

Stage de certification de Pro de club 1

Cahier de travail #1

(Avant le stage)

Mars 2007

Version 6.1

Nom : _____

Date : _____

Statut : Réussi Travail supplémentaire requis

(L'animateur de stage (AS) doit encercler le statut obtenu)

Initiales de l'animateur du stage : _____

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations nationales, provinciales et territoriales de sport ainsi que l'Association canadienne des entraîneurs.

Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Patrimoine Canada.



Imprimé au Canada

Partenaires à la formation des entraîneurs

			
	 <p>GOVERNMENT OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR Department of Tourism, Culture & Recreation</p>		
	 <p>NOVA SCOTIA Health Promotion Sport and Recreation</p>		
		 <p>Prince Edward Island Community and Cultural Affairs</p> <p>Sport & Recreation</p>	
<p>Affaires municipales, Sport et Loisir Québec</p> 	 <p>Saskatchewan Culture, Youth and Recreation</p>	 <p>Yukon Community Services Sport and Recreation Unit</p>	



Table des matières

Résumé des tâches	4
Démonstration et évaluation du jeu	5
Fiche d'auto-réflexion	5
Évaluation des envois panier : fiche d'auto-réflexion.....	7
Test de Distance/ Vitesse /Trajectoire	7
Commentaires personnels.....	7
Évaluation des envois de balle «réelles» : fiche d'auto-réflexion.....	8
Contrat d'engagement à l'excellence.....	9
Professionnalisme.....	10
Compétences sur le terrain	11
Chapitre 2 : Connaître du succès en dirigeant des équipes	12
Chapitre 3 : Planifier un programme de leçons	13
Chapitre 4 : Donner une leçon privée.....	18
Chapitre 5 : Diriger un échauffement spécifique au tennis	19
Chapitre 6 : Envoi de balles.....	20
Chapitre 7 : Organisation des exercices	20
Chapitre 8 : Donner de la rétroaction	22
Chapitre 9 : Stratégies et tactiques de simple.....	24
Chapitre 10 : Développement technique	25
Chapitre 11 : Entraîner des joueurs de tennis en fauteuil roulant.....	30
Chapitre 15 : Exploitation des installations.....	32
Chapitre 16 : Sécurité	34
Appendice B : La méthode des actions	34
Évaluation en ligne du module de Prise de décisions éthiques du PNCE	37
Adhésion à l'ATP.....	39
Profil d'enseignant et de joueur	41
Tâche d'auto-présentation.....	43
Être un excellent instructeur : enseignement.....	45
Être un excellent instructeur : diriger un jeu (incorporer une habileté).....	46
Être un excellent instructeur : échauffement spécifique au tennis	47
Présentation du jeu de jambes et de la couverture du terrain	48
Tennis progressif : organiser une compétition par équipes	49
Présentation d'un échauffement physique	50
Présentation d'un retour au calme physique	51

Résumé des tâches

Détails	Exécutée par :	(√)
Outils de réflexion pour l'orientation et l'évaluation <ul style="list-style-type: none"> • Démonstration et compétence de jeu • Compétence d'envoi de balles 	Utilisés pendant le 1er module pour s'auto-évaluer et établir les objectifs	
Tâches écrites et en ligne		
Contrat d'excellence du Pro de club 1 <ul style="list-style-type: none"> • Critères de professionnalisme 	À signer au plus tard au début de la fin de semaine #1	
Évaluation d'avant le stage du Manuel de Pro de club 1 <ul style="list-style-type: none"> • Chapitres 1-11, 15-16, Appendice B 	Début de la fin de semaine #1	
Évaluation en ligne de la Prise de décisions éthiques <ul style="list-style-type: none"> • Pré-requis pour la certification EFAC (CBET) • À effectuer si ce n'a pas déjà été fait dans le cadre d'une certification précédente d'instructeur 	Avant le module PDÉ, fin de semaine #2	
Inscription à l'APT	Requise pour effectuer les présentations de la fin de semaine #1	
PRÉSENTATIONS SUR LE TERRAIN		
Projet vidéo de démonstration personnelle <ul style="list-style-type: none"> • À utiliser après avoir effectué la démonstration et l'évaluation de jeu initiales 	Dimanche de la fin de semaine #1	
Profil d'enseignant et de joueur	Début de la fin de semaine #1	
Tâche d'auto-présentation	Début de la fin de semaine #1	
Instructeur : Présentation d'enseignement	Début de la fin de semaine #1	
Instructeur : Diriger un jeu en y incorporant la présentation d'une habileté	Début de la fin de semaine #1	
Instructeur : Présentation d'un échauffement spécifique au tennis	Début de la fin de semaine #1	
Positionnement, jeu de jambes et synchronisme	Début de la fin de semaine #1	
Tennis progressif : organiser une compétition par équipes	Samedi de la fin de semaine #1	
Présentation d'un échauffement physique	Pendant toute la fin de semaine #1	
Présentation d'un retour au calme physique	Pendant toute la fin de semaine #1	

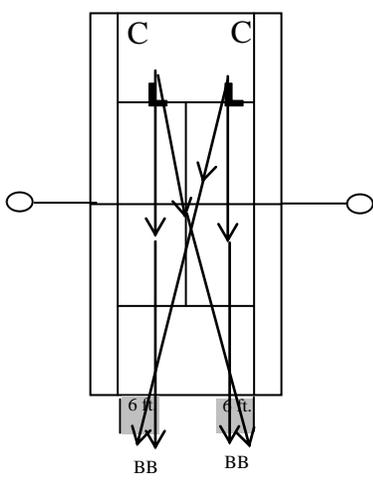
Démonstration et évaluation du jeu

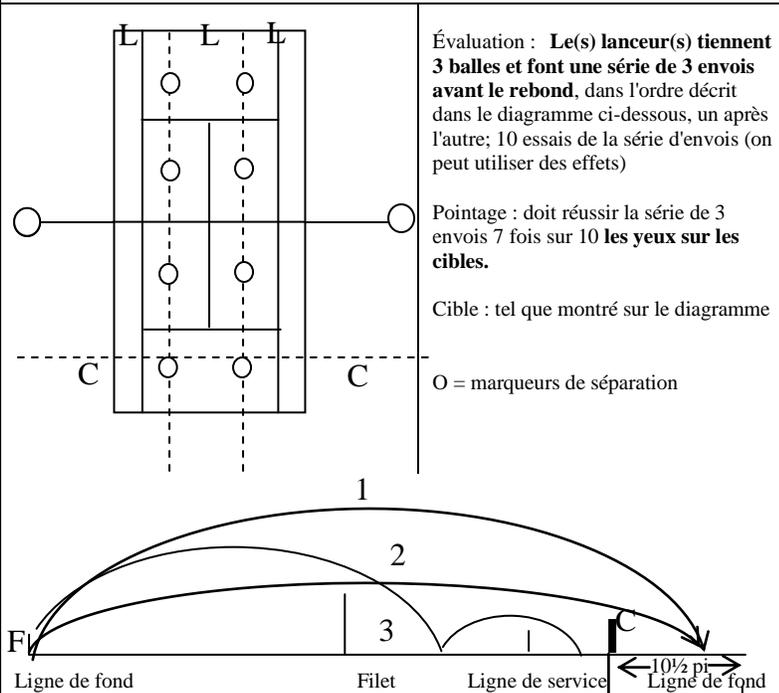
Fiche d'auto-réflexion

	Efficacité	Conformité
Coups de fond, les deux en arrière	<input type="checkbox"/> Pouvoir envoyer 20 balles (10 balles chacun) de suite à ses élèves. Peu importe le type de balle qu'il reçoit, le Pro doit pouvoir renvoyer une balle facile à ses élèves. (Facile = une balle sans effet, arquée à vitesse moyenne, et dont le rebond et la profondeur permettent au joueur de la frapper pendant sa phase descendante, à hauteur de la taille).	<input type="checkbox"/> Préparation (jugement, jeu de jambes, équilibre) <input type="checkbox"/> Coordination du bras et de l'épaule (rotation) <input type="checkbox"/> Accompagnement fluide
	Commentaires personnels :	
Volée du Pro vers le joueur en arrière	<input type="checkbox"/> Pouvoir envoyer 20 balles (10 balles chacun) de suite à ses élèves. La volée doit être arquée. Peu importe le type de balle qu'il reçoit, le Pro doit pouvoir renvoyer une balle facile à ses élèves. (Facile = une balle sans effet, arquée à vitesse moyenne, et dont le rebond et la profondeur permettent au joueur de la frapper pendant sa phase descendante, à hauteur de la taille).	<input type="checkbox"/> Point d'impact devant <input type="checkbox"/> Poignet et face de la raquette ouverts au moment de l'impact <input type="checkbox"/> Geste d'attraper (main devant, puis petit geste d'attraper de la main) <input type="checkbox"/> Utiliser les jambes à chaque volée
	Commentaires personnels :	
Coup de fond du Pro vers volée du	<input type="checkbox"/> Comme les autres coups de fond, facile signifiant maintenant à vitesse moyenne, directement vers la volée de coup droit ou de revers du joueur.	<input type="checkbox"/> Préparation (jugement, jeu de jambes, équilibre) <input type="checkbox"/> Coordination du bras et de l'épaule (rotation) <input type="checkbox"/> Accompagnement fluide
	Commentaires personnels :	

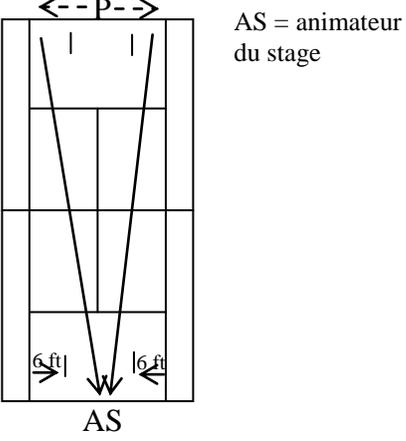
	Efficacité	Conformité
Lobs du Pro – Smash du joueur	<input type="checkbox"/> Pouvoir envoyer 5 lobs de suite à son élève. Peu importe le type de balle qu'il reçoit, le Pro doit pouvoir renvoyer une balle facile à son élève. (Facile = un lob pour lequel le joueur doit très peu se déplacer).	<input type="checkbox"/> Préparation (jugement, jeu de jambes, équilibre) <input type="checkbox"/> Coordination du bras et de l'épaule (rotation) <input type="checkbox"/> Accompagnement fluide
	Commentaires personnels :	
Smash du Pro – Lob du joueur (technique de blocage)	<input type="checkbox"/> Pouvoir envoyer 5 smashes de suite à son élève. Peu importe le type de balle qu'il reçoit, le Pro doit renvoyer à son élève une balle à vitesse moyenne qui rebondit à la hauteur de ses épaules et pour laquelle le joueur doit très peu se déplacer.	<input type="checkbox"/> Placement du corps sur le côté <input type="checkbox"/> Point d'impact devant <input type="checkbox"/> Coordination du bras et du haut du corps <input type="checkbox"/> Extension, et un peu de sensation de frappe
	Commentaires personnels :	
Coups droits brossés depuis un envoi seul	<input type="checkbox"/> La trajectoire doit être arquée, moyennement brossée, vers le partenaire qui attrape la balle de la main. Utiliser des cibles pour la direction, la balle doit atteindre le partenaire après le rebond; 3 de suite, 3 chances	<input type="checkbox"/> Le coup doit être rythmé et fluide
	Commentaires personnels :	
Revers coupés depuis un envoi seul	<input type="checkbox"/> La trajectoire doit être directe, moyennement coupée, vers le partenaire qui attrape la balle de la main. Utiliser des cibles pour la direction, la balle doit atteindre le partenaire après le rebond; 3 de suite, 3 chances	<input type="checkbox"/> Le coup doit être rythmé et fluide
	Commentaires personnels :	

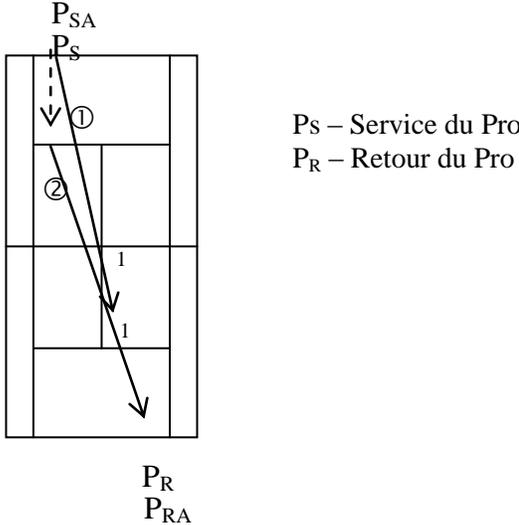
Évaluation des envois panier : fiche d'auto-réflexion

Évaluation des envois avec un panier : test de direction et de volume	Commentaires personnels
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>C = joueur qui compte (compteur) L = lanceur C = cible (dans laquelle la balle doit passer) B = ramasseur de balles</p> <p>Évaluation : envoi(s) vers des cibles alternées ; réussir 20 balles au total en 35 secondes maximum (20 balles seulement dans le panier); 2 balles à la fois avant le rebond (rythme boom-boom); 2 joueurs évalués en même temps; chacun ayant un compteur.</p> <p>Pointage : doit toucher 14 cibles en 20 essais en 35 secondes maximums, les yeux sur les cibles.</p> <p>Cible : la balle doit passer à travers la zone ciblée (la réussite dépend donc de la trajectoire après le rebond et non de l'emplacement du bond), le deuxième rebond doit dépasser la ligne de fond.</p> </div> </div>	

Test de Distance/ Vitesse /Trajectoire	Commentaires personnels
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Évaluation : Le(s) lanceur(s) tiennent 3 balles et font une série de 3 envois avant le rebond, dans l'ordre décrit dans le diagramme ci-dessous, un après l'autre; 10 essais de la série d'envois (on peut utiliser des effets)</p> <p>Pointage : doit réussir la série de 3 envois 7 fois sur 10 les yeux sur les cibles.</p> <p>Cible : tel que montré sur le diagramme</p> <p>O = marqueurs de séparation</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>1 = balle lente arquée qui doit rebondir au-delà de la cible 2 = coup appuyé qui doit rebondir au-delà de la cible 3 = balle lente et courte qui doit rebondir deux fois avant la cible</p> <p style="text-align: right;">Cible pour #3 - 10½ pieds de la ligne de fond</p> </div>	

Évaluation des envois de balle «réelles» : fiche d'auto-réflexion

Maintenance de l'échange	Commentaires personnels
<p>Coups de fond, les deux en arrière : maintenir l'échange même en devant faire de grands déplacements (renvoyer même les balles qui sortent). Même déplacé d'un coin à l'autre, le Pro doit renvoyer une balle facile au centre. Doit réussir 10 balles de suite. 2 essais.</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div>	

Service et volée en double	Commentaires personnels
<p>Service et volée en doubles, côté égalité : Servir sur le «T» (revers d'un receveur droitier), puis exécuter une volée d'approche croisée vers le receveur (la volée ne devrait pas obliger le receveur à se déplacer plus de deux pas). Doit réussir 6 fois sur 10 essais.</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div>	

Contrat d'engagement à l'excellence

Je soussigné(e), _____, comprend et reconnaît que pour être un(e) professionnel(le) de club efficace à ce niveau, je dois être un modèle en ce qui concerne les valeurs du PNCE, de Tennis Canada, et des clubs dans lesquels je souhaite enseigner. Je m'efforcerai donc de constamment faire preuve d'un engagement envers l'excellence en entraînement et la programmation du club, d'une passion inébranlable envers le tennis, et d'une volonté de m'améliorer constamment.

1. Je reconnais que les compétences en matière de communication, de jeu, de démonstration et d'envoi de balles (à savoir pouvoir démontrer à un niveau équivalent à 4.0, et pouvoir travailler avec des joueurs de niveau allant jusqu'à 3.5) sont des pré-requis pour ce stage. Même si une carence à ce niveau ne m'empêcherait pas de suivre le stage, ces compétences seront requises pour obtenir la certification. (**Initiales** : ____)
2. J'ai pris connaissance des critères de compétence professionnelle indiqués à la page suivante, et je les accepte. (**Initiales** : ____)
3. J'accepte d'exécuter toutes les tâches dans les délais prescrits. J'accepte également d'être prêt(e) à participer à toutes les activités du stage en apprenant le contenu du cours avant le stage et en participant aux activités au meilleur de mes capacités. (**Initiales** : ____)
4. J'accepte de participer intégralement au travail de groupe (groupes formés pour couvrir le contenu et exécuter les tâches du cours) autant pendant le stage qu'entre les fins de semaines du stage. (**Initiales** : ____)
5. J'accepte de répondre à temps (dans les deux jours ouvrables qui suivent) aux coups de téléphones ou courriels de l'animateur ou d'autres participants au stage. (**Initiales** : ____)

Participant(e) : _____
Signature

Date : _____

Professionalisme

Compétence	Résultat	Critères	
		1= Pas du tout 2 = En développement 3 = Constant/Satisfaisant 4 = Bon 5= Excellent	
Valeurs et modèle	Est un exemple de professionnalisme	• S'habille de façon professionnelle (à savoir en tenue de tennis adéquate)	Pointage : Commentaires :
		• Est ponctuel à toutes les activités	
		• Est concentré et bien préparé pendant toute la durée du cours	
		• A un comportement modèle reflétant les valeurs sportives et une bonne condition physique	
	A un comportement modèle cadrant avec le code d'éthique du PNCE	• Comprend clairement le code d'éthique et la philosophie du PNCE, la met en pratique et en est un modèle	Pointage : Commentaires :
		• N'utilise aucun terme discriminatoire	
		• N'utilise aucun terme sexiste	
		• Favorise l'inclusion	
	Veut contribuer à son propre développement et à celui des autres candidats	• Noue des relations de travail adéquates avec les autres candidats	Pointage : Commentaires :
• Veut être évalué et accepte les critiques constructives, et s'améliore			
• Assume un rôle de leader quand on le lui demande			
• S'auto-évalue justement et avec exactitude			
• Offre une rétroaction positive aux autres candidats quand on le lui demande			
• Prend au sérieux le rôle d'élève quand les autres candidats enseignent ou dirigent			
• Respecte les autres candidats quand ils essaient d'enseigner ou de diriger			
• Contribue pleinement aux tâches de groupe			
Leadership et communication	Communique efficacement	• Apprend les noms de tous les autres candidats	Pointage : Commentaires :
		• S'adresse aux autres candidats par leur nom	
		• Maintient le contact oculaire et est amène (à savoir qu'il fait en sorte que les autres candidats se sentent à l'aise avec lui)	
		• Communique avec compassion (à savoir qu'il a un langage corporel positif et une présence dynamique)	
		• Communique clairement et assez fort pour que tout le monde entende (à savoir qu'il adopte un ton de voix adéquat, qui porte sur tout le terrain)	
		• Écoute efficacement et activement	
		• Se sert de communication non verbale, la reconnaît et y répond	
		• Est facile d'accès, tant individuellement qu'en groupe	
		• Répond à temps aux coups de téléphone et courriels (à savoir dans les deux jours ouvrables)	

Compétences sur le terrain

Chapitre 1 : Connaître du succès en donnant des leçons

1. Énumérez cinq attentes d'un élève qui prend une leçon privée.

2. Énumérez cinq facteurs qui rendront votre leçon agréable.

3. Citez les deux facteurs clés qui assureront le retour de vos élèves après leur première leçon ou programme.

4. Pourquoi est-ce important de conserver un dossier de votre travail avec un élève? Donnez 2 raisons.

Chapitre 2 : Connaître du succès en dirigeant des équipes

5. Énumérez cinq critères pouvant servir à sélectionner des joueurs au sein d'une équipe.

6. Pourquoi pensez-VOUS qu'il est important d'avoir un capitaine d'équipe? Quels avantages présente un capitaine?

7. Une séance d'entraînement d'équipe typique devrait se composer de trois parties. Quelles sont-elles et pourquoi chacune d'entre elles est importante?

8. Pourquoi est-ce important d'évaluer le rendement de votre équipe dans les matches de ligue?
Comment allez-vous évaluer la performance de votre équipe?

Chapitre 3 : Planifier un programme de leçons

9. Quel est l'objectif d'un programme dont l'accent est *physique*? Énumérez quelques mesures que VOUS pouvez prendre pour vous assurer que cet objectif est atteint.

10. Quel est l'objectif principal d'un programme dont l'accent est *tactique*?

11. Quel est l'objectif principal d'un programme dont l'accent est *technique*?

12. Citez les deux questions importantes qu'il faut se poser quand on planifie le contenu d'un programme tactique.

13. Énumérez trois *grands* thèmes tactiques utiles quand on planifie un programme d'entraînement tactique à l'intention de joueurs récréatifs.

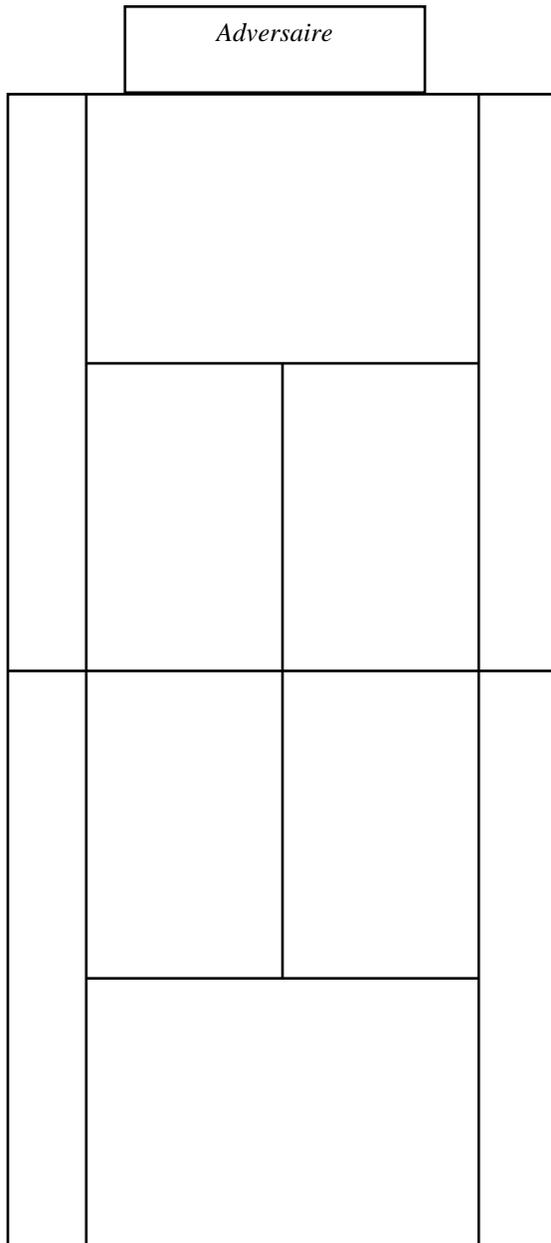
14. Une fois le thème général choisi pour un programme d'entraînement tactique, les 5 *situations de jeu* offrent un cadre utile pour déterminer les patrons de jeu spécifiques que vous enseignerez dans votre programme. Supposons que vous avez choisi le thème : «prendre le contrôle de l'échange à partir du centre». Pour chaque situation de jeu pertinente pour ce thème, décrivez un patron de jeu que vous pourriez éventuellement utiliser dans votre programme d'entraînement.

16. Choisissez un des patrons de jeu que vous avez décrits dans une des deux questions ci-dessus, et concevez un exercice pour entraîner les joueurs à utiliser ce patron. Inscrivez votre exercice ci-dessous, sur la *Fiche de planification d'une leçon tactique*.

Fiche de planification d'une leçon tactique

<p>Situation (contexte tactique)</p> <p>Adversaire (indiquez le mouvement et la récupération sur le diagramme du terrain)</p> <p>Phase de jeu : _____</p> <p>Balle approchante (indiquez la trajectoire et l'endroit du rebond sur le diagramme du terrain)</p> <p>Hauteur : _____</p> <p>Vitesse : _____</p> <p>Effet : _____</p>

<p>Réponse (objectif tactique)</p> <p>Élève (indiquez le mouvement et la récupération sur le diagramme du terrain)</p> <p>Phase de jeu : _____</p> <p>Coup : _____</p> <p>Balle à envoyer (indiquez la trajectoire et l'endroit du rebond sur le diagramme du terrain)</p> <p>Hauteur : _____</p> <p>Vitesse : _____</p> <p>Effet : _____</p>
--



17. Quand vous évaluez une équipe de double en préparation d'un travail tactique, une liste de vérification peut vous aider à circonscrire les priorités d'entraînement. Énumérez au moins 6 facteurs qui figureront sur votre liste de vérification. (Classez-les approximativement en ordre de priorité.)

18. Quels sont les trois principaux défis posés par l'entraînement *technique*? Décrivez brièvement ce que vous devez faire pour relever ces défis.

19. Pour améliorer et peaufiner un coup, il faut en répéter beaucoup de fois l'exécution correcte. Décrivez trois choses que vous pouvez faire pour ajouter de la *variété* à ce stade de l'entraînement, afin de maintenir l'intérêt de votre élève.

20. Que signifie l'*intégration du jeu*? Pourquoi est-elle si essentielle à chaque leçon?

Chapitre 4 : Donner une leçon privée

21. Pourquoi la première leçon privée avec un nouvel élève est-elle si importante?

22. Comment pouvez-vous déterminer s'il vaut mieux donner une leçon tactique ou une leçon technique?

23. Quand vous donnez votre première leçon à un nouvel élève, **VOUS** devez faire 5 choses importantes avant d'aborder le premier sujet d'entraînement. Énumérez-les et expliquez pourquoi chacune d'elles est importante.

24. En une ou deux phrases, expliquez la différence fondamentale entre ce que vous devez faire dans la phase d'*évaluation* des leçons tactiques et dans celle des leçons techniques.

25. À quoi correspond l'acronyme «SMART»? Expliquez brièvement la signification de chaque lettre.

26. Quand vous enseignez à un élève, il est important de tenir compte à la fois des *résultats* et du *processus*. Quelle est la différence entre les deux? (Donnez un exemple de chaque.)

Chapitre 5 : Diriger un échauffement spécifique au tennis

27. Quelle différence y a-t-il entre un échauffement d'avant match et un échauffement d'avant une séance d'entraînement?

28. Quels sont les 4 domaines sur lesquels on peut mettre l'accent pendant un bon échauffement spécifique au tennis? Décrivez brièvement chacun d'entre eux.

Chapitre 6 : Envoi de balles

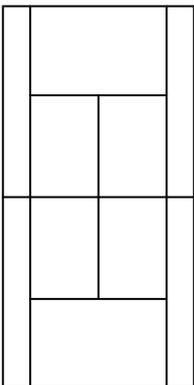
29. Quel est le système énergétique principalement utilisé au tennis? Quelles sont les conséquences en ce qui concerne les exercices?

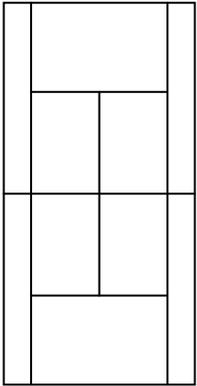
30. Quand on enseigne l'exécution d'un coup spécifique, les envois de balles doivent être de plus en plus réalistes et simuler les situations réelles que les élèves rencontreront pendant le jeu. Énumérez cinq facteurs qui rendront **VOS** envois de balles de plus en plus réalistes.

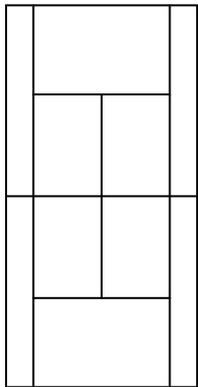
Chapitre 7 : Organisation des exercices

31. Que signifie demander aux joueurs de «passer en revue» un exercice («simuler un exercice»)?

32. Imaginez que vous enseignez à un groupe de 4 élèves, sur le thème «retourner des balles hautes qui arrivent sur le revers» dans la situation «les deux en arrière». Concevez une progression de trois exercices (envois du panier => envois combinés du panier et «réels» => jouer le point) que **VOUS** pourriez utiliser pour entraîner les joueurs sur ce thème. Décrivez les trois exercices en vous aidant des diagrammes ci-dessous.







33. D'après les dernières recherches, combien de fois, de manière optimale, faut-il répéter une nouvelle habileté motrice (p. ex. un coup au tennis) pour bien l'apprendre?

34. «Une fois que le patron moteur de base est acquis, l'entraîneur devrait avoir recours à des exercices très intenses physiquement pour accélérer le développement de l'habileté. Par exemple, un exercice approprié pourra être composé de 5 séries de répétitions. Dans chaque série, le joueur doit aller presque jusqu'à la limite de la fatigue. Les séries sont entrecoupées de périodes de repos d'une minute.» Vrai ou faux? Expliquez pourquoi.

Chapitre 8 : Donner de la rétroaction

35. Quelle est la différence entre la rétroaction interne et la rétroaction externe?

36. Quand on donne de la rétroaction, pourquoi est-ce important d'aborder les aspects physique et mental?

37. Quelles sont les trois phases de l'apprentissage et comment sont-elles liées à la conscience et à la compétence?

38. Expliquez pourquoi des mots clés bien choisis peuvent accélérer le développement des habiletés de tennis.

39. «Bien que les mots clés peuvent s'avérer très utiles pour améliorer l'exécution d'un coup chez un joueur, ils ne servent pas beaucoup dans le développement des habiletés de perception et de prise de décisions.» Vrai ou faux? Expliquez pourquoi.

40. Citez les cinq mots utilisés dans la Méthodes des actions de Tennis Canada pour décrire ce que le joueur doit ressentir pendant l'exécution d'un coup. Décrivez brièvement chacun.

41. Que signifie «automatiser» une habileté?

42. Énumérez trois choses que vous pouvez faire pour aider un joueur à acquérir la sensation kinesthésique d'un coup?

Chapitre 9 : Stratégies et tactiques de simple

43. Plusieurs principes importants soutiennent toutes les stratégies et tactiques en simple. Énumérez cinq principes qui selon **VOUS** sont extrêmement importants pour les joueurs de niveau 3.0.

44. Quels sont les quatre principaux *styles de jeu*? Citez plusieurs caractéristiques de chacun.

45. Les joueurs peuvent faire plusieurs choses pour contrer un adversaire agressif du fond du terrain. Citez cinq de **VOS** réponses personnelles préférées en tant que joueur.

46. En ce qui concerne la tactique, il peut s'avérer utile de penser en termes des 5 situations de jeu. Énumérez dix considérations tactiques générales relatives à la situation d'«approche du filet» ou de «jeu au filet».

47. Anticiper ce que l'adversaire va faire, avant que sa raquette frappe la balle, est un élément clé du tennis. Et, plus le niveau s'élève, plus il devient important. Nommez trois éléments d'information qui peuvent servir à déterminer où et comment l'adversaire renverra la balle.

48. Énumérez cinq choses que peuvent faire les joueurs pour augmenter leurs chances de marquer le point quand ils jouent *contre* le vent.

Chapitre 10 : Développement technique

49. Quand la balle quitte la raquette, sa trajectoire, sa vitesse et son effet sont en grande partie déterminés par la relation entre la balle et la raquette au point d'impact. Citez les trois facteurs liés à la raquette que le joueur doit contrôler au point d'impact.

50. *Contrôle de la direction* : Vous entraînez un joueur à renvoyer une balle croisée profonde en parallèle. Au point d'impact, la face de sa raquette est dirigée directement vers la cible que vous avez placée près de la ligne de côté, mais la balle va constamment à l'extérieur de la ligne de côté et tombe faute. Que se passe-t-il? Citez deux facteurs pouvant aider votre élève à toucher la cible et à garder la balle en jeu.

51. *Contrôle de la hauteur* : Vous entraînez un joueur à exécuter des lobs défensifs (sans effet). Le joueur envoie constamment la balle trop basse, ce qui permet à son adversaire de l'attaquer en exécutant un smash. Citez deux facteurs pouvant aider votre élève à envoyer la balle plus haut en changeant l'action de la raquette au point d'impact.

52. *Contrôle de la vitesse* : «Seule la vitesse de raquette que le joueur peut générer au point d'impact détermine la vitesse du coup. La vitesse à laquelle arrive la balle n'a aucun effet.» Vrai ou faux? Expliquez pourquoi.

53. Vous entraînez un groupe de joueurs de niveau 2.5 à frapper leurs coups de fond avec plus de vitesse. Une méthode «high tech» de mesurer quantitativement la vitesse de la balle consiste à utiliser un radar. Donnez deux moyens «low tech» de mesurer la vitesse de la balle.

54. *Contrôle de l'effet* : L'effet affecte à la fois la *trajectoire* et le *rebond* de la balle. Expliquez brièvement comment chaque effet affecte dans l'ensemble (i) la trajectoire et (ii) le rebond d'un coup de fond :

55. Vous enseignez à un élève à brosser davantage sa balle. Citez deux changements de l'action de la raquette au point d'impact qui créeront davantage d'effet brossé sur la balle.

56. Citez et expliquez brièvement trois avantages de brosser les coups de fond.

57. Il est en général plus facile de se synchroniser sur les coups de fond coupés que sur les coups de fond brossés. Pourquoi?

58. Modifier leur lancer de balle (point d'impact) peut faciliter aux joueurs l'exécution des services à effets. (a) Quel changement un joueur droitier peut-il apporter à son lancer de balle pour faciliter l'exécution d'un service à effet *latéral (coupé)*? (b) Y a-t-il potentiellement un inconvénient à modifier son lancer de balle? Si oui, quel est le problème?

59. Vous enseignez à un joueur *gaucher* à servir. Est-ce que les effets peuvent servir à un gaucher à «sortir» son adversaire droitier quand il sert du côté avantage? Si non, pourquoi pas? Si oui, quel genre d'effet doit-il utiliser?

60. Traditionnellement, quand les entraîneurs évaluaient la technique d'un joueur, ils se concentraient d'habitude sur la *conformité*. Quel est l'autre facteur, souvent ignoré par les entraîneurs, qui devrait en fait être le premier auquel ils devraient faire attention?

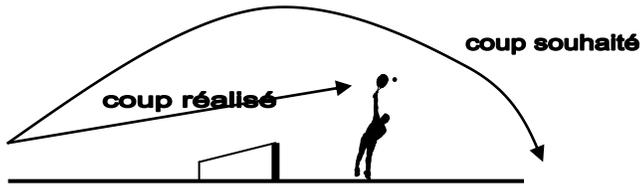
61. Quand on évalue la conformité d'un coup, il faut observer la réception et la projection de la balle par le joueur. En ce qui concerne la *réception*, énumérez trois facteurs essentiels qu'il faut surveiller.

62. Voulant exécuter un coup de fond brossé court en angle, un joueur sort la balle de deux pieds sur le côté. Quel est le contrôle de la balle qui pose problème? Quels éléments clés doit-on corriger? (Expliquez à l'aide des principes ATV, en indiquant notamment ceux que le joueur doit changer et ceux qu'il doit conserver tels quels.)

63. Voulant exécuter un smash profond sur la ligne de fond, un joueur envoie la balle sur la ligne de service, si bien qu'elle rebondit haut et que l'adversaire peut facilement la renvoyer. Quel est le contrôle de la balle qui pose problème? Quels éléments clés doit-on corriger? (Expliquez à l'aide des principes ATV, en indiquant notamment ceux que le joueur doit changer et ceux qu'il doit conserver tels quels.)

64. Le joueur veut exécuter une volée à mi-hauteur dont la trajectoire doit être basse et droite, mais la balle rebondit haut. Quel est le contrôle de la balle qui pose problème? Quels éléments clés doit-on corriger? (Expliquez à l'aide des principes ATV, en indiquant notamment ceux que le joueur doit changer et ceux qu'il doit conserver tels quels.)

65. Le joueur veut exécuter un lob par-dessus son adversaire au filet, mais, en sautant, l'adversaire parvient à exécuter un smash gagnant. Quel est le contrôle de la balle qui pose problème? Quels éléments clés doit-on corriger?



Chapitre 11 : Entraîner des joueurs de tennis en fauteuil roulant

66. Quels avantages y a-t-il à intégrer les joueurs en fauteuil roulant aux programmes normaux de tennis? Quel niveau d'enseignement de tennis en fauteuil roulant fait exception à cette règle?

67. En se basant sur le tableau de comparaison des niveaux de jeu, combien de catégories sont spécifiques uniquement aux joueurs de tennis en fauteuil roulant, et pourquoi? Quel niveau de stage (niveau des joueurs valides) de tennis debout devrait rechercher un joueur de tennis en fauteuil roulant qui est de niveau 7 selon la cote internationale de tennis de la FIT, et pourquoi?

68. Citez sept facteurs similaires entre le tennis en fauteuil roulant et le tennis debout. Citez cinq différences entre eux.

69. Énumérez les quatre composantes du cycle de mobilité. Quel est l'objectif de chacune?

70. Quelle différence y a-t-il entre la récupération d'un joueur de tennis en fauteuil roulant par rapport à celle d'un joueur de tennis debout?

71. Citez les cinq styles de jeu du tennis en fauteuil roulant, et décrivez une caractéristique de chacun d'entre eux.

72. Quelles sont les deux principales différences de la séquence de base d'un coup de tennis en fauteuil roulant par rapport à un coup de tennis debout? Pourquoi?

73. En tennis en fauteuil roulant en double, quelles sont deux des configurations de jeu les plus courantes? Expliquez brièvement.

74. Citez et décrivez cinq considérations relatives à l'envoi de balle aux débutants en fauteuil roulant.

Chapitre 15 : Exploitation des installations

75. Donnez quatre secteurs de responsabilité habituels hors du terrain.

76. Quels genres d'activités y a-t-il à la réception de votre club? Pourquoi est-ce important que VOUS sachiez comment fonctionne la réception?

77. Donnez trois systèmes fréquents de réservations des terrains. Quel est le facteur clé qui permet à un système de réservation donné de fonctionner efficacement?

78. Pourquoi est-ce important d'entretenir les terrains de tennis? Citez trois raisons.

79. Donnez cinq conseils pratiques pour l'entretien global des terrains.

83. Quels sont la philosophie et la méthodologie de l'approche «traditionnelle»?

84. Quels sont la philosophie et la méthodologie de l'approche basée sur le jeu?

85. Quelle est la différence entre l'approche basée sur le jeu de Tennis Canada et une approche axée sur *les jeux*?

86. En vous basant sur ce chapitre et sur vos connaissances préalables de la méthode des actions, en quoi vos méthodes d'enseignement et d'entraînement actuelles diffèrent-elles (le cas échéant) de cette méthode des actions? Expliquez.

87. En fonction de vos précédents environnements d'apprentissage (à savoir en tant qu'élève dans des leçons privées ou des stages), comment avez-vous fait l'expérience de la méthode des actions enseignée par vos entraîneurs? Donnez un exemple de moment ou de résultat d'apprentissage, et reliez-le à votre compréhension de la méthode des actions.

88. Expliquez en vos propres termes ce qu'est la méthode des actions.

Évaluation en ligne du module de Prise de décisions éthiques du PNCE

À REMPLIR SI CE N'A PAS DÉJÀ ÉTÉ FAIT DANS LE CADRE DE VOTRE CERTIFICATION PRÉCÉDENTE D'INSTRUCTEUR

L'Association canadienne des entraîneurs a le plaisir d'annoncer le lancement de l'évaluation en ligne de la Prise de décisions éthiques. Vous devez absolument réussir cette évaluation en ligne pour obtenir la certification **de Pro de club 1**. Avant de commencer cette évaluation, vous devrez avoir :

- Votre numéro du PNCE. L'animateur du stage (ou le directeur technique de votre association provinciale) vous fournira un numéro du PNCE. Notez-le bien car vous en aurez besoin pour effectuer l'évaluation en ligne de la Prise de décisions éthiques.
- Un compte dans la base de données du PNCE. Une fois que vous avez votre numéro du PNCE, visitez <http://nccpdb.coach.ca/production/>, cliquez sur «inscrivez-moi» et suivez les instructions. Si vous avez des problèmes pour vous inscrire, communiquez avec la base de données du PNCE par courriel à coach@coach.ca. N'oubliez pas d'indiquer dans toute correspondance votre nom au complet, votre numéro du PNCE et votre adresse de courriel.

Notez que :

- Les deux premiers essais d'évaluation sont gratuits.
- L'évaluation peut prendre une heure, mais vous pouvez sortir du logiciel pour continuer à un moment plus propice pour vous, et ce sans perdre votre tour.
- Le logiciel ne vous permet d'essayer l'évaluation que deux fois sans réussir. Si vous avez échoué deux fois, vous devrez suivre le module de Prise de décisions éthiques pour pouvoir accéder à nouveau à l'évaluation en ligne pour deux autres essais.
- Une fois que vous aurez réussi l'évaluation en ligne, votre dossier dans la base de données du PNCE sera automatiquement mis à jour. Pour en voir la transcription en ligne, accédez au site <http://nccpdb.coach.ca/production/> et entrez dans le système en utilisant le même nom d'utilisateur et le même mot de passe que ceux que vous avez utilisés pour accéder à l'évaluation en ligne.

Si vous avez des difficultés techniques ou des questions au sujet de la technologie employée, veuillez communiquer avec Lesley Brownlee, coordonnatrice des systèmes d'information à l'adresse suivante : lbrownlee@coach.ca. Lesley vous procurera toute l'aide technique dont vous avez besoin, ou bien nous transmettra vos commentaires pour nous aider à améliorer notre outil d'évaluation en ligne.

Maintenant que vous êtes prêt à passer l'évaluation en ligne de la Prise de décisions éthiques, visitez : <http://nccpeval.coach.ca/>.

Pour mieux vous préparer à l'évaluation en ligne de Prise de décisions éthiques, nous vous suggérons ce qui suit :

- Téléchargez les documents d'appoint suivants :
 - http://www.tenniscanada.ca/tennis_canada/Contents/Coaching/Resources/Text/English/EthicsReferenceGuide.pdf
 - http://www.tenniscanada.ca/tennis_canada/Contents/Coaching/Resources/Text/English/MakingEthicalDecisionsworkbook.pdf
- Branchez-vous (comme ci-dessus) et effectuez l'évaluation de pratique.
 - Si vous avez réussi celle-ci, nous vous suggérons alors de tenter l'évaluation réelle.
 - Mais si vous avez échoué, nous vous suggérons d'étudier davantage les documents d'appoint, ou de participer au module de Prise de décisions éthiques, qui fait partie du Stage d'instructeur. Communiquez avec votre association provinciale de tennis pour savoir quand on donne ce stage et combien il coûte.

Association canadienne des entraîneurs

Adhésion à l'ATP

1. **Visitez** http://www.tenniscanada.ca/tennis_canada/TPA/secure/members_entry.aspx

Page d'inscription sécurisée

TPA New Member Registration - Microsoft Internet Explorer provided by Sympatico

http://www.tenniscanada.ca/tennis_canada/TPA/secure/members_entry.aspx

TENNIS CANADA

Tennis Professionals Association

Contact us »
Login »
Français »
Home »

Home About News Resources Professional Development Careers E-Store Membership Sponsors Feedback Coaching

SECURE REGISTRATION FORM

Fields marked by an asterisk (*) are mandatory.

SSL SERVER

LOGIN INFORMATION

Email Address: * Security Question: *
Password: * Security Answer: *

PERSONAL INFO

First Name: * Business Phone: *
Last Name: * Home Phone:
Middle Name: Cell Phone:
Date of Birth: Jan 1 *

PROFESSIONAL INFO

search

TENNIS PROFESSIONALS ASSOCIATION

Our Sponsors:

W

HEAD

Babolat

DARTFISH VIDEO SOFTWARE SOLUTIONS

TENNIS

Done Internet 100%

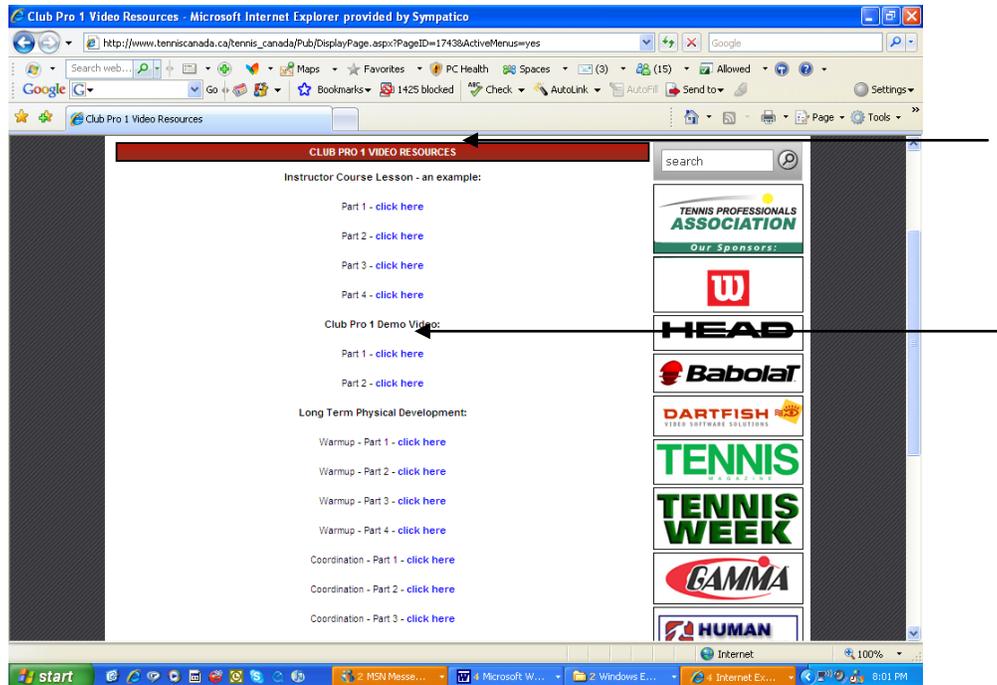
start MSN Mess... 3 Windo... CP1 Work... Windows ... TPA New ... 6:35 AM

2. **Imprimez (et joignez)** une confirmation de votre adhésion.

Projet vidéo de démonstration personnelle

Vous devez élaborer une vidéo (format DVD compatible avec un lecteur de DVD standard) qui démontre votre capacité de diriger un échauffement complet sur un demi terrain, et ce de manière efficace et conforme (niveau 4.0).

1. **Visitez** la page d'accueil de l'ATP sur le site Web de Tennis Canada. Allez à «Ressources» «Documents de certification», puis **entrez** à l'aide de votre numéro de membre de l'ATP. Le logiciel vous amènera à une page réservée aux membres où vous pourrez accéder aux «Ressources du Pro de club 1».



1. **Visionnez** les deux parties de la «Vidéo de démonstration du Pro de club 1», qui vous donneront un exemple de ce qui est requis (p. ex. coups et angles de caméra requis).
2. **Élaborez** votre propre vidéo qui doit inclure les types d'échange ci-après, en tenant compte du type de balle envoyée.
 - Coups de fond (les deux joueurs échangeant du fond du court, vous échangez avec votre élève)
 - Votre volée de Pro vers un joueur situé à la ligne de fond (qui est votre élève)
 - Votre coup de fond de Pro vers un volleyeur au filet (qui est votre élève)
 - Votre lob de Pro vers un joueur au filet qui exécute des smashes (qui est votre élève)
 - Votre smash de Pro
 - Votre service de Pro vers le revers (d'un joueur droitier, côté égalité et côté avantage)

Profil d'enseignant et de joueur

Nom		Âge	
Date de naissance		Catégorie	
Nb d'années de tennis		Classement(s)	

1. Mon style de jeu, c'est ... Mon meilleur coup, c'est...

2. Réussites et principaux résultats en tennis :

3. Complétez la phrase suivante : Je joue au tennis et (ou) je fais des compétitions parce que ...

4. Autres sports, intérêts et passe-temps :

5. Comment pensez-vous que les joueurs ou vos clients vous décriraient à titre d'enseignant ou d'entraîneur?

6. De quoi êtes-vous le plus fier en ce qui concerne votre enseignement?

7. Dans quel(s) domaine(s) pouvez-vous vous améliorer le plus, et pourquoi?

8. Mis à part les stages de certification, quels autres types de formation professionnelle avez-vous suivis pour améliorer votre rendement au travail? En quoi cela a-t-il modifié vos méthodes ou vos connaissances?

9. Travaillez-vous actuellement dans un club? Si oui, dans quel type de club et quelles y sont vos principales responsabilités?

10. Décrivez brièvement votre expérience d'enseignement (à savoir : âge et niveau de jeu, leçons privées ou de groupe, récréation ou haute performance).

Tâche d'auto-présentation

Note : Cette tâche doit être partagée au sein du groupe lors de diverses activités.

Votre citation favorite

1. Inscrivez votre citation favorite dans le rectangle ci-dessous (expression, proverbe, ...). Il peut aussi s'agir d'une phrase ou expression qui a trait à votre enseignement ou à votre statut de professionnel.
2. Recopiez votre citation sur une carte de 3 x 5, sans y inscrire votre nom, ni aucune identification.

Un souvenir (moment) positif d'enseignement

1. Écrivez à propos d'un souvenir (moment) positif d'enseignement, d'apprentissage ou d'entraînement, que vous avez ressenti soit à titre d'enseignant, soit à titre d'élève. Il doit correspondre à un «fait saillant» ou à un moment où vous vous êtes senti le plus efficace ou le plus engagé. Rappelez-vous comment vous vous sentiez, et ce qui a rendu cette situation possible.

Vu à travers les yeux des autres

1. Comment pensez-vous que les joueurs, les membres ou vos clients vous décriraient à titre d'enseignant ou d'entraîneur?

Présentez...vous

Choisissez une des options suivantes :

1. Vous venez d'être engagé dans un club intérieur de tennis et la pro en chef du club va vous présenter aux membres à l'occasion d'un événement social officiel. Elle vous a demandé de préparer une brève présentation de vous-même (de 5 à 10 lignes) qu'elle pourra lire aux membres.
2. Vous participez à un événement social, et vous avez la chance de rencontrer une personne clé de Tennis Canada avec qui vous souhaiteriez travailler. Vous réalisez qu'elle ne peut vous consacrer qu'un bref instant et vous voulez faire une bonne première impression. Préparez une brève présentation de vous-même (de 5 à 10 lignes) pour vous présenter.
3. Rédigez votre propre éloge funèbre.

Être un excellent instructeur : enseignement

Cette tâche a pour objet de démontrer d'excellentes compétences d'instructeur alors que vous dirigez, d'une manière systématique, une partie d'une leçon.

1. À l'aide de votre numéro d'adhésion à l'ATP, **entrez** dans le système et accédez aux Ressources du Pro de club 1.
2. **Visionnez** les extraits de la «leçon du cours d'instructeur», qui illustrent les compétences d'instructeur dont vous devez faire preuve dans votre leçon.
3. **Préparez** une leçon de 5 à 7 minutes que vous donnerez à 4 à 8 participants au stage qui vous serviront d'élèves. Vous devrez traiter un des sujets de la liste ci-après (qui proviennent du manuel «Cours de base pour juniors»).

1. Programme sur mini terrain : Pg. M7-6 (4. Présentation de la réception de balles sortantes)
2. Programme sur terrain entier : Pg. F4-5 (4. Pratique du contrôle de la hauteur des coups de fond)
3. Programme sur mini terrain : Pg. M4-6 (5. Acquisition du mouvement complet et continu de service et retour)
4. Programme sur mini terrain : Pg. M5-3 (2. Révision de la volée bloquée)
5. Programme sur mini terrain : Pg. M5-4 (4. Travail de réception de balles courtes)
6. Programme sur terrain entier : Pg. F5-5 (5. Travail de réception de balles profondes)
7. Programme sur mini terrain : Pg. M5-6 (7. Service et retour, accent sur une trajectoire en «arc» plutôt que «droite»)
8. Programme sur mini terrain : Pg. M7-4 (3. Présentation du contrôle directionnel des coups de fond)
9. Programme sur terrain entier : Pg. F6-3 (2. Présentation des volées hautes et basses)
10. Programme sur terrain entier : Pg. F6-4 (4. Travail sur la profondeur des coups de fond)

Compétences selon les critères d'évaluation du stage d'instructeur

Compétence	Critère
Présenter le sujet (1 minute)	<ul style="list-style-type: none"> • «Vendre» le sujet en le reliant à un contexte tactique, tout en le présentant visuellement (mots et images) • Stimuler le désir d'apprendre grâce à des motifs rationnels et émotifs • Contact oculaire
Mettre l'accent sur l'habileté, l'élément pédagogique (1 minute)	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne démonstration visuelle (correcte, # adéquat, placement) • Faits saillants verbaux concis (mots & images ensemble) • Un fait saillant à la fois
Mettre en place un exercice (1 minute)	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un «regroupement représentatif» pour expliquer et démontrer l'exercice, si bien que les participants ont compris • L'instructeur était bien placé
Diriger un exercice (4 minutes – conjointes avec la compétence suivante de rétroaction pour améliorer une habileté)	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place respectivement les exercices prévus dans le plan de cours • S'assurer que l'exercice est bien exécuté (sécurité – s'assurer que l'exercice est sécuritaire (facteurs de risque considérés, cibles et marqueurs bien placés) • Respect du sujet et de l'organisation prévue dans le plan de cours • S'assurer que l'exercice est amusant (plaisir) (défi optimal et activité maximale) • Rétroaction pertinente à l'exercice (apporter des ajustements au besoin et clarifier si nécessaire) • Rétroaction visant à améliorer une habileté • La rétroaction porte sur le sujet traité • S'assurer que tous les élèves bénéficient individuellement de rétroaction, en circulant parmi eux • Féliciter ceux qui exécutent l'exercice correctement • Les corrections sont pertinentes • Les corrections sont formulées de façon encourageante quand l'exécution n'est pas bonne • La performance s'est améliorée

Être un excellent instructeur : diriger un jeu (incorporer une habileté)

Cette tâche a pour objet de démontrer d'excellentes compétences d'instructeur en matière de direction d'un jeu tout en incorporant une habileté.

Préparez un jeu de 3 à 5 minutes que vous dirigerez pour 4 à 8 participants au stage qui vous serviront d'élèves. Vous devrez traiter un des sujets de la liste ci-après, ou vous pouvez choisir un jeu qui traite du sujet des critères ci-dessous (p. ex. jeux sans balle ni raquette; une balle, une raquette et pas d'échange, et ainsi de suite). Assurez-vous que votre jeu incorpore une habileté ou tactique fondamentale amusante.

Extraits du Manuel de tennis pour enfants

- Étape #1 : S'habituer à la raquette et faire rouler la balle sur le sol (Page 7-9)
- Étape #2 : Contrôler la balle sur la raquette (stabiliser le plan de frappe) (Page 11-20)
- Étape #3 : Contrôler la balle sur la raquette après le bond (attraper la balle après le bond) (23-29)
- Étape #4 : Frapper vers le haut (volée) (Page 32-36)
- Étape #5 : Frapper vers le haut (coups de fond) (Page 40-45)
- Étape #6 : S'habituer à recevoir la balle (Page 48-51)
- Étape #7 : Frapper la balle jonglée (Page 56-62)
- Étape #8 : Frapper la balle envoyée (Page 67-74)
- Étape #9 : Échanger à très courte distance (Page 78-80)
- Étape #10 : Vers le mini tennis (Page 84-85)

Compétences selon les critères d'évaluation du stage d'instructeur

Compétence	Critère
Leadership : Est-ce que l'instructeur...?	<ul style="list-style-type: none">• Obtient et maintient l'attention du groupe quand il le faut• Maintient la discipline au sein du groupe• Préserve la sécurité
Est-ce que le jeu a...?	<ul style="list-style-type: none">• un nom• des règles simples• un objectif relié à l'habileté• une façon de «gagner» ou de «réussir»
Communication : Est-ce que l'instructeur ...?	<ul style="list-style-type: none">• A appris et utilisé le nom des élèves• Sourit en parlant• Projette sa voix et varie son ton de voix• Circule pendant le jeu pour aller voir tous les élèves• Se montre enthousiaste pour stimuler et motiver les élèves• Donne de la rétroaction au sujet du jeu• Donne de la rétroaction au sujet de l'habileté• Ajuste le défi relatif à l'habileté en introduisant une nouvelle règle ou un nouvel objectif

Être un excellent instructeur : échauffement spécifique au tennis

Cette tâche a pour objet de démontrer d'excellentes compétences d'instructeur en matière de direction d'un échauffement spécifique au tennis.

1. **Lisez** «Développer des bases solides: Développer d'excellentes habitudes grâce à une bonne routine d'échauffement», en portant une attention spéciale au chapitre (3) intitulé «Modifications de la routine d'échauffement pour les joueurs récréatifs», qui se trouve dans votre manuel de Pro de club de niveau 1 (annexe F) et qu'on peut aussi se procurer séparément avec une vidéo d'accompagnement.

2. **Préparez** un échauffement de tennis de 5 minutes que vous donnerez à 4 à 8 participants au stage qui vous serviront d'élèves. Vous devrez traiter un des sujets de la liste ci-après (coups de fond les deux en arrière, volée vers coup de fond, lob vers smash, ou service et retour). Dans le cadre de cet exercice, vos collègues candidats utiliseront leur main non dominante. Vous pouvez présumer qu'ils peuvent soutenir un échange aux $\frac{3}{4}$ du terrain quand la balle n'est pas trop difficile.

Compétences selon les critères d'évaluation du stage d'instructeur

Compétence	Critère
Comment se comporter à titre d'instructeur	<ul style="list-style-type: none"> • Être dynamique et motivant, marcher et parler • Démontrer le type d'échange <ul style="list-style-type: none"> ○ Utilisez un groupe représentatif (élève comme partenaire) ○ Établissez la norme • Donnez de la rétroaction <ul style="list-style-type: none"> ○ Tout d'abord au sujet de l'intention <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Allure athlétique» (physique) ▪ «Allure concentré» (psychologique) ▪ Tactique de base (devenir régulier grâce à une trajectoire en arc) ○ Deuxièmement au sujet de la tâche <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un objectif de résultat clairement défini (régularité) ▪ Emploi de mots clés, évaluation à temps, rétroaction des partenaires, jeux qui présentent un défi
Éléments à surveiller	<ul style="list-style-type: none"> • Assurer une organisation adéquate du terrain (aires de jeu, emploi de marqueurs) • Assurer une rotation des partenaires

Présentation du jeu de jambes et de la couverture du terrain

Cette tâche a pour objet de pouvoir démontrer et expliquer la logique globale du placement et de la couverture du terrain, ainsi que les fondamentaux requis pour pouvoir exécuter les habiletés générales du jeu de jambes.

1. **Visionnez** les parties suivantes de la vidéo sur le placement et la couverture du terrain.

Partie 2 : Logique globale du placement et de la couverture du terrain

- «Placement latéral au filet»
- «Placement latéral en fond de terrain»
- «Placement avancé/profond en fond de terrain»
- «Placement avancé/profond au filet»

Partie 3 : Habiletés générales de jeu de jambes (Fondamentaux)

- «Attitude»
- « Cycle de jeu de jambes»
 - Placement
 - Jugement de la balle /anticipation
 - Aller vers la balle (déplacement)
 - Placement (préparation)
 - Récupération
- «Pieds légers et allègement»
 - Aller vers la balle - «pas chassés»
 - Aller vers la balle - «course»
 - Aller vers la balle - «pas croisés pour les balles qui exigent un mouvement rapide vers l'arrière»
 - Aller vers la balle - «pas croisés arrières ou pas chassés pour contourner la balle pour exécuter un coup droit»
- «Placement»
 - Placement – quand il est possible de se préparer «base large et stable»
 - Placement – quand il est possible de se préparer «position ouverte»
 - Placement – quand il est possible de se préparer «position semi-ouverte»
 - Placement – quand il est possible de se préparer «position neutre»
 - Placement – quand il est possible de se préparer «position fermée»

2. **Préparez** les sujets de présentation suivants (p. ex. un stage adressant à 4 à 6 élèves qui ne connaissent pas le sujet). **Utilisez** des cordes, des marqueurs et des qualificatifs descriptifs appropriés (langage) dans les trois situations de placement.

- «Placement latéral au filet»
- «Placement latéral en fond de terrain»
- «Placement avancé/profond en fond de terrain»
- «Placement avancé/profond au filet»

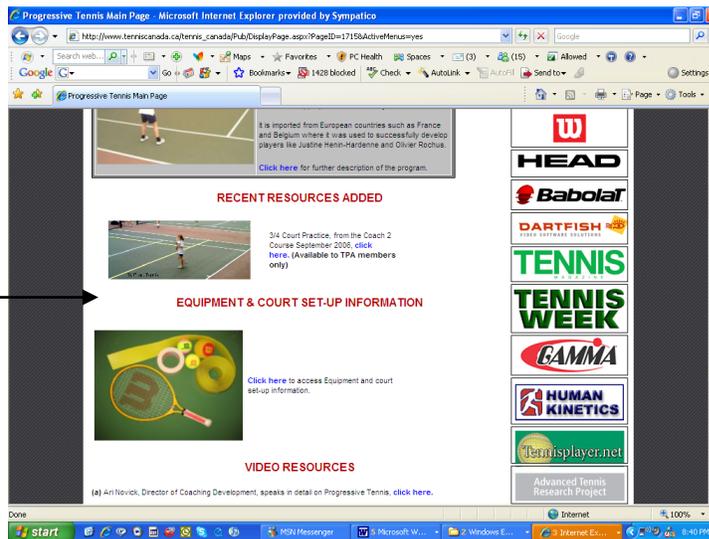
3. **Préparez-vous** à présenter les sujets suivants à un groupe de collègues entraîneurs (à savoir dans le cadre d'une séance de formation) en faisant la démonstration tout en utilisant la terminologie appropriée et en expliquant leur logique d'utilisation.

- «Attitude»
- « Cycle de jeu de jambes»
- «Pieds légers et allègement», «pas chassés», «course», «pas croisés »
- «Placement» - «position ouverte», «position semi-ouverte», «position neutre», «position fermée»

Tennis progressif : organiser une compétition par équipes

Cette tâche a pour objet de : (a) pouvoir préparer le terrain pour de l'entraînement ou une compétition dans un contexte de tennis progressif, (b) se familiariser avec le système de pointage du tennis sur 1/2 terrain, (c) pouvoir mettre en place une expérience compétitive de tennis progressif, et (d) faire l'expérience du tennis progressif à titre de joueur et d'entraîneur observateur.

1. Visitez la section de tennis progressif du site Web de l'ATP.



2. **Visionnez** les extraits vidéos pour en savoir plus sur l'installation pour le tennis sur des 1/2 terrains et 3/4 de terrains et **soyez prêt** à reproduire l'environnement de compétition dans les deux cas. (Il peut aussi s'avérer utile de lire la section «Description du tennis progressif».)
 - Mise en place sur un 1/2 terrain :
 - 1/2 terrain installation des filets
 - 1/2 terrain pour l'entraînement
 - 1/2 terrain pour la compétition
 - Mise en place sur 3/4 de terrain :
 - 3/4 terrain installation des lignes
 - 3/4 terrain pour l'entraînement
 - 3/4 terrain pour la compétition
3. **Lisez** ce qui suit et **préparez** une formule de compétition en fonction du nombre de vos collègues participants (en vous incluant dans la compétition) ainsi que du nombre de terrains alloués au stage de Pro de club 1.
 - Compétition par équipes sur des 1/2 terrains
 - Tournoi à la ronde avec éliminatoires séparées, en matches de durée fixe, pour le 3/4 de terrain
4. **Visionnez** les deux extraits du Séminaire sur le tennis progressif, présenté par Ari Novick, pour pouvoir adopter le bon système de pointage pour le tennis sur 1/2 terrain.
 - 12: Le pointage et les règlements du tennis sur 1/2 terrain
 - 13: Est-ce que les jeunes à cet âge peuvent compétitionner sans joueur de tournois officiels?

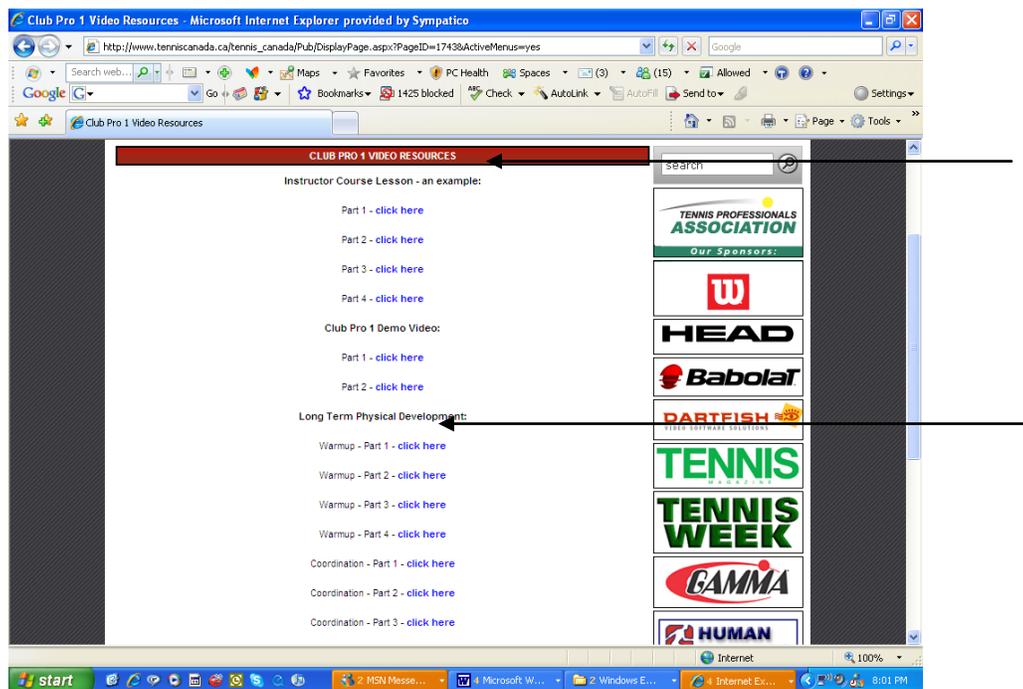
Présentation d'un échauffement physique

L'échauffement physique a pour but d'élever la température du corps, de stimuler le système cardiovasculaire, de préparer le cœur et les poumons à faire une activité vigoureuse, d'augmenter l'amplitude des articulations, de contribuer à intégrer des patrons de mouvement, et de réveiller le système nerveux.

Pendant toute la durée du stage, vous pourrez être appelé à diriger un échauffement physique dans le but d'assurer que tous les candidats sont prêts physiquement quand ils pénètrent sur le terrain.

Note : Vous devrez être muni d'une corde à sauter pendant tout le stage.

1. **Visitez** la page d'accueil de l'ATP sur le site Web de Tennis Canada. Allez à «Ressources» «Documents de certification», puis **entrez** à l'aide de votre numéro de membre de l'ATP. Le logiciel vous amènera à une page réservée aux membres où vous pourrez accéder aux «Ressources du Pro de club 1».



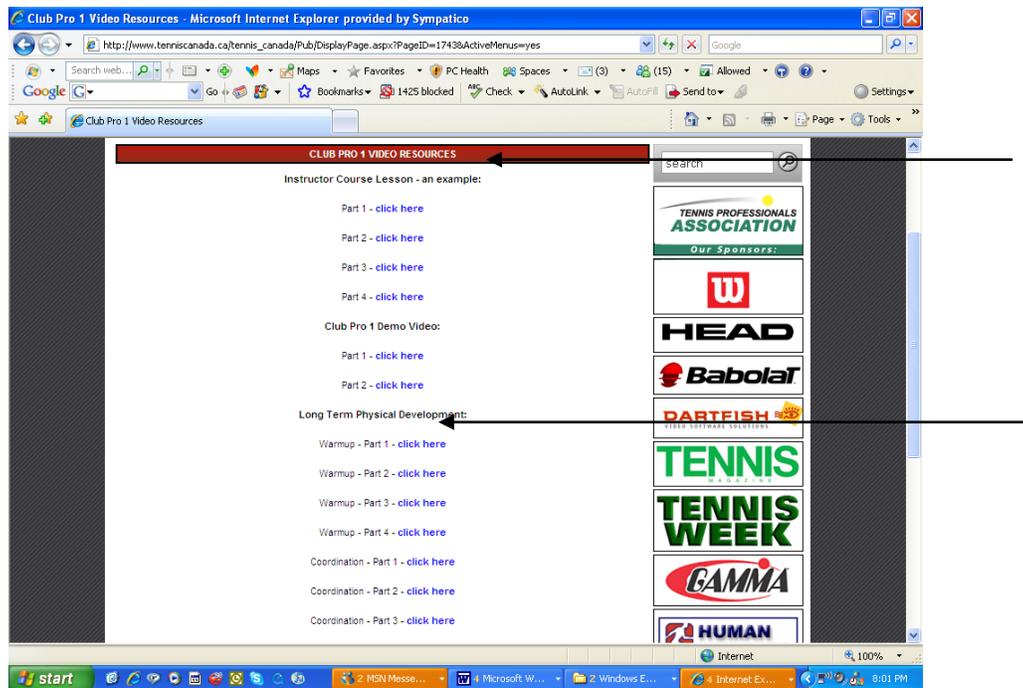
2. **Visionnez** les vidéos «Apprendre à s'entraîner : Échauffement», et «Apprendre à s'entraîner : Souplesse», qui vous donneront un exemple d'activités aérobies et d'étirements dynamiques.
3. **Préparez** un échauffement physique de 10 minutes qui inclut :
 - a. 5 minutes d'activités aérobies; et
 - b. 5 minutes d'étirements balistiques et dynamiques.

Présentation d'un retour au calme physique

Le retour au calme physique a pour but d'aider les joueurs à effectuer une transition mentale et physique de la leçon de tennis à la vie de tous les jours. Des activités aérobies légères aident le corps à se refroidir (ce qui est particulièrement important si l'entraînement était intense). Les étirements sont un moyen efficace de relâcher les muscles et de diminuer la gravité des courbatures musculaires qui se manifestent à retardement.

Pendant toute la durée du stage, vous pourrez être appelé à diriger un retour au calme physique à la fin d'activités pertinentes.

2. **Visitez** la page d'accueil de l'ATP sur le site Web de Tennis Canada. Allez à «Ressources» «Documents de certification», puis **entrez** à l'aide de votre numéro de membre de l'ATP. Le logiciel vous amènera à une page réservée aux membres où vous pourrez accéder aux «Ressources du Pro de club 1».



1. **Visionnez** les vidéos «Apprendre à s'entraîner : Échauffement», et «Apprendre à s'entraîner : Souplesse», qui vous renseigneront au sujet de l'importance du retour au calme et qui vous donneront des exemples d'activités d'étirement statique.
2. **Préparez** un retour au calme physique de 10 minutes.