Tennis

**Descriptif général du sport**

Le tennis est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs soit quatre joueurs qui forment deux équipes de deux. Les joueurs utilisent une raquette servant à frapper une balle. Le but du jeu est de frapper la balle de telle sorte que l'adversaire ne puisse la remettre dans les limites du terrain soit en marquant le point en mettant l'adversaire hors de portée de la balle, soit en l'obligeant à commettre une faute (si sa balle ne retombe pas dans les limites du court, ou si elle ne passe pas le filet).

**Niveau du cours**

Débutant, mixte.

Moyen, mixte.

Avancé, mixte.

Compétition, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Selon le niveau des joueurs :

* Découverte et apprentissage des coups de base pour arriver à échanger.
* Amélioration des techniques pour développer ses possibilités de jeu.
* Optimisation des capacités techniques, tactiques, physiques du joueur.
* Utilisation de schémas tactiques pour s’adapter à différents adversaires.

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport, chaussures de tennis.

Raquette.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.