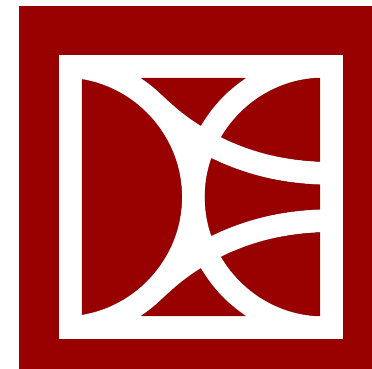
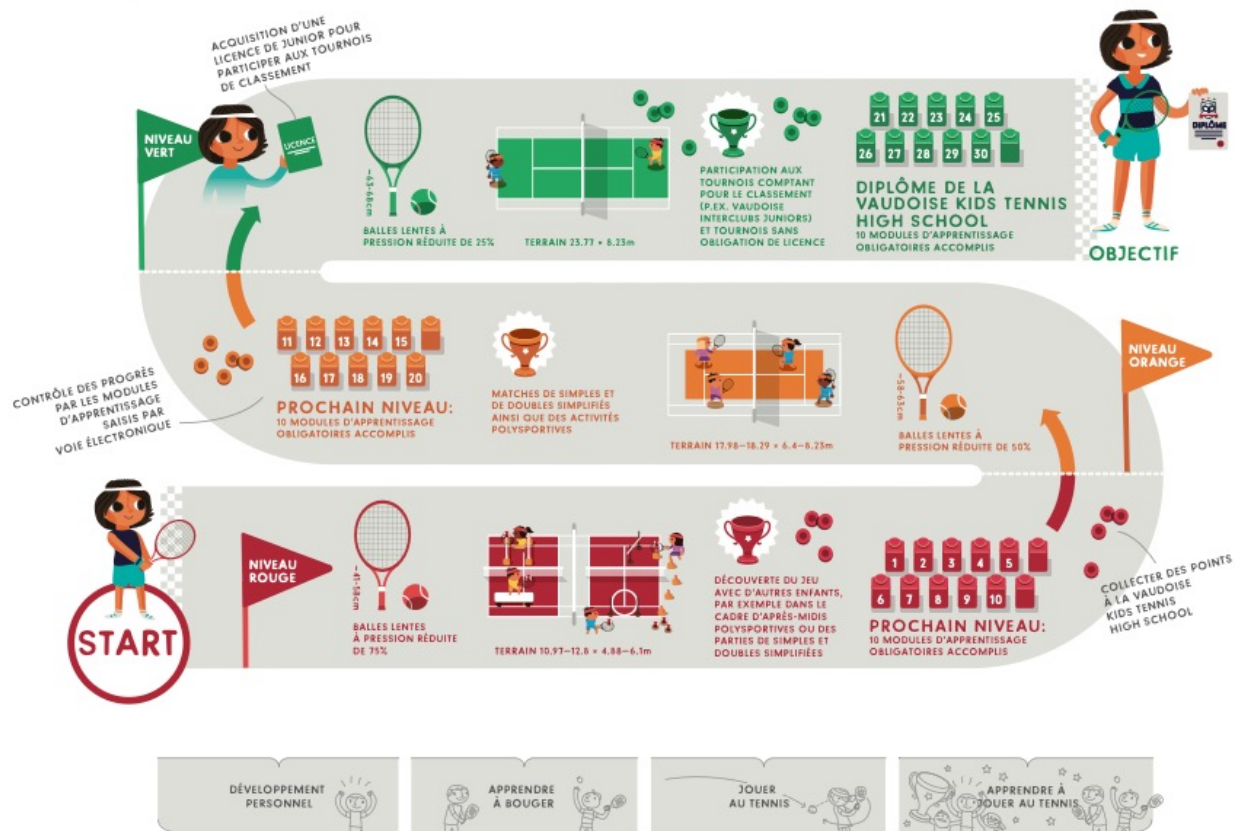


Kids Tennis Highschool



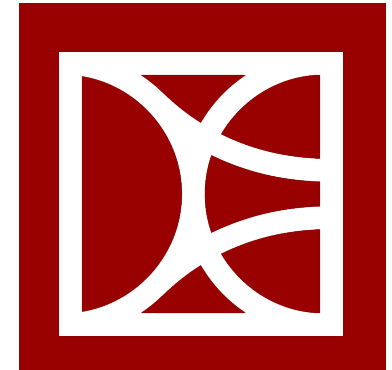
Le programme Vaudoise Kids Tennis



80 OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

UN ENTRAÎNEMENT LUDIQUE ET VARIÉ,
CIBLÉ SUR 80 BUTS D'APPRENTISSAGE DANS QUATRE
DOMAINES DE FORMATION


Kids Tennis Highschool



Accueil Formation Compétition Sport d'élite myTennis Kids Tennis Fédération Padel Contact Login DE FR

NEWS MANIFESTATIONS C'EST ÇA, LE TENNIS ! STANDARD DE LA BRANCHE POUR LE SPORT

MyTennis Login
MyKidsTennis Login


 **LE COMPTE À REBOURS A COMMENCÉ**

Participez à l'action de promotion «READY? PLAY! 2026» BY VAUDOISE et permettez aux enfants de votre région de découvrir le tennis facilement et à moindre coût - inscrivez votre club dès maintenant!

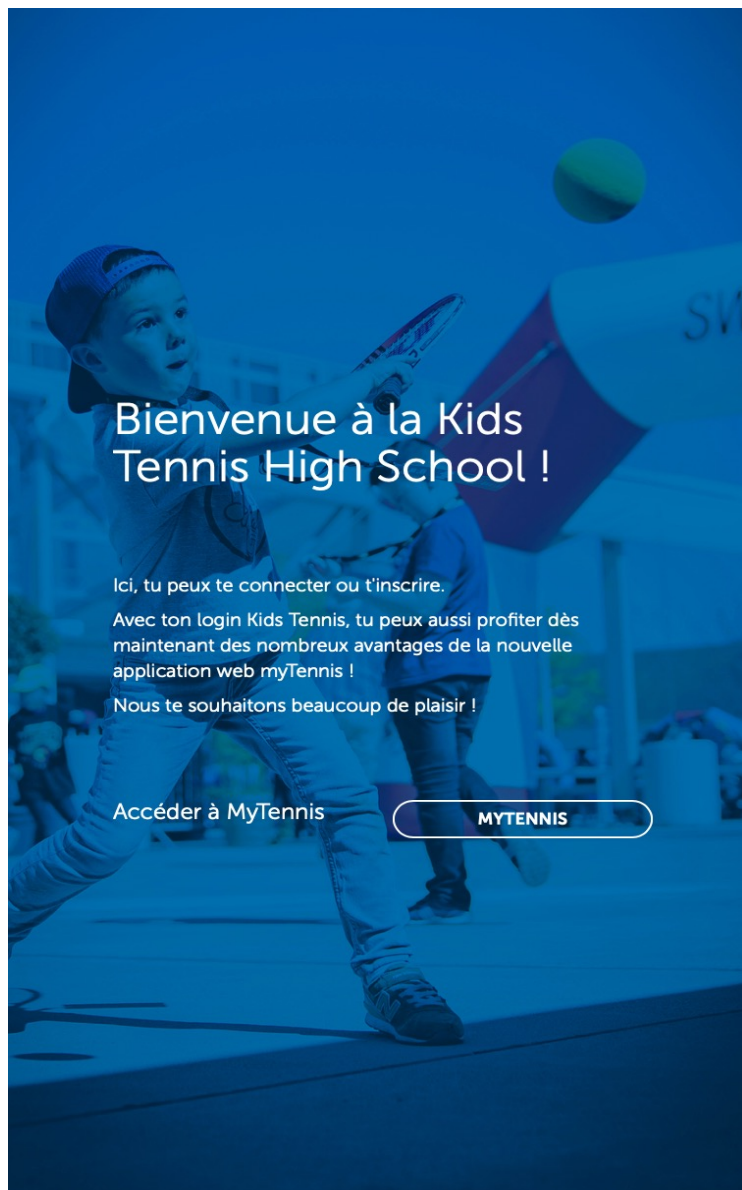
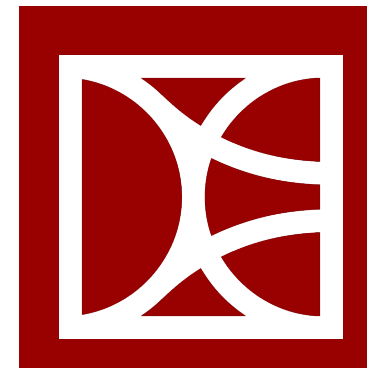
EN SAVOIR PLUS

C'EST PARTI !

- Trouver un club
- Réserver un court de tennis
- Trouver un coach



Kids Tennis Highschool



Bienvenue à la Kids Tennis High School !

Ici, tu peux te connecter ou t'inscrire.

Avec ton login Kids Tennis, tu peux aussi profiter dès maintenant des nombreux avantages de la nouvelle application web myTennis !

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir !

Accéder à MyTennis

MYTENNIS

Contact/Support

swisstennis



Nom d'utilisateur
MikaHakino

Nouveau mot de passe
●●●●●●●●

Confirmer le nouveau mot de passe
●●●●●●●●

Le code de vérification a été envoyé à votre boîte de réception. Copiez-le dans la zone de texte ci-dessous.

Adresse e-mail
kohlerherve@gmail.com

Secondary Verification Code

Remplir le code 005268
Provenant de Mail

VERIFIER LE CODE

ENVOYER UN NOUVEAU CODE

Prénom
Mika

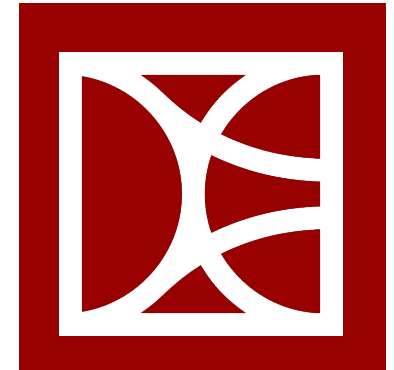
Nom
Hakino

Date de naissance
2020-01-01

Sexe
Homme


ANNULER

Kids Tennis Highschool




Scoreboard

- Récolter des points
- Tournois
- Cours d'introduction Vaudoise
- Aide
- Messages
- Webshop



Hello Mika!




Ton Scoreboard

28 janvier 2026, 12:05

0	0	0	0	0
POINTS	MATCHS	TOURNOIS	QUIZ	CHALLENGES

Ta progression



25% 50% 75% 0%

Score actuel


28 janvier 2026, 12:05

Lions	50%
Perroquets	25%
Dauphins	40%

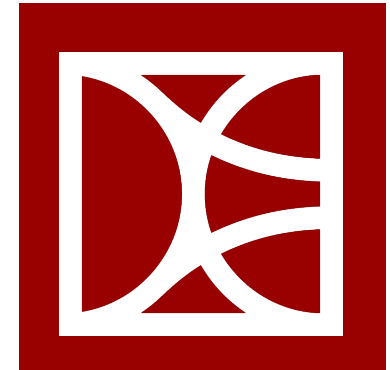
30 défis - y arriveras-tu ?

Montre ce que tu peux faire !

Ici, tu peux voir les défis que tu as déjà terminés et ceux qu'il te reste à accomplir.



Kids Tennis Highschool



Les modules d'apprentissage Sommaire niveau rouge

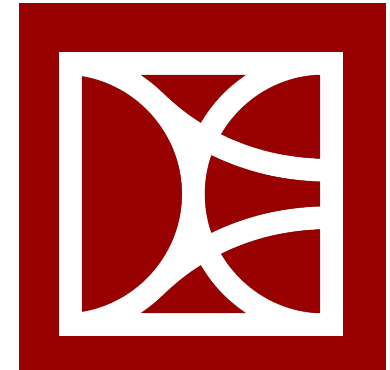
#	Titre	Description pour les spécialistes	Description pour les enfants
1	Règles de groupe	L'enfant connaît les règles du groupe d'entraînement et participe à la leçon de tennis.	Le zoo Participe et sois une partie du zoo!
2	Sautiller	L'enfant arrive à sauter à pieds joints de côté (aller et retour).	La puce Saute comme une puce!
3	Position d'attente	À partir de la position d'attente, l'enfant est capable de démarrer dans toutes les directions pour renvoyer une balle overball.	La panthère Sois prêt et bats-toi comme une panthère!
4	Jouer avec la balle de différentes façons	L'enfant sait jouer avec une balle de différentes manières.	Le phoque Sois aussi agile qu'un phoque qui joue avec un ballon et qui l'attrape!
5	Renvoyer la balle	L'enfant arrive à renvoyer la balle (qui lui a été envoyée à la main) avec la raquette après rebond.	L'agneau Touche la balle avec douceur comme si tu caressais le dos d'un petit agneau!
	Esprit d'équipe	Les enfants se placent les uns à côté des autres sur la ligne de fond après chaque coup.	Les hippocampes Nage jusqu'à ta grotte d'hippocampe avec ton partenaire après chaque coup!
6	Point d'impact	L'enfant arrive à percevoir le point d'impact de la balle sur la raquette.	Le faucon Regarde et suis la balle comme un faucon regarde sa proie!
7	Réagir	L'enfant arrive, à partir d'une position d'attente dynamique, à attraper une balle avant rebond ou à faire une volée.	Le chat Réagis sur la balle comme un chat lorsqu'il veut attraper une souris!
8	Servir & retourner	L'enfant arrive à servir et à retourner de façon simplifiée.	Le singe et la panthère Sers de manière aussi relâchée qu'un singe qui envoie une noix de coco et réagis aussi vite qu'une panthère au retour!
9	Couverture du terrain	L'enfant arrive à renvoyer la balle de manière adaptée, pour pouvoir retourner à temps à sa position de départ.	La souris Après chaque balle, retourne vite dans le trou de souris et sois prêt pour la prochaine balle!
10	Règles du jeu	Les enfants savent jouer des jeux de manière autonome.	Le renard Sois malin comme un renard et compte correctement les points!
	Teampayer	Les enfants se perçoivent comme une équipe et se positionnent sur la même ligne.	Les pingouins Ne t'écarte pas des flancs de ton ami pingouin!



Modules d'apprentissage 1-5 = Rouge 1
L'enfant connaît les règles du groupe, peut bouger de différentes façons, est dans la position d'attente durant le jeu, sait rouler, lancer, attraper et jouer avec des balles.

Modules d'apprentissage 6-10 = Rouge 2
Les enfants sont capables de jouer des échanges, de faire une volée, de servir et de retourner de façon simplifiée, de couvrir le terrain et de jouer des jeux simplifiés.

Kids Tennis Highschool



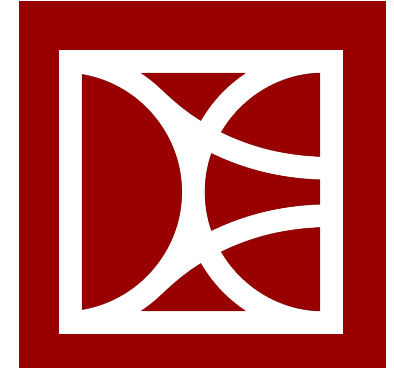
Les modules d'apprentissage Sommaire niveau orange

Titre	Description pour les spécialistes	Description pour les enfants
Sauter à la corde & se renforcer	L'enfant arrive à sauter à la corde à pieds joints, en courant et renforce son corps.	Le boxeur Saute à la corde et deviens fort comme un boxeur!
Lancer loin & jouer des smashes	L'enfant peut lancer loin la balle de tennis (lancer par-dessus l'épaule, trajectoire montante) et jouer un smash simple au filet (lancer par-dessus l'épaule, trajectoire descendante).	Le lanceur de javelot Lance la balle le plus loin et haut possible et frappe la balle au-dessus de la tête puis réalise le même mouvement qu'un lanceur de javelot plantant son javelot dans l'herbe.
Changements de direction	L'enfant se déplace de façon agile et réactive dans toutes les directions.	Le joueur de basket-ball Sois agile comme un joueur de basket-ball, dans tes déplacements!
Rotation vers l'avant	L'enfant arrive à jouer la balle depuis la ligne de fond de court (terrain orange) avec de la rotation vers l'avant.	Le gymnaste Fais tourner la balle, comme un gymnaste fait un salto avant!
Échange	L'enfant arrive depuis la ligne de fond de court (terrain orange) à jouer un échange avec sécurité.	Le mur de tennis Renvoie la balle comme un mur!
Le feu de signalisation	L'enfant reconnaît les différentes situations de jeu (métaphore du feu de signalisation: rouge, orange, vert) et arrive à renvoyer la balle de façon adaptée.	Le joueur d'échec Anticipe et joue aussi intelligemment qu'un joueur d'échec!
Rythmer	L'enfant arrive à percevoir le rythme de la balle.	Le danseur Sens le rythme de la balle comme un danseur sent le rythme de la musique!
Servir & retourner de façon différenciée	L'enfant arrive à servir à plat ou en slice. Il arrive à retourner le service de façon adaptée à la vitesse (bloquer ou avec élan).	Le joueur de hand-ball Au service, sois aussi adroit que le tireur de penalty et retourne aussi bien que le gardien!
Attaquer	L'enfant reconnaît une situation d'attaque et enchaîne au filet.	L'épéiste Sois aussi agile et intelligent qu'un épéiste lorsque tu attaques!
Comportement en match	L'enfant sait se préparer de façon autonome pour un match et se comporte avec fair-play.	Le professionnel Comporte-toi avant et pendant le match comme un pro!
Jouer en double	Les enfants sont capables de prendre des initiatives en équipe et attaquer lors du retour.	Les nageurs synchronisés Harmonise-toi avec ton partenaire comme le font les nageurs synchronisés.



L'enfant possède les compétences nécessaires pour participer à des matchs officiels sous licence et à un niveau de jeu minimum de R9. Cela signifie qu'il a notamment la capacité de servir et de renvoyer la balle en toute sécurité, de jouer des coups droits et des revers régulièrement avec rotation vers l'avant et de reconnaître les différentes situations de jeu. D'autre part, il sait appliquer les règles qui prévalent au tennis (méthode de comptage) dans les matchs et fait preuve de fair-play.

Kids Tennis Highschool



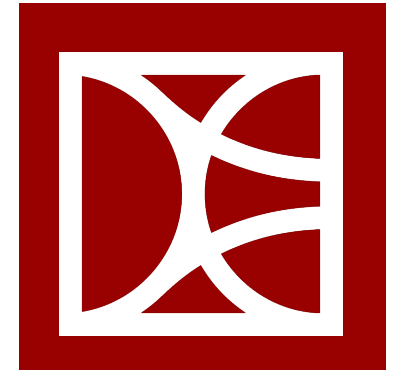
Les modules d'apprentissage Sommaire niveau vert

Titre	Description pour les spécialistes	Description pour les enfants
Deuxième trajectoire	L'enfant arrive, au fond du court, à jouer avec sécurité et efficacité.	Le joueur de fond du court Tes coups de fond sont sûrs et repoussent ton adversaire loin derrière!
Sécurité au filet	L'enfant joue au filet avec sécurité.	Le volleyeur Volleie et smashe avec sécurité!
Situation défensive	L'enfant arrive, dans une situation de défense, à renvoyer la balle de façon adaptée.	Sois un artiste de la défense! En défense, garde la balle en jeu et gagne du temps!
Balle d'attaque efficace	L'enfant arrive à jouer une balle d'attaque efficace et à prendre sa position au filet.	L'attaquant Attaque avec efficacité de façon à prendre du temps à ton adversaire!
Jeu adapté au filet	L'enfant arrive au filet, dans les différentes situations, à renvoyer la balle de façon adaptée et/ou à conclure le point.	Sois un artiste de la volée! Prépare et/ou finis le point avec la volée!
Servir avec efficacité	L'enfant arrive à servir avec sécurité et avec précision.	Le serveur Place tes services avec sécurité!
Perception de soi	L'enfant contrôle et «sent» la longueur de ses coups.	L'artiste du jeu de fond du court Sens la longueur de tes coups!
Ouverture adaptée du point	L'enfant arrive, lors de l'ouverture du point (service et retour), à dicter l'échange ou à neutraliser l'adversaire.	L'artiste du service et du retour Lors de l'ouverture du point, dicte le jeu ou neutralise ton adversaire!
Prendre l'initiative	L'enfant sait ouvrir le terrain et prendre sa chance.	L'active Ouvre le terrain et prends ta chance!
Contrôle de soi	L'enfant reconnaît son niveau d'activation et arrive à se contrôler.	Le cool Sens ton corps et sois prêt!
Les joueurs de double	Les enfants sont courageux et trouvent leurs positions idéales avant et pendant l'échange.	Les artistes du double Sois courageux et trouve les positions idéales avec ton partenaire avant et pendant l'échange.

- GROUND STROKE
- NET
- DEFENSE
- OFFENSE
- VOLLEY
- SERVE
- BASLINE
- SERVE & RETURN
- ADVANTAGE
- UNDER CONTROL
- DOUBLES

L'enfant sait placer le service et jouer avec une rotation dans le terrain. Il arrive à retourner le service en jouant long et, s'il dispose d'assez de temps, à placer la balle. De plus, il sait renvoyer la balle avec une rotation adaptée dans une situation de jeu rouge. Dans une situation de jeu vert, il sait prendre des initiatives, se positionner correctement au filet et faire une volée efficace. Lorsque l'adversaire attaque, il arrive, d'une course légère, à surprendre son adversaire en jouant à sa gauche ou à sa droite.

Kids Tennis Highschool



- Scoreboard
- Récolter des points
- Tournois
- Cours d'introduction Vaudoise
- Aide
- Messages
- Webshop

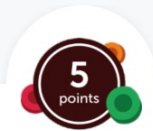
Tennis-Quiz

Que sais-tu du tennis ?

Réponds à la question du quiz.



Question de la semaine



Lequel des 4 tournois du Grand-Chelem a lieu prochainement?

- Australian Open
- US Open
- Roland-Garros
- Wimbledon

Réponses

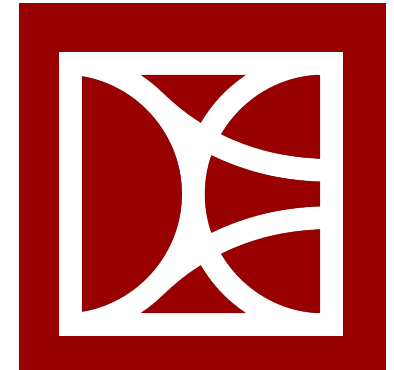
Tournois

Et les autres enfants ?

Tu trouveras ici une liste de tous les tournois qui auront lieu dans les prochaines semaines et qui correspondent à ton niveau (rouge, orange ou vert).



Kids Tennis Highschool



Recherche Tournoi

Mots clés | Lieu | Périètre (km) 20 km | RECHERCHE

Rouge | FR | Associations Régionales | 28.01.20 | 28.01.20

Recherche

Prochains Tournois

DATE	TOURNOI	DATE LIMITE D'INSCRIPTION	ORGANISATEUR	LIEU	NIVEAU	STATUT	NOMBRE DE JOUEURS	ACTIONS
28/02/2026 14:00 - 16:00	Centre Tennis Romont	21/02/2026	Centre Tennis Romont	Romont	🚩	Inscription	12 / 12	➔
25/04/2026 10:00 - 12:00	Frühlingsturnier Plasselb	18/04/2026	TC Plasselb und Umgebung	Plasselb	🚩	Inscription	0 / 8	➔