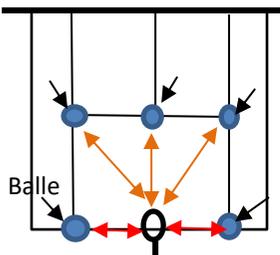
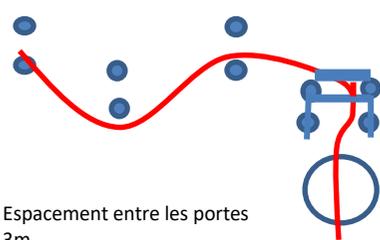
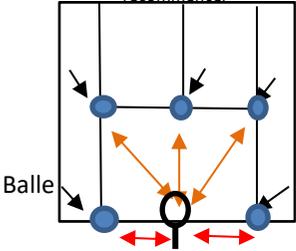


Challenge para tennis adapté						
Licenciés FFSA non compétitif / sportifs classifiés AB / Jeunes -16 ans						
Participation possible jusqu'au 30 juin 2021				Adresse mail CSN : <a href="mailto:celine.leroy@asm-omnisports.com">celine.leroy@asm-omnisports.com</a>		
	Thème	Objectifs	Matériel/ accompagnement	Ateliers/situations	Résultats	Variantes et adaptations
N°1	<b>Parcours Habilité</b>	Se déplacer avec la balle sur la raquette sans que la balle ne tombe au sol.	2 plots, 1 raquette balles, petit plot ou gobelets, accompagnateur.	Le joueur se déplace avec la balle sur la raquette d'un plot à l'autre espacé de 3 mètres. Aller en marche avant, retour en marche arrière. Le joueur fait 3 passages, le meilleur résultat est pris en compte.	Moins d'1 aller/retour = 1 point	<b>En fonction de l'habilité des joueurs, la balle peut être protégée par la main autour de la raquette ou posée dans un petit plot sur la raquette. Pour les sportifs non classifiés et les jeunes, le parcours peut se faire avec la balle posée sur le cœur de la raquette (triangle) et accompagnement d'une tierce personne.</b>
					2 aller/retour = 3 points	
					3 aller/retour = 5 points	
					4 aller/retour = 8 points	
					5 aller/retour = 10 points	
N°2	<b>Jonglerie balle raquette</b>	Faire 10 rebonds balle/raquette.	1 balle, une raquette, accompagnateur. Possibilité d'utiliser des ballons de baudruche.	Le joueur fait des rebonds avec la balle sur sa raquette. Avec sa raquette le joueur fait 3 passages le meilleur résultat est pris en compte.	1 rebond = 1 point	<b>Le joueur peut faire rebondir la balle sur le sol entre 2 rebonds sur la raquette. Pour les sportifs non classifiés et les jeunes, le parcours peut se faire avec la balle posée dans le creux de la main (sans raquette) et accompagnement d'une tierce personne. Possibilité d'utiliser des ballons (baudruche, ballon paille) ou balles en mousse.</b>
					3 rebonds = 3 points	
					5 rebonds = 5 points	
					8 rebonds = 8 points	
					10 rebonds = 10 points	
N°3	<b>Déplacements</b>	Se déplacer avec des petits déplacements adaptés au tennis	5 balles, 1 raquette, 5 plots et un chronomètre.	 <p>Une balle sur chaque plot, aller en chercher UNE en la prenant à la main et aller la poser sur la raquette puis recommencer.</p>	1 min et plus = 1 point	<b>Le joueur peut se déplacer de façons différentes selon son choix et en fonction de ses compétences motrices. Les sportifs non classifiés et les jeunes peuvent être accompagnés dans le parcours.</b>
					Moins de 50 secondes = 3 points	
					Moins 45 secondes = 5 points	
					Moins 35 secondes = 8 points	
					Moins 25 secondes = 10 points	

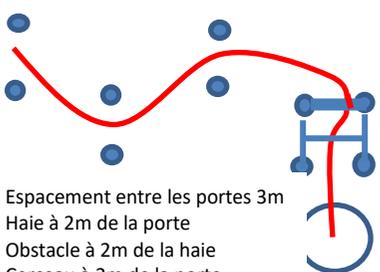
N°4	<b>Mise en jeu ou service</b>	Apprendre le service et adapter une mise en jeu.	10 balles, une raquette, plots ou cerceaux (cible).	Le joueur vise les plots ou le cerceau positionné de l'autre côté du filet en envoyant la balle au-dessus de la tête. Le joueur fait 3 comptages et le meilleur résultat est pris en compte. <b>Pour joueurs AB</b> , le joueur doit envoyer la balle en diagonale.	1 service réussi = 1 point	<b>Le joueur NC peut projeter la balle à la main ou avec la raquette en catapulte (raquette posée sur l'épaule, balle posée sur la raquette et on fait décoller au-dessus de la tête). Possibilité d'utiliser des ballons paille ou balles en mousse. Pour les joueurs AB : utiliser les balles souples oranges et jaune, se placer au terrain intermédiaire (à 9m du filet).</b>
					3 services réussis = 3 points	
					5 services réussis = 5 points	
					8 services réussis = 8 points	
					10 services réussis = 10 points	
N°5	<b>Réceptionner la balle</b>	Lecture de trajectoire et placement par rapport à la balle.	10 balles, 1 récupérateur (un seau vide ou un grand plot tenu à l'envers), 1 accompagnateur.	L'éducateur lance à la main avec rebond de l'autre côté du filet et le joueur la réceptionne à la main ou dans le seau avant qu'elle roule. <b>Pour joueurs AB</b> : l'accompagnateur lance à la main avec rebond de l'autre côté du filet et le joueur la réceptionne après un rebond maximum.	1 balle réceptionnée = 1 point	<b>Pour les joueurs NC, il y a aussi la possibilité de capturer la balle après plusieurs rebonds et utiliser des ballons paille ou balles en mousse. Pour les joueurs AB : utiliser les balles souples oranges et jaune, se placer au terrain intermédiaire (à 9m du filet).</b>
					3 balles réceptionnées = 3 points	
					5 balles réceptionnées = 5 points	
					8 balles réceptionnées = 8 points	
					10 balles réceptionnées = 10 points	

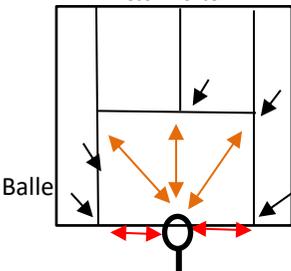
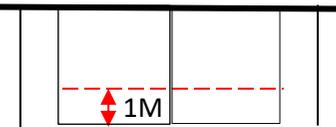
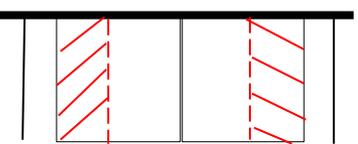
N°6	<b>Réceptionner la balle</b>	Lecture de trajectoire et placement par rapport à la balle.	10 balles, 1 raquette, 1 accompagnateur.	<p><b>Pour les joueurs NC</b>  <b>Niveau 1</b>  L'éducateur fait rouler la balle au sol, le joueur la renvoie au sol avec sa raquette</p>	1 balle réceptionnée = 1 point	<p><b>Pour les joueurs NC, il y a aussi la possibilité de réceptionner la balle après plusieurs rebonds et/ou utiliser des ballons paille ou des balles en mousse.</b>  <b>Pour les joueurs AB : utiliser les balles souples oranges et jaune, se placer au terrain intermédiaire (à 9m du filet).</b></p>
				<p><b>Niveau 2</b>  L'éducateur lance la balle à la main avec petit rebond, le joueur la touche avec sa raquette</p>	3 balles réceptionnées = 3 points	
				<p><b>Niveau 3</b>  L'éducateur lance la balle à la main avec petit rebond, le joueur la renvoie avec sa raquette</p>	5 balles réceptionnées = 5 points	
				<p><b>Pour joueurs AB :</b>  L'éducateur lance la balle avec la raquette avec rebond, le joueur la renvoie avec la raquette dans le terrain adverse.</p>	8 balles réceptionnées = 8 points	
				10 balles réceptionnées = 10 points		
N°7	<b>Faire des échanges contre le mur ou avec l'éducateur</b>	Effectuer le plus d'échanges balles/raquette contre le mur ou avec l'éducateur.	5 balles, 1 raquette, un mur ou l'éducateur, accompagnateur.	<p><b>Pour les joueurs NC</b>  <b>Niveau 1</b>  Echange (envoi/renvoi) avec la balle qui roule sur le sol.</p>	1 échange = 1 point	<p>Pour les joueurs NC, il y a aussi la possibilité de capturer la balle après plusieurs rebonds et ou utiliser des ballons paille ou des balles en mousse.</p> <p>Possibilité de faire les échanges avec l'éducateur si vous n'avez pas de mur ou avec un partenaire sur le niveau 1.</p> <p>Pour les joueurs AB, possibilité de faire les échanges avec l'éducateur si vous n'avez pas de mur.</p>
				<p><b>Niveau 2</b>  Echange au-dessus d'un obstacle en attrapant la balle à la main et en la lançant bras cassé au-dessus de la tête ou par en bas.</p>	3 échanges = 3 points	
				<p><b>Niveau 3</b>  Echange au-dessus d'une rangée de plot avec la raquette.</p>	5 échanges = 5 points	
				<p><b>Pour les joueurs AB</b>  <b>Niveau 1</b>  Echange en débutant par un service à la cuillère avec rebond possible.</p>	8 échanges = 8 points	
				<p><b>Niveau 2</b>  Echange en débutant par un service au-dessus de la tête.</p> <p><b>Le joueur fait 5 comptages et le meilleur résultat est pris en compte.</b></p>	10 échanges = 10 points	

Challenge para tennis adapté						
Licenciés FFSA BC						
Participation possible jusqu'au 30 juin 2021				Adresse mail CSN : <a href="mailto:celine.leroy@asm-omnisports.com">celine.leroy@asm-omnisports.com</a>		
	Thème	Objectifs	Matériel/ accompagnement	Ateliers/situations	Résultats	Variantes et adaptations
N°1	<b>Parcours Habilité</b>	Se déplacer en jonglant (rebonds au-dessus de la raquette).	2 plots, 1 raquette balles, petit plot ou gobelets, accompagnateur.	Le joueur se déplace en jonglant (rebonds au-dessus de la raquette) d'un plot à l'autre espacé de 3 mètres. Aller en marche avant, retour en marche arrière. Le joueur fait 3 passages le meilleur résultat est prise en compte.	Moins d'1 aller/retour = 1 point	<b>La balle peut être protégée par la main autour de la raquette en marche arrière.</b>
					2 aller/retour = 3 points	
					3 aller/retour = 5 points	
					4 aller/retour = 8 points	
					5 aller/retour = 10 points	
N°2	<b>Jonglerie avec parcours</b>	Se déplacer sur un parcours en jonglant avec la balle côté CD et/ou revers. Le joueur fait le parcours en posant la balle sur le tamis de la raquette. A chaque obstacle, le joueur s'arrête pour effectuer 3 jongles	1 balle, une raquette, accompagnateur. Parcours : 6 plots, 1 obstacle de 30 cm, 1 cerceau, une barre horizontale hauteur 1m.	<p>Le joueur peut faire le jonglage soit en revers soit en coup droit. Le joueur fait 3 passages le meilleur résultat est pris en compte.</p>  <p>Espacement entre les portes 3m Haie à 2m de la porte Obstacle à 2m de la haie Cerceau à 2m de la porte</p>	1 rebond = 1 point	<b>L'espacement des plots et la hauteur de l'obstacle peuvent être adaptés en fonction des compétences motrices pour les NC.</b>
					Passage des plots sans faire tomber la balle = 3 points	
					Passage de L'obstacle sans faire tomber la balle = 5 points	
					Passage sous la barre horizontale sans faire tomber la balle = 8 points	
					Arrivée dans le cerceau sans faire tomber la balle = 10 points	

N°3	<b>Déplacements</b>	Se déplacer avec de petits déplacements adaptés au tennis.  <b>Rester face au filet</b>	5 balles, 5 plots, 1 raquette et un chronomètre.	Une balle sur chaque plot, aller en chercher UNE en la prenant à la main et aller la poser sur la raquette puis recommencer	Plus de 40 secondes = 1 point	<b>Le joueur peut se déplacer de façons différentes selon son choix et en fonction de ses compétences motrices.</b>
					Moins de 40 secondes = 3 points	
				Moins de 35 secondes = 5 points		
				Moins de 30 secondes = 8 points		
				Moins de 25 secondes = 10 points		
N°4	<b>Mise en jeu ou service</b>	Apprendre le service et adapter une mise en jeu.	10 balles, une raquette, plots ou cerceaux (cible).	Le joueur vise les plots ou le cerceau positionné de l'autre côté du filet en envoyant la balle au-dessus de la tête en diagonale. Le joueur fait 3 comptages et le meilleur résultat est pris en compte.	1 service réussi = 1 point	<b>Pour les joueurs BC se positionner en fonde court (terrain classique – à 12m du filet).</b>
					3 services réussis = 3 points	
					5 services réussis = 5 points	
					8 services réussis = 8 points	
					10 services réussis = 10 points	
N°5	<b>Réceptionner la balle</b>	Lecture de trajectoire et placement par rapport à la balle.	10 balles, 1 raquette, 1 accompagnateur.	L'éducateur lance les balles à hauteur de la ligne de carré de service 5 fois côté coup droit, 5 fois côté revers. Le joueur doit les renvoyer dans le terrain adverse.	1 balle renvoyée = 1 point	
					3 balles renvoyée = 3 points	
					5 balles renvoyée = 5 points	
					8 balles renvoyée = 8 points	
					10 balles renvoyée = 10 points	

N°6	<b>Échanges en coup droit</b>	Effectuer le plus d'échanges en coup droit avec un partenaire d'entraînement.	5 balles, 1 raquette, 1 partenaire d'entraînement/ éducateur.	Faire le plus d'échanges avec 5 balles en diagonale coup droit. Le joueur fait 3 passages, le meilleur résultat est pris en compte. TERRAIN DE DOUBLE (MOITIÉ DE TERRAIN AVEC COULOIR)	Moins 10 échanges = 1 point	<b>Possibilité de faire les échanges avec l'éducateur.</b>
					De 10 à 20 échanges = 2 points	
					De 21 à 30 échanges = 5 points	
					De 31 à 40 échanges = 8 points	
					Plus 40 échanges = 10 points	
N°7	<b>Échanges en revers</b>	Effectuer le plus d'échanges en revers avec un partenaire d'entraînement.	5 balles, 1 raquette, 1 partenaire d'entraînement/ éducateur.	Faire le plus d'échanges avec 5 balles en diagonale revers. Le joueur fait 3 passages, le meilleur résultat est pris en compte. TERRAIN DE DOUBLE (MOITIÉ DE TERRAIN AVEC COULOIR). ENGAGEMENT EN COUP DROIT AUTORISÉ (LE COMPTER COMME UNE FRAPPE)	Moins 10 échanges = 1 point	<b>Possibilité de faire les échanges avec l'éducateur.</b>
					De 10 à 20 échanges = 2 points	
					De 21 à 30 échanges = 5 points	
					De 31 à 40 échanges = 8 points	
					Plus 40 échanges = 10 points	

Challenge para tennis adapté						
Licenciés FFSA CD						
Participation possible jusqu'au 30 juin 2021				Adresse mail CSN : <a href="mailto:celine.leroy@asm-omnisports.com">celine.leroy@asm-omnisports.com</a>		
	Thème	Objectifs	Matériel/ accompagnement	Ateliers/situations	Résultats	Variantes et adaptations
N°1	<b>Parcours Habilité</b>	Se déplacer en jonglant (rebonds au-dessus de la raquette).	2 plots, 1 raquette 1 balle, 2 plots, accompagnateur.	Le joueur se déplace en jonglant (rebonds au-dessus de la raquette) d'un plot à l'autre espacé de 3 mètres : aller en marche avant, retour en marche arrière : le joueur fait 3 passages le meilleur résultat est prise en compte.	Moins d'1 aller/retour = 1 point 2 aller/retour = 3 points 3 aller/retour = 5 points 4 aller/retour = 8 points 5 aller/retour = 10 points	<b>Aucune.</b>
N°2	<b>Jonglerie avec parcours</b>	Se déplacer sur un parcours en jonglant avec la balle. Le joueur choisi la face de la raquette.	1 balle, une raquette, accompagnateur. Parcours : 6 plots, 1 obstacle de 30 cm, 1 cerceau, une barre horizontale hauteur 1m.	Le joueur fait des rebonds avec la balle sur sa raquette sans faire tomber la balle sur le sol.  Espacement entre les portes 3m Haie à 2m de la porte Obstacle à 2m de la haie Cerceau à 2m de la porte	1 rebond = 1 point Passage des plots sans faire tomber la balle = 3 points Passage de l'obstacle sans faire tomber la balle = 5 points Passage sous la barre horizontale sans faire tomber la balle = 8 points Arrivée dans le cerceau sans faire tomber la balle = 10 points	<b>Aucune.</b>

N°3	<b>Déplacements</b>	Se déplacer avec de petits déplacements adaptés au tennis.	5 balles, 5 plots, 1 raquette et un chronomètre.	<p>Une balle sur chaque plot, aller en chercher UNE en la prenant à la main et aller la poser sur la raquette puis recommencer</p> 	Plus de 40 secondes = 1 point	<b>Aucune.</b>
				Moins de 35 secondes = 3 points		
				Moins de 30 secondes = 5 points		
				Moins de 25 secondes = 8 points		
				Moins de 20 secondes = 10 points		
N°4	<b>Service</b>	Effectuer un service long.	10 balles, une raquette, 8 languettes.	<p>Les languettes sont installées à 1M de la ligne de fond du carré. Le joueur sert 5 balles à droite, 5 balles à gauche par série. Le joueur fait 3 comptages et le meilleur résultat est pris en compte.</p> 	1 service réussi = 1 point	<b>Aucune.</b>
				3 services réussis = 3 points		
				5 services réussis = 5 points		
				8 services réussis = 8 points		
				10 services réussis = 10 points		
N°5	<b>Service</b>	Effectuer un service extérieur	10 balles, une raquette, 8 languettes.	<p>Placer les languettes à 1,5m de la ligne du couloir dans les 2 diagonales. Le joueur effectue 5 services à droite, 5 services à gauche en jouant dans la zone délimitée entre le couloir et les languettes. Le joueur fait 3 comptages et le meilleur résultat est pris en compte.</p> 	1 service réussi = 1 point	<b>Aucune.</b>
				3 services réussis = 3 points		
				5 services réussis = 5 points		
				8 services réussis = 8 points		
				10 services réussis = 10 points		

N°6	<b>Échanges en coup droit</b>	Effectuer le plus d'échanges en coup droit avec un partenaire d'entrainement.	5 balles, 1 raquette, 1 partenaire d'entrainement.	Faire le plus d'échanges avec 5 balles en diagonale coup droit. Le joueur fait 3 passages, le meilleur résultat est pris en compte. TERRAIN DE SIMPLE (MOITIÉ DE TERRAIN SANS COULOIR)	Moins 10 échanges = 1 point	<b>Aucune.</b>
					De 10 à 20 échanges = 2 points	
					De 21 à 30 échanges = 5 points	
					De 31 à 40 échanges = 8 points	
					Plus 40 échanges = 10 points	
N°7	<b>Échanges en revers</b>	Effectuer le plus d'échanges en revers avec un partenaire d'entrainement.	5 balles, 1 raquette, 1 partenaire d'entrainement.	Faire le plus d'échanges avec 5 balles en diagonale revers. Le joueur fait 3 passages, le meilleur résultat est pris en compte. TERRAIN DE SIMPLE (MOITIÉ DE TERRAIN SANS COULOIR) ENGAGEMENT EN COUP DROIT AUTORISÉ (LE COMPTER COMME UNE FRAPPE)	Moins 10 échanges = 1 point	<b>Aucune.</b>
					De 10 à 20 échanges = 2 points	
					De 21 à 30 échanges = 5 points	
					De 31 à 40 échanges = 8 points	
					Plus 40 échanges = 10 points	