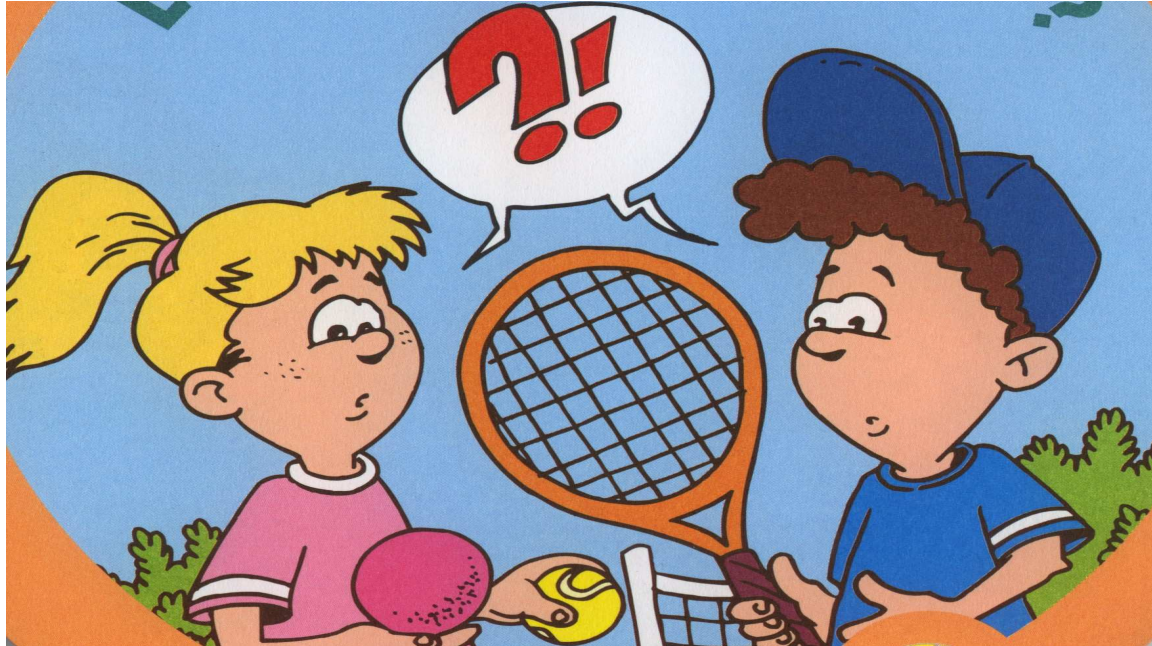


# LE PETIT LIVRET DU TENNIS



Inspection de l'Éducation Nationale  
de Tremblay-en-France

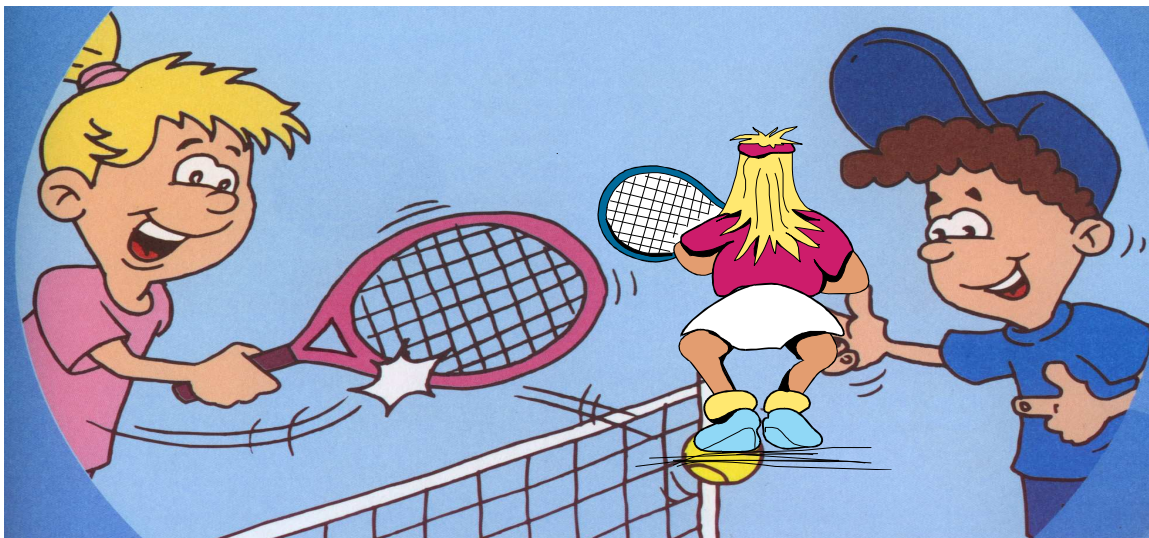
Le tennis, c'est quoi?



Le tennis c'est :

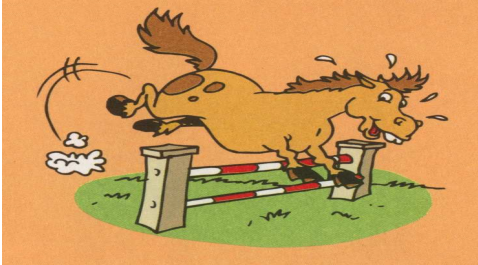
## **UN JEU**

dans lequel 2 copains ou copines se renvoient une balle.

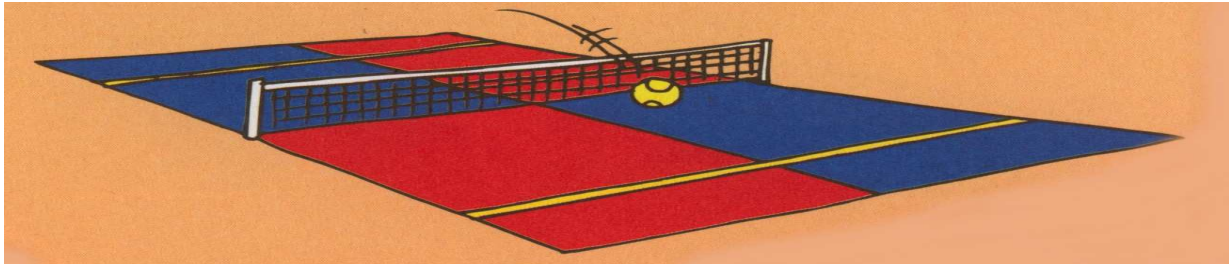


# Le tennis c'est : **UN FILET**

Dans ce jeu, il y a un obstacle.



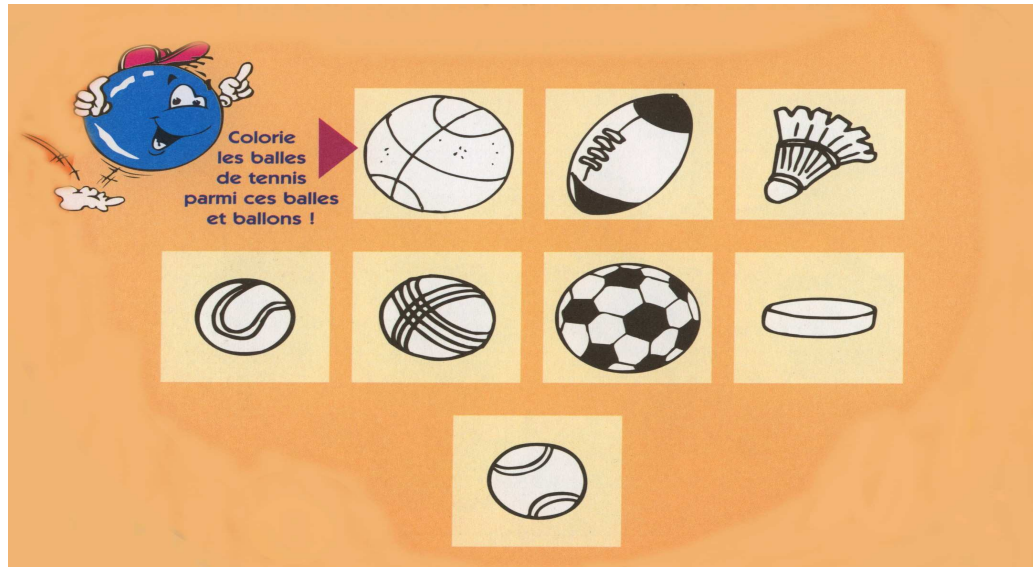
Au tennis, l'obstacle s'appelle le filet.  
Il faut envoyer la balle au dessus du filet.



Le tennis c'est :

## UNE BALLE

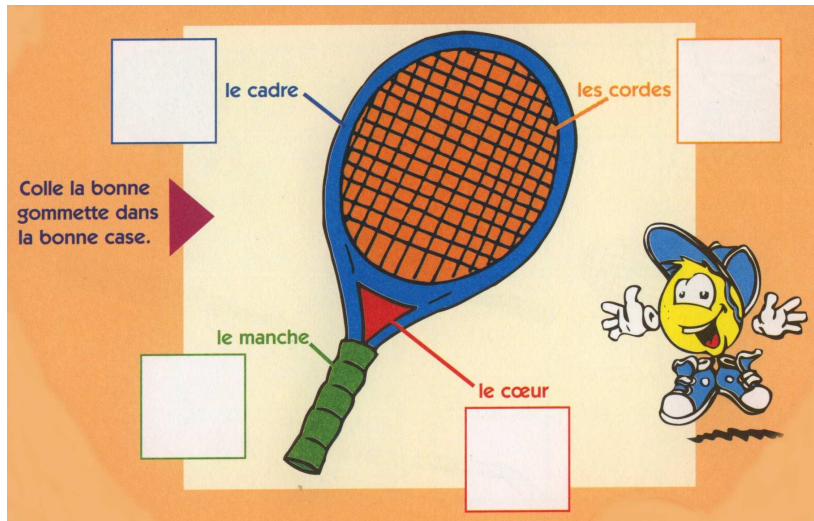
Une balle c'est rond, elle roule et elle rebondit. C'est idéal pour jouer au tennis.



# Le tennis c'est :

## UNE RAQUETTE

Autrefois, on renvoyait la balle avec la main.  
Aujourd'hui, avec la raquette, c'est beaucoup plus facile.



les gommettes

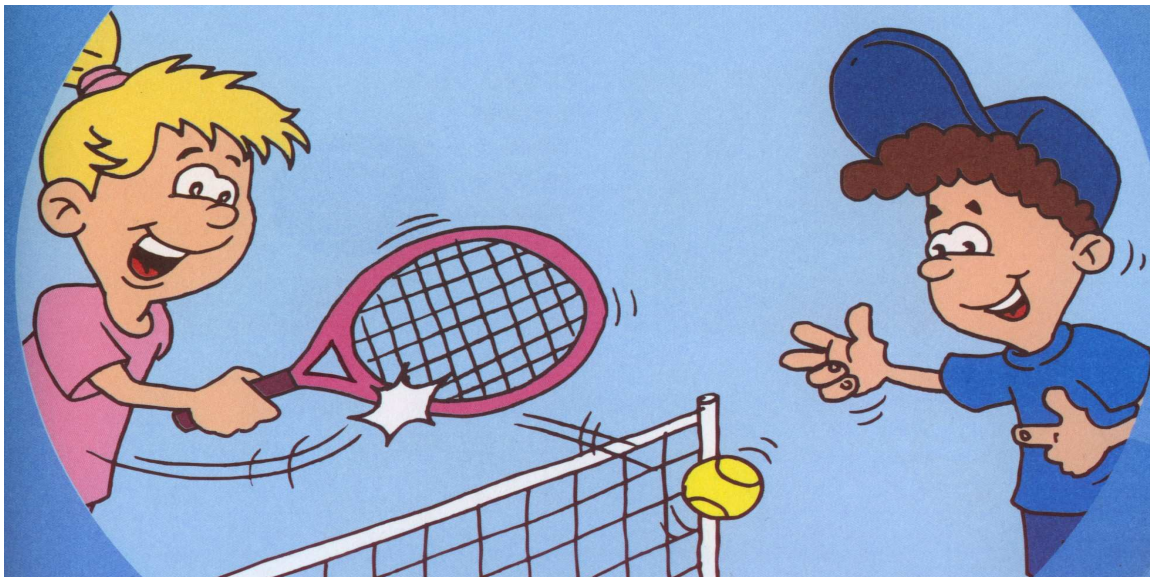


# Le tennis c'est : **UNE SEULE RAQUETTE !**

Coche la case dans laquelle tu reconnais la raquette de tennis.



# Les règles du jeu.



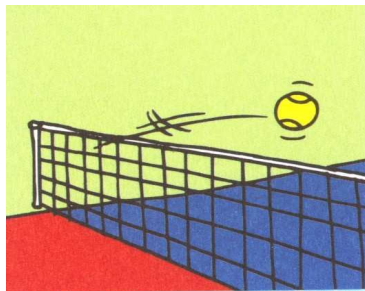


# les règles du jeu :

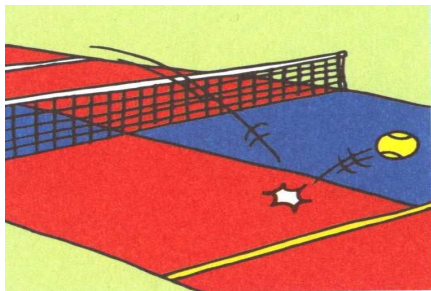
## *ta balle est bonne si...*

1. elle passe au-dessus du filet
2. elle tombe dans le terrain adverse.
3. tu la frappes avec un seul rebond ou sans Rebond.

1



2



3

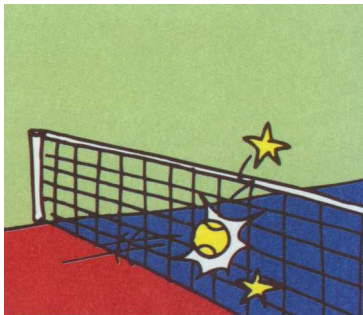


# les règles du jeu :

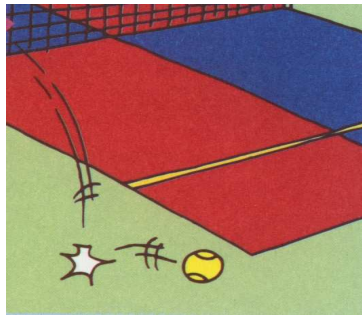
## *ta balle n'est pas bonne si...*

1. elle est arrêtée par le filet.
  2. elle tombe en dehors du terrain.
  3. tu la laisses rebondir 2 fois sur ton terrain avant de la frapper.
- avant de la frapper.

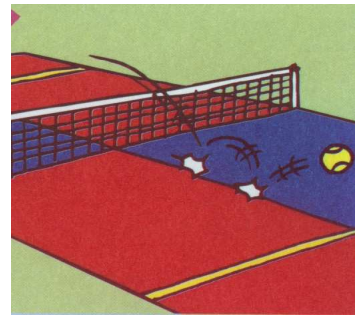
1



2

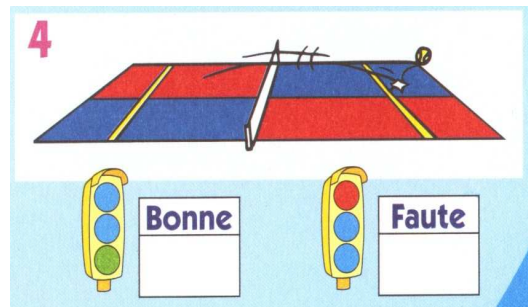
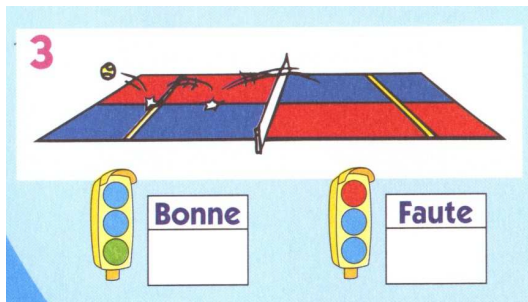
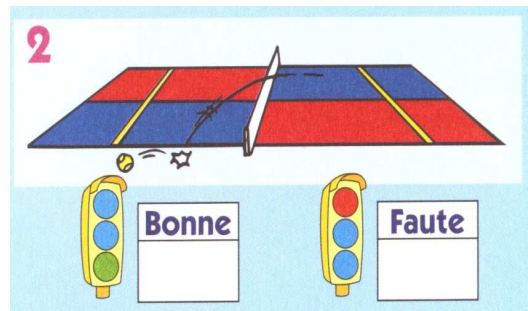
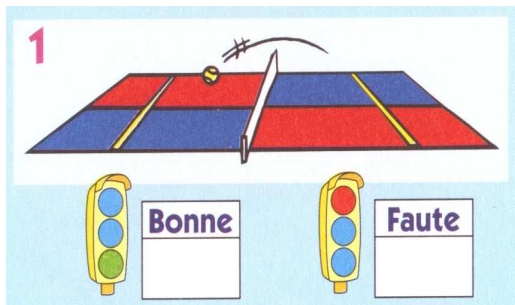


3



# les règles du jeu : à toi de jouer !

coche la bonne case



# les règles du jeu :

## *les bons conseils !*

1. Sois en tenue pour bien jouer.



2. Ne t'énerve pas même si tu perds !



(Voir page 35)

# les règles du jeu :

## *les bons conseils !*

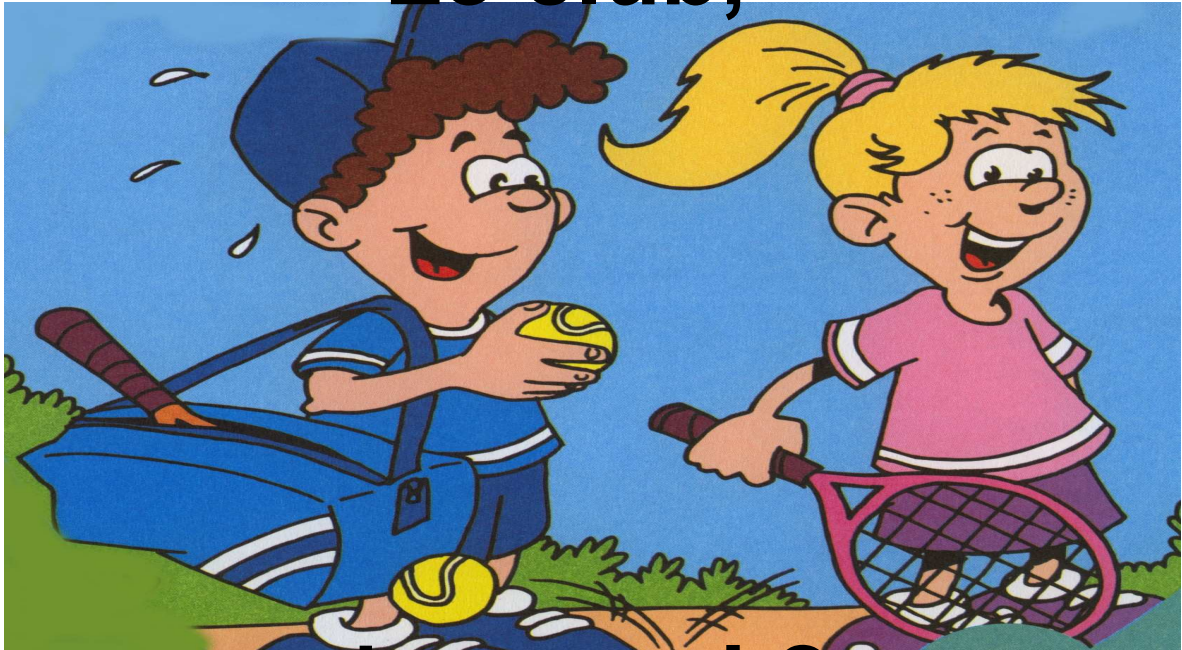
3. Serre la main  
de ton camarade.



4. Ramasse les  
balles à la fin  
du cours.



**Le club,**



**c'est quoi ?**

# Le club c'est : **un endroit à découvrir!**

Mène l'enquête !



Complète les questions suivantes.

**Le nom du club** : tennis club tremblaysien

**L'adresse du club** : rue jules ferry

**Le téléphone du club** : 01.48.61.32.21

**Le prénom des enseignants** : 1/.....

2/.....

**Le prénom de tes amis** :.....

**Quel jour et à quelle heure vas-tu au club ?**

.....

L'HYGIÈNE



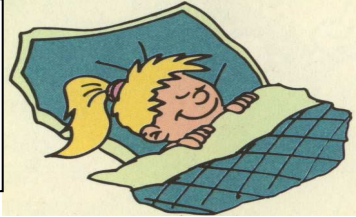
DU SPORTIF

L'HYGIÈNE DU SPORTIF :



# c'est être en pleine forme!

Couche-toi tôt et à une heure régulière.



Prends tous les jours un bon petit déjeuner.



Fais des activités sportives

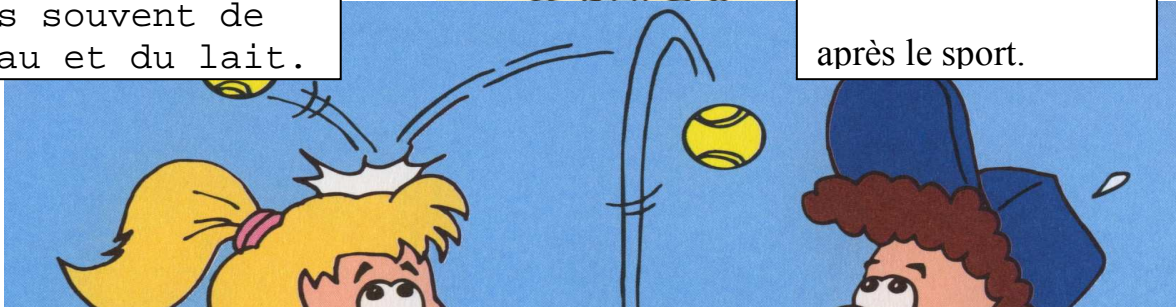


Bois souvent de l'eau et du lait.

L'



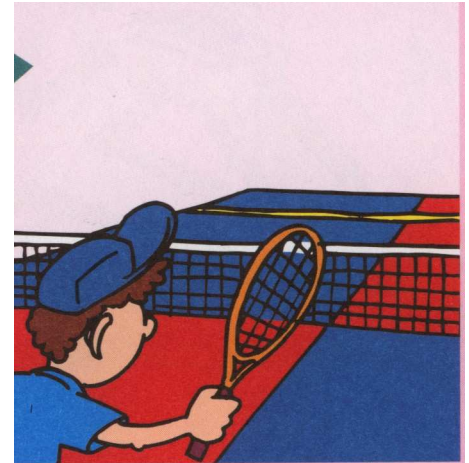
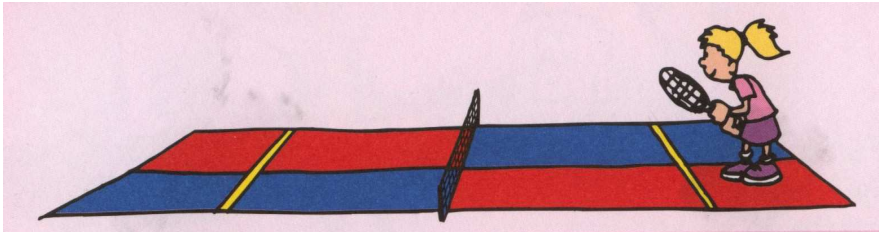
Prends une douche après le sport.



# L'espace :

## où dois-je me placer ?

Découpe les gommettes. Colle chaque joueur sur le bon dessin.

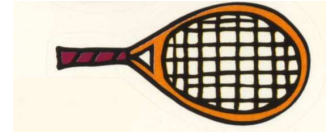
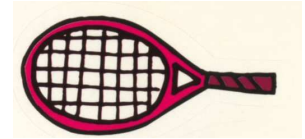


Les gommettes



# L'espace: droite ou gauche ?

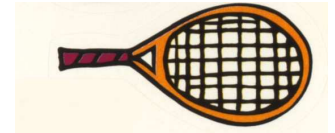
Colle la raquette dans la main droite d'Amélie.



# L'espace :

## droite ou gauche ?

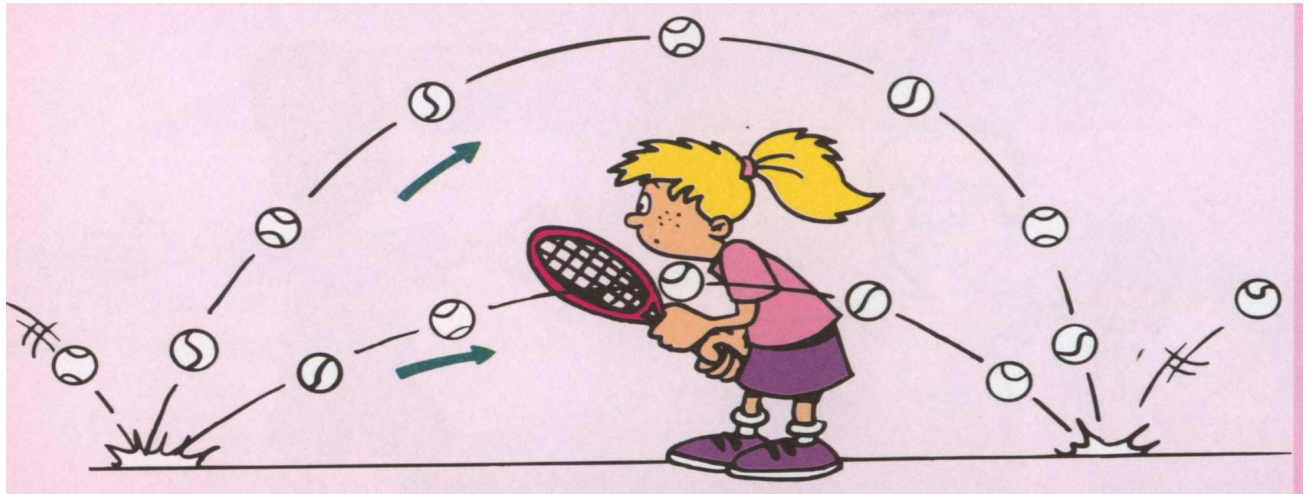
Colle la raquette dans la main droite de Sébastien.



# L'espace :

## la petite balle qui monte !

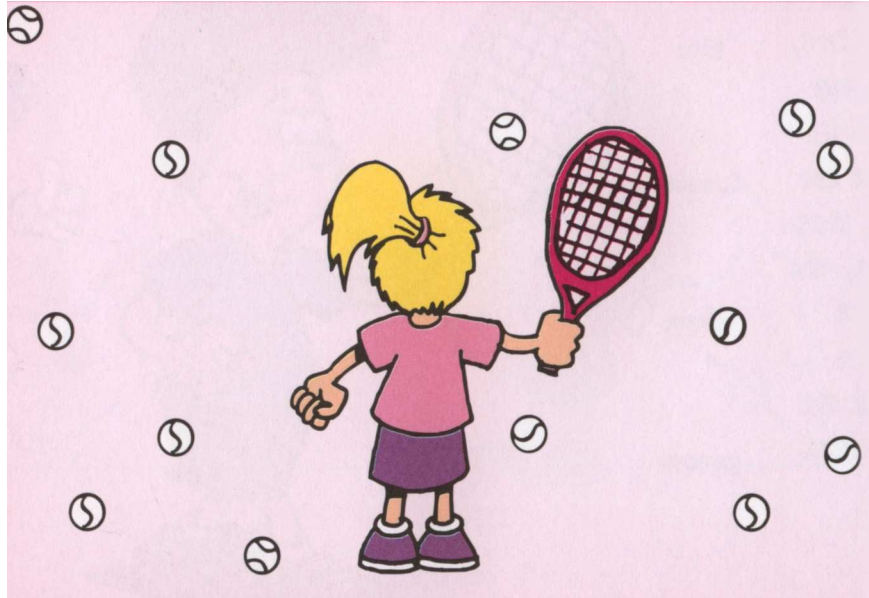
En suivant le sens des flèches, colorie en vert les balles qui montent et en rouge les balles qui descendent.



# L'espace :

## le corps et la balle !

Colorie la balle qui se trouve le plus loin des pieds.



**Je m'entraîne**

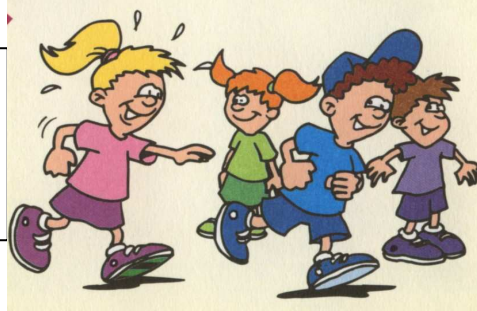


**à l'école.**

# Je m'entraîne à l'école:

## Amuse-toi...

Organise une partie de « chat » avec tes copains et copines.



Lance la balle entre tes jambes vers l'arrière et rattrape-la le plus vite possible.



Lance une balle très haut au-dessus de toi et rattrape-la après un rebond.



# Je m'entraîne à l'école:

## Amuse-toi...

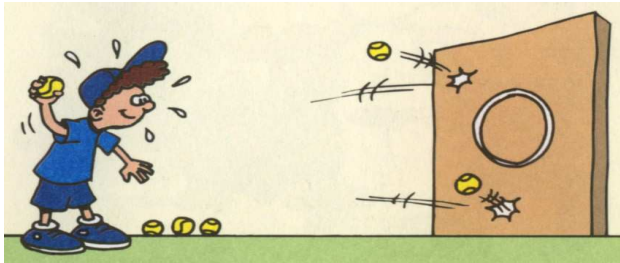
Lance la balle le plus loin possible.



Lance la balle en visant une cible sur le sol.



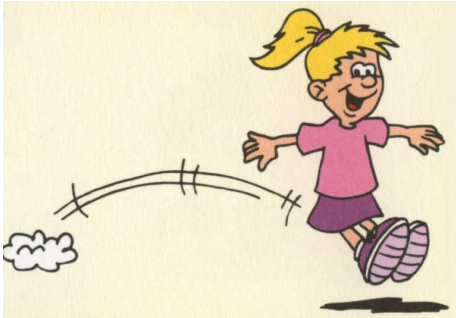
Lance une balle en visant une cible sur le mur.



# Je m'entraîne à l'école:

## Amuse-toi...

Saute le plus  
loin possible  
vers l'avant.

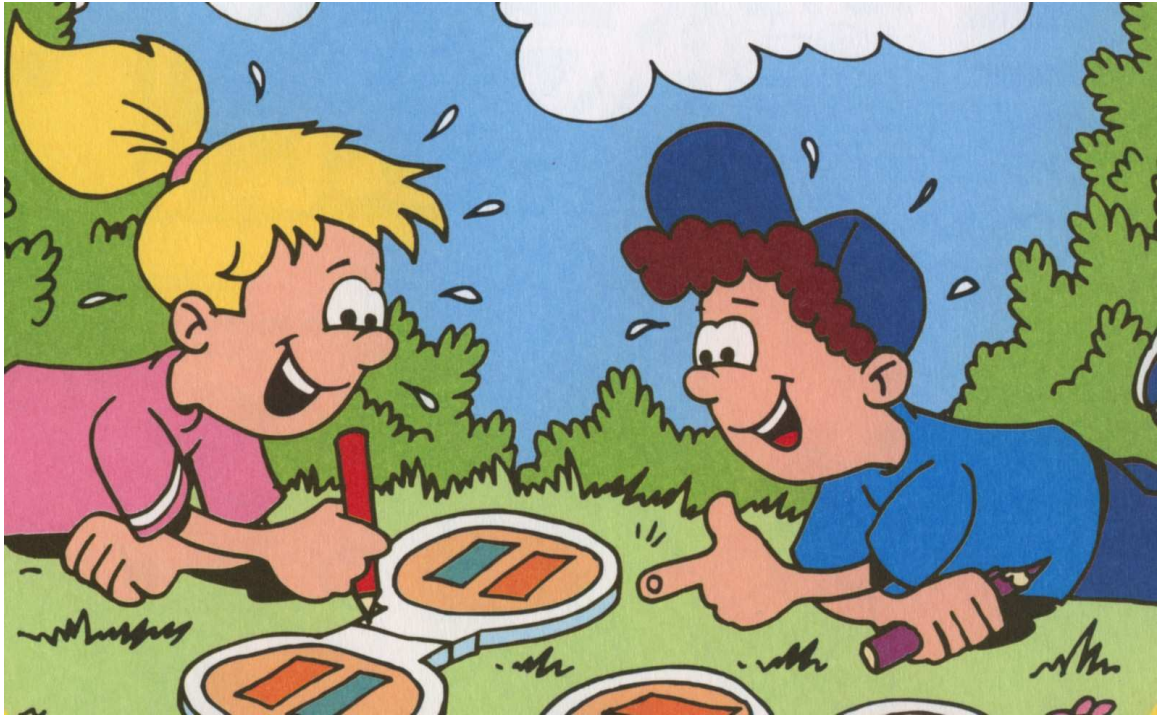


Monte sur un  
petit banc et  
saute sur le  
sol.

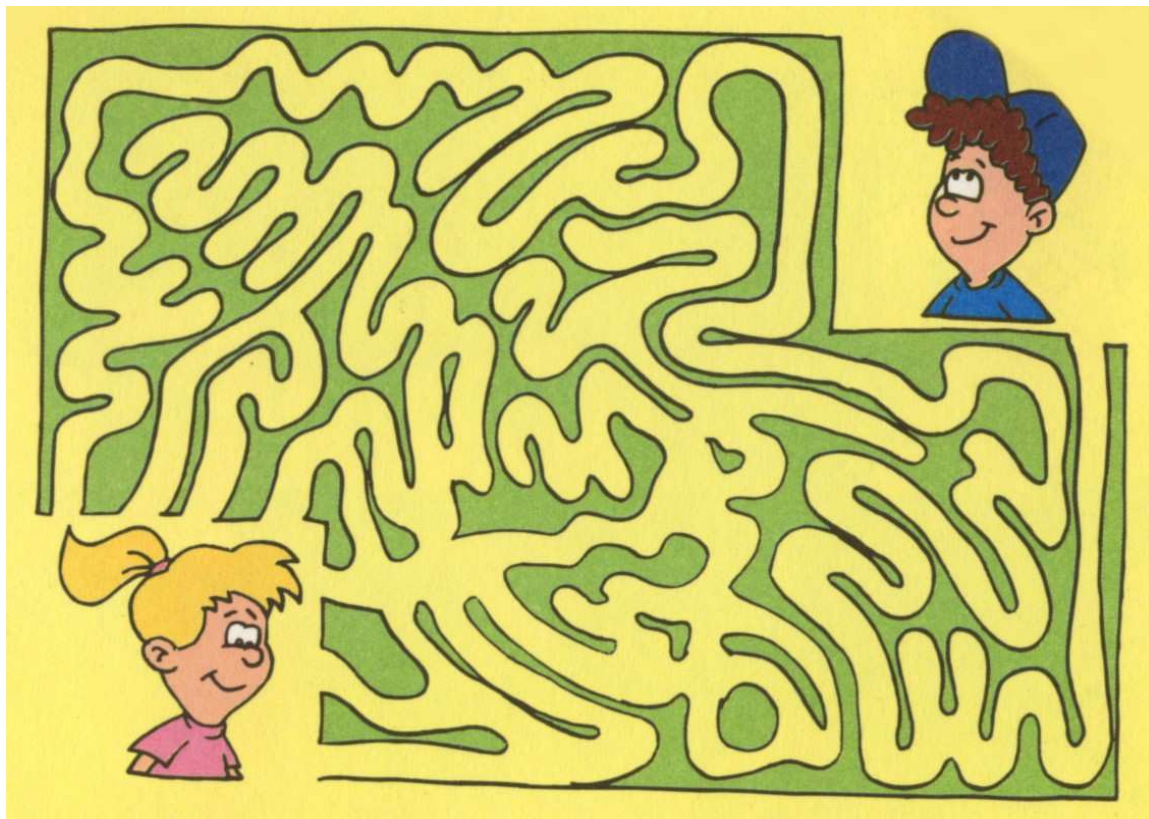
Saute par-dessus



# Jeux divers



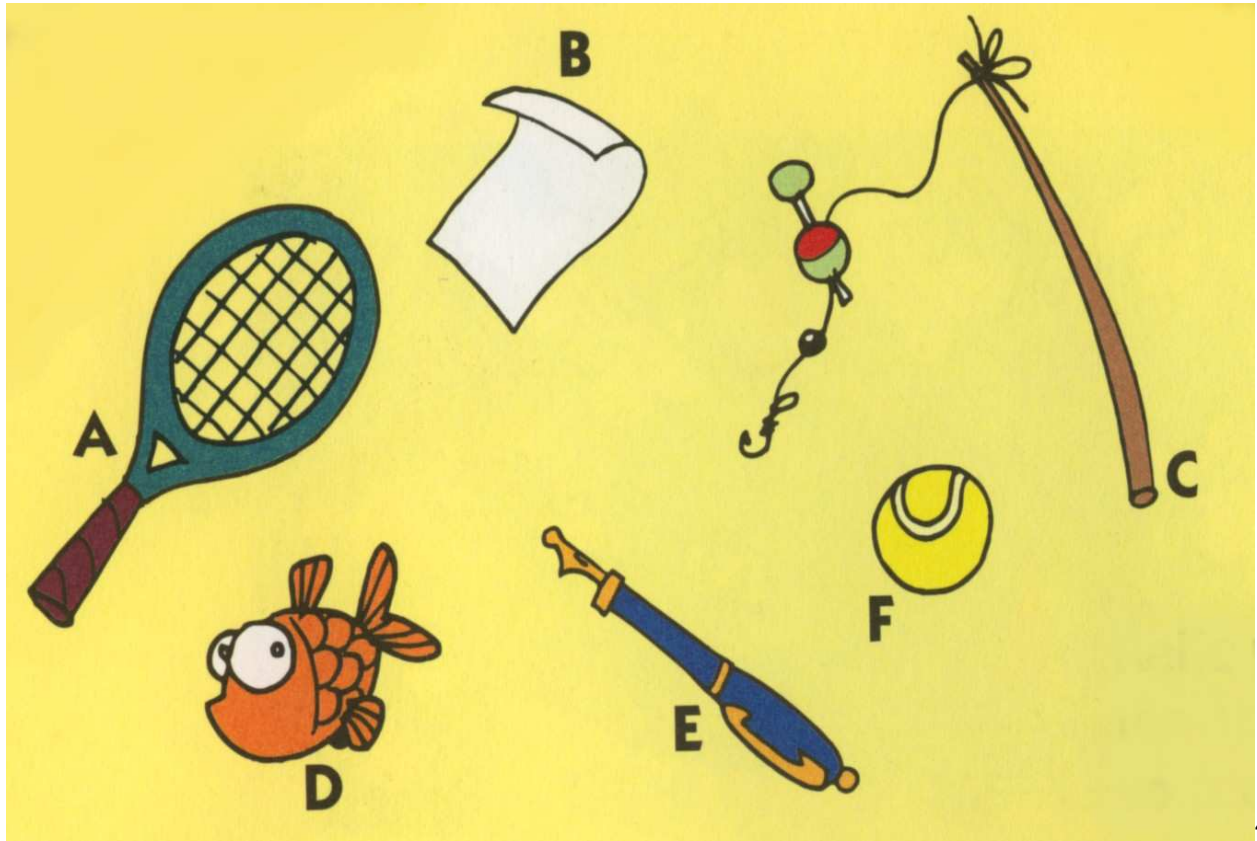
## Aide Amélie à rejoindre Sébastien



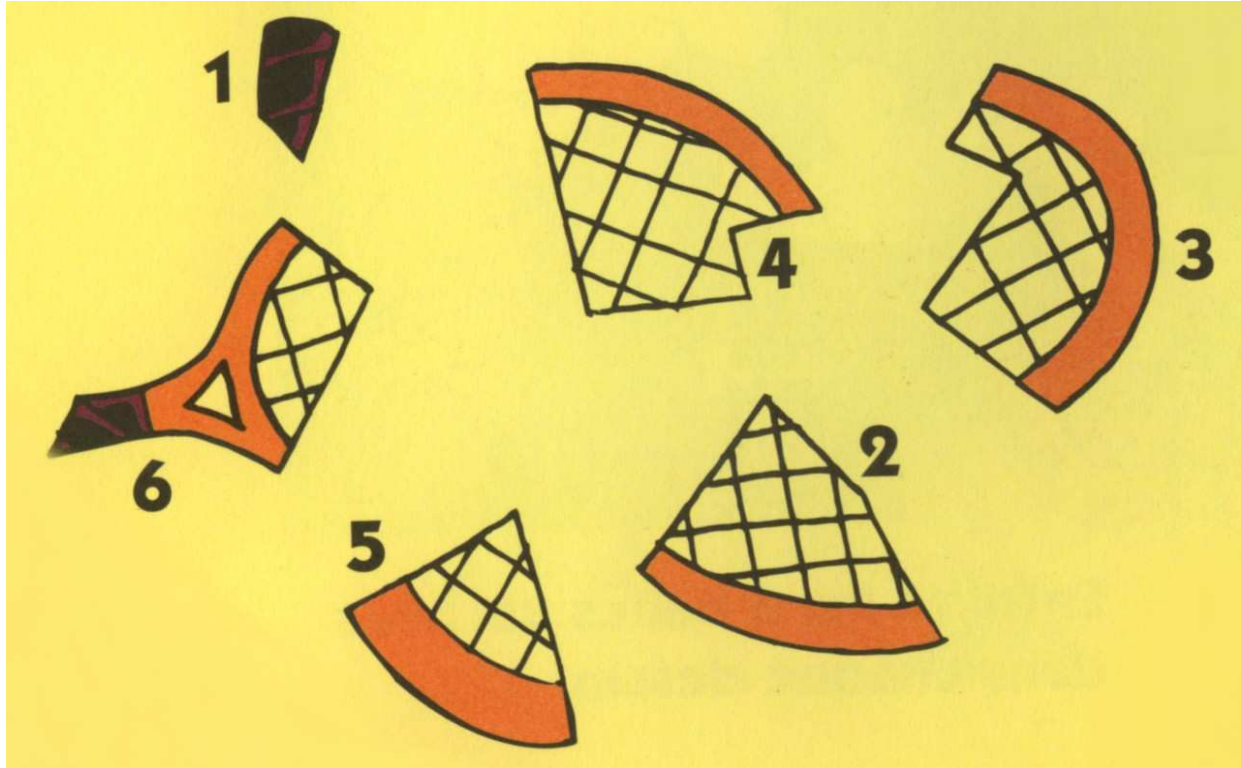
Entoure les dessins en double. Que reste-t-il ?



Relie par un trait les objets qui vont ensemble.



**Découpe les morceaux de la raquette et trouve celui qui est en trop.**

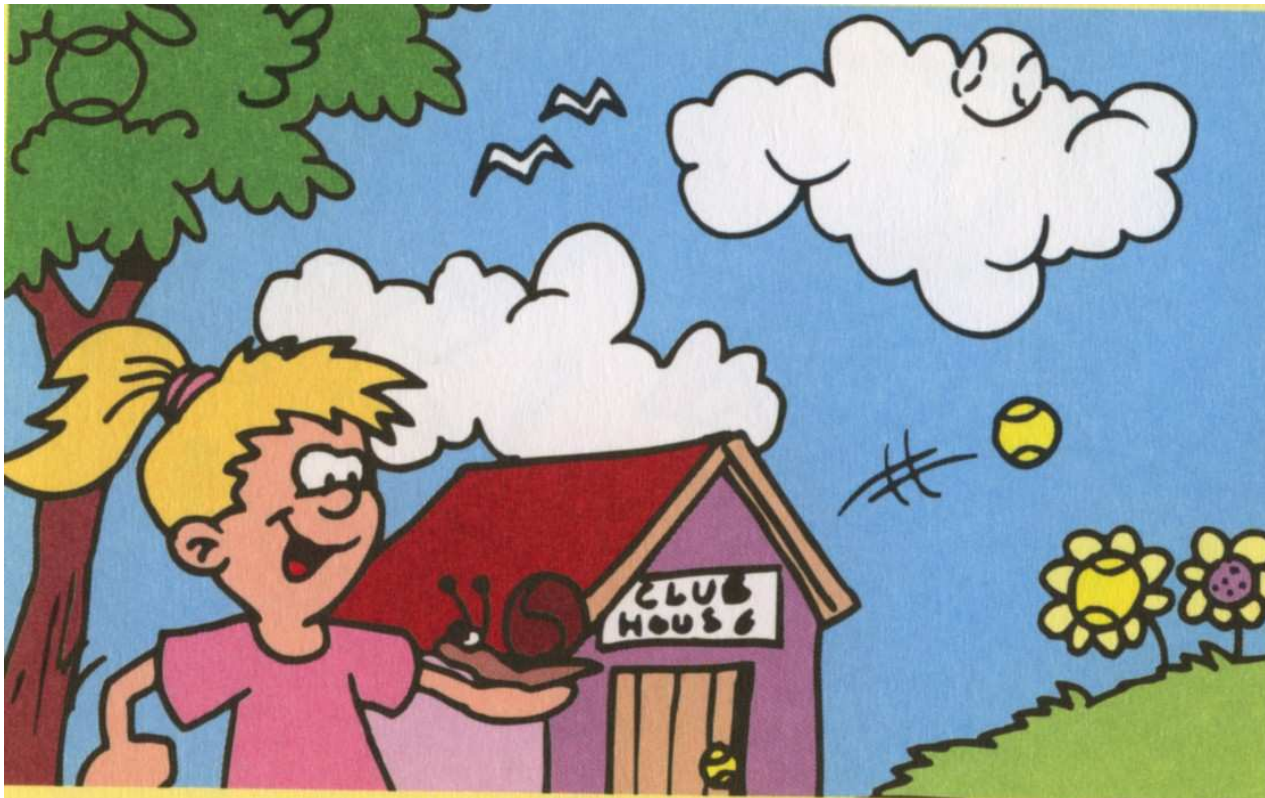


**Entoure les 6 balles cachées dans le dessin.**

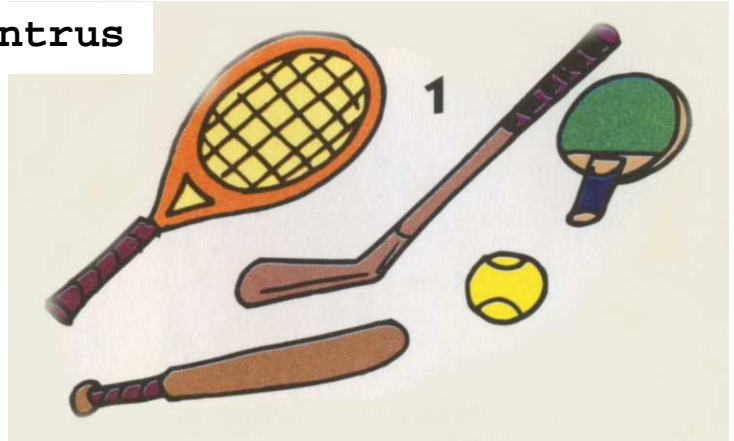




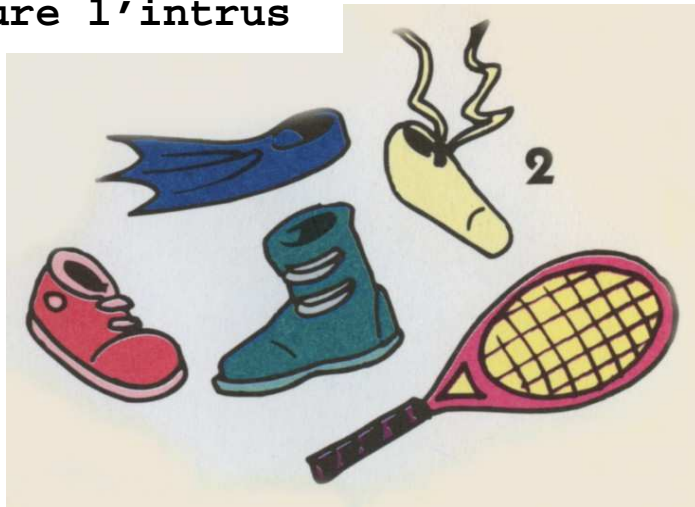
**Entoure les 6 balles cachées dans le dessin.**



Entoure l'intrus



Entoure l'intrus



Entoure l'intrus



Colorie selon le code indiqué.

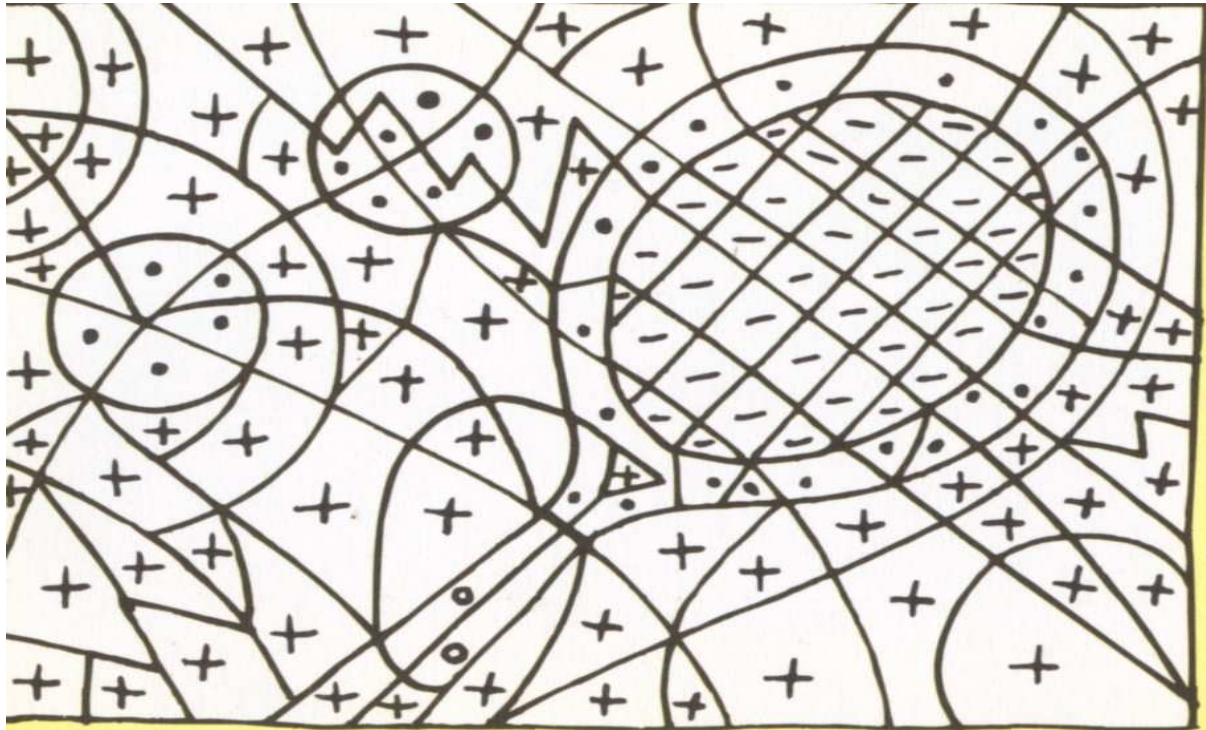


Jaune

Bleu

Rouge

Vert



# Un enfant au tennis

Une casquette pour se protéger du soleil

Je suis prêt pour l'activité tennis

Je viens avec:

Un T-shirt ou un sweat shirt pour faire des coups droits et des revers dans le confort

La raquette que l'on te prête: tu ne la jettes pas, tu ne la frappes pas sur le sol ou sur les copains

Un short ou un bas de survêtement pour courir facilement

Une paire de chaussettes pour ne pas me faire mal aux pieds

Une paire de tennis pour bien courir et ne pas abîmer le terrain

