



## Description postes Super Challenge

### Super Challenge 1 | Les girafes

#### Niveau rouge

---

##### Nous sommes capables de:

transporter chacun une balle sur notre raquette en marchant d'une ligne de double à l'autre. Aller et retour. Nous nous tenons par la main tout au long de l'exercice.

*But précis: transporter 5x aller / 5x retour sans les balles ne tombent sur le sol*

Variantes

- à reculons
- street-racket pour deux (raquette double)

#### Organisation

---

Nombre d'enfants: 2

Matériel:

- 2 balles de tennis (rouge)
- 2 raquettes (de tennis et/ou street-racket)

### Super Challenge 2 | Le clown

#### Niveau rouge

---

##### Je suis capable de:

lancer un ballon en l'air et de rapidement prendre une balle placée sur un cône et de la mettre au sol avant de rattraper le ballon. Le coup d'après, je reprends la balle pour la replacer sur le cône entre le lancement et la réception du ballon. Je fais le tout 5 fois de suite.

*But précis: effectuer 5x sans le ballon ne touche le sol*

Variantes

- placer la balle dans un cerceau
- déposer la balle sur un petit chapeau de couleur

#### Organisation

---

Nombre d'enfants: 1

Matériel:

- 1 balle de tennis (rouge)
- 1 ballon de baudruche
- 1 cône
- 1 petit chapeau de couleur
- 1 cerceau

## Super Challenge 3 | Les pingouins

### Niveau rouge

---

#### Nous sommes capables de:

transporter un ballon à deux, en le coinçant entre nos fronts, nos dos ou nos épaules, de la ligne de fond au filet et retour (terrain de tennis normal). Nous faisons cet exercice en tenant une balle rouge dans la main que nous déposons à l'arrivée dans un cerceau.

*But précis: transporter 1x aller et retour sans le ballon ne tombe sur le sol*

#### Variantes

- avec un ballon de baudruche que nous coinçons entre nos raquettes
- avec un ballon de baudruche que nous coinçons entre nos mains
- de côté / en avant / l'un derrière l'autre / en crabe / sandwich

### Organisation

---

Nombre d'enfants: 2

#### Matériel:

- 1 ballon de baudruche/balle overball/balle de volley-ball
- 2 raquettes de tennis
- 2 balles de tennis (rouge)

## Super Challenge 4 | Le phoque

### Niveau rouge

---

#### Je suis capable de:

tenir une balle de volley-ball dans mes deux mains et de faire rebondir un ballon de baudruche 10 fois dessus sans qu'il ne touche le sol.

*But précis: faire rebondir le ballon de baudruche 10x dessus sans qu'il ne touche le sol*

#### Variantes

- je me tiens avec une ou deux jambes dans un cerceau
- lancer le ballon de baudruche en l'air, puis lancer la balle de volley-ball en l'air pour qu'elle touche le ballon de baudruche
- par deux: le joueur A lance une balle Kids Tennis High School au joueur B. B a une balle de volley-ball en main et fait rebondir le ballon de baudruche dessus pour le renvoyer à A.

### Organisation

---

Nombre d'enfants: 1

#### Matériel:

- 1 balle de volley-ball
- 1 ballon de baudruche
- 1 cerceau
- 1 balle Kids Tennis High School

## Super Challenge 5 | Le magicien

### Niveau rouge

---

#### Nous sommes capables de:

être front face sur une moitié du terrain au filet et en nous déplaçant latéralement (distance entre les joueurs: env. 2 mètres)

1<sup>ère</sup> série: faire des passes directes jusqu'à la ligne de fond et retour sans fautes

2<sup>ème</sup> série: faire des passes avec un rebond jusqu'à la ligne de fond et retour sans fautes

#### Variantes

- balle Kids Tennis High School
- main droite + gauche
- comme course-poursuite: un groupe de deux tente de rattraper l'autre groupe devant lui

### Organisation

---

Nombre d'enfants: 2

#### Matériel:

1 balle de tennis (rouge, orange ou verte)

1 balle Kids Tennis High School

## Super Challenge 6 | Le lion

### Niveau rouge

---

#### Je suis capable de:

sauter 10 fois pieds joints à la corde à sauter.

#### Variantes

- chaque enfant dit: «À vos marques, prêts, partez!»
- attacher une longue corde quelque part. Le moniteur fait tourner la corde et les joueurs courent / sautent de l'autre côté sans toucher la corde
- les enfants sautent sur place et le moniteur fait tourner la corde

### Organisation

---

Nombre d'enfants: 1

#### Matériel:

1 corde à sauter courte

1 corde à sauter longue

## Super Challenge 7 | L'équilibriste

### Niveau rouge

---

#### Je suis capable de:

guider mon partenaire à travers un parcours (avec de petits obstacles) en lui donnant des indications. Mon partenaire a les yeux fermés (ou bandés). Puis les rôles sont intervertis.

#### Variantes

- en se bandant les yeux ou en voyant
- A montre l'exemple, B copie

### Organisation

---

Nombre d'enfants: 2

#### Matériel:

1 un bandeau pour les yeux  
matériel pour monter un parcours (petits chapeaux, cônes, cerceaux, etc.)

## Super Challenge 8 | L'éléphant

### Niveau rouge

---

#### Je suis capable de:

me tenir sur une jambe pendant un certain temps (par ex. 30 sec) tout en gardant une balle en équilibre sur ma raquette, puis de changer de jambe (sans interruption) et de tenir le même temps, toujours en maintenant la balle sur la raquette.

#### Variantes

- yeux fermés, la balle dans la main
- un œil fermé

### Organisation

---

Nombre d'enfants: 1

#### Matériel:

1 chronomètre  
1 balle de tennis (rouge)  
1 raquette de tennis  
1 ballon de baudruche  
1 balle Kids Tennis High School