

CONNAISSANCES (2)	CAPACITES (6)	ATTITUDES (2)
<ul style="list-style-type: none"> Les connaissances sont des informations qu'il faut transmettre aux étudiants. Elles relèvent de plusieurs ordres : réglementaire, scientifique, tactique, technologique, historique. Elles peuvent s'exprimer sous des formes diverses : concepts théoriques, savoirs réflexifs, connaissances verbalisées (idées sur...) repères (sur soi, sur l'environnement ou sur les autres...), interaction sociale. 	<ul style="list-style-type: none"> Les capacités renvoient à l'activité de l'étudiant, à la mobilisation, la mise en œuvre des connaissances pour faire (être capable de...), aux savoir-faire en action. Les capacités peuvent s'exprimer sous la forme de techniques, d'habiletés motrices, de savoir-faire ou, parfois, de sous-compétences. Techniques et tactiques Les capacités renvoient aussi au potentiel, aux ressources et aptitudes de l'élève (capacité aérobie, capacité à prendre et à traiter des informations, à réagir vite à un signal, à communiquer avec les autres...) qu'il convient de mobiliser, de solliciter et de développer. Les capacités renvoient également à des dimensions motrices telles que : la coordination, les dissociations segmentaires, l'équilibration et les rééquilibrations, les maintiens posturaux et leurs réajustements... 	<ul style="list-style-type: none"> Les attitudes représentent les savoir être et organisent les comportements que l'élève doit avoir dans ses relations aux autres, à lui-même ou aux événements qu'il vit. Elles sont révélatrices de qualités (curiosité, persévérance...) qu'il faut développer et sont sous-tendues par des valeurs (goût de l'effort, respect des autres...) qu'il convient d'acquérir. Elles renvoient souvent à la prise de responsabilités et d'initiatives Elles peuvent aussi s'exprimer sous la forme d'intentions ou de postures (comme celle de jouer avec les autres, d'être réceptif aux informations transmises, de venir en aide...) 10 présences exigées.

CONNAISSANCES (2)	CAPACITES (6)	ATTITUDES (2)
<ul style="list-style-type: none"> Connaissance du jeu en double Historique : les surfaces les classements naissance les champions les lieux Wimbledon – R.G les événements Réglementaire : les lignes (couleur-traçage) Le comptage (jeu – set – match – tie break) Arbitrage – les dimensions Matériel : les raquettes poids – dimension Les balles poids – dimension Etiquettes : comportement vis-à-vis des autres Connaissances scientifiques – balistiques – biomécaniques – géométrique (ex bissectrices) 	<ul style="list-style-type: none"> Techniques : CD – Revers – Service - volée – smash montées au filet effets amortie – lob maîtrise préparation mise à niveau – triangulation – accompagnement – plan de frappe Tactiques : jouer avec la logique interne du tennis. Développer un plan de jeu (plan A) (plan B) Adaptation à l'adversaire, à l'environnement, (bruit – balle – surface) Adaptation à la balle reçue en fonction d'un objectif (zone) Physique : Aérobie et anaérobie Spécifique au tennis. Vitesse. Explosivité Adaptabilité – Flexibilité - Plasticité 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu en double (aide – entraide – projet commun) Aide au montage – démontage filet Gestion des émotions Ramassage des balles Jouer avec moins fort, partager son savoir, ne pas renoncer à une série d'échecs... Chercher l'acquisition des coups nouveaux. Chercher à explorer de nouvelles pistes tactiques (ex. monter au filet si je suis un joueur de FC) Accepter la régression momentanée, pour mieux progresser

Évaluation N1	0	1	2		Évaluation N2	0	1	2	
Investissement dans l'effort + rangement et mise en place du matériel				1	Je connais les principes de base pour gérer l'échauffement et l'intensité de l'effort. Je monte le matériel et le range				1
Gestion de son intégrité physique et celle des autres (échauffement – sécurité...)				2	Je partage mon expertise et redonne mes expériences au sein du groupe				2
Je joue avec les autres moins forts – plus forts – je partage mon expertise				3	Maîtrise technique des effets en coup droit en échange sur cible de 2 m2 environ. Je varie sur 2 cibles				3
Maîtrise technique du CD (20 frappes enchaînées)				4	Maîtrise technique des effets en revers de 2 m2 environ (réussite à 50%) Je varie sur 2 cibles minimum (CD+R)				4
Maîtrise technique du revers (10 frappes enchaînées)				5	Maîtrise sur cible des volées et du smash à 50 % mini (variation sur 2 cibles) courte ou longue				5
Maîtrise technique du service (12 envois sur 20 dans les bons carrés)				6	Maîtrise de base des effets au service (lift – slice...) sur une cible précise (réussite à 50% mini) (extérieure, « ventre », médiane)				6
Je suis capable de jouer des jeux en respectant les règles (points- jeu – set – tie-break)				7	Approche tactique cohérente du point, du jeu, du set, du match en fonction de mon propre jeu et de celui de l'adversaire (PLAN A)				7
Je suis capable de gagner des jeux contre un adversaire de mon niveau				8	Mise en place de situations tactiques évolutives et nouvelles afin de trouver des solutions d'amélioration du jeu (PLAN B). Discussion avec l'enseignant et mes partenaires				8
Je réponds à des questions orales sur le règlement, la raquette, la balle, les lignes, les critères de réussite des coups...				9	Je participe activement au cours avec des questions pertinentes sur le jeu et j'agis en interaction sur des problématiques tennistiques (cours actif)				9
J'élabore un projet tactique simple en fonction de mon niveau (remise dans le terrain, début du placement de balles, orienter le jeu sur le point faible de l'adversaire...).				10	Je gagne moins <33 % de mes tie-breaks (1 sur 2) Je gagne entre 33 % et 50 % de mes victoires (1,5 sur 2) Je gagne plus de 66 % des tie-breaks (2 sur 2)				10

0 acquis 1 en cours d'acquisition 2 non acquis

La présence est obligatoire sur 10 séances au minimum. Chaque séance non faite sera sanctionnée par 10 % de baisse de la note finale.