

Avant-propos

L'objectif de ce manuel est de fournir aux organisateurs tous les renseignements nécessaires pour organiser avec succès une ligue de tennis. Ce programme fait partie intégrante de la mission de Tennis Canada qui est d'accroître la participation au tennis et de s'assurer de fidéliser les jeunes joueurs.

Remerciements

Tennis Canada tient à remercier les personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce guide.

Équipe de rédaction

Albert Fong, rédacteur principal

Sarah Burton

Ari Novick

Équipe du projet

Richard Crowell

Spalding Creative Communications Inc.



Guide de la mise en œuvre d'une ligue mineure

Table des matières

1.	Vision/aperçu	3
	1A. Qu'est-ce qu'une ligue mineure?	3
	1B. En quoi la ligue est-elle différente des cours traditionnels?	3
	1C. Quels en sont les avantages?	3
2.	Se préparer	5
	2A. Trouver des installations	5
	2B. Repérer le personnel-clé – Rôles et responsabilités	5
	2C. Définir la structure de la ligue	7
	2D. Organiser la logistique et autres facteurs	7
3.	Procéder au recrutement pour le programme	15
	3A. Choisir une méthode d'inscription	15
	3B. Trouver les joueurs	15
4.	Mettre en œuvre la ligue	16
	4A. Former des parents-entraîneurs et des marqueurs	16
	4B. Évaluer les habiletés pour former des équipes équilibrées	16
	4C. Créer des équipes	18
	4D. Choisir le format des compétitions	19
	4E. Faire un suivi hebdomadaire	20
	4F. Compiler les résultats	21
	4G. Organiser les éliminatoires et les cérémonies de remise des prix	21
5.	Guide pour les entraînements	22
6.	Annexe	28

VISION/APERÇU

1A. Qu'est-ce qu'une ligue mineure?

La ligue mineure est un programme de tennis qui offre aux participants l'occasion d'allier l'entraînement au jeu tout en mettant l'accent sur le développement des habiletés. Le format utilisé est celui du mini-tennis, qui comprend de l'équipement adapté (selon l'âge et le niveau d'habiletés) et des terrains de taille réduite. La ligue mineure comporte quatre catégories : (1) balle rouge, ½ terrain (recommandé pour les 6-8 ans), (2) balle orange, ¾ de terrain (recommandé pour les 8-10 ans), (3) balle verte, terrain complet (recommandé pour les 10-12 ans) et (4) balle verte ou normale, terrain complet (recommandé pour les 12-16 ans). Les joueurs sont regroupés en équipe de façon à ce que toutes les équipes soient de force semblable afin que les joueurs affrontent des adversaires de leur niveau. Les pointages sont compilés et tous les résultats comptent pour un pointage global de l'équipe faisant en sorte que les efforts de chacun soient récompensés.

1B. En quoi la ligue est-elle différente des cours traditionnels?

Pendant longtemps, on a considéré le tennis comme un sport qui exigeait un très haut niveau d'habileté pour pouvoir participer à des compétitions. Les parents ont donc souvent choisi de faire suivre des cours à leurs enfants. Il en a résulté que les enfants n'avaient plus l'occasion de jouer puisque l'opinion générale était qu'ils n'étaient pas encore assez bons pour jouer.

Le concept de ligue mineure permet aux participants de jouer immédiatement et de faire partie d'une équipe. La ligue mineure présente le tennis comme un jeu et le fait d'être membre d'une équipe comme l'élément principal. Les enfants jouent et s'amuse tout en apprenant. Dès qu'ils peuvent amorcer un point, ils peuvent jouer. Ils peuvent y parvenir dans les toutes premières semaines, avant même que les rencontres commencent. Après que la saison des matchs soit commencée, ils peuvent, avec des séances quotidiennes d'entraînement, améliorer leur jeu grâce aux astuces qu'ils apprennent.

Même si, au début, les points sont brefs et la technique incertaine, les enfants auront du plaisir à jouer et à marquer des points pour leur équipe. Avec le temps, les points s'allongeront et la technique s'améliorera. Grâce au jeu d'équipe, les enfants seront séduits par le tennis et auront souvent assez de motivation pour développer davantage leurs habiletés et s'entraîner davantage.

La ligue mineure fonctionne comme une ligue récréative qui fait le lien entre les cours et la compétition. Elle touche la plupart des enfants qui veulent jouer au tennis sur une base récréative, mais dans un environnement compétitif. Elle possède une structure similaire aux ligues de hockey ou de soccer. Il y a des éliminatoires en fin de saison pour donner un objectif à la ligue.

1C. Quels en sont les avantages?

Du point de vue d'un organisateur :

La ligue mineure peut facilement s'intégrer aux autres programmes juniors déjà en place dans divers clubs, ou constituer un programme autonome dans les centres de loisirs ou les gymnases.

La ligue mineure peut suivre le même modèle financier que les autres programmes juniors. Les coûts sont assumés par les frais d'inscription et la ligue peut même générer des profits.

La ligue mineure peut accueillir plusieurs participants avec des habiletés diverses, puisque les joueurs sont regroupés par niveau de jeu comme au hockey ou au soccer. C'est l'un des meilleurs programmes pour faire participer les enfants au sport d'une vie. Les joueurs progressent de la balle rouge, au ½ terrain, à la balle normale et au terrain complet, tout en ayant du plaisir, en apprenant et en développant les habiletés essentielles du tennis.

Ce programme convient aussi aux adolescents qui ont tendance à abandonner à cet âge. La structure d'une ligue offre aux adolescents un format d'équipe plus social qui retient leur intérêt pour le tennis.

Du point de vue d'un parent :

Les parents veulent savoir si (1) leurs enfants jouent au tennis avec leurs amis et d'autres enfants; (2) leurs enfants s'amuse; (3) leurs enfants s'améliorent; (4) leurs enfants augmentent leur estime de soi; (5) et, pour certains, leurs enfants ont le potentiel pour faire du tennis de compétition. La ligue mineure remplit tous ces objectifs. Quand les enfants passent de la Balle rouge, au ½ terrain, à la balle régulière et au terrain complet, les parents peuvent constater leur progrès. Cette progression structurée à partir de l'acquisition d'une première habileté sur le terrain (modèle de tennis progressif) équivaut à ce qu'on voit au hockey ou au soccer où il y a une nette progression d'un niveau à l'autre.

Du point de vue d'un enfant :

Un enfant peut se joindre à une équipe avec ses amis. Cet environnement amical et éducatif lui permet de s'améliorer et de développer l'esprit d'équipe. Si l'enfant s'amuse, il encouragera ses parents à l'inscrire saison après saison. Des recherches démontrent que les enfants préfèrent le format d'une ligue à l'approche traditionnelle qui consiste à suivre des cours de tennis.



SE PRÉPARER

2A. Trouver des installations

On peut organiser des ligues dans les clubs de tennis (en salle ou à l'extérieur), les terrains publics, les centres récréatifs et les gymnases des écoles. Voici quelques éléments à considérer :

- Vérifier l'espace nécessaire et la possibilité d'expansion. En général, un terrain de tennis peut accueillir quatre joueurs. Les ligues de balle rouge et ½ terrain nécessitent moins d'espace. Par exemple, un terrain régulier (environ la dimension d'un gymnase) avec quatre mini-filets suffit pour accueillir une ligue de Balle rouge et ½ terrain de 16 joueurs. Par contre, quatre terrains sont requis pour une ligue de 16 enfants sur terrain complet.
- Vérifier si plusieurs tranches horaires sont disponibles.
- Choisir le meilleur moment pour les activités de la ligue – en vérifiant la disponibilité des participants, des organisateurs et des bénévoles.
- Choisir le meilleur moment pour les activités de la ligue – en vérifiant la disponibilité des participants, des organisateurs et des bénévoles. Vérifier la disponibilité. Recommandation : éviter le moment où des ligues de hockey ou de soccer tiennent leurs activités dans le voisinage.
- Vérifier les tarifs de location des installations ou des terrains durant les activités de la ligue.

2B. Repérer le personnel-clé – Rôles et responsabilités

Une ligue mineure a besoin de quatre personnes-ressources principales dont voici les tâches:

Le directeur :

Le directeur est le pivot de la ligue. Il supervise le programme du début à la fin. Afin de faciliter le recrutement des joueurs, il est souhaitable qu'il ait des contacts avec des organismes qui gèrent des programmes juniors. Il doit être un administrateur et un excellent communicateur, en plus d'être convaincu de l'importance d'augmenter la participation des jeunes au tennis. Sa rémunération doit tenir compte du temps consacré et du succès de la ligue.

Parmi ses tâches, il doit :

- Établir des liens avec la direction du club, les responsables du tennis, les gestionnaires de programme et les décideurs de la collectivité pour fixer la logistique de la ligue et d'autres détails.
- Créer une description du programme.
- Promouvoir le programme, superviser les inscriptions et s'assurer que toutes les places sont comblées.
- Répondre rapidement aux demandes et maintenir à jour la base de données des joueurs.
- Recruter des parents-entraîneurs et des bénévoles.
- Assister à toutes les réunions pour s'assurer que la ligue fonctionne à merveille.
- Collaborer avec l'entraîneur en chef pour s'assurer que les enfants s'amuse et qu'ils acquièrent en douceur des habiletés. Dans certaines circonstances, il peut être l'entraîneur en chef s'il en a les compétences.
- Afficher les tableaux de résultats.
- Communiquer régulièrement avec les parents et s'occuper de tous les problèmes qui surviennent.
- Se procurer les maillots des équipes et les médailles.
- Organiser les cérémonies de remise de trophées et les galas de la ligue.

L'entraîneur en chef :

Il s'assure que le programme fonctionne bien et que les enfants s'amuse. Si c'est le cas, les enfants reviendront d'année en année. Il serait préférable de l'entraîneur en chef soit accrédité comme professionnel de tennis. En plus d'avoir une attitude positive et d'être énergique, il doit posséder d'excellentes habiletés dans les relations humaines. Sa rémunération tient compte du temps passé à enseigner sur les terrains.

Parmi ses tâches, il doit :

- Diriger une séance d'entraînement pour les parents-entraîneurs et les bénévoles. Ces personnes sont les piliers de l'organisation, en plus de fournir une aide précieuse dans la gestion de la ligue.
- Conduire une séance d'évaluation pour répartir les joueurs selon leurs habiletés afin que les équipes soient équilibrées.
- Évaluer régulièrement les joueurs pour que les matchs soient compétitifs. Ajuster l'ordre des joueurs dans les équipes.
- Concevoir un plan de cours hebdomadaire et le mettre en pratique.
- Communiquer chaque semaine avec les parents-entraîneurs et les bénévoles.
- Diriger les échauffements et les démonstrations dans le cadre des entraînements.
- Garder motivés les parents-entraîneurs et les bénévoles. Les inciter à bien utiliser les périodes d'entraînement pour un développement maximal des habiletés des joueurs.
- Guider et motiver les enfants pour qu'ils puissent exceller au tennis.
- De concert avec le directeur, diriger les cérémonies de remise des prix.

Le parent-entraîneur :

Les parents-entraîneurs sont des guides qui aident à souder l'équipe et les joueurs. Ils ont ainsi la chance de participer au développement de leur enfant. En général, une équipe peut compter sur un parent-entraîneur. S'il y a huit joueurs par équipe (ligue de 32 joueurs), on peut nommer deux parents-entraîneurs. Dans certains cas, il est possible d'avoir un parent et un bénévole (c.-à-d. bénévole scolaire) pour gérer l'équipe. Le parent devrait posséder une connaissance de base du tennis et être disposé à recevoir des conseils de l'entraîneur en chef sur une base régulière. Les parents-entraîneurs sont optimistes, énergiques et soucieux du progrès des autres enfants. Il s'agit d'un bénévole non rémunéré.

Parmi ses tâches, il doit :

- Servir de guide, assumer le leadership et la direction de l'équipe et créer un environnement ludique, inclusif et accueillant.
- Assister l'équipe pendant les séances d'entraînement et fournir une aide technique de base aux joueurs.
- Motiver et encourager les joueurs lors des matchs. Aider les joueurs à bien se placer sur le terrain et à adopter un bon comportement.
- Aider à installer le terrain et à le nettoyer.

Le marqueur :

Le marqueur est un bénévole qui compte les points durant les matchs. Il peut aussi servir d'arbitre pour superviser les joueurs, en plus de prendre des décisions sur les appels de ligne. Il est essentiel d'avoir des marqueurs pour que les enfants puissent se concentrer sur leur jeu et bénéficier d'un environnement juste et équitable. Les résultats sont des renseignements qui permettent aux parents-entraîneurs de bien diriger leur équipe et d'évaluer les forces et les faiblesses. On peut trouver des marqueurs dans des écoles secondaires où les élèves veulent faire du bénévolat, ou encore parmi les enfants inscrits à d'autres programmes juniors. Les marqueurs doivent être responsables, ponctuels, dévoués et être habiles avec les enfants.

Parmi ses tâches, il doit :

- Être précis dans la prise de résultats.
- Informer les joueurs sur le format des matchs.
- Régler les contestations sur les appels de ligne.
- Aider à la mise en place du terrain et au nettoyage.
- Aider les parents-entraîneurs lors des séances d'entraînement, si nécessaire.

2C. Définir la structure de la ligue

Les sections de la ligue :

Une ligue mineure est divisée en quatre sections, selon l'âge et l'habileté des joueurs. Ce sont les suivantes :

- (1) **Balle rouge, ½ court (âge idéal : de 6 à 8 ans)**
- (2) **Balle orange, ¾ de court (âge idéal : de 8 à 10 ans)**
- (3) **Balle verte, court complet (âge idéal : de 10 à 12 ans)**
- (4) **Balle verte ou régulière, court complet (âge idéal : de 12 à 16 ans)**

L'objectif ultime de la ligue est de compter sur les quatre sections afin de fournir aux jeunes une structure à partir de l'âge de six ans jusqu'à l'adolescence, et de leur permettre de participer tout au long de l'enfance et de l'adolescence. Cependant, il se peut que vous deviez intégrer les quatre sections au fil du temps. N.B. Ne pas mélanger les quatre sections (balle rouge, ½ court; balle orange, ¾ de court; balle verte, court complet; balle verte ou balle régulière, terrain complet).

La décision de commencer avec une section plutôt qu'une autre dépend de deux facteurs :

1. Le nombre de joueurs que vous pensez pouvoir recruter
2. Le nombre de terrains ou de gymnases disponibles

Conseil :

On recommande de commencer avec la section Balle rouge, ½ terrain puisqu'elle exige moins d'espace. Quand les enfants de la section Balle rouge, ½ terrain deviennent plus grands, plus vieux et plus habiles, il est logique de créer l'année suivante la section Balle orange, ¾ de terrain. De plus, les organisateurs auront acquis une précieuse expérience avec la section Balle rouge, ½ terrain avant de mettre en place une ligue à plusieurs sections.

2D. Organiser la logistique et autres facteurs

Les éléments suivants sont essentiels pour démarrer une ligue.

1. Le nombre de participants, l'aménagement des terrains et le type de balles
2. La durée
3. L'équipement, les autres ressources et la cérémonie de remise des prix
4. Le coût du programme
5. La description du programme

1. Le nombre de participants et l'aménagement des terrains

Le nombre minimal de participants dans une section de la ligue est de 16 joueurs pour les raisons suivantes :

- Assurer la crédibilité de la ligue en permettant de former plusieurs équipes et d'avoir plusieurs participants.
- Permettre aux joueurs d'affronter divers adversaires, plutôt que de toujours jouer contre les mêmes.
- Permettre des substitutions en cas d'absence de joueurs.

Ce minimum de 16 joueurs permet de créer 4 équipes de 4 joueurs chacune. Le nombre de joueurs peut être porté à 24 (quatre équipes de six joueurs), puis à 32 (quatre équipes de huit joueurs). Chaque augmentation permet d'ajouter deux joueurs à chacune des quatre équipes.

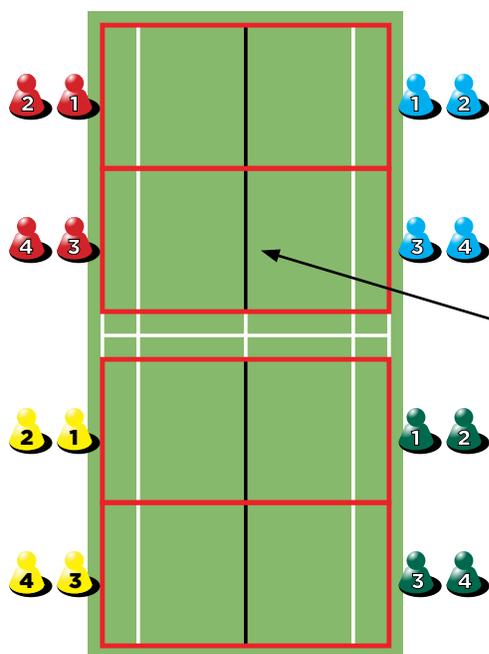
Le format de la compétition apparie les joueurs selon leurs habiletés. Dans une section de quatre équipes (16 joueurs), les deux meilleurs joueurs (nos 1 et 2) jouent sur le terrain principal; les troisièmes et quatrièmes meilleurs joueurs (nos 3 et 4) jouent sur le deuxième terrain. Dans une équipe de six joueurs (section de 24 joueurs), les cinquièmes et sixièmes joueurs (nos 5 et 6) jouent sur le troisième terrain et, dans une équipe de huit joueurs (section de 32 joueurs), les septièmes et huitièmes joueurs (nos 7 et 8) jouent sur le quatrième terrain.

Ci-dessous, vous trouverez l'aménagement des terrains et le type de balles pour quatre divisions de 16 joueurs.

N.B. . L'annexe décrit l'aménagement des terrains pour les sections de 24 et de 32 participants.

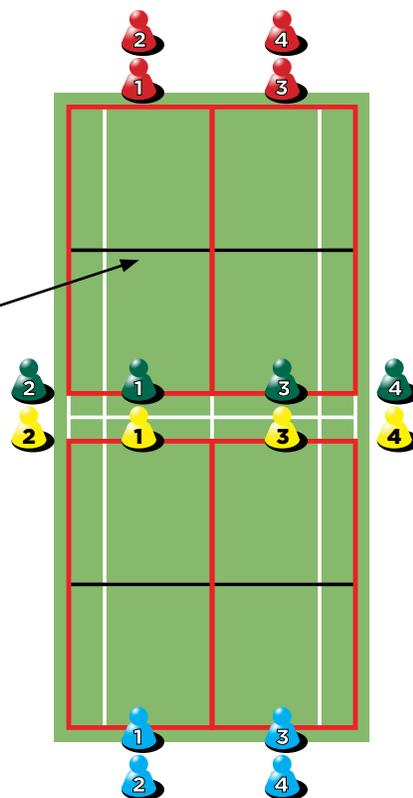
AMÉNAGEMENT BALLE ROUGE, ½ TERRAIN (ÂGE IDÉAL : DE 6 À 8 ANS)

La section Balle rouge, ½ terrain utilise des balles rouges. On peut aménager les terrains de Balle rouge de deux façons.



Sur la largeur

Filets portables de 18 pieds



Sur la longueur

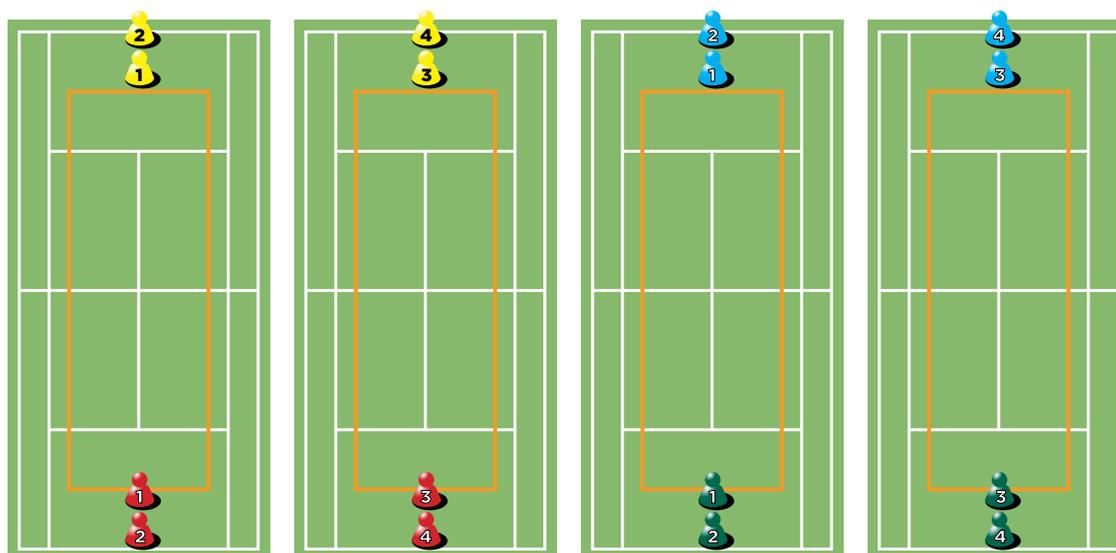
Le premier aménagement Balle rouge consiste à utiliser la largeur d'un terrain complet. C'est l'aménagement idéal puisque les lignes existantes peuvent délimiter les terrains de Balle rouge. Il donne plus d'espace et on peut facilement l'étendre à six terrains. Le défi de cet aménagement est que les balles frappées en largeur peuvent facilement se retrouver sur les terrains adjacents.

Le deuxième aménagement Balle rouge consiste à utiliser la longueur d'un terrain complet. C'est un excellent choix s'il y a vraiment des problèmes avec les balles qui se retrouvent sur les terrains adjacents.

Remarques :

- On peut facilement organiser la section Balle rouge, ½ terrain dans un gymnase dont la plupart peuvent se diviser en quatre terrains Balle rouge et accueillir 16 joueurs.
- On peut utiliser deux sortes de balles rouges. Les premières ressemblent à des balles normales, sauf qu'elles sont plus grosses et plus molles. Elles sont idéales pour les terrains de tennis. Les deuxièmes sont en mousse et conviennent aux gymnases. Elles sont sécuritaires et antidérapantes sur le plancher d'un gymnase.

Le deuxième aménagement utilise un terrain complet et peut contenir un terrain Balle orange. Cet aménagement accueille 4 joueurs par terrain de Balle orange (pour une section de 16 jours, il faut utiliser quatre terrains complets)



Orange réglementaire

Remarques :

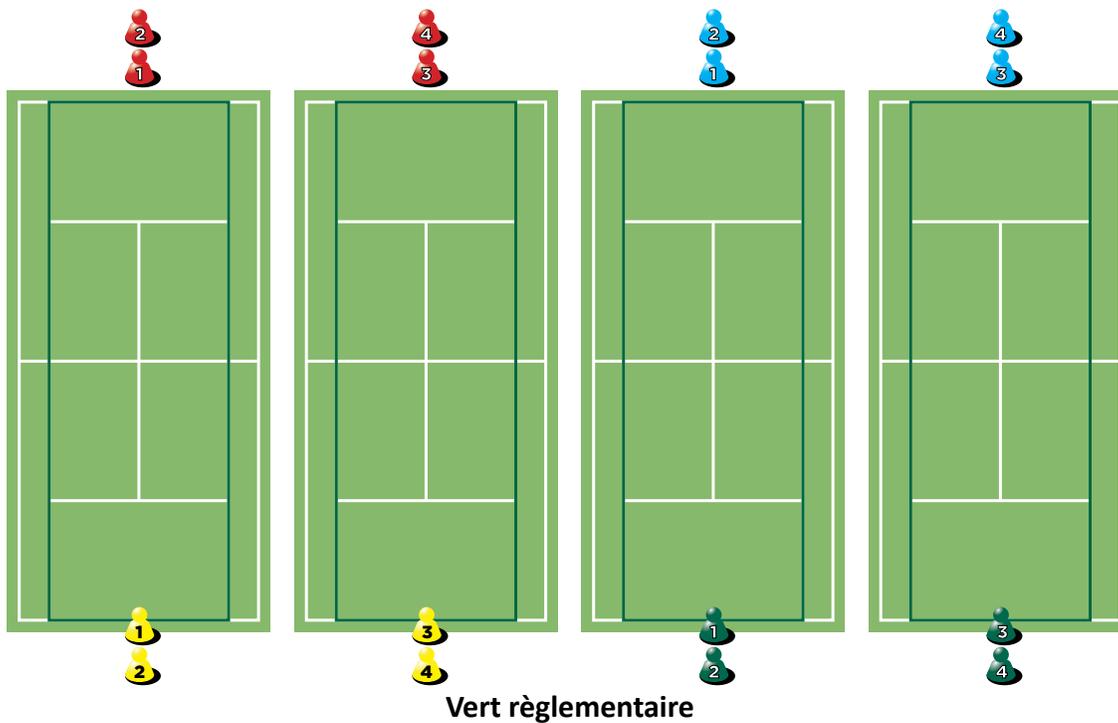
- Les joueurs qui proviennent de la section Balle rouge, $\frac{1}{2}$ terrain ou les débutants qui commencent dans la section Balle orange, $\frac{3}{4}$ de terrain, préféreront l'aménagement modifié de Balle orange car ils auront moins d'espace à couvrir.
- Si la plupart des joueurs ont déjà fait partie de la section Balle orange, $\frac{3}{4}$ de terrain modifié, ils pourront, à leur deuxième saison, utiliser l'aménagement normal comme progression naturelle, ce qui suppose d'utiliser quatre terrains complets plutôt que deux. Les joueurs pourront couvrir une surface plus étendue, servir en diagonale dans le carré de service et expérimenter de nouveaux angles.
- Le nombre de terrains disponibles influence le choix de l'aménagement modifié ou normal pour la section Balle orange, $\frac{3}{4}$ de terrain. Une section de 16 joueurs requiert deux terrains complets avec l'aménagement modifié et quatre terrains complets avec l'aménagement normal.

AMÉNAGEMENT D'UN TERRAIN COMPLET, BALLES VERTES OU RÉGULIÈRES (NORMAL ET MODIFIÉ)

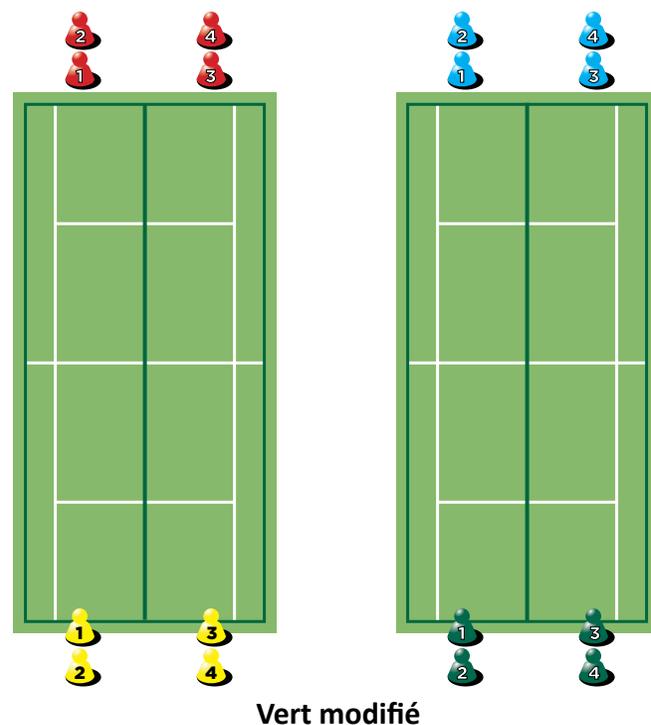
Le terrain complet (pleine longueur) comprend deux sections. Les 10 à 12 ans utilisent les balles vertes qui sont un peu plus molles que les balles régulières. Les adolescents (12-16 ans) utilisent des balles régulières, mais peuvent se servir de balles vertes selon leur niveau d'habileté.

Il existe deux formes d'aménagement d'un terrain complet.

Le premier aménagement, qui est idéal, utilise un terrain complet. Il permet la présence de quatre joueurs par terrain (quatre terrains sont requis pour une section de 16 joueurs)



Le deuxième aménagement utilise un terrain complet coupé en deux dans le sens de la largeur. Il accueille 4 joueurs par terrain modifié, donc 8 par terrain complet (pour une section de 16 joueurs, deux terrains complets sont requis).



2. Durée/Moment propice pour la ligue

La durée d'une ligue mineure peut varier de 8 à 11 semaines (ceci est flexible). Une ligue de 11 semaines comprendrait :

- Semaines 1-3 : évaluation des habiletés, apprentissage du format et formation des équipes
- Semaines 4-9 : saison régulière où les équipes s'affrontent deux fois
- Semaines 10-11 : éliminatoires et remise de prix

Une ligue de 8 semaines comprendrait :

- Semaines 1-3 : évaluation des habiletés, apprentissage du format et formation des équipes
- Semaines 4-6 : saison régulière où les équipes s'affrontent une fois
- Semaines 7-8 : éliminatoires et remise de prix

Une ligue de moins de 8 semaines, à raison d'une fois par semaine, n'est pas assez longue pour mener le programme à bien. Par contre, il est possible d'organiser une ligue de 6 semaines, à raison de deux fois par semaine en suivant le même format.

Moment propice pour la ligue :

- Idéalement, les ligues devraient suivre les saisons : c'est-à-dire automne (octobre-décembre); hiver (janvier-mars); printemps (avril-juin) et été (juillet-août)
- Voici les avantages de suivre les saisons :
 - Les joueurs qui le désirent peuvent jouer au tennis à longueur d'année.
 - Chaque nouvelle saison de la ligue permettra à de nouveaux joueurs de se joindre au groupe et aux anciens d'avoir de nouveaux compétiteurs.
 - Cela offre de la flexibilité aux parents dont les enfants participent à d'autres activités.
 - Cela permet également aux joueurs qui ont amélioré leur calibre d'être promus à un niveau supérieur (par exemple : balle rouge, ½ terrain à balle orange, ¾ de terrain).

N. B. . Nous ne recommandons pas d'organiser une ligue de plus de 11 semaines chevauchant deux saisons, car cela pourrait dissuader les parents d'y inscrire leurs enfants.

Durée de chaque séance :

- Idéalement, la durée de chaque séance est 1 h 30, permettant ainsi un entraînement de 30 minutes et une heure de jeu.
- Si la disponibilité des terrains est limitée, la durée de chaque séance pourrait être de 60 ou 75 minutes, tandis que si les terrains sont libres, vous pourriez songer à offrir des séances de 2 heures, principalement pour les jeunes plus âgés.

3. Équipement, autres ressources et remise de prix

Équipement requis pour chaque catégorie :

Balle rouge, ½ terrain	Balles rouges (feutre ou mousse), mini-filets portables, ruban-cache, raquettes de 19 po-23 po (si elles sont fournies par les organisateurs)
Balle orange, ¾ de terrain (recommandé pour les 8-10 ans)	Balles orange, lignes jaunes temporaires (pour les lignes de fond et les lignes latérales), ruban-cache, raquettes de 23 po – 25 po (si elles sont fournies par les organisateurs), mini-filets portables (si la ligue se déroule dans un gymnase)
Terrain complet (il peut y avoir deux catégories : 10-12 ans et 12-16 ans)	Balles avec un point vert pour les 10-12 ans et les 12-16 ans N. B. Les balles ordinaires pourraient aussi être utilisées pour les 12-16 ans.

Remarques :

- La quantité d'équipement dépend du nombre de participants.
- La majorité de l'équipement durera plus d'une saison.

Les chandails d'équipe, les médailles et la remise des prix sont des éléments essentiels de la ligue et ils rehaussent l'expérience globale des participants. Vous devrez prendre les dispositions nécessaires pour commander les articles suivants :

Chandails d'équipe

- Il est important de créer une ambiance d'équipe. Des chandails de couleur permettent aux joueurs de s'identifier à leur équipe et contribuent ainsi à créer un esprit d'équipe.

N. B. Les organisateurs devraient prévoir des chandails supplémentaires au cas où un enfant oublierait le sien.

Médailles

- Les médailles sont une reconnaissance des réalisations, que ce soit pour la participation ou pour avoir été finaliste ou champion.
- Si possible, remettre une médaille à chaque participant à la fin de la ligue afin de récompenser leurs efforts.
- Sur chaque médaille, indiquez la saison (par exemple : Ligue mineure hiver 2014) et la réalisation (par exemple : participation, finaliste, champion).

Remise de prix

- À la fin des éliminatoires, il est important d'organiser une remise de prix afin de féliciter tous les joueurs. Cette activité devrait comprendre un « pizza party » pour célébrer la fin de la ligue.

4. Établir le coût du programme

Lorsque vous aurez déterminé tous les aspects de votre ligue, vous pourrez élaborer un budget qui vous permettra d'établir les coûts d'inscription. En voici un exemple :

Assumptions:

Suppositions :

1. 16 joueurs, catégorie Balle rouge, ½ terrain
2. Utilisation d'un terrain
3. Programme de 11 semaines, 1,5 heure par semaine (total de 15,5 heures)
4. Tout l'équipement est déjà au club, aucuns frais supplémentaires pour les organisateurs
5. L'animateur passera autant de temps sur le terrain qu'à l'extérieur pour s'acquitter de ses responsabilités.



Budget : Voici un exemple de budget pour une ligue de 11 semaines comprenant 16 joueurs :

Poste	Par semaine ou prix unitaire	Coût	Total
Frais de terrain	25 \$ x 1,5 h/sem = 37,50 \$	37,50 \$ x 11 sem	412,50 \$
Animateur	30 x 3 h/sem = 90 \$	90 \$ x 11 sem	990 \$
Entraîneur en chef	30 x 1,5 h/sem = 45 \$	45 \$ x 11 sem	495 \$
Chandail des joueurs	5 \$ par chandail	5 \$ x 16 enfants	80 \$
Chandail des entraîneurs	6 \$ par chandail	6 \$ x 4 entraîneurs	24 \$
Médailles	5 \$ par médaille	5 \$ x 16 enfants	80 \$
Pizza, marketing et Divers	10 \$ par enfant	10 \$ x 16 enfants	160 \$
Fonds pour équipement			100 \$
		TOTAL :	2 341,50 \$

Coût par joueur = 2 341,50 \$ ÷ 16 = environ 147 \$

Remarques :

- Les frais d'inscription devraient au moins permettre d'obtenir un résultat équilibré pour que le programme soit viable. Dans le cas contraire, les organisateurs devront trouver des commanditaires pour assurer la viabilité de la ligue.
- Le coût du programme par heure, selon notre approximation de 147 \$ pour 16,5 heures, est de 8,90 \$, ce qui est très abordable et concurrentiel avec les autres sports récréatifs comme le soccer, le hockey et le baseball. La ligue étant abordable, cela assurera un minimum d'inscriptions.
- Si l'objectif est de faire un profit ou s'il existe des frais administratifs supplémentaires, il faudra ajuster les frais d'inscription en conséquence.
- Si une seule personne joue le rôle d'animateur et d'entraîneur en chef (situation idéale), le coût de l'entraîneur en chef peut être retiré du budget ci-dessus. Cela permettra de réduire les frais d'inscription ou de faire du profit.

5. Rédiger une description du programme (qui sera utilisée dans le matériel promotionnel)

Il est important de préparer une description du programme en pensant aux principaux éléments de la ligue et ce que vous offrez.

Une description claire et concise permet de communiquer efficacement les détails de la ligue aux parents. Une description présentée de façon attrayante (avec des illustrations et la mention des avantages) aide à promouvoir la ligue et à attirer un plus grand nombre de participants.

Outre le contenu du programme, voici les éléments qui devraient aussi être compris dans la description :

- Lieu de la ligue
- Catégorie(s) de ligue et groupe(s) d'âge visé(s)
- Date et heure
- Les attraits : chandail d'équipe, médailles, célébrations
- Nombre minimum et maximum de participants
- Où s'inscrire
- Coût
- Personne-ressource, courriel et numéro de téléphone

Inclure une publicité pour recruter des parents-entraîneurs est également une excellente idée. Voir en **annexe** pour obtenir des exemples de descriptions du programme.

PROCÉDER AU RECRUTEMENT

3A. Choisir une méthode d'inscription

Établir un nombre de joueurs minimum et maximum pour la ligue.

Mettre en place un système d'inscription efficace. Il pourrait être logique d'utiliser le système d'inscription du club ou du centre communautaire. Il est également important de prévoir une liste d'attente au cas où quelqu'un déciderait d'annuler son inscription et pour avoir une liste de noms pour la prochaine ligue.

La description du programme peut être utilisée pour attirer des participants potentiels, cependant, la clé du succès est d'être **proactif dans le recrutement et la promotion de la ligue afin d'optimiser le nombre d'inscriptions.**

3B. Trouver des joueurs

Base de recrutement :

Avant de mettre la ligue en œuvre, il est important que les organisateurs pensent à la provenance des joueurs. Afin d'assurer le succès à long terme, il est essentiel d'identifier et d'entretenir un système pouvant alimenter la ligue. Cela pourrait être des clubs de tennis communautaires, des écoles ou des centres communautaires pouvant servir de bases de recrutement de joueurs. Peu importe le type d'organisation, l'animateur devrait entretenir des liens solides avec au moins une d'entre elles afin d'assurer un flot constant de joueurs.

Voici quelques stratégies à prendre en considération :

- **Bouche à oreille**
L'aspect le plus important est d'organiser une ligue de très haute qualité. Cela assurera la rétention des joueurs saison après saison. Le bouche à oreille est la méthode la plus authentique et la plus abordable de promouvoir votre ligue.
- **Diffusion par courriel**
La diffusion par courriel est une façon abordable d'atteindre un large public. Bien avant le début de la prochaine saison, faites parvenir les renseignements sur la ligue par courriel à tous les participants précédents, aux joueurs inscrits sur la liste d'attente, à ceux qui ont demandé des informations sur votre programme et à tous les participants potentiels provenant des organismes ciblés. Le courriel devrait également comprendre la description du programme. Trouvez un titre accrocheur comme « Faites bouger vos enfants cet automne! ». Suivez les progrès des inscriptions après le premier envoi. Faites un deuxième envoi massif si votre programme ne se remplit pas assez rapidement. Votre objectif est d'atteindre votre maximum de joueurs le plus vite possible.
- **Médias sociaux : Twitter et Facebook (voir l'annexe)**
Les médias sociaux sont un excellent outil de marketing. Publiez la description du programme dans ces sites Web. Ajoutez des commentaires. Le bouche à oreille et les recommandations sont des formes de marketing très efficaces.
- Publiez les renseignements de la ligue dans Kijiji ou autres forums.
- Publiez une annonce dans le site Web des organismes ciblés. Publiez une annonce Google.
- Concevez une affiche ou un dépliant attrayant (voir l'annexe). Placez le matériel publicitaire bien en vue dans les centres communautaires, les clubs de tennis et autres organismes ciblés.

METTRE EN ŒUVRE LA LIGUE

4A. Former des parents-entraîneurs et des marqueurs

Une fois le nombre de participants établi, l'animateur et l'entraîneur en chef devraient s'assurer de recruter un nombre suffisant de parents-entraîneurs bénévoles et de marqueurs. Habituellement, il devrait y avoir un marqueur par terrain et un parent-entraîneur par équipe.

L'entraîneur en chef devrait organiser une séance de formation une à deux semaines avant le début de la ligue. Le but de cette formation est de s'assurer que tous les bénévoles :

- comprennent l'objectif et la structure de la ligue
- connaissent bien l'aménagement du terrain, le format de jeu et le système de pointage
- connaissent leur rôle et leurs responsabilités
- comprennent le contenu de l'entraînement

Courriel de bienvenue :

Avant le début de la ligue, l'animateur devrait faire parvenir un courriel aux parents. Ce courriel comprendra un aperçu de la ligue (voir l'annexe).

4B. Évaluer les habiletés pour former des équipes équilibrées

L'entraîneur en chef est responsable de la formation d'équipes équilibrées, ce qui est primordial pour le succès de la ligue. L'entraîneur en chef devrait prendre une à trois semaines pour effectuer l'évaluation des habiletés, procéder à des essais et rééquilibrer les équipes. Vous trouverez plus de détails au point 4E. Faire un suivi hebdomadaire.

Voici deux exemples d'approches pour l'évaluation des habiletés pouvant être utilisées pour déterminer le calibre des joueurs et créer des équipes équilibrées.

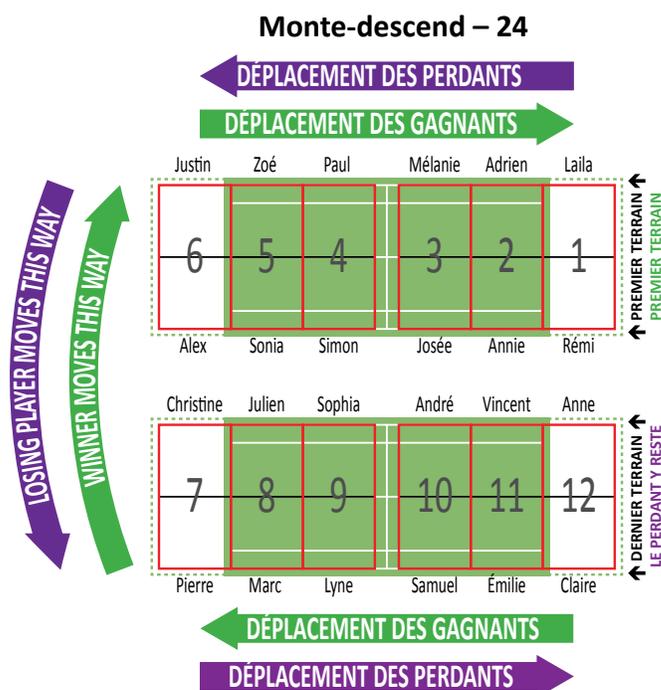
Monte-descend

Le monte-descend est fréquemment utilisé et est un moyen précis d'évaluer le calibre de jeu. Vous devrez cependant avoir assez de terrain à votre disposition pour l'organiser. Exemple : balle rouge, ½ terrain, un maximum de 12 joueurs pour un terrain normal.

Voici un exemple de monte-descend pour 24 joueurs sur ½ terrains. Ressources requises :

- 2 terrains de tennis
- 12 mini-filets
- Ruban-cache et lignes pour délimiter les terrains
- 12 tablettes à pince et 12 aides (parents-entraîneurs et marqueurs)

12 mini-terrains seront aménagés, 2 joueurs par terrain disputant un match chronométré (5-7 minutes par tour). À la fin de chaque tour, le gagnant monte de terrain tandis que le perdant descend.



METTRE EN ŒUVRE LA LIGUE

À la fin de la séance, ou des séances, l'entraîneur en chef devrait avoir une très bonne idée du calibre des joueurs. Les bénévoles aideront pour le pointage et pour la circulation des joueurs. Vous trouverez un exemple de feuille de pointage dans l'annexe.

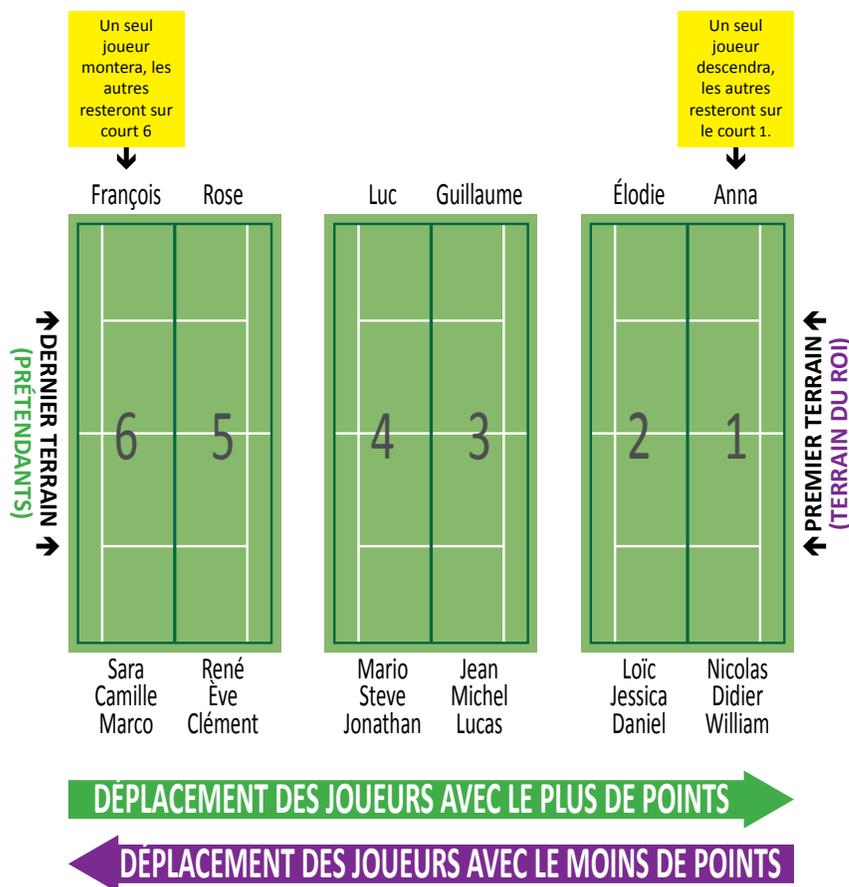
Roi du terrain

Si le nombre de terrains est restreint, le jeu Roi du terrain peut être utilisé pour évaluer les habiletés. Cette évaluation se déroule sur le même nombre de terrains dont vous disposez pour la ligue. Selon la catégorie, jusqu'à quatre joueurs peuvent être sur le même terrain. Un joueur est désigné comme étant le roi du terrain, alors que les autres sont des prétendants. Chaque prétendant jouera deux points contre le roi et s'il gagne les deux points, il deviendra le nouveau roi. Aux fins de l'évaluation, chaque point compte. À la fin du temps alloué (7-10 minutes), le joueur ayant accumulé le plus de points montera de terrain tandis que le joueur ayant le moins de points descendra de terrain.

24 joueurs, balle orange, $\frac{3}{4}$ de terrain modifié. Ressources requises :

- 3 terrains de tennis (6 $\frac{3}{4}$ de terrain modifiés)
- 3 ensembles de lignes pour délimiter les lignes de fond
- Ruban-cache pour délimiter les limites des terrains
- 6 tablettes à pince et 6 marqueurs

Roi du terrain - 24



À la fin de la séance, ou des séances, l'entraîneur en chef devrait avoir une très bonne idée du calibre des joueurs. Les bénévoles aideront pour le pointage et pour la circulation des joueurs. La meilleure façon est encore d'avoir des marqueurs qui notent le pointage et dirige la circulation des joueurs. Vous trouverez un exemple de feuille de pointage dans l'annexe.

4C. Créer des équipes

À la fin de l'évaluation des habiletés, l'entraîneur en chef devrait classer les joueurs selon leur calibre et ensuite former des équipes équilibrées.

Exemple : Pour une ligue de 24 joueurs, il y aura quatre équipes de six joueurs.

Étapes :

1. Afin d'obtenir des équipes équilibrées, chaque équipe sera composée d'un joueur de chacun des six niveaux. Les niveaux sont créés en plaçant les quatre meilleurs joueurs dans le niveau 1; les quatre suivants vont dans le niveau 2 et ainsi de suite jusqu'à l'obtention de six niveaux de quatre joueurs.

Calibre	Joueurs	Remarques
Niveau 1	1a, 1 b, 1c, 1d	Ce sont les 4 meilleurs joueurs. Ils sont de calibre semblable.
Niveau 2	2a, 2b, 2c, 2d	Deuxième meilleur groupe de 4 joueurs. Ils sont de calibre semblable.
Niveau 3	3a, 3 b, 3c, 3d	Troisième meilleur groupe de 4 joueurs. Ils sont de calibre semblable.
Niveau 4	4a, 4 b, 4c, 4d	Quatrième meilleur groupe de 4 joueurs. Ils sont de calibre semblable.
Niveau 5	5a, 5 b, 5c, 5d	Cinquième meilleur groupe de 4 joueurs. Ils sont de calibre semblable.
Niveau 6	6a, 6 b, 6c, 6d	Ce sont les 4 joueurs les plus faibles. Ils sont de calibre semblable.

2. En plaçant un joueur de chaque niveau dans chacune des équipes, elles seront équilibrées.

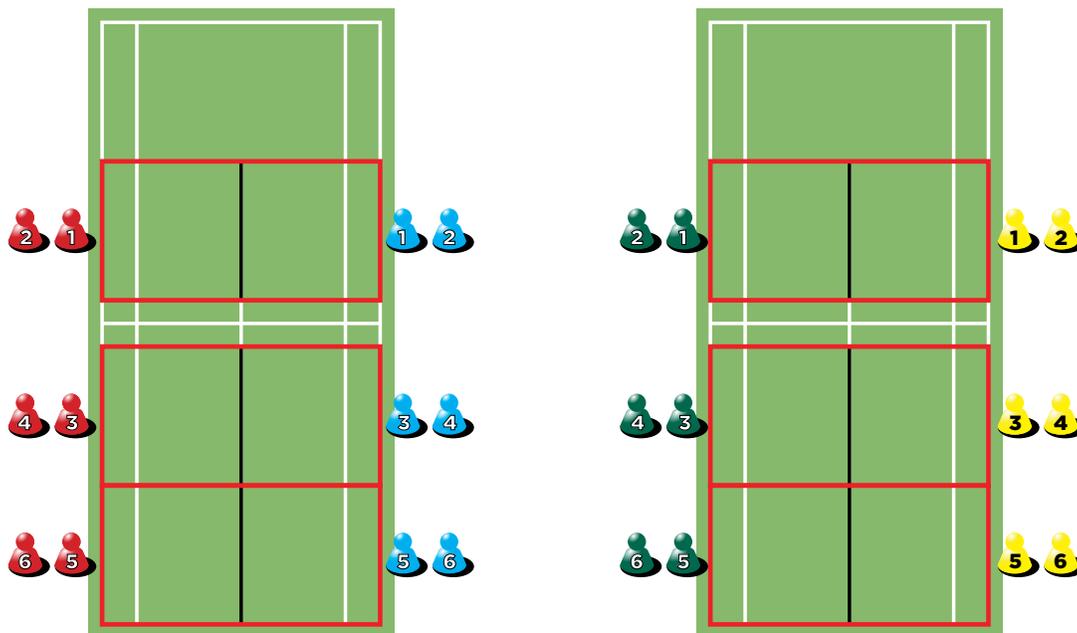
Équipe	1er terrain (niveaux 1 et 2)	2e terrain (niveaux 3 et 4)	3e terrain (niveaux 5 et 6)
Rouge (a)	1a, 2a	3a, 4a	5a, 6a
Bleu (b)	1 b, 2 b	3 b, 4 b	5 b, 6 b
Vert (c)	1c, 2c	3c, 4c	5c, 6c
Jaune (d)	1d, 2d	3d, 4d	5d, 6d

N. B. Une ligue de 16 joueurs aura quatre équipes de quatre joueurs et deux niveaux de calibre, tandis qu'une ligue de 32 joueurs aura quatre équipes de huit joueurs et quatre niveaux de calibre.

4D. Choisir le format des compétitions

Il est important que le format et la structure de la ligue restent les mêmes durant toute la durée de la ligue afin que les participants et les bénévoles sachent à quoi s'attendre semaine après semaine. Chaque semaine, deux équipes s'affronteront. Le pointage de chaque match est compté, non pas en utilisant le système habituel (15, 30, 40, avantage, etc.), mais en utilisant simplement 1, 2, 3, 4, etc. Les résultats de chaque match contribuent au pointage global de l'équipe. En d'autres mots, peu importe si le joueur a gagné ou perdu son match, les points qu'il aura marqués seront comptabilisés dans le total de l'équipe. Par exemple, l'équipe rouge pourrait avoir 104 points et l'équipe bleue 100 points. L'équipe gagnante serait donc l'équipe rouge. Chaque rencontre comporte trois tours de 15-20 minutes :

1. 1er match : simple – les joueurs du même niveau s'affrontent (c.-à-d. no 1 rouge contre no 1 bleu, no 2 rouge contre no 2 bleu). Deux matchs par terrain se dérouleront en même temps. Les deux premiers joueurs disputeront 4 points (chaque joueur servant pour 2 points) puis effectueront une rotation avec les deux autres joueurs de ce terrain, qui joueront 4 points à leur tour. Cette permutation sera effectuée pour la durée de temps alloué.
2. 2e match : simple – les joueurs de différents niveaux s'affrontent (c.-à-d. no 1 rouge contre no 2 bleu, no 2 rouge contre no 1 bleu). Même format que précédemment.
3. 3e match : double en alternance – les joueurs qui ont disputé le 1er et le 2e match formeront une équipe et joueront un double en alternance (c.-à-d. no 1 rouge et no 2 rouge contre no 1 bleu et no 2 bleu). Chaque équipe sert deux points (chaque joueur de la même équipe sert une fois). Le receveur retourne le service, puis le partenaire du serveur doit frapper le coup suivant et ainsi de suite. Cette alternance se poursuit durant tout l'échange et si un joueur frappe la balle deux fois de suite, son équipe perd le point.



Widthwise - 2 Courts
Sample for a 24 player league, red court

HORAIRE DES MATCHS POUR UNE LIGUE DE 24 JOUEURS

	1er MATCH			2e MATCH			3e MATCH		
	Crt 1	Crt 2	Crt 3	Crt 1	Crt 2	Crt 3	Crt 1	Crt 2	Crt 3
Red vs. Blue	1R v 1B	3R v 3B	5R v 5B	1R v 2B	3R v 4B	5R v 6B	1R & 2R	3R & 4R	5R & 6R
	2R v 2B	4R v 4B	6R v 6B	2R v 1B	4R v 3B	6R v 5B	1B & 2B	3B & 4B	5B & 6B
Green vs. Yellow	1G v 1Y	3G v 3Y	5G v 5Y	1G v 2Y	3G v 4Y	5G v 6Y	1G & 2G	3G & 4G	5G & 6G
	2G v 2Y	4G v 4Y	6G v 6Y	2G v 1Y	4G v 3Y	6G v 5Y	1Y & 2Y	3Y & 4Y	5Y & 6Y

N. B. L'horaire ci-dessus devra être modifié pour une ligue de 16 ou 32 joueurs. Ainsi, pour une ligue de 16 joueurs, des matchs ne seront disputés que sur deux terrains, tandis que quatre terrains seront requis pour une ligue de 32 joueurs.

Remarques :

- L'objectif de ce format est de s'assurer que les joueurs les plus forts n'affrontent pas les plus faibles.
- Si un joueur est absent, les autres joueurs de l'équipe joueront tous les points des trois matchs.
- Le double en alternance est un format plus polyvalent que le double normal, car il permet de pallier plus facilement à l'absence de joueurs.
- Au cours des semaines, certains joueurs s'amélioreront plus que d'autres et seront capables de concourir dans un niveau plus élevé. L'entraîneur en chef devra alors ajuster son alignement.

4E. Faire un suivi hebdomadaire

Voici un exemple d'un programme de 11 semaines :

1re semaine	Évaluation des calibres de jeu en utilisant les jeux Roi du terrain ou monte-descend afin de créer des équipes équilibrées. Première subdivision des joueurs en niveaux (voir 4C).
2e semaine	Réévaluation des calibres de jeu et introduction du format de jeu. En se servant des niveaux établis lors de la première semaine, l'entraîneur en chef attribue un terrain aux quatre joueurs de chaque niveau, c.-à-d. les quatre meilleurs sur le court 1, les quatre suivants sur le court 2, etc. Effectuer des ajustements en cas de besoin. Premier jet pour les équipes en s'assurant de créer un équilibre.
3e semaine	Entraînement (voir 5e partie) et essai avec leur entraîneur et leur équipe. Durant le jeu, utiliser le format de trois matchs (voir 4D) en diminuant le temps alloué pour permettre à chaque équipe de disputer deux rencontres. Cette séance permettra de rééquilibrer les équipes si nécessaire.
Semaines 4-9	Saison régulière. Remise des chandails au début de la 4e semaine. La ligue commence la 4e semaine; chaque équipe affrontera les autres à deux reprises au cours des six prochaines semaines.
10e semaine	Début des éliminatoires. L'équipe no 1 affrontera la no 4, l'équipe no 2 affrontera la no 3 en demi-finale.
11e semaine	Finale entre les deux équipes gagnantes de la semaine précédente. Rencontre pour la troisième place entre les deux équipes perdantes. Cérémonies de remise de prix (chaque participant recevra une médaille) et pizza (voir 4G).

4F. Compiler les résultats

À l'instar de toutes compétitions, il est important de compiler et d'afficher les résultats afin de créer une ambiance compétitive amusante alors que les équipes concourent pour terminer au premier rang. Dans l'annexe, vous trouverez :

- Une feuille de pointage pour compiler les points individuels sur chaque terrain et un résumé des résultats de chaque équipe
- Un modèle pour les classements de la ligue

4G. Play-Offs and Awards Ceremony

Les éliminatoires sont le fait saillant de la ligue et déterminent l'équipe championne. Dans le cadre des demi-finales (avant-dernière semaine du programme), l'équipe qui aura terminé au premier rang affrontera celle qui a fini quatrième, tandis que la deuxième et la troisième équipe se livreront bataille. En finale, les deux équipes gagnantes joueront pour les grands honneurs, alors que les deux perdantes se mesureront pour la troisième place.

Pour les éliminatoires, le format des matchs est le même que durant la saison régulière.

Les cérémonies de remise de prix se dérouleront immédiatement après la finale. Il est important de féliciter tous les deux pour leur participation et leur amélioration au cours de la ligue. Des prix supplémentaires peuvent être décernés au joueur s'étant le plus amélioré, à celui qui aura eu le meilleur esprit sportif, etc. Ces cérémonies sont également l'occasion idéale pour souligner la contribution des bénévoles. L'entraîneur en chef demandera à chaque parent d'écrire un mot d'encouragement pour les joueurs de leur équipe respective. Ces mots seront lus au moment de la remise des médailles.

Après la remise des prix, un souper pizza est organisé pour célébrer la fin de la ligue.



5. GUIDE POUR LES ENTRAÎNEMENTS

L'entraînement fait partie intégrante de la ligue, car il fournit aux participants l'occasion d'améliorer leurs habiletés afin d'obtenir de meilleures prestations au moment des matchs. Comme le temps accordé à l'entraînement est très court, il est essentiel que les habiletés pratiquées puissent aider instantanément les participants à mieux jouer. Vous trouverez à l'[annexe](#) un exemple d'aménagement pour l'entraînement d'une ligue de 16, 24 et 32 joueurs. Voici quelques lignes directrices pour l'entraînement :

Échauffement (10 minutes)

- Peu importe le calibre des joueurs, la première partie de l'entraînement sera un échauffement de 10 minutes dont les trois premières minutes serviront à activer le corps par le biais d'une activité physique ou d'un jeu.
Consultez la page 12 du programme d'enseignement Apprendre à jouer pour obtenir une description de certains de ces jeux.
- Utilisez les 7 prochaines minutes de l'échauffement pour développer des « habiletés de raquette et de balle » tout en assurant un échauffement général. Utilisez des activités comme « centrer la balle sur la raquette », « laisser tomber la balle et la rattraper avec la raquette ». Ces activités devraient être effectuées en se déplaçant. Consultez les pages 26 et 28 du programme d'enseignement sur $\frac{1}{2}$ terrain de Tennis Canada pour obtenir une description de ces activités.

Développement des habiletés (20 minutes)

Procédure générale :

- Après l'échauffement, l'entraîneur en chef rassemble tous les participants et fait une démonstration de l'habileté et de l'activité prévue pour la séance. Les joueurs se dirigent ensuite rapidement sur leur terrain avec le parent-entraîneur. N. B. Lorsque les parents-entraîneurs auront plus d'expérience et qu'ils connaîtront mieux les activités, vous n'aurez plus besoin de rassembler les jeunes aussi souvent.
- Après la démonstration, l'entraîneur en chef se promènera sur les terrains pour s'assurer que l'activité se déroule correctement et que l'accent est mis sur l'habileté ciblée.
- En raison du temps limité, une séance d'entraînement ne devrait pas comporter plus de 2 ou 3 activités.
- Les enfants aimeront jouer avec le parent-entraîneur, assurez-vous donc d'encourager ce dernier à frapper avec les participants aussi souvent que possible durant l'entraînement.
- Le choix des activités dépend du calibre de jeu des participants.

Pour les joueurs débutants éprouvant de la difficulté à commencer le point

- Mettez l'accent sur la façon de commencer un point, car cet élément est primordial pour jouer dans la ligue. Des activités où le joueur laisse tomber la balle et la frappe sont fortement essentielles. Cette habileté peut facilement être jumelée au retour de la balle (2 coups d'échange). Consultez les activités 6-9 (pages 20-23) du programme d'enseignement Apprendre à jouer pour obtenir une description de ces activités.
- En règle générale, pour être prêt à participer à la ligue, un joueur doit être capable de :
- Commencer un point en faisant un service par en dessous 7 fois sur 10.
- Retourner un service 3 fois sur 10.
- Tant que les joueurs éprouvent de la difficulté à satisfaire à ces critères, vous devriez passer tout le temps d'entraînement à parfaire ces habiletés. Voici ce que vous pourriez faire :
- Faire commencer les joueurs plus près du filet et les faire reculer progressivement.
- Demander aux joueurs de couper le manche (tenir la raquette au milieu du manche) pour avoir un meilleur contrôle
- Au lieu de laisser tomber la balle et de la frapper, demander aux joueurs de placer la balle sur le tamis et de la diriger de l'autre côté du filet.

GUIDELINES FOR PRACTICE

Pour les joueurs pouvant régulièrement commencer le point et retourner la balle

- **Mettez l'accent sur la régularité et le nombre d'échanges qu'ils peuvent réaliser.**
- Favoriser le coup droit est acceptable à cette étape, mais lorsque les joueurs peuvent régulièrement frapper 4 balles de suite, ils devraient aussi pratiquer leur revers.
- Les activités de service devraient être plus importantes à l'étape Balle orange, $\frac{3}{4}$ de terrain. Consultez les activités 14-17 (pages 29-32) du programme d'enseignement Apprendre à jouer pour obtenir une description de ces activités.
- La volée peut être introduite auprès des joueurs plus avancés de l'étape Balle orange, $\frac{3}{4}$ de terrain. Consultez les activités 19, 20 et 21 (pages 35-37) du programme d'enseignement Apprendre à jouer.

L'entraînement avec les matchs peut servir à améliorer les habiletés fondamentales des joueurs, car elles jetteront des bases solides pour une technique plus avancée. Les 5 fondamentaux sont :

Prises :

Ces prises offrent le plus d'avantages et facilitent le contrôle du tamis de la raquette.

Coup droit

Prise eastern



Revers

Prise eastern revers à une main



Prise pour revers à 2 mains



Service / Volée

Prise continentale



Préparation :

Se placer pour avoir un bon point d'impact.

Coups de fond

- Préparation du bras et du corps en même temps.
- Position latérale
- Bien placé et en équilibre
- Tout ceci doit survenir avant que la balle rebondisse.

Service

- Commencer en position « trophée »
- Légèrement de côté
- En équilibre
- Tout ceci doit survenir avant que la balle commence à redescendre

Volée

- Épaule légèrement tournée
- En équilibre
- Raquette plus haute que le poignet
- Tout ceci doit survenir avant que la balle traverse le filet.



Point d'impact :

Centrer la balle sur le cordage à une distance confortable du corps.

Coups de fond

- Devant le corps
- À la hauteur de la hanche
- À une distance confortable du corps

Service

- Devant le corps
- Pleine extension du bras
- À une distance confortable au-dessus de l'épaule

Volée

- Devant le corps
- À la hauteur de la poitrine
- À une distance confortable du corps



GUIDE POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Zone de frappe :

Lorsque la raquette se déplace vers le point de préparation pour le prochain coup. avant, durant et après le coup.



Remplacement :

Retour vers une position neutre et en équilibre



Contrôles de balle

Les 5 fondamentaux sont intimement liés aux contrôles de balle. En d'autres mots, ce que fait la balle et comment faire faire à la balle ce qui doit être réussi pour réaliser une tactique ou résoudre un problème. Au tennis, il n'existe que cinq façons de manipuler la balle. Cela correspond aux cinq contrôles de balle :



Ces cinq contrôles de balle dépendent de ce que la raquette fait à la balle selon le principe ATV :

- A : Angle de la raquette
- T : Trajectoire de la raquette
- V : Vitesse de la raquette

Angle de la raquette		Trajectoire de la raquette		Vitesse de la raquette
Angle vertical	Horizontal	Trajectoire verticale	Trajectoire horizontale	
Influence la hauteur	Influence la direction	1. de bas en haut 2. de haut en bas	1. de droite à gauche 2. de gauche à droite	

Voici quelques conseils et solutions pour développer les contrôles de balle :

Contrôle de balle	Conseils et solutions
Hauteur	Pour obtenir des balles plus hautes : a. Déplacer la raquette de bas en haut et/ou b. Ouvrir le tamis et/ou c. Frapper plus rapidement Pour obtenir des balles plus basses : a. Allonger le corridor de frappe et/ou b. Fermer le tamis et/ou c. Frapper plus lentement

Direction	<p>Pour contrôler la direction, l'angle horizontal de la raquette doit faire face à la cible au moment de l'impact, c.-à-d. « les yeux de la raquette doivent regarder la cible ».</p> <p>Différentes directions :</p> <p>a) Croisé : frapper l'extérieur de la balle.</p> <p>b) Le long de la ligne : frapper l'arrière de la balle.</p> <p>c) Décroisé : frapper l'intérieur de la balle.</p>
Vitesse	<p>Un des plus grands défis pour un débutant est de contrôler la vitesse de leurs coups. Les joueurs frappent souvent trop vite, car la vitesse de la raquette est trop grande au moment de l'impact. Cela survient souvent à cause d'un mouvement excessif du poignet ou d'une trop grande préparation (élan arrière). Voici quelques mots clés à utiliser pour aider les joueurs à contrôler la vitesse de leurs coups :</p> <p>« Garde le poignet ferme » « Amène lentement la raquette vers le point d'impact » « Lentement et doucement du début à la fin »</p>
Distance	<p>La distance est une combinaison de hauteur, de vitesse et d'effet. À ce niveau, les joueurs n'utilisent pas d'effet, mais peuvent contrôler la distance en modifiant la hauteur et la vitesse de la façon suivante :</p> <p>Pour des balles plus courtes :</p> <p>a. Réduire la hauteur et/ou b. Réduire la vitesse</p> <p>Pour des balles plus profondes :</p> <p>a. Augmenter la hauteur et/ou b. Augmenter la vitesse</p>
Effet	<p>À ce niveau, les joueurs ne devraient pas utiliser d'effet. La trajectoire et l'angle de la raquette devraient être les mêmes.</p>

EXEMPLE DE COURRIEL DE BIENVENUE

À tous les parents,

Nous vous félicitons d'avoir inscrit votre enfant à la Ligue mineure de l'ORC. Cette ligue est un programme de tennis stimulant permettant d'allier l'entraînement et le jeu tout en mettant l'accent sur le développement des habiletés des participants.

Voici la structure de la ligue pour cette session de huit semaines :

1re semaine (27/4) : Évaluation du calibre de jeu afin d'équilibrer les équipes

2e semaine (4/5) : Introduction des formats de jeu

3e semaine (11/5) : Jeu simulé – les joueurs seront répartis dans 4 équipes et nous ferons un essai et rééquilibrerons les équipes, s'il y a lieu

Pas de ligue le 18 mai – long week-end de la Journée nationale des Patriotes

4e-6e semaines (25/5 au 8/6) : Début de la ligue; les joueurs porteront le chandail de leur équipe respective! Au cours des trois prochaines séances, toutes les équipes s'affronteront une fois.

7e semaine (15/6) : En demi-finale, la meilleure équipe se mesurera à la 4e, tandis que la 2e affrontera la 3e. Les gagnants atteindront la finale.

8e semaine (22/6) : Finale de la ligue et remise de prix, puis rafraichissement et pizza!

Comme ce programme est une ligue d'équipe, il est important que votre enfant y participe chaque semaine pour les huit prochaines semaines. **Si, pour une raison quelconque, votre enfant en peut être là une semaine, veuillez m'aviser au plus tard le jeudi de la semaine en question.** Votre collaboration est très appréciée.

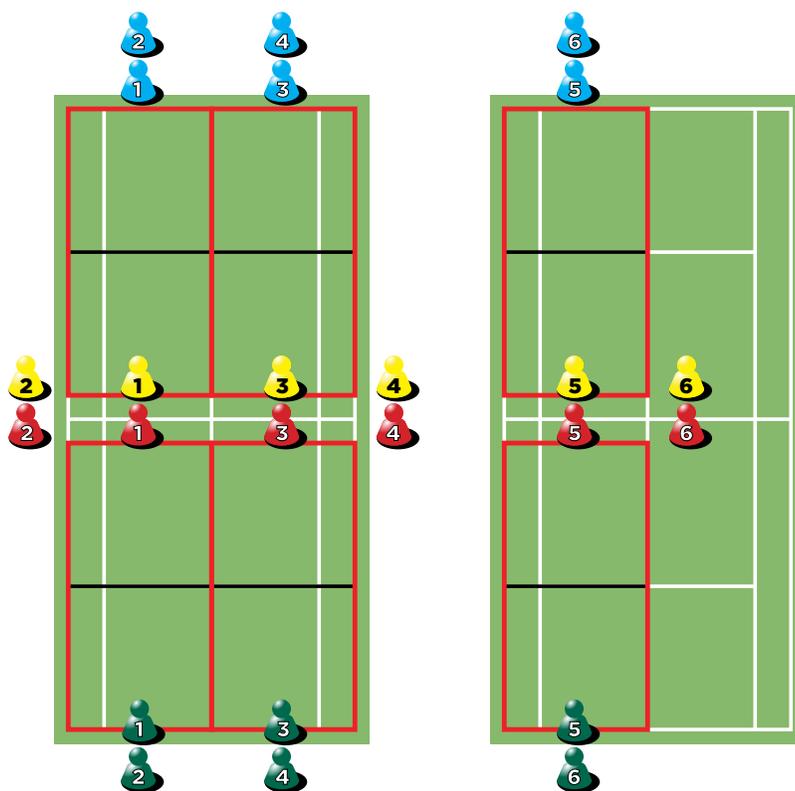
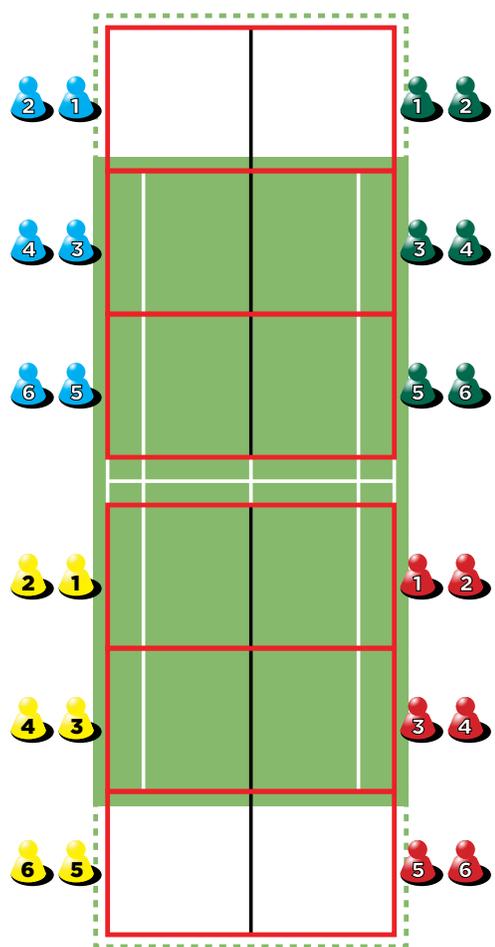
Animateur

6. ANNEXE... suite

AMÉNAGEMENT DES TERRAINS DE MATCHS POUR DES LIGUES DE 24 ET 32 JOUEURS

24 ROUGE (MATCHS)

24 ROUGE (MATCHS)

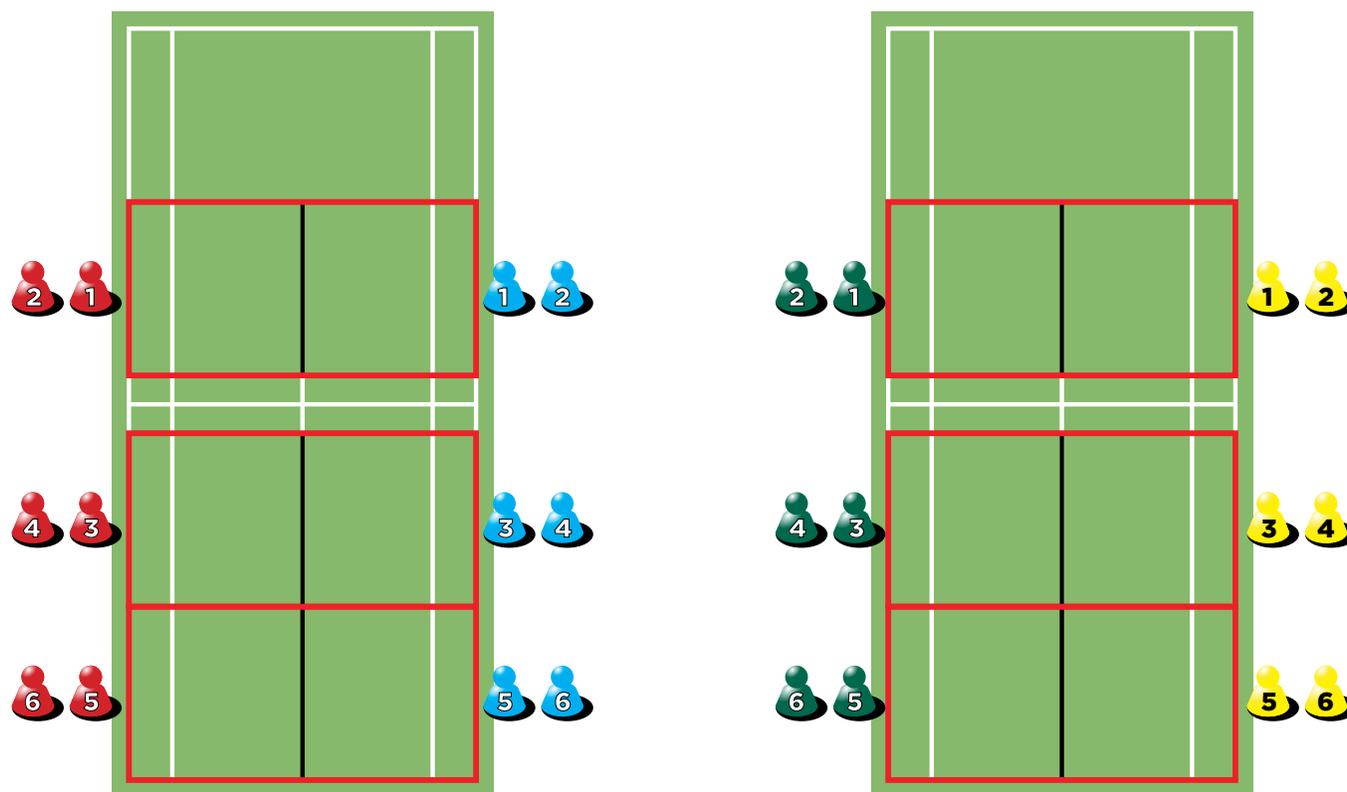


Sur la largeur - 1 terrain

Sur la longueur - 2 terrains

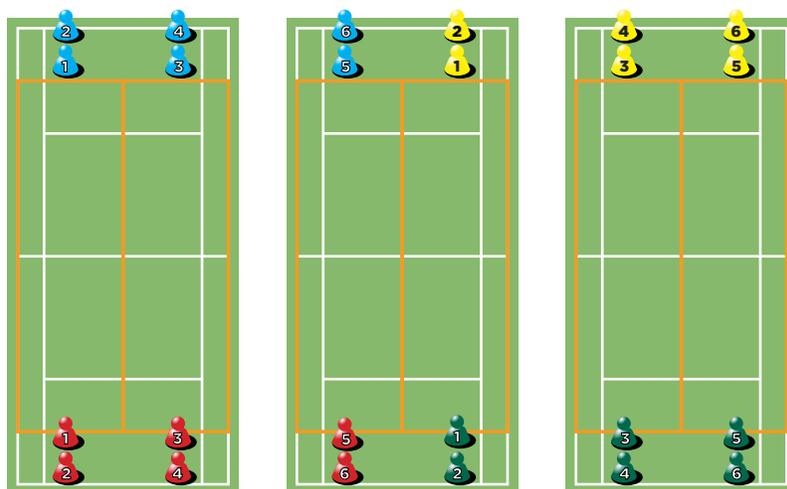
Aménagement des terrains de matchs... suite

24 ROUGE (MATCHS) Sur la largeur - 2 terrains

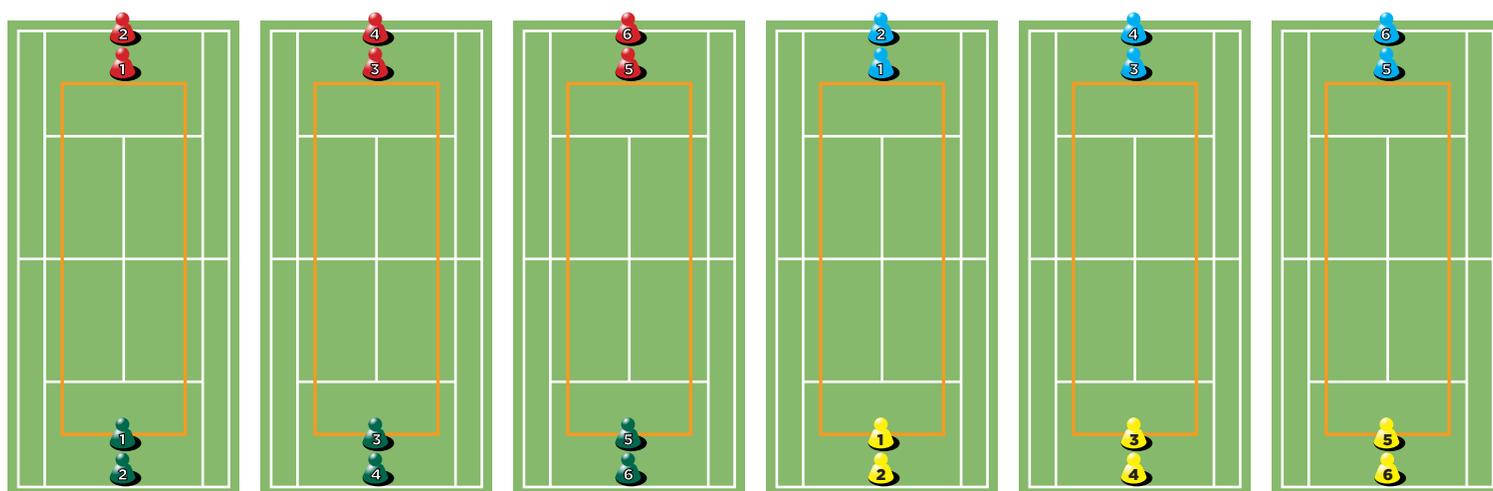


Aménagement des terrains de matchs... suite

24 ORANGE (MATCHS)



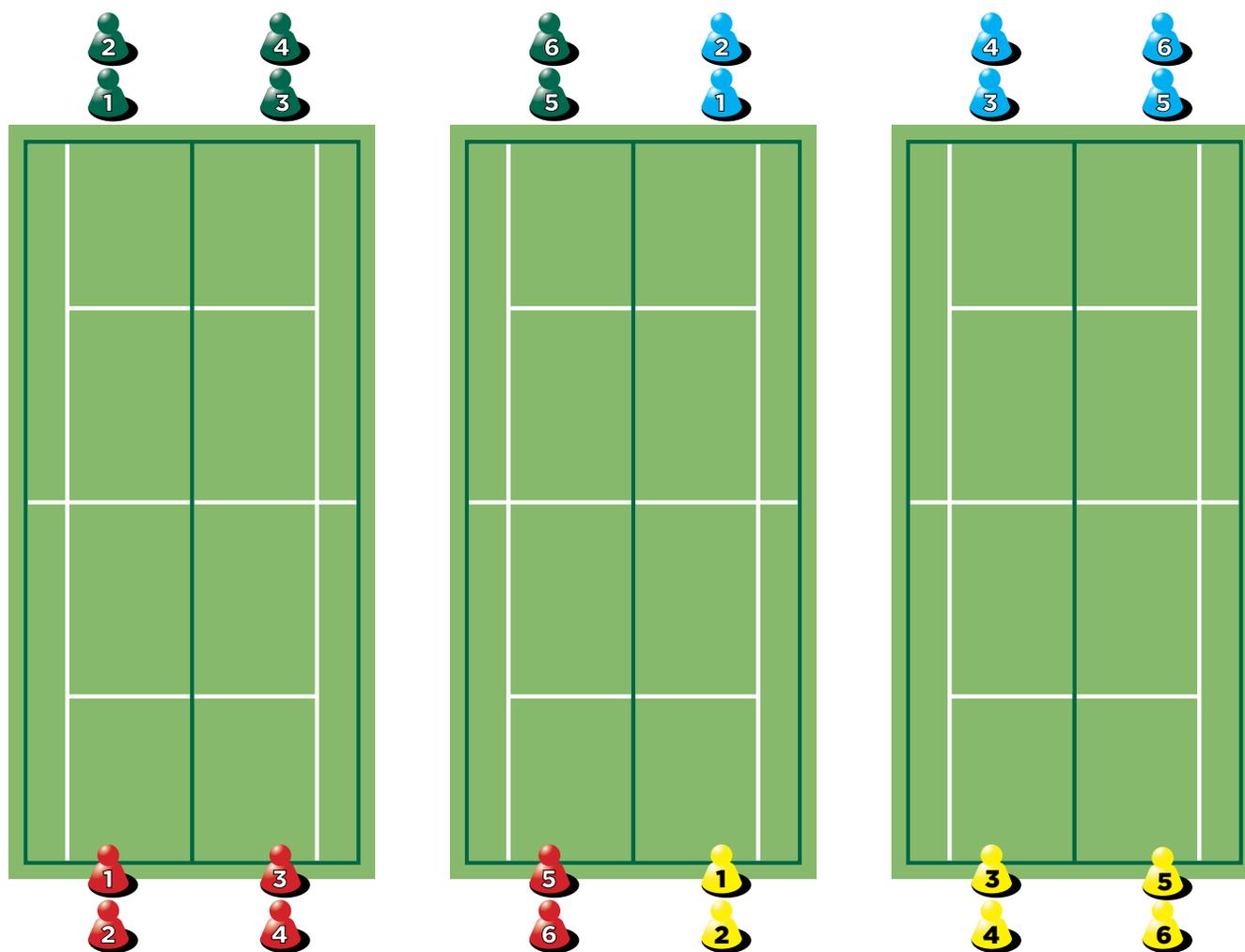
Orange modifié



Orange réglementaire

Aménagement des terrains de matchs... suite

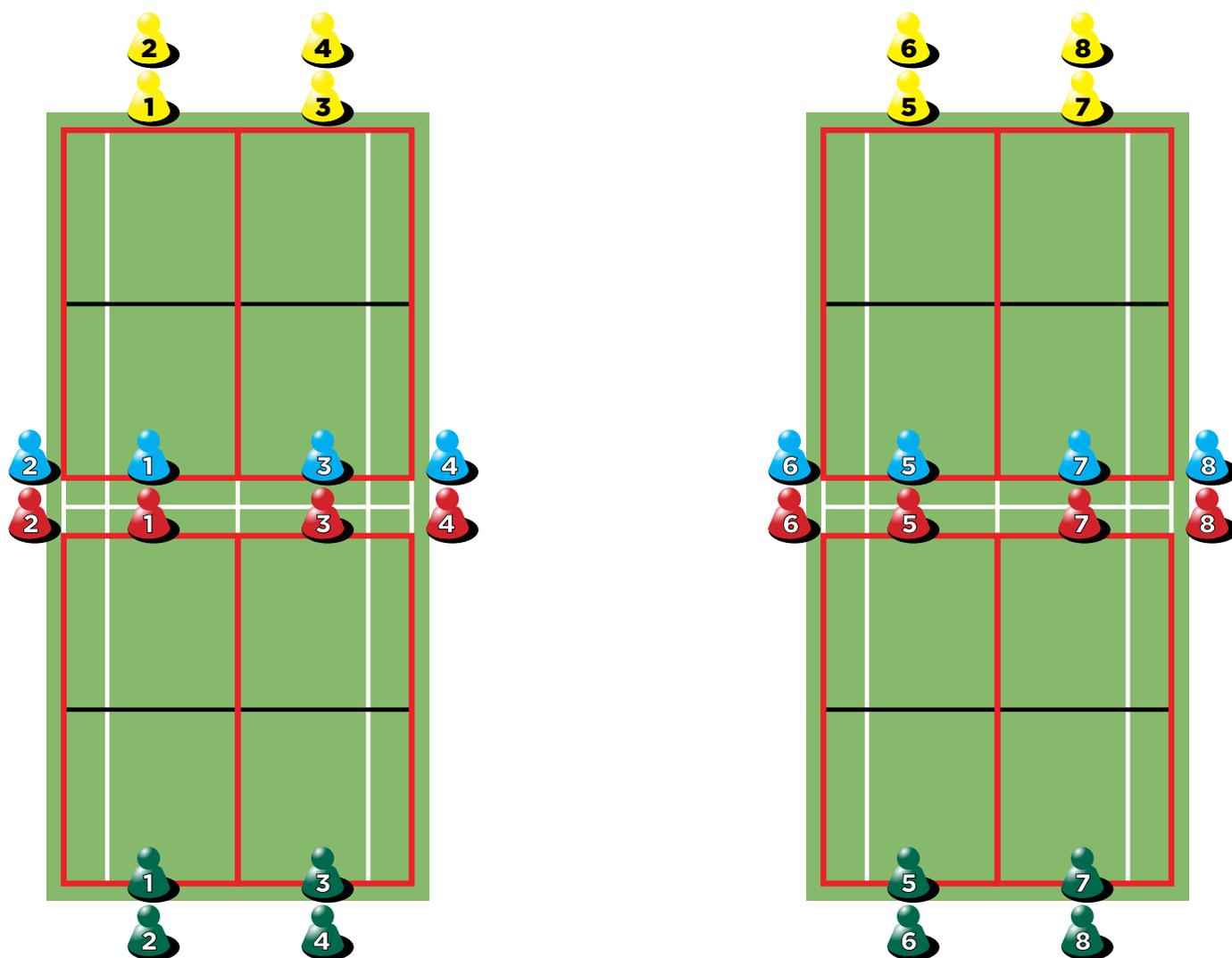
24 VERT (MATCHS)



Vert modifié

Aménagement des terrains de matchs... suite

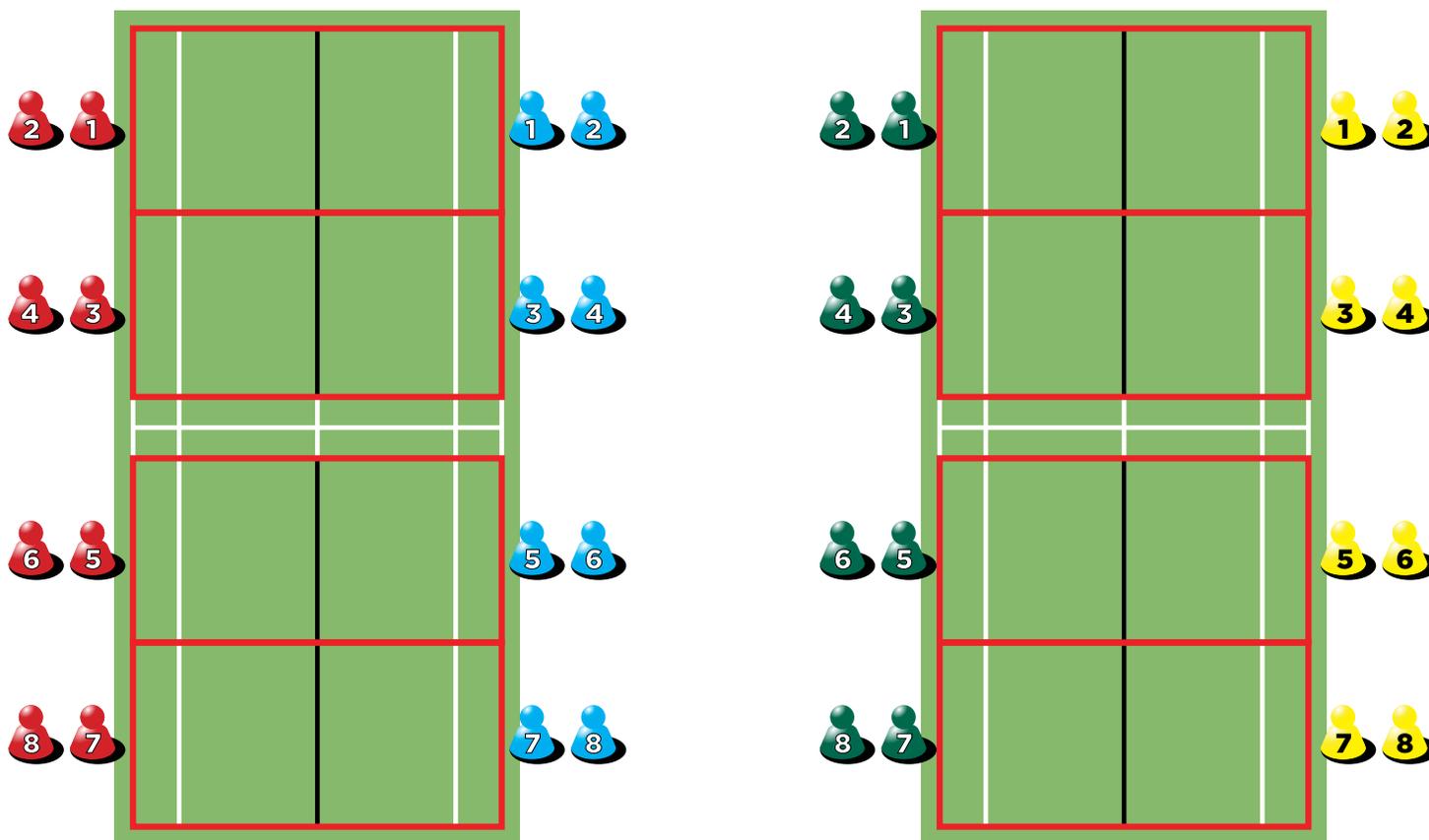
32 ROUGE (MATCHS)



Sur la longueur - 2 terrains

Aménagement des terrains de matchs... suite

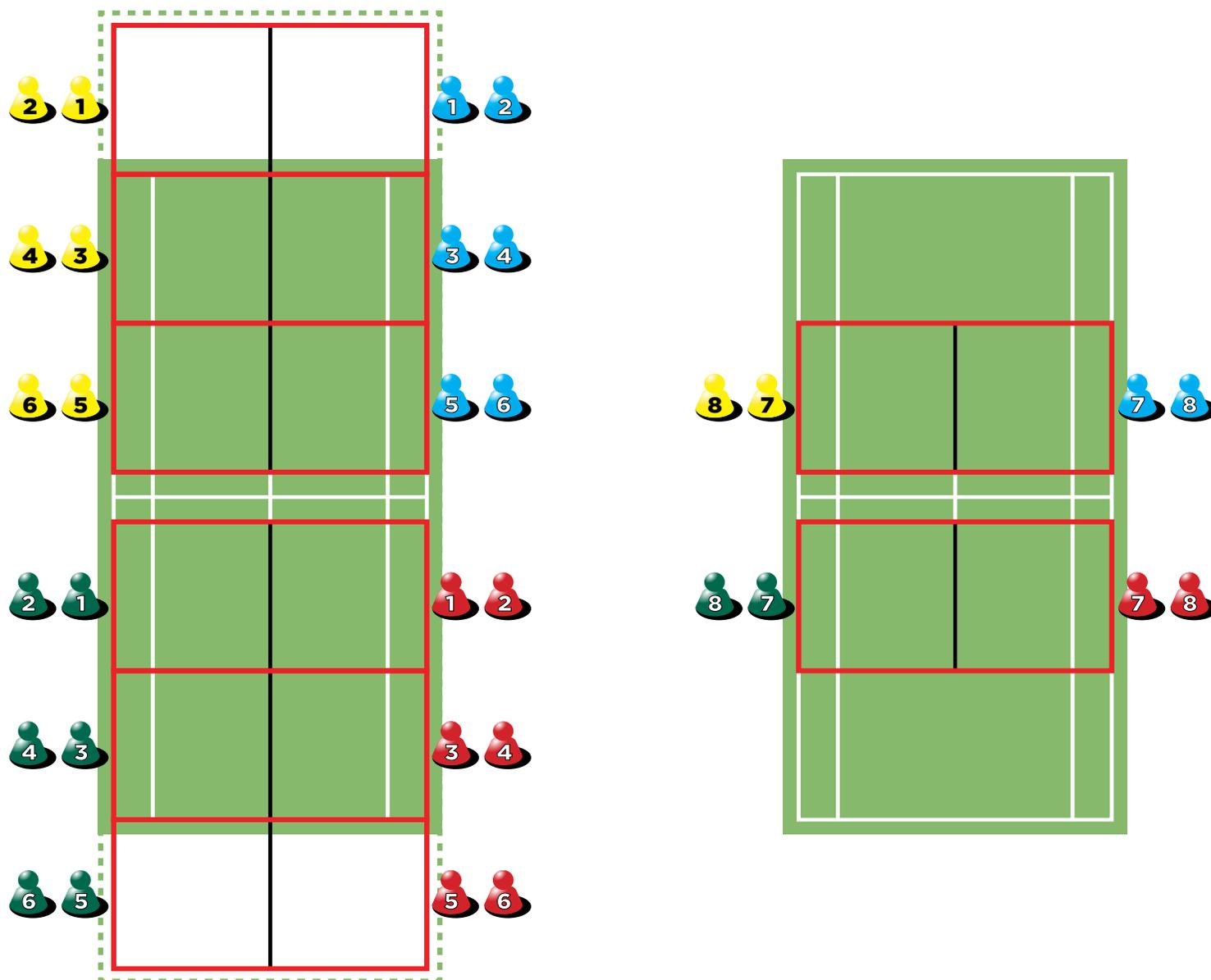
32 ROUGE (MATCHS)



Sur la largeur - 2 terrains
1re option

Aménagement des terrains de matchs... suite

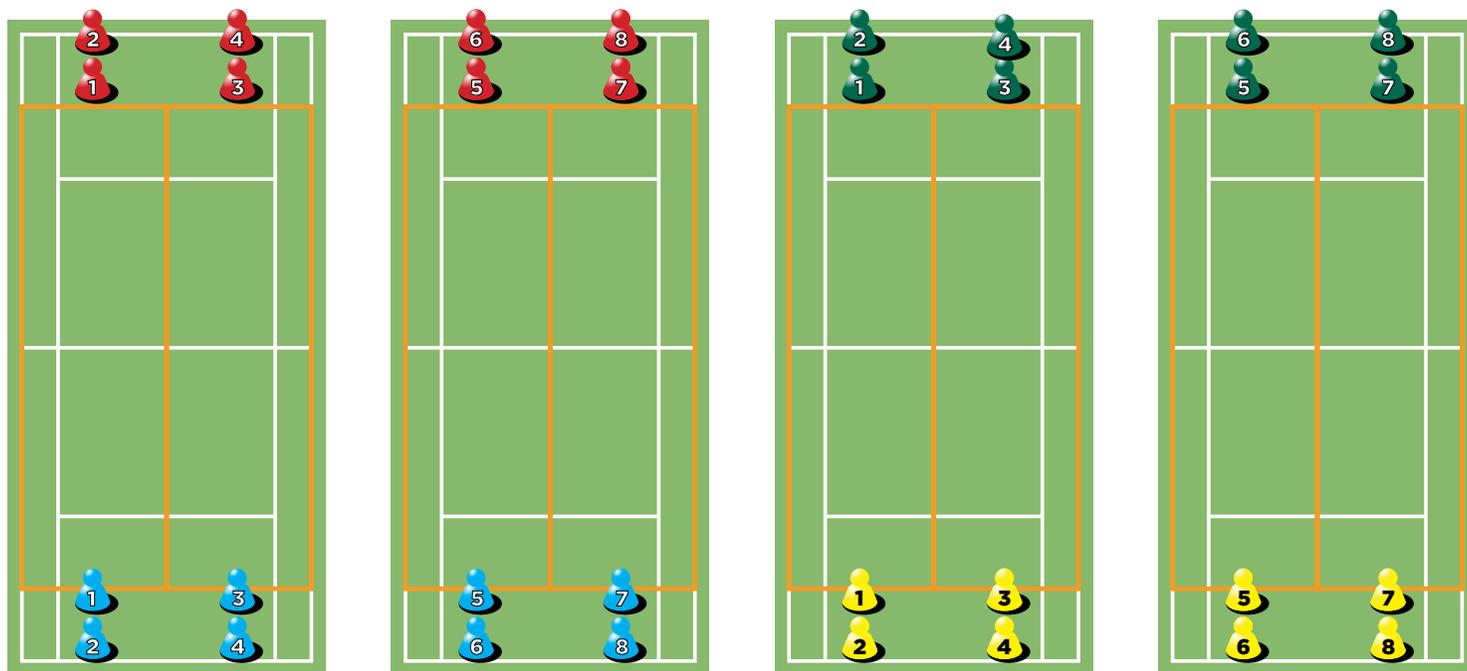
32 ROUGE (MATCHS)



Sur la largeur – 2 terrains
2e option

Aménagement des terrains de matches... suite

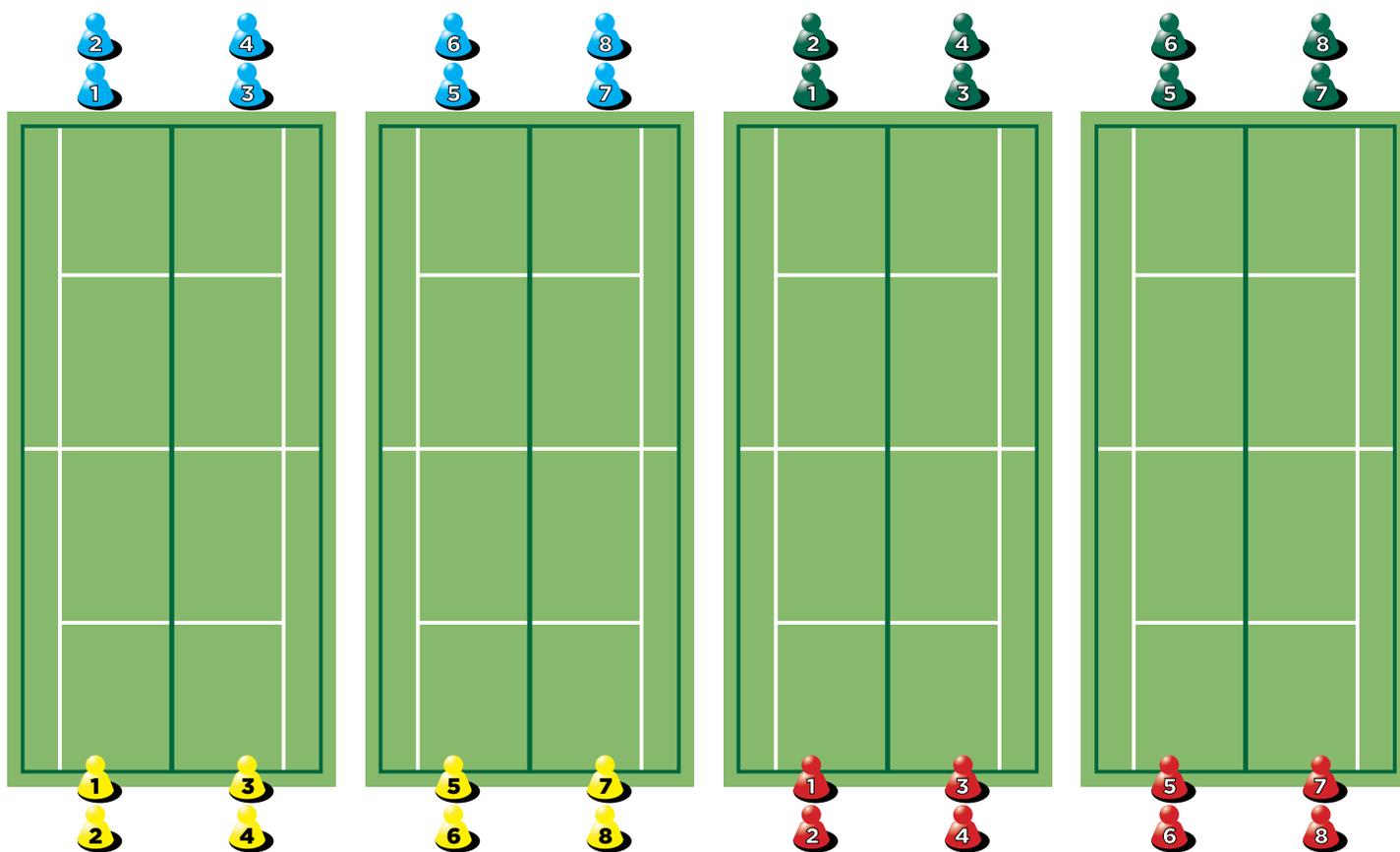
32 ORANGE (MATCHS)



Orange modifié

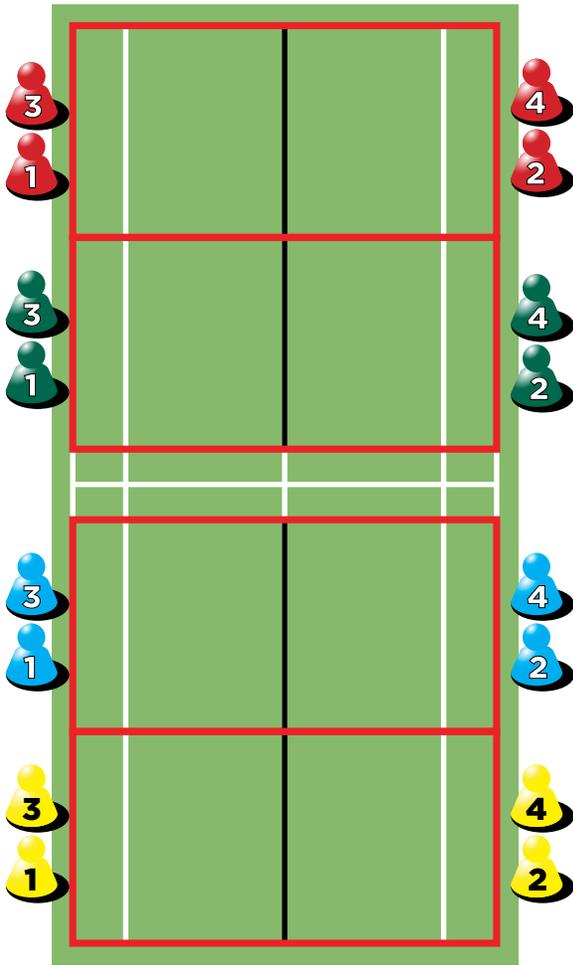
Aménagement des terrains de
matches... suite

32 VERT (MATCHS)

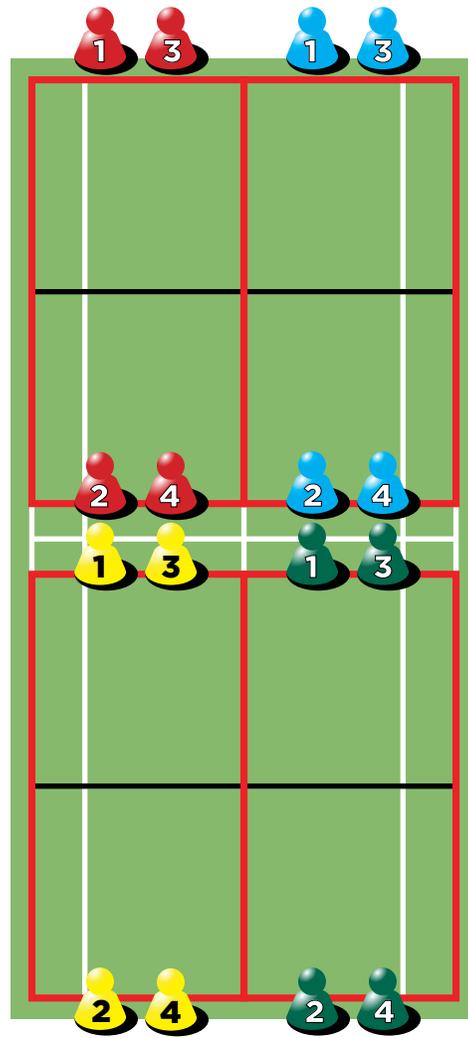


Vert modifié

16 ROUGE (ENTRAÎNEMENT)



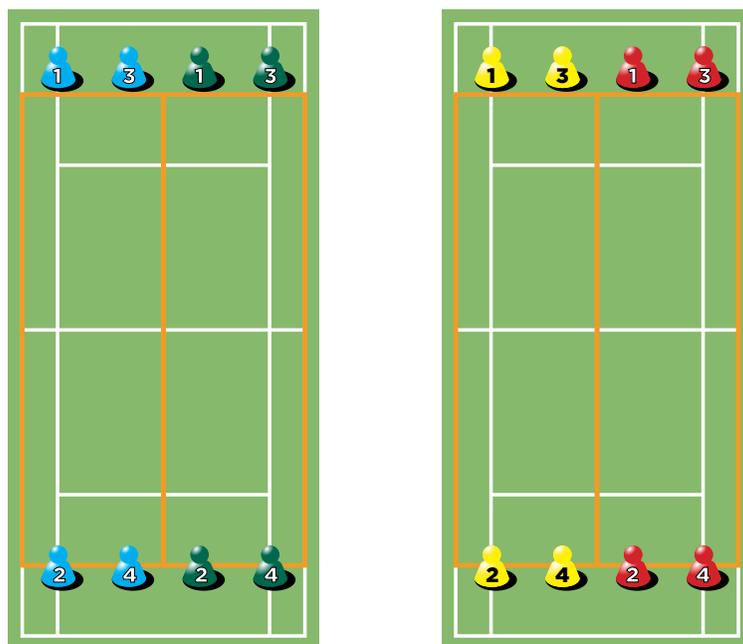
Sur la largeur



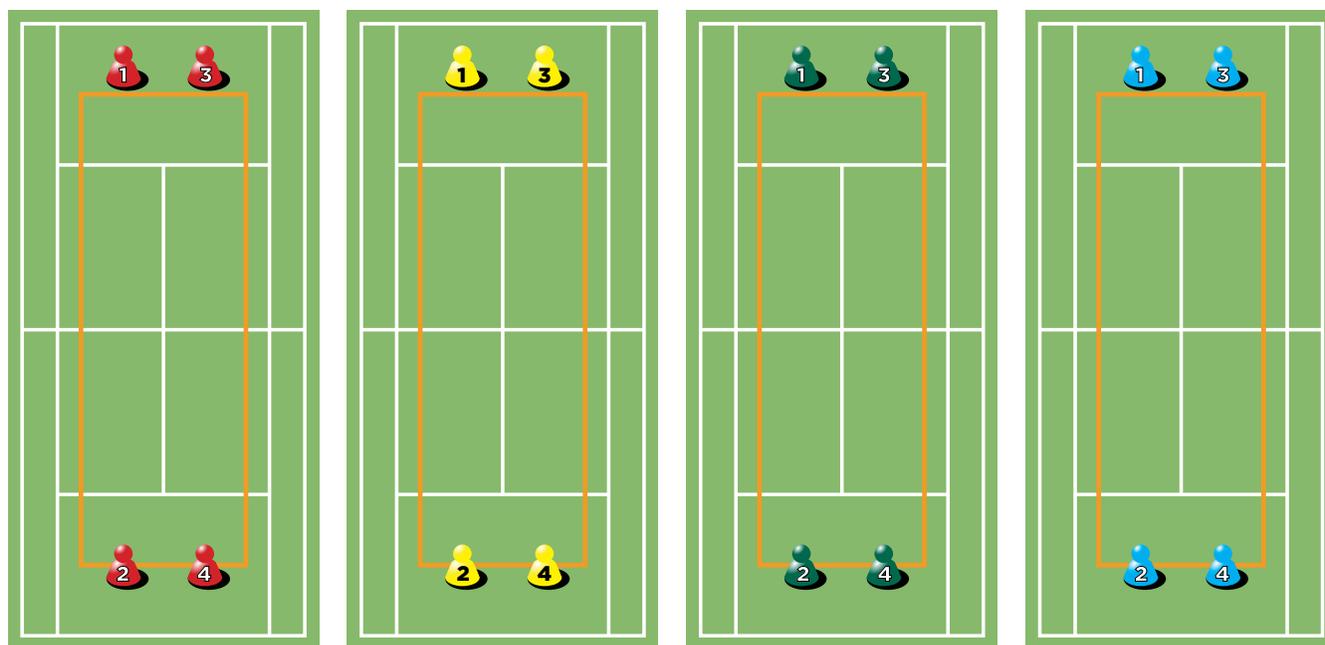
Sur la longueur

Aménagement des terrains
d'entraînement... suite

16 ORANGE (ENTRAÎNEMENT)



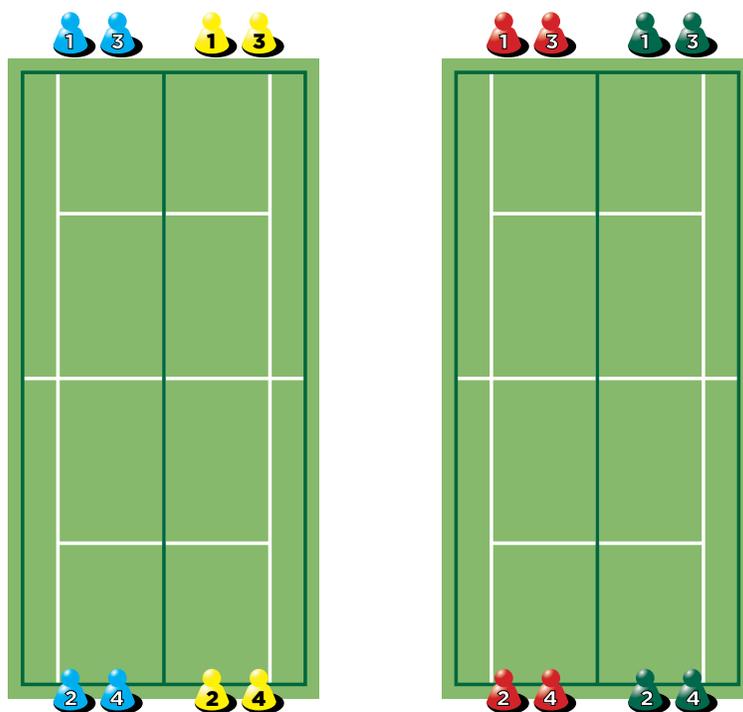
Orange - modifié



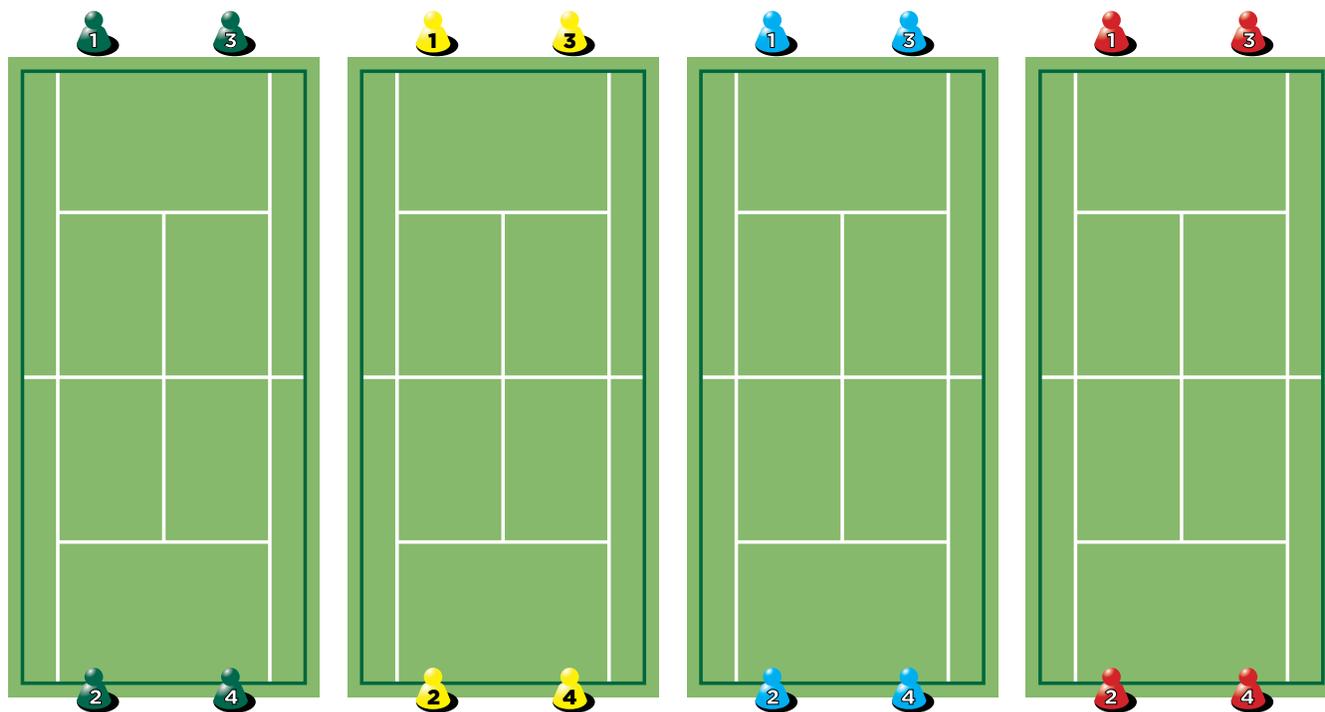
Orange réglementaire

Aménagement des terrains d'entraînement... suite

16 VERT (ENTRAÎNEMENT)



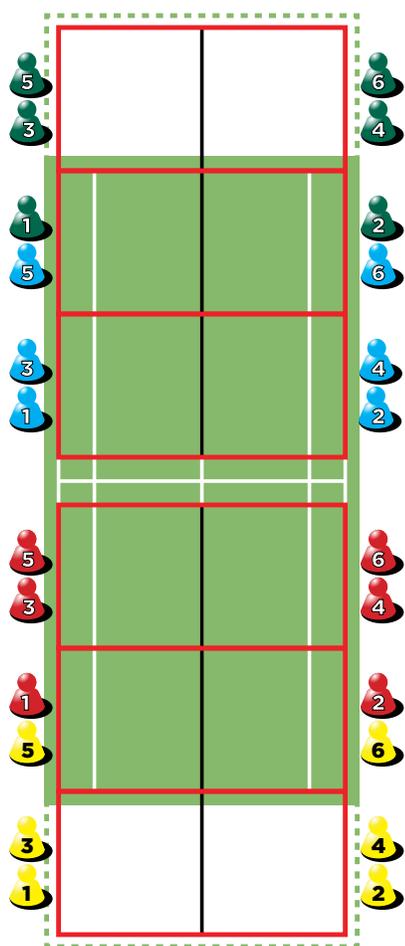
Vert - modifié



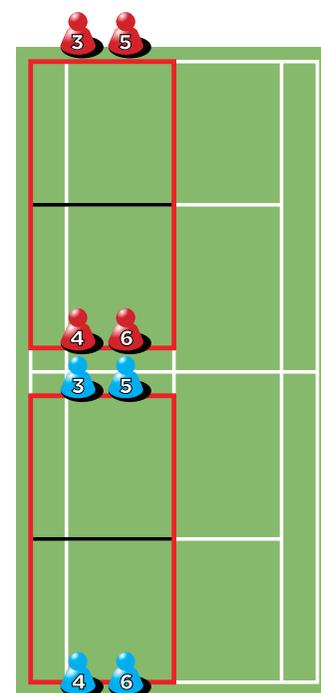
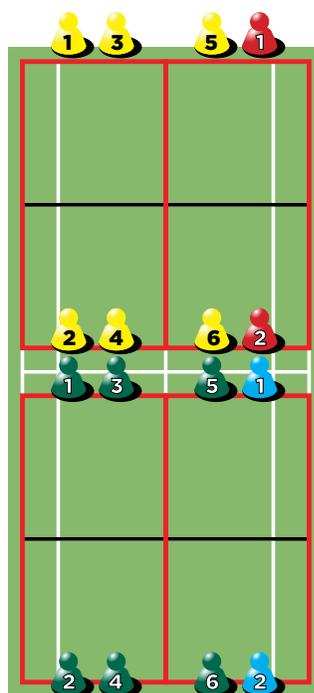
Vert règlementaire

Aménagement des terrains d'entraînement... suite

24 ROUGE (ENTRAÎNEMENT) 24 ROUGE (ENTRAÎNEMENT)



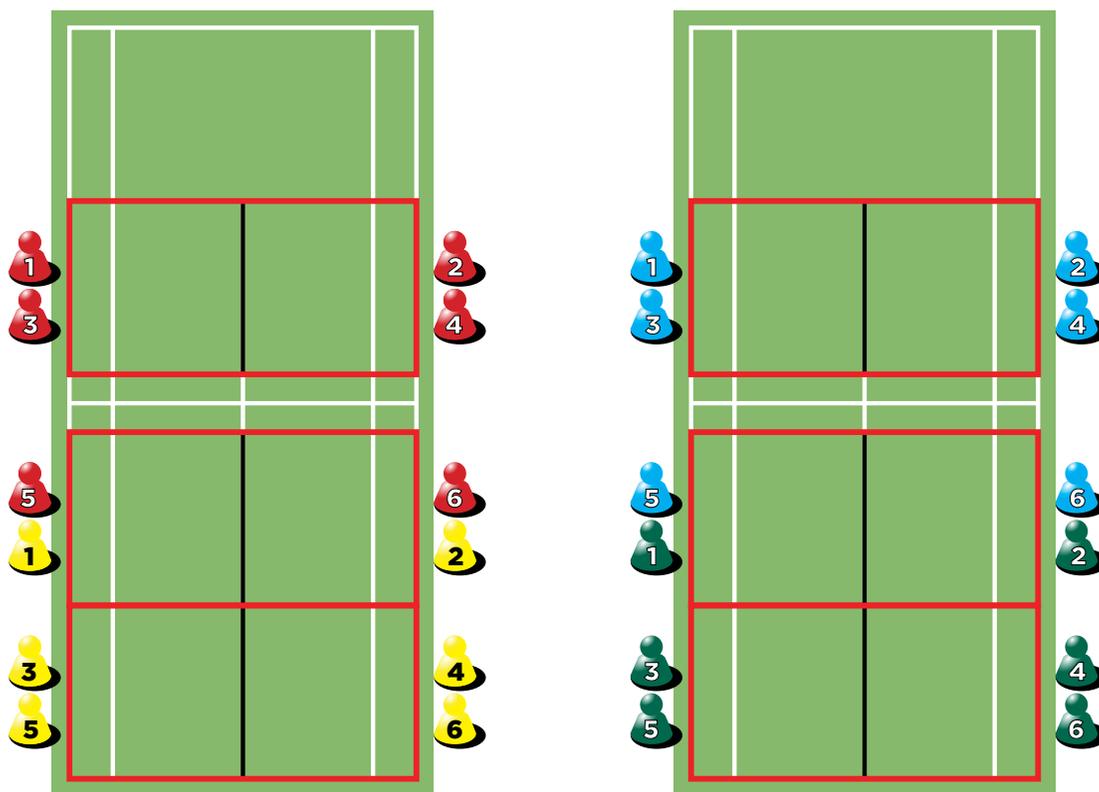
Sur la largeur - 1 terrain



Sur la longueur - 2 terrains

Aménagement des terrains d'entraînement... suite

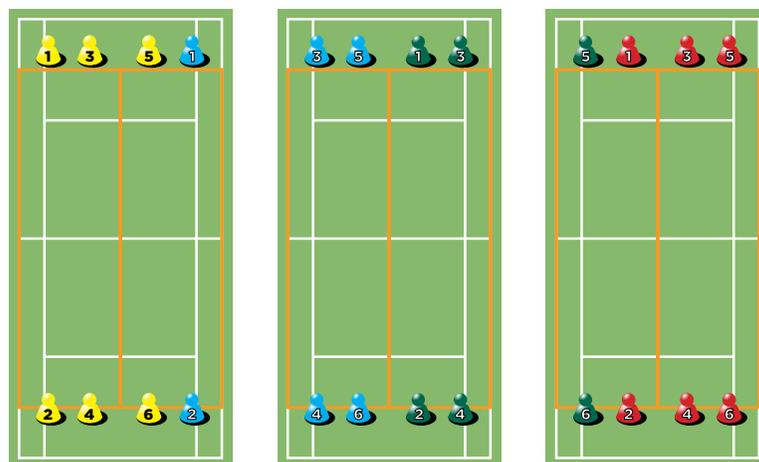
24 ROUGE (ENTRAÎNEMENT)



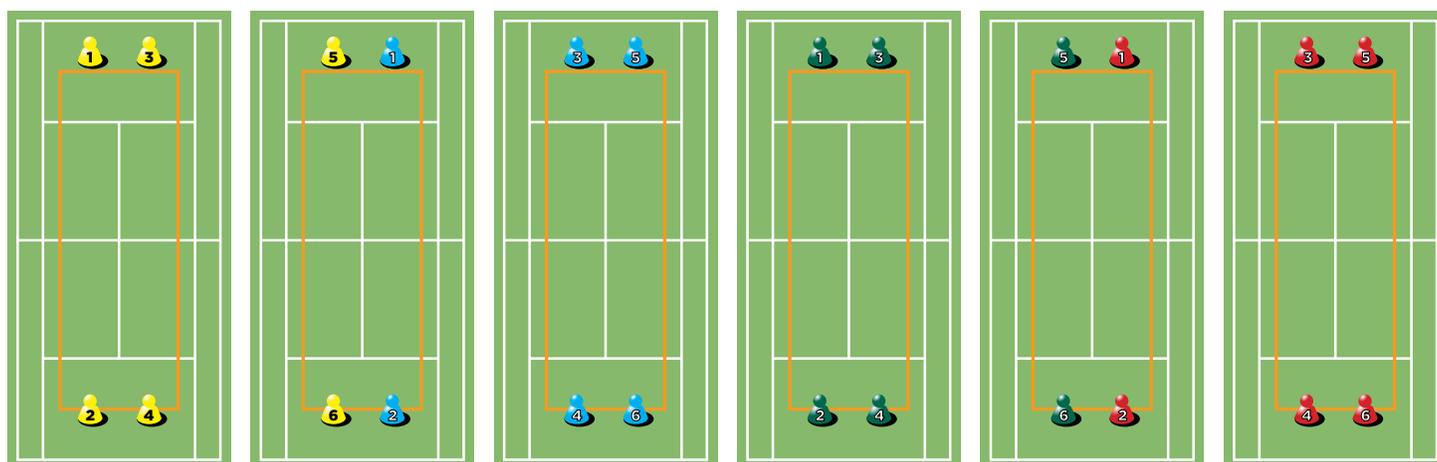
Sur la largeur - 2 terrains

Aménagement des terrains d'entraînement... suite

24 ORANGE (ENTRAÎNEMENT)



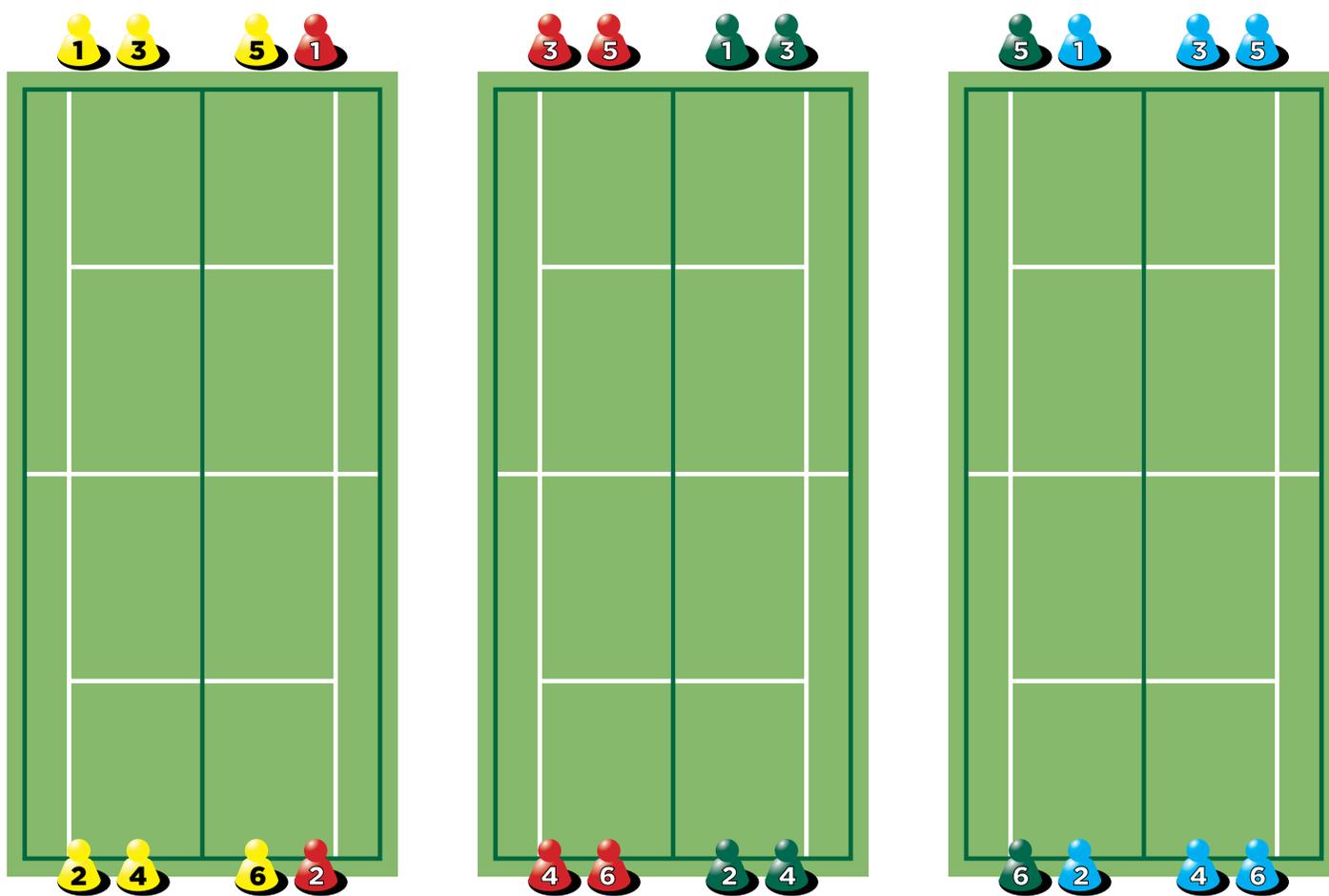
Orange modifié



Orange réglementaire

Aménagement des terrains d'entraînement... suite

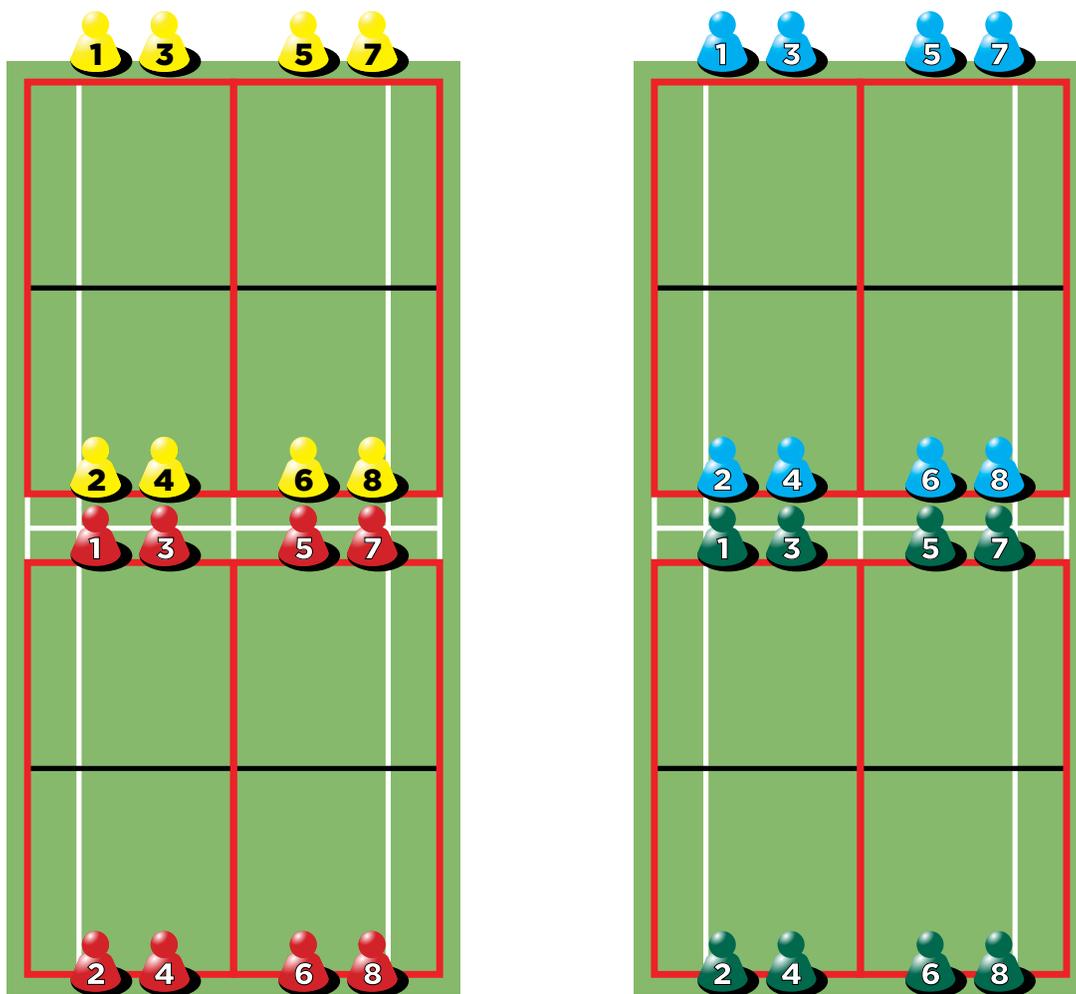
24 VERT (ENTRAÎNEMENT)



Vert modifié

Aménagement des terrains d'entraînement... suite

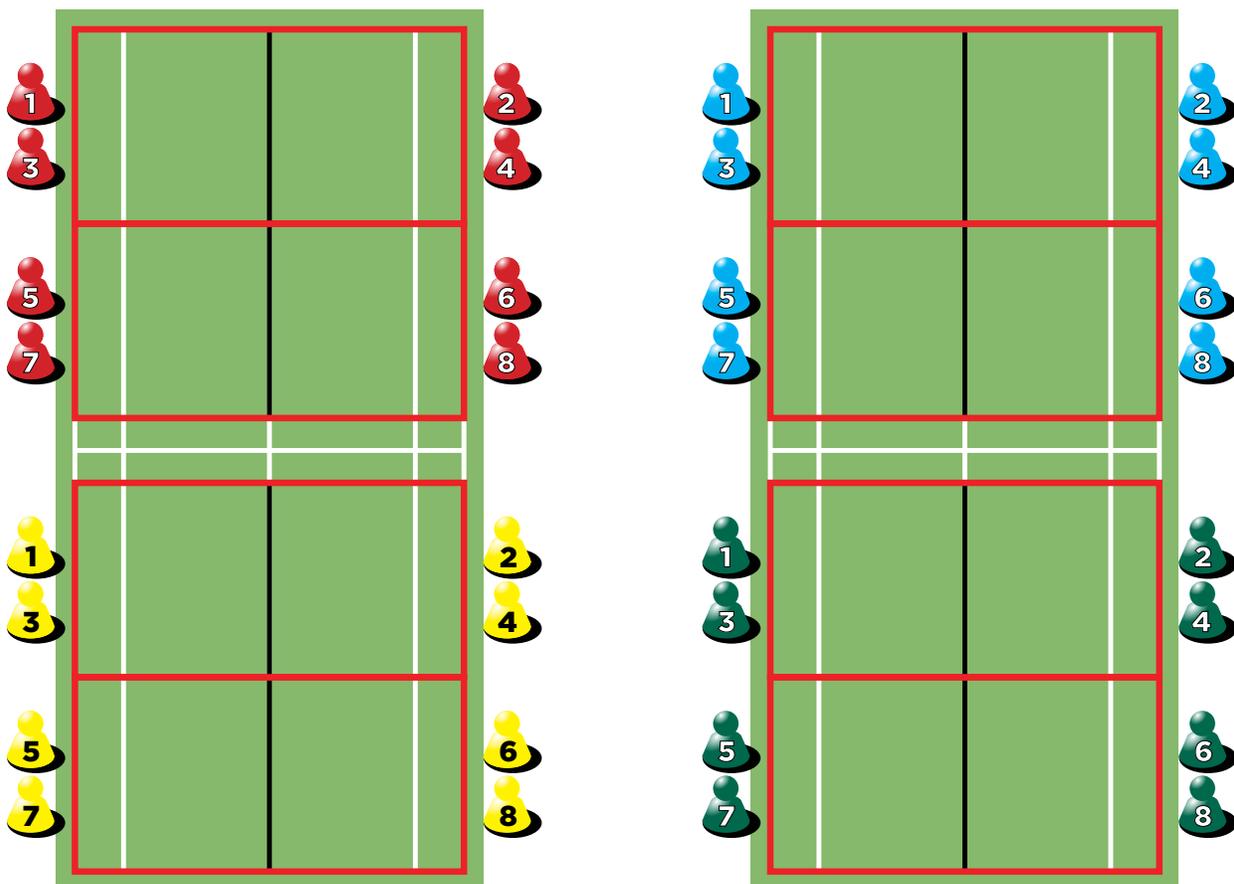
32 ROUGE (ENTRAÎNEMENT)



Sur la longueur - 2 terrains

Aménagement des terrains d'entraînement... suite

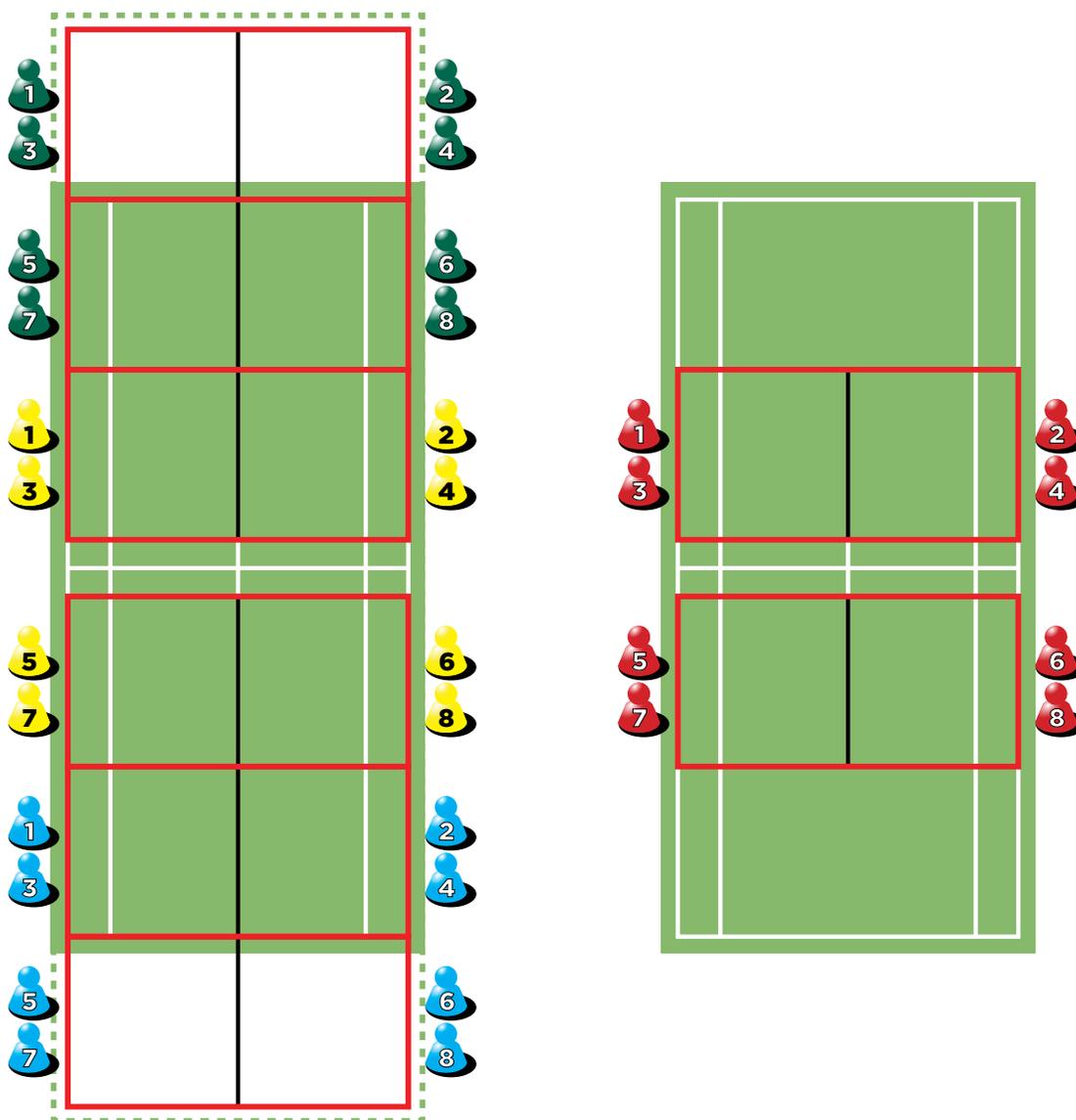
32 ROUGE (ENTRAÎNEMENT)



Sur la largeur - 2 terrains
1re option

Aménagement des terrains d'entraînement... suite

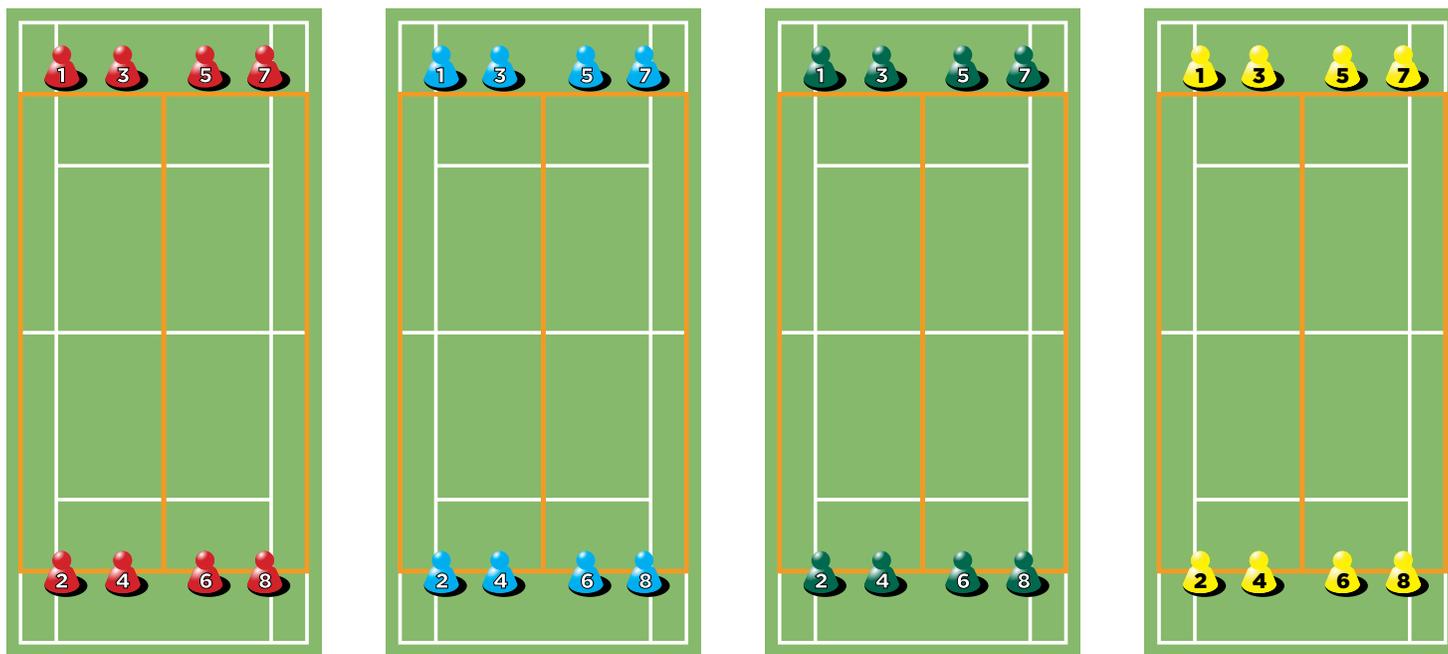
32 ROUGE (ENTRAÎNEMENT)



Sur la largeur 2 terrains
2e option

Aménagement des terrains d'entraînement... suite

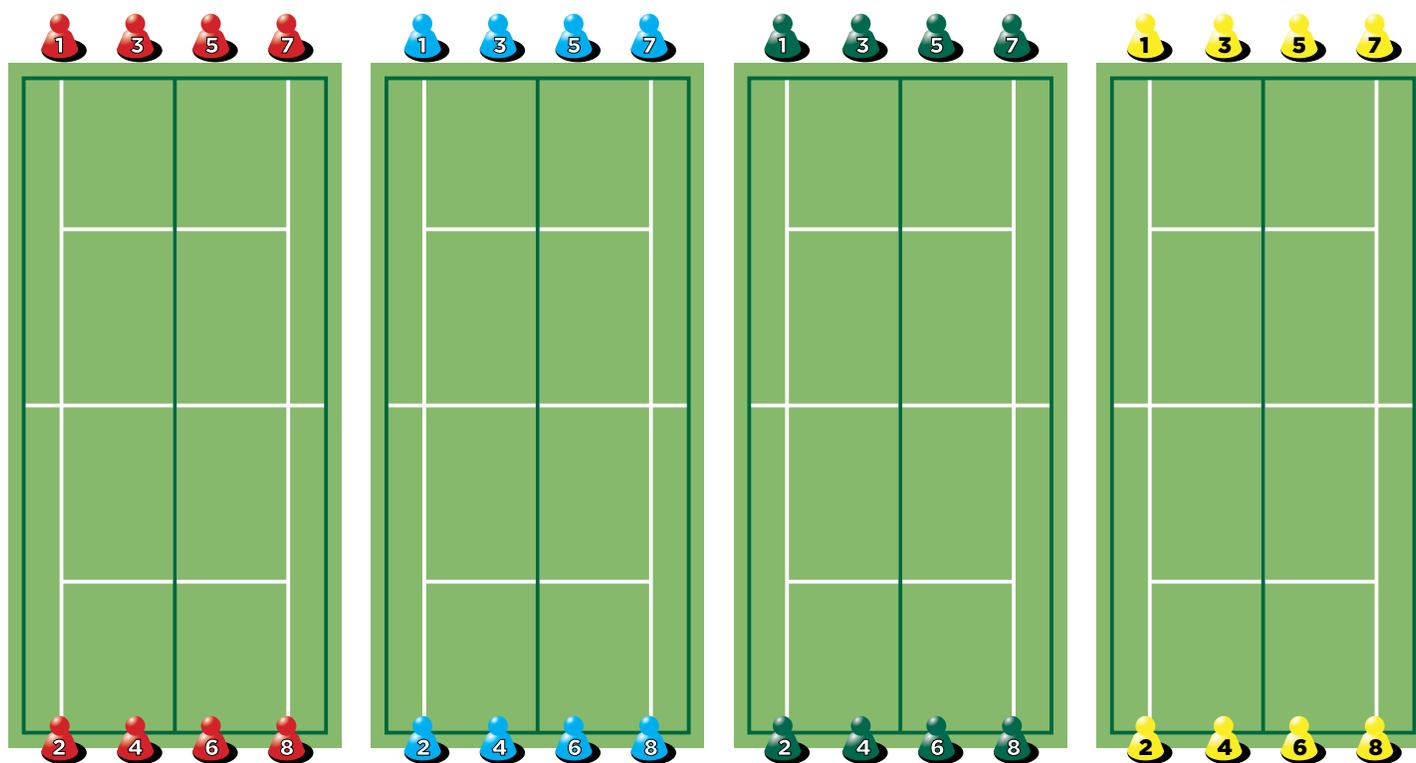
32 ORANGE (ENTRAÎNEMENT)



Orange modifié

Aménagement des terrains d'entraînement... suite

32 VERT (ENTRAÎNEMENT)



Vert modifié

6. ANNEXE... suite

FEUILLE DE POINTAGE ET CLASSEMENT

FEUILLE DE POINTAGE ET HORAIRE DES MATCHS									
DATE:	ÉQUIPE :				ÉQUIPE :				
	JOUEURS : (inscrivez les joueurs par classement)				JOUEURS : (inscrivez les joueurs par classement)				
	1	2	3	4	5	6	7	8	
COURT 1	1 c. 1	_____ c _____							
	2 c. 2	_____ c _____							
COURT 2	3 c. 3	_____ c _____							
	4 c. 4	_____ c _____							
COURT 3 (si 6 joueurs/équipe)	5 c. 5	_____ c _____							
	6 c. 6	_____ c _____							
COURT 4 (si 8 joueurs/équipe)	7 c. 7	_____ c _____							
	8 c. 8	_____ c _____							
	TOTAL				TOTAL			TOTAL	TOTAL
POINTAGE FINAL _____ À _____									

CLASSEMENTS

RANG	NOM DE L'ÉQUIPE	FICHE