

Super Challenge 13 (Janvier 2018)

Niveau rouge	Organisation
<p>Nous sommes capables :</p> <p>Faire rouler 10 fois alternativement une grosse balle au sol avec sa raquette en coup droit ou en revers sans faute. La balle doit être jouée de façon à ce que le partenaire sorte de son «trou de souris». Je dois replacer au minimum un pied dans le «trou de souris» après chaque frappe.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un(e)partenaire • Une raquette • Une grosse balle • Un trou de souris • 2 cônes
Niveau orange	Organisation
<p>Nous sommes capables :</p> <p>Sur un terrain orange, jouer la balle 10 fois en coup droit et revers au-dessus du filet de façon à ce que le partenaire sorte du «trou de souris» pour jouer la balle. Je dois au minimum replacer un pied dans le «trou de souris» après chaque frappe.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un(e)partenaire</p> <p>Une raquette</p> <p>une balle orange</p> <p>Un trou de souris</p>
Niveau vert	Organisation
<p>Nous sommes capables :</p> <p>Sur un terrain vert, jouer la balle 10 fois en coup droit et revers au-dessus du filet de façon à ce que le partenaire sorte du «trou de souris» pour jouer la balle. Je dois au minimum replacer un pied dans le «trou de souris» après chaque frappe.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un(e)partenaire</p> <p>Une raquette</p> <p>une balle verte</p> <p>Un trou de souris</p>

Super Challenge 14 (Février 2018)

Niveau Rouge	Organisation
<p>Je suis capable:</p> <p>De tenir une balle de volley avec les 2 mains et de faire rebondir un ballon 10 fois sur la balle de volley. Le ballon ne doit pas toucher le sol. Je dois toujours garder au minimum un pied dans le cerceau.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Une balle de Volley</p> <p>Un ballon</p> <p>Un cerceau</p>
Niveau Orange	Organisation
<p>Je suis capable :</p> <p>De tenir une balle de volley avec les 2 mains et de faire rebondir une balle (orange) 10 fois sur la balle de volley. La balle rebondit 10x directement sur la balle de volley ou alternativement une fois sur la balle et une fois au sol. Je dois toujours garder au minimum un pied dans le cerceau.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Une balle de volley</p> <p>Une balle de tennis (orange)</p> <p>Un cerceau</p>
Niveau Vert	Organisation
<p>Je suis capable :</p> <p>De tenir une balle de volley avec les 2 mains et de faire rebondir une balle (verte) 10 fois sur la balle de volley. La balle rebondit alternativement 2x directement sur la balle de volley et 1 fois au sol. Je dois toujours garder au minimum un pied dans le cerceau.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Une balle de volley</p> <p>Une balle de tennis (verte)</p> <p>Un cerceau</p>

Super Challenge 15 (Mars 2018)

Niveau rouge	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>De transporter par deux un ballon coincé entre nos têtes, dos ou épaules, de la ligne du fond au filet, aller-retour, sur un terrain normal. Durant le parcours, nous tenons une balle rouge entre les mains et la déposons à la fin du parcours dans le cerceau.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un/une partenaire</p> <p>Un ballon/une balle de volley 2 balles de tennis rouges.</p> <p>Un cerceau</p>
Niveau Orange	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>De transporter par deux un ballon coincé entre nos têtes, dos ou épaules, de la ligne du fond au filet, aller-retour, sur un terrain normal. Durant le parcours, nous mettons une balle orange sur notre raquette et la déposons à la fin du parcours dans le cerceau.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un/une partenaire</p> <p>Un ballon/une balle de volley</p> <p>Une raquette de tennis</p> <p>2 balles de tennis oranges</p> <p>Un cerceau</p>
Niveau Vert	Organisation
<p>Nous sommes capables:</p> <p>De transporter par deux un ballon coincé entre nos têtes, dos ou épaules, de la ligne du fond au filet, aller-retour, sur un terrain normal. Durant le parcours, nous faisons rebondir une balle verte sur notre raquette.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Un/une partenaire</p> <p>Un ballon/une balle de volley</p> <p>Une raquette de tennis</p> <p>2 balles de tennis vertes</p>

Super Challenge 16 (Avril 2018)

Niveau rouge	Organisation
<p>Nous sommes face à face sur la ligne de fond (terrain rouge) et nous nous lançons la balle avec la main gauche ou droite 10x de suite sans faute. La balle peut rebondir maximum une fois au sol. Après réception, nous devons revenir sur la ligne de fond dans le trou de souris et devons relancer la balle à partir de cet endroit.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Un/une partenaireUne balle rouge
Niveau Orange	Organisation
<p>Nous sommes face à face sur la ligne de fond (terrain orange) et nous nous lançons la balle (par-dessus la tête) avec la main gauche ou droite 10x de suite sans faute. La balle peut rebondir maximum une fois au sol. Avant la réception, nous tournons 2 fois sur nous-mêmes et frappons 2x dans les mains. Après réception, nous devons revenir sur la ligne de fond dans le trou de souris et devons relancer la balle à partir de cet endroit.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Un/une partenaireUne balle orange
Niveau Vert	Organisation
<p>Nous sommes face à face sur la ligne de fond (terrain vert) et nous nous lançons la balle (par-dessus la tête) avec la main gauche ou droite 10x de suite sans faute. La balle peut rebondir maximum une fois au sol. Avant la réception, nous tournons 2 fois sur nous-mêmes et frappons 2x dans les mains. Après réception, nous devons revenir sur la ligne de fond dans le trou de souris et devons relancer la balle à partir de cet endroit.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <ul style="list-style-type: none">Un/une partenaireUne balle verte

Super Challenge 17 (Mai 2018)

Niveau rouge	Niveau rouge
Je suis capable : De sauter 10x à deux pieds avec la corde à sauter.	J'ai besoin: Corde à sauter
Niveau orange	Niveau orange
Je suis capable de: Sauter 10 fois sans faute sur le pied droit puis 10x sur le pied gauche puis 10x sur les 2 pieds avec la corde à sauter.	J'ai besoin: Corde à sauter
Niveau vert	Niveau vert
Je suis capable de: De faire 6 longueurs de terrain entre la ligne de fond et le filet en sautant à la corde et en réalisant des déplacements latéraux.	J'ai besoin: Corde à sauter

Super Challenge 18 (Juin 2018)

Niveau rouge	Organisation
<p>Je suis capable de:</p> <p>Jouer un double avec 3 amis au moins une fois dans la semaine en plus de mes leçons de tennis.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Une balle rouge</p> <p>Une raquette</p> <p>Un filet</p> <p>3 partenaires de tennis</p>
Niveau orange	Organisation
<p>Je suis capable de:</p> <p>Jouer un double avec 3 amis au moins une fois dans la semaine en plus de mes leçons de tennis</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Une balle orange</p> <p>Une raquette</p> <p>Un filet</p> <p>3 partenaires de tennis</p>
Niveau vert	Organisation
<p>Je suis capable de:</p> <p>Jouer un double avec 3 amis au moins une fois dans la semaine en plus de mes leçons de tennis.</p>	<p>Tu as besoin:</p> <p>Une balle verte</p> <p>Une raquette</p> <p>Un filet</p> <p>3 partenaires de tennis</p>

Super Challenge 19 (Juillet 2018)

Niveau rouge	Organisation
<p>Nous sommes chacun sur la ligne de fond (terrain rouge) face à face et tenons un cône à l'envers dans la main. Un joueur lance la balle à la main au dessus du filet et annonce un chiffre (0, 1 ou 2) qui signifie combien de fois la balle doit rebondir par terre avant d'être récupérée dans le cône. Si nous réussissons 8 fois sur 10, le Super Challenge est réussi.</p>	<p>Tu as besoin: Un/une partenaire Une balle rouge 2 cônes</p>
Niveau orange	Organisation
<p>Nous sommes chacun sur la ligne de fond (terrain orange) face à face et tenons un cône à l'envers dans la main. Un joueur lance la balle à la main au dessus du filet et annonce un chiffre (0, 1, 2 ou 3) qui signifie combien de fois la balle doit rebondir par terre avant d'être récupérée dans le cône. Si nous réussissons 8 fois sur 10, le Super Challenge est réussi.</p>	<p>Tu as besoin: Un/une partenaire Une balle orange 2 cônes</p>
Niveau vert	Organisation
<p>Nous sommes chacun sur la ligne de fond (terrain vert) face à face et tenons un cône à l'envers dans la main. Un joueur lance la balle à la main au dessus du filet et annonce un chiffre (0, 1, 2 ou 3) qui signifie combien de fois la balle doit rebondir par terre avant d'être récupérée dans le cône. Le joueur sans balle fait d'abord dos au filet et peut se retourner quand il entend le chiffre annoncé par son camarade. Si nous réussissons 8 fois sur 10, le Super Challenge est réussi.</p>	<p>Tu as besoin: Un/une partenaire Une balle verte 2 cônes</p>

Super Challenge 20 (Août 2018)

Niveau rouge	Organisation
<p>Nous sommes chacun sur notre ligne de fond (terrain rouge) et lançons l'overball par-dessus le filet. Après chaque lancé, nous devons nous replacer dans le trou de souris. La balle doit être lancée de côté. Si nous réalisons 10 échanges de balles, nous avons réussi le Super Challenge.</p>	<p>Tu as besoin :</p> <ul style="list-style-type: none">Un partenaireUne overballUn trou de souris
Niveau orange	Organisation
<p>Nous sommes chacun un mètre derrière notre ligne de service (terrain orange) et nous lançons l'overball de part et d'autre du filet. Après chaque lancé, nous devons nous replacer dans notre trou de souris. La balle doit être lancée de côté. Si nous réussissons une série de 10 échanges, le Super Challenge est réussi.</p>	<p>Tu as besoin :</p> <ul style="list-style-type: none">Un partenaireUne overballUn trou de souris
Niveau vert	Organisation
<p>Nous sommes chacun sur notre ligne de service et nous nous lançons l'overball de part et d'autre du filet. Après chaque lancé, nous devons nous replacer dans le trou de souris. La balle doit être lancée de côté. 1ère série : le joueur A lance l'overball toujours long de ligne, le joueur B en diagonal 2^{ème} série: le joueur A lance l'overall toujours en diagonal, le joueur B long de ligne. Si nous réussissons les deux séries, le Super Challenge est réussi</p>	<p>Tu as besoin :</p> <ul style="list-style-type: none">Un partenaireUne balle (verte)Une raquette

Super Challenge 21 (Septembre 2018)

Niveau rouge	Organisation
<p>Le joueur A est au filet, le joueur B est de l'autre côté entre le filet et la ligne de fond (terrain rouge). Le joueur B lance une balle au joueur A qui réalise une volée. Une volée coup droit et une volée revers alternativement. Le joueur B réceptionne la balle après un rebond au sol. Quand le joueur A a réussi 5 volée correctement, les rôles sont inversés</p>	<p>Tu as besoin :</p> <ul style="list-style-type: none">Un partenaireUne balle (rouge)Une raquette
Niveau orange	Organisation
<p>Nous sommes face à face au filet et jouons 10 volées coup droit ou revers sans que la balle tombe au sol.</p>	<p>Tu as besoin :</p> <ul style="list-style-type: none">Un partenaireUne balle (rouge)Une raquette
Niveau vert	Organisation
<p>Nous sommes capables de jouer 4 échanges dans les carrés de service et ensuite se rapprocher du filet et jouer 4 volées coup droit ou revers pour finalement revenir au fond du terrain et rejouer 4 échanges normaux dans les carrés de service</p>	<p>Tu as besoin :</p> <ul style="list-style-type: none">Un partenaireUne balle (rouge)Une raquette

Super Challenge 22 (Octobre 2018)

Niveau Rouge	Organisation
Je suis capable: 30 secondes sur la jambe droite puis 30 secondes sur la jambe gauche avec la raquette en mains et une balle posée sur la raquette.	Tu as besoin : Une balle de tennis rouge Une raquette Un chrono
Niveau Orange	Organisation
Je suis capable:30 secondes sur la jambe droite puis 30 secondes sur la jambe gauche en faisant rebondir la balle au sol avec la raquette.	Tu as besoin : Une balle de tennis orange Une raquette Un chrono
Niveau Vert	Organisation
Je suis capable:30 secondes sur la jambe droite en faisant rebondir la balle au sol avec la raquette puis 30 secondes sur la jambe gauche en faisant rebondir la balle sur la raquette (le changement se fait sans pause)	Tu as besoin : Une balle de tennis verte Une raquette Un chrono

Super Challenge 23 (Novembre 2018)

Niveau Rouge	Organisation
<p>Par deux: Je suis capable d'annoncer jaune ou rouge en fonction de la zone dans laquelle je joue la balle. L'annonce se fait au plus tard lorsque je frappe la balle avec ma raquette. Je dois faire au minimum 8 bonnes annonces sur 10 afin de réussir le Super Challenge. Mon partenaire me lance la balle et essaye ensuite de la rattraper.</p>	<p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Un/une partenaireUne raquetteUne balle de tennis (rouge)
Niveau Orange	Organisation
<p>Par deux: Je suis capable d'annoncer jaune ou rouge en fonction de la zone dans laquelle je joue la balle: le petit (jaune) ou le grand terrain (rouge). L'annonce se fait au plus tard lorsque je frappe la balle avec ma raquette. Je dois faire au minimum 8 bonnes annonces sur 10 afin de réussir le Super Challenge. Mon partenaire rejoue la balle avec sa raquette</p>	<p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Un/une partenaireUne raquetteUne balle de tennis (orange)
Niveau Vert	Organisation
<p>Par deux: Je suis capable d'annoncer jaune, rouge ou vert en fonction de la zone dans laquelle je joue la balle: dans les carrés de service (jaune), dans la zone du milieu (rouge), dans la zone de la ligne de fond (vert). L'annonce se fait au plus tard lorsque je frappe la balle avec ma raquette. Je dois faire au minimum 8 bonnes annonces sur 10 afin de réussir le Super Challenge. Mon partenaire rejoue la balle avec sa raquette.</p>	<p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Un/une partenaireUne raquetteUne balle de tennis (vert)

Super Challenge 24 (Décembre 2018)

Niveau Rouge	Organisation
<p>Je suis capable: De jongler avec la balle et ma raquette 4 fois avec la main droite puis 4 fois avec la main gauche. La balle rebondie une fois par terre et une fois sur ma raquette. Le changement de main s'effectue sans pause.</p>	<p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle rougeUne raquette
Niveau Orange	Organisation
<p>Je suis capable: De jongler avec la balle et ma raquette 4 fois avec la main droite puis 4 fois avec la main gauche. La balle ne doit pas tomber par terre. Le changement de main s'effectue sans pause.</p>	<p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle orangeUne raquette
Niveau Vert	Organisation
<p>Je suis capable: de jongler avec la balle et ma raquette 4 fois avec la main droite puis 4 fois avec la main gauche. La balle peut rebondir une fois au sol avec chaque jonglage. Le 4ème jonglage à droite et à gauche se fait avec le cadre de la raquette. Le changement de main s'effectue sans pause.</p>	<p>Tu as besoin de:</p> <ul style="list-style-type: none">Une balle verteUne raquette