher la balle en équilibre sur la raquette	- Balle en équilibre sur la raquette a) Marcher, courir avec la balle posée en équilibre sur la raquette b) Idem sous forme de course, de slalom, …		Une raquette et une balle mousse par enfant *Toujours travailler les 2 mains !!!*
SF : Faire rebondir la balle sur sa raquette	- Faire rebondir la balle sur la raquette a) Avec un ballon de baudruche b) Maxi de fois sans que la balle (en mousse) ne tombe c) Varier les hauteurs d) En tournant la raquette après chaque rebond e) En bougeant : s'asseoir, se mettre à genoux,… f) En se déplaçant : marcher, courir, … g) Par 2, le Maître et son chien : A se déplace, lance la balle haut, … et B doit l'imiter (attention la balle doit être contrôlée !)	M5B5p.50 *En bougeant* 	**Pour certaines activités difficiles, il est intéressant de commencer avec des ballons de baudruche** Fiche de route - Le M fixe des situations précises pour chaque objectif de la fiche (selon le temps à disposition et le niveau des E). - Possibilité de différencier MD : pour le travail en postes
	- Lancer la balle (ballon de baudruche) et la récupérer sur la raquette a) Lancer la balle en l'air, toucher une ligne ou le sol pendant que la balle rebondit une fois, puis la récupérer en la faisant rebondir. b) Lancer la balle, en l'air, tourner sur soi-même et la récupérer en la faisant rebondir		
SF : Coordonner le moment où on lâche la balle et le moment de frappe	- Service, en 3 étapes 1. Se tenir latéralement par rapport au mur, pied gauche en avant. Bras droit, légèrement plié, en arrière de la balle. 2. Laisser tomber la balle devant le pied droit. 3. La raquette frappe la balle depuis le bas, devant la jambe, sans qu'elle ne tombe au sol a) Commencer à apprendre le mouvement en tenant presque la balle	M5B5 p.47 *Le service* 	

Séverine Hessloehl, décembre 2006
078 725 8096

	sur la raquette, puis reculer toujours plus la raquette et lâcher la balle depuis plus haut. b) Viser plusieurs objets : accrochés sur des espaliers ; des quilles… c) Lancer les balles dans des caisses	Mobile p.6 	
SF : Renvoyer la balle contre le mur	- Jouer contre le mur a) Laisser la balle rebondir une fois au sol b) Jouer la balle directement sans toucher le sol (volée) c) Jouer avec main gauche, main droite et les deux mains d) Varier les distances du mur e) Toucher des cibles contre le mur (dessiner avec scotch) ou dans la salle (massues, …)	M3B5 p7*Tenue raquette* 	
SE : Renvoyer la balle à son partenaire de manière à favoriser sa réception.	<u>2ème partie : Jouer ensemble</u> - Coordination par 2 a) Course : courir la balle coincée entre les 2 raquettes b) Laisser tomber la balle, puis la coincer entre les deux raquettes lorsqu'elle rebondit c) Se tenir face à face à 1-2m, la raquette en équilibre sur sa tête (le manche tourné vers le haut). Au signal, lâcher la raquette et aller tenir celle du partenaire sans qu'elle ne tombe. d) Se passer une balle d'une raquette à l'autre e) Toucher le pied de son partenaire avec le manche de sa raquette - Jouer à deux a) Attraper la balle avec les mains et la lancer avec la raquette b) Jouer avec rebond et directement (volée). c) Maxi. de passes sans laisser tomber la balle ? Varier le temps (Temps illimité, ou en 1 min), la distance, … d) Librement, puis changer de partenaire e) Jouer par l'intermédiaire d'un cerceau : les 2 joueurs se font des passes, entre chaque passe la balle doit rebondir dans le cerceau (idem avec une zone plus grande : tapis, …) f) Jouer contre le mur : A et B jouent par l'intermédiaire du mur (avec ou sans rebond)	Mobile p.5 & 12  	Jouer avec ou sans filet (1m ou banc)