

CHAPITRE 5

L'ENSEIGNEMENT DU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

STAGE D'INSTRUCTEUR POUR LE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

Le Stage d'Instructeur pour le Tennis en Fauteuil roulant est une initiative de Tennis Canada afin d'offrir aux Instructeurs et Entraîneurs les connaissances nécessaires à l'enseignement des joueurs de tennis débutant en fauteuil roulant.

Les participants apprendront à adapter leur enseignement afin de développer de façon systématique un joueur de tennis en fauteuil roulant de niveau débutant. Ils aideront les joueurs à apprendre les fondamentaux d'échanges, d'initiation de points et ainsi que les tactiques de jeu.

ÊTES-VOUS...

- Intéressé à travailler avec des joueurs de tennis en fauteuil roulant?
- Présentement enseignant pour le tennis en fauteuil roulant?

APPRENEZ...

- Les règlements
- Les limitations physiques
- Les fauteuils/équipement
- Les différences et similarités pour l'enseignement des joueurs de tennis en fauteuil roulant

APPRENEZ À ENSEIGNER...

- Les déplacements et la mobilité
- Les tactiques de simple et double
- Les techniques de conformité et d'efficacité des joueurs en fauteuil roulant

RECEVEZ...

- Un certificat d'Instructeur pour le tennis en fauteuil roulant de Tennis Canada
- Un enseignement spécialisé par un entraîneur de tournée de Tennis Canada
- Manuel de l'enseignement pour le Tennis en fauteuil roulant

INTERESSÉ?

Pour en savoir plus ou pour connaître les dates et endroits des stages, consultez le site internet de tennis Canada

QUI?

Le stage est offert à tous; par contre seul les Instructeurs ou Entraîneurs déjà certifiés de Tennis Canada peuvent recevoir le certificat officiel à la fin du stage.

DURÉE: Stage d'une journée (6 heures)

COÛT: \$75.00

Introduction

HISTORIQUE DU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

Le tennis en fauteuil roulant est un des sports les plus excitants s'adressant aux personnes ayant un handicap. Il est en expansion très rapide. Le tennis en fauteuil roulant, qui est un des quatre plus importants sports paralympiques, présente un circuit international complet qui comporte plus de 120 tournois partout au monde. Il y a des classements dans les catégories hommes, femmes et quadriplégiques. Des équipes de divers pays participent tous les ans à la Coupe mondiale par équipes. La Fédération internationale de tennis, qui régit ce sport de manière professionnelle, a pour objectif de fournir des opportunités de compétition aussi bien aux meilleurs joueurs du monde qu'à ceux qui ont commencé le tennis depuis peu.

Tout a commencé en 1976, quand Brad Parks, alors âgé de 18 ans et dans sa troisième année de compétition en ski acrobatique, s'est blessé lors de son premier saut d'échauffement dans une compétition locale. Cinq mois plus tard, Brad a essayé de frapper quelques balles de tennis dans son fauteuil roulant, en laissant la balle rebondir deux fois. Il en a alors parlé à Jeff Minnenbraker, un thérapeute spécialisé en réhabilitation, qui avait également fait quelques expériences avec le tennis.

Au cours des années qui suivirent, Brad et Jeff ont beaucoup joué et expérimenté. Ils ont aussi conçu et élaboré des fauteuils roulants pour le tennis, et organisé des stages et des démonstrations pour promouvoir ce sport dans toute la Californie. Le premier tournoi a eu lieu en 1977, et dès 1980, la Fondation nationale de tennis en fauteuil roulant était constituée.

En 1982, la France a été le premier pays d'Europe à mettre en place un programme officiel de tennis en fauteuil roulant. Dès 1985, seulement aux États-Unis, plus de 1 500 joueurs ont participé à plus de 40 tournois sanctionnés officiellement. La Coupe du Monde par équipes, une compétition internationale officielle comprenant six équipes masculines, a également été instituée.

En 1988, la Fédération internationale de tennis en fauteuil roulant a été fondée lors d'une réunion organisée à Irvine, en Californie, à l'occasion du U.S Open. Huit pays, dont le Canada, ont été admis comme membres. En 1992, Tennis Australie a été le premier organisme national directeur de sport à employer un coordonnateur à plein temps pour le tennis pour les personnes ayant un handicap. À l'a.g.a. de la Fédération internationale de tennis au Caire en 1997, une page d'histoire a été tournée alors que les membres ont décidé que le tennis en fauteuil roulant allait devenir partie intégrante de la FIT, au même titre que les autres secteurs du jeu, comme les juniors ou les vétérans.

La USTA et Tennis Canada ont fait de même, et ils sont maintenant les organismes nationaux directeurs du tennis en fauteuil roulant. Ce sport continue sa progression et la Coupe du Monde par équipes comporte maintenant des divisions masculine, féminine, quadriplégique et junior regroupant des participants de plus de 30 pays.

LE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT AU CANADA

Dans les années 1970 et 1980, on jouait déjà au tennis en fauteuil roulant au Canada. C'est l'Association canadienne des sports en fauteuil roulant qui gérait ce sport. En 1998, en conformité avec la tendance internationale, c'est Tennis Canada qui est devenu l'organisme national directeur de sport du tennis en fauteuil roulant. Tennis Canada a engagé un directeur du tennis en fauteuil roulant, à temps partiel, chargé de superviser le développement de ce sport.

Le tennis en fauteuil roulant est très bien organisé, et il offre des programmes et des activités aux niveaux national, provincial et communautaire. À l'intention des joueurs canadiens les mieux classés, Tennis Canada a élaboré un programme de l'équipe nationale bien structuré qui comprend la participation à la Coupe du Monde par équipes, à des compétitions internationales, à des stages d'entraînement, l'accès à des brevets de Sport Canada et la possibilité de travailler directement avec des entraîneurs de tournées de Tennis Canada.

Le circuit canadien de tennis en fauteuil roulant se compose de 18 tournois nationaux, provinciaux et locaux, dont sept tournois sanctionnés par la FIT, et le Championnat canadien. Tennis Canada compile des classements dans plusieurs divisions, et plusieurs Canadiens figurent parmi les meilleurs athlètes du monde dans leur spécialité. Tennis Canada offre un stage de certification d'instructeur de tennis en fauteuil roulant visant à mettre à jour et à consolider les compétences des entraîneurs qui travaillent avec des joueurs en fauteuil roulant. Tennis Canada assure aussi la liaison avec les associations provinciales et territoriales au niveau du développement de nouveaux joueurs, et met en œuvre un programme de subventions pour le développement de la participation.

Les associations provinciales de sports en fauteuil roulant collaborent avec les associations provinciales de tennis à la mise en œuvre des programmes de développement au sein de leur province. Des stages de débutants, des programmes de développement à l'intention des nouveaux joueurs, des tournois et des événements spéciaux sont organisés dans de nombreuses provinces. En Colombie-Britannique, le programme Bridging the Gap, qui s'adresse aux débutants, est couronné de succès, et il est d'ailleurs suivi dans de nombreuses provinces, y compris l'Ontario.

Le tennis en fauteuil roulant est de plus en plus populaire au niveau communautaire. De nombreux clubs rendent leurs installations accessibles aux joueurs en fauteuil roulant et leurs offrent des programmes spécialisés. De plus en plus d'entraîneurs, de bénévoles, de journalistes et de commanditaires sont sensibilisés à ce sport et aux avantages qu'il présente pour les personnes de tous les âges ayant un handicap.

L'ENSEIGNEMENT DU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

Le tennis en fauteuil roulant est certes un des sports les plus excitants qui s'offre aux personnes au prise avec un handicap. De plus, la popularité du tennis en fauteuil roulant ne cesse de grandir. Des personnes de tout âge et avec des habiletés variées le pratique, et c'est un des seuls sports que les joueurs avec et sans handicap peuvent apprécier ensemble.

Entraîner des joueurs en fauteuil roulant est plaisant et valorisant, et on y applique les mêmes principes d'entraînement décrits dans ce stage.

L'Entraîneur se doit d'être familier avec certains éléments lorsqu'il travaille avec un athlète en fauteuil roulant:

- Le fauteuil
- Limitations physiques
- Considérations techniques
- Règlements

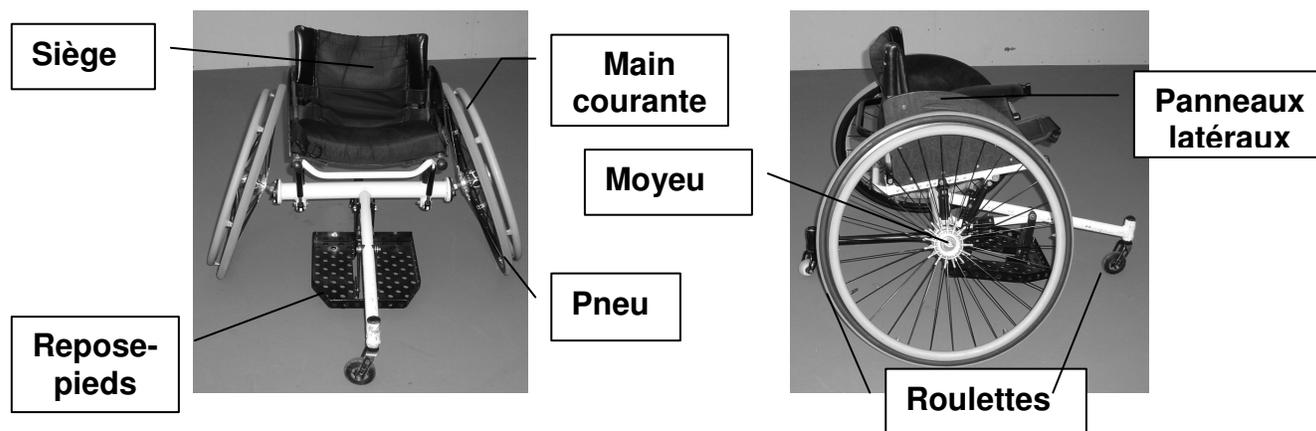
1. LE FAUTEUIL

De façon générale, **tous** les fauteuils roulants peuvent être utilisés. Cependant, l'utilisation d'un fauteuil plus rigide, adapté pour la pratique du tennis, est fortement recommandée. Ces fauteuils possèdent 4 ou 5 roues et ils augmentent considérablement la capacité du joueur à se déplacer (un fauteuil à 4 roues comprend 1 roue de recouvrement à l'avant et une plus petite à l'arrière).

ROUES	1. De préférence, légères et rigides. 2. Plus les roues sont cambrées (le haut de la roue vers le joueur et le bas vers l'extérieur), et plus le fauteuil est stable et se manœuvre bien. On recommande un angle de 12 à 22 degrés.
PNEUS	1. Ne laissent pas de trace au sol. 2. Hautement pressurisés. 3. Légers. 4. D'un diamètre de 24 à 26 pouces, et d'une largeur de 1 pouce.
ROULETTES	1. Environ de 3 à 4 pouces de diamètre (10 à 12.5 cm). <ul style="list-style-type: none">• Si plus grand: diminue la facilité à tourner.• Si plus petit: peut ne pas bien rouler et vibrer. 2. Pas trop mince (peut endommager le terrain).

<p align="center">FAUTEUIL</p>	<p>Les ajustements suivants augmentent la vitesse, la mobilité, et l'équilibre :</p> <p><i>* Note: on doit toujours tenir compte de l'handicap et des préférences de chacun.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Incliner le siège vers l'avant pour plus de stabilité (l'arrière du siège vers le bas). 2. Ajuster le siège de façon à ce que les coudes soient près de la roue pour augmenter la poussée. 3. Distribution du poids: Trouver le meilleur équilibre entre la maniabilité et la stabilité. <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster le poids en direction des essieux pour des mouvements plus rapides (le fauteuil devient plus 'renversant'). • Ajuster le poids vers l'avant pour augmenter la stabilité et la vitesse de départ. • Les pieds peuvent être placés en-dessous du corps afin de garder le poids bien centré. 4. Des panneaux sur le côté peuvent être ajoutés afin de réduire les mouvements des fesses.
<p align="center">COURROIES DE MOBILISATION</p>	<p>Elles peuvent augmenter la stabilité et améliorer la mobilité:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Courroies à la poitrine et à la taille: peuvent améliorer la stabilité et souvent la confiance; par contre, elles peuvent diminuer la portée et nuire aux rotations si elles ne sont pas ajustées convenablement. 2. Courroies aux jambes: une courroie autour des cuisses ou juste au-dessus des genoux, empêchent les jambes de se séparer et aident le corps à bouger en une seule unité. Une courroie autour des genoux ou des tibias aide à garder les jambes vers l'arrière. 3. Courroies aux pieds: Elles vont aider à garder les pieds bien stables sur la plate-forme lorsque le joueur effectue des tournants ou lorsqu'il éprouve des spasmes aux jambes.

Il n'y a pas une façon unique d'ajuster le fauteuil d'un joueur. Les ajustements, pour avoir la meilleure position possible, sont toujours à réévaluer. Comme règle générale, on devrait procéder à de petits ajustements afin d'éviter les trop grands changements dans la stabilité.

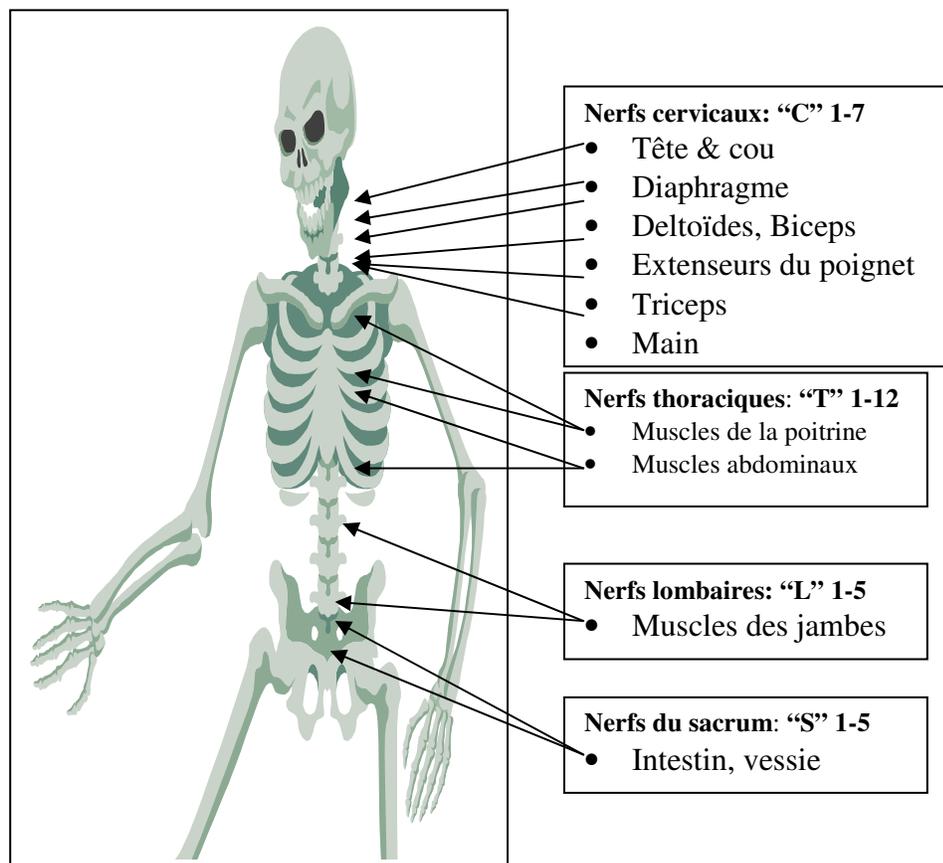


2. LIMITATIONS PHYSIQUES

Le type et le degré de limitations physiques des joueurs atteints à la colonne vertébrale influencent leur équilibre, leur portée, ainsi que leur mobilité. Plus vous en savez sur la limitation physique de vos élèves, et plus vous serez aptes à adapter les techniques et les exercices. La classification suivante peut vous aider à déterminer les capacités de vos élèves.

Le degré le plus bas de la colonne vertébrale qui présente des fonctions moteurs et sensibles intactes détermine l'endroit atteint. Par exemple, un joueur identifié T3 est blessé à cette vertèbre en question.

Il est également important de considérer si la limitation physique du joueur est complète ou incomplète. Cette dernière permettra à certaines fonctions sous le niveau affecté, d'agir. Le diagramme représente les degrés de limitations ainsi que les muscles touchés.



Notez bien que ceci est un guide général. **Il est fortement recommandé de demander au joueur de vous montrer ses capacités spécifiques de déplacement en fonction des exigences du tennis en fauteuil roulant.**

Voici certains termes avec lesquels vous devez vous familiariser:

Paraplégique : Un "Para" est un joueur ayant un handicap à au moins un membre inférieur. Certains paraplégiques peuvent marcher sans aide.

Amputé: Un joueur amputé est une personne qui a perdu une partie ou plus, d'une ou de ses deux jambes. En général, il possède les mêmes capacités que tous les autres joueurs en fauteuil roulant. Parfois, les joueurs n'ayant pas de jambes ont un potentiel de maniabilité plus grand car la masse du corps est moins grande.

Quadruplégiq(u)e (Tétraplégiq(u)e): Un joueur quadruplégiq(u)e a une limitation au niveau de la colonne cervicale ou thoracique (partie du haut), touchant ainsi au moins trois membres. Les « Quad » peuvent avoir de la difficulté à bien agripper leur raquette.

Ruban Adhésif pour « Quad »: On doit fixer avec du ruban adhésif la raquette des quadriplégiques qui ont des problèmes fonctionnels au niveau de la main. Voici quelques recommandations pour installer ce ruban adhésif :

- 1) utilisez du ruban d'au moins 1,5 pouce de large, mais pas du ruban de hockey car il peut trop facilement couper la peau;
- 2) pour les débutants, pour commencer, fixez la raquette dans la main dans la position d'une prise Eastern ou semi-Western de coup droit. Essayez ainsi pendant un certain temps, Vous devez vous montrer patient et essayer éventuellement diverses prises pour vous adapter à chacun. NE FIXEZ PAS le manche de la raquette sur le poignet pour avoir un meilleur soutien. Si quelqu'un a besoin d'un soutien supplémentaire au niveau du poignet, essayez un appareil orthopédique ou un bandage (disponibles dans les pharmacies) ou encore renforcez le poignet en enroulant quelques couches de ruban autour;
- 3) pour fixer la raquette dans la main de l'athlète, commencez par enrouler une fois le ruban autour de son poignet dans le sens des aiguilles d'une montre (un bandeau anti-sudation de poignet est plus confortable) puis faites passer le ruban autour du petit doigt et autour du manche de la raquette, puis à nouveau autour du poignet et répétez cette opération autour de tous les doigts, en passant chaque fois autour du poignet. La raquette doit être bien serrée et ne pas glisser. Assurez-vous néanmoins que la circulation de l'athlète n'est pas coupée;
- 4) prenez le rouleau de ruban et faites 2 ou 3 tours autour du poignet et de la main, le côté collant vers l'extérieur, ce qui permet d'assurer une bonne traction sur le bord de la roue pour la poussée. Vérifiez de temps en temps pour vous assurer que le ruban demeure serré. S'il se détend, ajoutez une autre couche par-dessus, en serrant bien.

3. CONSIDERATIONS POUR L'ENSEIGNEMENT DU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

A) PHILOSOPHIE D'INTÉGRATION

Nous vous recommandons fortement d'intégrer les joueurs en fauteuil roulant aux autres programmes de tennis pour joueurs valide. Le tennis en fauteuil roulant ressemble suffisamment au tennis pour qu'on puisse mélanger les joueurs ayant un handicap et les joueurs valides, tant qu'ils sont de niveaux compatibles (voir le tableau des niveaux). Seuls les programmes de débutants en fauteuil roulant devraient être distincts et réservés aux athlètes en fauteuil roulant.

Mais il est parfois difficile de trouver assez de joueurs ayant un handicap pour pouvoir faire des groupes constitués uniquement de joueurs ayant un handicap. La démarche de développement de ces joueurs est donc souvent chaotique. Il faut du courage et des connaissances de la part de l'entraîneur, des joueurs ayant un handicap et des joueurs valides pour réussir cette intégration, mais cela en vaut largement la peine.

B) PHILOSOPHIE DE COMMUNICATION

Il se peut que certains instructeurs soient intimidés par le fait de travailler avec des joueurs de tennis en fauteuil roulant, et qu'ils connaissent mal le domaine au début. Mais cela peut aussi s'avérer intimidant pour le joueur car le fait de pratiquer un sport peut mettre davantage l'accent sur leur handicap. Cela peut aussi être embarrassant pour eux d'être regroupés avec d'autres athlètes plus doués qu'eux (qu'ils aient un handicap ou qu'ils soient valides). Voici donc quelques recommandations :

- traitez les joueurs ayant un handicap de la même manière que les joueurs valides, plutôt que comme des personnes «ayant des besoins spéciaux»;
- lorsque vous travaillez avec des personnes ayant un handicap, l'estime de soi est un facteur très important. Le renforcement positif est particulièrement important;
- le tennis est un jeu difficile sur le plan technique car il exige de la force, de la dextérité, une bonne coordination mains-yeux, et d'autres qualités, si bien que des athlètes ayant une lésion à la moelle épinière risquent de trouver que leur handicap les limite. Il est donc essentiel que l'instructeur fasse preuve de patience et de souplesse.

C) EXIGENCES POUR LES INSTALLATIONS

Pour pouvoir donner des leçons ou organiser des compétitions de tennis en fauteuil roulant, il faut que les installations soient «accessibles». Voici les domaines essentiels qui rendent une installation «accessible» :

- **Accessibilité au terrain** : Les joueurs doivent pouvoir entrer et sortir du terrain sans aide. Il ne doit donc pas y avoir de marches, de fortes déclivités, ou de sol non pavé gênant l'entrée. Les portes, portillons et entrées doivent être assez larges pour qu'un fauteuil roulant puisse y passer. La largeur minimale est de 34 pouces (pour qu'un fauteuil roulant «normal» puisse y passer). De préférence, l'entrée doit être assez large pour qu'un fauteuil roulant bombé puisse y passer (47 pouces).
- **Surfaces de terrain** : Le tennis en fauteuil roulant se joue sur toutes les surfaces de terrain, sauf l'herbe naturelle. Les surfaces plus «molles» comme la terre battue ou l'herbe synthétique sont plus exigeantes au niveau des déplacements. Étant donné que les joueurs ont droit à deux rebonds, le tennis en fauteuil roulant se joue souvent au-delà des limites normales du terrain. Il faut donc s'assurer qu'il y a largement de la place à l'arrière et sur les côtés du terrain pour que les joueurs puissent manœuvrer.
- **Accessibilité aux toilettes** : Les toilettes doivent aussi être accessibles, moyennant les mêmes exigences relatives aux fauteuils roulants de tous les jours. Ceci comprend la taille des cabines, dans lesquelles il est conseillé d'installer une barre.
- **Accessibilité aux douches** : Il doit y avoir une chaise dans la douche, et les robinets doivent être placés assez bas pour qu'on puisse les atteindre en étant assis.

4. RÈGLES DU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

Divisions

Il y a trois divisions pour le tennis en fauteuil roulant: Hommes, Femmes et Quad.

Règles du jeu

Les règles du tennis en fauteuil roulant sont les mêmes que celles du tennis normal, stipulées par la Fédération internationale de tennis (FIT), sauf qu'au tennis en fauteuil roulant, les joueurs ont le droit de laisser la balle rebondir deux fois. Le premier rebond doit atterrir à l'intérieur des limites du terrain, et le joueur doit renvoyer la balle avant qu'elle rebondisse une troisième fois. Le fauteuil est considéré comme faisant partie du corps du joueur, et toutes les règles de la FIT ayant trait à au corps du joueur s'appliquent.

ADMISSIBILITÉ - Le joueur de compétition en fauteuil roulant

Pour être admissibles à participer aux divisions ouvertes masculines et féminines des tournois de tennis en fauteuil roulant sanctionnés par la FIT et aux jeux paralympiques, les joueurs doivent détenir un certificat médical attestant qu'ils sont atteints qu'une incapacité physique permanente. Cette incapacité physique permanente doit entraîner une perte importante de fonctionnalité dans une jambe de l'athlète, ou les deux.

Pour pouvoir participer à la division quad, un joueur doit satisfaire aux critères d'incapacité physique permanente stipulés ci-dessus. De plus, l'athlète doit avoir une perte importante de fonctionnalité dans un membre supérieur, ou les deux. Pour de plus amples informations, consultez le guide de tennis en fauteuil roulant de la FIT.

Le service

- i. Le service peut, après avoir rebondi dans le carré de service, rebondir une autre fois dans les limites du terrain ou hors des limites du terrain avant que le receveur le retourne.
- ii. Le service doit être effectué de la manière suivante : tout de suite avant le début du service, le joueur doit être en position stationnaire. Il a alors droit à une poussée avant de frapper la balle.
- iii. Pendant tout le mouvement du service, les roues du fauteuil du joueur ne doivent pas toucher une quelconque partie du sol autre que derrière la ligne de fond, à l'intérieur des limites virtuelles prolongeant la marque centrale et la ligne de côté.
- iv. S'il est physiquement impossible à l'athlète quadriplégique de servir selon les méthodes conventionnelles, il a droit à laisser rebondir la balle, ou à avoir quelqu'un la faire rebondir pour lui. Mais il doit utiliser chaque fois la même méthode pour servir.

Balle en jeu

La balle est en jeu jusqu'à ce que le point soit décidé. La balle doit être retournée à l'adversaire avant de toucher le terrain pour une troisième fois. Le deuxième rebond peut toucher le sol à l'intérieur ou à l'extérieur des limites du terrain.

Le joueur perd le point

Le joueur perd le point quand :

- i. il ne parvient pas à renvoyer la balle avant qu'elle ait touché le sol trois fois;
- ii. nonobstant la règle ci-après, s'il utilise une partie quelconque de ses pieds ou de ses membres inférieurs pour freiner ou stabiliser son fauteuil, en la frottant sur une roue ou sur le sol, pendant qu'il sert, qu'il frappe une balle, qu'il tourne, ou qu'il s'arrête; ou
- iii. s'il décolle une de ses fesses du siège de son fauteuil au moment où il fait contact avec la balle.

Tennis en Fauteuil Roulant/Tennis Valide

Lorsque le joueur de tennis en fauteuil roulant, tel que décrit dans la section (a), joue en simple ou en double contre un joueur valide, les règlements respectifs de chacun s'appliquent. En conséquence, le joueur en fauteuil roulant a droit à deux bonds tandis que son adversaire a droit à un seul bond.

Note: On définit les extrémités inférieures comme étant les membres inférieurs incluant les fesses, les hanches, les cuisses, les jambes, les chevilles et les pieds.

Stage d'Instructeur de Tennis en Fauteuil Roulant de Tennis Canada

Pour en savoir plus sur l'enseignement du tennis en fauteuil roulant, Tennis Canada offre un Stage d'Instructeur de tennis en fauteuil Roulant. Ce stage d'une durée de 6 heures met l'emphase sur l'enseignement de la mobilité, les tactiques de jeu et l'enseignement technique spécifique pour les joueurs en fauteuil roulant.

Annexe

Niveaux de jeu

Calibre	ITF ITN #	Coups de fond	Service	Retour	Jeu de filet
.1	10.3	Cette catégorie s'adresse uniquement aux joueurs en fauteuil roulant. Ce joueur souffre d'une maladie débilante ou dégénérative qui inhibe gravement les fonctions motrices.			
.5	10.2	Cette catégorie s'adresse uniquement aux joueurs en fauteuil roulant. C'est un joueur type qui n'a pas ou presque pas d'expérience en tennis.			
1.0	10.1	Un joueur en fauteuil roulant débutant qui démontre de bonnes aptitudes athlétiques peut commencer au même niveau qu'un joueur debout débutant.			
1.5	10	Ce joueur a été initié au tennis mais éprouve des difficultés à cause d'une manque de constance lors des échanges et du service.			
2.0	9	Réussit à échanger mais constance limitée par l'absence de contrôle de balle. Le joueur esquive souvent un revers au profit d'un coup droit.	Mouvement incomplet au service. Difficulté avec le lancer de balle. Les doubles fautes sont fréquentes.	Le joueur se positionne pour protéger ses faiblesses. Son retour est irrégulier.	En simple, le joueur évite de prendre le filet. En double, il sait où se placer; il est à l'aise avec les volées du coup droit; il évite la volée du revers et le smash.
2.5	8	Réussit des échanges de 10 coups consécutifs en utilisant surtout le coup droit. La trajectoire de la balle est arquée et la vitesse est modérée.	Tente un mouvement complet au 1er service. Réussit la 1re balle à moins de 50 %. Le 2e service se limite à une mise en jeu.	En simple, le joueur retourne vers le centre du terrain. En double, il éprouve de la difficulté à retourner en croisé.	Le joueur monte au filet à l'entraînement mais hésite à le faire en situation de match..
3.0	7	Réussit des échanges de 10 coups consécutifs autant en coup droit qu'en revers. À cadence modérée, il retourne les balles hautes, courtes ou éloignées avec plus d'efficacité.	La 1re balle de service est réussie à plus de 50 %. Le 2e service est plus lent.	Sur un service de vitesse modérée, le joueur contrôle son retour avec une intention précise.	Réussit bien la volée du coup droit sur balle facile. Inconstant du revers. Difficulté sur les balles basses ou éloignées. Réussit bien le smash sur balles faciles.
3.5	6	Réussit à déplacer l'adversaire ou à retourner les balles faciles avec plus de puissance. Réussit plus	Peut varier la vitesse et la direction de son 1er service. Peut aussi diriger son 2e service sur la faiblesse de	Peut retourner défensivement les services rapides ou éloignés. Sur 2e balle facile, peut	Exécute des volées et des smashes qui exigent de courts déplacements. Peut diriger sa volée du coup droit. En général,

		de 50% de ses coups d'approche.	l'adversaire sans commettre trop de doubles fautes.	retourner en puissance ou en précision. En double, monte parfois au filet après un retour.	la volée ne permet pas de finir le point.
4.0	5	Peut préparer ses points de façon constante grâce à une bonne variété de coups. Erratique sur les balles rapides ou éloignées et s'il tente de déjouer un adversaire au filet.	Peut varier la vitesse ou la direction de son 1er service. Utilise les services à effets.	Difficulté à retourner les services puissants ou avec effets. Peut prendre l'initiative du point ou exploiter une faiblesse de l'adversaire.	Peut monter sur un coup d'approche. En double, adopte une attitude offensive sur différents types de balles. Peut intercepter les retours faciles et finir le point sur des lobs faciles.