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.

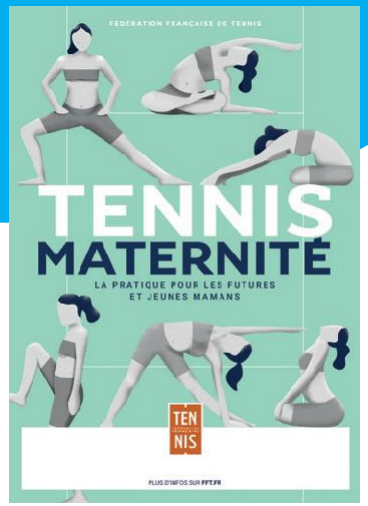
1. TENNIS & MATERNITÉ
2. TENNIS & BOXE

2.1

TOUT SAVOIR SUR LE

TENNIS ADULTES

TENNIS & MATERNITÉ

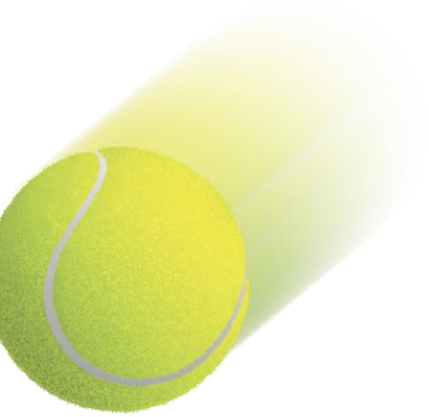


C'EST QUOI ?

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

2 2

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 4e et 3e 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/4e SÉRIE

3.4 DOUBLE MIXTE CHALLENGE

3.1

TOUT SAVOIR SUR LA **FÉMINISATION DE LA PRATIQUE TENNIS**

RAQUETTES ADOS FFT

78% DE FIDÉLISATION*

QUELLES RESSOURCES ?

- Les Raquettes Ados FFT - Règlement 2026
- Les Raquettes Ados FFT - Affiche 2026
- Les Raquettes Ados FFT - Affiche personnalisable 2026

RAQUETTES FFT

QUELLES RESSOURCES ?

- Les Raquettes FFT – Règlement 2026
- Les Raquettes FFT – Affiche 2026
- Les Raquettes FFT – Affiche personnalisable 2026