



# PROGRAMME GALAXIE U7



**OBJECTIF PLAISIR DU JEU & DU MATCH !**

**Programme Galaxie 7U**

# La démarche pédagogique

## Objectifs:

- Permettre aux enfants de jouer un match en autonomie sur un format adapté
- Permettre au plus grand nombre d'atteindre le niveau orange à 7 ans

## Les incidences sur la démarche pédagogique:

- Une pédagogie différenciée pour individualiser les apports
- Une pédagogie positive et encourageante (défis)
- Une pédagogie distribuée avec des apports techniques précis (points clés)
- Un apprentissage par essais-erreurs
- Une mise en situation avec objectifs mesurables et des jeux associés
- Utiliser les différents espaces pour développer le jeu (allers-retours formats)
- L'introduction progressive de la compétition (matches équipes)

# La démarche pédagogique

Des compétences à acquérir chez les U7 en considérant 3 axes:

- L'enfant: développement de la personnalité propre
- Le sportif: développement des habiletés motrices
- Le joueur: développement des habiletés spécifiques (apports technico-tactiques)

Des jeux évolutifs pour motiver l'enfant en respectant son imaginaire



# ORGANISATION DE SEANCES EN ATELIERS

Programme Galaxie 7U

# Organisation de séances en ateliers

## Tactique-Jeu-Match

Faire courir l'adversaire

Ne pas jouer 2x de suite dans la même zone

## Dévt moteur-Ed. physique

Courses, lancers, coordination œil-main

Amélioration du temps de réaction

## Technique-Savoir-faire

Appuis/Equilibre/Jeu de Jambes

Production de différentes trajectoires

# Organisation de séances en ateliers

- Formule 1h ou 1h30 sur 1 court

Possibilité d'accueillir 14/16 enfants de niveau violet, rouge

3 ateliers avec 2 zones de jeu chacun

1 enseignant « leader » et 4 répétiteurs ou « assistants » (parents, jeunes...)

Plus de variété, d'intensité, de frappes

Optimisation de l'espace avec des allers-retours entre les différents formats de jeu

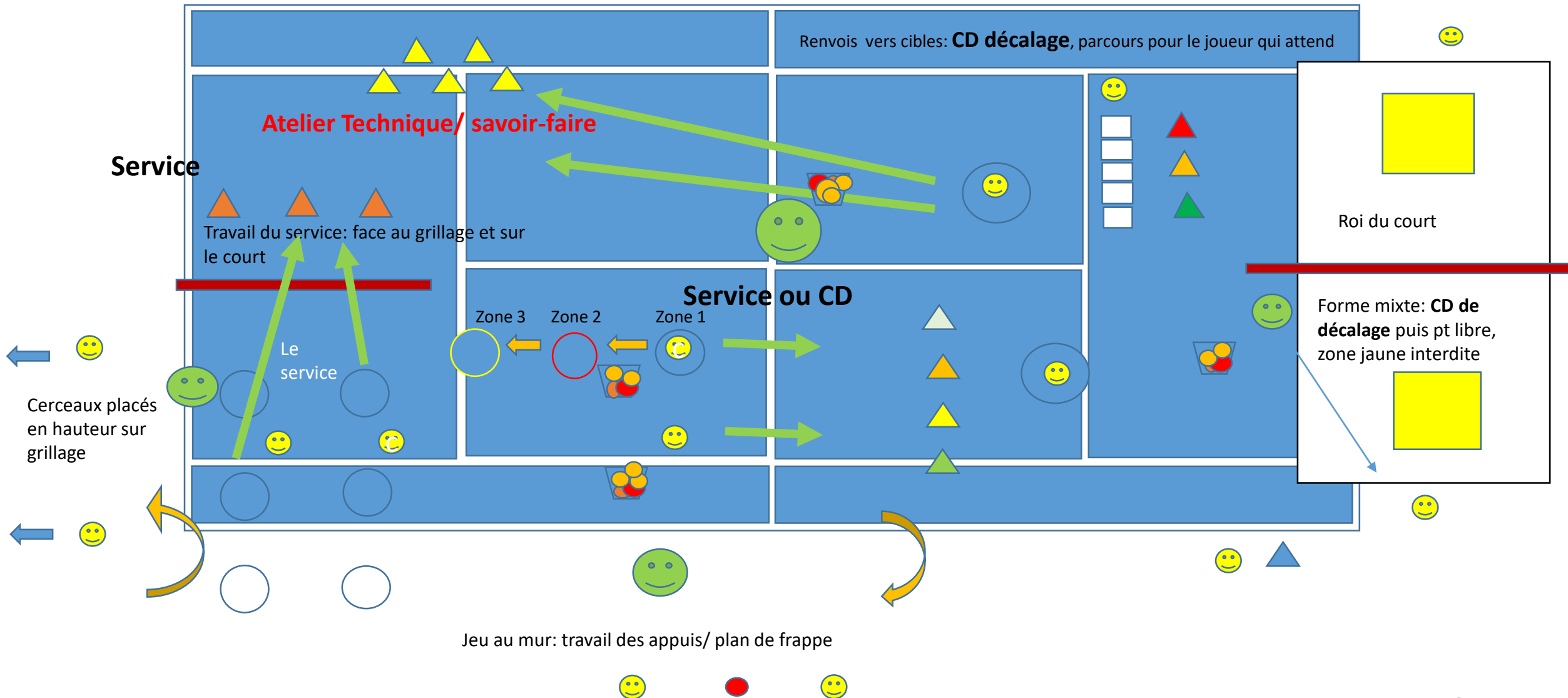
Plus de vie dans le club

**Atelier motricité:** 10' en début de séance pour tous les enfants: relais, lancers, tps de réaction

**Organisation 2:** 12-16 enfants, 1 DE spécialiste, 3 répétiteurs, 3 ateliers / 6 zones de jeu

**Thème: Faire courir l'adversaire**

**Atelier Tactique/match**





**Atelier motricité:** circuit avec courses, lancer + service



Cerceaux placés en hauteur sur grillage



**Organisation 1:** 14/16 enfants, 3 ateliers/ 6 zones de jeu, 1 DE spécialiste, 3 répétiteurs



**Atelier Technique/ savoir-faire**

Jeu au filet: plan de frappe



Les Renvois: CD/R/Volées-smash



**Atelier Tactique/match**

Espace de jeu modifiable selon niveau et objectif

Enfant ou répétiteur

Jeu au mur: seul ou à 2 avec consignes selon le thème



# Séance d'1h30

- Formule 1H30 2 courts

Idem + 4 enfants niveau orange

Permet aux enfants de niveau rouge de jouer sur le court orange pendant 30' en début de séance

En effet, les « oranges » pourront faire 30' de physique adapté en début de séance sur le court 1 puis effectuer 1h sur le court 2 (format orange et évolution vers le vert)

Total 20 enfants, 3H d'enseignement, les enfants jouent souvent à 2 ou à 4

Plus d'intensité, de frappes et optimisation de l'espace

# Organisation 3 avec 2<sup>e</sup> court: 4 enfants orange, 1 DE ou AMT + 1 répéteur

Motricité/Ed. Physique sur court 1: 30'

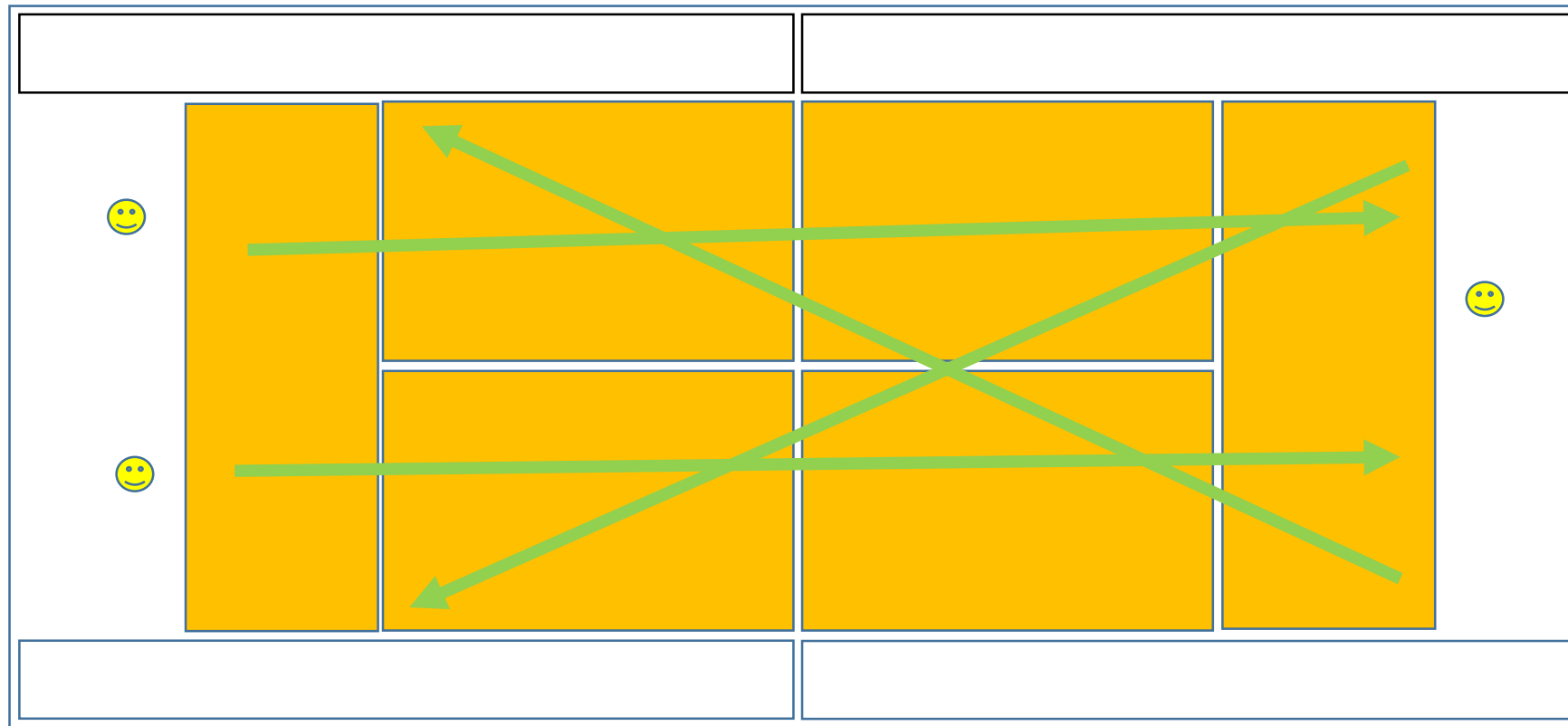
Atelier tactique/Match/Points et  
Atelier Technique/ savoir-faire



Atelier Technique/ savoir-faire



Amélioration Jeu au  
filet ou service  
(travail lancer)

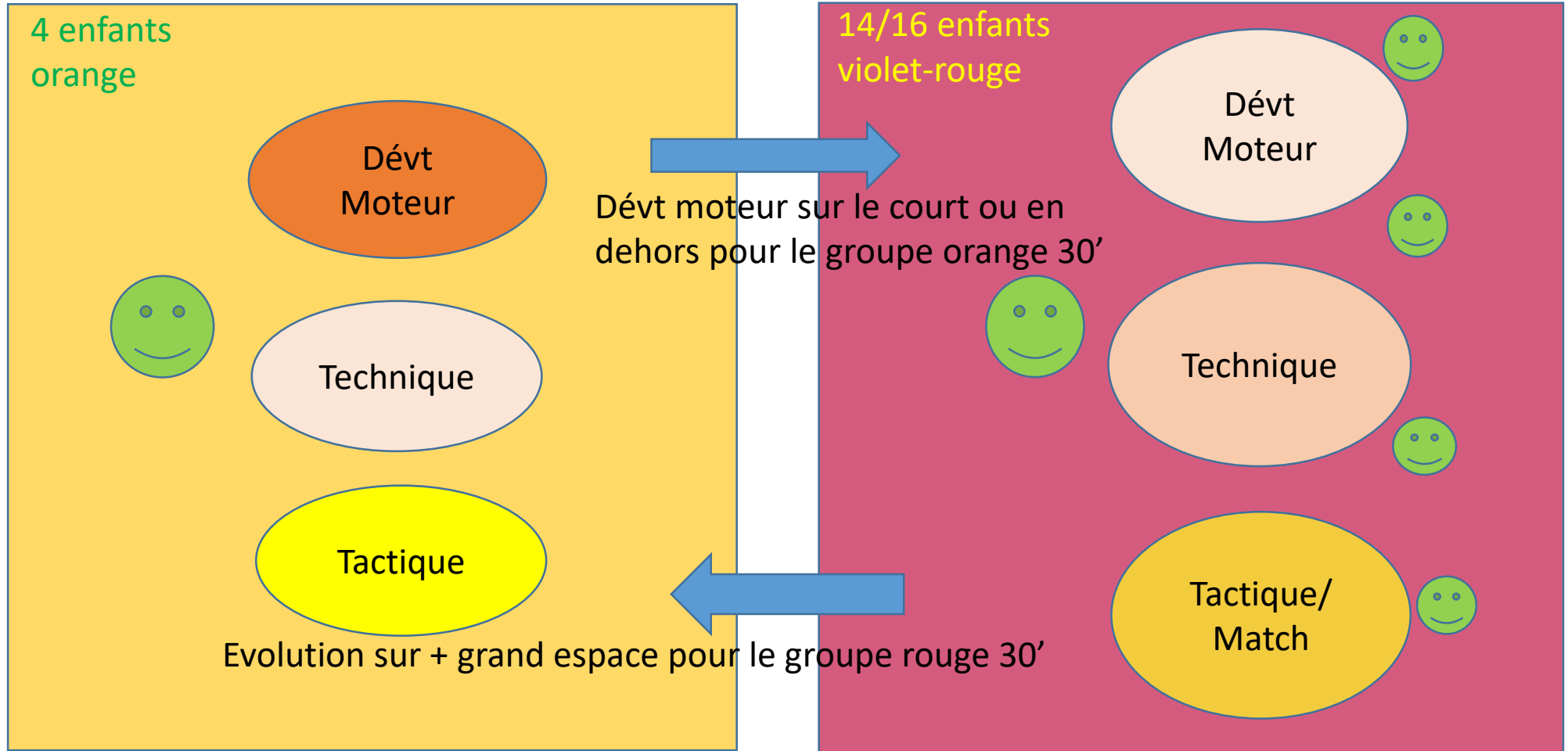


Par ex: « attaque du terrain adverse » = utilisation des effets, recherche de trajectoires et zones variées  
Formules 1 contre 1 ou 1 contre 2

# Exemple d'organisation

- Séance d'1h30 sur 2 courts

3 groupes de violet à orange (18-20 enfants)  
2 enseignants « leader »  
4 répétiteurs





# LES COMPETENCES A ACQUERIR

Programme Galaxie Team 7U

## U7: LES COMPETENCES A ACQUERIR

|                   | violet   | rouge   | orange  | vert   |
|-------------------|--|---|---|--|
| <b>L'ENFANT</b>   | Respect des règles de groupe , du coach .<br>Connaissances environnement , du terrain;<br>Découverte du match<br>Concentration | Arbitrage : compter normalement<br>La partie sans arbitre<br>Développement qualité observation                          | Combativité .<br>Avant match , après match ( bilan)<br>Frustration  | Dépassement de soi<br>Gestion du stress du à la compétition<br>Gestion des scores<br>Autonomie<br>Routines |
| <b>LE SPORTIF</b> | Découverte des différents types déplacements .<br>Temps de réaction<br>Appréhension du rebond.<br>Routine d'échauffement       | Utilisation des différents déplacements<br>Différents appuis<br>Transfert poids du corps<br>Mouvement perpétuel         | Vitesse / réaction<br>Travail de déplacement / remplacement plus précis.<br>Coordination / dissociation .<br>Appréciation des trajectoires<br>Notion étirements | Vitesse<br>Endurance<br>Etirements   |
| <b>LE JOUEUR</b>  | Du partenariat à l'adversaire .<br>Balle bonne ou faute .  | Notion attaque / défense<br>Notion de prise de risques<br>Découverte des différentes zones à atteindre                  | Découverte des différentes tactiques .<br>Point faible / coup fort<br>Utilisation du terrain, utilisation des effets.   | Solidité dans le jeu<br>Identité de jeu<br>Utilisation des effets<br>Variation trajectoires                |
|                   | Position d'attention .<br>Organisation de départ .<br>Démarrer un échange .<br>Découverte du service .                         | Différents coups du tennis<br>Les prises .<br>Gestuelle<br>Découverte des effets<br>Service: 1ères-2ème balle (notions) | Consolidation de la technique .<br>Consolidation des effets .<br>Prise de balle .<br>Service: 1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>e</sup> balle effet                    | Maitrise des effets .<br>Variation de prise de balle<br>Consolidation du service                           |

| ATELIER 1: Développement moteur/Education Physique  | ATELIER 2: Tactique/ Jeu  | ATELIER 3: Technique/Savoir-faire   |
|---|---|---|
| Accueil/Echauffement: 1 enfant peut montrer   | <b>Objectif: « attaquer »<br/>Faire courir l'adversaire</b>   | <b>Objectifs: Etre prêt</b> =position du « Chevalier », mobilité « happy feet »; jeu de jambes, <b>équilibre, plan de frappe</b>  |
| Parcours avec raquette  | Echanges avec le répétiteur<br>Initiation aux règles du jeu<br>Jeu du Copier-Coller   | <i>Jeu « tireurs-boucliers »</i> : envois vers des zones (notion de plan de frappe)<br>Essayer de frapper la balle juste après le rebond dès l'envoi (notion de tôt/tard)   |
| Temps de réaction/prise d'informations<br><i>Jeu du crocodile</i><br><i>Jeu du cornet de glace (=jeu des cônes)</i> | Match court balle rouge, au-dessus du filet ou cônes: envoyer la balle là où l'adversaire n'est pas (matérialiser la zone de départ des joueurs, les zones à viser)<br>+ facile: 1 raquette/l'autre à la main                                 | <i>Jeu du Chamboule-tout</i><br>Détruire la pyramide de cône: notion de frappe + forte=rythme du bras, engagement   |
| Jeux d'adresse raquette balles, ballons<br>Lancers: analogie avec le service  | <i>Jeu du gardien de but</i>  | <i>Service: Jeu de la fusée</i><br>Servir 5 balles à partir de 3 zones de + en + éloignées du filet. Si 3 réussies, on recule au « 2 <sup>e</sup> étage »<br>Le vainqueur est celui qui réussit à servir ses 3 balles au 3 <sup>e</sup> étage de la fusée |
| Courses-relais avec envoi à la raquette (en service ou CD,R)  | <i>Jeu du Roi</i> : Trouver des zones en utilisant son coup droit (envoyée par le répétiteur côté CD ou légèrement côté RV=décalage) et essayer de battre le roi. 2pts pour remplacer le Roi<br>+ facile: envoi proche du joueur, balle lente | <i>Mission impossible</i> : renvoyer 6 balles en croisant vers des cibles (placées ds les angles), le prof envoie à la main des balles faciles=disponibilité, reprise d'appuis, équilibre, frappe devant, remplacement                                    |

**DEMONTRER , COMPTER LES POINTS, POSITIVER ET ENCOURAGER / IMPORTANCE DU TRAVAIL DU SERVICE ET JEU DE JAMBES**



**Merci de votre attention**