

2

TOUT SAVOIR SUR LE TENNIS ADULTES

Les pratiquant(e)s adultes souhaitent davantage progresser et se dépenser physiquement via une offre d'enseignement revisitée en club.

Selon le baromètre de satisfaction des licenciées FFT 2023 :

- Baisse du taux de satisfaction générale quant à l'enseignement (-7 points vs 2022) ;
- 16 % ne sont pas satisfaits de leurs progrès en cours collectifs.

Pour répondre aux attentes du terrain, deux nouveaux programmes pédagogiques thématiques ont été créés. Ces derniers sont fondés sur une approche multisports, avec notamment du yoga et de la boxe.

1. TENNIS & MATERNITÉ

2. TENNIS & BOXE

2.1

TOUT SAVOIR SUR LE
**TENNIS
ADULTES**

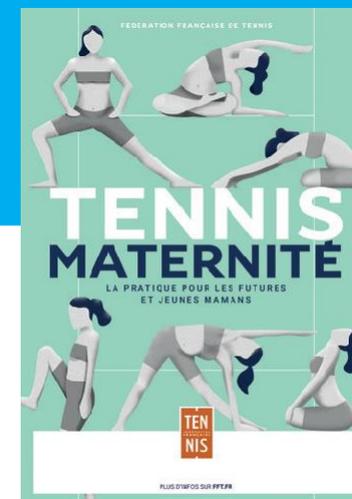
C'EST
QUOI ?

TENNIS & MATERNITÉ

Le programme **Tennis & Maternité** repose sur une approche novatrice alliant tennis et yoga. Ce dernier propose un cadre rassurant et sécurisé grâce à son contenu pédagogique modulable et accessible à toutes les pratiquantes comme à l'ensemble des enseignant(e)s professionnel(le)s.

CE PROGRAMME, CLÉ EN MAIN, PERMET DE :

- Mieux accompagner la joueuse enceinte/post-partum dans sa pratique tennis ;
- Apporter à l'enseignant(e) professionnel(le) les outils et la réassurance nécessaire pour encadrer ce public ;
- Mettre en place des séances collectives mixant des pratiquantes enceintes ou non.



QUELLES RESSOURCES ?

Webdocumentaire accessible sur la plateforme de formation en libre-service du LIFT comprenant l'ensemble des documents listés ci-dessous :

- Livret de 25 séances adaptées
- 14 vidéos pédagogiques Tennis x Yoga
- 3 interviews filmées
- Contenus clé en main, sans formation
- Un kit de communication

2₂

TOUT SAVOIR SUR LE
**TENNIS
ADULTES**

TENNIS & BOXE



C'EST QUOI ?

Le programme **Tennis & Boxe** s'adresse en priorité aux pratiquant(e)s de tennis loisirs à partir de 16 ans et plus.

Ce dispositif est accessible au plus grand nombre grâce aux variantes de simplification ou de complexification des situations pédagogiques proposées. L'enseignant(e) professionnel(le) peut adapter ses séances en fonction du niveau et de l'âge du public encadré.

LE PROGRAMME TENNIS & BOXE RÉPOND À DEUX OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Améliorer les qualités physiques requises pour la pratique du tennis loisirs ou en compétition via une préparation physique orientée inspirée de la boxe ;
- Redynamiser les cours collectifs en s'ouvrant à une autre discipline sportive propice aux transferts de compétences, à la dépense physique et à la mise en place de jeux collectifs ludiques.

QUELLES RESSOURCES ?

L'ensemble des ressources pédagogiques seront disponibles à partir du mois d'avril sur le [Guide du dirigeant](#).

3

TOUT SAVOIR SUR LA FÉMINISATION DE LA PRATIQUE TENNIS

La féminisation de la pratique tennis est un enjeu majeur pour la FFT.

C'est pourquoi la Fédération a coconstruit avec les territoires un plan stratégique ciblant en priorité :

- Les jeunes pratiquantes loisirs de 12 à 17 ans ;
- Les joueuses adultes loisirs de 18 à 54 ans ;
- Les compétitrices 4^e et 3^e séries.

Outre les nouveaux programmes d'enseignement en club et le développement du tennis scolaire, la Fédération propose aujourd'hui 4 actions clés pour recruter et fidéliser ses licenciées féminines (loisirs ou compétitrices).

3.1 RAQUETTES ADOS FFT

3.2 RAQUETTES FFT

3.3 CIRCUIT RÉGIONAUX TMC DAMES NC/4^e SÉRIE

3.4 DOUBLE MIXTE CHALLENGE

3.1

TOUT SAVOIR SUR LA
FÉMINISATION
DE LA PRATIQUE
TENNIS

C'EST
QUOI ?

RAQUETTES ADOS FFT

78%
DE
FIDÉLISATION*

L'animation **Raquettes Ados FFT** est une épreuve féminine non homologuée par équipes de 4 joueuses classées de NC à 30/4 se jouant avec des balles intermédiaires.

Les objectifs sont multiples :

- Fidéliser vos jeunes adhérentes et/ou en recruter de nouvelles ;
- Dynamiser la vie du club sous le signe de la bonne humeur et de la convivialité ;
- Développer un esprit d'équipe fort entre les joueuses ;
- Constituer une équipe qui pourra porter haut les couleurs du club jusqu'à la phase finale nationale, où 16 équipes sont conviées pendant 2 jours dans un club de France métropolitaine.

QUI PEUT
PARTICIPER ?

- Joueuses âgées de 13 à 16 ans ;
- NC, 40, 30/5 et 30/4 (ne pas avoir été classée 30/3 ou mieux) ;
- Licence FFT obligatoire dès la phase Comité ;
- 2 équipes maximum par club ;
- Possibilité de composer une équipe avec des joueuses rattachées à 2 clubs différents s'ils sont rattachés à un même comité départemental ;
- Clubs affiliés et structures habilitées.

QUELLES RESSOURCES ?

- [Les Raquettes Ados FFT - Règlement 2024](#)
- [Les Raquettes Ados FFT - Affiche 2024](#)
- [Les Raquettes Ados FFT - Affiche personnalisable 2024](#)

3₂

TOUT SAVOIR SUR LA
FÉMINISATION
DE LA PRATIQUE
TENNIS

RAQUETTES FFT



C'EST QUOI ?

L'animation **Raquettes FFT** est une épreuve féminine non homologuée par équipes de 4 joueuses (NC à 30/4), comprenant 2 simples et 1 double, se jouant avec des balles intermédiaires ou traditionnelles. Les objectifs sont multiples :

- Fidéliser vos jeunes adhérentes et/ou en recruter de nouvelles ;
- Dynamiser la vie du club sous le signe de la bonne humeur et de la convivialité ;
- Développer un esprit d'équipe fort entre les joueuses ;
- Constituer une équipe qui pourra porter haut les couleurs du club jusqu'à la phase finale nationale, où 32 équipes sont conviées pendant 3 jours dans un club de France métropolitaine.

QUI PEUT PARTICIPER ?

- Joueuses âgées de 18 ans et plus ;
- NC, 40, 30/5 et 30/4 ;
- Licence FFT obligatoire dès la phase Comité ;
- 2 équipes maximum par club ;
- Possibilité de composer une équipe avec des joueuses rattachées à 2 clubs différents s'ils sont rattachés à un même comité départemental ;
- Clubs affiliés, structures habilitées et sections Tennis Entreprise.

QUELLES RESSOURCES ?

- [Les Raquettes FFT – Règlement 2024](#)
- [Les Raquettes FFT – Affiche 2024](#)
- [Les Raquettes FFT – Affiche personnalisable 2024](#)

3₃

TOUT SAVOIR SUR LA
FÉMINISATION
DE LA PRATIQUE
TENNIS

CIRCUITS RÉGIONAUX TMC DAMES NC/4^E SÉRIE

C'EST
QUOI ?

Les **Circuits Régionaux TMC Dames** constituent un levier en faveur de la fidélisation de nos compétitrices.

Les modalités de mise en place sont les suivantes :

- Circuit de tournois multichances féminins ;
- Épreuves individuelles et homologuées de NC à 30/1 ;
- Matches au format court ;
- Utilisation de balles traditionnelles ;
- Périmètre géographique régional.

QUI PEUT
PARTICIPER ?

- Joueuses licenciées FFT et classées NC jusqu'à 30/1 ;
- Pas de limitation en termes d'âge ou d'ancien classement.

QUELLES RESSOURCES ?

- [Affiche personnalisable 2024](#)
- [Règlement 2024](#)



3.4

TOUT SAVOIR SUR LA
FÉMINISATION
DE LA PRATIQUE
TENNIS

DOUBLE MIXTE CHALLENGE



C'EST QUOI ?

Le **Double Mixte Challenge** a pour objectif de permettre la mise en place d'un événement convivial et festif pour promouvoir la pratique du double mixte et favoriser les rencontres entre licencié(e)s et non licencié(e)s au sein de votre club.

L'événement peut prendre la forme d'un tournoi multichances et/ou d'une animation proposant défis et jeux par équipes mixtes.

QUI PEUT PARTICIPER ?

Au mois de février, à la date et au format souhaité par le club.

- Sur une journée en semaine
- Sur un week-end
- Sur une semaine...

QUELLES RESSOURCES ?

- [Guide Pratique 2024](#)
- [Kit de communication](#)

