



GUIDE DU TENNIS PROGRESSIF



Version 7.7

RESSOURCES DU STAGE INSTRUCTEUR

Qu'est-ce que le tennis progressif

- Un système de terrains réduits, de raquettes et de balles modifiées afin de s'adapter à la taille des jeunes.
- Afin de promouvoir le succès rapide et d'accélérer le développement des fondamentaux chez les athlètes.
- Aussi utilisé pour les adultes en initiation ou le tennis en fauteuil roulant.

Vidéos : Cliquez sur le lien pour accéder à la vidéo. Si le lien ne fonctionne pas, copiez l'adresse dans votre navigateur Internet.

- **Les règles du tennis changent**

<http://www.tennisplayandstay.com/tennis10s/rule-changes/the-10-and-under-competition-rule-change.aspx>

Introduction au tennis progressif

<http://www.youtube.com/instructorcert#p/a/u/0/nHowFlqjj8l>

Exemple au *Grant Connell* Tennis Centre

<http://www.youtube.com/acecoach2008#p/a/19B8256AD318BFF2/0/Frl4Jp3SHtM>

Qu'est-ce que le tennis progressif ?

L'ADAPTATION EST COURANTE DANS LES AUTRES SPORTS:



Un environnement de la bonne grandeur est sensé :



UNE INITIATIVE MONDIALE

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TENNIS
Tennis...Play & Stay/Tennis 10's



**SLOWER
BALLS,
SMALLER
COURTS,
BETTER
JUNIORS**

Slower balls help develop technique and tactics sooner and are vital for producing high level juniors.



ITF As recommended by
The International Tennis Federation
tennisplayandstay.com

**SLOWER
BALLS,
SHORTER
RACKETS,
EASY GAME**

PLAYERS AGED UNDER 10 SHOULD LEARN TENNIS USING SLOWER RED, ORANGE OR GREEN BALLS AND SHORTER RACKETS

Players under 10 should use slower balls so that they have more time and control, develop technique more easily and can serve rally and score sooner.



ITF As recommended by
The International Tennis Federation
tennisplayandstay.com

**PLAY
TENNIS
...FAST**

STARTER PLAYERS SHOULD USE SLOWER RED, ORANGE AND GREEN BALLS TO MAKE TENNIS EASIER AND MORE FUN TO PLAY

Players starting tennis with slower red, orange and green balls have more time and control, develop technique quicker and are able to serve rally and score sooner.



ITF As recommended by
The International Tennis Federation
tennisplayandstay.com

UNE INITIATIVE MONDIALE

Une pratique commune des meilleures nations européennes

- ▶ **Belgique** : Justine Henin
(a grandi avec le tennis progressif)
- ▶ **Suisse** : Roger Federer
(est le porte-parole officiel)
- ▶ **France** : Un système national bien établi



UNE INITIATIVE MONDIALE

Certaines organisations américaines construisent même des installations dédiées au tennis progressif.



UNE INITIATIVE MONDIALE

Les pays adoptant ce système utilisent trois types d'approches :

1. Programmes de développement et ressources



2. Structure compétitive



3. Éducation des entraîneurs



Atelier sur le tennis progressif

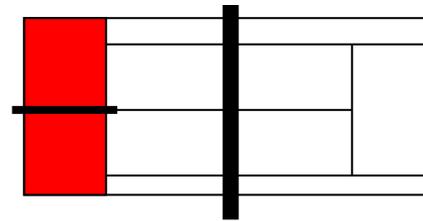
SYSTÈME DU TENNIS PROGRESSIF

3 NIVEAUX : (couleurs internationales officielles)

TENNIS ROUGE ($\frac{1}{2}$ TERRAIN)

Cheminement compétitif : 5 à 7 ans

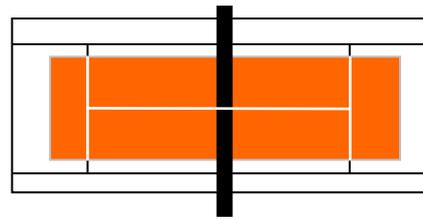
Cheminement récréatif : 5 à 8 ans



TENNIS ORANGE ($\frac{3}{4}$ de TERRAIN)

Cheminement compétitif : 7 à 9 ans

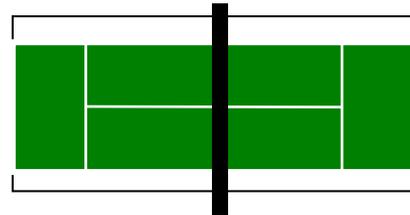
Cheminement récréatif : 9 à 11 ans



TENNIS VERT (PLEIN TERRAIN)

Cheminement compétitif : 9 à 10 ans

Cheminement récréatif : 12 ans et +



SYSTÈME DU TENNIS PROGRESSIF

Quatre composantes doivent être intégrées :

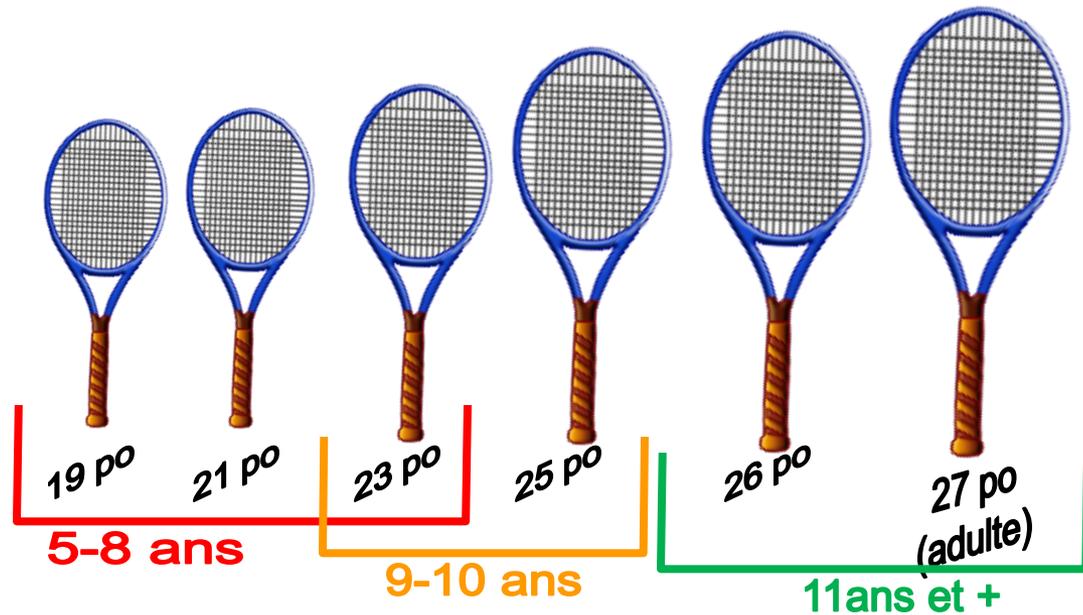
1. Terrain
2. Balle
3. Raquette
4. Système de compétition et de pointage



SYSTÈME DU TENNIS PROGRESSIF

LES RAQUETTES

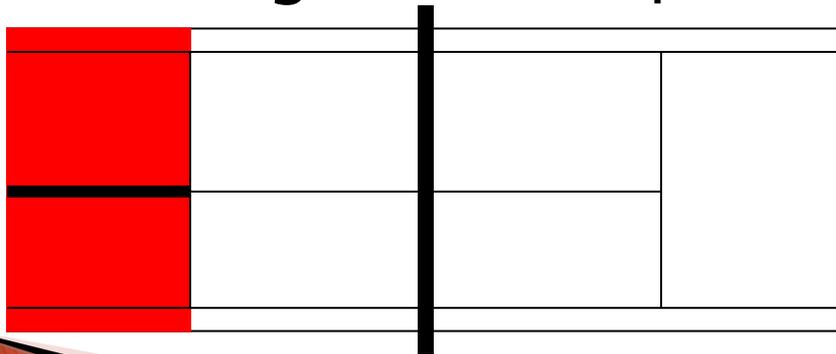
Les raquettes qui touchent les doigts des athlètes lorsqu'ils sont à côté de cette dernière sont de la bonne grandeur.



TENNIS ROUGE (1 / 2 terrain)

Composantes à intégrer :

1. Terrain : 36 pieds de long x 18 pieds de large.
Filet à 80 cm/31.5 pouces de haut
2. Balles : balles mousse ou rouge d'extérieur
3. Raquette : 19 à 23 pouces
4. Pointage : numérique (1,2, 3, etc.)



TENNIS ROUGE (1 / 2 terrain)

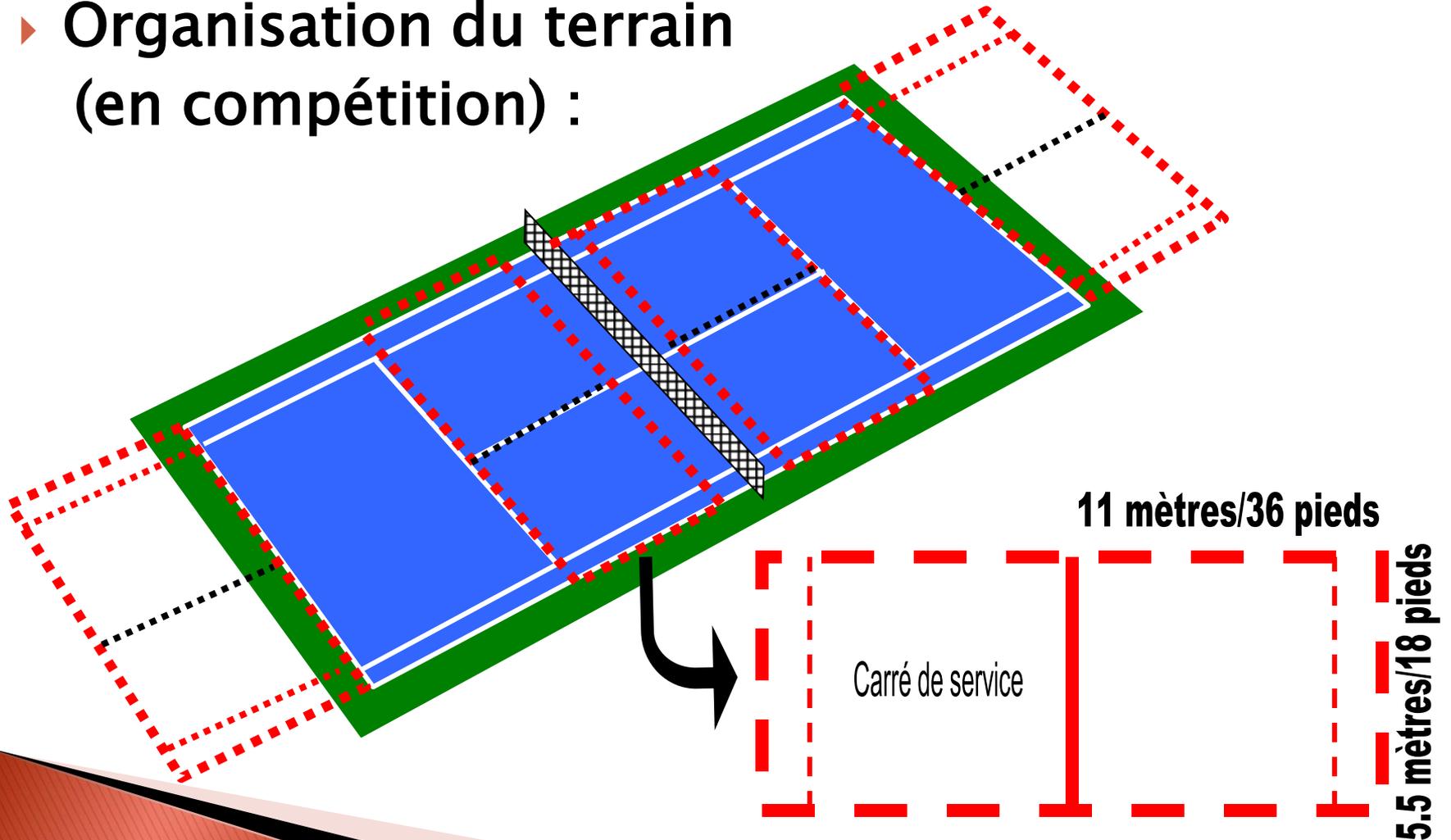
Règlements en compétition :

- ▶ Format sans élimination
- ▶ Options de pointage :
 - Courtes rencontres limitées dans le temps
 - Le premier à 11 ou 15 points
- ▶ Garçons et filles ensemble
- ▶ Services :
 - Possibilité de servir par en dessous ou au dessus de la tête
 - Changement de serveur à chaque deux points



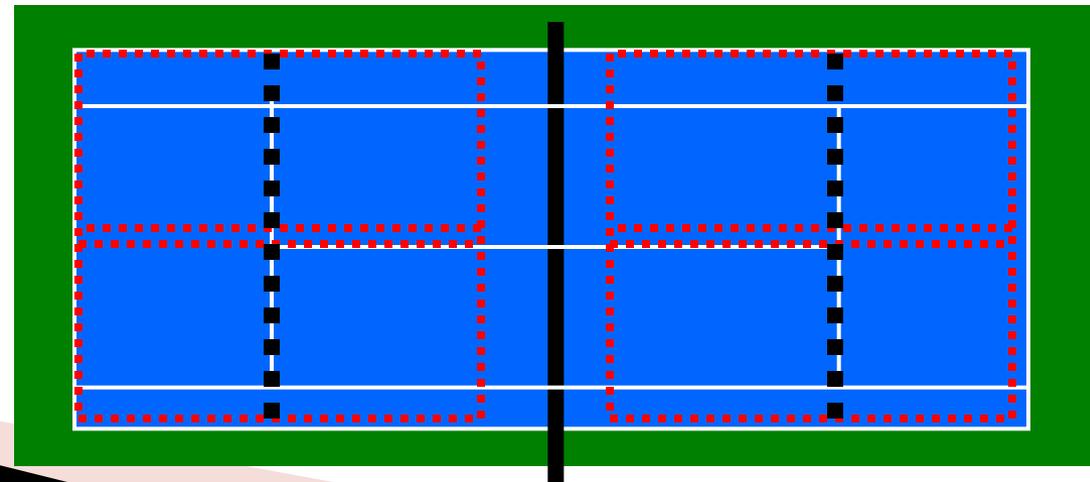
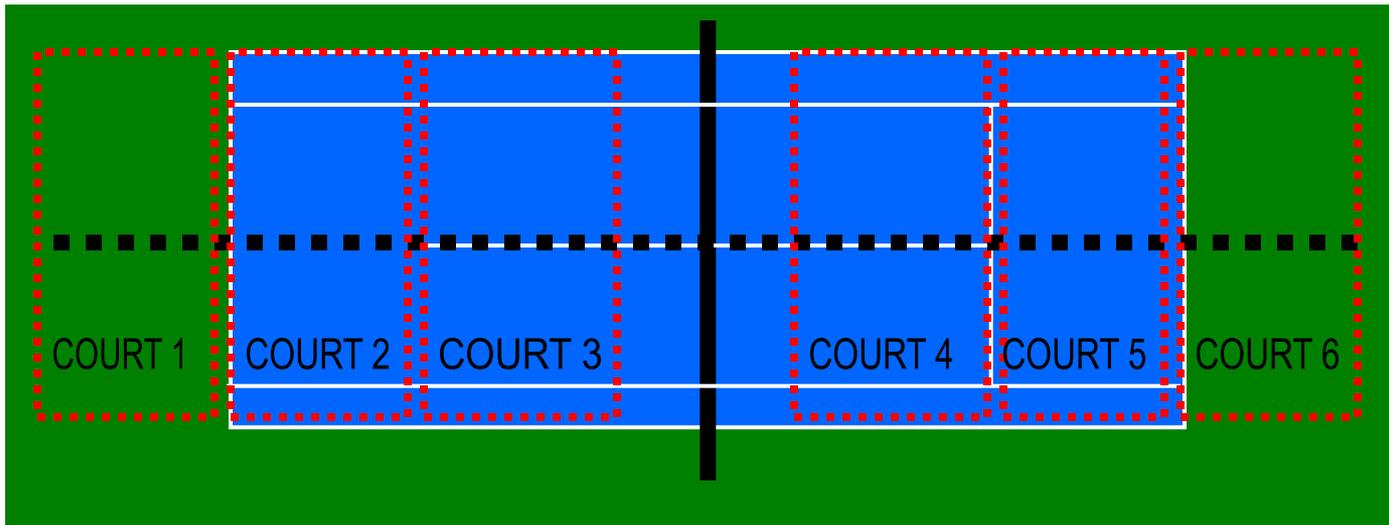
TENNIS ROUGE (1 / 2 terrain)

- Organisation du terrain (en compétition) :



½ TERRAIN ROUGE

- Organisation du terrain (en entraînement) :



Voici une bonne solution de rechange pour des entraîneurs qui n'ont pas la possibilité de jouer dans l'autre sens du terrain régulier

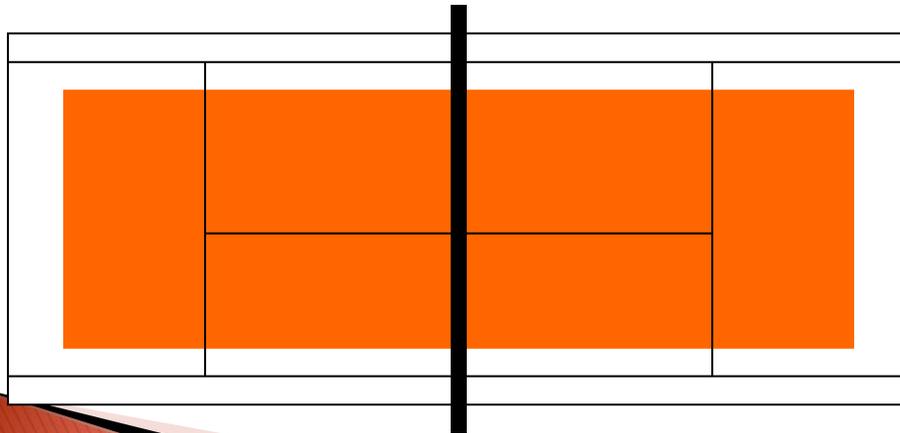
TENNIS ORANGE

(3/4 de terrain)



Composantes à intégrer :

1. Terrain : 60 pieds de long x 21 pieds de large.
Filet à 80 cm/31.5 pouces de haut
2. Balles : dépressurisées (oranges)
3. Raquette : 23–25 pouces
4. Pointage : set écourtés, sans avantage



TENNIS ORANGE (3 / 4 de terrain)

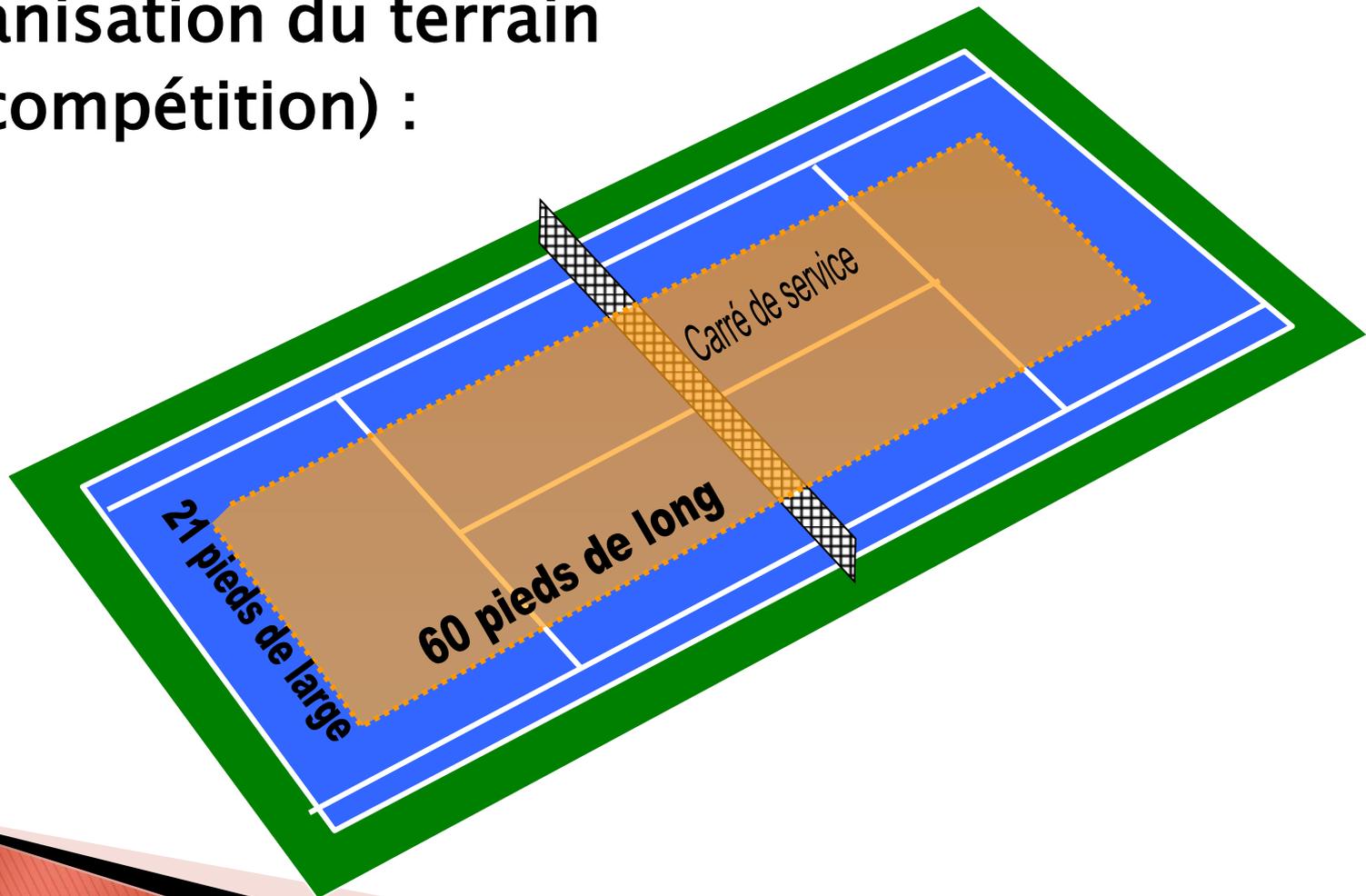
Règlements en compétition :

- ▶ Format sans élimination (*tournoi à la ronde*)
- ▶ Pointage :
 - Meilleur de 3 sets écourtés (set de 4 jeux, bris d'égalité à 3-3)
 - Bris d'égalité régulier pour le 3^e set
 - Sans avantage
- ▶ Garçons et filles ensemble
- ▶ Services :
 - Service régulier (au dessus de la tête)



TENNIS ORANGE (3 / 4 de terrain)

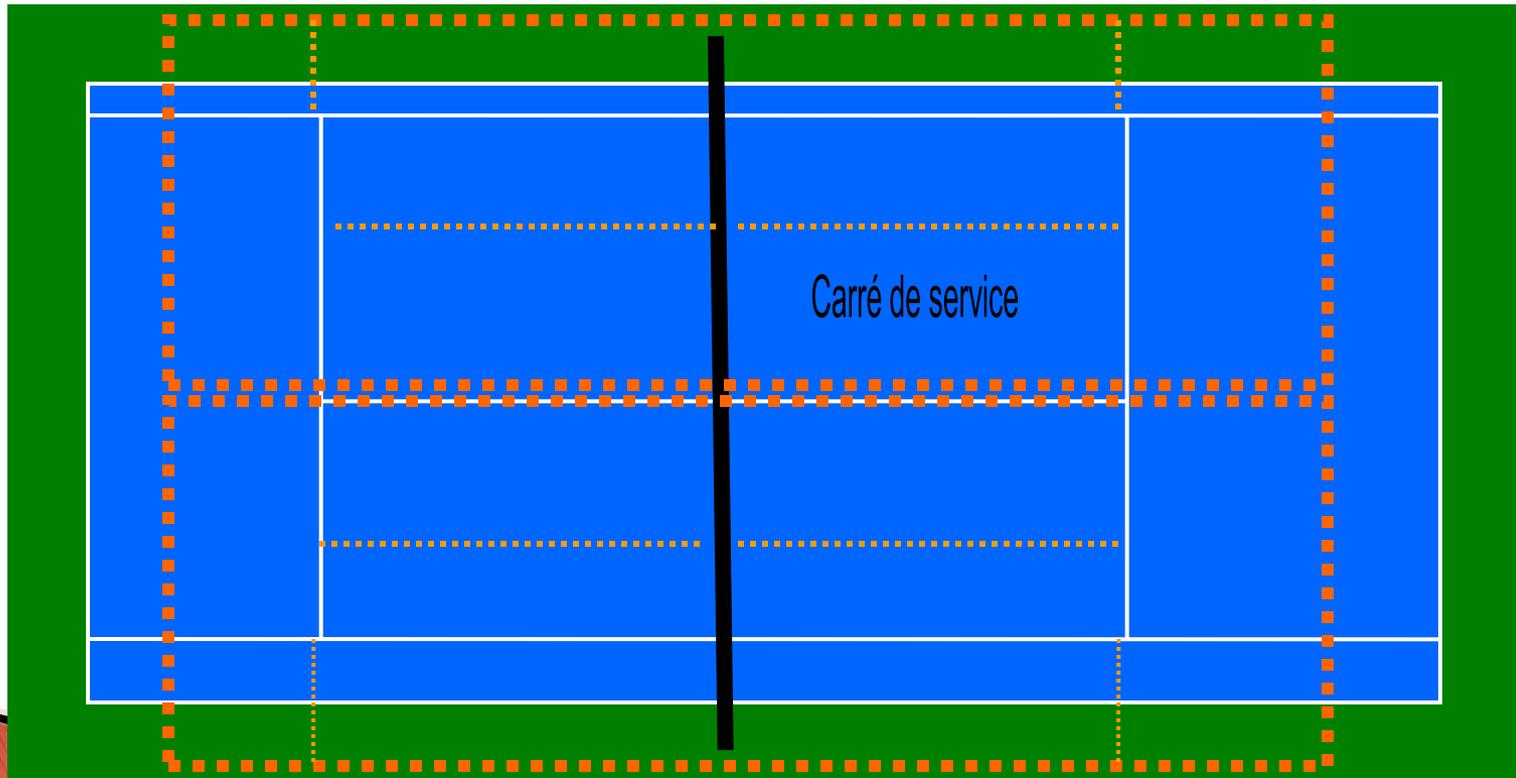
Organisation du terrain
(en compétition) :



TENNIS ORANGE (3 / 4 de terrain)

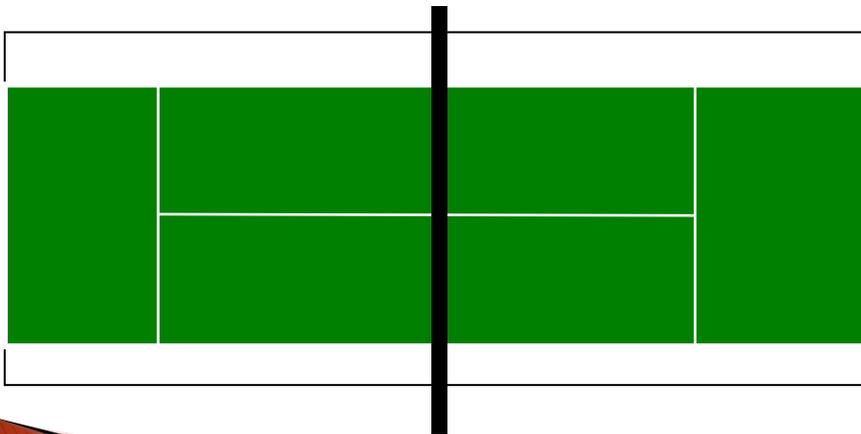
Organisation du terrain (en pratique):

- 2 terrains oranges peuvent être aménagés dans un terrain régulier
- Les lignes de côtés du terrain orange passent juste à côté du poteau du filet



TENNIS VERT (La transition au terrain complet)

- ▶ Terrain régulier, mais avec une balle de transition.
- ▶ Les compétitions provinciales et nationales 10 ans et moins au Canada utilisent la balle verte.



LE TENNIS PROGRESSIF AUX ADULTES

- ▶ Des progressions accélérées à l'intérieur du programme d'entraînement.

Exemple : <http://www.youtube.com/instructorcert#p/a/u/0/bclZ2rV2gZk>

- Leçon 1 – ½ terrain (balle rouge)
- Leçon 2 – ligne de service (balle orange)
- Leçon 3 – ¾ de terrain (balle orange)
- Leçon 4 – Terrain régulier (balle verte)
- Ligue – (balle verte)



Le tennis progressif pour les joueurs en fauteuil roulant

- ▶ Les joueurs peuvent expérimenter et avoir du succès, malgré leur mobilité réduite.



RESSOURCES

- ▶ Tennis Canada : Association des professionnels du tennis (APT)
www.tpacanada.com
- ▶ Fédération internationale de tennis - Tennis 10's
<http://www.tennisplayandstay.com/tennis10s/overview.aspx>
- ▶ acecoach.com
<http://www.acecoach.com/>
- ▶ Association de tennis des États-Unis (USTA)
<http://10andundertennis.com/>
- ▶ Evolve 9 : Site Internet spécialisé pour les 10 ans et moins
<http://www.evolve9.com/>