

# LE MINI-TENNIS

Développer la base



# LE CONCEPT DU MINI-TENNIS

- Le mini-tennis est joué sur un court réduit, environ de la taille d'un court de badminton
- Un court peut être fait sur n'importe quelle surface plane
- Il se joue avec une palette en bois ou une raquette légère en plastique, en bois ou en aluminium, avec des petits grips

# QU'EST-CE QUE LE MINI-TENNIS?

- Une des meilleures façons de faire découvrir le tennis aux débutants
- Une amusante et active initiation au tennis pour les enfants
- Avec un équipement bon marché (filet, balles en mousse, petites raquettes), et des surfaces adaptées, les enfants apprennent le jeu facilement

# LES AVANTAGES du MINI-TENNIS

- Toute surface plane peut être utilisée, d'une cour de récréation à n'importe quel terrain de jeu
- Les règles sont très simples
- La technique est très limitée, simple et facile

# L'UTILISATION du MINI-TENNIS

- Idéal pour introduire le tennis dans les écoles
- L'élément clé pour étendre la pratique de l'initiation de base du tennis dans le monde.
- Il procure une excellente source d'identification de jeunes talents
- Il offre une possibilité unique d'attirer un nombre illimité de nouveaux pratiquants

# CONCLUSIONS

- Le mini-tennis est facile et plaisant
- Le mini-tennis convient à tous les âges, aux jeunes comme aux moins jeunes
- Le mini-tennis peut se pratiquer presque partout
- L'équipement du mini-tennis est bon marché

# LE MINI-TENNIS EN MILIEU SCOLAIRE

- Obtenir la permission des autorités scolaires
- Contacter le directeur d'école et lui présenter le programme
- S'occuper des détails: Où, quand, combien d'enfants, les équipements nécessaires, le coût, les responsabilités de chacun
- Rencontrer les parents et tenir informé le directeur d'école du déroulement du programme

# LE MINI-TENNIS EN MILIEU SCOLAIRE (suite)

- Contacter le club de tennis le plus proche pour un suivi efficace

# LES OBJECTIFS du MINI-TENNIS

- Donner à un maximum d'enfants la possibilité de participer à une activité physique amusante
- Enseigner les fondamentaux du tennis: la technique de base, le décompte des points, et l'étiquette
- Encourager les élèves à continuer à jouer en dehors, si possible au sein d'un club

# ORGANISATION D'UNE LEÇON

- Réunir les participants
- Echauffement
- Démonstration et mise en pratique
- Jeux et activités
- “Devoirs”

# L'EQUIPEMENT

- L'expérience dans de nombreux pays dans le monde a démontré que, même avec des moyens limités, le tennis peut être initié à de nombreux enfants, et il pourrait l'être encore plus qu'actuellement
- Il est très important que les équipements utilisés soient adaptés aux particularités des enfants

# LA SURFACE & LA TAILLE DU COURT

- Le programme de mini-tennis peut être mis en place sur un court de tennis, dans un gymnase, sur le ciment des cours de récréation, ou sur n'importe quelle surface plane, (goudron, terre ou gazon)
- Les dimensions sont approximativement celles d'un court de badminton, soit environ 15 m x 7 m

# LES LIMITES DU TERRAIN

- Des lignes de jeu provisoires peuvent être tracées (ruban adhésif à l'intérieur, ou craie ou autres moyens à l'extérieur)
- Il suffit de diviser le court en deux pour marquer les carrés de service. L'idéal serait d'avoir au moins 2 mètres (6') de recul, et 1 à 2 mètres (3-6') entre les courts
- Un court de tennis peut être divisé pour obtenir 4 à 6 courts de mini-tennis

# FILET & POTEAUX

- Un filet léger suffit, par exemple un filet de badminton. On peut improviser avec une corde et des banderoles attachées
- 80 cm (2'7") au centre et 85cm (2'9") aux poteaux
- Il existe dans le commerce des poteaux et des filets de mini-tennis, mais n'importe quel support peut faire l'affaire (poteaux pour terrain de volleyball ou de badminton entre autres)

# LES RAQUETTES

- Les petites raquettes avec des petits grips et un cordage peu tendu sont les plus pratiques et les plus sûres
- La plupart des fabricants de marques connues fabriquent des raquettes de différentes tailles et avec des matériaux adaptés aux enfants et aux jeunes
- On peut recommander aux débutants une palette en bois ou une raquette en plastique

# LES BALLES

- Les balles en mousse sont excellentes pour commencer, à condition qu'on les utilise à l'intérieur ou à l'extérieur sans vent
- L'idéal serait de passer ensuite aux balles dépressurisées ou intermédiaires, qui sont plus légères et moins dures que les balles normales
- Si aucune balle adaptée est disponible, une balle usée, percée ou crevée peut être utilisée

# Du MINI-TENNIS au TENNIS

- Le mini-tennis convient à tous les âges comme moyen d'initiation au tennis
- Toutes les qualités requises au tennis peuvent être développées à l'aide du mini-tennis
- Le mini-tennis est un outil de développement idéal pour les joueurs de tous niveaux
- Les qualités développées au mini-tennis sont facilement transférables au tennis