

Tennis



Communautaire par



Équipe



1^{re} partie - Concept du tennis communautaire par équipe

1.1 - Le concept

Le tennis communautaire par équipe (TCE) est un nouveau programme palpitant offrant aux nouveaux initiés l'occasion de combiner entraînement et jeu en mettant l'accent sur le développement des habiletés durant les matchs. Ainsi, le TCE utilise une approche axée sur le jeu afin de stimuler et de conserver l'engouement et le plaisir des jeunes participants. Le TCE permet au tennis de faire concurrence aux autres principaux sports comme le soccer et le hockey qui ont la capacité de mettre rapidement les enfants en situation de jeu. Le programme se déroule sensiblement comme une ligue maison récréative lors de laquelle les joueurs débutants peuvent évoluer dans un milieu d'apprentissage convivial. Le TCE peut être organisé dans les centres communautaires et les gymnases d'écoles, sur les terrains de tennis publics et dans les clubs.

1.2 - Aperçu du programme

Le TCE utilise les principes du « tennis progressif » en adaptant l'équipement, la superficie du terrain et le format de jeu au calibre des participants pour leur permettre de connaître rapidement du succès. Les équipes doivent être suffisamment équilibrées et plusieurs matchs doivent être offerts à chaque séance afin d'équilibrer le nombre de gains et de défaites et de continuellement offrir aux jeunes des occasions de développer leurs habiletés et d'avoir du plaisir. Tous les résultats (points, parties gagnées) comptent pour un total d'équipe, assurant ainsi que les efforts de tous les participants sont importants et contribuent au résultat final.

1.3 - Éléments clés du TCE

Voici les éléments clés qui font du TCE un excellent moyen de fidéliser les jeunes pour la vie. Il est important de constater qu'il existe beaucoup de souplesse dans la mise en œuvre du TCE afin de répondre aux exigences et aux besoins propres à chaque collectivité.

Les éléments suivants constituent la pierre angulaire du concept du TCE et sont primordiaux à la réussite du programme dans votre collectivité :

- Le TCE s'appuie sur l'énoncé que vous n'avez pas besoin d'avoir acquis un haut niveau d'habiletés pour commencer à jouer au tennis. Cependant, les participants doivent posséder des habiletés de base et être capables d'effectuer des échanges au-dessus du filet avant de s'enrôler dans le TCE. Une évaluation des jeunes enfants devrait être faite pour déterminer s'ils possèdent les habiletés de coordination requises pour le TCE. Il existe d'autres programmes pour les enfants qui n'ont pas encore atteint cette étape.
- Le TCE exige la participation d'un animateur possédant des connaissances de base sur le tennis et de l'expérience en gestion d'enfants dans des activités sportives. Une connaissance du développement des enfants est également importante. La participation d'un instructeur de tennis certifié est souhaitable pour s'assurer que le développement des habiletés s'effectue adéquatement.

- Le TCE demande également la participation de parents et/ou de bénévoles qui agiront à titre de chef d'équipe pour superviser et guider les jeunes durant les matchs.
- Chaque joueur est placé dans une équipe qui affrontera d'autres équipes selon un format à matchs multiples. Un alignement doit être préparé pour chaque séance de TCE.
- Le programme du TCE devrait générer des revenus grâce à des frais de participation semblables à d'autres programmes sportifs afin d'assurer la participation de personnel compétent.

N. B. Le TCE vise surtout les juniors, mais peut également être organisé pour les adultes débutants.

1.4 - Avantages

Voici quelques avantages clés du TCE :

- *Approche axée sur le jeu* : ce programme augmente le plaisir en remplaçant les cours traditionnels avec plus de jeu, des prix et un format d'équipe.
- *Développement de la compétitivité* : la structure du TCE donne aux enfants l'occasion de se mesurer à des joueurs de calibre semblable.
- *Viabilité financière* : les programmes du TCE peuvent être organisés selon un modèle financier similaire aux autres programmes juniors, les coûts d'exploitation étant couverts par des frais de participation avec la possibilité de produire des profits.
- *Croissance du tennis* : ce concept augmentera la vitalité du tennis grâce à une participation et à une rétention accrues.

2^e partie - Planification

Le TCE est un programme de tennis bien particulier qui exige une planification et une préparation préalables afin d'être mis en œuvre avec succès. Il est faux de croire qu'il suffit de faire de la publicité pour le tennis par équipe pour que les participants potentiels, principalement les nouveaux adeptes qui ne sont pas familiers avec le milieu du tennis, comprennent le concept du programme; il est donc essentiel d'adapter l'approche marketing utilisée. Être bien préparé et savoir que certains ajustements seront nécessaires en fonction de la présence des joueurs rendra le TCE fort agréable pour tous.

2.1 - Chemin critique pour se préparer à mettre en œuvre le TCE avec succès

Il sera essentiel d'élaborer un chemin critique de toutes les étapes afin de s'assurer d'être prêt pour la première année de mise en œuvre du TCE dans votre collectivité. Les étapes décrites ci-dessous devraient guider votre chemin critique vers la mise en place d'un programme prolifique.

Liste de vérification du chemin critique du TCE

1^{re} étape - Choisir le genre (format de terrain/âge) de TCE que vous allez offrir

Déterminez le genre de programme de TCE que vous désirez offrir selon le nombre de joueurs ciblés, la disponibilité des terrains et l'intérêt saisonnier. Le TCE sur ½ terrain et sur ¾ de terrain permet d'accueillir plus de participants sur plus de terrains comparativement au TCE sur terrain régulier.

2^e étape – Déterminer les dates et le lieu de votre TCE

Choisissez les dates et la durée de votre programme (exemple : mai/juin – tous les lundis, de 16 h à 17 h 30 durant 8 semaines). Réservez les terrains ou l'espace de jeu selon le lieu de votre TCE. Assurez-vous de disposer d'assez de temps pour installer et démonter l'équipement dans la période de temps qui vous est allouée. Prévoyez des options en cas de pluie pour les programmes qui auront lieu à l'extérieur.

3^e étape – Établir un budget pour votre TCE

Vous devrez établir un budget tenant compte des coûts du programme, notamment :

- terrains/installations
- équipement (raquettes, balles, filets, dossards, ruban adhésif/lignes)
- rémunération de l'animateur (s'il y a lieu)
- promotion
- Prix de fin de saison/rafraichissements
- frais du service des parcs et des loisirs (s'il y a lieu)

Consultez la 3^e partie pour obtenir plus de détails sur l'élaboration d'un budget (avec exemples).

4^e étape – Obtenir le matériel et confirmer le format de pointage de votre TCE

Assurez-vous de disposer de l'équipement nécessaire pour organiser votre programme de TCE, y compris des filets (1/2 terrain), du ruban adhésif (3/4 de terrain), des balles de tennis progressif, des raquettes et des dossards pour les équipes. Si vous devez acheter de l'équipement pour commencer votre programme, veuillez le commander bien à l'avance afin de tout avoir sur place dès le début des activités. Votre association provinciale de tennis et Tennis Canada peuvent vous recommander des fournisseurs. Vous devrez également choisir un format de pointage adéquat pour le genre de TCE que vous désirez organiser (voir la 4^e partie sur les formats de jeu). Vous pourrez toujours adapter ce format en fonction du calibre de jeu des participants lorsque votre programme sera commencé.

5^e étape – Confirmer les compétences du personnel et les assurances requises pour organiser le TCE

Il est de plus en plus important que vous compreniez les compétences et les exigences en matière d'assurance requises pour organiser tout programme de tennis, y compris le TCE, dans des installations publiques ou privées.

- Pour des installations publiques, communiquez avec votre municipalité pour obtenir ces exigences.
- En ce qui concerne les clubs privés, vous devrez connaître les politiques établies avant de mettre votre programme en œuvre.

6^e étape – Promotion de votre programme de TCE

Publicisez votre programme en dialoguant avec des participants potentiels et en utilisant des outils de promotion (dépliants, journaux, etc.). Souvenez-vous que le marketing de votre programme de TCE doit être très proactif afin de faire connaître ses avantages. Veuillez consulter la 4^e partie sur le marketing de votre programme de TCE.

7^e étape – Participation d'un animateur

Bien que l'animateur n'ait pas besoin d'être un instructeur certifié pour organiser le TCE, votre programme devrait compter sur la présence d'au moins un instructeur certifié pour diriger l'entraînement et favoriser la progression des joueurs. Un des résultats importants du TCE est que les joueurs puissent s'améliorer et avoir le choix de progresser vers un terrain régulier s'ils le désirent. L'élément central du TCE étant le plaisir, ce plaisir provient également du dépassement personnel.

8^e étape – Inscription des joueurs

Établissez un nombre maximum et minimum de participants pour votre programme de TCE et essayez d'avoir tous vos joueurs deux semaines avant le début de la première séance. Mettez sur pied un système efficace d'inscription qui comprend des renseignements précis concernant l'heure, le lieu et le coût de l'activité. Il pourrait être souhaitable d'utiliser le système d'inscription de votre centre communautaire si vous utilisez ce service pour organiser votre TCE. Laissez-vous une marge de manœuvre avec les inscriptions tardives en prévoyant une liste d'attente, car quelques joueurs pourraient se désister après la première ou la deuxième séance, comme c'est le cas dans tous les programmes.

9^e étape – Recrutement et formation des bénévoles

Le TCE exige un certain nombre de bénévoles pour aider à la supervision des terrains, guider les joueurs avec les pointages, encourager les comportements souhaités et aider avec certains éléments techniques afin de favoriser une expérience positive. Le recrutement de bénévoles compétents sera essentiel à la viabilité du programme.

10^e étape – Développer des plans d'entraînement

Un des principaux aspects de l'organisation du TCE est l'établissement d'un plan d'entraînement et d'un horaire de jeu pour toutes les séances. Le plan d'entraînement est axé sur le développement des habiletés dans le cadre des exercices d'échauffement et doit être adapté au calibre des joueurs. Constatant l'amélioration des habiletés de vos joueurs vous permettra de planifier des cours plus avancés. Vous trouverez des exemples d'exercices d'échauffement pour les différents calibres de jeu à l'*Annexe E*.

11^e étape – Planification de votre première séance et formation des équipes

Consacrer votre première ou même vos deux premières séances à renseigner les joueurs sur le format de jeu et sur les comportements souhaités (étiquette du tennis). Ces séances d'orientation vous permettront également de faire la sélection des équipes grâce à l'observation du calibre de jeu des participants et de modifier, au besoin, le format de jeu que vous aviez choisi. Vous pourriez décider de changer la taille du terrain, d'utiliser des balles plus ou moins pressurisées ou d'adopter un autre format de pointage pour vous adapter au calibre de vos joueurs. Un instructeur certifié sera capable de vous dire si de tels changements sont nécessaires.

12^e étape – Suivre le programme de près et l'adapter si nécessaire

Une des principales caractéristiques du TCE est sa capacité d'adaptation au nombre de participants et à l'amélioration du calibre de jeu; vous devriez donc toujours être capable d'ajuster le format de jeu. Soyez prêt à modifier les jumelages, car les joueurs s'amélioreront à des rythmes différents!

13^e étape – Clôture et récompense à la fin de votre programme de TCE

Il est important d'inclure une séance de clôture ou une activité permettant de récompenser tous les joueurs pour leur participation et leur progression à la fin de votre programme de TCE. Des prix peuvent être remis à l'équipe gagnante, au joueur le plus amélioré ou à une personne qui aura beaucoup contribué au programme. Cette séance de clôture vous permettra également de remercier votre personnel et vos bénévoles pour leur contribution exceptionnelle au succès du TCE.

3^e partie - Établir un budget

Vous devrez établir un budget qui couvrira toutes les charges et qui assurera la longévité du programme grâce à des frais de participation. Des commandites pourraient aider à réduire les coûts du programme, mais attention de ne pas fixer un prix trop bas qui devra être augmenté de façon significative si vous perdez votre commandite.

Votre budget devra tenir compte du coût d'utilisation des terrains/installations, de l'équipement, de la rémunération de l'entraîneur/animateur (s'il y a lieu), de la promotion et des prix et rafraichissements de fin de saison. Il n'existe aucune raison pour que le TCE ne soit pas un programme rentable au même titre que les autres programmes de tennis afin d'assurer la participation de personnes qualifiées.

Voici un exemple de budget prudent pour un programme de TCE tenant compte des hypothèses suivantes :

- 24 joueurs inscrits (quatre équipes de six joueurs)
- Un programme de TCE intérieur utilisant un gymnase ou au moins deux terrains intérieurs
- Un programme de 10 semaines
- Un animateur et un instructeur rémunérés
- Les uniformes pour les joueurs sont soit des dossards ou des t-shirts commandités

RECETTES :

· 24 joueurs @ 80 \$ chacun **1 920,00 \$**

CHARGES :

- Instructeur (1,5 heure x 10 semaines/session @ 30 \$/heure) 450,00 \$
- Animateur (3 heures x 10 semaines/session @ 15 \$/heure) 450,00 \$
- Frais de terrain ou location du gymnase 320,00 \$
- Balles de tennis (1 caisse de balles progressives) 80,00 \$
- Prix de fin de saison et rafraichissements 120,00 \$
- Promotion/publicité et/ou ruban adhésif pour le terrain 95,00 \$
- Cadeaux de reconnaissance pour les bénévoles 100,00 \$

Charges totales : 1 615,00 \$

Profit : 305,00 \$

Autres facteurs à prendre en considération pour le budget :

- Le coût opérationnel du programme peut être réduit durant la saison extérieure lorsque les frais de terrain sont moins élevés.
- Il n'est pas obligatoire de rémunérer l'animateur, mais cela peut rendre le modèle plus viable, car cela garantit la participation de personne clé pour organiser et contrôler adéquatement le programme.
- Vous pouvez effectuer d'autres économies en obtenant des commandites pour les prix et les rafraichissements.
- Il est possible que vous deviez investir dans du matériel pour commencer votre programme.

4^e partie - Marketing

Le marketing du TCE doit être créatif et interactif afin d'attirer une nouvelle génération de joueurs. Les voies de marketing utilisées par votre collectivité devraient pouvoir transmettre efficacement les caractéristiques uniques du tennis par équipe. Au début, vous devrez faire plus que simplement afficher une feuille d'inscription ou placer une annonce dans le guide communautaire pour recruter des joueurs de votre collectivité. Le TCE est un nouveau genre de programme de tennis dont l'unique format doit être bien expliqué.

Voici des éléments à prendre en considération pour la promotion de votre programme de TCE :

- Commencez la promotion de votre programme longtemps à l'avance afin de bien faire connaître votre produit et d'avoir assez de temps pour bien vous préparer.
- Étudiez la possibilité d'inviter des joueurs potentiels à une activité ouverte de TCE ou d'ajouter une démonstration de TCE à la fin d'une séance d'un programme existant (par exemple, un programme scolaire ou un festival communautaire).
- Recrutez des joueurs qui ont participé à des programmes précédemment.
- Étudiez la possibilité d'utiliser des réseaux sociaux comme Twitter ou Facebook.
- Faites la promotion de votre programme comme étant une excellente occasion pour les parents de participer en tant que chefs d'équipe.
- Un bon marketing tient également compte de la période de l'année. Essayez de trouver des dates et des heures qui n'entrent pas en conflit avec les autres sports principaux auxquels votre groupe cible pourrait participer (par exemple, le soccer le samedi matin).

Comme le TCE peut être organisé à n'importe quel moment de l'année, vous pouvez privilégier un moment où les joueurs sont moins sollicités. Ainsi, vous pouvez choisir un moment de l'année où les parents et les joueurs seront portés à se joindre à votre programme et à l'inscrire à leur calendrier, tout comme pour les autres sports offerts dans votre collectivité (par exemple, la saison de hockey, la saison de soccer, la saison du TCE).

5^e partie – Identification des rôles

Comme le programme de TCE utilise une approche axée sur le jeu pour initier un grand groupe de jeunes de la collectivité au tennis récréatif, le programme doit être appuyé par les représentants de la collectivité et exiger la participation d'un animateur, d'un instructeur et de chefs d'équipe (N.B. on parle souvent de chefs d'équipe en termes de bénévoles).

5.1 - Où trouvez des chefs d'équipe (bénévoles)

La meilleure façon de trouver des bénévoles est d'approcher les parents des participants. Leur offrir la chance de participer au développement de leur enfant augmentera leur engagement envers le programme. Les bénévoles du TCE n'ont pas besoin d'avoir beaucoup d'expérience en tennis ou de posséder des connaissances techniques. Par contre, ils doivent être enthousiastes et prêts à aider les joueurs grâce à une approche attentive et bienveillante.

On peut également trouver des bénévoles chez les personnes du troisième âge qui désirent redonner à leur collectivité. Aider les enfants à s'épanouir est une activité valorisante pour les bénévoles, car ils peuvent constater que leur aide permet aux enfants de s'améliorer. Vous pouvez solliciter les personnes du troisième âge de votre club, du service des loisirs ou d'organisations de votre collectivité.

Les bénévoles possibles comprennent :

- Parents/grands-parents
- Enseignants
- Membres ou personnel du club
- Personnes du troisième âge
- Jeunes (écoles secondaires, groupe jeunesse, juniors compétitifs)

5.2 - Le rôle du chef d'équipe

Au TCE, le rôle du chef d'équipe varie selon les besoins du programme. Habituellement, chaque équipe compte un bénévole qui agira à titre de « chef d'équipe ». En tant que chef d'équipe, le bénévole pourrait être appelé à effectuer certaines des tâches suivantes :

- Superviser les joueurs durant les matchs en les aidant à compter les points, en réglant des problèmes d'appels de ligne, en indiquant aux joueurs où se placer sur le terrain et en encourageant les bons comportements.
- Offrir du renforcement technique de base aux participants.
- Aider l'équipe durant la partie de l'entraînement.
- Appeler régulièrement les joueurs pour s'assurer qu'ils seront présents.
- Accueillir les joueurs au début de chaque entraînement afin qu'ils se sentent les bienvenus.
- Surveiller l'aménagement du matériel
- Aider à créer un milieu amusant!

5.3 – Formation des chefs d'équipe

La formation des chefs d'équipe devrait être faite par l'animateur du TCE dans le cadre d'une séance d'orientation prévue avant le début du programme. Les chefs d'équipe devraient alors vivre une séance type, notamment l'attribution des terrains, la routine d'échauffement, l'horaire de jeu, le pointage et la collecte des résultats. Des conseils de sécurité sont évidemment essentiels pour la gestion d'un grand groupe de jeunes. C'est pourquoi il est important de parler de position des joueurs en situation d'entraînement et de jeu.

5.4 - Stage pour les bénévoles du tennis communautaire

Tennis Canada a conçu un stage d'une journée s'adressant aux bénévoles des programmes de TCE. Le stage offre un aperçu des habiletés techniques de base utilisées pour le tennis progressif (prise, point d'impact, mouvement de la raquette et déplacement) et donne des exemples de jeu et d'organisation pour des programmes comme de TCE. Le stage peut motiver

certaines bénévoles à suivre d'autres stages d'entraîneur ou il peut être un excellent outil pour donner aux bénévoles des connaissances de base leur permettant d'aider la mise en œuvre de programmes de tennis progressif comme le TCE. Veuillez communiquer avec Tennis Canada ou avec votre association provinciale de tennis si vous désirez offrir un stage de bénévoles du tennis communautaire dans votre collectivité.

5.5 – Le rôle de l'animateur

L'animateur, qui est habituellement rémunéré pour ses services, supervise l'ensemble du programme de TCE. Ses tâches peuvent comprendre :

- Recruter des bénévoles pour le programme
- Recruter un instructeur s'il ne se sent pas assez qualifié pour enseigner aux participants ou s'il n'a pas le temps de le faire
- Promouvoir le programme
- Réserver les terrains et réunir le matériel pour le programme
- Supervise le processus d'inscription
- Former des équipes selon le calibre des enfants et leur expérience en tennis
- Assister à toutes les séances pour assurer une bonne progression du programme
- Traiter avec les parents pour divers problèmes
- Organiser la fête de fin de session

5.6 – Le rôle de l'instructeur

L'instructeur, qui est habituellement rémunéré, est généralement embauché si l'animateur ou les chefs d'équipe ne sont pas qualifiés pour enseigner le tennis aux participants du TCE ou s'ils n'ont pas assez de temps pour le faire. Les diverses tâches de l'instructeur peuvent comprendre :

- Communiquer avec les chefs d'équipe
- Aider les chefs d'équipe à diriger des entraînements efficaces pour favoriser le développement des habiletés
- S'assurer que le contenu est adéquat pour l'âge et le calibre de jeu des participants
- Produire des plans de cours pour chaque séance
- Participer à l'activité de fin d'année
- Agir comme liaison entre les participants, les chefs d'équipe et l'animateur
- Motiver les participants et les chefs d'équipe pour qu'ils excellent au tennis

6^e partie – L'entraînement

La partie entraînement de chaque séance est une composante essentielle du TCE et fournit aux joueurs l'occasion de développer des habiletés et des stratégies de jeu qu'ils pourront utiliser dans les matchs. Avant le début de la séance, l'animateur devrait mentionner aux chefs d'équipe les habiletés qui devront être travaillées durant la séance. Encouragez les chefs d'équipe à laisser les participants s'entraîner seuls ou avec leurs coéquipiers pour favoriser le développement des habiletés visées et à les aider lorsque le besoin s'en fait sentir.

Au cours de l'entraînement, l'animateur aura l'occasion de réviser l'horaire des matchs de la séance selon la présence des joueurs.

Voir *Annexe D* pour un exemple de feuille de pointage.

7^e partie - Planifier et diriger votre première séance

Il ne fait aucun doute que les deux premières séances seront les deux journées les plus exigeantes de l'organisation de votre programme de TCE. La première séance d'orientation vous permettra d'évaluer le calibre de vos joueurs afin de former des équipes équilibrées. Vous pourrez également informer les joueurs sur la structure et le calendrier de votre programme. Les chefs d'équipe devront se familiariser avec la structure et leur rôle de superviseur et d'aide aux joueurs. Comme vous pouvez le constater, il est important d'être bien organisé pour cette première séance parfois chaotique!

Voici quelques éléments importants que vous devez connaître avant le début de votre première séance d'orientation :

Sachez exactement combien de joueurs participeront à la première séance ainsi que leur âge, leur sexe et le calibre de jeu (si vous connaissez déjà les joueurs).

Ayez un nombre adéquat de chefs d'équipe (bénévoles) pour vous aider en cette première journée. Vous pourrez peut-être recruter des bénévoles supplémentaires lorsque le programme sera commencé, mais pour l'instant, vous devez avoir assez de personnes pour superviser tous les terrains.

Installer l'équipement et le matériel avant le début de la séance.

Assurez-vous que chaque équipe a un uniforme distinct, que ce soient des dossards ou des t-shirts. L'uniforme souligne le concept d'équipe du TCE et procure un sentiment d'appartenance qui est propre au TCE.

Ayez en main une liste de tous les joueurs avec assez d'espace pour y inscrire des commentaires sur le calibre de jeu. Ayez également une feuille de pointage pour montrer aux joueurs comment seront comptabilisés les résultats des matchs.

Planifiez les exercices d'échauffement et les jeux dirigés qui seront utilisés pour le processus d'évaluation. Établissez un horaire flexible qui vous permettra d'effectuer des modifications si certains joueurs ne se présentent pas.

Au début de la première séance, prenez le temps de présenter tous les intervenants et d'expliquer le déroulement de la séance et du programme en général.

Surveillez le temps et donnez un signal une minute avant la fin de la période de jeu. À la fin de cette minute, appelez « dernier point », puis prenez en note les pointages avant de commencer la prochaine période de matchs.

À la fin de la séance, rassemblez tous les joueurs et les bénévoles pour une courte récapitulation des activités au moment de laquelle vous félicitez les efforts fournis, soulignerez certains résultats si vous le désirez, répondrez aux questions et donnerez un aperçu de la prochaine séance.

À la fin de la première séance, vous pourriez être prêt à former vos équipes et à établir un horaire ou vous déciderez d'organiser une deuxième séance d'orientation selon le

calibre de vos joueurs. Votre programme de TCE est maintenant sur pied et vous êtes prêt à jouer. Félicitations!

8^e partie - Niveaux de jeu et format

Vous trouverez ci-dessous les renseignements concernant les trois niveaux de TCE recommandés ainsi que les catégories d'âge visées et les étapes de développement qui y sont associées :

½ terrain recommandé pour les jeunes de 6-8 ans

¾ de terrain recommandé pour les jeunes de 8-10 ans

Terrain régulier recommandé pour les jeunes de 10 ans et plus

Chaque niveau comporte des recommandations précises sur la taille du terrain, le genre de balles et le format de pointage. Ces recommandations fournissent des lignes directrices pour chaque niveau, mais laissent une marge de manœuvre selon le nombre et le genre de terrains que vous avez à votre disposition, le calibre de vos joueurs et les regroupements de jeunes qui répondent le mieux aux besoins de votre collectivité. L'élément le plus important est que les enfants vivent une expérience positive et amusante en jouant au tennis; n'hésitez donc pas à effectuer les ajustements nécessaires pour atteindre cet objectif.

8.1 – TCE sur ½ terrain

Aperçu

Veillez consulter l'*Annexe A* pour obtenir un diagramme de l'aménagement du ½ terrain et le contenu détaillé des matchs. Vous pouvez facilement aménager un ½ terrain sur la plupart des planchers de gymnase où les lignes de volleyball ou de badminton peuvent servir de limites à un ½ terrain de tennis. Les dimensions n'ont pas besoin d'être exactes, mais devraient s'approcher le plus possible de celles fournies dans les lignes directrices.

Voici les principaux éléments d'un programme type sur ½ terrain :

- **Âge recommandé** : 6-8 ans
- **Matériel** : mini-filets, balles en mousse, raquettes de 19/21/23 ou 25 pouces, dossards, lignes.
- **Nombre de terrains** : visez six ½ terrains qui peuvent être aménagés sur un terrain de tennis, avec variantes pour un gymnase.
- **Nombre de joueurs** : visez 24 joueurs pour former 6 équipes de 4 joueurs si vous avez 6 terrains (un terrain régulier). Pour une première année, le minimum devrait être de 16 joueurs formant 4 équipes de 4 joueurs.
- **Durée du programme** : 6 à 12 semaines, en moyenne 8 semaines.

- **Nombre et durée des séances par semaine :** minimum d'une séance de 90 minutes par semaine.

Organisation d'une séance

Entraînement (15-30 minutes, selon la durée totale de la séance)

- Échauffement physique (mouvements dynamiques)
- Pratique de coups spécifiques entre les joueurs. Mettre l'accent sur la régularité des échanges, le bon point de contact, le placement (direction et profondeur), le mouvement, la prise.
- Les exercices d'échauffement permettent également de présenter une nouvelle technique ou de répéter des points essentiels appris lors d'une séance précédente.

Consultez l'*Annexe A* pour obtenir d'autres exercices.

Format de jeu (au moins 1 heure par séance dédiée au jeu)

- Les équipes sont formées après une ou des séances d'initiation
- Fournir l'alignement pour les matchs aux chefs d'équipe
- Identifier les terrains et laisser assez de place entre les terrains pour permettre des déplacements et la supervision des matchs. Les joueurs inactifs peuvent agir en tant que chasseurs de balle et/ou encourager leurs coéquipiers.
- Chaque match dure environ 12 minutes (chronométré) avec pointage à un chiffre (1-0, 1-1, 2-1, etc.). Vous devriez pouvoir jouer 4 tours par séance.

Voici un exemple d'une séance de TCE avec 6 équipes de 4 joueurs (24 joueurs au total) jouant 4 tours sur 6 terrains :

Attribution des terrains (exemple) :

- Terrains 1+2 : Équipe A (joueurs 1-4) contre Équipe B (joueurs 1-4)
- Terrains 3+4 : Équipe C (joueurs 1-4) contre Équipe D (joueurs 1-4)
- Terrains 5+6 : Équipe E (joueurs 1-4) contre Équipe E (joueurs 1-4)

Horaire des matchs par tour sur les terrains désignés (exemple) :

- 1^{re} tour : Double 1-2 contre 1-2, 3-4 contre 3-4 (tous les joueurs sont en action)
- 2^e tour : Simple 1 contre 1, 2 contre 2 (joueurs 3-4 agissent en tant que chasseurs de balle et encouragent)
- 3^e tour : Simple 3 contre 3, 4 contre 4 (joueurs 1-2 agissent en tant que chasseurs de balle et encouragent)
- 4^e tour : Double 1-3 contre 1-3, 2-4 contre 2-4 (tous les joueurs sont en action)

Organisation des matchs

- Cet exemple de séance de TCE de 4 tours garantit que chaque joueur disputera au moins 3 matchs par séance (2 de double et 1 de simple). S'il manque un joueur d'une équipe pour une séance, vous pouvez faire appel à un joueur sur une liste d'attente ou les autres joueurs de cette équipe disputeront plus de matchs. Vous pouvez utiliser le même format si vous n'avez que 4 équipes.
- Les joueurs de simple alternent au service à tous les deux points (service par-dessus la tête ou service bas). Le double se joue avec le style du tennis de table, chaque joueur de l'équipe frappant la balle à tour de rôle. Les équipes alternent également au service à tous les deux points, un joueur différent de chaque équipe servant deux points à la fois.
- À la fin de chaque tour, tous les points sont enregistrés (voir la feuille de pointage en annexe) et sont comptabilisés dans le total de l'équipe à la fin de la séance. Ainsi, même si un joueur perd un match de 21-11, ses 11 points comptent pour le total de l'équipe et peuvent faire une différence dans le résultat final de la journée. Cela vous permet d'insister sur l'importance de la contribution de chacun.
- Classez vos joueurs de façon informelle selon leur calibre de jeu et établissez vos équipes et vos alignements de façon à obtenir des matchs équilibrés et stimulants. Ceci sera la partie la plus difficile de votre gestion du TCE, mais elle deviendra de plus en plus facile lorsque les joueurs et les bénévoles se connaîtront et comprendront le format du programme.

8.2 - TCE sur $\frac{3}{4}$ de terrain

Aperçu

Veillez consulter l'*Annexe A* pour obtenir un diagramme de l'aménagement du $\frac{3}{4}$ de terrain et le contenu détaillé des matchs. La façon la plus efficace d'installer des lignes temporaires pour le $\frac{3}{4}$ de terrain sur un terrain régulier est d'utiliser du ruban adhésif, qui peut être facilement appliqué puis enlevé (souvent une activité amusante pour les joueurs). Les lignes de caoutchouc, qui sont offertes par Tennis Canada, peuvent également être utilisées et conviennent mieux aux terrains de terre battue.

Voici les principaux éléments d'un programme type sur $\frac{3}{4}$ de terrain :

- **Âge recommandé** : 8-10 ans
- **Matériel** : balles Easy pace ou Easy play, raquettes de 21, 23, 25 pouces, dossards, ruban adhésif ou lignes amovibles.
- **Nombre de terrains** : visez deux $\frac{3}{4}$ de terrain par terrain régulier (créez un terrain « gauche » et un terrain « droit ») pour doubler le nombre de terrains disponibles (*voir le diagramme pour la configuration*).
- **Nombre de joueurs** : visez 24 joueurs pour former 6 équipes de 4 joueurs si vous avez six $\frac{3}{4}$ de terrains (sur 3 terrains réguliers). Pour une première année, le minimum devrait être de 16 joueurs formant 4 équipes de 4 joueurs sur deux terrains réguliers. Vous pourriez augmenter le nombre d'équipes si vous avez accès à des terrains supplémentaires.

- **Durée du programme** : 6-12 semaines, en moyenne 8 semaines.
- **Nombre et durée des séances par semaine** : minimum d'une séance de 90 minutes par semaine

Organisation d'une séance

Entraînement (15-30 minutes, selon la durée totale de la séance)

- Échauffement physique (mouvements dynamiques).
- Pratique de coups spécifiques entre les joueurs. Si vous avez trop de joueurs pour faire des échanges 1 contre 1, utilisez des rotations (le joueur frappe puis alterne avec son partenaire) et des exercices de frappe en solitaire. Assurez-vous d'échauffer toutes les familles de coups, notamment les coups de fonds, les volées, les services et les retours. Mettre l'accent sur la régularité des échanges, le bon point de contact, le placement (direction et profondeur), le mouvement, la prise.
- Les exercices d'échauffement permettent également de présenter une nouvelle technique ou de répéter des points essentiels appris lors d'une séance précédente.

Consultez l'*Annexe A* pour obtenir d'autres exercices.

Format de jeu (au moins 1 heure par séance dédiée au jeu)

- Les équipes sont formées après une ou des séances d'initiation.
- Identifier les terrains et laisser assez de place entre les terrains pour permettre des déplacements et la supervision des matchs. Les joueurs inactifs peuvent agir en tant que chasseurs de balle et/ou encourager leurs coéquipiers.
- Chaque match dure environ 12 minutes (chronométré) avec pointage à un chiffre (1-0, 1-1, 2-1, etc.). Vous devriez pouvoir jouer 4 tours par séance.

Voici un exemple d'une séance de TCE avec 6 équipes de 4 joueurs (24 joueurs au total) jouant 4 tours sur 6 terrains.

Attribution des terrains (exemple) :

- Terrains 1+2 : Équipe A (joueurs 1-4) contre Équipe B (joueurs 1-4)
- Terrains 3+4 : Équipe C (joueurs 1-4) contre Équipe D (joueurs 1-4)
- Terrains 5+6 : Équipe E (joueurs 1-4) contre Équipe E (joueurs 1-4)

Horaire des matchs par tour sur les terrains désignés (exemple) :

- 1^{er} tour : Double 1-2 contre 1-2, 3-4 contre 3-4 (tous les joueurs sont en action)
- 2^e tour : Simple 1 contre 1, 2 contre 2 (joueurs 3-4 agissent en tant que chasseurs de balle et encouragent)

- 3^e tour : Simple 3 contre 3, 4 contre 4) (joueurs 1-2 agissent en tant que chasseurs de balle et encouragent)
- 4^e tour : Double 1-3 contre 1-3, 2-4 contre 2-4 (tous les joueurs sont en action)

Organisation des matchs

- Cet exemple de séance de TCE de 4 tours garantit que chaque joueur disputera au moins 3 matchs par séance (2 de double et 1 de simple). S'il manque un joueur d'une équipe pour une séance, vous pouvez faire appel à un joueur sur une liste d'attente ou les autres joueurs de cette équipe disputeront plus de matchs. Vous pouvez utiliser le même format si vous n'avez que 4 équipes.
- Les joueurs de simple alternent au service à tous les deux points (service par-dessus la tête de préférence). La pleine largeur du terrain sera utilisée pour le double (jumelage des deux moitiés de $\frac{3}{4}$ de terrain de simple), en se servant de la ligne de fond modifiée. Les équipes de double alterneront au service tous les deux points, mais serviront maintenant dans le carré d'égalité ou d'avantage (N.B. en simple, il n'y a qu'un carré de service par $\frac{3}{4}$ de terrain).
- À la fin de chaque tour, tous les points sont enregistrés (voir la feuille de pointage en annexe) et sont comptabilisés dans le total de l'équipe à la fin de la séance. Ainsi, même si un joueur perd un match de 21-11, ses 11 points comptent pour le total de l'équipe et peuvent faire une différence dans le résultat final de la journée. Cela vous permet d'insister sur l'importance de la contribution de chacun.
- Classez vos joueurs de 1 à 4 selon leur calibre de jeu et établissez vos équipes et vos alignements de façon à obtenir des matchs équilibrés et stimulants. Ceci sera la partie la plus difficile de votre gestion du TCE, mais elle deviendra de plus en plus facile lorsque les joueurs et les superviseurs/entraîneurs se connaîtront et comprendront le format du programme. N'hésitez pas à ajuster le classement de vos joueurs d'une semaine à l'autre selon leurs résultats et les combinaisons de matchs.
- Divulgez le pointage des équipes à la fin de chaque session et comptabilisez-les pour établir un classement final de fin de saison.
- La dernière séance du TCE devrait produire une équipe gagnante, mais devrait également comprendre des résultats individuels pouvant servir d'assises pour des prix de reconnaissance (joueur le plus amélioré, meilleur esprit sportif, joueur le plus assidu, etc.).

8.3 - TCE sur terrain régulier

Aperçu

Ce niveau de TCE permet aux joueurs de progresser vers un terrain régulier et vous donne le choix d'utiliser des balles easy play ou des balles régulières. Vous pouvez commencer votre programme avec des balles easy play puis passer aux balles régulières quand les joueurs se sont améliorés et veulent progresser vers le niveau suivant.

- **Âge recommandé** : 10 ans et +
- **Matériel** : balles easy play ou régulières, raquettes régulières.
- **Nombre de terrains** : autant que possible. Visez au moins 4 terrains.
- **Nombre de joueurs** : visez 16 joueurs pour former 4 équipes de 4 joueurs si vous avez 4 terrains. Vous pouvez avoir plus de joueurs selon la disponibilité des terrains. Ainsi, 16 participants peuvent jouer durant 90 minutes, puis 16 autres durant les 90 minutes suivantes.
- **Durée du programme** : 6-12 semaines, en moyenne 8 semaines.
- **Nombre et durée des séances par semaine** : au moins une séance de 90 minutes par semaine.

Organisation d'une séance

Entraînement (15-30 minutes, selon la durée totale de la séance)

- Entraînement physique (mouvements dynamiques)
- Pratique de coups spécifiques entre les joueurs. Si vous avez trop de joueurs pour faire des échanges 1 contre 1, utilisez des rotations (le joueur frappe puis alterne avec son partenaire). Assurez-vous d'échauffer toutes les familles de coups, notamment les coups de fonds, les volées, les services et les retours. Mettre l'accent sur la régularité des échanges, le bon point de contact, le placement (direction et profondeur), le mouvement, la prise. Les exercices d'échauffement peuvent comprendre des mini-jeux compétitifs, les deux joueurs étant soit à la ligne de fonds, soit au filet, soit un à l'avant et l'autre à l'arrière.
- Les exercices d'échauffement permettent également de présenter une nouvelle technique ou de répéter des points essentiels appris lors d'une séance précédente.

Consultez l'*Annexe A* pour obtenir d'autres exercices.

Format de jeu (au moins 1 heure par séance dédiée au jeu)

- Les équipes sont formées après une ou des séances d'initiation.
- Établir l'alignement et le jumelage des équipes avant chaque séance.
- Les joueurs inactifs peuvent agir en tant que chasseurs de balle et/ou encourager leurs coéquipiers.
- Chaque match dure environ 15 minutes (chronométré) avec pointage régulier (sans avantage). Donner aux joueurs un signal lorsqu'il ne reste plus que deux minutes de jeu afin qu'ils puissent terminer la partie en cours sans en commencer une autre. Les joueurs donnent ensuite leur pointage (4-2, 3-3, etc.). Vous devriez pouvoir jouer 4 tours par séance.

Voici un exemple d'une séance de TCE avec 4 équipes de 4 joueurs (16 joueurs au total) jouant 4 tours sur 4 terrains :

Attribution des terrains (exemple) :

- Terrains 1+2 : Équipe A (joueurs 1-4) contre Équipe B (joueurs 1-4)
- Terrains 3+4 : Équipe C (joueurs 1-4) contre Équipe D (joueurs 1-4)

Horaire des matchs par tour sur les terrains désignés (exemple) :

- 1^{er} tour : Double 1-2 contre 1-2, 3-4 contre 3-4 (tous les joueurs sont en action)
- 2^e tour : Simple 1 contre 1, 2 contre 2 (joueurs 3-4 agissent en tant que chasseurs de balle et encouragent)
- 3^e tour : Simple 3 contre 3, 4 contre 4 (joueurs 1-2 agissent en tant que chasseurs de balle et encouragent)
- 4^e tour : Double 1-3 contre 1-3, 2-4 contre 2-4 (tous les joueurs sont en action)

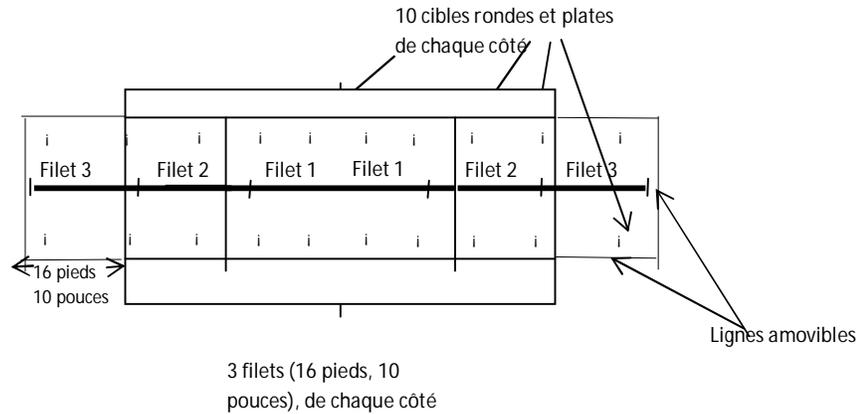
Organisation des matchs

- Cet exemple de séance de TCE de 4 tours garantit que chaque joueur disputera au moins 3 matchs par séance (2 de double et 1 de simple). S'il manque un joueur d'une équipe pour une séance, vous pouvez faire appel à un joueur sur une liste d'attente ou les autres joueurs de cette équipe disputeront plus de matchs.
- Les joueurs de simple alternent au service à tous les deux points (service par-dessus la tête de préférence). Les équipes de double alternent au service tous les deux points, mais serviront maintenant dans le carré d'égalité ou d'avantage.
- À la fin de chaque tour, tous les points sont enregistrés (voir la feuille de pointage en annexe) et sont comptabilisés dans le total de l'équipe à la fin de la séance. Ainsi, même si un joueur perd un match, les parties qu'il a gagnées comptent pour le total de l'équipe et peuvent faire une différence dans le résultat final de la journée.
- Classez vos joueurs de 1 à 4 selon leur calibre de jeu et établissez vos équipes et vos alignements de façon à obtenir des matchs équilibrés et stimulants. Ceci sera la partie la plus difficile de votre gestion du TCE, mais elle deviendra de plus en plus facile lorsque les joueurs et les superviseurs/entraîneurs se connaîtront et comprendront le format du programme. N'hésitez pas à ajuster le classement de vos joueurs d'une semaine à l'autre selon leurs résultats et les combinaisons de matchs.
- Divulgez le pointage des équipes à la fin de chaque session et comptabilisez-les pour établir un classement final de fin de saison.
- La dernière séance du TCE devrait produire une équipe gagnante, mais devrait également comprendre des résultats individuels pouvant servir d'assises pour des prix de reconnaissance (joueur le plus amélioré, meilleur esprit sportif, joueur le plus assidu, etc.).

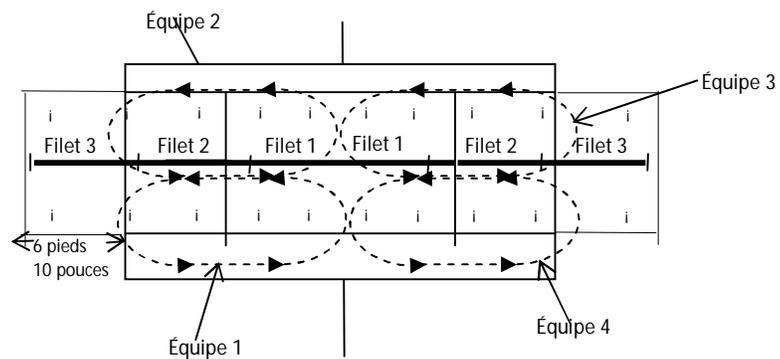
Annexe A

Aménagement du terrain et exercices – Âge 6 – 8 ans (1/2 terrain)

Aménagement initial : avant l'arrivée des participants, chaque terrain devrait être aménagé de la façon suivante :

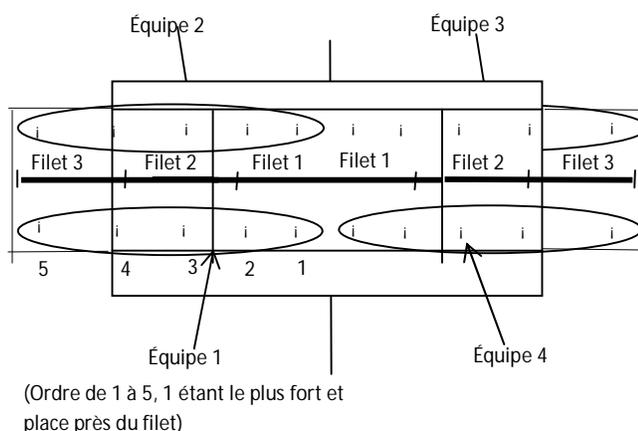


Organisation pour l'échauffement physique : Course et exercices de mobilité

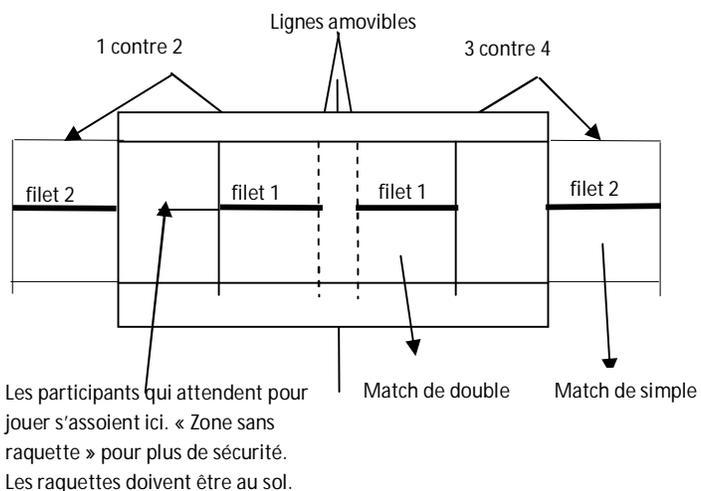


Aménagement du terrain et de l'équipement (suite)

Entraînement : emplacement de quatre équipes pour l'entraînement
(N.B. chaque équipe placera ses joueurs selon leur calibre de jeu, du plus fort au plus faible, le plus fort étant au filet et le plus faible derrière la ligne de fond)



Matches de la ligue : l'aménagement suivant sera utilisé pour les matchs de la ligue.

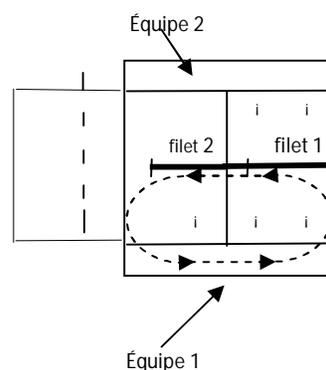


Contenu de l'entraînement

1. Échauffement (3 minutes)

Exercices : N.B. à ce moment-ci, les raquettes sont au sol

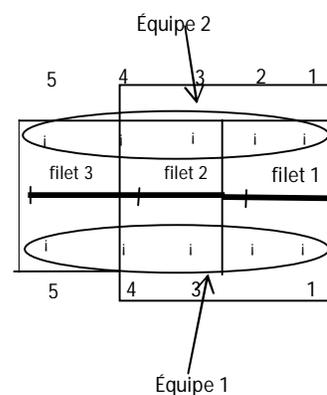
- 1,5 minute de course dans leur zone
- 1,5 minute d'exercices de mobilité



2. Entraînement sur le terrain (27 minutes)

Exercices :

1. Frappe en solitaire
 - a. Frappe en solitaire : coup droit
 - b. Frappe en solitaire : coup droit avec mouvement avant vers le filet puis replacement
2. Frappe en solitaire : revers
3. Échange du coup droit
 - a. Coupe droit amorti au partenaire qui attrape la balle puis la retourne en amorti
 - b. Coup droit amorti, retour du coup droit... arrêter puis continuer (échange de 2 balles)
 - c. Échange du coup droit... 4 coups pour marquer un point ou plus long échange
4. Service
 - a. Service-service
 - b. Service-retour
 - c. Service-retour et échange
5. Volées
 - a. Frappe en solitaire : volées
 - b. Volée-volée, coup droit seulement
6. Volée-volée, revers seulement
7. Volée-volée, coup droit et revers
 - a. Échange cf-volée, inverser les rôles

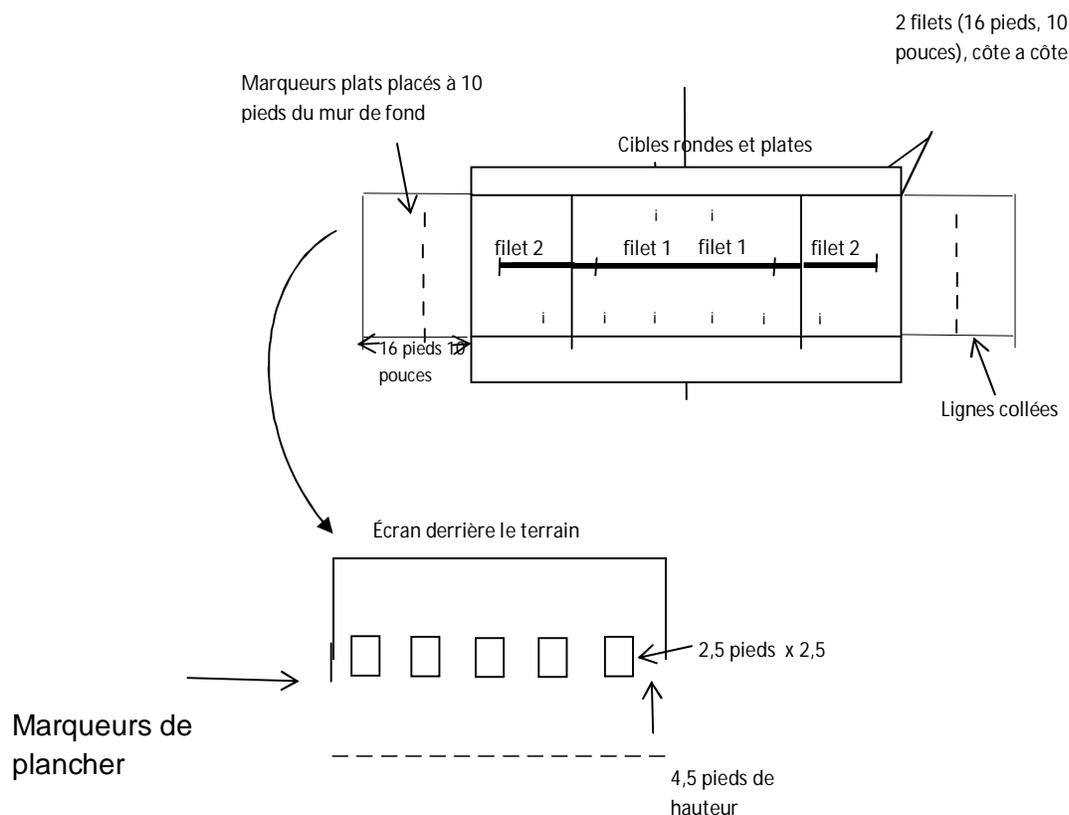


Autres possibilités pour l'entraînement :

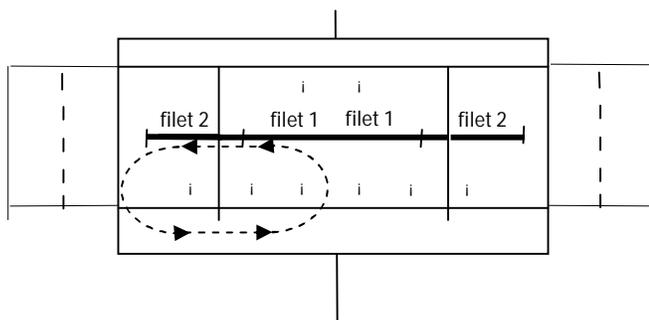
Comme autre option à l'aménagement régulier pour l'entraînement, la séance d'entraînement peut être divisée en deux sections : sur une moitié du terrain, le cours est donné comme d'habitude, sur l'autre moitié du terrain, l'entraîneur peut placer des cibles. Voici un schéma de cet aménagement :

Aménagement du terrain et préparation du matériel :

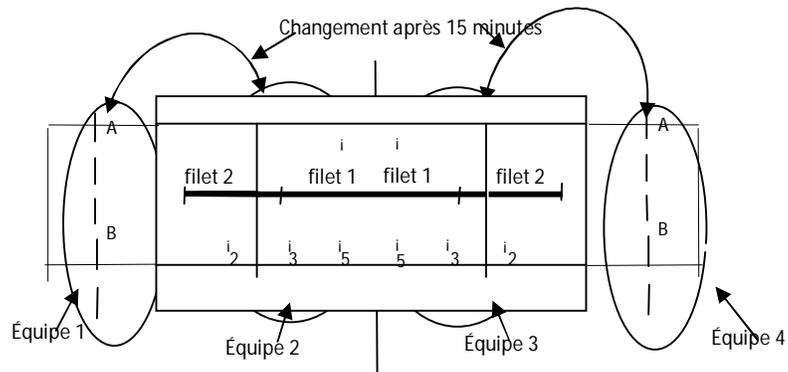
Aménagement initial : avant l'arrivée des participants, le terrain devrait être aménagé de la façon suivante :



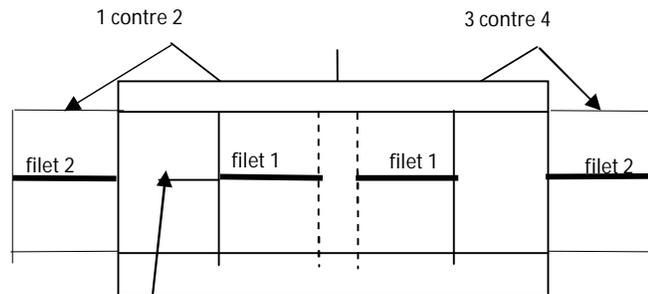
Organisation pour l'échauffement physique : course et exercices de mobilité



Entraînement : position des 4 équipes pour l'entraînement au mur et sur le terrain
 (N.B. les équipes 1 & 2 et 3 & 4 changent de place entre elles après 15 minutes)



Matches de la ligue : l'aménagement suivant est utilisé pour les matches de la ligue.



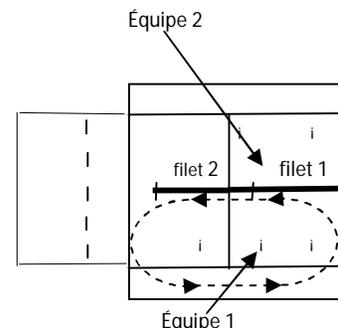
Les participants qui attendent pour jouer s'assoient ici. « Zone « sans raquette » pour plus de sécurité. Les raquettes doivent être au sol.

Contenu de l'entraînement :

1. Échauffement (3 minutes)

Exercices : N.B. à ce moment-ci, les raquettes sont au sol

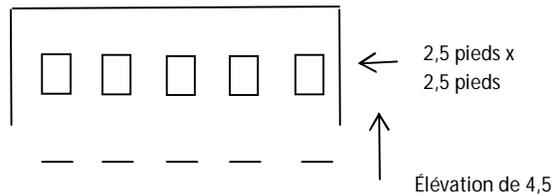
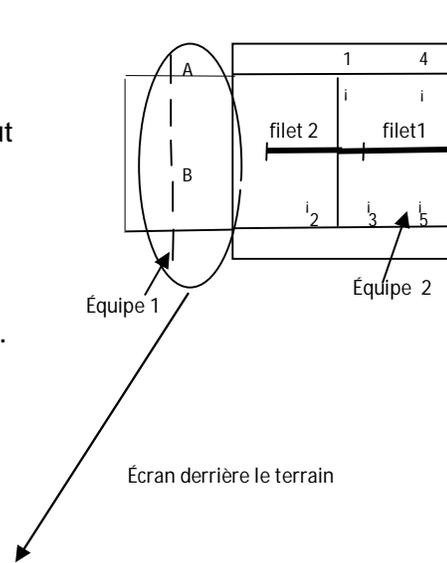
- a. 1,5 minute de course dans leur zone
- b. 1,5 minute d'exercices de mobilité



2. Entraînement sur le terrain (30 minutes)

Exercices : Équipe 1

- A) *Entraînement avec cibles murales (15 minutes)*
- 1) Test de cibles : semaine 1, 5 et 8 seulement pour vérifier l'amélioration
 - Coupes droits réussis sur 5, revers réussis sur 5, services réussis sur 5
 - 2) Coup droit seulement, commencer derrière le marqueur au sol, lancer la balle devant le marqueur et frapper la balle devant le marqueur. La balle doit avoir une trajectoire descendante lorsqu'elle frappe la cible murale. 3 coups droits puis changer de place avec le partenaire qui attend dans la zone de sécurité. Compter le nombre de cibles atteintes.
 - 3) Revers seulement, même exercice que précédemment
 - 4) Service seulement
 - 5) Coup droit, revers, service, un de chaque



B) *Entraînement sur le terrain (15 minutes)*

Exercices : Équipe 2

5. Frappe en solitaire

- a. Frappe en solitaire : coup droit
- b. Frappe en solitaire : coup droit avec mouvement avant vers le filet puis remplacement

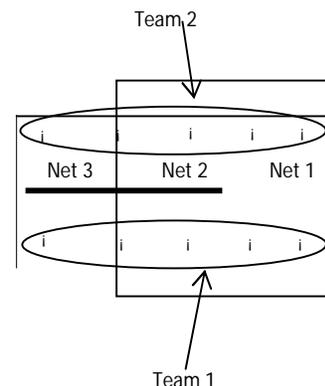
Frappe en solitaire : revers

Échange du coup droit

- a. Coupe droit amorti au partenaire qui attrape la balle puis la retourne en amorti
- b. Coup droit amorti, retour du coup droit... arrêter puis continuer (échange de 2 balles)
- c. Échange du coup droit... 4 coups pour marquer un point ou plus long échange

Service

- a. Service-service
- b. Service-retour

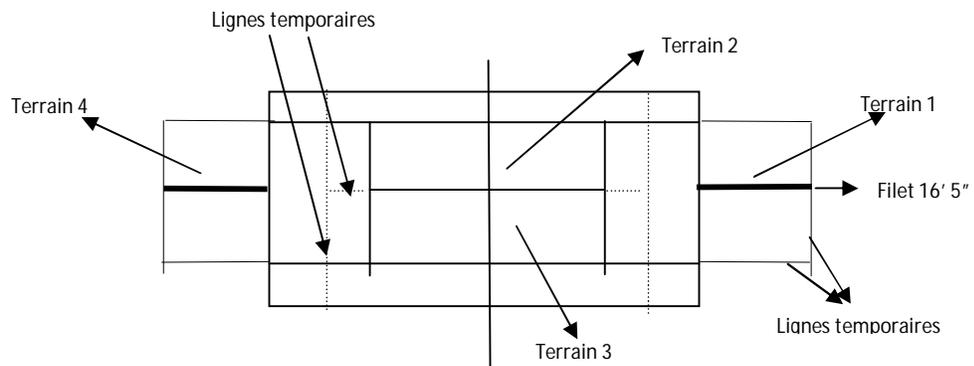


- c. Service-retour et échange
- Volée
- a. Frappe en solitaire : volée
 - b. Volée-volée : coup droit seulement
- Volée-volée, coup droit seulement
- Volée-volée, coup droit et revers
- c. Échange cf-volée, inverser les rôles

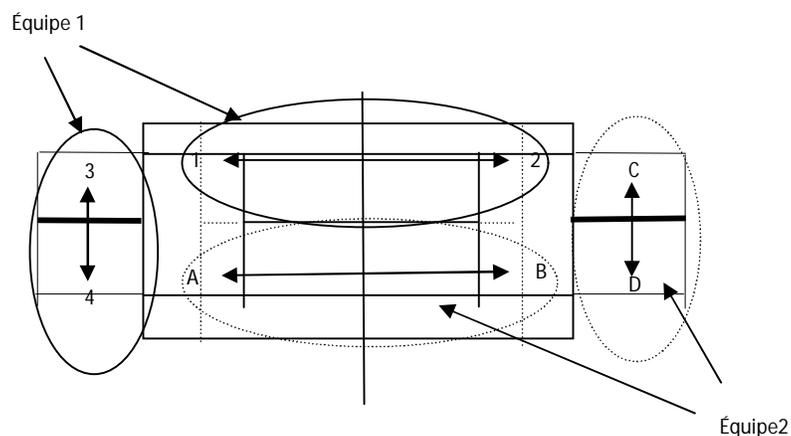
Aménagement du terrain et exercices – Âges 8 - 10 ans (3/4 de terrain)

Aménagement du terrain et du matériel

Aménagement initial : avant l'arrivée des participants, le terrain devrait être aménagé de la façon suivante :

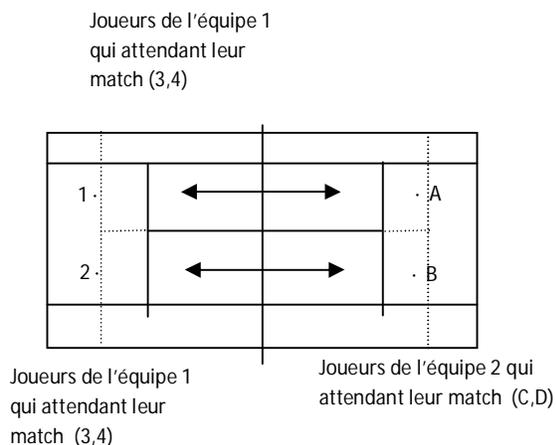


Organisation des équipes pour l'entraînement

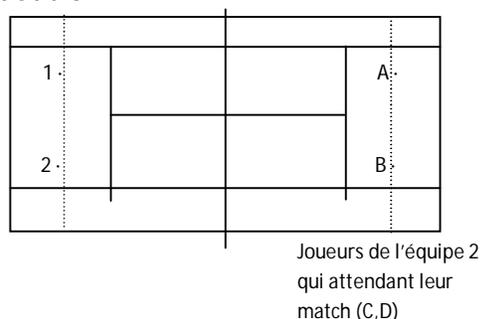


Matches de la ligue : l'aménagement suivant est utilisé pour les matches de la ligue. Pour le TCE Peewee, deux matchs de simple peuvent être disputés simultanément, mais un seul match de double peut être joué à la fois.

Aménagement pour les matchs de simple :



Aménagement pour les matchs de double :

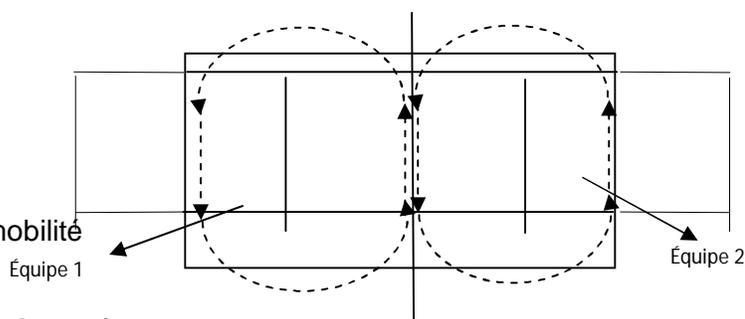


Contenu de l'entraînement

1. Échauffement (3 minutes)

Exercices : N.B. à ce moment-ci,
les raquettes sont au sol

- a. 1,5 minute de course dans leur zone
- b. 1,5 minute d'exercices de mobilité



2. Entraînement du terrain (27 minutes)

Exercices :

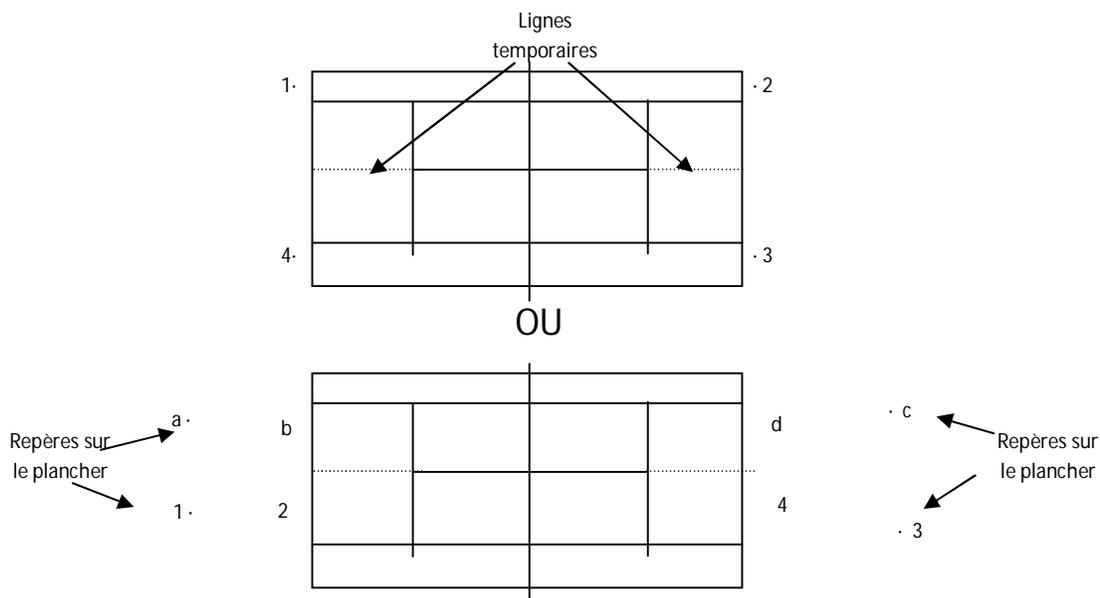
1. Frappe en solitaire (2 minutes)
 - a. Frappe en solitaire : coup droit
 - b. Frappe en solitaire : coup droit avec mouvement avant vers le filet et remplacement
 - c. Frappe en solitaire : revers
 - d. Frappe en solitaire : revers avec mouvement avant vers le filet
2. Échange du coup droit (5 minutes)

- a. Coup droit amorti envoyé au partenaire qui attrape la balle puis la retourne en amorti
 - b. Coup droit amorti, retour du coup droit après avoir stoppé la balle (échange de deux coups)
 - c. Échange du coup droit... quatre coups pour marquer un point ou échange le plus long
3. Échange du revers (5 minutes)
- a. Revers amorti envoyé au partenaire qui attrape la balle puis la retourne en amorti
 - b. Revers amorti, retour du revers après avoir stoppé la balle (échange de deux coups)
 - c. Échange du revers... quatre coups pour marquer un point ou échange le plus long
4. Échange de coups de fond : Déplacer l'adversaire en conservant la régularité (5 minutes)
- a. Organisation : un joueur de chaque côté, changer de place avec le partenaire qui attend
 - b. Les joueurs tentent d'effectuer un échange de cinq coups pour obtenir un point tout en déplaçant leur partenaire; changer après chaque essai.
5. Service (5 minutes)
- a. Service-service
 - b. Service-retour
 - c. Service-retour et échange
6. Volées (5 minutes)
- a. Frappe en solitaire : volées
 - b. Volée-volée, coup droit seulement
 - c. Volée-volée, revers seulement
 - d. Volée-volée, coup droit et revers
 - e. Échange cf-volée; inverser les rôles

Aménagement du terrain et exercices – Âges 11 ans et + (terrain régulier)

Aménagement du terrain et du matériel :

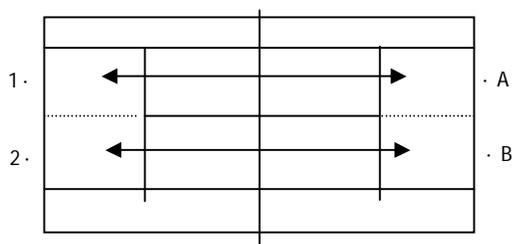
Aménagement initial : avant l'arrivée des participants, le terrain devrait être aménagé de la façon suivante :



Matches de la ligue : L'aménagement suivant est utilisé pour les matches. Pour ces rencontres, deux matches de simple sont disputés simultanément, et sont suivis d'un match de double sur le terrain complet.

Aménagement pour le simple :

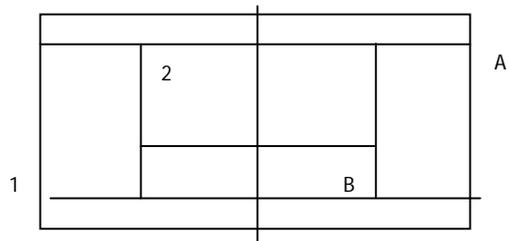
Joueurs de l'équipe 1 qui attendent leur match (3,4)



Joueurs de l'équipe 1
qui attendent leur
match (3,4)

Joueurs de l'équipe 2 qui
attendent leur match (C,D)

Aménagement pour le double :



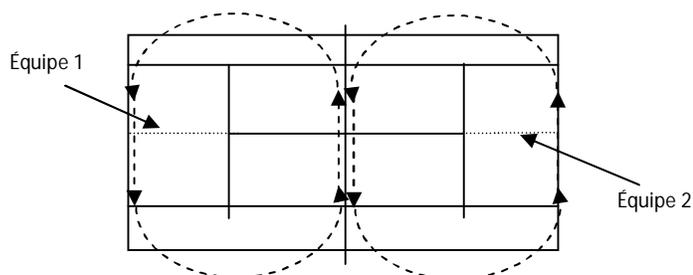
Joueurs de l'équipe 2 qui
attendent leur match (C,D)

Contenu de l'entraînement :

1. Échauffement (3 minutes)

Exercices : N.B. à ce moment-ci, les raquettes sont au sol

- i. 1,5 minute de course dans leur zone
- ii. 0,5 minute d'exercices de mobilité



2. Entraînement sur le terrain (27 minutes)

Exercices :

D'une ligne de service à l'autre (11 minutes)

A. Volées (6 minutes)

- a) Volée-volée, coup droit seulement, 6 consécutives pour un point, plus de point gagne
- b) Volée-volée, revers seulement
- c) Volée-volée, coup droit et revers

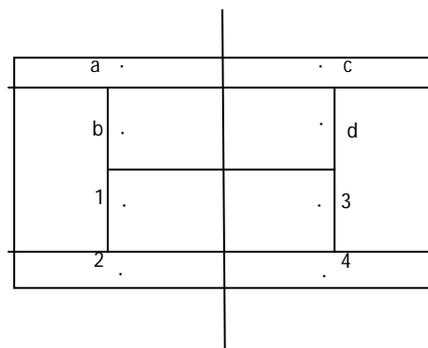
B. Coups de fond (5 minutes)

Échange du coup droit (3 minutes)

- a) Coup droit amorti envoyé au partenaire qui attrape la balle puis la retourne en amorti
- b) Échange du coup droit... 6 coups pour marquer un point ou l'échange le plus long

C. Échange du revers (2 minutes)

- a) Revers amorti envoyé au partenaire qui attrape la balle puis la retourne en amorti

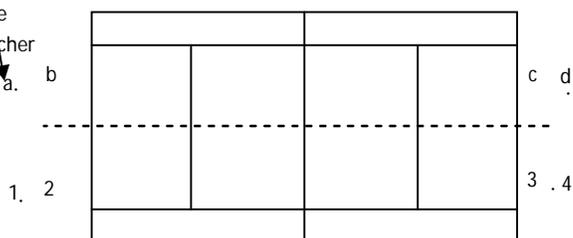


Compétition de coups de fond (6 minutes) :

Terrain régulier (voir Organisation de l'entraînement)

- a) Échange du coup droit : 3 minutes
Ø Équipes de 2 : chaque joueur tente de dominer l'autre, coups droits seulement, 3 coups par joueur
- b) Échange du revers (même que ci-dessus, mais du revers) 3 minutes

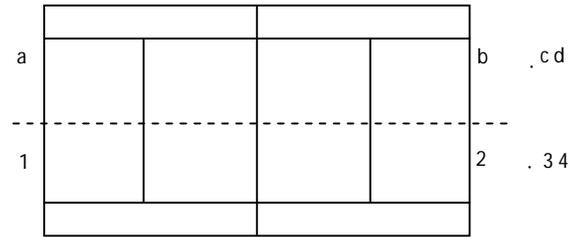
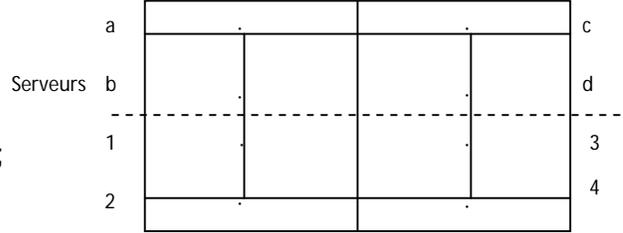
Marqueur sur le plancher



D'une ligne de fond à l'autre

Compétition de service-retour-échange : Roi du terrain (10 minutes)

- a) Entraînement service-service : 3 minutes, par deux, organisation de l'entraînement B; les joueurs servent à tour de rôle vers la cible placée dans le carré de service
- b) Compétition : 3 serveurs-1 relanceur; les serveurs alternant après chaque point; lorsque le serveur obtient 3 points, il change de place avec le relanceur (devient le roi du terrain); 1 balle de service seulement, tente de faire le point en étant plus régulier que son adversaire.



Annexe B - Exemple de tableau de composition des équipes

COMPOSITION DES ÉQUIPES

Équipe Federer	Équipe Serena	Équipe Nadal	Équipe Roddick
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.

Annexe C

Exemple de calendrier (programme de 8 semaines pour 4 équipes)

Calendrier de jeu			
Date	Équipe	vs	Équipe
Séance 1	Entraînement et préparation pour les matchs		
Séance 2			
Séance 3	Équipe Nadal Équipe Serena	vs	Équipe Federer Équipe Roddick
Séance 4	Équipe Nadal Équipe Federer	vs	Équipe Serena Équipe Roddick
Séance 5	Équipe Nadal Équipe Federer	vs	Équipe Roddick Équipe Serena
Séance 6	Équipe Nadal Équipe Serena	vs	Équipe Federer Équipe Roddick
Séance 7 Éliminatoires	1 ^{re} place 2 ^e place	vs	4 ^e place 3 ^e place
Séance 8 Éliminatoires	Gagnants Finalistes	vs	Gagnants Finalistes

Annexe D

FEUILLE DE POINTAGE ET HORAIRE DES MATCHS Tennis sur 1/2 terrain (5 contre 5)

Date : _____	ÉQUIPE Nom : _____ Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____			ÉQUIPE Nom : _____ Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	
	Horaire			Points 1 – gain	Pointage
Simple 3 contre 3			-		
Double 1 & 2 contre 1 & 2			-		
Simple 2 contre 2			-		
Double 4 & 5 contre 4 & 5			-		
Simple 1 contre 1			-		
Double 2 & 4 contre 2 & 4			-		
Simple 4 contre 4			-		
Double 3 & 5 contre 3 & 5			-		
Simple 5 contre 5			-		
Double 1 & 3 contre 1 & 3			-		
			Total des points		

FEUILLE DE POINTAGE ET HORAIRE DES MATCHS
Tennis sur ½ terrain (4 contre 5)

Date : _____	ÉQUIPE Nom : _____			ÉQUIPE Nom : _____	
	Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____			Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	
Simple 3 contre 3			-		
Double 1 & 2 contre 1 & 2			-		
Simple 2 contre 2			-		
Double 3 & 4 contre 4 & 5			-		
Simple 1 contre 1			-		
Double 2 & 4 contre 2 & 4			-		
Simple 3 contre 4			-		
Double 1 & 4 contre 3 & 5			-		
Simple 4 contre 5			-		
Double 1 & 3 contre 1 & 3			-		
			Total des points		

N. B. l'équipe de 4 joueurs est inscrite en premier

FEUILLE DE POINTAGE ET HORAIRE DES MATCHS
Tennis sur ½ terrain (4 contre 4)

Date : _____	ÉQUIPE Nom : _____				ÉQUIPE Nom : _____	
	Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____				Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	
Simple 4 contre 4			-			
Double 1 & 2 contre 1 & 2			-			
Simple 2 contre 2			-			
Double 3 & 4 contre 3 & 4			-			
Simple 1 contre 1			-			
Double 2 & 4 contre 2 & 4			-			
Simple 3 contre 3			-			
Double 1 & 4 contre 1 & 4			-			
Simple 2 contre 2 (revanche)			-			
Double 1 & 3 contre 1 & 3			-			
			Total			

FEUILLE DE POINTAGE ET HORAIRE DES MATCHS
Tennis sur 3/4 de terrain et sur terrain régulier (4 contre 4)

Date : <hr/>	ÉQUIPE Nom : _____			ÉQUIPE Nom : _____	
	Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____			Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	
Tous les matchs durent 6 minutes					
Simple 1 contre 1			-		
Simple 2 contre 2			-		
Simple 3 contre 3			-		
Simple 4 contre 4			-		
Double 1 & 2 contre 1 & 2			-		
Double 3 & 4 contre 3 & 4			-		
Simple 1 contre 2			-		
Simple 2 contre 1			-		
Simple 3 contre 4			-		
Simple 4 contre 3			-		
			Total des points		

FEUILLE DE POINTAGE ET HORAIRE DES MATCHS
Tennis sur 3/4 de terrain et sur terrain régulier (4 contre 3)

Date : <hr/>	ÉQUIPE Nom : _____			ÉQUIPE Nom : _____	
	Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____			Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____	
Tous les matchs durent 6 minutes					
Simple 1 contre 1			-		
Simple 2 contre 2			-		
Simple 3 contre 3			-		
Simple 4 contre 2			-		
Double 1 & 2 contre 1 & 2			-		
Double 3 & 4 contre 3 & 1			-		
Simple 1 contre 2			-		
Simple 2 vs 3			-		
Simple 3 contre 1			-		
Simple 4 contre 3			-		
			Total des points		

FEUILLE DE POINTAGE ET HORAIRE DES MATCHS
Tennis sur 3/4 de terrain et sur terrain régulier (3 contre 3)

Date : <hr/>	ÉQUIPE Nom : _____			ÉQUIPE Nom : _____	
	Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____			Joueurs (indiquer par ordre les joueurs présents) 1. _____ 2. _____ 3. _____	
Tous les matchs durent 6 minutes					
Simple 1 contre 1			-		
Simple 2 contre 2			-		
Simple 3 contre 3			-		
Double 1 & 2 contre 1 & 2			-		
Double 2 & 3 contre 2 & 3			-		
Double 1 & 3 contre 1 & 3			-		
Simple 1 contre 3			-		
Simple 2 contre 1			-		
Simple 3 contre 2			-		
			-		
			Total des points		

Annexe E

ÉLÉMENTS CLÉS TACTIQUES/TECHNIQUES :

Les éléments de base de la tactique :

- Garder la balle en jeu (vitesse moyenne, arche moyenne)
- Faire circuler la balle (contrôler la direction et la distance)

Les éléments clés de la technique :

3 familles de coups :

- Coups de fond
- Volées
- Services

5 principes de base :

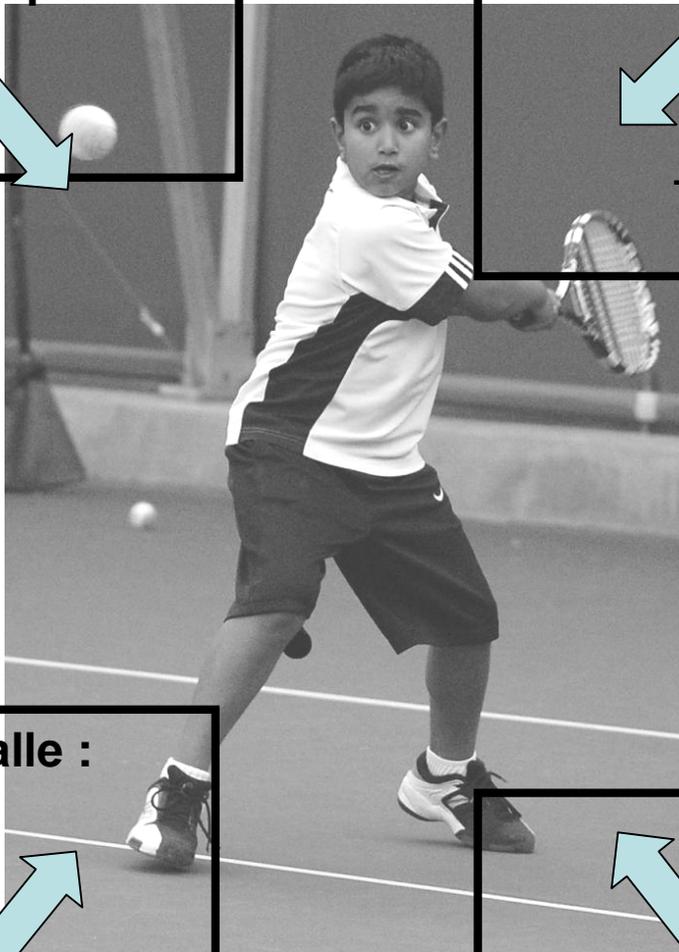
- Prise
- Préparation
- Point d'impact
- Corridor de frappe
- Replacement

5 contrôles de balle :

- Hauteur
- Direction
- Distance
- Vitesse
- Effet

Principes T.V.A. :

- Trajectoire
- Vitesse
- Angle



5 PRINCIPES TECHNIQUES DE BASE

La technique possède une double définition. La première dimension de la technique s'applique à ce fait la **balle**. Permettre à la balle de faire ce qu'il faut pour suivre une tactique (par exemple, frapper une balle profonde en croisé pour clouer l'adversaire dans le coin), c'est ce qu'on appelle l'efficacité.

L'autre dimension de la technique s'applique à ce que fait le **joueur** (travail du corps et jeu de jambes). Cette dimension porte parfois le nom de « conformité », « efficacité » ou « mécanique ». Les cinq principes de base font partie de la catégorie « mécanique ».

Il y a plusieurs aspects techniques qu'on peut pratiquer et observer. Pour simplifier le processus, nous en avons choisi cinq qui font consensus parmi les entraîneurs et qui sont fondamentaux pour assurer un développement technique solide à long terme.

De solides principes techniques de base permettent aux joueurs de développer leur jeu avec le moins de limites possible. Ils leur donnent la possibilité de progresser jusqu'aux plus hauts niveaux de jeu.

Les 5 principes techniques de base sont énumérés dans l'ordre normal de leur apprentissage :

1. Prise

La prise est la position de la main sur la raquette.

2. Préparation

Se préparer pour obtenir un bon point d'impact en :

- Activant le bras et le corps en même temps
- Étant prêt rapidement
- Se tenant en équilibre au bon endroit

3. Point d'impact

Consiste à centrer la balle dans le cordage en bonne relation avec le corps.

4. Corridor de frappe

La face de la raquette se déplace avec stabilité vers la cible choisie.

5. Remplacement

Action de revenir en équilibre dans une zone neutre à temps pour le prochain coup.

Pour chaque principe de base, on identifie des éléments clés. On peut également s'en servir comme points d'enseignement.

Chaque principe de base se réfère à trois familles de coups :

- **Coups de fond**
- **Volées**

Services (services et smash)

COUPS DE FOND

1. PRISE

- q Coup droit Eastern
- q Revers Eastern
- q Revers à deux mains
(Prise continentale avec main secondaire, coup droit prise Eastern avec main dominante)



2. PRÉPARATION

- q Les joueurs doivent se préparer avec le corps ET la raquette en équilibre avant le rebond de la balle (positionnement de profil).
- q Position du corps : de profil
- q Utilisation des pas de course, chassés ou croisés pour rejoindre la balle

Drapeau rouge

- q Ne pas se placer de profil
- q Ne préparer que le bras
- q Préparation trop large au coup droit
- q Trop éloigné du point d'impact

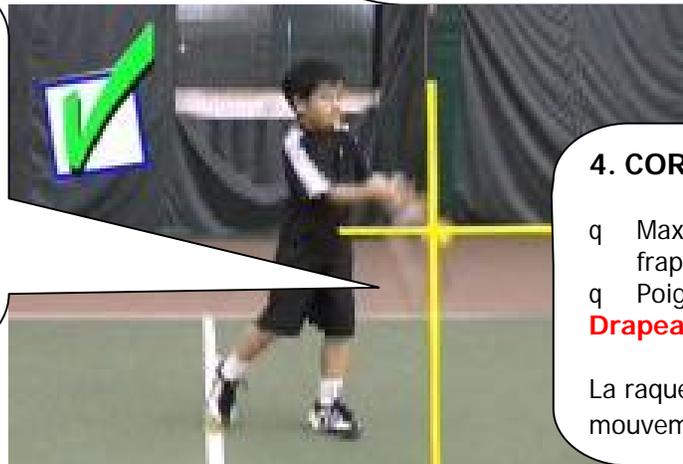


3. POINT D'IMPACT

- q Impact à la taille, distance convenable par rapport au corps et un peu devant soi

Drapeau rouge

- q Impact mal situé par rapport au corps
- q Impact non centré



4. CORRIDOR DE FRAPPE

- q Maximiser le corridor de frappe

- q Poignet souple

Drapeau rouge

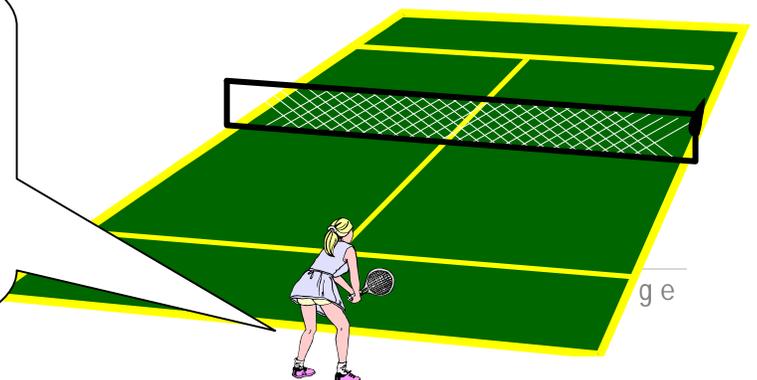
La raquette effectue un mouvement circulaire.

5. REPLACEMENT

- q Se replacer après un coup de fond en utilisant les pas chassés, croisés ou de course vers un endroit neutre avec une position neutre

Drapeau rouge

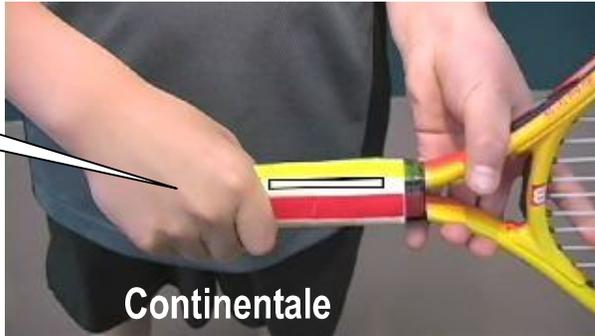
- q Mauvaise position de replacement
- q Se replacer au mauvais endroit
- q Recovery too late



VOLÉES

1. PRISE

- q Continentale



2. PRÉPARATION

- q Préparation compacte avec un léger retournement de l'épaule pour le coup droit et une position de profil pour le revers
- q La préparation pour la volée doit être complète avant que la balle traverse le filet

Drapeau rouge

- q Préparation trop large

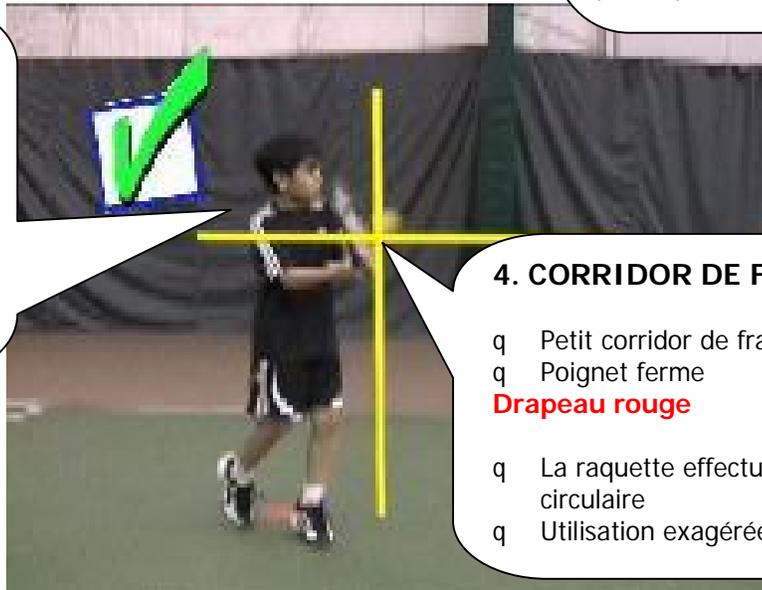


3. POINT D'IMPACT

- q Impact à la taille à une distance suffisante du corps et légèrement en avant

Drapeau rouge

- q Impact en position incorrecte par rapport au corps
- q Impact non centré



4. CORRIDOR DE FRAPPE

- q Petit corridor de frappe
- q Poignet ferme

Drapeau rouge

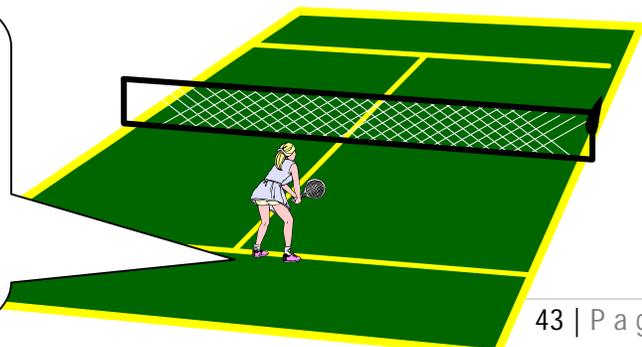
- q La raquette effectuée en mouvement circulaire
- q Utilisation exagérée du poignet

5. REPLACEMENT

- q Se replacer après la volée en position d'attente neutre

Drapeau rouge

- q Mauvaise position de remplacement
- q Se replacer au mauvais endroit
- q Se replacer trop tard



SERVICES (+ smash)

1. PRISE

- q Continentale
- q La prise légèrement du coup droit est acceptable si elle a été apprise en premier.

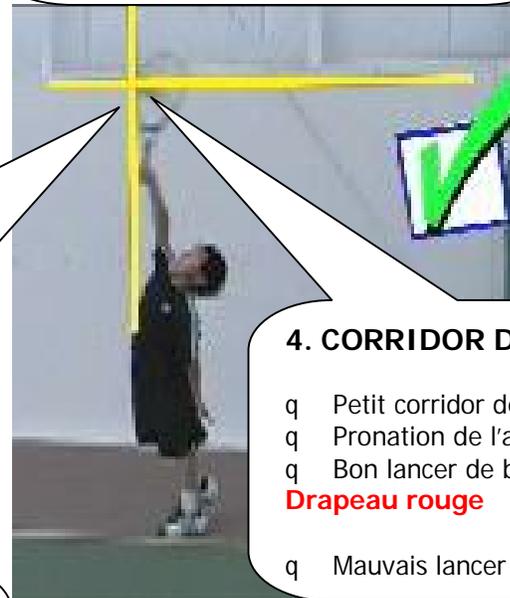


2. PRÉPARATION

- q Les joueurs doivent adopter être en équilibre et de profil
- q Lancer doucement la balle de service vers le point d'impact.

Drapeau rouge

- q Se place de face plutôt que de profil
- q Ne pas être en équilibre.



3. POINT D'IMPACT

- q Impact avec le bras dominant en extension
 - q Main légèrement vers le haut
- Drapeau rouge**
- q Impact au mauvais endroit par rapport au corps (mauvais lancer de balle)
 - q Impact non centré

4. CORRIDOR DE FRAPPE

- q Petit corridor de frappe
 - q Pronation de l'avant-bras
 - q Bon lancer de balle
- Drapeau rouge**

- q Mauvais lancer de balle

5. REPLACEMENT

- q Se replacer après le service en position d'attente neutre

Drapeau rouge

- q Mauvaise position de remplacement
- q Se replacer au mauvais endroit
- q Se replacer trop tard



CONTRÔLE DE LA BALLE (efficacité) :

Extrait du manuel d'instructeurs de Tennis Canada

1) Les 5 CONTRÔLES DE BALLE :

Le premier objectif de l'entraîneur est d'aider l'élève à contrôler la balle. Il y a cinq façons de manipuler une balle au tennis. C'est ce qu'on appelle les 5 contrôles de balle.



Les contrôles de balle sont les méthodes qu'utilise le joueur pour résoudre les problèmes sur le terrain. Par exemple, si l'adversaire s'avance au filet, le joueur doit contrôler la *hauteur* de la balle pour loper par-dessus la tête de son rival. S'il n'y parvient pas, il doit corriger le problème pour les points suivants. L'instructeur doit savoir comment corriger la technique de base des contrôles de balle s'il veut que le joueur apprenne à « résoudre » les problèmes.

2) Les PRINCIPES A.T.V.

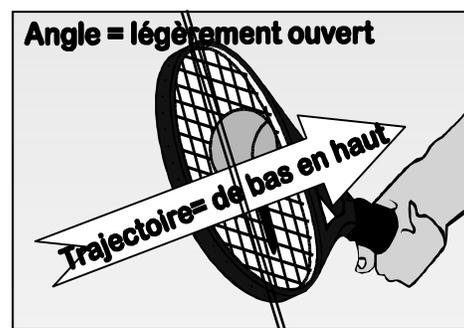
Ce que fait la raquette lors de l'impact détermine tous les contrôles de balle. Tous les coups au tennis, aussi bien les coups de fond, les volées ou les services, exigent que la raquette passe par le point d'impact. Voici le principe qui guide les mouvements de la raquette.

“A” signifie l'**angle de la raquette**, ce qui comprend à la fois l'angle vertical (ouvert ou fermé par rapport au ciel) et l'angle horizontal (la face de la raquette vers la gauche ou la droite). La prise de la raquette influence énormément l'angle.

“T” signifie la **trajectoire de la raquette**, ce qui comprend les éléments suivants :
-Le niveau – de bas en haut – de haut en bas

“V” signifie la **vitesse de la raquette** au moment de l'impact. Elle détermine si l'élan de la raquette est lent, rapide ou constant.

A.T.V. pour un coup de fond profond

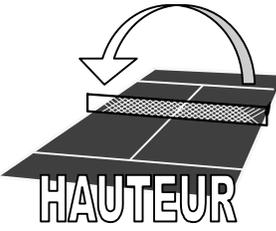


Avec ces éléments, l'instructeur peut analyser et corriger tous les problèmes de contrôle de balle. Chaque coup est une « recette » qui combine à divers degrés chacun des principes T.A.V. Même un contrôle de balle complexe comme la distance n'est que la combinaison à divers degrés des principes T.A.V. Par exemple, une balle profonde lors d'un échange de fond de terrain aura une tout autre destination selon que la trajectoire de la raquette sera haute ou basse, que l'angle sera plus ou moins ouvert et que la vitesse sera moyenne ou rapide.

3) CONTRÔLE DE BALLE : RÉOLUTION DES PROBLÈMES

Le tableau suivant fournit des détails sur chaque contrôle de balle:

PROBLÈMES DE CONTRÔLE DE BALLE	COMMENTAIRES ET SOLUTIONS POSSIBLES
 <p>La balle est dirigée trop loin à la droite ou à la gauche de la cible.</p>	<p>L'angle horizontal de la face de la raquette à l'impact détermine la direction de la balle. S'assurer que l'angle horizontal ou « les yeux » de la face de la raquette soient dirigés vers la cible au moment de l'impact.</p> <p>Diverses directions :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Croisé : frapper l'extérieur de la balle. · Parallèle : frapper l'arrière de la balle. · Décroisé : frapper l'intérieur de la balle. <p>Les éléments suivants influencent l'angle de la face de la raquette au moment de l'impact.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Point d'impact : <ul style="list-style-type: none"> · Si le point d'impact est plutôt en avant, la face de la raquette tend à frapper davantage l'extérieur de la balle, dirigeant le coup surtout en croisé. · Si le point d'impact est plutôt en arrière, la face de la raquette tend à frapper davantage l'arrière ou l'intérieur de la balle, dirigeant le coup surtout en parallèle ou en décroisé. · Position du poignet : <p>Un mouvement excessif du poignet occasionne des changements dans l'angle de la face de la raquette au moment de l'impact, provoquant des problèmes de contrôle de la direction. Il faut conseiller la rigidité du poignet pour limiter le déplacement de la tête de la raquette.</p> · Allonger le « corridor de frappe » : <p>Pour améliorer le contrôle de la direction, on doit augmenter la distance que la face de la raquette franchit vers la cible (corridor de frappe). Ce point est surtout important pour les coups de fond.</p> <ul style="list-style-type: none"> * <i>Prise</i> : pour les coups de fond, la prise Eastern aide à allonger le corridor de frappe. · Un poignet « souple » aide à allonger le corridor de frappe. · Une position du corps de profil aide à allonger le corridor de frappe pour les coups de fond. <p>N.B. Pour les coups droits et les revers à deux mains, la position de profil doit être suivie de la rotation de l'épaule. Le corridor de frappe peut ensuite être allongé par un transfert de poids en direction du coup.</p>

PROBLÈMES DE CONTRÔLE DE BALLE	COMMENTAIRES ET SOLUTIONS POSSIBLES
 <p>HAUTEUR</p> <p><i>La balle est dirigée trop haut ou trop bas.</i></p>	<p>S'assurer que les principes A.T.V. soient respectés (trajectoire de la raquette, angle de la raquette, vitesse de la raquette).</p> <p>Par exemple, si le joueur effectue un échange au coup droit et que la balle est dirigée trop bas, le joueur doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> · «A» = Ouvrir la face de la raquette ou · «T» = Frapper de bas en haut ou · «V» = Utiliser un élan plus rapide <p>Si la balle est dirigée trop haut, le joueur doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> · «A» = Fermer la face de la raquette ou · «T» = Frapper davantage de l'arrière à l'avant (niveau) ou · «V» = Utiliser un élan plus lent <p>N.B. Volées : parce que les débutants effectuent des volées attrapées ou bloquées, la hauteur est très influencée par l'angle de la face de la raquette.</p>

PROBLÈMES DE CONTRÔLE DE BALLE	COMMENTAIRES ET SOLUTIONS POSSIBLES
 <p>VITESSE</p> <p><i>La balle est dirigée trop vite ou trop lentement</i></p>	<p>Vérifier les éléments suivants :</p> <p>Si la balle est dirigée trop lentement :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Centrer la balle : frapper la balle dans la « zone idéale ». * Augmenter la <u>vitesse de la raquette</u> en amplifiant l'élan arrière (cette solution peut cependant nuire au synchronisme), ou par des moyens biomécaniques (utiliser un plus grand nombre de parties du corps). <p>Si la balle est dirigée trop vite :</p> <ul style="list-style-type: none"> * Réduire la vitesse de la raquette en utilisant moins de parties du corps. Commencer par vérifier les parties les plus rapprochées de la face de la raquette. Des mouvements excessifs du poignet sont un problème courant à ce niveau de jeu. (Vérifier le poignet, puis le bras, puis l'épaule, puis le tronc, puis les jambes.) <p>Un des plus grands défis du contrôle de la vitesse consiste à aider les joueurs à conserver la même vitesse lors de chaque essai. S'assurer que le joueur garde le poignet stable et utilise les bons moyens biomécaniques à chaque balle.</p>



La balle est dirigée trop loin ou trop près.

La distance est la combinaison de la hauteur, de la vitesse et des effets. (N.B. Les joueurs de ce niveau n'utilisent pas les effets.) Se servir des principes A.T. V. qui permettent de contrôler la hauteur et la vitesse.

Si la balle est trop courte :

- Augmenter la hauteur ou
- Augmenter la vitesse.

Si la balle est trop longue :

- Réduire la hauteur ou
- Réduire la vitesse.

Pour les coups de fond, on doit préconiser une trajectoire de 45 degrés parce que, à une vitesse donnée, la balle atteint la distance maximale à cette trajectoire.

Un des plus grands défis du contrôle de la distance consiste à aider les joueurs à atteindre la même distance à chaque essai. S'assurer que le joueur utilise les bons moyens biomécaniques et se sert correctement de sa raquette à chaque coup.



La balle est dirigée avec trop ou trop peu d'effets

À cette étape de développement, certains joueurs peuvent frapper des balles à effet. Si ces effets causent des problèmes, il faut conseiller aux joueurs d'utiliser moins d'effets en s'assurant que la trajectoire de la raquette et l'angle de la face de la raquette soient les mêmes.

Les effets sont une combinaison de tous les principes A.T. V. Pour augmenter l'effet, utiliser une trajectoire de raquette plus descendante ou augmenter la vitesse de la raquette.

STRUCTURE DES SÉANCES D'EXERCICE

Une organisation efficace peut maximiser les répétitions que chaque élève effectue. L'entraîneur peut entraîner plusieurs joueurs (et même un nombre impair) sur un seul terrain en les plaçant correctement (formation). Deux formations courantes sont la formation en ligne et celle en triangle (voir diagrammes 5 et 6). Les joueurs sont placés à la ligne de service, mais ils peuvent aussi se trouver à la ligne de fond. Utiliser des marqueurs pour créer des « zones de sécurité » entre les joueurs (régions tramées).

Diagramme 5 : formation « en ligne »

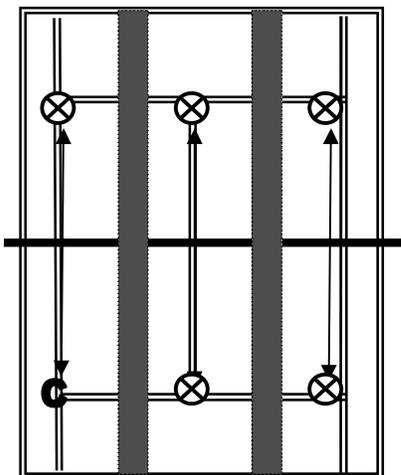
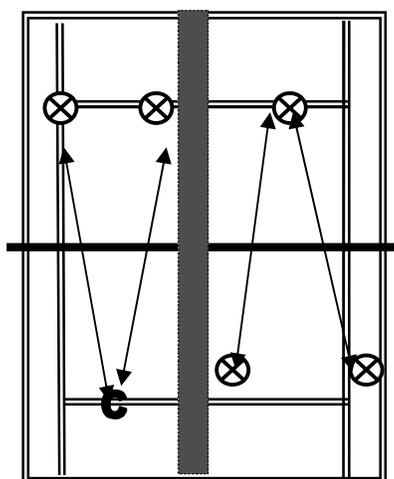


Diagramme 6 : formation « en triangle ».



On peut prendre en charge un plus grand nombre de joueurs (ou un nombre impair) en servant des stratégies suivantes :

- Une combinaison de lignes et de triangles
- Des colonnes de « l'homme invisible »
- Des colonnes impaires
- L'entraîneur en jeu/hors jeu

Diagramme 7 : nombre maximal de lignes
(12 joueurs avec une corde au milieu)

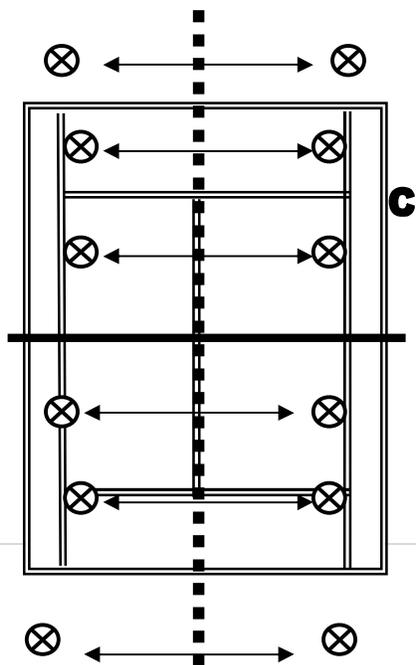


Diagramme 8 : combinaison lignes/triangles

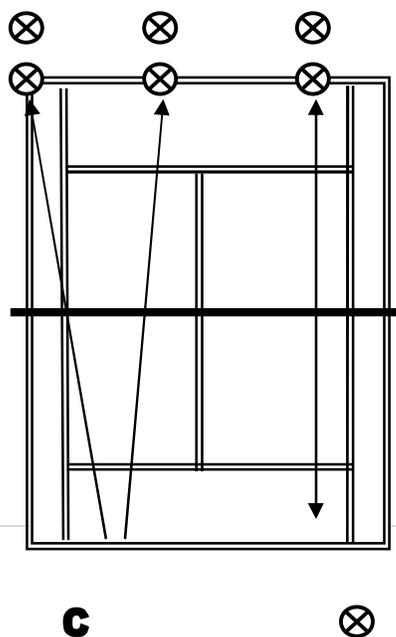


Diagramme 9 : colonnes de l'homme invisible (nombre impair de joueurs)
 (1^{re} vague de 3 élèves ou plus) (2^e vague de 2 élèves ou plus)

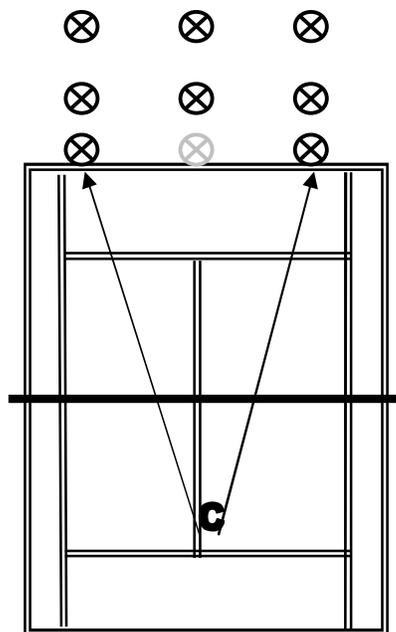
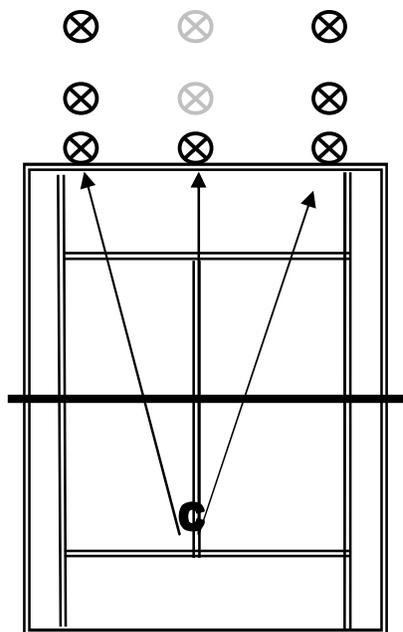
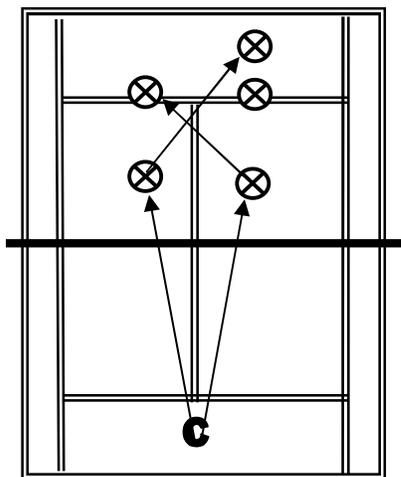


Diagramme 10 : formation de colonnes impaires
 (les joueurs changent de colonne à chaque tour)





N.B.
 Changer de partenaires à chaque rotation rend les exercices plus amusants et garde les joueurs concentrés

N.B. Dans chaque formation, l'entraîneur peut occuper l'une des positions du diagramme (entraîneur en jeu) ou il peut céder sa place à un joueur et se promener d'un joueur à l'autre (entraîneur hors jeu).

Rotations

Peu importe la formation, il est important que tous les joueurs bénéficient d'un temps équivalent pour frapper la balle (ou d'un temps équivalent avec l'entraîneur si celui-ci envoie les balles). Il est difficile d'atteindre cet équilibre quand le nombre de joueurs est impair. Il faut instaurer une rotation. Quand l'entraîneur a expliqué la rotation : « Chaque joueur se déplace d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre », il n'a par la suite qu'à dire « rotation » pour que chacun comprenne ce qu'il a à faire.

Pour s'assurer que la rotation soit équitable, il faut instaurer des moyens faciles à contrôler. On doit éviter les changements après des délais inégaux. Les rotations doivent respecter certains critères :

- Le temps (ex. : une rotation après 2 minutes)
- Le nombre d'essais (ex. : chacun exécute 6 répétitions au maximum)
- Les points (ex. : faire une rotation quand quelqu'un a obtenu 3 points), etc.

Pour faciliter les choses, l'entraîneur devrait placer les joueurs et faire une pratique de « rotation » avant l'exercice. Les deux rotations les plus fréquentes sont :

Diagramme 11 : rotation « petit cercle »

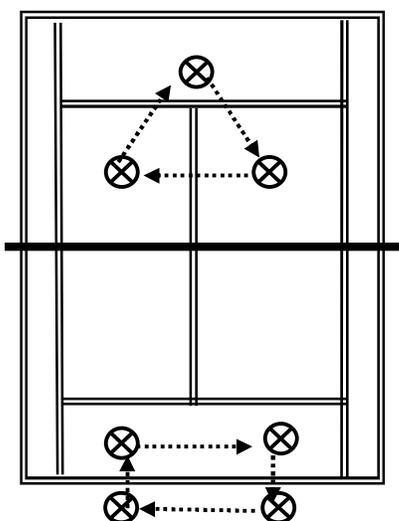


Diagramme 12 : rotation « grand cercle »
(avec un ramasseur de balles)

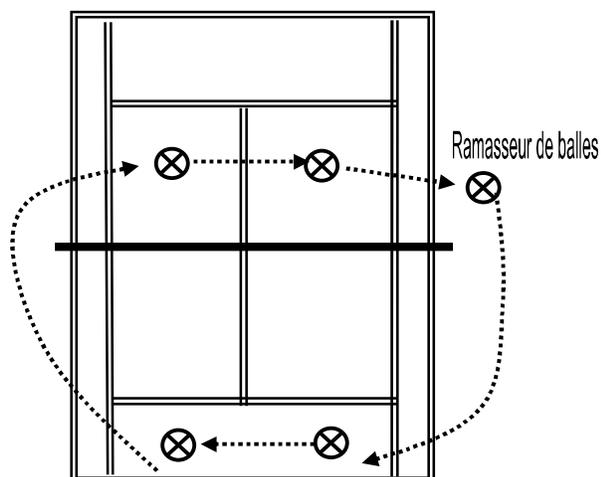
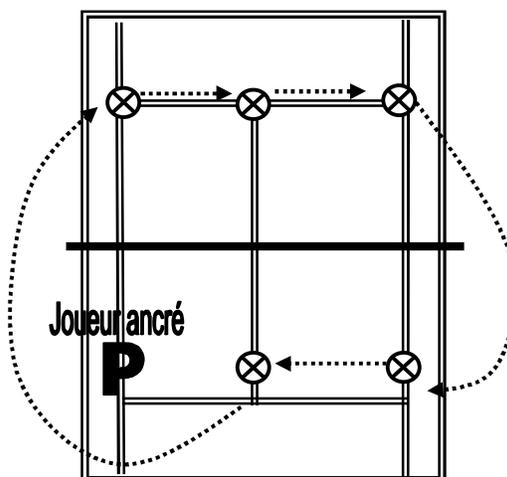


Diagramme 13 : rotation ancrée

Si l'entraîneur veut s'assurer que tous les élèves jouent l'un contre l'autre (ou que chacun affronte l'entraîneur), il doit placer un élève qui est « ancré » à sa position. Chacun effectue sa rotation autour de l'élève « ancré ».



GÉRER L'EXERCICE

Il est facile pour un entraîneur de penser que quand l'exercice est préparé, le travail est terminé. Cependant, si l'exercice n'est pas supervisé de près, la quantité et la qualité des répétitions peuvent être amoindries. Elles peuvent aussi être dangereuses ou simplement ennuyeuses. Pour qu'un exercice se déroule bien, l'entraîneur doit constamment vérifier si l'exercice est **utile** (pour améliorer les habiletés des élèves), **sécuritaire** et **amusant**. Durant cette étape, l'entraîneur fournit également des commentaires (rétroaction) aux élèves sur la qualité de l'exercice et sur leur façon de l'exécuter.

A) ÉLÉMENTS DE GESTION

Un bon gestionnaire d'exercices se pose constamment les questions suivantes :

- **L'exercice est-il sécuritaire?** On peut éviter plusieurs blessures si l'entraîneur prépare bien et supervise bien les exercices. L'entraîneur doit également apprendre aux joueurs à gérer leur propre sécurité (ex. : enlever les balles qui sont près d'eux, rester à une distance suffisante des autres, etc.)
- **L'exercice se déroule-t-il bien?** L'entraîneur doit s'assurer que tous les éléments de la préparation sont en place et que les élèves répètent l'exercice correctement. Ne pas faire les choses correctement signifie s'entraîner pour des performances incorrectes. Ne pas oublier que « l'entraînement crée des habitudes permanentes » et que « seul un entraînement parfait rend parfait ».
- **L'exercice est-il amusant?** On ne s'amuse pas par hasard. On peut créer des situations amusantes en utilisant deux éléments principaux : l'activation et l'évaluation du défi.

Activation : l'exercice est-il dynamique ou bien les élèves attendent-ils en ligne? Chaque participant a-t-il quelque chose à faire (ex. : pratiquer son élan, ramasser des balles, se déplacer vers une autre position, etc.)? Il est beaucoup plus amusant de se déplacer que d'attendre son tour.

Évaluation du défi : un exercice trop facile devient vite ennuyeux; s'il est trop difficile, les élèves risquent d'abandonner. Un défi doit offrir un pourcentage de succès de 50 à 70 %. On peut rendre un coup plus ou moins difficile en modifiant les points suivants :

- **Déplacement :** on peut demander à l'élève de se déplacer plus ou moins (ex. : un coup droit croisé en course est plus difficile qu'un coup stationnaire)
- **Réception :** on peut envoyer la balle à un élève avec un niveau de difficulté différent en modifiant l'un des 5 contrôles de balle (hauteur, direction, distance, vitesse, effets). Par exemple, on peut envoyer une balle plus puissante pour augmenter le défi. De la même façon, accélérer l'envoi de balles accroît les difficultés. Par exemple, on peut diriger quatre balles super rapides (4 balles en 4 secondes) pour défier la réaction du joueur ou son jeu de jambes, etc.
- **Projection :** la balle que l'élève envoie peut présenter plus ou moins de difficultés selon qu'on modifie n'importe lequel des 5 contrôles de balles. (Ex. : on peut demander à l'élève d'envoyer une balle plus profonde, à une hauteur spécifique, dans des corridors de frappe de dimensions différentes, etc.)

- **Rétroaction** : dans sa gestion, l'entraîneur émet des commentaires sur deux points principaux :
 - Rétroaction sur *l'exercice*. S'assurer qu'il se déroule correctement. Sinon, l'environnement ne favorise pas la concentration sur les habiletés.
 - Rétroaction sur l'habileté. Si l'exercice se déroule correctement, l'entraîneur peut commenter l'habileté pour aider l'élève à atteindre la performance optimale.