



1ère édition : mars 2005



GUIDE D'EXÉCUTION DE L'ENSEIGNANT 

TENNIS
CANADA

TABLE DES MATIÈRES

1re partie	Le tennis en boîte	Page 1
	Description du programme	Page 2
2e partie	Comment utiliser la trousse	
	• Aménagement du terrain	Page 3
	• Utilisation du matériel fourni	Page 4
3e partie	Diriger la classe	
	• Former des groupes	Page 5
	• Les quatre phases de chaque cours de tennis	Page 6
4e partie	Exercices et jeux	Page 10
	• Phase I – Échauffement	Page 11
	• Phase II – Tennis-corridor	Page 12
	• Phase III – Tennis sur mini-terrain	Page 14
	• Phase IV – Tennis sur terrain complet	Page 17
5e partie	Le tennis en bref – comprendre le jeu	
	• Conseils pour améliorer le jeu des élèves	Page 19
	• Marque, règlements et code de conduite	Page 22
6e partie	Remerciements	Page 25

1^{re} PARTIE

LE TENNIS EN BOÎTE

Nous vous félicitons d'avoir choisi d'intégrer ce programme au cursus d'éducation physique de votre école secondaire.

Ce guide, l'équipement contenu dans la trousse et le DVD qui les accompagne ont été conçus pour vous offrir un programme de tennis clé en main. Sachant très bien que tous les enseignants n'ont pas nécessairement été formés pour enseigner le tennis, ce programme a été spécifiquement conçu pour être facilement applicable à une classe de 32 élèves ou moins.

Vous devrez avoir accès à au moins deux terrains de tennis, situés soit sur la propriété de l'école ou au sein de la collectivité, pour pouvoir administrer efficacement le programme.

Ce guide expose les grandes lignes de l'organisation de l'espace pour permettre à tous les élèves d'être actifs; il décrit les exercices et les jeux que vous utiliserez pour les aider à apprendre et les points d'enseignement de base pour leur permettre de réaliser les tâches requises.

Voici la liste des items dont vous aurez besoin pour administrer le programme :

Terrains de tennis	Avoir accès à un minimum de 2 terrains pour desservir jusqu'à 32 élèves
Raquettes de tennis	32 raquettes de tennis Wilson comprises dans la trousse
Balles de tennis « spéciales »	40 balles de tennis Penn décompressées comprises dans la trousse
Corde	2 grandes cordes (130 pieds chacune) comprises dans la trousse
Marqueurs	32 cibles plates comprises dans la trousse
DVD didactique	La trousse comprend 3 DVDs
Guide d'exécution	Ce livre
Sacs fourre-tout	Deux grands sacs compris dans la trousse

Tennis Canada et la Fondation *for the love of kids* vous souhaite d'obtenir beaucoup de succès avec ce programme.



Alan Trivett
Consultant, Tennis Canada
Membre du conseil d'administration de
la Fondation *for the love of kids*



Ari Novick
Directeur du développement des entraîneurs,
Tennis Canada

DESCRIPTION DU PROGRAMME

Le tennis en boîte a été conçu pour faciliter la tâche des enseignants du secondaire qui veulent enseigner le tennis dans le cadre de leur programme régulier d'éducation physique. Ce programme, qui s'adresse aux jeunes du secondaire 1 à 5, peut faire participer 32 élèves à la fois sur aussi peu que deux terrains de tennis. Bien qu'un gymnase puisse être utilisé comme solution de rechange en cas de mauvaise température extérieure, il n'est pas recommandé d'en faire le lieu permanent des activités.

L'objectif principal du programme est d'initier les jeunes au tennis par le biais d'exercices amusants qui fourniront aux élèves une expérience positive et leur permettront d'exécuter avec succès les coups les plus souvent utilisés au tennis.

Ce Guide, qui est un complément au DVD *Tennis Basics For Schools* compris dans la trousse, vous servira de ressource pour vous aider à aménager vos terrains et organiser les élèves de votre classe. Les exercices et les jeux serviront d'outils pour gérer en toute sécurité un grand groupe d'élèves dans un espace restreint.

Finalement, le but de ce programme d'initiation au tennis est de faire vivre aux élèves les plaisirs du tennis et de leur donner les outils nécessaires pour jouer entre amis ou même joindre des programmes de tennis organisés dans leur collectivité. Nous espérons que cela éveillera leur désir de continuer à jouer au-delà de leur cours d'éducation physique.

2^e PARTIE

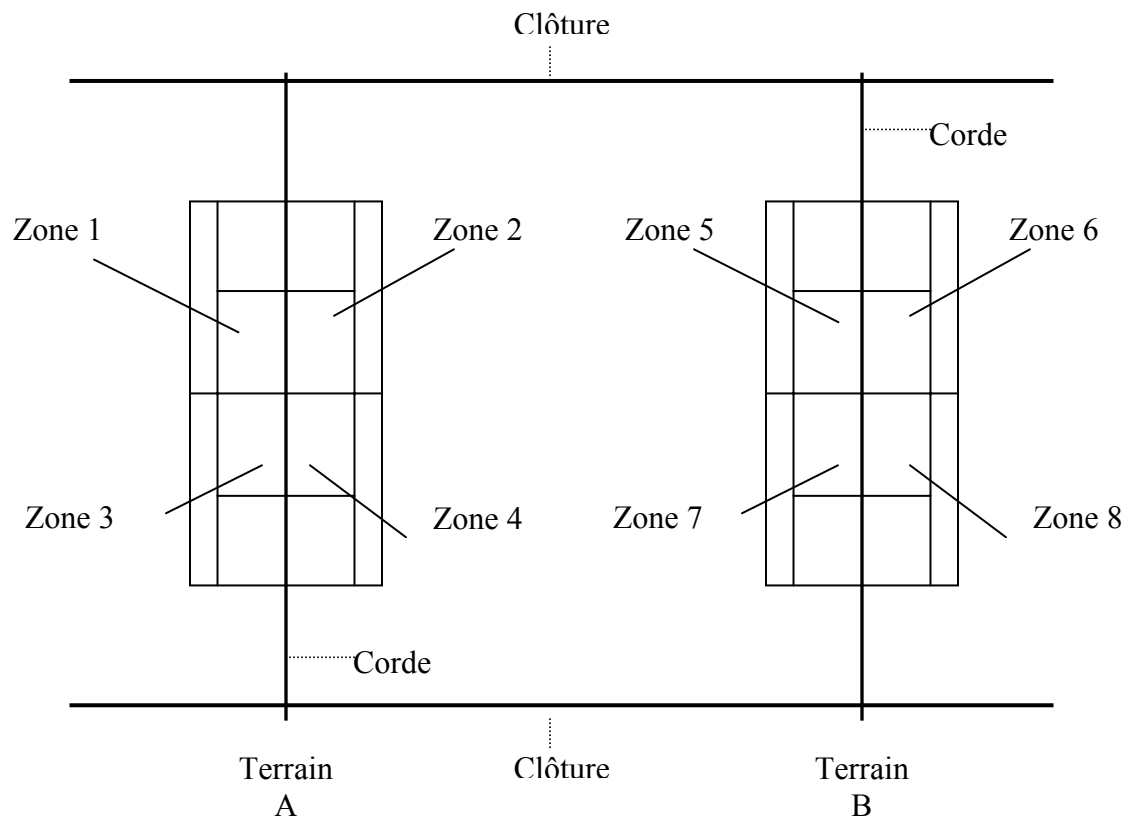
COMMENT UTILISER LA TROUSSE

Aménagement du terrain

Vous pourrez diviser le terrain en deux grâce aux cordes qui sont comprises dans la trousse. Vous trouverez deux cordes de 130 pieds chacune.

Corde : Vous diviserez chaque terrain en installant une corde d'une clôture à l'autre. Commencez par attacher un bout de la corde à la clôture, à peu près au milieu du terrain, à environ 3,5 pieds du sol. Puis, faites passer la corde à travers le haut du filet vers la clôture opposée. Tendez la corde et attachez-la à la clôture à environ 3,5 pieds du sol. Répétez pour le deuxième terrain.

Le diagramme suivant montre comment la corde et le filet permettent de diviser le terrain en quatre zones de jeu.



Utiliser l'équipement fourni

Le tennis en boîte utilise les améliorations de la technologie pour rehausser l'apprentissage de vos élèves.

DVD Tennis Basics for Schools (video d'initiation au programme)

Ce guide est un complément au DVD compris dans la trousse. Avant de commencer le programme, les enseignants devraient visionner *Tennis Basics for Schools* pour avoir une meilleure compréhension de la façon de mettre sur pied le programme.

Raquettes de tennis Wilson

La trousse comprend 32 raquettes de tennis Wilson qui ont été conçues spécifiquement pour le tennis en boîte. En effet, elles sont dotées d'un centre d'impact large et sont de longueur et de poids parfaits pour les élèves du secondaire. **Note :** Ces raquettes ne conviennent pas à des élèves du primaire en raison de leur longueur et de leur poids.

Balles de tennis Penn Star

Les balles de tennis Penn Star que vous avez reçues sont de loin meilleures que les balles régulières pour l'initiation au tennis et pour jouer sur des terrains à taille réduite. En effet, elles permettent aux élèves d'effectuer l'élan complet, ce qui favorise de meilleurs échanges.

Marqueurs

Chaque trousse comprend 32 marqueurs. Pour des questions de sécurité, utilisez ces marqueurs pour indiquer la position des élèves sur le terrain. Ils peuvent également servir de cibles lorsque les élèves échangent avec leur partenaire.

Cordes

L'utilisation de cordes est nécessaire pour optimiser la participation de 32 élèves sur deux terrains. Elles créent un filet sur toute la longueur du terrain permettant ainsi de jouer sur une surface à taille réduite.

3^e PARTIE

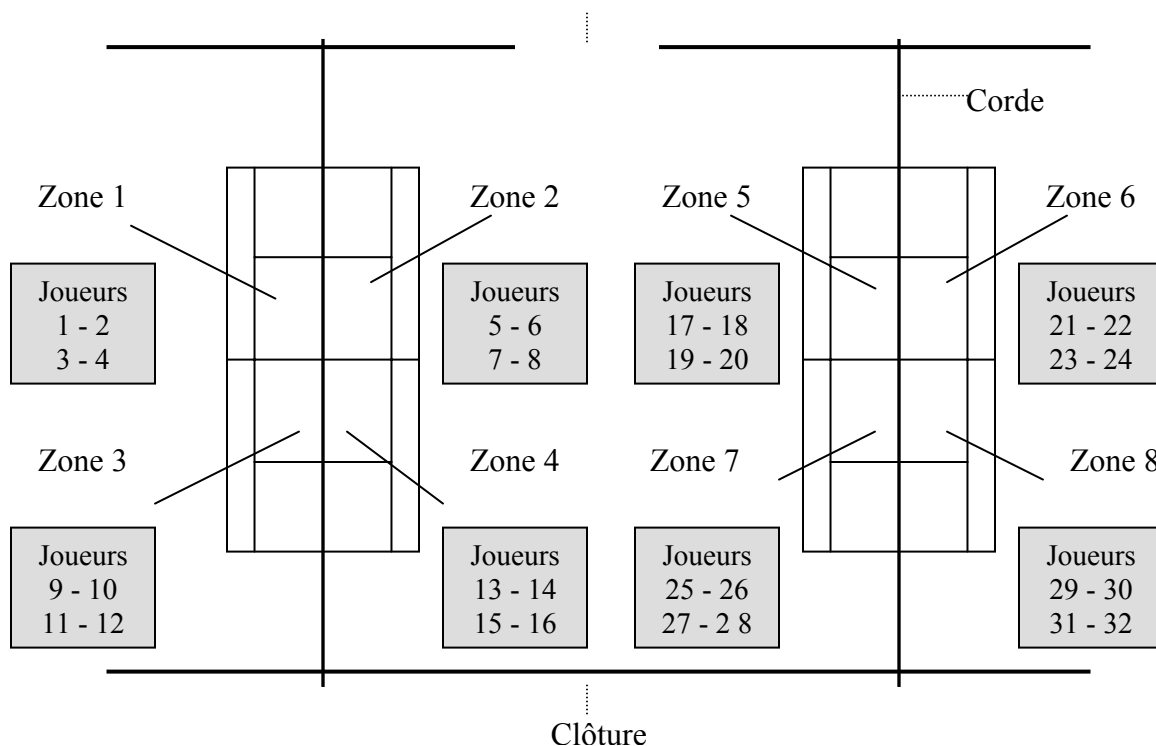
DIRIGER LA CLASSE

Former des groupes

Élèves : Répartir la classe de 32 élèves en huit groupes de quatre joueurs. Essayez de jumeler les 4 meilleurs joueurs dans le groupe 1, les quatre suivants dans le groupe 2, etc. Si vous ne connaissez pas le niveau de jeu de vos étudiants, fiez-vous à votre connaissance de leur constitution athlétique. La compatibilité des niveaux de jeu des élèves rehaussera leur expérience.

Les joueurs se placeront ensuite sur les terrains selon les diagrammes suivants :

Important : Lors de chaque phase, prenez note de la position des élèves sur le terrain et avec qui ils ont été jumelés. Ceci assurera le bon fonctionnement de la pratique et permettra aux élèves de toujours jouer avec des joueurs de leur niveau.



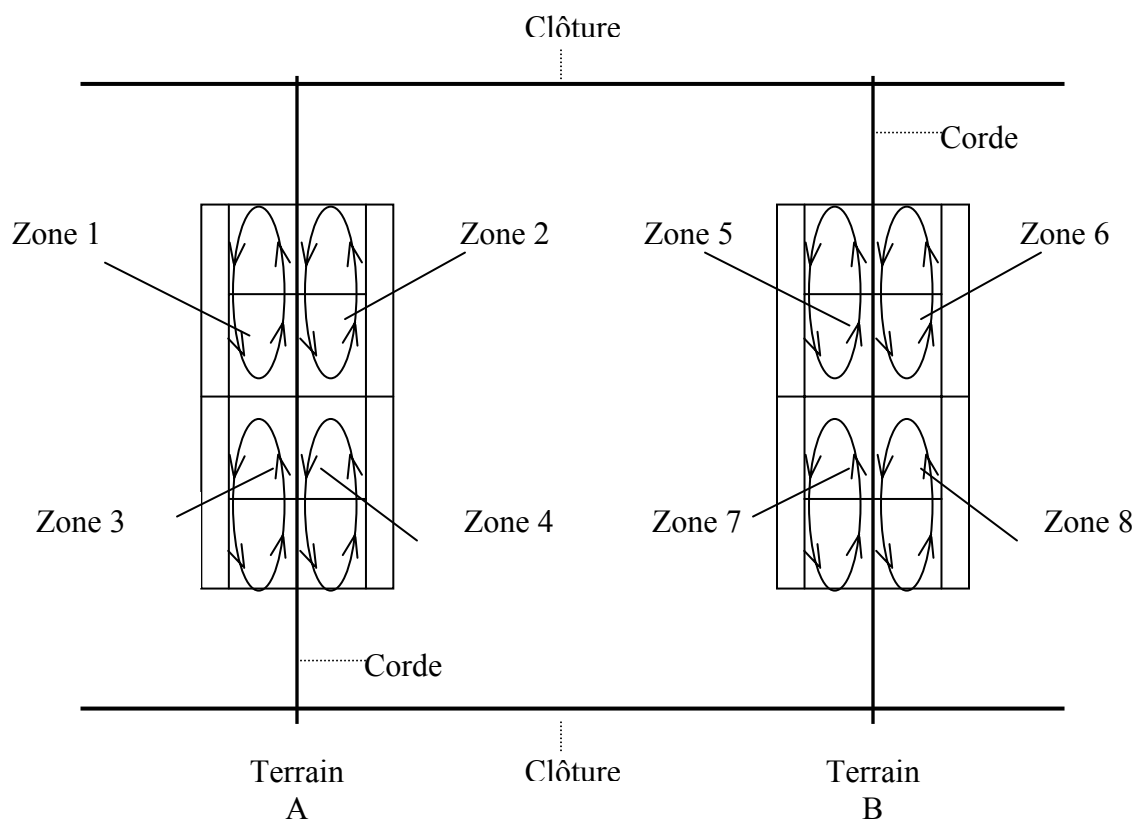
Les quatre phases de chaque cours de tennis

Chaque cours de tennis, peu importe sans durée, sera divisé en quatre phases :

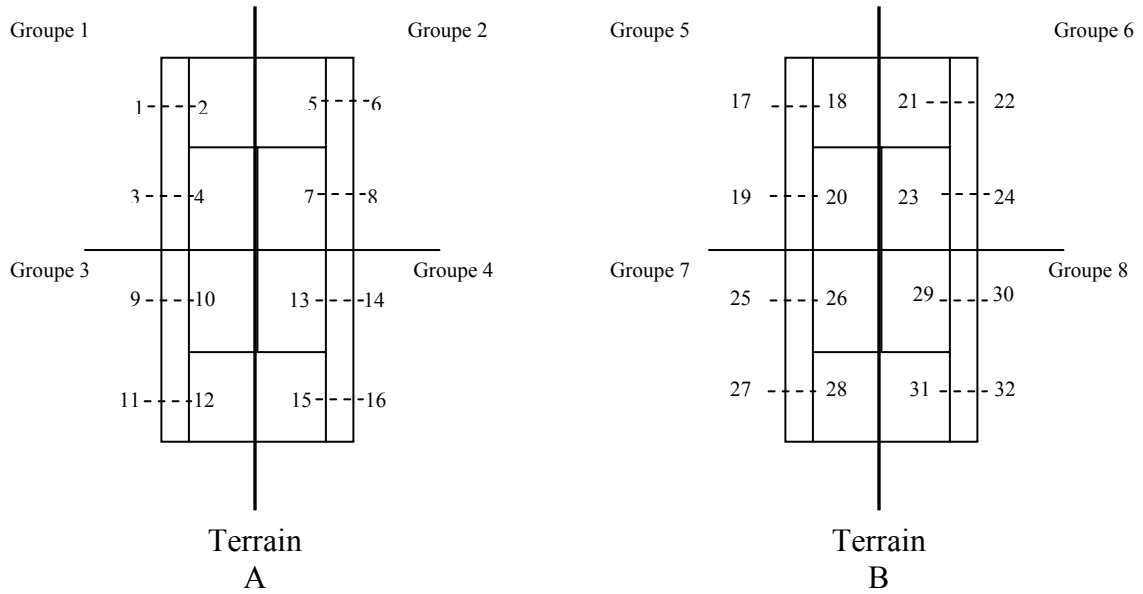
- Phase I : Échauffement
- Phase II : Tennis-corridor
- Phase III : Tennis sur mini-terrain
- Phase IV : Tennis sur terrain complet

Vous trouverez ci-dessous l'aménagement du terrain pour chaque phase.

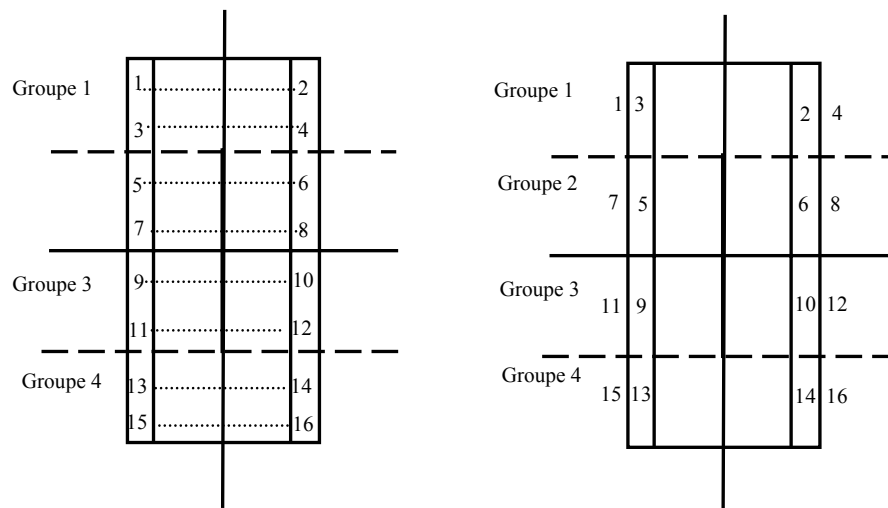
Aménagement pour l'échauffement



Aménagement pour le tennis-corridor

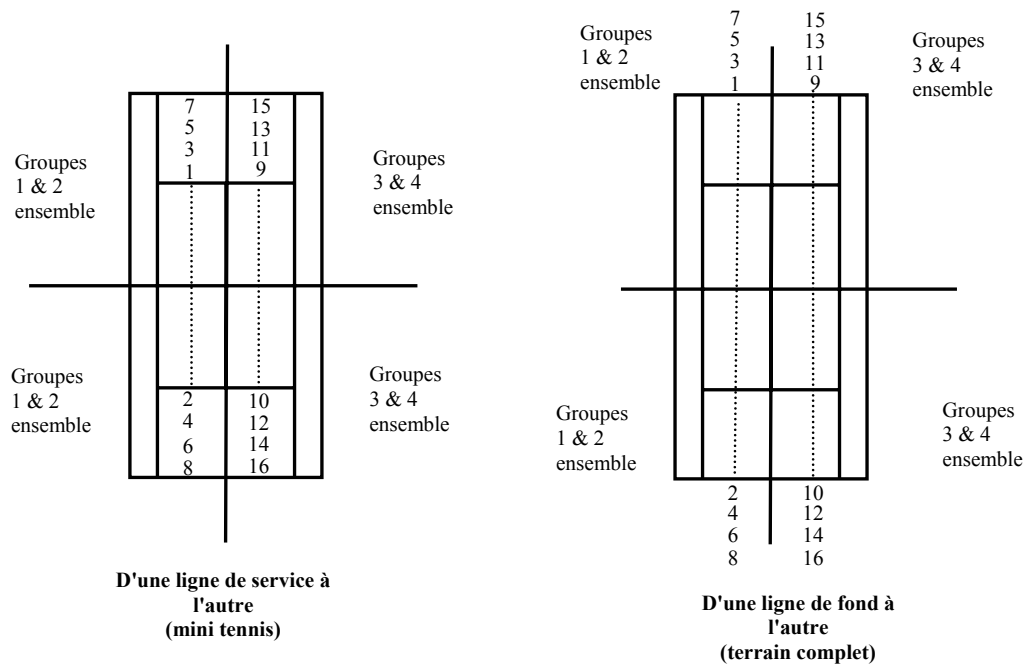


Aménagement pour le tennis sur mini-terrain



2 options – selon l'exercice ou le jeu

Aménagement pour le tennis sur terrain complet



Autres enjeux relatifs à l'organisation

Nombre impair d'élèves

Voici ce que nous recommandons si vous travaillez avec un nombre impair de joueurs ou si certains élèves ne se présentent pas à leur cours :

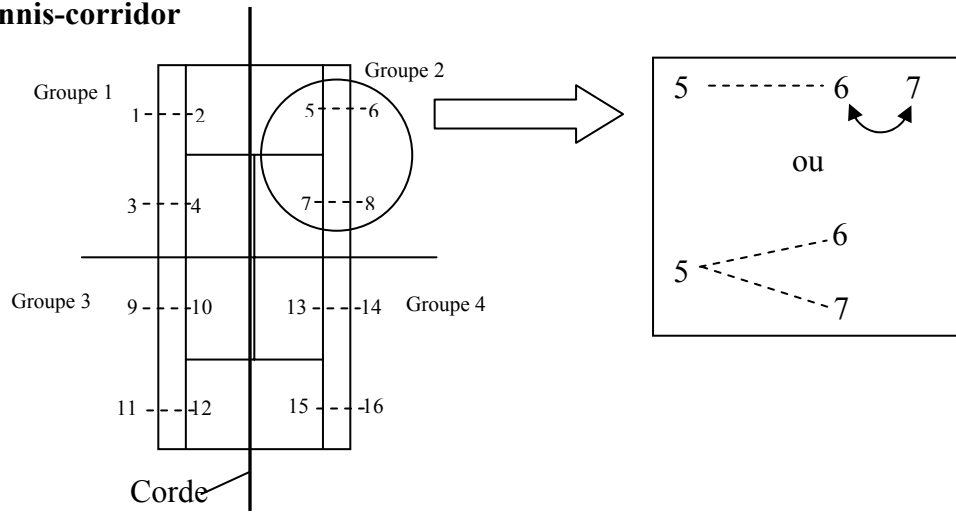
- Essayez de ne pas séparer les joueurs de même niveau. C'est-à-dire, ne prenez pas de joueurs de différents groupes pour en former un autre.
- Essayez d'effectuer le moins de changements possibles.
- Utilisez les schémas suivants pour régler le problème.

Nombre pair d'élèves

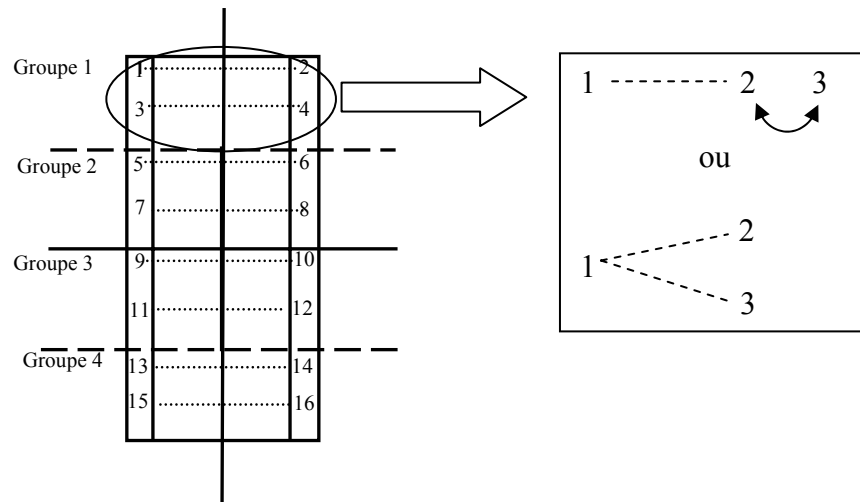


Nombre impair d'élèves

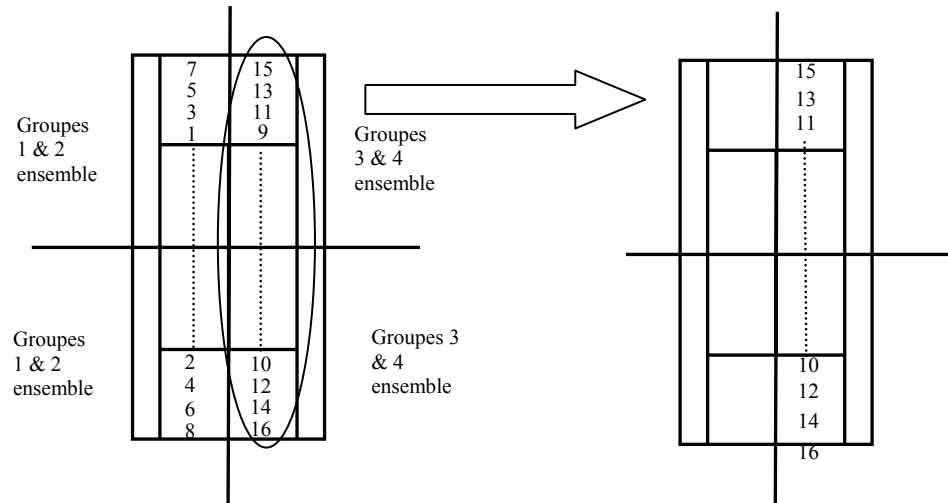
Tennis-corridor



Tennis sur mini-terrain



Tennis sur terrain complet



4^e PARTIE

EXERCICES ET JEUX

Utilisez un groupe d'élèves pour démontrer chaque exercice ou jeu

Lorsque vous travaillez avec un grand groupe, il est parfois difficile de fournir un enseignement individuel. Nous vous recommandons donc de rassembler votre groupe avant d'apporter des changements aux exercices ou au jeu. Expliquez l'exercice/le jeu à toute la classe puis demandez à un groupe de démontrer l'exercice avant que les élèves ne retournent dans leur zone pour le mettre en pratique.

Vérifiez le déroulement de l'exercice

Une fois les élèves de retour dans leur zone, assurez-vous que chaque groupe effectue l'exercice correctement. Vous pourrez alors aider les élèves qui ont le plus de difficulté à exécuter l'habileté.

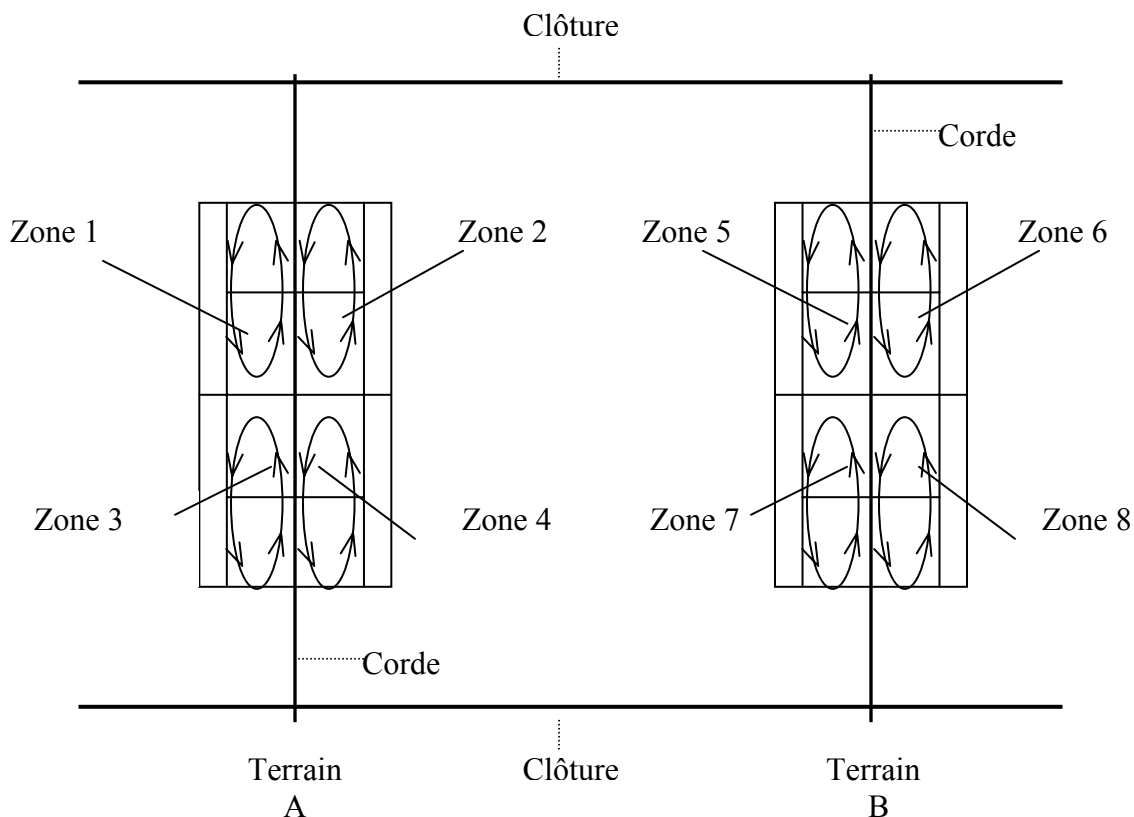
Limites de temps lors des exercices

Au lieu d'un système de pointage, utilisez des limites de temps pour déterminer la fin de l'exercice/du jeu. Ainsi, chaque groupe terminera en même temps.

Il est plus avantageux d'utiliser des limites de temps lors de situations à caractère compétitif. Par exemple, plus grand nombre d'échanges en trois minutes ou l'élève qui mène après trois minutes gagne. Cela facilite la gestion du temps et maximise le temps de jeu de tous les élèves.

A) PHASE I : Échauffement

Plutôt que d'utiliser un échauffement traditionnel qui comprend de la course et des exercices de mobilité, nous vous recommandons de commencer tout de suite avec des exercices de coordination oculo-manuelle qui requièrent l'utilisation d'une balle et de la raquette. Voici quelques choix d'échauffement. **Note :** nous vous suggérons de faire travailler les élèves à l'intérieur des différentes zones délimitées par les cordes pour assurer la sécurité et le bon déroulement des exercices.



1er exercice d'échauffement – Frapper et attraper :

Chaque élève a une balle. Lancer la balle vers le haut avec la main qui ne tient pas la raquette puis frapper doucement la balle vers le haut pour la rattraper avec la même main. Poursuivre l'exercice en courant autour de la zone de terrain.

2e exercice d'échauffement – Frappe continue :

Chaque élève a une balle. Faire rebondir la balle sur la raquette sans arrêt tout en courant autour de la zone de terrain.

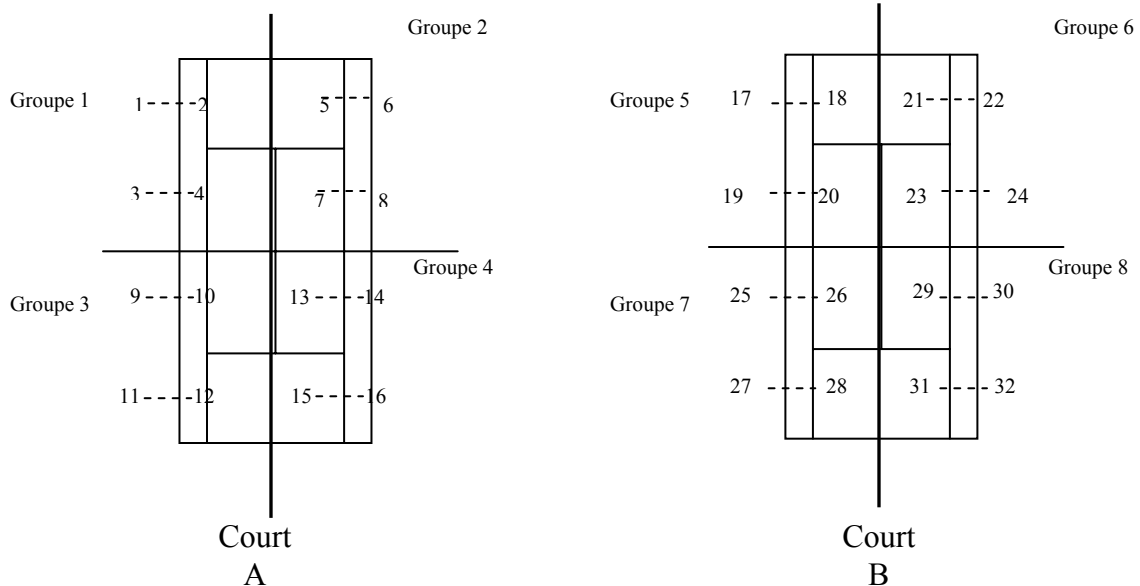
3e exercice d'échauffement – Rebond et frappe :

Chaque élève a une balle. Frapper la balle vers le haut avec la raquette (à la hauteur de la tête), puis la laisser faire un bond avant de la frapper à nouveau. Continuer en courant autour de la zone de terrain. Note : Assurez-vous qu'il y ait assez d'espace entre chaque joueur.

Note! L'échauffement ne devrait durer que 2 ou 3 minutes.

B) PHASE II : Tennis-corridor

Après l'échauffement, les élèves devraient commencer à jouer au *tennis-corridor*. Tel qu'illustré ci-dessous, les partenaires échangent en étant placés de chaque côté du corridor. Cette progression favorise l'initiation aux concepts de contrôle et de régularité. Les partenaires travaillent en coopération pour obtenir de longs échanges durant les jeux décrits ci-dessous.



L'échange le plus long (coups de fond) :

- L'équipe compte tout haut le nombre d'échanges en ne faisant rebondir la balle qu'une seule fois par échange.
- Variante : compter combien de fois la balle touche la cible durant les échanges.
- Refaire l'exercice du revers.

Le fossé :

- Les joueurs se placent 3 pieds derrière leur ligne.
- La ligne devient un fossé – les joueurs doivent donc frapper la balle en lui donnant une trajectoire arquée.
- La balle doit atterrir entre les deux lignes du corridor.
- Comptez le nombre de fois que la balle atterrit dans le fossé lors des échanges ou accordez 1 point chaque fois que la balle atteint la cible à six reprises consécutivement. L'équipe qui a le plus de points gagne.
- Refaire l'exercice du revers.

Note! *La progression suivante peut être utilisée pour aider les joueurs à échanger avec succès :*

- ☆ Un joueur se place un pied à l'extérieur de la ligne latérale de double, l'autre à un pied à l'intérieur de la ligne latérale de simple.
- ☆ Progression pour échanger des balles : au début de l'exercice, chaque joueur fait rebondir la balle dans sa raquette puis la laisse bondir au sol (rebond et frappe), répétez 3 fois. Par la suite, utilisez une balle pour 2 élèves. Ainsi, après 3 frappes, le partenaire prend la relève.
- ☆ Répétez l'exercice avec deux frappes au lieu de trois, puis avec une seule (i.e., le 1^{er} joueur frappe la balle, la balle rebondit, puis le 2^e joueur frappe la balle. Les joueurs sont maintenant en situation d'échange.)
- ☆ Placez un marqueur à distance égale entre les deux joueurs pour indiquer l'endroit où la balle doit atterrir.

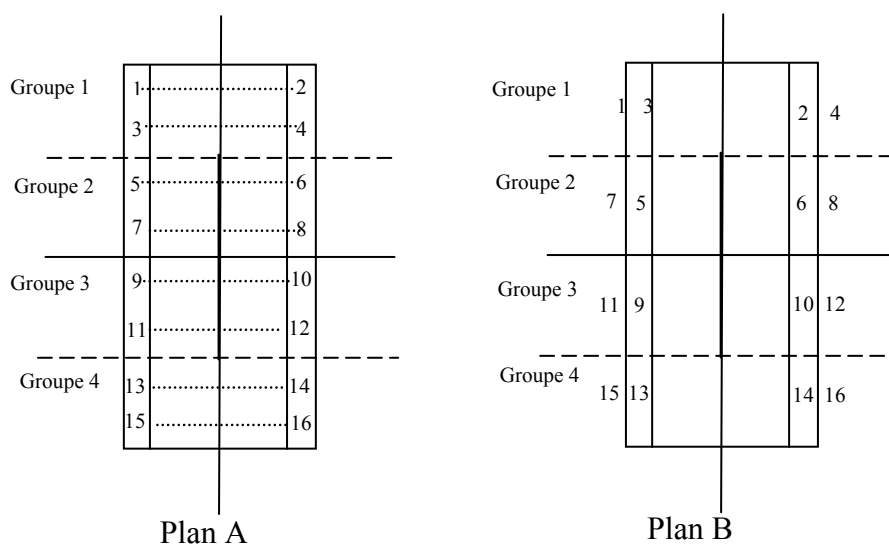
- Volée (frapper la balle sans rebond) – frapper la balle avec un geste continu sans laisser rebondir la balle entre chaque coup.
- Chaque joueur doit avoir un pied sur la ligne du corridor.
- Chaque joueur frappe la balle trois fois pour lui/elle-même (sans la laisser rebondir par terre) en la faisant monter au moins à la hauteur de leur tête à chaque fois.
- Quand le joueur a frappé la balle trois fois, il la passe à son partenaire qui doit, à son tour, frapper la balle trois fois.
- Puis, chaque joueur frappe la balle deux fois avant de la passer à son partenaire, qui, à son tour, la frappe deux fois.
- Par la suite, les deux joueurs échangent en volée - i.e. une frappe chacun sans laisser la balle rebondir au sol.
- Donner une trajectoire arquée à la balle permet de maintenir l'échange plus facilement entre les joueurs.
- Faire cet exercice en coup droit et en revers.

Le jeu des « 3 vies » – pour pratiquer ce qu'ils viennent d'apprendre :

- Chaque élève recule d'un pas en arrière de la ligne du corridor.
- Chaque équipe de deux élèves échange en volée durant une minute. S'ils ratent une volée, ils perdent une vie. Chaque équipe possède un maximum de trois vies.
- Une variante de ce jeu pourrait être d'accorder un temps limite aux échanges, pour ainsi créer un peu de compétition entre les équipes. Vous pouvez également identifier les équipes qui auront conservé leurs trois vies après une minute d'échanges.
- Vous pouvez utiliser ce jeu avec des coups de fonds.

C) PHASE III : Tennis sur mini-terrain

Après le *tennis-corridor*, les élèves progresseront vers le *tennis sur mini-terrain*. En utilisant le terrain sur sa largeur et en se servant de la corde comme filet, les élèves échangeront avec leur partenaire selon les jeux/exercices expliqués ci-dessous. **Note** : la surface de jeu peut aller d'une ligne latérale de simple à l'autre ou d'une ligne latérale de double à l'autre selon le niveau des élèves et l'espace entre les terrains.



Le jeu des échanges :

- Utilisez le plan A
- Quelle équipe peut échanger le plus longtemps sans manquer durant une période de trois minutes.
- Les joueurs frappent la balle au-dessus de la corde, en la faisant rebondir à mi-chemin entre la corde et leur partenaire.

Alternance des joueurs :

- Utilisez le plan B
- Servez-vous des limites du terrain; les joueurs frappent chacun leur tour
- Utilisez les marqueurs pour indiquer la position des joueurs en attente
- La balle doit avoir une trajectoire arquée
- Les équipes sont en compétition (i.e. quelle équipe gagne après 4 minutes, ou la première équipe à obtenir 10 points)
- Variante : chaque joueur frappe deux fois avant d'alterner

Double sur mini-terrain :

- Les deux joueurs d'une même équipe sont sur le terrain en même temps et il n'y a qu'une balle en jeu pour les quatre joueurs (utilisez le plan A)

Volée contre coup de fond :

- Utilisez le plan A
- Chaque équipe doit frapper la balle dix fois consécutives pour obtenir un point.
- Un joueur de l'équipe frappe de la ligne de fond alors que l'autre est au filet pour frapper des volées.
- Les joueurs alternent ensuite les rôles – le joueur qui était au filet recule tandis que l'autre avance au filet.

Approche et volée :

- Utilisez le plan B
- 2 élèves jouent le point dans la zone de jeu, puis alternent avec les deux autres
- 1 joueur frappe la balle puis avance au filet pour disputer le point contre son adversaire; par la suite, les joueurs sortent du terrain pour laisser la place aux deux autres; les joueurs alternent les rôles (volée / coup de fond)
- Le joueur qui avance au filet doit toujours frapper des volées alors que l'autre a le choix de frapper des coups de fond ou des volées.

Service (pratiquer durant une minute) :

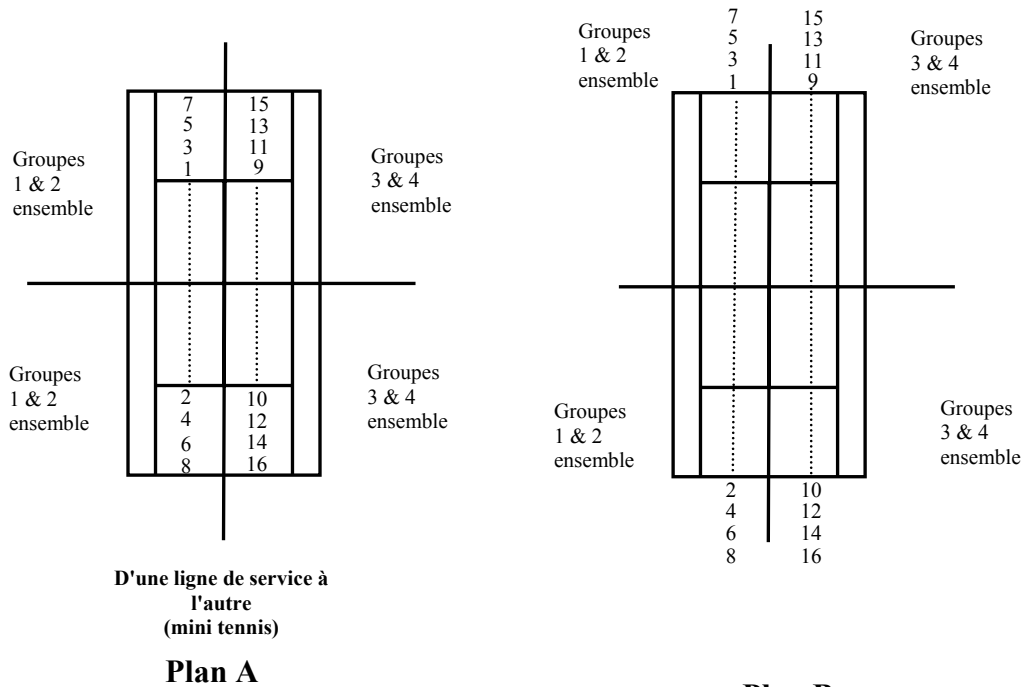
- Utilisez le plan A
- Les joueurs s'entraînent à faire des services.
- Le joueur effectue un service à son partenaire; ce dernier attrape la balle avec sa main puis effectue un service à son tour.
- Il est primordial que le lancer soit fait au-dessus de la tête et que l'on frappe la balle en lui donnant une trajectoire arquée pour qu'elle passe au-dessus de la corde (filet) et rebondisse en avant du partenaire.

Équipe au service :

- Utilisez le plan B
- Un côté (équipe formée de deux joueurs qui alternent – une équipe de double) effectue le service pour 5 points. Le serveur joue deux points consécutifs alors que le relanceur (celui qui reçoit) ne joue qu'un point puis alterne avec son(sa) partenaire. Après 5 points, les rôles sont inversés.
- Compétition en équipe

D) PHASE IV : Tennis sur terrain complet

Lors de la phase 4 de chaque cours de tennis, les élèves jouent sur le terrain régulier. La corde sera alors utilisée pour séparer le terrain en deux zones de jeu (côté gauche et côté droit). Au début du programme, les joueurs seront placés plus près du filet (mini tennis) pour augmenter les chances de succès. Ils s'éloigneront progressivement vers la ligne de fond pour pouvoir jouer sur le terrain complet à la fin du programme.



Autour du monde :

- Utilisez le plan A ou le plan B
- Les joueurs forment deux lignes sur chaque moitié du terrain.
- Il n'y a qu'une seule balle en jeu et les joueurs doivent effectuer des rotations.
- Commencez avec le service. Le joueur qui vient de servir se dirige à l'arrière de la ligne et le joueur suivant frappe la balle.
- Si le joueur qui suit rate la balle, il/elle retourne à l'arrière de la ligne et l'équipe adverse effectue le service.
- Jeu d'habileté : quelle équipe marque le plus de points en 3 minutes.

JEU DE LA RAQUETTE UNIQUE – permettez aux élèves de jouer pendant deux minutes :

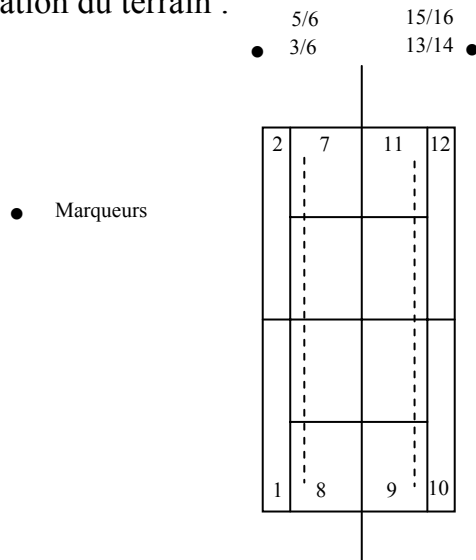
- Utilisez le plan A ou le plan B
- Déposez un marqueur à mi-chemin entre la ligne de service et la ligne de fond et placez trois joueurs derrière ce marqueur (joueurs en attente).
- Le joueur qui possède la raquette se place à la ligne de service.
- Le joueur qui a la raquette effectue le service puis passe la raquette au joueur qui attend derrière le marqueur.
- Lorsqu'un joueur rate la balle, son équipe recommence le point suivant avec un service.

Variantes :

1. Chaque joueur frappe deux fois avant de passer la raquette au joueur suivant.
2. Chaque joueur a une raquette et frappe chacun une fois.

Les rois du terrain :

- Une équipe composée de deux joueurs (les deux sur le terrain même temps) se placent à une extrémité du terrain (ils sont *les rois*).
- Les autres joueurs attendent de l'autre côté du terrain, 2 par 2, et alternent après chaque point.
- La première équipe de deux joueurs commence le point avec un service et poursuit l'échange; après chaque point, les trois équipes font une rotation jusqu'à ce qu'une équipe ait accumulé 3 points.
- Lorsqu'une équipe a trois points, les deux joueurs se dirigent vers l'autre côté du terrain et remplacent *les rois*.
- Voici l'organisation du terrain :



5^e PARTIE

LE TENNIS EN BREF – COMPRENDRE LE JEU

Conseils pour améliorer le jeu des élèves

STRATÉGIES ET TACTIQUES DE BASE POUR LE SIMPLE

STRATÉGIE DU SIMPLE

Voici quelques stratégies de base pour le simple :

- L'importance de la régularité :
 - La stratégie de base au tennis est de commettre moins d'erreurs que son adversaire.
 - Même les pros remportent la majorité des points grâce aux erreurs de leur adversaire (provoquées ou non).
- Exploitez les faiblesses de votre adversaire. Ces faiblesses peuvent être :
 - Un coup en particulier (exemple : revers)
 - Certains genres de balles (exemple : les balles hautes et profondes sont souvent difficiles à retourner)
- Déplacez votre adversaire : la plupart du temps, les joueurs ont de la difficulté à frapper la balle en course ou après une course (exemple : faire déplacer l'adversaire d'un côté à l'autre).

STRATÉGIE RECOMMANDÉE AU SERVICE ET EN RETOUR DE SERVICE :

D'abord et avant tout, *mettre la balle en jeu*. Ne donnez pas de points gratuits à votre adversaire.

Lorsque le joueur peut régulièrement mettre la balle en jeu, il pourra tenter d'*exploiter les faiblesses de l'adversaire*, qui est souvent le revers.

LES CLÉS DE LA RÉGULARITÉ ET DU CONTRÔLE

1. CONTRÔLER LA HAUTEUR DE VOTRE COUP :

- Donnez à la balle une TRAJECTOIRE ARQUÉE pour améliorer les chances de passer au dessus du filet et pour augmenter le temps de préparation pour le prochain coup. Cette approche permettra aux joueurs d'échanger plus longtemps.
- On obtient une TRAJECTOIRE ARQUÉE en ouvrant la raquette et en frappant de bas en haut.



2. CONTRÔLER LA DIRECTION DE VOTRE COUP :

- On peut contrôler la direction de la balle en s'assurant que le tamis de la raquette est dirigé vers la cible lors du CONTACT avec la balle. Une bonne analogie serait de « garder les yeux du tamis vers la cible ».



3. CONTRÔLER LA VITESSE DE VOTRE COUP :

L'élément le plus important de la *régularité* est l'aptitude à contrôler la vitesse de la balle que vous frappez. Un des plus importants éléments du contrôle de la vitesse a trait à la *vitesse de la raquette* lors de la frappe. Plus l'élan est rapide, plus la balle sera rapide; plus l'élan est lent, plus lente sera la balle.

CONSEIL POUR CONTRÔLER LA VITESSE :

- Pour les coups de fond et les volées, le poignet doit être stable lors de l'impact. Ceci aidera à contrôler la vitesse de l'élan de la raquette et par le fait même, à contrôler la vitesse de projection de la balle.



4. CONTRÔLER LA DISTANCE DE VOTRE COUP :

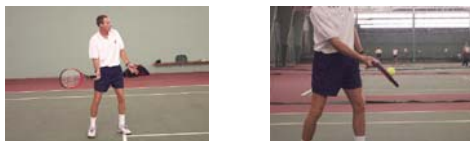
- Pour favoriser des échanges réguliers, il est préférable de recréer la même trajectoire de balle à chaque coup de façon à ce que la balle atterrisse toujours dans la même zone. Autrement dit, « tracer » la trajectoire de la balle.
- La distance parcourue par la balle dépend de la vitesse et de la hauteur à laquelle elle a été frappée.
- Une trajectoire de 45 degrés procurera la plus longue distance, tandis qu'une trajectoire plus haute et une plus basse réduiront la distance que la balle parcourera.

ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX DE LA RÉGULARITÉ

SE PRÉPARER AVANT DE FRAPPER LA BALLE :

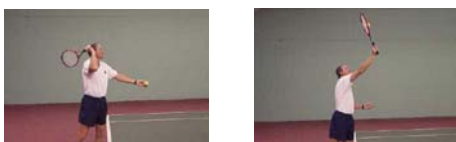
Une des plus importantes habiletés à développer est l'aptitude à se préparer adéquatement avant de frapper la balle. La préparation avant de frapper des coups de fond nécessite :

- de se placer de côté avant le rebond de la balle (*ceci facilitera l'équilibre et le contrôle de la direction*)
- d'être en équilibre, les genoux légèrement fléchis (*ceci facilitera le déplacement vers la balle*)
- que le corps et la raquette doivent être prêts avant le rebond de la balle (*pour avoir plus de temps avant de frapper la balle*)
- de frapper la balle à la hauteur de la taille, légèrement en avant du corps (*ceci est la position la plus confortable lors de l'impact*)



Service :

- Les pieds sont en position neutre
- Les hanches et les épaules font face au filet
- Impact à l'avant (placez le joueur derrière un marqueur et demandez-lui de frapper la balle devant le marqueur)
- Coordination des bras : lancer et frapper
- Tamis de la raquette légèrement ouvert, élan arrière court, frapper doucement vers le haut en direction de la zone ciblée (la balle devrait être légèrement en phase descendante lorsqu'elle atteint la cible)



Coup droit :

- Les pieds sont en position neutre
- Les hanches et les épaules font face au filet
- Impact à l'avant (placez le joueur derrière un marqueur et demandez-lui de frapper la balle devant le marqueur)
- Tamis de la raquette légèrement ouvert, élan arrière court, frapper doucement vers le haut en direction de la zone ciblée (la balle devrait être légèrement en phase descendante lorsqu'elle atteint la cible)



Revers :

- Les pieds sont en position neutre
- Les hanches et les épaules font face au filet
- Impact à l'avant (placez le joueur derrière un marqueur et demandez-lui de frapper la balle devant le marqueur)
- Tamis de la raquette légèrement ouvert, élan arrière court, frapper doucement vers le haut en direction de la zone ciblée (la balle devrait être légèrement en phase descendante lorsqu'elle atteint la cible)
- Commentaires supplémentaires sur le revers :
Lors de l'envoi de balle pour le revers (i.e. pratique de cible) demandez au joueur de lancer la balle vers le haut au-dessus du bras qui tient la raquette avec la main qui ne tient pas la raquette.



- Les joueurs peuvent choisir de faire un revers à une ou deux mains... nous vous recommandons d'encourager le revers à deux mains



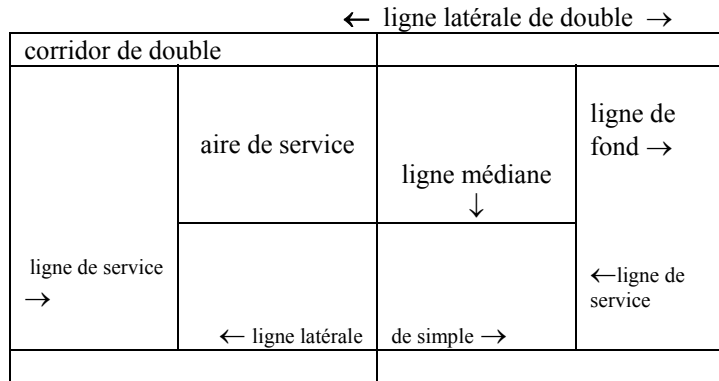
Volées

- Point d'impact à l'avant, raquette prête avant que la balle atteigne le filet
- Ajuster le mouvement pour obtenir un impact parfait
- Tamis de la raquette ouvert et élan arrière peu prononcé



MARQUE, RÈGLEMENTS ET ÉTIQUETTE

Le terrain



LA MARQUE :

- Les joueurs doivent gagner 4 points pour remporter une partie; 6 parties pour remporter une manche.
- Dans un jeu, on donne toujours la marque du serveur en premier; le serveur devrait dire la marque avant chaque point :

Pas de point : *zéro*
Premier point : *15*
Deuxième point : *30*
Troisième point : *40*
Quatrième point : *partie*

- Si les deux joueurs ont remporté chacun trois points, ils sont alors à *égalité*. Un joueur (ou une équipe de double) doit alors remporter deux points consécutifs pour gagner le jeu. Le joueur qui gagne le premier point après « égalité », détient l'*avantage*, c'est-à-dire avantage serveur (avantage pour) ou avantage relanceur (avantage contre).
- Un joueur (ou une équipe) qui, le premier, gagne six jeux, remporte la manche; il doit cependant détenir une avance de deux jeux sur son adversaire. À six jeux partout, un bris d'égalité est disputé et la manche se termine à 7-6. Un match se joue au meilleur de trois manches.

JEUX SANS AVANTAGE :

Ceci est une méthode simplifiée de comptabiliser la marque qui élimine le besoin de remporter deux points consécutifs pour gagner le jeu lorsque la marque est à égalité (40-40). Ainsi, à égalité, le joueur qui réussit le point suivant gagne le jeu. Cette méthode est généralement utilisée lorsque plusieurs matchs doivent être disputés en un temps limite. Le relanceur a alors le droit de choisir de quel côté il désire recevoir le service (à droite ou à gauche).

LA MARQUE DANS LE BRIS D'ÉGALITÉ

- Le premier joueur à remporter 7 points, avec une priorité de 2 points, gagne la manche.
- Le joueur dont c'est le tour de servir sert le premier point du bris d'égalité, de la moitié droite du terrain.
- Son adversaire sert les deux points suivants, soit un de la moitié gauche du terrain et l'autre de la moitié droite.
- Par la suite, les joueurs alternent à tous les deux points (un point de la moitié gauche, un point de la moitié droite) jusqu'à ce qu'un joueur marque 7 points et détienne une priorité de 2 points (exemple : 7-5, 8-6, 10-8).

RÈGLEMENTS

- La balle doit être frappée après un rebond ou directement dans les airs (sans rebond). La balle de service doit faire un bond dans le terrain.
- Une balle qui tombe sur la ligne est considérée « bonne »; si la balle touche à n'importe quelle partie de la ligne, elle doit être appelée bonne.
- Faites vos appels de balle rapidement et de façon claire; utilisez les signaux de la main lorsque nécessaire.
- Si un joueur ou sa raquette touche le filet durant l'échange, il perd le point.
- Si la balle est attrapée ou si elle touche au joueur ou à sa raquette avant le rebond, elle est considérée bonne même si le joueur était clairement à l'extérieur du terrain.

CODE DE CONDUITE :

- Allée et venues sur le terrain : Pour accéder à votre terrain de tennis sans déranger les personnes sur les terrains adjacents, attendez (généralement à l'arrière du terrain) que le point soit terminé sur le terrain que vous devrez traverser, puis diriger-vous rapidement vers votre terrain.
- Récupérer des balles : Si une balle provenant d'un court adjacent roule sur votre terrain ou si une de vos balles roule sur un terrain adjacent, attendez que le jeu se termine avant de la retourner ou de demander qu'elle vous soit retournée.
- Tirage pour le service : Le bout du manche de la raquette affiche un logo ou de l'écriture. Avant de commencer le match, un des joueurs devrait faire pivoter sa raquette et laisser son adversaire deviner de quel côté le logo ou l'écriture sera présenté (à l'endroit ou à l'envers). Ceci est l'équivalent de « pile ou face ». Le joueur qui gagne le tirage doit faire l'un des quatre choix suivants : servir, recevoir, choisir le côté du terrain ou demander à son adversaire de choisir.
- Appels de lignes : En général, ne jamais questionner les appels faits par l'adversaire.
- Poignée de main : Les joueurs devraient se serrer la main après un match.

TERMINOLOGIE DU SERVICE :

- Ace* : Une excellente balle de service que le relanceur ne peut toucher.
- Faute* : Une première balle de service qui n'atterrit pas dans les limites du carré de service.
- Double Faute* : Une deuxième balle de service qui n'atterrit pas dans les limites du carré de service.
- Faute de pied* : Lorsque, durant l'exécution du service, le pied touche à la surface de jeu.
- Let* : Une balle de service qui frappe le filet avant d'atterrir dans les limites du carré de service. Rejouer la balle.

6^e PARTIE

REMERCIEMENTS

Tennis Canada et la Fondation *for love of kids* tenons à souligner l'appui et la vision de Nick Bollettieri et de son académie mondialement reconnue.

Nous aimerions également remercier nos partenaires corporatifs - Wilson Racquets et Penn Tennis Balls – de nous avoir fourni l'équipement requis pour offrir ce programme aux écoles canadiennes.

Nous croyons fermement que le tennis est *le sport d'une vie* et nous appuyons toutes les initiatives visant à fournir l'expertise et les outils nécessaires aux Canadiens pour qu'ils puissent jouer au tennis de sept à soixante-dix-sept ans.

Si vous désirez obtenir des renseignements sur Tennis Canada et sur les associations provinciales de tennis, visitez notre site Web à www.tenniscanada.com.

Pour télécharger des exemplaires supplémentaires de ce guide, rendez-vous sur :

<http://www.tenniscanada.ca/federation/french/coaching/?page=resources/startingintennis>

