

Réaliser une performance mesurée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

S'affronter individuellement ou collectivement

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

S'engager lucidement dans l'action

Construire un projet d'action

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Appliquer et construire des principes de vie collective

Tennis cool

Par l'équipe EPS1 du Cantal

Lire et maîtriser les trajectoires pour renvoyer la balle vers le camp adverse, tels sont les objectifs des situations présentées ici.

À partir de la situation de référence¹, les élèves capables de se déplacer et se placer pour être en position de renvoi peuvent aborder des situations² spécifiques qui ont pour objectif de frapper la balle après un rebond en réalisant un coup droit ou revers.

Les situations d'apprentissage

La navette

Organisation : deux balles en mousse ; une croix matérialise la position de départ de chacun : le lanceur est à mi-court et le joueur, avec une raquette, derrière la ligne de fond de court. Deux bandes de marquage amovibles (l'une à 1 m de la ligne de fond de court, l'autre à 1 m de l'élastique) matérialisent les impacts de rebond.

Consignes : le lanceur envoie, à la main, une balle courte sur la première cible et, après un rebond, le joueur, la frappe avec sa raquette ; le lanceur envoie alors la deuxième balle sur la marque de fond de court en produisant une trajectoire arrondie ; le joueur doit la frapper, toujours après un rebond.

Critère de réussite : le nombre de balles envoyées dans le terrain adverse.

Complexifications

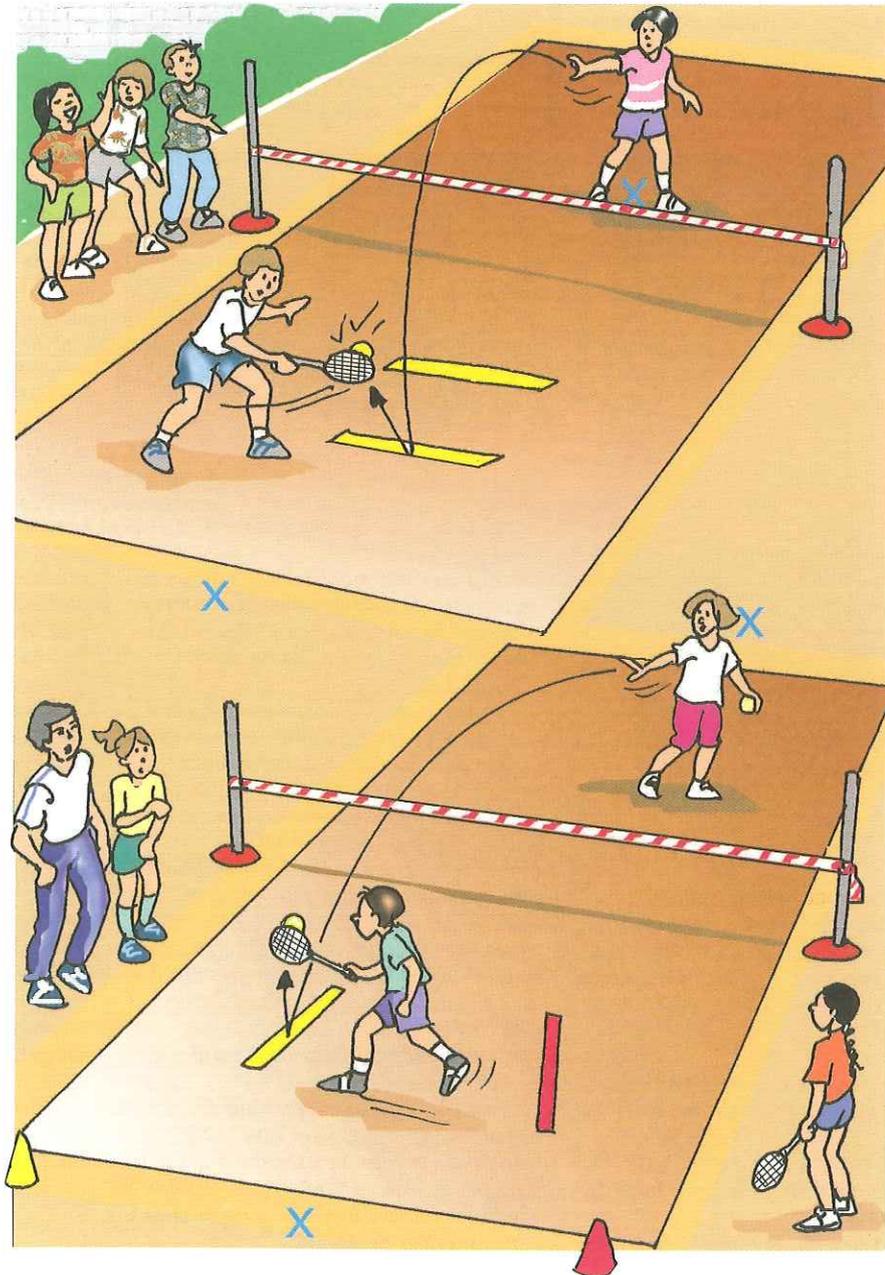
- augmenter les limites du terrain en reculant la ligne de fond de court dans un premier temps, puis sa largeur ;
- accroître la vitesse de succession des lancers.

Variantes

- pour le lanceur : les formes de lancer (style freesbee ou passes de rugby) ;
- pour le joueur : les coups utilisés (droit ou revers).

L'essuie-glace

Organisation : une balle en mousse ; une croix au sol matérialise la position de chacun : le lanceur est à environ 2 m du



Illustrations : C. Müller

1. Cf. article page 13.

2. Ces situations représentent le niveau 2 du module d'apprentissage.

filet tandis que le joueur, avec une raquette, se trouve derrière la ligne des 4 m entre deux plots (un jaune et un rouge); dans le camp du joueur, deux bandes de marquage amovibles indiquent les zones de rebond.

Consignes

- pour le lanceur : envoyer la balle en visant alternativement les deux marques ;
- pour le joueur : après un rebond, renvoyer la balle en direction du lanceur puis se replacer entre les deux plots après chaque frappe.

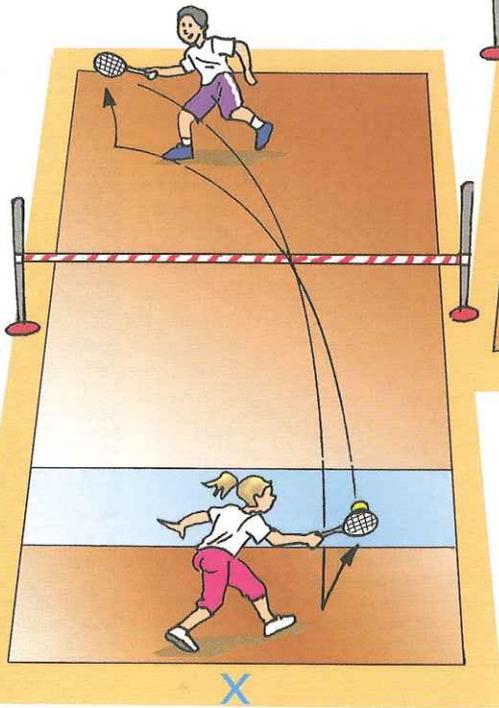
Critère de réussite : le nombre de balles renvoyées dans le camp adverse.

Variante : le joueur et le lanceur peuvent choisir la couleur sur laquelle ils veulent recevoir ou envoyer la balle.

Complexifications

- utiliser des trajectoires plus tendues (par exemple, lancer à bras cassé) ;
- enchaîner coup droit puis revers.

La rivière



Organisation : une balle en mousse ; l'un des deux demi-terrains comporte une zone de renvoi interdite, la rivière ; lanceur et joueur, avec une raquette, sont placés derrière leur ligne de fond de court.

Consignes

- pour le lanceur : envoyer la balle dans le camp adverse (soit avant ou après la rivière) ;
- pour le joueur : renvoyer la balle en étant, au moment de la frappe, hors de la zone interdite.

Critère de réussite : le nombre de balles

renvoyées dans le camp adverse.

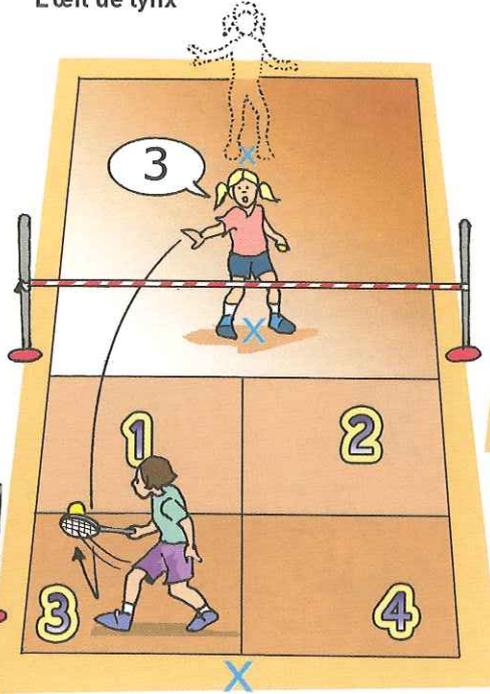
Complexification : le lanceur frappe la balle avec sa raquette.

Variante

- le lanceur récupère la balle dans un cône après un rebond dans son camp puis la relance depuis sa position de réception ;

- le terrain est séparé par un élastique placé à 2,50 m du sol pour favoriser des trajectoires plus lentes.

L'œil de lynx



Organisation : une balle en mousse ; quatre zones sont matérialisées dans le terrain du joueur ; deux croix identifient les positions du lanceur.

Consignes

- pour le lanceur : se placer sur la croix la plus proche du filet, annoncer la zone choisie puis lancer la balle ;
- pour le joueur : se déplacer pour frapper la balle après un rebond et la renvoyer par-dessus le filet.

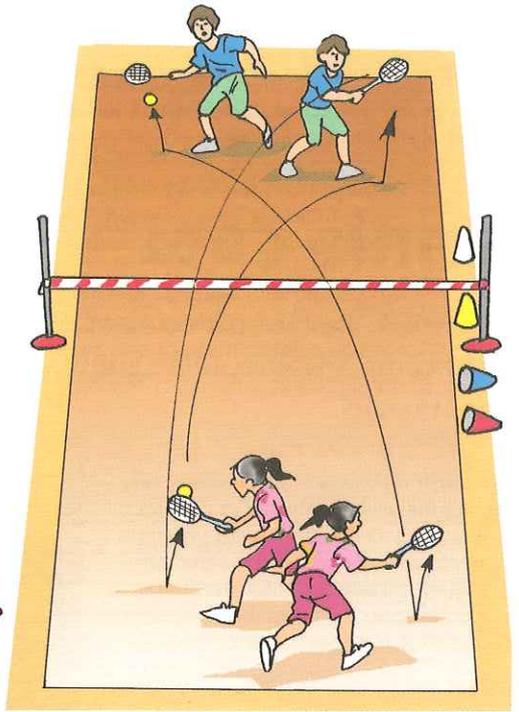
Critère de réussite : le nombre de balles retournées dans le terrain adverse.

Complexification : utiliser des trajectoires plus tendues sur les lancers à partir de la position la plus éloignée du filet (par exemple, lancer à bras cassé).

Variante

- le joueur annonce la zone dans laquelle il veut recevoir ;
- lorsque le lanceur est en fond de court, le joueur indique, avant que la balle ne franchisse le filet, la zone dans laquelle il pense qu'elle va tomber ;
- le lanceur vise une des quatre zones sans annonce préalable.

Le compte est bon



Organisation : par deux avec une balle en mousse et une raquette chacun ; sur le terrain sont positionnés des plots de quatre couleurs différentes.

Consignes : jouer pendant 10 minutes : renvoyer la balle, après un rebond, dans le camp adverse pour réaliser un nombre d'échanges imposé (3, 7, 10 puis 15). Lorsqu'une série est réussie, les joueurs gagnent le plot de couleur correspondant (3 échanges : plot blanc, 7 : plot jaune, 10 : plot bleu ; 15 : plot rouge).

Critère de réussite : en fonction de la couleur des plots, collecter les points (plot blanc : 1 point, plot jaune : 2 points, plot bleu : 4 points, plot rouge : 8 points).

Variante : imposer, dans chaque série, un revers.

La situation d'évaluation

Le record

Organisation : une raquette et cinq balles en mousse pour deux ; un arbitre par terrain.

Consignes : établir un record d'échanges en gardant la balle à l'intérieur du terrain ; cinq essais sont possibles ; les balles jouées ne peuvent être réutilisées.

Critère de réussite : effectuer au moins une fois cinq échanges avec la même balle. ●

Équipe EPS 1 du Cantal.