

CAHIER DE TRAVAIL A — PRÉPARATION AVANT LE STAGE (Connaissances générales)

NOM :

Date limite :

ADRESSE ÉLECTRONIQUE :

TÉLÉPHONE :

CELLULAIRE :

IMPORTANT : Ce cahier d'exercices **DOIT** être complété avant le début du stage. Les candidats ne pourront pas suivre le stage avant d'avoir terminé le cahier d'exercices et de l'avoir remis à l'animateur de stage avant la date limite.

Veuillez écrire dans l'espace prévu sous chaque question.

RÉSULTAT :

COMPLET

INCOMPLET

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme coopératif du gouvernement du Canada, des gouvernements provinciaux/territoriaux, des fédérations sportives nationales/provinciales/territoriales et de l'Association canadienne des entraîneurs.

Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Patrimoine canadien



Imprimé au Canada

Partenaires de la formation des entraîneurs



CAHIER DE TRAVAIL A — CONNAISSANCES GÉNÉRALES

Pour répondre aux questions de ce cahier d'exercices, veuillez consulter les ressources du stage Instructeur publiées dans le site Web de l'APT.

Cliquez sur : *Ressources/Matériel de certification/Ressources pour le stage d'instructeur*. Vous devez être membre de l'APT pour avoir accès à ces ressources.

Chapitre 1 : Considérations pour la santé

1. Quelles recommandations (4) concernant l'échauffement feriez-vous à vos élèves lorsqu'ils s'entraînent par eux-mêmes ou qu'ils jouent pour le plaisir?

2. Établir un « plan d'action d'urgence » pour une série de cours pour jeunes débutants que vous donnerez seul (sans instructeur adjoint) dans un parc municipal. Il y a quatre terrains situés à côté d'un terrain de soccer, et il n'y a aucun autre bâtiment à proximité. Quels sont les renseignements importants dont vous devez disposer pour vous assurer que vous savez exactement comment agir dans une situation d'urgence?

3. Que veut dire l'acronyme P.I.G.E.?

Acronyme	Mot	Explication
P		
I		
G		
E		

4. Quelles sont les trois précautions à prendre lorsqu'il fait très chaud?

5. Combien de temps avant un match devrait-on manger?

6. Au cours d'une rencontre d'information pré-saison, un parent vous pose la question suivante : « Je ne m'y connais pas beaucoup en tennis, j'aimerais donc savoir s'il y a des risques pour mon enfant. Que faites-vous pour vous assurer que les entraînements sont sécuritaires pour les athlètes? »

Risques associés à la pratique du tennis	Ce que je fais pour rendre mon entraînement le plus sécuritaire possible

7. Pendant que vous travaillez avec un groupe de joueurs, un joueur de l'autre groupe vient vous voir en panique pour vous dire que deux enfants sont entrés en collision et qu'ils se sont frappé la tête assez durement. Un des deux semble avoir perdu connaissance et est désorienté.

Décrivez, étape par étape, ce que vous feriez dans une telle situation.

Chapitre 2 : Développement psychologique

8. Nommez 3 différences entre l'enseignement aux adultes et celui aux enfants.

9. Quels sont les quatre éléments clés pour développer l'estime de soi?

10. Pourquoi est-il important que l'instructeur soit proactif lorsqu'il établit des règlements?

Chapitre 3 : Les 3 lois de l'apprentissage

11. Que sont les 3 lois de l'apprentissage?

12. Énumérez les 3 modes d'apprentissage.

Chapitre 4 : Équipement

13. Énumérez cinq faits concernant les raquettes de tennis.

14. Quelle tension de cordage recommanderiez-vous pour un joueur débutant?

15. Nommez deux recommandations que vous donneriez à quelqu'un désirant acheter des souliers de tennis.

Chapitre 5 : Enseigner à des joueurs de tennis en fauteuil roulant

16. À quelques exceptions près, les règlements du tennis en fauteuil roulant sont les mêmes que ceux du tennis pour personnes physiquement aptes. Nommez une des exceptions.

17. Décrivez comment le remplacement d'un joueur en fauteuil roulant diffère de celui d'un joueur physiquement apte lorsqu'il exécute des coups de fond.

18. Quel nom donne-t-on aux roues inclinées d'un fauteuil de tennis?

19. Lorsqu'un joueur physiquement apte joue avec un joueur en fauteuil roulant, combien de fois peut-il laisser bondir la balle?

20. Quelles sont les trois catégories dans le tennis en fauteuil roulant? Qu'est-ce qu'un joueur quad?

21. À quoi servent les courroies de mobilisation utilisées par les joueurs en fauteuil roulant?

22. Au Canada, comment peut-on recevoir une formation supplémentaire pour enseigner à des joueurs en fauteuil roulant?

23. Pourquoi certains instructeurs peuvent-ils être intimidés lorsqu'ils enseignent à des joueurs en fauteuil roulant? Pourquoi cela pourrait-il aussi être intimidant pour les joueurs en fauteuil roulant? Quels sont les trois à retenir pour les instructeurs œuvrant auprès de joueurs en fauteuil roulant?

24. Quelles sont les exigences pour que des installations soient accessibles?

25. Les joueurs de tennis en fauteuil roulant peuvent-ils s'entraîner et concourir dans des programmes et tournois pour joueurs physiquement aptes?

Ce que vous devez savoir sur les handicaps

26. Quelle est la principale recommandation à donner aux entraîneurs pour obtenir une bonne communication avec un joueur en fauteuil roulant?

27. Complétez les énoncés suivants :

Écoutez les athlètes : ils sont...	
N'oubliez pas : entraîner...	
Mettez l'accent sur...	
Voyez d'abord...	
Apprenez à mieux comprendre le handicap grâce...	
N'ayez pas peur de...	

28. Quelles sont les trois mesures de sécurité à adopter lorsque vous travaillez avec un joueur ayant un handicap physique?

Autoévaluation

29. Quel outil offre la meilleure mesure du calibre de jeu?

30. Nommez deux avantages que procure l'utilisation de l'échelle d'autoévaluation pour les programmes d'enseignement et les ligues.

31. Quelles sont les quatre habiletés sur lesquelles s'appuie l'échelle d'autoévaluation?

Ressources offertes aux membres de l'APT

(ouvrir une session sur le site Web de l'APT pour répondre à ces questions)

32. Nommez cinq avantages offerts aux membres de l'APT.

33. Nommez un des entraîneurs interviewés par l'APT.

34. Dans le site de l'APT, où se trouvent les ressources vidéo pour le tennis sur ½ terrain? Combien y a-t-il de vidéo-clips?

35. Dans les ressources vidéo de la rubrique « Le tennis progressif » : (n) Le tennis progressif en mouvements, regardez le clip 1. Combien de points sont montrés? Quelle stratégie de base emploie le joueur qui commence le point?

36. Explorer le site pour trouver et regarder la vidéo intitulée « Movement High Performance Tip 1 » de Louis Cayer. Décrivez le sujet et le principal point d'enseignement.

37. À partir de la page promotionnelle de Wilson, indiquez le nom d'une des raquettes de tennis en vedette. Quels sont le prix de vente au détail suggéré et le prix de l'APT?

38. À partir de la page promotionnelle de Head, indiquez le nom d'une des raquettes de tennis en vedette. Quels sont le prix de vente au détail suggéré et le prix de l'APT?

39. À partir de la page des commanditaires, quel est le rabais offert aux membres de l'APT pour un abonnement d'un an à la revue *TENNIS MAGAZINE*?

40. Indiquez un livre et une vidéo offerte dans la boutique virtuelle.

41. L'APT offre à ses membres une assurance responsabilité. À quelle date cette assurance entre-t-elle en vigueur et quand prend-elle fin? Quel est le montant de cette assurance? Pourquoi est-il important de posséder une telle assurance?

42. Tennisplayer.net est un excellent outil pour les entraîneurs et les instructeurs. Selon le partenariat entre l'APT et Tennisplayer.net, les membres de niveau 2 ont accès au site Web de Tennisplayer.net par le biais du site Web de l'APT. Visitez le www.tennisplayer.net. En combien de sections le site est-il séparé? Nommez-en une et donnez une description.

43. Nommez une offre d'emploi publiée dans le site Web de l'APT en indiquant l'employeur et deux autres détails importants.

RÈGLES DU JEU

Pour remplir cette partie :

- Si vous remplissez ce cahier de travail électroniquement, pour toutes les questions à choix multiple, vous devez modifier la couleur de votre réponse et la mettre en gras.

Par exemple : À combien de services à droit le joueur pour mettre la balle en jeu?

A. Un B. Deux

1. En double, le receveur ou son partenaire peuvent se placer où ils veulent de leur côté du terrain.
A. Vrai B. Faux
2. En simple, le serveur peut-il se placer à la ligne de fond entre la ligne latérale de simple et celle de double?
A. Oui B. Non
3. Quelle devrait être la hauteur du filet en son centre?
A. 0,914 m (3 pieds) B. 1,07 m (3 pieds 6 pouces)
4. Une double touche survenant dans un mouvement continu est-elle permise?
A. Oui B. Non
5. Un joueur qui est à l'extérieur des limites du terrain attrape la balle dans sa main et s'approprie le point, prétextant que la balle allait certainement aller à l'extérieur. Décision?
A. Il gagne le point B. Il perd le point
6. Au cours d'un échange dans un match de double, la balle frappe le poteau du filet et retombe dans le terrain des adversaires. Le coup est-il bon?
A. Oui B. Non
7. Après avoir effectué son lancer de balle, le serveur décide de ne pas la frapper et attrape la balle avec sa raquette. Est-ce une faute?
A. Oui B. Non

8. Durant un échange, un joueur touche au filet avec son pied. Est-ce permis?
A. Oui B. Non
9. Un joueur peut-il demander qu'une balle ou que des balles se trouvant sur le terrain de son adversaire soient enlevées?
A. Oui B. Non
10. Le joueur frappe un retour et la balle frappe la lumière au-dessus du terrain. Le joueur prétend que la balle aurait été bonne.
A. Il gagne le point
B. On rejoue le point
C. Il perd le point
11. Le joueur qui a commencé à servir au jeu décisif est le premier à recevoir au premier jeu de la manche suivante.
A. Vrai B. Faux
12. À la fin d'un point, la balle tombe tout près de la ligne, mais vous n'êtes pas certain si elle est bonne. Vous devez :
A. Rejouer le point
B. Appeler la balle à l'extérieur, votre point
C. Appeler la balle bonne, point à votre adversaire
13. Durant votre deuxième service, une balle arrive sur votre terrain et vous appelée un let. Vous devriez :
A. Effectuer un 2^e service B. Effectuer un 1^{er} service
14. Quel est le maximum de points disputés dans un jeu si on utilise le pointage sans avantage?
A. 5 points
B. 6 points
C. 7 points
D. 8 points

E. 9 points

15. Dans un match sans avantage, le serveur, à égalité, peut choisir de quel côté il va servir.

A. Vrai B. Faux

16. Au service, une partie de votre pied peut-elle toucher à la ligne de fond après que vous ayez frappé la balle?

A. Oui B. Non

17. Si vous gagnez le tirage, quels sont vos choix?

- A. Servir/recevoir
- B. Côté
- C. Laisser choisir l'adversaire
- D. Toutes ces réponses
- E. A et B

18. De quelle largeur est le terrain de simple?

A. 27 pieds B. 36 pieds C. 30 pieds

19. Vous brisez votre cordage au milieu d'un échange. Que faites-vous?

- A. Arrêter de jouer et appeler un let
- B. Continuer l'échange
- C. Vous perdez le point

20. Dans un match de double, le joueur A a servi pour le premier jeu. Le joueur B (le partenaire du joueur A) aurait dû servir au troisième jeu, mais c'est le joueur A qui sert le premier point. Vous vous apercevez de cette erreur après la fin du premier point. Que faites-vous?

- A. Changer immédiatement de serveur. Le joueur B sert donc jusqu'à la fin du jeu.
- B. Attendre la fin du jeu. Le joueur A termine la partie au service et le joueur

B servira au cinquième jeu.

21. En double, quel ordre pouvez-vous modifier après la fin de chaque manche?

- A. La séquence de service
- B. Le côté du terrain en retour
- C. A et B

22. Dans un match de simple sans arbitre, votre adversaire appelle une balle à l'extérieur de son côté du terrain. Vous êtes convaincu que la balle est bonne. Que pouvez-vous faire?

- A. Corriger votre adversaire et lui dire que la balle était bonne.
- B. Lui demander s'il est certain de son appel, et s'il l'est, vous lui donner le bénéfice du doute.

23. Dans le cadre d'un match de double, le joueur A de l'équipe qui reçoit commence le match du côté droit du tennis alors que son partenaire, le joueur B, joue à gauche. Au cours de la manche, vous réalisez que le joueur A joue à gauche et que le joueur B joue à droite. Que faites-vous?

- A. Demandez aux joueurs de reprendre leur place initiale immédiatement.
- B. Attendez la fin du jeu pour changer de côté.
- C. Recommencer la partie à 0–0 en demandant aux joueurs de reprendre leur place initiale.

24. Dans un tournoi, pourquoi certains joueurs sont-ils des têtes de série?

25. Pourquoi utilise-t-on des exemptions (byes) dans un tournoi?