

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

6 et 7 septembre 2016

Atelier 2

Beach Tennis

Formateur : Arnaud Mentha

Bref descriptif

Le beach tennis est une nouvelle discipline qui combine de façon simple les règles du tennis et du beachvolley. Il s'inscrit dans l'évolution des pratiques sportives et dans l'essor des sports de plage dont le côté fun et convivial rencontre du succès auprès des jeunes et moins jeunes.

Lors de ce module, les participant-e-s seront amené-e-s dans un premier temps à découvrir par le jeu les différentes facettes de la discipline avec en ligne de mire l'acquisition des éléments techniques de base.

Par la suite, nous verrons quelles sont les pistes d'utilisation et d'adaptation pour une pratique en milieu scolaire et comment peut-on faire évoluer cette pratique selon le type d'élèves et les infrastructures à disposition (terrain en herbe, en dur, salle de sport, ...).

Activité ludique, intuitive et accessible, le beach tennis mérite sa place au sein de nos institutions scolaires. N'hésitez pas à vous laisser séduire...

Journée cantonale d'éducation physique 2016 : Beach Tennis



Historique : Le beach tennis a vu le jour en Italie, dans la province de Ravenne en 1978. Actuellement une vingtaine de pays ont lancé activement cette nouvelle pratique et le nombre de joueur est estimé à 300000 en Italie et à plus de 10 millions dans le monde. En Suisse, une fédération indépendante (Swiss Beach Tennis) a vu le jour en 2014 et espère se développer rapidement. Il existe 5 clubs officiels : Lugano, Coire, Emmen, Bern et le Beach Tennis Nord Vaudois.

I) Mise en train

- Chasse aux œufs : 12 balles sont cachées dans le sable. Les élèves doivent les trouver en déplaçant le sable uniquement avec les pieds. Lorsque l'on découvre une balle, on doit encore la faire rouler (avec les pieds) en dehors du terrain sans se la faire voler par un adversaire.
- Jeu du loup : 1 loup par demi-terrain, 4-5 lièvres. Le but étant de toucher un adversaire avec la balle en main. On donne ensuite la balle à la personne touchée.
- Estafette : 4-5 personnes se font face, alignés derrière la ligne de fond. Le premier court touche le filet, et revient au point de départ (en courant en avant). Variantes : déplacement pas-chassés, avant/arrière.
- Vide terrains : Le but étant de vider son terrain de toutes les balles qui s'y trouvent. Au coup de sifflet, on compte uniquement les balles qui sont restés dans la zone de jeu.

- Balle par-dessus la corde : 5/5 ou 4/4, le but étant de faire tomber la balle dans le camp adverse.

II) Premières contacts et échanges

Prise de raquette : Au beach tennis, on utilise une prise neutre (prise marteau) qui nous permet de jouer tous les coups sans changer de prise.

Une raquette et une balle par personne

- Exercices d'agilité (jonglage) : coup droit, revers, en alternant, se mettre à genoux, s'asseoir, se relever, jonglage « foot », sur la tranche, en changeant de main.
- Echanges par 2 (sans filet) : trajectoire arrondie, avec 1-2 contrôle(s)
- Echanges par 2 (par-dessus le filet) : variation jeu court/jeu long, s'éloigner/se rapprocher.

➔ Démonstration d'échanges (*static volley*) : qu'observe-t-on ?

POSITION DE BASE

Pieds écartés, appui sur les orteils (poids du corps en avant), genoux fléchis, bras légèrement pliés, tête de raquette vers le haut et position de la raquette HAUTE. Les doigts de la main gauche se trouvent au-dessus du cœur de la raquette.

STATIC VOLLEY

The shot of beach tennis, le coup que l'on joue le plus. On l'utilise quand la balle vient vite et en retour de service. Ne pas oublier l'allègement avant chaque frappe adverse et on reste compact.

Appui très bas sur les jambes, minimiser les gestes au maximum en gardant la tête de raquette haute.

En revers, utilisation des 2 mains en retour de service.

Lorsque la balle est fuyante, effectuer un glissement latéral (sans croiser les pieds).

Important : Ne jamais partir en arrière (épaules). Être un bloc !!

- Par 2 : A lance à la main sur B qui joue une *static volley*. A lance par en bas et attrape la balle le plus haut possible (hauteur des yeux, coude vers le bas). 10x coup droit, 10x revers, 10x surprises. Changer après chaque séquence.
- Echanges par 2 par-dessus le filet en appliquant les points clés de la *static volley*.

III) Travail par postes

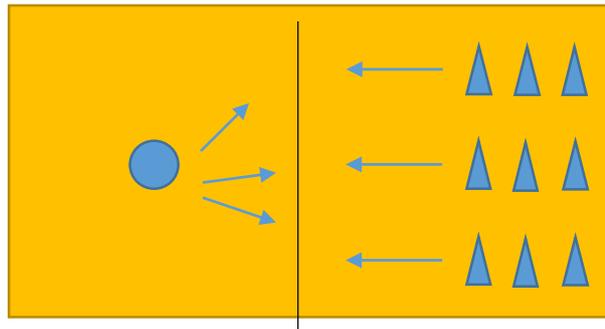
DYNAMIC VOLLEY

Coup droit : 3 temps, 1) Allègement et élévation de la jambe gauche, 2) frappe de balle, 3) pose du pied gauche. Le bras reste tendu, on met la puissance avec le corps. Poignet

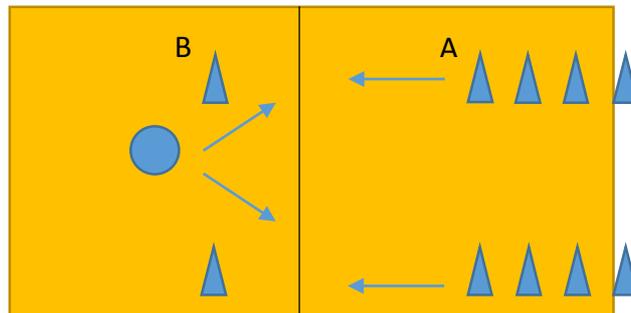
ferme. Le bras gauche accompagne le mouvement. La tête de raquette est orientée vers le haut et ne descend pas à la fin du geste. Toujours avoir la balle à la hauteur des yeux.
 Revers : idem sauf que le travail se fait avec la jambe droite. S'aider du bras gauche pour accompagner le mouvement de la raquette.

3 postes :

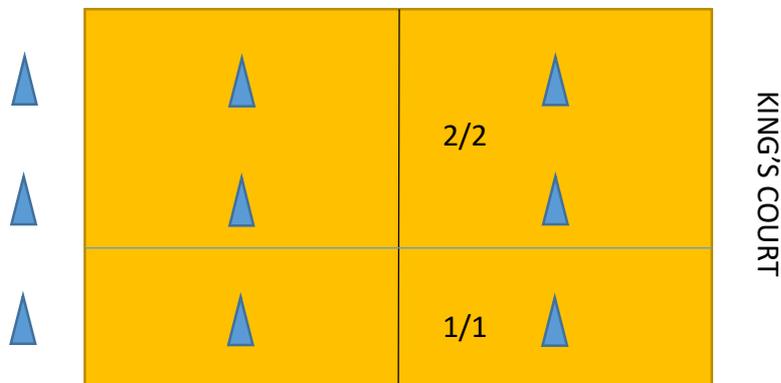
- 1) Technique pur : 3 colonnes, on joue 3 *dynamic volley* en touchant le filet entre chaque frappe puis on va ramasser 3 balles. Revenir ensuite dans la colonne.



- 2) Technique + jeu : A joue une *dynamic volley* sur B qui riposte en *static volley*. L'échange se poursuit ensuite en 1/1



- 3) Jeu : On joue à 2/2 ou 1/1 avec service par en bas amical depuis l'intérieur du terrain suivi d'une *dynamic volley*. Proposition d'organisation, « king of court ». On devient roi lorsque l'on marque 2 points d'affilées.

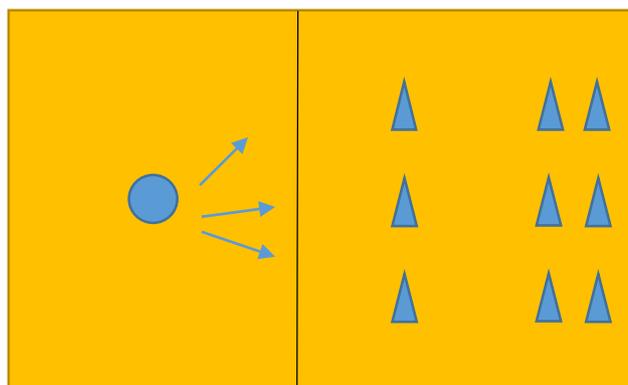


Variations : On sert par en bas depuis derrière la ligne, s'engage par une *dynamic volley* du serveur.

retour amical et le point

IV) Jouer des balles hautes

3 colonnes : Le prof envoie des balles hautes (à la main= plus facile). Les élèves effectuent 2 smash puis vont ramasser 2 balles et reviennent en colonne.



Variations :

- a) On rajoute 2 défenseurs
- b) « Bras roulé »

LE SMASH

Le bras droit est à angle droit, le coude levé et la raquette entre les épaules.

Le bras gauche vise la balle.

Frappe : Le point de frappe se situe le + haut possible, utiliser les jambes, le bras tendu (vers l'avant). Cassé du poignet à la fin du geste, le bras ne retombe pas !

Attention : Pour un bon smash, la balle doit être presque derrière la tête, on doit avoir l'impression que la balle fuit derrière.

DEFENSE

Reculer de 2 pas, appui large, épaules en avant et centre de gravité bas -> position de raquette en revers. Ne pas se relever ou sauter.

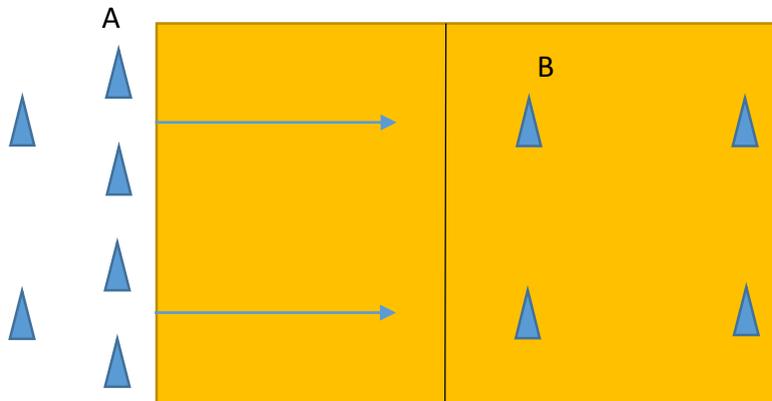
BRAS ROULE

Déplacement avec raquette en bas, bras gauche vers le haut (vise la balle), mouvement de bas en haut, bien ouvrir les épaules (indiquent la direction), transfert du corps jambe gauche/jambe droite, point d'impact derrière la tête, bras tendu au moment de la frappe, ne pas cassé le poignet.

V) Service /retour

A sert sur B en position de retour. Le joueur B reste en place sur 3 services.

Variante : On joue l'échange après le service en 1/1 sur demi-terrain.



SERVICE

Position des pieds = tennis, tenir la balle au bout des doigts, le bras reste tendu, monter jusqu'à la hauteur des yeux/épaules. Le lancer doit être légèrement devant et sur la gauche. Position du bras droit à angle droit. Rythme 1-2-3 lancer-plier-passer et je rentre dans le terrain.

Attention à la position de la tête pendant et après la frappe, elle ne tombe pas vers l'avant.

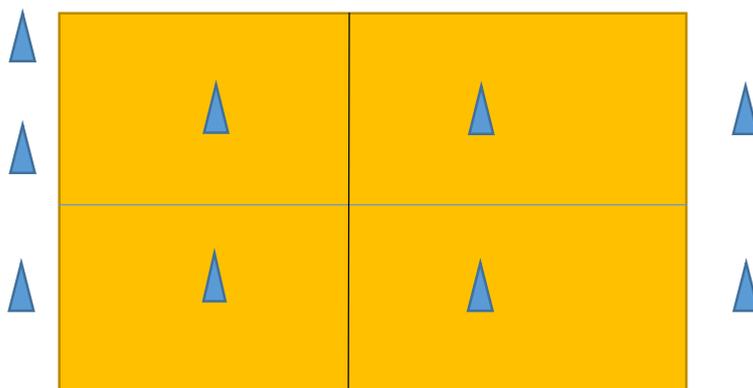
Astuce : Pour un service sûr, lancer la balle plus derrière.

VI) Tournoi promotion/relégation en 1/1

On forme des équipes de 2 (ou 3) mais on joue en 1/1 sur demi-terrains des matchs au temps (4'). Le joueur qui perd le point est remplacé par son camarade. On ne peut rester sur place plus de 3 points d'affilée.

Variante possible :

- On sert par en bas depuis l'intérieur du terrain
- On sert par en bas depuis derrière la ligne.
- On sert par en haut depuis derrière la ligne.
- On peut (avec des jeunes) jouer en 2/2 sur demi-terrain.



VII) Tournoi fixe en 2/2

On forme des équipes de 4 (5), on joue en 2/2 en forme finale sur tout le terrain. 2 joueurs sur le terrains et 2 en attente. Le tournus se fait comme dans la forme jouée précédente. Possibilité d'introduire le comptage des points version tennis. Les joueurs en attente comptent les points à voix haute.

Règles importantes :

- Le beach tennis se joue en général à 2 contre 2. Il existe quelques tournois de simple mais c'est relativement rare.
- Le terrain mesure 16x8 (=terrain de beach volley)
- Le filet est à 1m70
- La raquette est pleine (sans cordage) et mesure max. 50cm
- Les balles de beach tennis sont des balles de tennis traditionnelles souples.
- Le comptage des points se fait comme au tennis. 15-30-40-jeu. Il n'y a pas d'avantage dans le jeu : 40-40 = point décisif.
- Le service se fait depuis derrière la ligne du fond vers n'importe quelle partie du terrain adverse. Il n'y a pas de let et il n'y a pas de 2^{ème} balle de service.
- On ne peut pas faire de passe à son partenaire. 1 touche de balle max.

Beach tennis en salle :

Il est tout à fait possible d'appliquer la plupart des exercices vu précédemment en salle. L'idéal est d'utiliser un filet de badminton sur longueur de salle. On peut utiliser des poteaux de saut en hauteur pour surélever le filet de bad ou le laisser à 1m55.

Ce sport est plutôt adapté aux élèves de 11^{ème} et aux élèves de l'école post-obligatoire. Privilégier au début des petits exercices d'agilités seul puis par 2 sans filet. Les élèves sont en effet surpris de la vitesse des balles qui sortent de la raquette. Puis ils comprennent vite et prennent plaisir à réussir des échanges.

Il est fortement conseiller de ne pas faire de service par en haut : trop de déchets et actions trop courtes. Par en bas = plus de réussite et d'échanges. Le service peut être utilisé si on a affaire à des joueurs chevronnés.

Il est préférable également d'utiliser au début un comptage des point « badminton » et non tennis.

Commande de matériel :

Si vous êtes intéressé par du matériel de beach tennis pour vous ou votre établissement, n'hésitez pas à nous contacter via l'adresse suivante : info@beachtennisnv.ch

Vous trouverez encore d'autres infos et liens utiles sur le site du seul club de suisse romande : www.beachtennisnv.ch

Un grand merci pour votre participation !



Arnaud Mentha (arnaud.mentha@gmail.com)

Patrick Thomet (thomet.patrick@gmail.com)