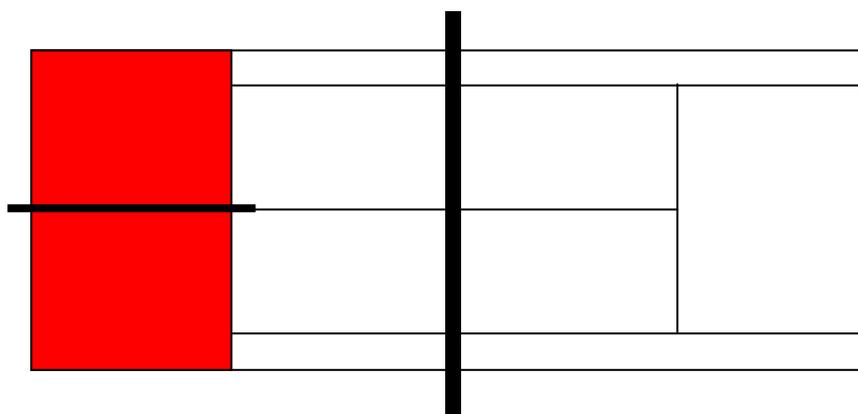




Tennis 1/2 terrain

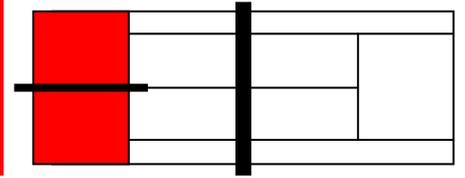


**CURRICULUM 1/2 TERRAIN
DE TENNIS CANADA
(5-7 ANS)**

Avril 1, 2009



Tennis 1/2 terrain



REMERCIEMENTS

L'objectif de ce document est de fournir aux clubs et aux entraîneurs un curriculum facilitant l'implantation du Tennis 1/2 terrain. Le programme de tennis progressif permet aux enfants d'apprendre rapidement, de jouer avec succès tout en s'amusant. (Note: Ce document écrit doit être utilisé conjointement avec le DVD correspondant)

Nous aimerions souligner le travail des personnes suivantes qui ont permis l'élaboration du curriculum:

Jacques Leriche et Yves Beckers de la Fédération de Tennis Belge pour leur inspiration et leurs conseils dans le développement de ce projet.

Wayne Elderton pour son travail remarquable en tant que gérant de projet dans la création du curriculum 1/2 terrain.

Larry Jurovich pour son travail remarquable dans la création du curriculum 3/4 de terrain

Les membres du comité Louis Cayer, Conrad Pineau, David Phillips et Andre Labelle pour leurs nombreux conseils.

Finalement, Marie-France Mercier pour son travail remarquable dans l'élaboration et l'édition des curriculums 1/2 terrain et 3/4 de terrain ainsi que la traduction du présent document.

Merci encore pour vos nombreux efforts.

Nous espérons que le présent document vous aidera dans l'implantation de votre programme de 1/2 terrain.

Sincèrement,

Ari Novick
Directeur du développement des entraîneurs
TENNIS CANADA

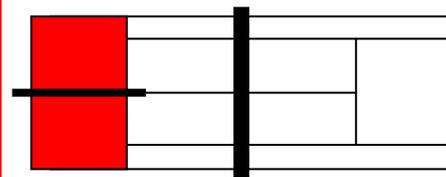


Table des matières

A. INTRODUCTION AU TENNIS PROGRESSIF	3
B. INTRODUCTION AU PROGRAMME DE 1/2 TERRAIN.....	4
C. LIGNES DIRECTRICES POUR L'ENTRAÎNEMENT.....	5
1. QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME DE TENNIS GLOBAL?	5
2. LIGNES DIRECTRICES POUR L'ENTRAÎNEMENT/LA COMPÉTITION	5
D. ORGANISATION DES PRATIQUES ET COMPÉTITIONS.....	7
E. ORGANISATION DU CONTENU	10
1. ORGANISATION DE L'ANNÉE.....	10
a. Entraînement de développement.....	10
b. Entraînement de compétition:.....	10
2. ORGANISATION D'UN ENTRAÎNEMENT.....	12
a. Horaire d'un entraînement de développement.....	12
b. Horaire d'un entraînement de compétition.....	12
3. AUTRES CONSIDÉRATIONS DANS L'ORGANISATION DU CONTENU.....	13
F. APERÇU DU PROGRAMME.....	14
1. BRONZE.....	14
2. ARGENT.....	15
3. OR.....	16
G. ENTRAÎNEMENT TACTIQUE ET TECHNIQUE.....	17
1. FONDAMENTAUX TECHNIQUES	17
G. UTILISATION DE LA GRILLE TACTIQUE	19
H. CURRICULUM BRONZE	21
<i>Développement Physique Bronze</i>	<i>21</i>
<i>Habiletés techniques et tactiques au niveau Bronze.....</i>	<i>22</i>
1- BLOC #1: Suivre, Attraper et Lancer	23
2- BLOC #2: Travail de la raquette	26
3- BLOC #3: Coordination du corps.....	27
4- BLOC #4: Échange.....	28
I. CURRICULUM ARGENT	29
<i>Développement physique Argent</i>	<i>29</i>
1- Exercices de développement des coups de fond Argent	30
2- Exercices de développement du jeu au filet Argent.....	32
3- Exercices de développement pour service et retour Argent	33
4- Entraînement tactique Argent	34
5- Entraînement de compétition Argent.....	35
J. CURRICULUM OR.....	36
<i>Développement physique Or.....</i>	<i>36</i>
1-Exercices de développement des coups de fond Or.....	37
2- Exercices de développement du jeu au filet Or	39
3- Exercices de développement pour service et retour Or.....	40
4- Entraînement tactique Or.....	40
5- Entraînement de compétition Or.....	41
K. ANNEXE	42
TESTS PHYSIQUE POUR LE TENNIS DE ½ TERRAIN (5-6 ANS).....	43
TENNIS ½ TERRAIN	45
DATE: GRILLE DE RÉSULTATS	45
TENNIS ½ TERRAIN	46
COMPÉTITION TENNIS PROGRESSIF	47



Curriculum de Tennis Progressif

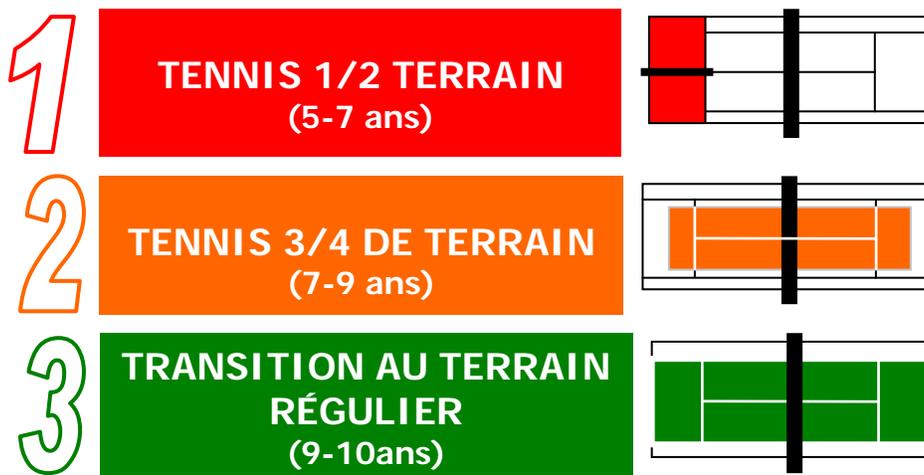
A. Introduction au Tennis Progressif

L'Amérique du nord vit présentement une petite révolution, celle du « tennis progressif ». Cette méthode a été importée de pays européens dont la France et la Belgique où elle a été utilisée pour développer des joueurs comme Justine Henin-Hardenne et Olivier Rochus. Le tennis progressif utilise une progression méthodique de la superficie du terrain, du genre de balles et de la taille des raquettes pour adapter le jeu au niveau des joueurs de 5 à 9 ans.

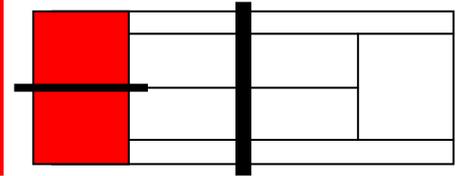
Les petites raquettes et les différents types de balles existent depuis déjà un bon moment. Le concept des longueurs évolutives (micro, mini, $\frac{3}{4}$ et plein terrain) a été utilisé par les entraîneurs qui voyaient en elles une façon amusante et sécuritaire d'obtenir du succès avec les jeunes joueurs. Cette fois-ci, la différence réside dans l'approche systématique de l'utilisation de tous ces éléments.

L'avantage du tennis progressif est qu'il permet aux jeunes joueurs de connaître rapidement du succès en jouant au tennis. Dans cette approche, le tennis est un sport amusant à jouer et plus le joueur développe des habiletés plus c'est amusant. À chaque étape de développement, on utilise un équipement spécifique et développe des habiletés précises. Il est recommandé d'utiliser une approche basée sur le jeu. **Le rôle de l'entraîneur est de faire jouer les jeunes et de les aider à apprendre à mieux jouer.**

Le Tennis Progressif au Canada est divisé en trois étapes:



Ce document a été créé afin d'offrir aux Clubs et entraîneurs un outil de travail afin d'implanter le programme de Tennis Progressif, plus précisément le curriculum de $\frac{1}{2}$ terrain.



B. Introduction au programme de 1/2 terrain

Le tennis demi-terrain est la première étape du tennis progressif. La transition au tennis demi-terrain nécessite une période de développement d'habiletés de base de coordination et d'activités de coopération, ce qui permettra le développement des coups de bases et des fondamentaux.

Le tennis 1/2 terrain est joué de la ligne de double à ligne de double en utilisant la largeur du terrain, les lignes de double deviennent les lignes de fond de terrain (36 pieds, 11 mètres). Le tennis 1/2 terrain utilise des balles mousses à haute densité surdimensionnées, qui sont plus faciles à suivre, recevoir et contrôler, puisqu'elles voyagent plus lentement et rebondissent plus bas. Les joueurs utilisent des raquettes de 19 à 21 pouces (en fonction de leur grandeur) ce qui assure plus de contrôle. Cet équipement adapté facilitera le développement d'une bonne biomécanique. Les règles régulières s'appliquent à l'exception que le serveur peut servir partout dans le terrain (devant la ligne de simple) et le système de pointage est simplifié.

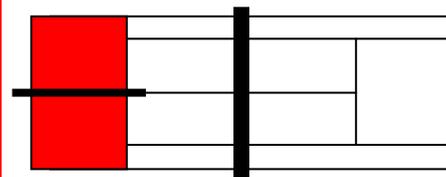
Dans le curriculum de 1/2 terrain de Tennis Canada, on utilise une grille permettant de délimiter certaines parties du terrain. Il est ainsi possible de déterminer les différents niveaux de précision qui deviendront par la suite la base du développement tactique.

Le curriculum 1/2 terrain de Tennis Canada inclut 3 niveaux d'habileté contenant des compétences et des objectifs spécifiques. Chacun des niveaux développe des habiletés "globales" (tactique, technique, physique et psychologique).

- **Bronze: « Les Fondamentaux »**
- **Argent: « L'Échange »**
- **Or: « La Précision »**

Les trois niveaux du programme ont été conçus de manière à ce que 2 ans (36 semaines par année) seront requis pour qu'un joueur moyen puisse acquérir les habiletés nécessaires pour rencontrer les exigences pour tous les niveaux.

Niveau	Durée
Bronze	12 semaines
Argent	24 semaines
Or	36 semaines



C. Lignes directrices pour l'entraînement

1. Qu'est-ce qu'un programme de tennis global?

Un programme de tennis global est conçu du développement physique, de l'entraînement de tennis et de la compétition. C'est la combinaison de ces trois éléments qui est appelée "l'environnement tennistique" général et qui ultimement déterminera l'habileté à maximiser le potentiel du joueur. L'environnement tennistique inclut :

- **Développement physique:** entraînement spécifique au tennis, autres sports
- **L'entraînement de tennis:** leçons de groupe & match simulé, leçons privées
- **La compétition:** tournois, rencontres d'échelle, rencontres maisons et compétition par équipe

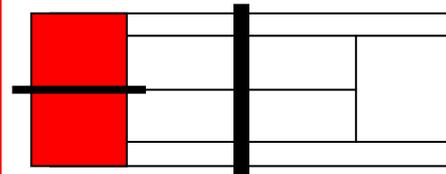
2. Lignes directrices pour l'entraînement/la compétition

Les lignes directrices suivantes ont été conçues afin de maximiser le développement du joueur tout en considérant ses autres activités sportives.

AGES	COMPÉTITION				Entraînement Physique	Entraînement de Tennis	Total # heures/semaine	Autres Matchs (pratiques/Ligue, etc.)/année	Repos et Régénération Semaines par année (congé de tennis)	
	# de sommets de Performance	# de Tournois Par année	# de matches Par année							Types de Compétition
Garçon										
5-6	0	0	0		½ terrain, intra-club, école et parc	4 heures (incluant (2.5) heures d'autres sports)	1-4 heures (peut inclure jusqu'à 2 heures de leçons privées)	5-8	15-25	N/A
7-9	0	7-12	21-36		½ terrain- intra-club ¾ de terrain – club/provincial transition au terrain régulier- compétitions – club ou provincial	4.5 heures (incluant (3) heures d'autres sports)	4-9 heures (peut inclure jusqu'à 1-3 heures de leçons privées)	8-12	25-40	8 semaines
9-10	0	10-15	30-45	20-30	<u>9 ANS</u> Provinciaux 10 ans (transition au terrain régulier) tournois provinciaux 12 ans <u>10 ANS</u> tournois provinciaux 12 ans Championnat Canadiens 12 ans	(5) – (6) (incluant (3) heures d'autres sports)	8 – 10 (incluant jusqu'à 2-4 heures de leçons privées)	14-16	30-40	8 semaines



AGES	COMPÉTITION				Types de Compétition	Entrainement Physique	Entrainement de Tennis	Total # heures/semaine	Autres Matches (pratiques/Lique, etc.)/année	Repos and Régénération Semaines par année (congé de tennis)
	# de sommets de Performance	# de Tournois Par année	# de matches par année							
FILLES										
5-6	0	0	0		½ terrain, intra-club, école et parc	4 heures (incluant (2.5) heures d'autres sports)	1-4 heures (peut inclure jusqu'à 2 heures de leçons privées)	5-8	15-25	N/A
7 – 8	0	7-12	21 – 36		½ terrain– intra-club ¾ de terrain – club/provincial transition au terrain régulier - compétitions de club ou provincial	4.5 heures (incluant (3) heures d'autres sports)	4-9 heures (peut inclure jusqu'à 1-3 heures de leçons privées)	8-12	25-40	8 semaines
9	0	8-10	24-30	16-20	transition au terrain régulier- compétitions – club/provincial terrain régulier U12 – intra-club et provinciaux *Les meilleurs joueurs de cette catégorie peuvent participer aux Canadiens 12 ans et à des compétitions internationales 10 ans	4.5 – 5.5 heures (incluant (3) heures d'autres sports)	6-8 heures (incluant 2-3 heures de leçons privées)	10-15	30-40	8 semaines
10	0	10-15	30-45	20-30	tournois provinciaux 10 ans tournois provinciaux et Championnat Canadiens 12 ans *Les meilleurs joueurs de cette catégorie peuvent participer aux Canadiens 14 ans et à des compétitions internationales 12 ans	5 – 6 heures (incluant (3) heures d'autres sports)	8-10 heures (incluant 2-4 heures de leçons privées)	12-17	30-40	8 semaines



D. Organisation des pratiques et compétitions

Le ratio joueurs/entraîneur recommandé pour le tennis 1/2 terrain est de 6 :1. Une organisation typique est de 12 joueurs par terrain avec 2 entraîneurs.

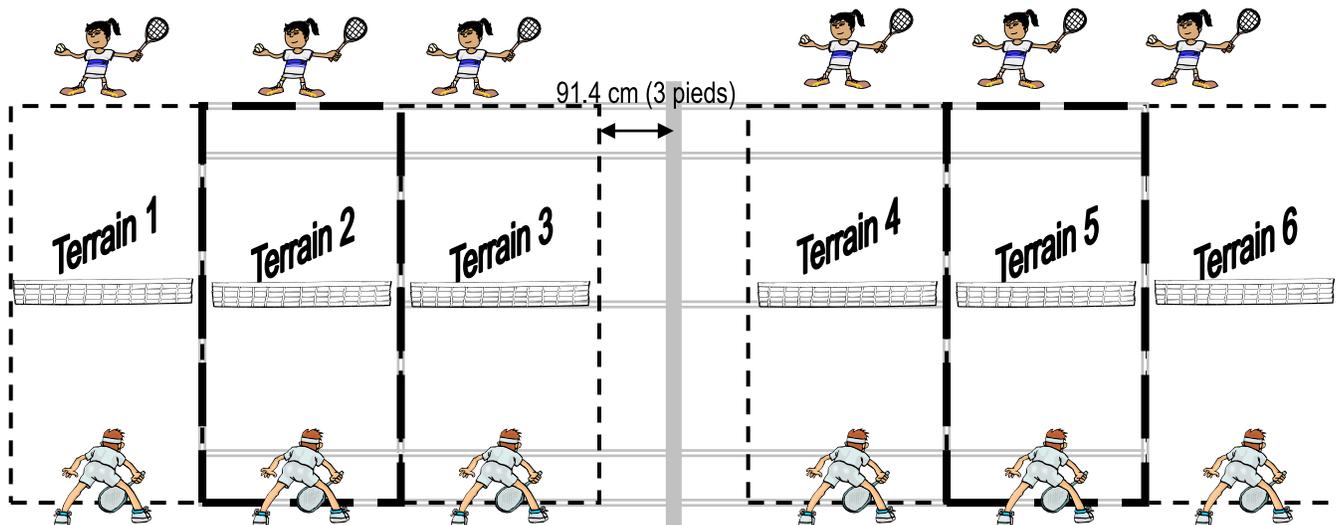
Afin de bien diriger le programme et de maximiser les résultats de l'entraînement il est nécessaire de bien organiser le terrain. Les lignes, les cibles et les filets ne prennent que quelques minutes à installer et démonter.

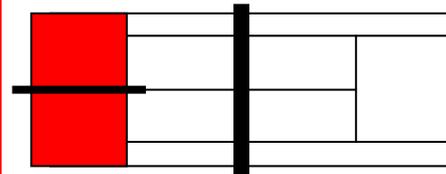
Les enfants peuvent aider à installer et démonter le terrain. Lorsqu'ils connaissent le fonctionnement, la préparation du terrain se fait très rapidement. De plus ils apprennent à installer l'équipement, ce qui leur permettra de l'utiliser lorsqu'ils pratiquent avec leur parent. Voici quelques trucs supplémentaires afin de simplifier et accélérer la préparation du terrain:

- Diriger plusieurs groupes de 1/2 terrain, un après l'autre, afin que l'installation serve à plus d'un groupe.
- Si votre club a une toile derrière le terrain, vous pouvez ranger vos filets montés (en entier sauf les pattes pliantes).

Installation d'un terrain de pratique

Six terrains de pratique de 1/2 terrain peuvent être installés sur un terrain régulier afin d'accueillir 12 joueurs. Un 1/2 terrain (lignes foncées sur le diagramme) mesure 11 mètres de long (36 pieds) par 5.5 mètres de large (18 pieds). La hauteur du filet devrait être de 80 cm.



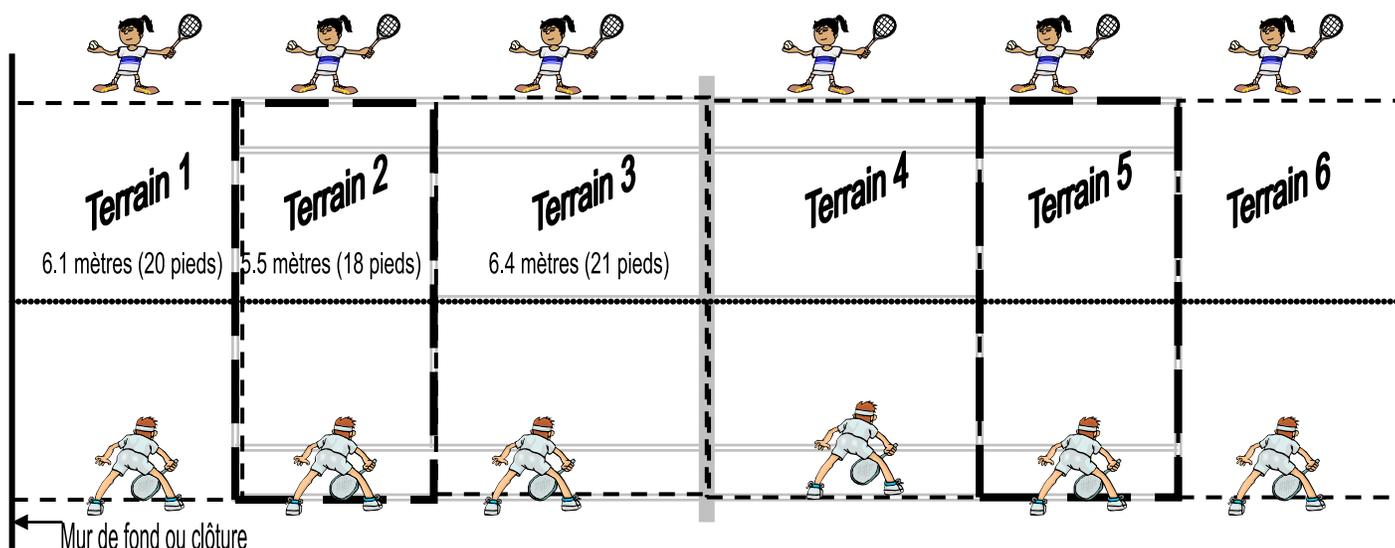


Alternative #1:

Il est possible d'utiliser les lignes existantes afin de simplifier l'installation des terrains. Cette formule varie légèrement la largeur des 1/2 terrains mais est tout de même acceptable pour les entraînements:

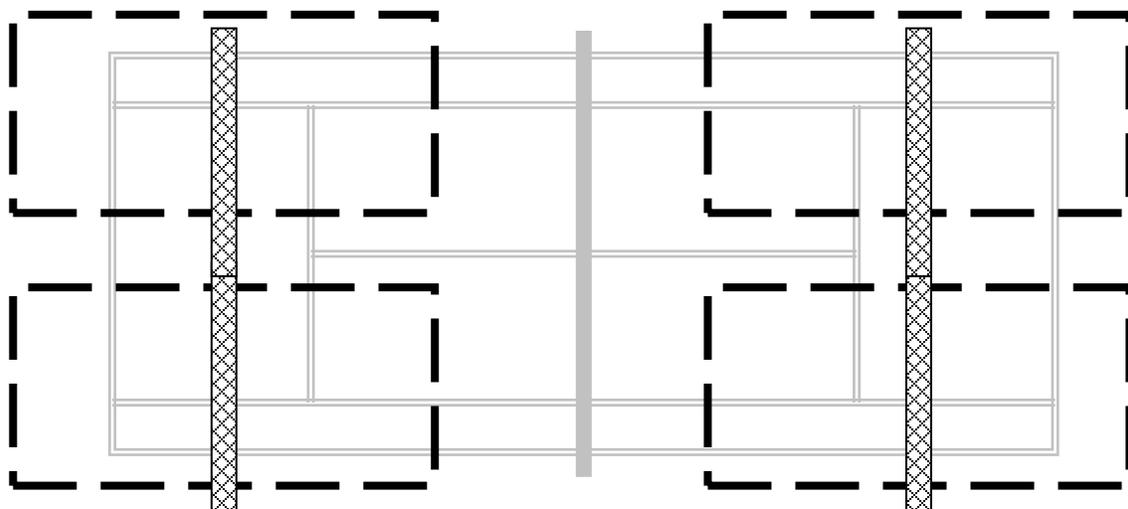
- Terrain #1 & #6 sont du mur de fond ou clôture jusqu'à la ligne de fond (Ces terrains sont les seuls nécessitant l'ajout de lignes)
- Terrain #2 de la ligne de fond à la ligne de service
- Terrain #3 de la ligne de service au filet.

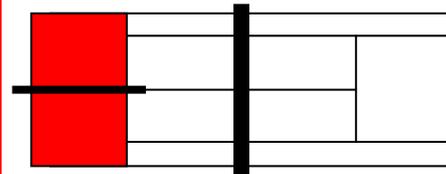
Des cordes peuvent également remplacer les filets miniatures.



Alternative #2:

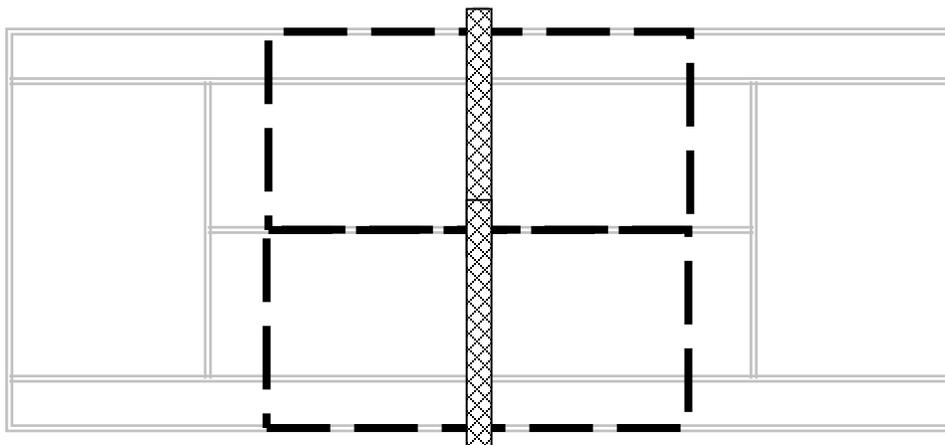
Dans certains cas, il se peut qu'il n'y ait pas de filet séparateur entre les terrains réguliers. Cette situation rend le jeu dans le sens de la largeur difficile puisque plusieurs balles peuvent rouler sur les terrains avoisinants. Si c'est le cas, 4 1/2 terrains peuvent être installés dans le sens de la longueur sur un terrain régulier.





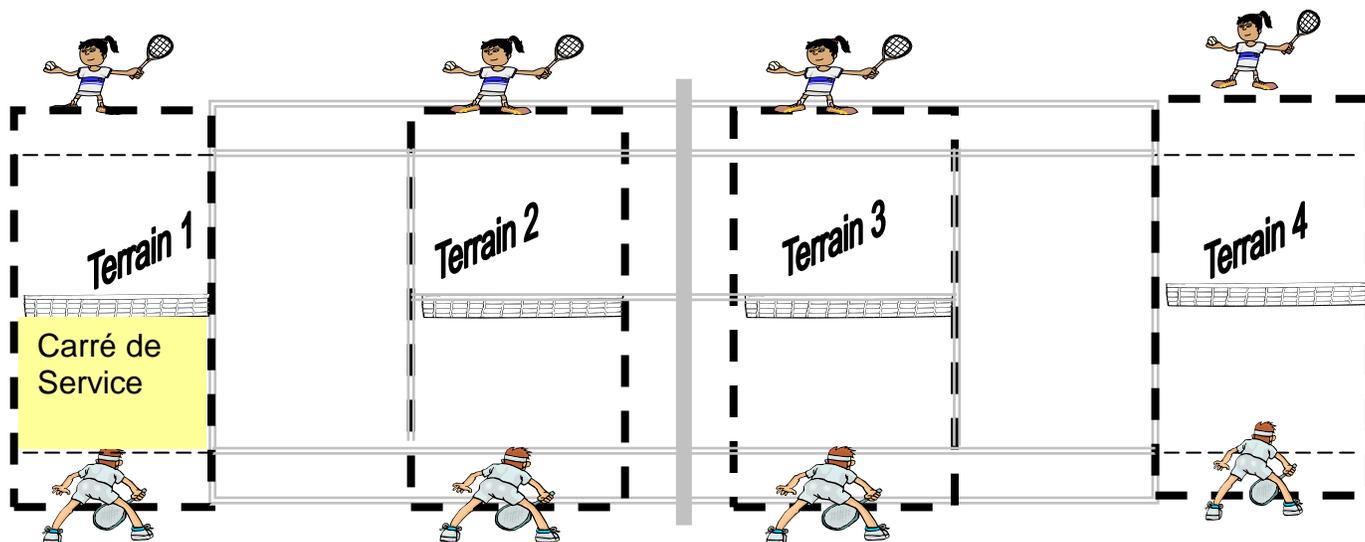
Alternative #2b:

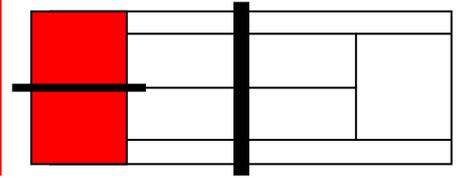
Si vous avez suffisamment d'espace ou que le nombre d'élèves dans votre groupe est peu élevé, il est possible d'installer 2 ½ terrains sur un terrain régulier.



Installation de terrains de compétition sur un terrain régulier

Pour les compétitions (ou entraînements avancés), il est recommandé de laisser plus d'espace entre les terrains en installant seulement 4 ½ terrains sur un terrain régulier.





E. Organisation du contenu

1. Organisation de l'année

Il faut environ 2 années à un enfant aux habiletés athlétiques moyennes pour progresser dans les 3 niveaux du programme de 1/2 terrain (s'il débute le programme vers 5-6 ans).

Note: Les joueurs qui terminent avec succès le niveau Or du programme de 1/2 terrain seront en mesure de faire la transition dans le niveau bronze du curriculum de 3/4 de terrain rapidement.

La première année inclut les niveaux bronze et argent. La deuxième année est pour le niveau Or. Dans la plupart des clubs ouverts à l'année longue au Canada, les entraînements débutent en septembre pour se terminer en juin.

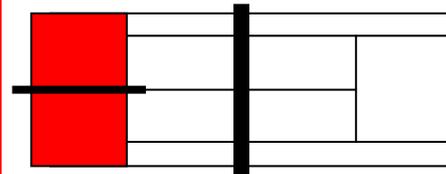
Les joueurs devraient passer au niveau suivant lorsqu'ils démontrent les compétences associées à chacun des niveaux.

Sessions de pratique

Il y a deux types de pratique dans le programme:

a. Entraînement de développement: L'objectif premier est le développement des fondamentaux dans les situations les plus courantes et les tâches (tactiques) nécessaires à long terme pour assurer du succès. Périodiquement pendant l'année, l'entraîneur enregistre le résultat de certains exercices afin de mesurer l'amélioration du groupe.

b. Entraînement de compétition: L'objectif premier est de jouer des points avec des thèmes tactiques et/ou psychologiques. Il est recommandé de suivre les progrès des joueurs pendant les entraînements de compétition.



Niveau Bronze: Les Fondamentaux

Automne: Un entraînement de compétition suite à 5 semaines d'entraînement de développement

sem 1 Dev	sem 2 Dev	sem 3 Dev	sem 4 Dev	sem 5 Dev/ Enreg.	sem 6 Comp	sem 7 Dev	sem 8 Dev	sem 9 Dev	sem 10 Dev	sem 11 Dev/ Enreg.	sem 12 Comp
--------------	--------------	--------------	--------------	-------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------------------	----------------

Après 12 semaines, un joueur d'habileté athlétique moyen devrait progresser au niveau argent.

Niveau Argent: L'Échange

Hiver: Un entraînement de compétition suite à 5 semaines d'entraînement de développement

sem 1 Dev	sem 2 Dev	sem 3 Dev	sem 4 Dev	sem 5 Dev	sem 6 Comp	sem 7 Dev	sem 8 Dev	sem 9 Dev/ Enreg.	sem 10 Dev	sem 11 Dev	sem 12 Comp
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------------------	---------------	---------------	----------------

Printemps: Un entraînement de compétition suite à 5 semaines d'entraînement de développement

sem 13 Dev	sem 14 Dev	sem 15 Dev	sem 16 Dev	sem 17 Dev/ Enreg.	sem 18 Comp	sem 19 Dev	sem 20 Dev	sem 21 Dev	sem 22 Dev	sem 23 Dev/	sem 24 Comp
---------------	---------------	---------------	---------------	--------------------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Après 24 semaines, un joueur d'habileté athlétique moyen devrait progresser au niveau or.

Été: L'été devrait être une saison compétitive pour disputer une série de tournois de tennis progressif. Les programmes partout au Canada varient au cours de l'été. Il est important de maintenir les habiletés des joueurs durant cette saison par des leçons de groupe ou privées.

Niveau Or: La Précision

Automne: Un entraînement de compétition suite à 4 semaines d'entraînement de développement

sem 1 Dev/ Enreg.	sem 2 Dev	sem 3 Dev	sem 4 Dev	sem 5 Comp	sem 6 Dev	sem 7 Dev	sem 8 Dev	sem 9 Dev	sem 10 Comp	sem 11 Dev	sem 12 Dev/ Enreg.
-------------------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	----------------	---------------	--------------------------

Hiver: Un entraînement de compétition suite à 4 semaines d'entraînement de développement

sem 3 Dev	sem 14 Dev	sem 15 Comp	sem 16 Dev	sem 17 Dev	sem 18 Dev	sem 19 Dev	sem 20 Comp	sem 21 Dev	sem 22 Dev	sem 23 Dev	sem 24 Dev/ Enreg.
--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------------------

Printemps: Un entraînement de compétition suite à 4 semaines d'entraînement de développement

sem 25 Comp	sem 26 Dev	sem 27 Dev	sem 28 Dev	sem 29 Dev	sem 30 Comp	sem 31 Dev	sem 32 Dev	sem 33 Dev	sem 34 Dev	sem 35 Dev/ Enreg.	sem 36 Comp
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------------------	----------------

Après 36 semaines, un joueur d'habileté athlétique moyen devrait progresser au programme $\frac{3}{4}$ de terrain



2. Organisation d'un entraînement

La durée optimale d'une session d'entraînement est de 90 minutes. Une session d'une heure est possible mais diminue l'efficacité du contenu puisqu'il faut prendre le temps d'installer et de démonter le terrain. Le développement des habilités physiques de base (agilité, équilibre, coordination et vitesse) et des coups de fond est le point de mire du niveau Bronze. Aux niveaux Argent et Or, il y a 5 composantes à l'entraînement pour assurer un développement global (physique, tactique, technique et psychologique) sur les coups de fond, le jeu au filet, le service et le retour.

a. Horaire d'un entraînement de développement

Niveau Bronze	Référence	Temps Session 1.5 H	Temps session 1 H
Installer terrain		2.5 Minutes	2.5 minutes
1. Développement physique	p.22	30 Minutes	20 Minutes
2. Développement coups de fond	p.24-29	55 Minutes	35 Minutes
Démonter terrain		2.5 Minutes	2.5 Minutes

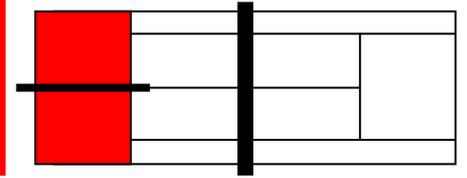
Niveaux Argent et Or	Référence		Temps Session 1.5 H	Temps session 1 H
	Argent	Or		
Installer terrain			2.5 Minutes	2.5 minutes
1. Développement physique	p.30	p.35	25 Minutes	15 Minutes
2. Développement coups de fond	p.31	p.36	20 Minutes	15 Minutes
3. Développement du jeu au filet	p.32	p.37	10 Minutes	15 Minutes Alterner chaque session filet & service/retour
4. Développement service/retour	p.33	p.38	15 Minutes	
5. Entraînement Tactique ¹	p.33	p.38	15 Minutes	10 Minutes
Démonter terrain			2.5 Minutes	2.5 Minutes

b. Horaire d'un entraînement de compétition

Composantes	Référence	Temps Session 1.5 H	Temps session 1 H
Installer terrain	Comme ci-haut	2.5 Minutes	2.5 minutes
1. Développement physique		15 Minutes	10 Minutes
2. Échauffement de tennis spéc.		10 Minutes	10 Minutes
3. Entraînement Tactique		15 Minutes	10 Minutes
4. Compétition ²		45 Minutes	25 Minutes
Démonter terrain		2.5 Minutes	2.5 minutes

¹ L'entraînement tactique est utilisé pour intégrer les habiletés en situation de jeu compétitif.

² Pendant la séance de compétition (45 min), le thème tactique devrait correspondre à l'entraînement tactique fait juste avant (15 min).



Même si des situations de jeu sont incluses à chaque pratique, et que des entraînements de compétition sont incorporés dans le programme, il est **optimal** d'offrir des rencontres de ligues en dehors des entraînements. Les compétitions d'équipe sont idéales à ce niveau puisque :

- Dans une équipe, si l'on gagne, et que l'équipe gagne, tout le monde partage la victoire.
- Si l'on gagne mais que l'équipe perd, on repart avec une expérience positive.
- Si l'on perd mais que l'équipe gagne on a tout de même un succès à partager.
- Si l'on perd et que l'équipe perd, on n'est pas seul à partager l'expérience.

Les rencontres d'équipes suscitent l'**amélioration** et le **plaisir** de jouer!

3. Autres considérations dans l'organisation du contenu

Grille de résultats et liste de vérifications des éléments de conformité

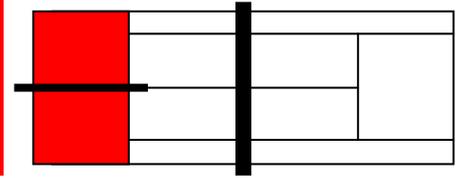
Vous retrouverez, à la fin du document (à l'annexe 2), une grille de résultats et une liste de vérifications des éléments de conformité. Ces outils d'entraînement peuvent être utilisés afin de suivre le développement global du groupe/programme. Ce suivi se fait **au cours** d'un entraînement de développement. Il ne s'agit PAS d'un test individuel; par contre, il procurera aux entraîneurs un moyen de mesurer le progrès des joueurs. Il permettra aussi aux entraîneurs de s'assurer que le groupe progresse bien et à identifier les faiblesses communes.

Variations

Afin de susciter l'**amélioration** et le **plaisir**, il est fortement suggéré d'ajouter des variantes aux exercices. Vous trouverez des suggestions de variations à côté des exercices. Les variations peuvent être faites par le système de pointage (processus vs résultat), l'organisation des élèves (entraîneur vs joueurs, joueurs vs joueurs), les rotations et ainsi de suite. **La variété est la clé du succès** de l'implantation du curriculum.

Test physique

Le test physique inclus en annexe devrait être effectué 3 fois par année.



F. Aperçu du programme

1. Bronze

Les Fondamentaux

Faire découvrir l'amour du tennis par la stimulation et des activités de coordination spécifiques au tennis qui mèneront vers le développement de fondamentaux. Établir des habiletés qui permettront aux joueurs de jouer en coopération.

Bronze

Tactique

- "Coopération continue" (Envoyer une balle lente moyennement arquée à un partenaire)
- Comprend les principes de base des contrôles de la direction et de la hauteur pour améliorer la régularité
- Débute de façon régulière un échange en coopération

Technique

Se référer à la page 19 pour les détails de la conformité des fondamentaux

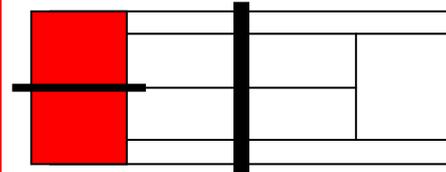
Physique

- **Contrôle de son corps**; *travail sur la posture, l'équilibre, la latéralité et sur la conscience du corps.* (Saut à la corde, marche en équilibre, lancé et coup de pied de la droite et de la gauche.)
- **Mouvement contrôlé**; *travail sur des exercices de coordinations dynamiques généraux et des jeux.* (Courses variées: avant, arrière, latéral, en rond.)
- **Utilisation d'équipements variés**; *Coordination œil-main*; dribbler, jongler, lancer, attraper et frapper.
- **Expérimenté l'opposition**; *jeux variés de lancer et de course, autres sports.*

Note: La priorité devrait être sur les habiletés en italique

Psychologique

- Plaisir
- Coopération



2. Argent

L'Échange

Être en mesure de jouer au tennis avec les règles et le pointage de 1/2 terrain en utilisant un service par en-dessous. À la fin de ce niveau, les joueurs auront une **prise appropriée**, un **point d'impact stable** et un **corridor de frappe régulier** qui leur permettront de **jouer avec régularité**. En situation de point, les joueurs auront les fondamentaux requis pour apprécier jouer en utilisant des habiletés de bases d'échanges et en débutant le point de façon efficace. Ils apprendront également le pointage et l'étiquette au tennis.

Argent

Tactique

- Jouer avec les règles de base et le pointage
- Utilisation de balles d'échange de qualité pour dominer l'adversaire (vitesse et trajectoire moyenne)
- Rechercher à jouer le revers de l'adversaire
- Contrôler le centre avec son coup droit
- Pouvoir arquée plus la balle en situation défensive

Technique

Se référer à la page 19 pour les détails de la conformité des fondamentaux

Physique

- **Contrôler son corps**; *travail sur la posture, l'équilibre, la latéralité et sur la conscience du corps.* (Saut à la corde, marche en équilibre, lancé et coup de pied de la droite et de la gauche.)
- **Mouvement contrôlé**; *travail sur des exercices de coordinations dynamiques généraux et des jeux.* (Courses variées: avant, arrière, latéral, en rond, pas d'ajustements.)
- **Utilisation d'équipements variés**; *Coordination œil-main; dribbler, jongler, lancer, attraper et frapper. Orientation spatio-temporel; travailler le lancer, l'attrapé et la prise de décisions*
- **Expérimenter l'opposition**; *jeux variés de lancer et de course, autres sports*

Note: La priorité devrait être sur les habiletés en italique

Psychologique

✓ Même que le Bronze

Plus:

- Être concentré sur la tâche (connaître l'exercice, compter les points, appeler les balles)
- Bon esprit sportif
- Avoir du plaisir en jouant

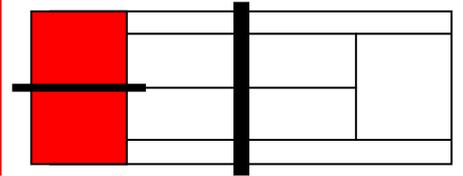


3. Or

La Précision

À la fin de ce niveau, les joueurs pourront échanger avec un niveau de **précision et de régularité supérieure** avec des **fondamentaux biens ancrés**. Ils utiliseront différents effets, directions et hauteurs, et pourront aussi servir au-dessus de leur tête. Ils auront aussi l'habileté à **bien couvrir le terrain** tout en maintenant une bonne constance.

Or
Tactique
<p>✓ Même que l'Argent Plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partir le point sur le revers de l'adversaire (service & retour) • Échanger avec un niveau de précision et régularité supérieur • Pouvoir monter au filet sur une balle courte et terminer le point avec une volée
Technique
Se référer à la page 19 pour les détails de la conformité des fondamentaux
Physique
<p>✓ Même que l'Argent Mais en améliorer tous les aspects.</p>
Psychologique
<p>✓ Même que l'Argent Plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir le désir de se rendre à toutes les balles • Initiation aux routines avant de servir et retourner



G. Entraînement tactique et technique

1. Fondamentaux techniques

Plusieurs fondamentaux doivent être développés dans le tennis ½ terrain afin de bâtir une base solide et assurer du succès à long terme. Ainsi, les entraîneurs doivent faire preuves d'organisation et être très rigoureux afin de maintenir les habiletés des joueurs au cours des entraînements.

En premier lieu, les joueurs devraient être en mesure de contrôler la balle (efficacité). La technique aide simplement à mieux accomplir une tâche (tactique).

Pour le tennis ½ terrain, les entraîneurs devraient s'assurer que les 5 fondamentaux suivants soient développés :

1. **Prise**
2. **Préparation**
3. **Point d'impact**
4. **Corridor de frappe**
5. **Remplacement**

Il existe d'autres fondamentaux, mais les 5 ci-haut sont continuellement liés au développement futur des joueurs. Ils forment une base solide sur laquelle une technique plus avancée pourra se développer.

Ces fondamentaux sont développés à l'aide d'exercices simples dans le niveau Bronze. Il faut maintenir ces fondamentaux dans les exercices de niveaux Argent et Or.

Vous trouverez en annexe une grille de résultats que les entraîneurs peuvent utiliser afin d'enregistrer et de suivre le progrès des joueurs.

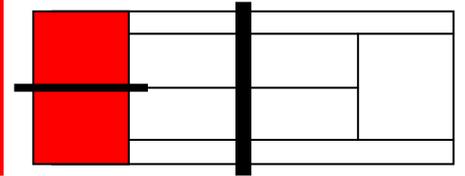


Photo courtoisie de Sarah Kadi



Fondamentaux	Coup de fonds (incluant le retour de service)	Volées	Services et smash
<p>PRISE</p>	<input type="checkbox"/> Continentale (envoi seul) <input type="checkbox"/> Eastern du coup droit <input type="checkbox"/> Eastern du revers <input type="checkbox"/> Revers à 2 mains (Continentale main du bas, Eastern du coup droit main du haut) Attention! <input type="checkbox"/> 'Prise Western'	<input type="checkbox"/> Prise Continentale	<input type="checkbox"/> Prise Continental <input type="checkbox"/> Légère prise du coup droit jusqu'au niveau Argent
<p>PRÉPARATION</p> <p>Se placer à la balle afin d'avoir un bon point d'impact tout en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparant du corps et du bras • Étant prêt tôt • Au bon endroit • En équilibre 	<input type="checkbox"/> Les joueurs doivent être prêts corps et bras avant le bond de la balle (Unit Turn) <input type="checkbox"/> Utilisation du pas de course, croisés ou chassés pour se rendre à la balle Attention! <input type="checkbox"/> Ne pas se placer de côté <input type="checkbox"/> Préparation du bras seulement <input type="checkbox"/> Préparation trop grande <input type="checkbox"/> Positionnement trop loin de l'impact	<input type="checkbox"/> Préparation plus compacte avec une légère rotation d'épaules au coup droit et de côté au revers <input type="checkbox"/> La préparation à la volée devrait être faite avant que la balle croise le filet Attention! <input type="checkbox"/> Préparation trop grande	<input type="checkbox"/> Les joueurs devraient être de côté <input type="checkbox"/> Lancer de balle au service à la hauteur de l'impact <input type="checkbox"/> Léger étirement vers le haut <input type="checkbox"/> Mouvement de lancer de balle (baseball) Attention! <input type="checkbox"/> Position de face (pas de côté)
<p>POINT D'IMPACT</p> <p>Un point d'impact consiste à centrer la balle dans le tamis et à une bonne distance du corps en relation avec le coup désiré.</p>	<input type="checkbox"/> Impact à la hauteur des hanches, à une distance confortable du corps et légèrement à l'avant Attention! <input type="checkbox"/> Impact au mauvais endroit en relation avec le corps <input type="checkbox"/> Balle non-centrée	<input type="checkbox"/> Impact à la hauteur du torse, à une distance confortable du corps et légèrement à l'avant Attention! <input type="checkbox"/> Impact au mauvais endroit en relation avec le corps <input type="checkbox"/> Balle non-centrée	<input type="checkbox"/> Impact avec extension vers le haut Attention! <input type="checkbox"/> Impact au mauvais endroit en relation avec le corps <input type="checkbox"/> Balle non-centrée
<p>CORRIDOR DE FRAPPE</p> <p>Un corridor de frappe est une zone de l'espace à travers laquelle le tamis se déplace avec stabilité en faisant face à la cible.</p>	<input type="checkbox"/> Corridor de frappe maximal <input type="checkbox"/> ATV pour des trajectoires et directions variées <input type="checkbox"/> Ouverture du poignet au coup droit Attention! <input type="checkbox"/> Mouvement de raquette circulaire	<input type="checkbox"/> Petit corridor de frappe (Action d'attraper) <input type="checkbox"/> Poignet stable Attention! <input type="checkbox"/> Mouvement de raquette circulaire	<input type="checkbox"/> Petit corridor de frappe nécessaire Attention! <input type="checkbox"/> Corridor de frappe trop long (Action de pousser)
<p>REPLACEMENT</p> <p>Le remplacement consiste à retourner en équilibre à une position neutre en préparation au coup suivant et avant que la balle bondisse de l'autre côté.</p>	<input type="checkbox"/> Remplacement en utilisant des pas de course, croisés ou chassés pour se rendre à la balle Attention! <input type="checkbox"/> Aucun remplacement <input type="checkbox"/> Remplacement au mauvais endroit	<input type="checkbox"/> Remplacement après la volée en position neutre Attention! <input type="checkbox"/> Aucun remplacement	<input type="checkbox"/> Remplacement après le service en position neutre Attention! <input type="checkbox"/> Aucun remplacement

NOTE: Toutes les références sont pour des joueurs droitiers



G. Utilisation de la grille tactique

On divise le terrain en grille afin de faciliter la compréhension de la tactique pour le joueur et l'entraîneur et pour entraîner la précision. La grille est numérotée afin d'en faciliter la compréhension en entraînement.

Le système de numérotation sert de référence pour **l'entraîneur**. Il n'est pas essentiel que les joueurs connaissent les numéros ou les lettres de la grille. Afin de simplifier le fonctionnement et de garder une approche basée sur le jeu, il est recommandé que l'entraîneur communique les zones en terme de tactique. Par exemple, on peut dire à un joueur de jouer profond et au revers de l'adversaire. Une balle peut être reçue profonde, courte au centre, au revers ou au coup droit. Un tableau de références tactiques est fourni afin d'aider la communication de cette façon. Ça peut être aussi simple que de dire: "Commence dans ce carré et ensuite va dans celui-là".

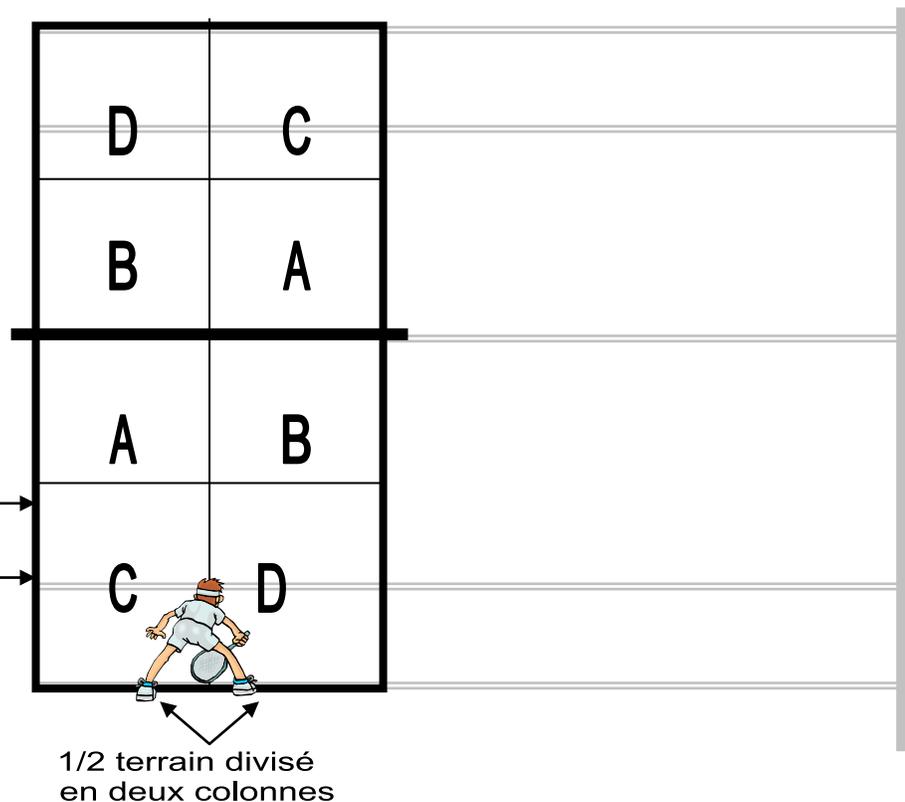
Grille tactique Bronze & Argent

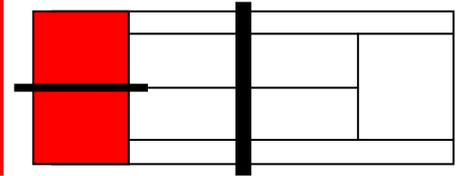
Les régions de la grille sont désignées par une lettre et font références à un joueur qui fait face au filet avec "A" à leur gauche. Les entraîneurs devraient utiliser le tableau de références afin de décrire les régions de la grille aux joueurs.

Tableau de références	
(Références pour un joueur droitier)	
En réception de balle sur le côté du joueur:	
A	=Reçoit revers court
B	=Reçoit coup droit court
C	=Reçoit revers profond
D	=Reçoit coup droit profond
En projection de balle sur le côté de l'adversaire:	
A	=Envoi revers court
B	=Envoi coup droit court
C	=Envoi revers profond
D	=Envoi coup droit profond

Ligne placée à mi- chemin entre le filet de 1/2 terrain et la ligne de fond

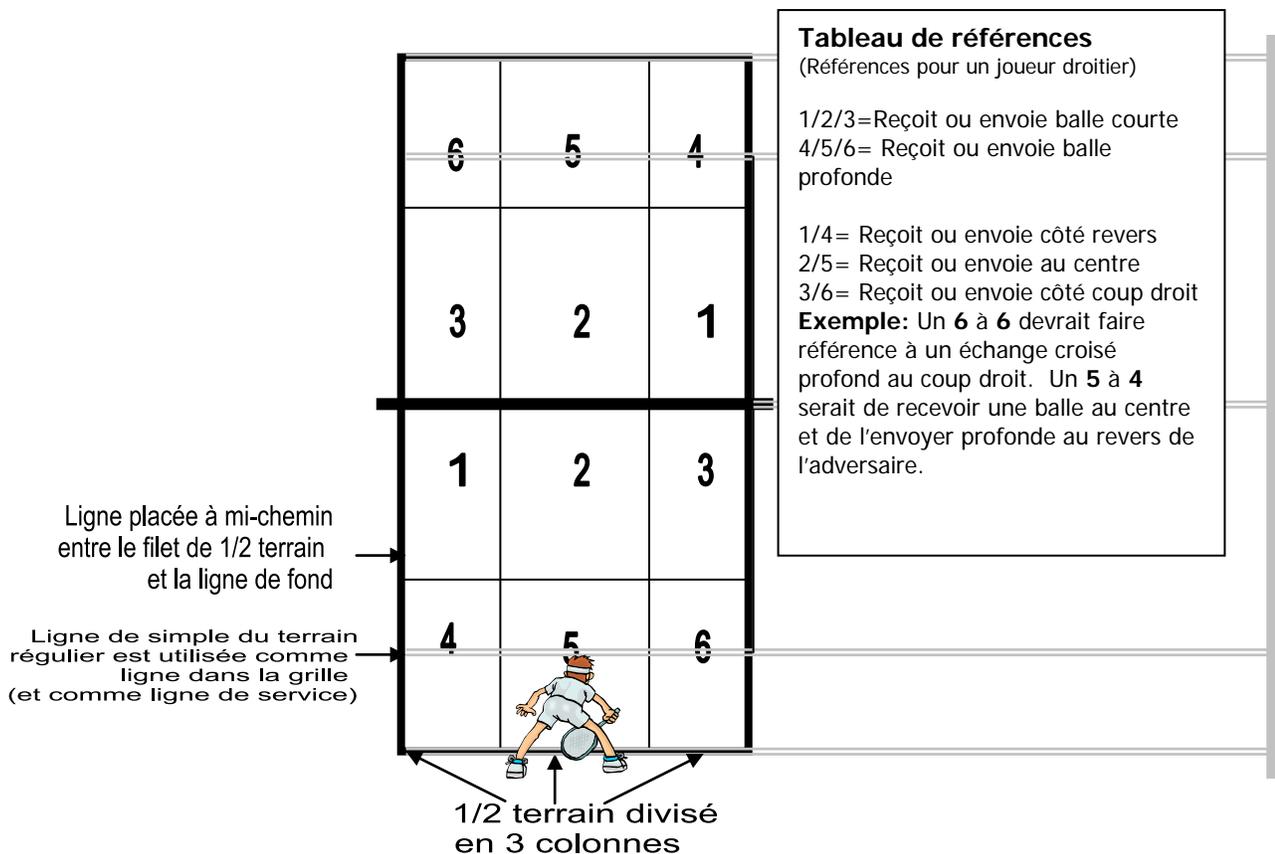
À ce niveau, la ligne de simple du terrain régulier est ignorée

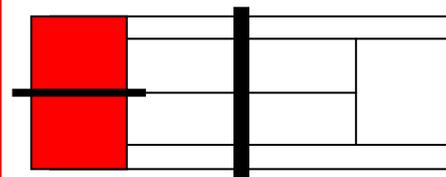




Grille tactique Or

Le 3ième niveau du programme de 1/2 terrain développe la régularité et la précision. Afin de préciser l'endroit où le joueur se trouve et le placement de la balle, la grille du 1/2 terrain passe de 4 régions (grille pour les niveaux 1 & 2) à 9 régions. Pour différencier la grille on utilise des chiffres au lieu des lettres (comme dans la grille précédente). En commençant à la gauche du joueur lorsqu'il fait face au filet, les carrés sont numérotés avec le #1 étant le plus près du filet. L'autre côté fait également référence à un joueur faisant face au filet.

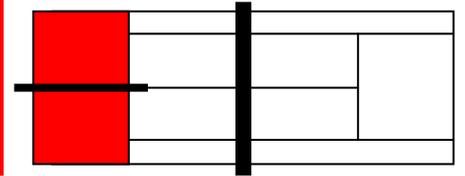




H. Curriculum Bronze

Développement Physique Bronze

1- Technique de course		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 5 sec	Ratio travail/repos: 1/5
<ul style="list-style-type: none"> • Course en ligne droite, simple et régulière • Mettre l'emphase sur une bonne posture et une bonne utilisation des bras • Tête haute, épaules basses, travail des bras, corps droit et grand, genoux haut • Course à relais 		
Équipement: Aucun		
2- Équilibre		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 10 sec	Ratio travail/repos: 1/3
<ul style="list-style-type: none"> • Debout sur une jambe • Marcher en équilibre (marcher sur une ligne, garder en équilibre sur la tête des poches de sable) 		
Équipement: poches de sables, poutre, planche d'équilibre, fit disc		
3- Saut à la corde (sans corde à danser)		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 5-7 sec	Ratio travail/repos: 1/4
<ul style="list-style-type: none"> • Saut simple et régulier • Sauts variées (sans bras, en utilisant les bras, genoux hauts...) • Sauts de côté (en suivant différents rythmes, bonne allure athlétique) • Sauts de côté et tourner à 180 degrés à chaque 3 pas 		
Équipement: Aucun		
4- Dribbler		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 15 sec	Ratio travail/repos: 1/3
<ul style="list-style-type: none"> • Dribbler différentes balles statique ou dynamique (en mouvement) • Mettre l'emphase sur l'utilisation des 2 mains (gauche et droite) • Mettre l'emphase sur différents types de mouvements 		
Équipement: ballon de Volleyball, ballon de soccer, balle de tennis, ballon de basketball		
5- Lancer		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 10 sec	Ratio travail/repos: 1/4
<ul style="list-style-type: none"> • Lancer au-dessus de la tête, passe hauteur de la poitrine, smash en reculant ou entre les jambes (ballon de volleyball ou soccer) • Lancer à une main de la droite et de la gauche • Lancer en précision avec différents types de balles 		
Équipement: ballon de Handball, volleyball, soccer, balles de tennis, différentes balles		
6- Attraper		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 10 sec	Ratio travail/repos: 1/4
<ul style="list-style-type: none"> • Deux joueurs face à face, lancer et attraper (statique ou dynamique (en mouvement) • Se déplacer de côté tout en attrapant 		
Équipement: ballon de Handball, volleyball, soccer, balles de tennis, différentes balles.		

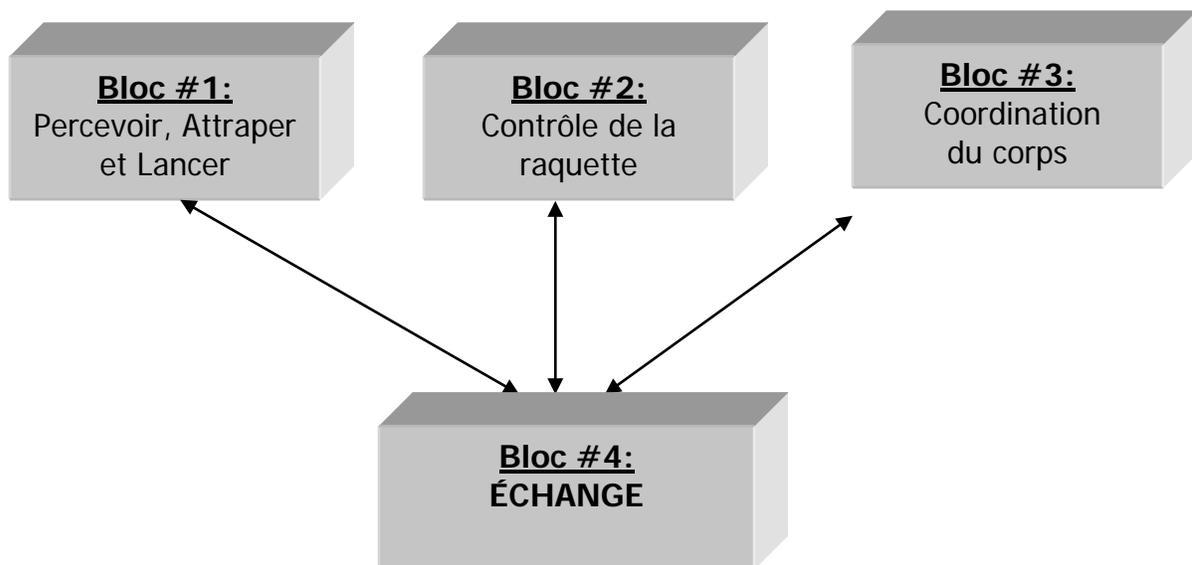


Habiletés techniques et tactiques au niveau Bronze

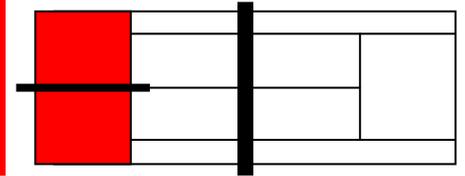
Le premier défi d'un joueur de tennis est d'échanger. Au tennis, afin de gagner des points, il faut être en mesure de retourner régulièrement la balle dans le terrain. Pour ce faire il faut développer différentes habiletés.

On retrouve 4 blocs d'habiletés au niveau Bronze. Les 3 premiers blocs contiennent des exercices et des activités destinés à mettre en place les habiletés nécessaires pour pouvoir échanger avec succès. Ces habiletés serviront également de base pour le développement futur du joueur.

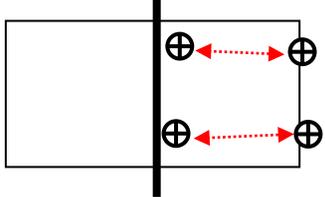
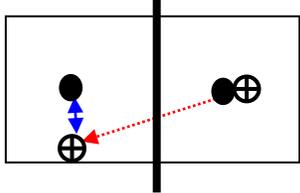
Le quatrième bloc regroupe toutes les habiletés pour former une progression d'échange.



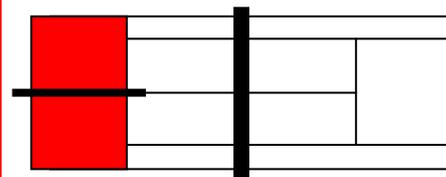
L'habileté finale au niveau bronze est un échange en coopération avec un autre joueur à micro-terrain avec les fondamentaux appropriés.

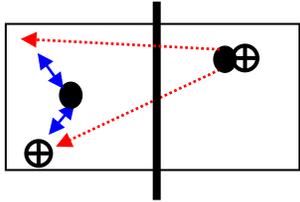
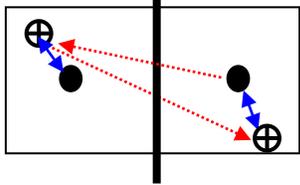


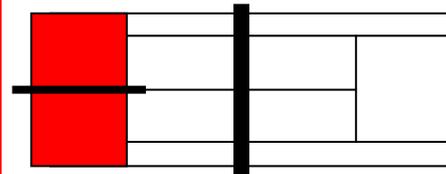
1- BLOC #1: Suivre, Attraper et Lancer

Exercices	Diagramme & Tâche	Compétences Techniques	Variations
<p>1.1 Lancer & Attraper</p>	 <p>Exercice: Les joueurs se lancent la balle par en-dessous.</p> <p>Légende:</p> <p>Joueur = ⊕ Point de départ = ● Marqueur = ▲ Ligne jaune (marqueur) = — Mouvement du joueur = ← (bleu) Mouvement de la balle = ← (rouge pointillé)</p>	<p>Lancer par en-dessous:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trajectoire et vitesse contrôlées du lancer (vitesse moyenne et balle arquée) avec un rebond à la hauteur de la taille. Augmenter la coordination en utilisant différentes variations Les joueurs apprennent à faire des envois de balle utile pour de futures pratiques 	<ol style="list-style-type: none"> Lancer avec la main dominante Lancer avec la main non-dominante Attraper avec 2 mains Attraper avec 1 main Attraper après plusieurs bonds Attraper après un bond Attraper avant le bond
<p>1.2 Échange avec lancer par en-dessous</p>	 <p>Exercice: Les joueurs se lancent la balle par en-dessous. Ils doivent lancer à partir du point de départ (position de remplacement également), se déplacer pour attraper la balle et se replacer au bon endroit avant de relancer la balle.</p>	<p>Lancer par en-dessous:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trajectoire et vitesse contrôlées du lancer (vitesse moyenne et balle arquée) avec un rebond à la hauteur de la taille. Introduction au concept de bouger les pieds en position d'attente. Introduction au "cycle d'un coup" (déplacement, exécution et remplacement). Introduction aux pas chassés pour de replacer. 	<ol style="list-style-type: none"> Lancer avec la main dominante Lancer avec la main non-dominante Attraper avec 2 mains Attraper avec 1 main Attraper après plusieurs bonds Attraper après un bond Attraper avant le bond

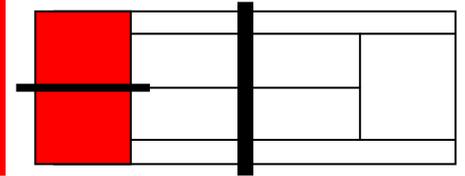
NOTE: Tous les diagrammes et descriptions font référence à des joueurs droitiers



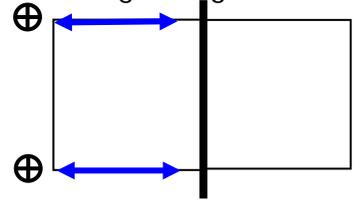
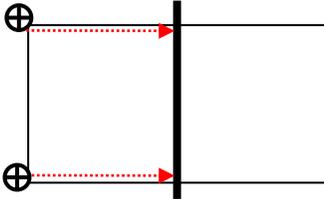
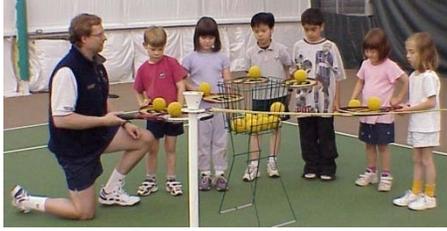
Exercices	Diagramme & Tâche	Compétences Techniques	Variations
<p>1.3 Direction avec lancer par en-dessous</p>	 <p>Exercice: Un joueur se place dans un coin du terrain et lance la balle à la droite ou à la gauche de l'autre joueur. Tout comme dans l'exercice précédent, le receveur se déplace et attrape la balle puis retourne au point de départ avant de retourner la balle au lanceur.</p>	<p>Lancer par en-dessous:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction aux parallèles et croisés 	<ol style="list-style-type: none"> a) Les joueurs lancent la balle du coup droit et du revers b) Les joueurs lancent la balle au coup droit et au revers
<p>1.4 "Battre le bond" avec lancer par en-dessous</p>	 <p>Exercice: Les joueurs se placent à leur point de départ. Ils lancent la balle à différents endroits dans le terrain. Les joueurs doivent se déplacer et se positionner à la balle avant que celle-ci bondisse de leur côté du terrain. Ils lancent ensuite la balle à leur tour et doivent se replacer au point de départ avant que la balle bondisse de l'autre côté du terrain.</p>	<p>Lancer par en-dessous:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Introduction au synchronisme de la préparation et du remplacement b) Introduction aux jeux de jambes variés pour se déplacer à la balle 	<ol style="list-style-type: none"> a) Rendre l'exercice compétitif en variant croisé et parallèle



Exercices	Diagramme & Tâche	Compétences Techniques	Variations
<p>1.5 Service Progression du lancer</p>	 <p>Exercice: Le joueurs se placent à la ligne de fond (1/2 terrain). Ils se lancent la balle avec un lancer au-dessus de la tête.</p> 	<p>Lancer au-dessus de la tête: Développer un lancer de balle au-dessus de la tête et transférer les habiletés au service est une façon efficace de développer le service. Vous trouverez ci-dessous une de progression afin d'enseigner un lancer efficace qui servira de base au mouvement du service.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laisser les joueurs lancer à tour de rôle afin de déterminer leur niveau d'habileté. 2. Lancer avec emphase sur la fluidité du poignet. 3. Les joueurs débutent en position du « trophée », ils tournent & s'étirent sans accompagnement. 4. Envoyer la force du lancer vers le haut et non vers l'Avant en arrêtant le coude près de la tête avec la main non-dominante. (voir photo) 5. Introduction à la pronation de l'avant-bras (tourner la main vers l'extérieur) 6. Lancer la balle vers le haut et vérifier: rotation interne de l'épaule, bon travail du coude et du poignet. Lorsque bien exécuté, les joueurs forment un « C » avec leur bras. (voir photo) 7. Coordination du lancer en prenant une balle dans chaque main (pas de raquette). Lancer une balle au point d'impact et tenter de viser cette balle avec l'autre balle (en utilisant une technique de lancer au-dessus de la tête). 8. Faire un tout avec ces habiletés variées afin de servir au-dessus de la tête (en visant n'importe où dans le carré de service du 1/2 terrain) 	<ol style="list-style-type: none"> a) Les exercices de lancer peuvent être faits avec un ballon de football pour développer la pronation b) La pronation peut être entraînée en coinçant la balle avec la raquette contre le mur ou la clôture.

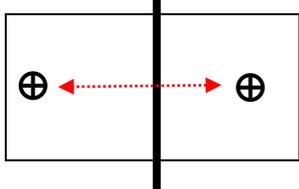
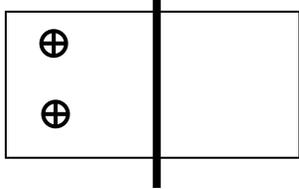


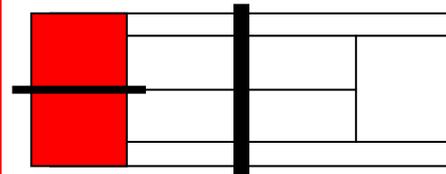
2- BLOC #2: Travail de la raquette

Exercices	Diagramme & Tâche	Compétences Techniques	Variations
2.1 Rouler la balle	<p>Exercice: Les joueurs roulent la balle le long des lignes du terrain</p>  <p>Note: Utiliser cet exercice avec une balle dépressurisée de $\frac{3}{4}$ de terrain.</p>	<p>Afin de développer la prise, le point d'impact et un corridor de frappe</p> <ul style="list-style-type: none"> • La balle doit demeurer en contact avec la raquette et sous contrôle en tout temps • Prise Eastern • Impact à l'avant • Poignet légèrement ouvert • Contrôle de l'angle de la raquette • Position du corps de côté 	<p>a) Les joueurs roulent la balle du coup droit et du revers.</p> <p>b) Les joueurs roulent la balle en équipe (relais).</p>
2.2 Pousser	<p>Exercice: En débutant de la ligne de fond du 1/2 terrain, le joueur pousse la balle vers le filet avec la bonne technique.</p> 	<p>Afin de développer la prise, le point d'impact en avant et un corridor de frappe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Même éléments techniques que l'exercice précédent 2.1 <p>Jeu de jambes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent se replacer à l'endroit approprié après chaque lancer • Les joueurs peuvent courir en avant de la balle poussée en utilisant des petits pas pour rester en avant (ou en arrière) de la balle • Les joueurs peuvent courir en cercle autour de la balle poussée en utilisant des petits pas 	<p>a) Les joueurs poussent la balle du coup droit et du revers</p> <p>b) Les joueurs peuvent pousser la balle dans une cible ou un but</p> <p>c) Les joueurs poussent la balle à un coéquipier qui l'arrête et la repousse avec la bonne technique</p>
2.3 Centrer	<p>Exercice: Les joueurs doivent maintenir la balle au centre du tamis de la raquette.</p>  <p>Photo courtoisie de acecoach.com</p>	<p>Afin de maîtriser la relation entre la raquette/le corps/et le point d'impact</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise continental • Contrôle du tamis de la raquette • Emplacement du point d'impact (pour les coups de fond et les volées) • Position du corps de côté <p>Jeu de jambe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs peuvent se déplacer avec un jeu de jambes varié (course, pas chassés) 	<p>a) Les joueurs peuvent utiliser le coup droit (paume vers le haut) ou le revers (paume vers le bas)</p> <p>b) Les joueurs peuvent passer la balle sur la raquette d'un partenaire</p> <p>c) Les joueurs volent la balle de la raquette d'un adversaire (laisser tomber la balle signifie que seul une autre personne peut la ramasser)</p>

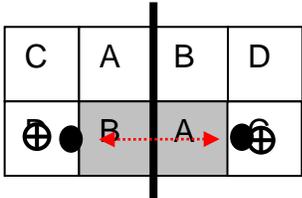


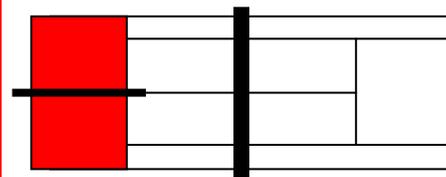
3- BLOC #3: Coordination du corps

Exercices	Diagramme & Tâche	Compétences Techniques	Variations
<p>3.1 Ballon médicinal</p>	 <p>Exercice: Les joueurs se lancent le ballon médicinal au dessus du filet et l'attrappent après un seul bond.</p> 	<p>Utilisation d'un lancer à deux mains pour envoyer la balle à un partenaire:</p> <ol style="list-style-type: none"> Introduction à l'utilisation du corps pour des coups de fond Maintenir une bonne ligne d'équilibre pendant le lancer (voir la photo) <p>Note: Utiliser un ballon médicinal léger (1 kilo) ou un ballon de basket</p>	<ol style="list-style-type: none"> Côté du coup droit et du revers Les joueurs peuvent lancer dans différentes directions et se replacer après chaque lancer
<p>3.2 Rotation avec tube</p>	 <p>Exercice: À l'aide d'un tube (ou de leur raquette) les joueurs font des rotations d'un côté à l'autre. (Voir photo)</p> 	<p>Rotation d'un côté à l'autre:</p> <ol style="list-style-type: none"> Introduction de la rotation des hanches et des épaules pour la préparation et le remplacement. Les tubes donnent une référence claire de la rotation de côté (le bout du tube face au filet) et de la rotation de face (bout du tube vers la toile/mur de côté) (voir photo) 	<ol style="list-style-type: none"> Utiliser un tube ou une raquette



4- BLOC #4: Échange

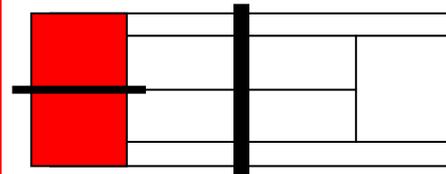
Exercices	Diagramme & Tâche	Compétences Techniques	Variations
4.1 Échange seul Déposer & attraper	<p>Exercice: Les joueurs font rebondir la balle sur leur tamis, la laisse tomber et la rattrape en la faisant rebondir sur leur tamis.</p>  <p>Photo courtoisie de acecoach.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prise continental • Impact à l'avant • Impact à la hauteur de la taille (coups de fond) • Poignet légèrement ouvert • Contrôle du tamis (poignet stable) • Position de côté <p>Jeu de jambes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs doivent s'ajuster afin de positionner leur corps autour d'un point d'impact idéal. <p>En alternant coup droit et revers, les joueurs doivent se replacer à l'endroit approprié après chaque frappe.</p>	<p>a) Les joueurs peuvent utiliser le coup droit seulement (pouce vers le haut) ou leur revers (pouce vers le bas)</p> <p>b) Les joueurs peuvent faire des échanges seuls en alternant coup droit et revers.</p>
4.2 Échange seul Coups de fond	<p>Exercice: Les joueurs frappent la balle juste au-dessus de leur tête, la laisse rebondir au sol et la frappe de nouveau.</p>	<p>Note: Lorsqu'on utilise ces exercices de progression d'échange il est important de structurer la leçon de façon à permettre aux joueurs d'avoir 500 touches (par joueur/par heure). Plus le nombre de touches est élevé, plus il permettra aux joueurs de développer leur sensation de la balle et de la raquette.</p>	
4.3 Échange avec partenaire Cible commune	<p>Exercice: Les joueurs envoient la balle vers le haut (comme un échange seul) et alternent à frapper la balle avec un partenaire. Les deux joueurs partagent une même cible située à moins d'un mètre d'eux.</p>		
4.4 Échange avec partenaire Au-dessus du filet	<p>Exercice: Les joueurs s'échangent des coups de fond. (Micro-Tennis)</p> 	<p>Note: Il s'agit de l'exercice final du niveau Bronze. Un joueur qui complète avec succès le niveau Bronze peut effectuer un échange de 10 coups en coopération dans un micro-terrain avec les fondamentaux appropriés.</p>	<p>a) Les frappeurs peuvent jongler la balle afin de la contrôler avant de la retourner.</p> <p>a) Les joueurs peuvent s'envoyer la balle afin de travailler une habileté spécifique.</p>



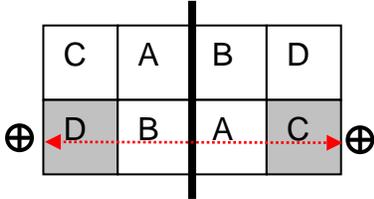
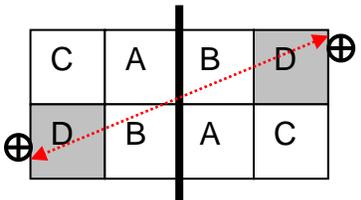
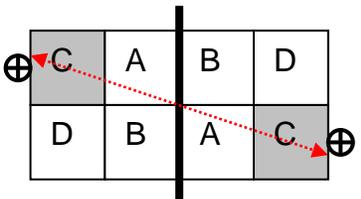
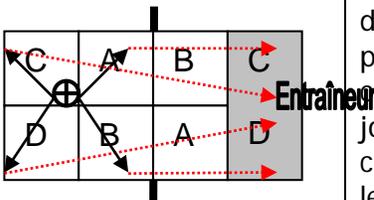
I. Curriculum Argent

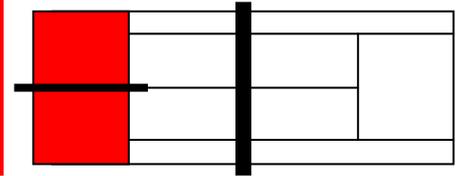
Développement physique Argent

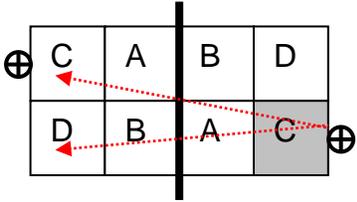
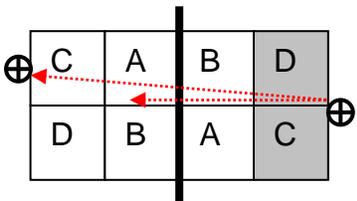
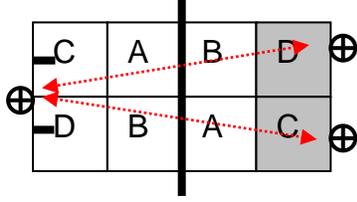
1- Agilité		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 10-15 sec	Ratio travail/repos : 1/4
<ul style="list-style-type: none"> • Course vers l'avant et vers l'arrière autour d'un cône. • Course de côté autour d'un cône. • Course de côté autour de 2 cônes (figure en 8). Équipement: glissade, cerceaux, cônes.		
2- Équilibre		
Durée: 5-10 minutes	Effort: 10+ sec	Ratio travail/repos : 1/3
<ul style="list-style-type: none"> • Debout sur une jambe à effectuer différentes tâches (lancer et attraper une balle) • Marche en équilibre (marcher sur une ligne, garder en équilibre sur la tête des poches de sable). • Course rapide vers le filet et s'arrêter le plus près possible sans lui toucher. Équipement: poches de sables, poutre, planche d'équilibre, fit disc		
3- Saut à la corde		
Durée: 2-5 minutes	Effort: 25 to 100 reps	Ratio travail/repos : n/a
<ul style="list-style-type: none"> • Sauts simples et réguliers (25-100 de suite). • Mouvements de base en sautant. Équipement: Corde à danser		
4- Attraper		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 10 sec	Ratio travail/repos : 1/4
<ul style="list-style-type: none"> • Attraper différentes balles de façon statique et en mouvement (lancer la balle sur un mur et l'attraper). • Attraper la balle après un bond, sans bond ou plusieurs bonds. • Jeu de blocage avec les mains ou la raquette. Équipement: ballons de Handball, volleyball, soccer, balle de tennis, différentes balles, raquettes		
5- Sauter		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 5-7 sec	Ratio travail/repos : 1/5
<ul style="list-style-type: none"> • Sauts à deux jambes. (Haut, long, de côté etc.) • Sauts sur une jambe (droite et gauche). • Exercices de différentes courses en utilisant des cerceaux. Équipement: Cerceaux		
6- Flexibilité		
Durée: 5-10 minutes	Effort: 10 sec	Ratio travail/repos : n/a
<ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'étirement variés • Mettre l'emphase sur le développement d'une routine pour l'athlète Équipement: Matelas.		



1- Exercices de développement des coups de fond Argent

Exercice	Diagramme	Tâche	Variations
<p>1.1</p> <p>Échange Régularité</p> <p>Tactique: Maintenir un échange</p>		<p>Débuter sur la ligne de fond derrière la région D, le joueur doit échanger à un partenaire qui est à la ligne de fond (région C). Les joueurs <u>doivent</u> varier coup droit et revers.</p>	<p>a) Les frappeurs peuvent jongler la balle afin de mieux la contrôler avant de la retourner à leur partenaire.</p>
<p>1.2</p> <p>Échange Coup droit croisé</p> <p>Tactique: Déplacer un adversaire dans un coin avec le coup droit croisé</p>		<p>Les joueurs échangent en croisé de la région D à la région D.</p> <p>Enregistrement: Total de coups droits croisés en 1 minute par le joueur en échange avec l'entraîneur.</p>	<p>b) Jeu de jambes: Les joueurs peuvent partir d'une autre région (ex: A, B ou C), se déplacer dans la région de frappe (ex: D) et se replacer au point de départ.</p>
<p>1.3</p> <p>Échange Revers croisé</p> <p>Tactique: Déplacer un adversaire dans un coin avec le revers croisé</p>		<p>Les joueurs échangent en croisé de la région C à la région C.</p> <p>Enregistrement: Total de revers croisés en 1 minute par le joueur en échange avec l'entraîneur.</p>	<p>c) Les joueurs peuvent débuter dans la région de frappe (ex: C), frapper, se rendre dans une autre région (ex: A, B ou D) et se replacer dans la région de frappe.</p>
<p>1.4</p> <p>Échange En mouvement</p> <p>Tactique: Maintenir une régularité tout en étant en mouvement</p>		<p>Les joueurs débutent au centre des 4 régions. L'entraîneur (ou partenaire) envoie une balle dans chaque région (A, B, C, D). Les joueurs doivent se rendre à chaque balle et la retourner dans les régions C ou D et se replacer.</p>	<p>d) Les joueurs peuvent échanger à différentes hauteurs au-dessus du filet: 1-2-3 raquettes</p>

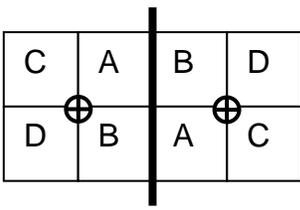
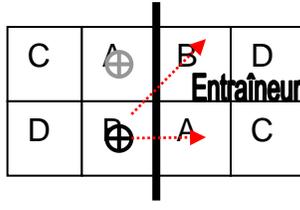
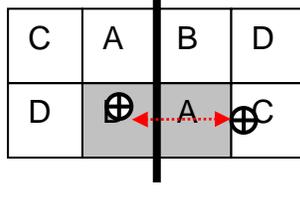


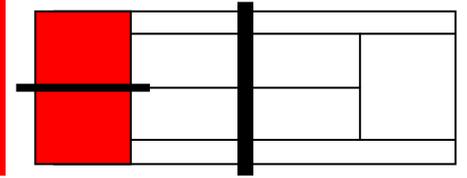
<p>1.5 Échange changement de direction</p> <p>Tactique: Déplacer un adversaire en envoyant des croisés et des parallèles.</p>		<p>Un joueur échange sur le revers de l'adversaire seulement (région C). L'adversaire doit utiliser son revers pour envoyer les balles en croisé et en parallèle.</p>	<p>a) Un joueur reste dans la même région et envoie les balles dans les 2 moitiés de terrain (région C/A ou B/D) Le frappeur doit retourner la balle au joueur qui est statique.</p>
<p>1.6 Échange Contrôle de la hauteur</p> <p>Tactique : Changer la hauteur pour coups neutres et d'attaques.</p>		<p>Les joueurs échangent profond avec des trajectoires de balle variées dans la région C et D.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balle arquée neutre • Balle d'attaque à trajectoire plus basse 	<p>a) Un joueur, à partir d'une position fixe, envoie des balles courtes ou profondes (Régions C/D combinées ou A/B combinées). Le joueur doit retourner les balles au joueur qui est en position fixe.</p>
<p>1.7 Échange Contrôle du centre avec le coup droit:</p> <p>Tactique: Utilisation du coup droit pour déplacer l'adversaire.</p>		<p>Exercice 2 contre 1. La balle est envoyée au centre et le joueur doit utiliser son coup droit (lorsque la balle atterrit entre les marqueurs) et alterner ses frappes d'un côté à l'autre (croisé et décroisé). Les 2 autres joueurs doivent retourner les balles au centre.</p>	

Note: Se référer à la page 18 pour les compétences techniques



2- Exercices de développement du jeu au filet Argent

Exercice	Diagramme	Tâche	Variations
<p>2.1 Volée Échange seul</p> <p>Objectif : Développer le travail de la main en jonglant avec la balle</p>		<p>Le joueur frappe la balle à la hauteur de sa tête et la rattrape sur sa raquette avant que la balle rebondisse (ne devrait pas rebondir sur le tamis). Alternier coup droit et revers pour maîtriser la prise continentale.</p>	<p>a) Le joueur fait 5 envois seul en faisant la séquence suivante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'agenouiller (1 genou) • S'agenouiller (2 genoux) • S'asseoir <p>Répéter la séquence en se relevant.</p>
<p>2.2 Volée Précision</p> <p>Tactique: Placer la volée dans l'ouverture.</p>		<p>L'entraîneur (ou partenaire) envoie des balles à partir du centre. Le joueur qui est au centre de la région B doit utiliser sa volée du coup droit et alterner ses volées dans les régions A et B. Faire la même chose du revers.</p>	
<p>2.3 Volée Régularité</p> <p>Tactique: Maintenir un échange</p>		<p>Un joueur volleye à un autre qui frappe des coups de fond. (Micro-Tennis).</p>	<p>a) Utiliser la volée du coup droit seulement</p> <p>b) Utiliser la volée du revers seulement</p> <p>c) Varier les volées</p>



3- Exercices de développement pour service et retour Argent

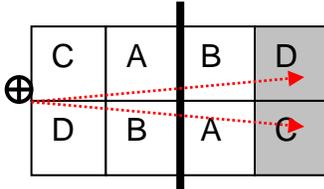
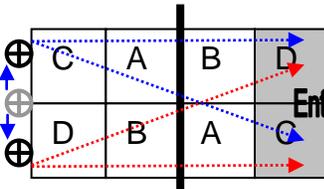
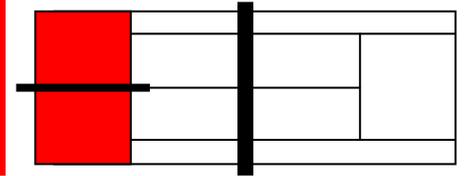
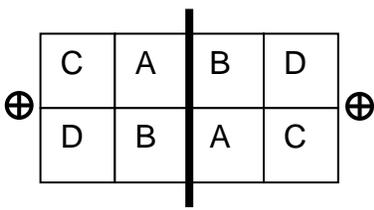
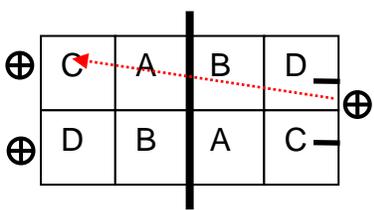
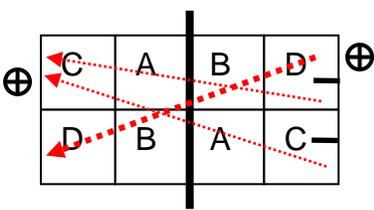
Exercice	Diagramme	Tâche	Variations
3.1 Service Tactique: Déplacer le receveur en servant sur les côtés.		Le serveur commence derrière la ligne de fond entre les régions C & D. Il doit utiliser un service pour envoyer les balles dans les régions C & D.	
3.2 Service (par en-dessous)	Même que ci-haut	Le serveur commence derrière la ligne de fond entre les régions C & D. Il doit utiliser un service par en-dessous pour envoyer les balles dans les régions C & D.	
3.2 Retour Direction Tactique: Déplacer le serveur en plaçant son retour.		Le receveur doit se placer entre les régions C et D derrière la ligne de fond. Lorsque la balle vient dans la région D, il doit utiliser son coup droit et alterner les retours dans les régions C et D. Lorsque la balle vient dans la région C, il doit utiliser son revers et alterner les retours dans les régions C et D.	

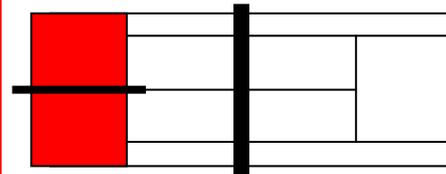


Photo courtoisie de Sarah Kadi



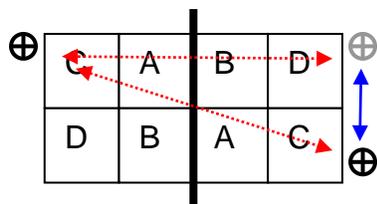
4- Entraînement tactique Argent

Exercice	Diagramme	Tâche	Variations
<p>4.1 Situation de jeu 1-2-3-4</p> <p>Tactic: Partir le point avec régularité.</p>		<p>En situation de jeu, mettre l'emphase sur l'importance de mettre les 4 premières balles en jeu (service, retour, échange, échange).</p> <p>Enregistrement: Combien de fois les joueurs sont en mesure de réussir 4 balles de suite en 10 tentatives.</p>	
<p>4.2 Prise de décision Contrôle du centre avec le coup droit</p> <p>Tactique: Utiliser son coup dominant du centre pour frapper sur le revers de l'adversaire.</p>	 <p>Impératif : « <i>coup droit</i> »</p>	<p>Des marqueurs sont placés pour délimiter le centre. Le joueur utilise le croisé et le parallèle pour les balles atterrissant à l'extérieur du centre. Pour les balles atterrissant au centre, le joueur doit réagir rapidement et utiliser son coup droit.</p>	
<p>4.3 Prise de décision Quand frapper dans l'ouverture</p> <p>Tactique: Jouer au revers jusqu'à ce qu'un coup droit croisé soit possible.</p>		<p>Comme dans l'exercice 4.2, lorsque la balle est reçue au revers ou au centre avec le coup droit, le joueur frappe la balle au revers de l'adversaire (région C). Cette fois-ci, si il reçoit une balle au cou droit, il frappe dans l'ouverture (région D).</p>	



4.4
Prise de décision
Quand utiliser le croisé et le parallèles

Tactique:
Jouer sur le revers de l'adversaire.

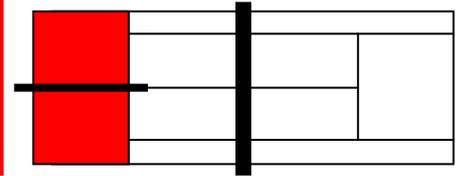


En échange, le joueur doit décider rapidement soit d'utiliser un croisé ou un parallèle pour frapper sur le revers de l'adversaire (région C). L'adversaire envoie les balles d'un côté à l'autre.

5- Entraînement de compétition Argent

Pendant les entraînements de compétition, l'entraîneur met l'emphase sur un thème tactique. Cette session permettra à l'entraîneur d'observer si les habiletés développées pendant les entraînements tactiques sont implantées en situation de compétition.

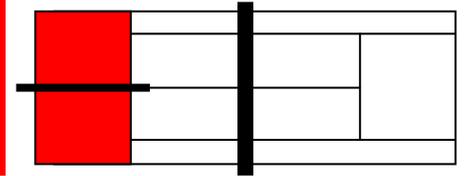




J. Curriculum Or

Développement physique Or

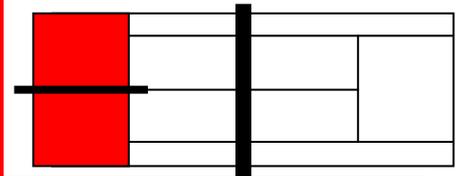
1- Agilité		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 10-15 sec	Ratio travail/repos: 1/4
<ul style="list-style-type: none"> • Courses à obstacles de simple à complexe en utilisant différentes techniques de course (pas chassés, course vers l'avant et l'arrière, autour de différents objets). • Mettre l'emphase sur leur habileté à changer de directions et de bouger dans toutes les directions. <p>Équipement: Glissade, cerceaux, cônes, mini haies etc.</p>		
2- Botter		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 15 sec	Ratio travail/repos: 1/4
<ul style="list-style-type: none"> • Botter et arrêter des ballons de différentes tailles avec le pied droit et le pied gauche. <p>Équipement: Ballon de soccer et ballons de différentes tailles</p>		
3- Orientation		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 15 sec	Ratio travail/repos: 1/4
<ul style="list-style-type: none"> • Travail avec des ballons soufflés (mains, pieds et raquette). L'objectif est de garder les ballons soufflés dans les airs. <p>Équipement: Ballons soufflés, raquettes, matelas.</p>		
4- Sports et jeux		
Durée: 5-30 minutes		
<ul style="list-style-type: none"> • Jouer différents sports d'adaptation i.e. basketball, ballon chasseur, soccer, « tag », relais • Les encourager à jouer sans s'entraîner i.e.: natation, vélo... <p>Équipement: Ballons de différentes tailles</p>		
5- Coordination (complexe)		
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 5-15 sec	Ratio travail/repos: 1/4
<ul style="list-style-type: none"> • Sauter, lancer, attraper et bloquer la balle tout en courant • Se concentrer à augmenter la vitesse d'exécution <p>Équipement: Tous les équipements précédents</p>		
6- Flexibilité		
Durée: 5-10 minutes	Effort: 10+ sec	Ratio travail/repos: 1/1
<ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'étirement variés • Mettre l'emphase sur le développement d'une routine pour l'athlète <p>Équipement: Matelas</p>		



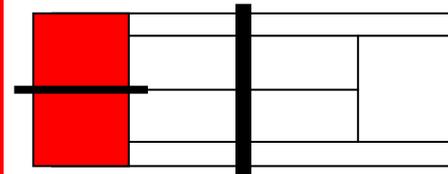
1-Exercices de développement des coups de fond Or

Exercice	Diagramme	Tâche	Variations
<p>1.1 Échange Profond au centre</p> <p>Tactique: Maintenir un échange</p>		<p>Les joueurs sont placés derrière la ligne de fond du demi-terrain. Ils doivent échanger en gardant la balle dans la région 5 en variant coup droit et revers.</p>	<p>a) Ces exercices peuvent être faits comme suit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Envoi panier de l'entraîneur (pour améliorer un élément technique spécifique) • En échangeant avec l'entraîneur • En échangeant avec un partenaire
<p>1.2 Échange Coup droit croisé</p> <p>Tactique: Déplacer un adversaire dans un coin avec le coup droit croisé</p>		<p>Les joueurs échangent de la région 6 à 6. Les coups devraient être suffisamment arqués et puissants pour empêcher l'adversaire d'avancer dans le terrain pour frapper et de prendre l'avantage.</p> <p>Enregistrement: Le nombre total de coups droits croisés en 1 min en échangeant avec l'entraîneur.</p>	
<p>1.3 Échange Revers croisé</p> <p>Tactique: Déplacer un adversaire dans un coin avec le revers croisé</p>		<p>Les joueurs échangent de la région 4 à 4. Les coups devraient être suffisamment arqués et puissants pour empêcher l'adversaire d'avancer dans le terrain pour frapper et de prendre l'avantage.</p> <p>Enregistrement: Le nombre total de revers croisés en 1 min en échangeant avec l'entraîneur.</p>	
<p>1.4 Échange Croisé/ Parallèle</p> <p>Tactique: Maintenir une régularité tout en étant en mouvement</p>		<p>Les joueurs sont placés derrière la ligne de fond du demi-terrain. L'entraîneur met au défi leur déplacements latéraux et avant-arrière. Utiliser cet exercice pour améliorer leurs habiletés de réception.</p>	

Note: Se référer à la page 18 pour les compétences techniques



Exercice	Diagramme	Tâche	Variations
<p>1.5 Échange changement de direction</p> <p>Tactique: Déplacer un adversaire en envoyant des croisés et des parallèles.</p>		<p>Les joueurs sont placés derrière la ligne de fond du demi-terrain. Un joueur envoie un croisé puis un parallèle pendant que l'autre joueur envoie que des croisés. Changer de rôle.</p> <p>Enregistrement: Le nombre total de coups droits en alternant croisé et décroisé en 1 min avec 2 autres joueurs.</p>	<p>a) L'attention peut être mise sur le joueur qui frappe que des croisés ou sur celui qui doit maintenir des balles d'échanges de qualité tout en gardant l'adversaire à fond de terrain.</p>
<p>1.6a Échange Contrôle de la hauteur</p> <p>Tactique: Varier la hauteur pour des balles neutres ou d'attaques.</p>	<p>Entraîneur</p>	<p>Les joueurs échangent avec des trajectoires variées. L'entraîneur se place sur le côté du terrain et demande aux joueurs de frapper la balle au-dessus de sa raquette (neutre) ou en-dessous de sa raquette (attaque).</p>	
<p>1.6b Échange Contrôle de la hauteur</p> <p>Tactique: Envoyer une balle plus haute pour se défendre.</p>		<p>Un joueur part la balle forte dans la zone 4 ou 6. L'autre joueur doit se défendre en retournant une balle haute et profonde. Le coup défensif doit empêcher le joueur d'avancer dans le terrain et d'attaquer de nouveau. Le joueur en défensive doit se replacer avant que sa balle rebondisse de l'autre côté.</p>	
<p>1.7 Échange Contrôle du centre avec le coup droit:</p> <p>Tactique: Utilisation du croisé et décroisé pour déplacer l'adversaire.</p>		<p>Des marqueurs sont placés pour délimiter la colonne du centre. Un joueur envoie la balle dans la région 5. L'autre doit utiliser son coup droit et envoyer les balles d'un côté à l'autre (régions 4 et 6).</p>	<p>b) L'attention peut être mise sur le joueur qui frappe les croisés et décroisés ou sur celui qui doit se défendre avec des balles arquées au centre afin de réduire les angles de son adversaire.</p>



2- Exercices de développement du jeu au filet Or

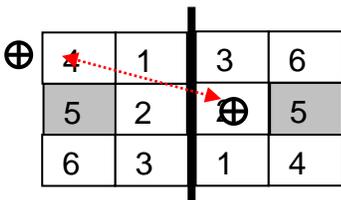
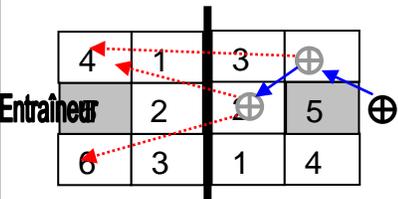
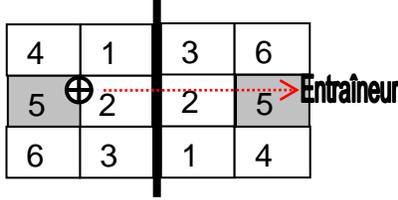
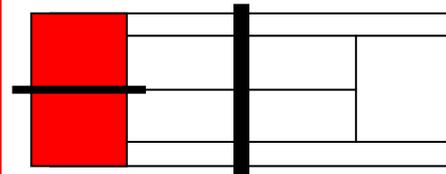
Exercice	Diagramme	Tâche	Variations
<p>2.1 Volée Régularité</p> <p>Tactique: Maintenir un échange en régularité à la volée.</p>		<p>Le joueur au filet débute dans la région 2. Le joueur à fond de terrain joue du revers de la région 4 et envoie des coups droits et revers au joueur au filet. Celui-ci doit retourner ses volées au revers de l'adversaire (région 4).</p>	<p>a) Le joueur à fond de terrain peut jouer du coup droit i.e. de la région 6.</p>
<p>2.2 Approche & Volée</p> <p>Tactique: Prendre avantage du point en approchant au filet et en frappant une volée dans l'ouverture.</p>		<p>Séquence avec envois de balles : Le joueur débute derrière la région 5. L'entraîneur envoie une balle courte (région 3). Le joueur approche avec son coup droit en parallèle (région 4) et avance au filet (région 2). L'entraîneur envoie une seconde balle au coup droit ou revers et le joueur doit frapper en croisé (coup droit dans la région 6 & 3 et revers dans la région 4 & 1).</p>	<p>a) Ces exercices peuvent être faits come suit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Envoi panier de l'entraîneur (pour améliorer un élément technique spécifique) • En échangeant avec l'entraîneur • En échangeant avec un partenaire
<p>2.3 Smash</p> <p>Tactique: Prendre avantage en frappant un smash</p>		<p>En débutant au centre de la région 5, le joueur doit frapper un smash profond (régions 4, 5, 6) provenant d'un envoi de l'entraîneur.</p>	



Photo courtesie de Sarah Kadi

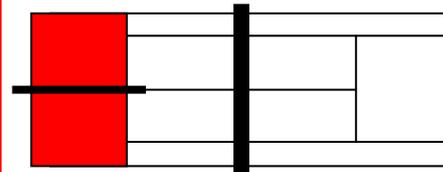


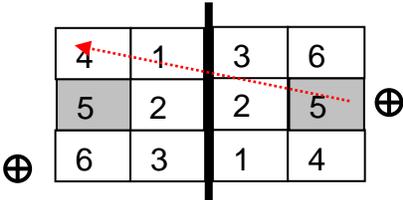
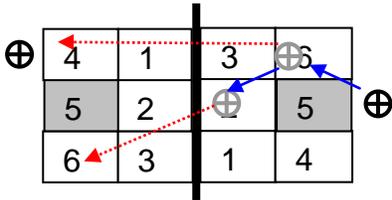
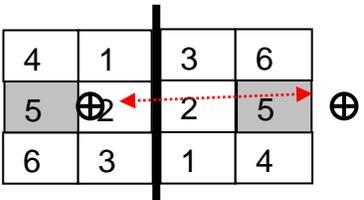
3- Exercices de développement pour service et retour Or

Exercice	Diagramme	Tâche	Variations
<p>3.1</p> <p>Service Direction</p> <p>Tactique: Prendre avantage en plaçant le service.</p>		<p>Exercice: Le serveur débute derrière la ligne de fond (région 5). Il sert dans les régions 6, puis 4.</p> <p>Enregistrement: Nombre total de services sur 10 (dans la région 4, 5 et 6).</p>	<p>a) Le receveur peut être placé afin de travailler en coopération avec le serveur</p> <p>b) Le serveur peut modifier sa position et servir loin du receveur</p>
<p>3.2</p> <p>Retour Direction</p> <p>Tactique: Neutraliser le serveur en retournant sur les côtés.</p>		<p>Exercice: Le receveur doit se placer derrière la région 6 et doit envoyer les retours croisés (région 6) et parallèle (région 4). Faire la même chose du côté du revers (de la région 4).</p>	<p>a) Envoi panier de l'entraîneur (pour améliorer un élément technique spécifique)</p> <p>b) Envoi réel avec un serveur pour pratiquer les retours.</p>

4- Entraînement tactique Or

Exercice	Diagramme	Tâche	Variations
<p>4.1</p> <p>Situation de jeu 1-2-3-4</p> <p>Tactique: Débuter un point avec régularité.</p>		<p>En situation de point, mettre l'emphasis sur l'importance de mettre les 4 premières balles en jeu (service, retour, échange, échange).</p> <p>Enregistrement: : Combien de fois les joueurs sont en mesure de réussir 4 balles de suite en 10 tentatives. Ils doivent partir le point (service et retour) sur le revers de l'adversaire.</p>	
<p>4.2</p> <p>Échange Changement de direction</p> <p>Tactique: Maintenir un échange croisé puis aller en parallèle lorsque l'opportunité se présente.</p>	<p>Impératif: « changer »</p>	<p>Les joueurs sont en mesure de frapper croisé et parallèle. Ils doivent maintenant choisir le moment opportun pour sortir d'un échange croisé et aller en parallèle.</p> <p>Les joueurs échangent en croisé (région 6). Lorsque la balle n'est pas trop éloignée et moins pénétrante, les joueurs peuvent choisir d'aller en parallèle.</p>	<p>a) Débuter l'échange avec un service.</p>



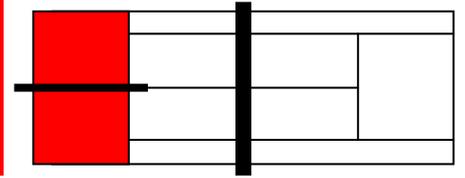
<p>4.3 Prise de décision Croisé et décroisé</p> <p>Tactique: Utiliser son coup droit au centre pour déplacer l'adversaire côté à côté.</p>		<p>Un joueur est « l'attaquant ». Les joueurs échangent sans restriction. Lorsque l'attaquant reçoit une balle au centre (région 5) et que l'adversaire n'est pas au centre (région 4 ou 6), il doit utiliser son coup droit pour aller dans l'ouverture.</p> <p>L'attaquant doit être entraîné à reconnaître la position de son adversaire afin de bien choisir le croisé ou décroisé (régions 6 ou 4)</p>	<p>a) L'attention peut être mise sur le joueur qui frappe les croisés et décroisés ou sur celui qui doit se défendre avec des balles arquées au centre afin de réduire les angles de son adversaire.</p> <p>b) Débuter l'échange avec un service.</p>
<p>4.4 Prise de décision Quand approcher et finir le point au filet</p> <p>Tactique: Reconnaître une balle courte pour approcher au filet.</p>	 <p>Impératif: « avance »</p>	<p>En échange, le joueur décide quand approcher sur une balle courte (balle qui atterrit dans les régions 1-2-3). Le joueur approche en parallèle et si il reçoit une volée, il l'a place dans l'ouverture. Aucun lob n'est permis dans cet exercice.</p>	<p>a) Débuter l'échange avec un service.</p>
<p>4.5 Prise de décision Choisir entre la volée et le smash</p> <p>Tactique: Utiliser la volée jusqu'à ce que la balle soit assez haute pour faire un smash.</p>		<p>Exercice de coopération. Le joueur à fond de terrain envoie un mélange de coups de fond et de lobs. Le joueur au filet doit choisir d'utiliser la volée ou si la balle est haute un smash.</p>	

5- Entraînement de compétition Or

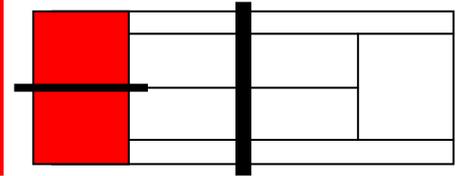
Pendant les entraînements de compétition, l'entraîneur met l'emphase sur un thème tactique. Cette session permettra à l'entraîneur d'observer si les habiletés développées pendant les entraînements tactiques sont implantées en situation de compétition.



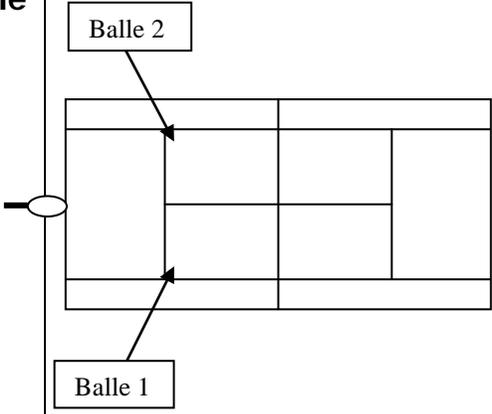
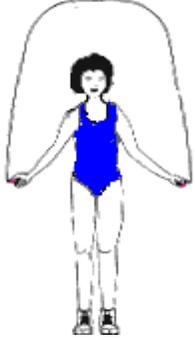
Tennis 1/2 terrain

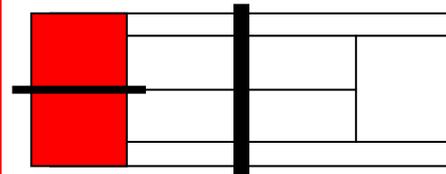


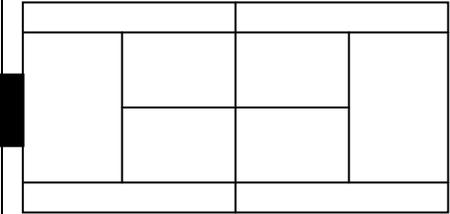
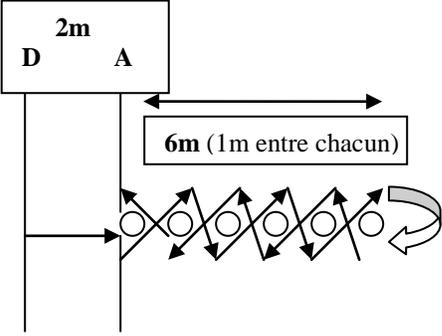
K. Annexe



Tests physique pour le tennis de 1/2 terrain (5-6 ans)

	Évaluation	Diagramme	Description	Normes
1.	Petite étoile		<p>Les participants débutent à la ligne de fond (à côté de la raquette). 2 balles sont placées dans les coins du carré de service (voir diagramme) Au signal, ils courent et ramassent une balle et la placent dans la raquette à la ligne de fond ensuite ils font la même chose pour la deuxième balle. (2 essais) Pointage Le temps total pris pour ramasser les 2 balles et les placer dans la raquette.</p>	<p>Garçons et filles: Or: 9.00-9.99 sec Argent: 10.00-10.49 sec Bronze: 10.50-10.80 sec Besoin d'amélioration: 10.81 +</p>
2.	Saut à la corde		<p>Le joueur essaie de sauter 10 fois de suite (sans arrêt, 2essais). Pointage Le nombre consécutif de sauts</p>	<p>Or: 10 Sauts Argent: 5-9 Sauts Bronze: 3-4 Sauts Besoin d'amélioration: 0-2 Sauts</p>
3.	Test d'équilibre		<p>Le joueur doit rester en équilibre sur une jambe pendant 10 secondes. Les 2 jambes sont évaluées. (2 essais) Pointage Le temps est le pointage du joueur. (additionner jambe gauche + jambe droite)</p>	<p>Or: 18-20 sec Argent: 14-17 sec Bronze: 10-13 sec Besoin d'amélioration: -10 sec</p>



<p>4. Lancer</p>		<p>Les participants lancent 3 balles de la ligne de fond (région noircie).</p> <p>Pointage Un point est accordé si la balle atterrit de l'autre côté du filet. On additionne les 3 lancers pour le pointage total.</p>	<p>Garçons et filles:</p> <p>Or: 3 points Argent: 2 points Bronze: 1 point Besoin d'amélioration: 0 points</p>
<p>5. Basketball</p>		<p>Le participant attend à la ligne de départ. Au signal il dribble dans le parcours. Arrêter le temps lorsque le participant et la balle croisent la ligne d'arrivée. (2 essais).</p> <p>Pointage Le temps pris afin de compléter le parcours (le meilleur temps des 2 essais).</p>	<p>Or: 11.0-13.0 sec Argent: 13.1-15.0 Bronze: 15.1-20.0 Besoin d'amélioration: 20.1 +</p>
<p>6. Flexibilité</p>		<p>Le participant place ses pieds contre une boîte et s'étire en amenant ses 2 mains le plus loin possible vers l'avant. Il ne peut plier ses genoux et doit maintenir l'étirement pour 2 secondes. (2 essais)</p> <p>Pointage Ce test est mesuré en centimètre. Un pointage négatif est lorsque le participant ne peut se rendre à ses orteils et un pointage positif est lorsqu'il dépasse ses orteils.</p>	<p>Or: 9 cm+ Argent: 5-8 cm Bronze: 1-4 cm Besoin d'amélioration: 0 (ou un pointage négatif)</p>

Tennis ½ terrain

Date:

Grille de résultats

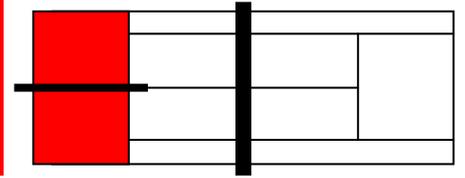
Nom	Argent & Or	Fondamentaux	Argent & Or	Fondamentaux	Argent & Or	Fondamentaux	Argent & Or	Fondamentaux
	Exercice 4.1 Situation de jeu 1-2-3-4	1 — 3 — 5 Faible moyen excellent	Exercice 1.2 Échange c.d à c.d	1 — 3 — 5 Faible moyen excellent	Exercice 1.3 Échange Revers à revers	1 — 3 — 5 Faible moyen excellent	Exercice 3.1 Service	1 — 3 — 5 Faible moyen excellent
1-		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____
2-		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____
3-		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____
4-		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____
5-		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____
6-		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____
7-		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____
8-		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____		Prise _____ Positionnement _____ Point d'impact _____ Corridor de frappe _____ Remplacement _____

Tennis ½ terrain

Liste de vérifications des éléments de conformité

Fondamentaux	Coup de fonds (incluant le retour de service)	Volées	Services et smash
PRISE	<input type="checkbox"/> Continentale (envoi seul) <input type="checkbox"/> Eastern du coup droit <input type="checkbox"/> Eastern du revers <input type="checkbox"/> Revers à 2 mains (Continentale main du bas, Eastern du coup droit main du haut)	<input type="checkbox"/> Prise Continentale	<input type="checkbox"/> Prise Continentale <input type="checkbox"/> Légère prise du coup droit jusqu'au niveau Argent
PRÉPARATION Se placer à la balle afin d'avoir un bon point d'impact tout en: <ul style="list-style-type: none"> • Préparant du corps et du bras • Étant prêt tôt • Au bon endroit • En équilibre 	<input type="checkbox"/> Les joueurs doivent être prêts corps et bras avant le bond de la balle (Unit Turn) <input type="checkbox"/> Utilisation du pas de course, croisés ou chassés pour se rendre à la balle	<input type="checkbox"/> Préparation plus compacte avec une légère rotation d'épaules au coup droit et de côté au revers <input type="checkbox"/> La préparation à la volée devrait être faite avant que la balle croise le filet	<input type="checkbox"/> Les joueurs devraient être de côté <input type="checkbox"/> Lancer de balle au service à la hauteur de l'impact <input type="checkbox"/> Léger étirement vers le haut <input type="checkbox"/> Mouvement de frappe semblable à un lancer de balle (baseball)
POINT D'IMPACT Un point d'impact consiste à centrer la balle dans le tamis et è une bonne distance du corps en relation avec le coup désiré.	<input type="checkbox"/> Impact à la hauteur des hanches, à une distance confortable du corps et légèrement à l'avant	<input type="checkbox"/> Impact à la hauteur du torse, à une distance confortable du corps et légèrement à l'avant	<input type="checkbox"/> Impact avec extension vers le haut
CORRIDOR DE FRAPPE Un corridor de frappe est une zone de l'espace à travers laquelle le tamis se déplace avec stabilité en faisant face à la cible.	<input type="checkbox"/> Corridor de frappe maximal <input type="checkbox"/> ATV pour des trajectoires et directions variées <input type="checkbox"/> Ouverture du poignet au coup droit	<input type="checkbox"/> Petit corridor de frappe (Action d'attraper) <input type="checkbox"/> Poignet stable	<input type="checkbox"/> Petit corridor de frappe nécessaire
REPLACEMENT Le remplacement consiste à retourner en équilibre à une position neutre en préparation au coup suivant et avant que la balle rebondisse de l'autre côté.	<input type="checkbox"/> Remplacement en utilisant des pas de course, croisés ou chassés pour se rendre à la balle	<input type="checkbox"/> Remplacement après la volée en position neutre	<input type="checkbox"/> Remplacement après le service en position neutre

NOTE: Toutes les références sont pour des joueurs droitiers



Compétition tennis Progressif

Règlements pour le 1/2 terrain

Balles: Les balles mousses sont utilisées pour le tennis 1/2 terrain (ex : Wilson EZ Hit ou Dunlop SpeedBalls)

Ligne: Utiliser du ruban adhésif (masking tape). Le temps requis est d'environ 2 minutes par terrain avec 2 personnes.

Filets: Les filets de mini-tennis sont fortement recommandés. Il est possible d'utiliser des cordes.

Horaire: Il est plus simple d'organiser les rencontres sur le même terrain et dans un seul bloc de temps afin d'éviter d'installer et de ranger l'équipement à plusieurs reprises au cours de la journée.

Règlement:

Dans le tennis 1/2 terrain, tous les règlements réguliers s'appliquent à l'exception de :

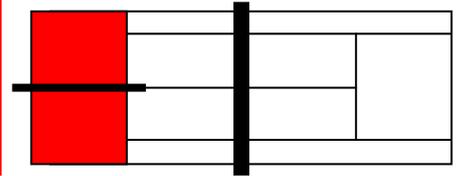
- Les joueurs peuvent servir partout dans le 1/2 terrain tant que la balle atterrisse en avant de la ligne de simple du terrain régulier (Voir "carré de service" dans le diagramme #1).
- Les joueurs peuvent se placer n'importe où derrière la ligne de fond du 1/2 terrain pour servir (tant qu'ils sont entre les 2 lignes de côté de 1/2 terrain).
- Les joueurs ont 2 services. Dans le tennis 1/2 terrain, le deuxième service se fait par en-dessous.

Rencontre: D'une durée de 15 à 20 minutes par rencontre (match)

Parties: Les parties consistent au premier joueur qui gagne 15 points (peut être réduit à 9 ou 11 s'il y a des contraintes de temps). Les joueurs servent 2 points puis retournent 2 points et ainsi de suite. (Alterner à chaque 2 points). Le service peut être par en-dessous ou par en-dessus.

Prix: Chaque tableau aura son champion. Par contre, il est recommandé de ne pas mettre trop d'emphasis sur la victoire (ex : chaque participant pourrait recevoir un ruban, une médaille, un certificat, etc. Les prix pourraient même être tirés au sort.

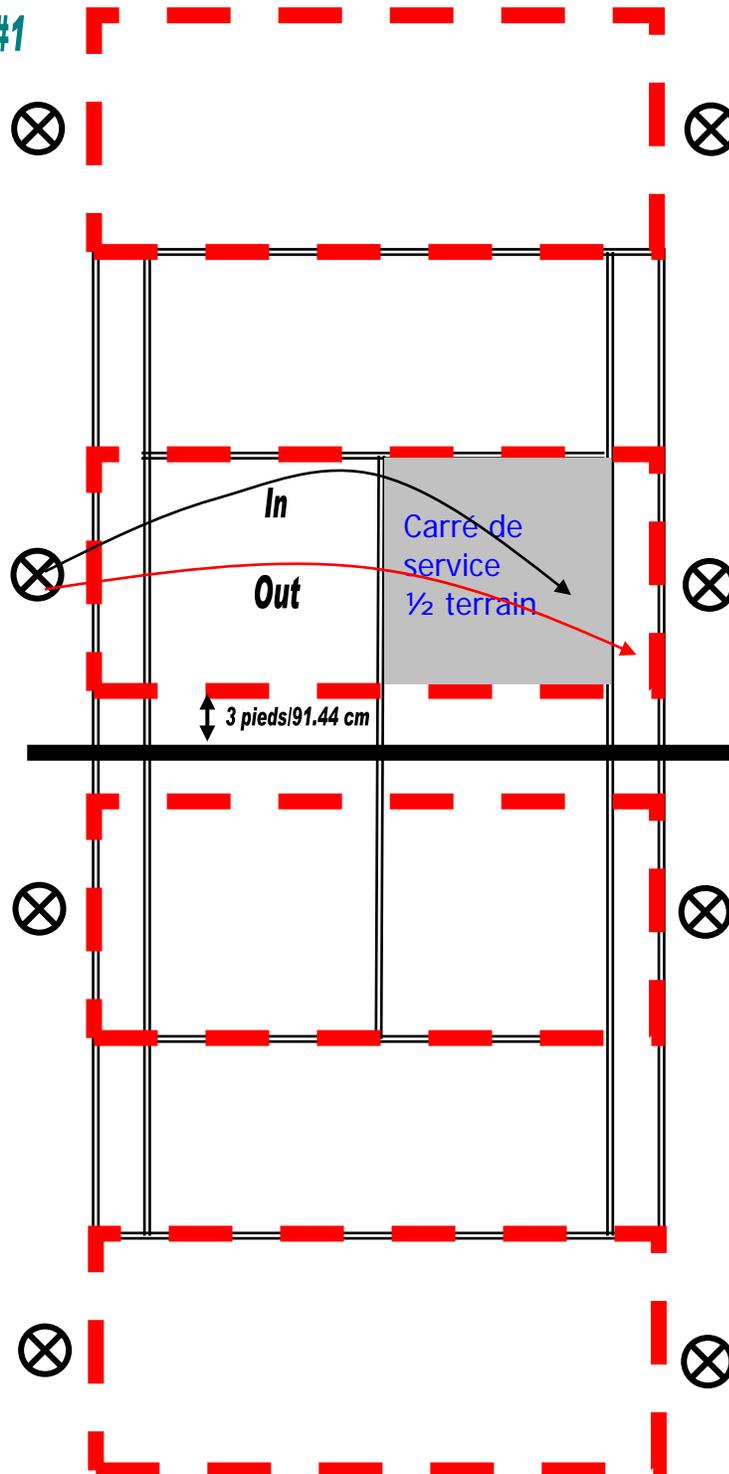
Marqueur de pointage: Il est important d'avoir des bénévoles (parents ou joueurs plus vieux) à chaque 1/2 terrain afin de marquer le pointage. Il est plus simple de le mentionner sur le formulaire d'information pour le tournoi. La seule règle à suivre est d'éviter qu'un parent soit marqueur pour la rencontre de son propre enfant.

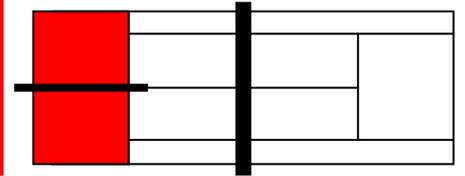


Terrain de compétition pour tennis 1/2 terrain - Installation standard

Installer quatre 1/2 terrains (36 pieds x 18 pieds/11x 5.5 mètres) sur un terrain régulier. La hauteur du filet devrait être de 80cm/31.5 pouces.

Diagramme #1

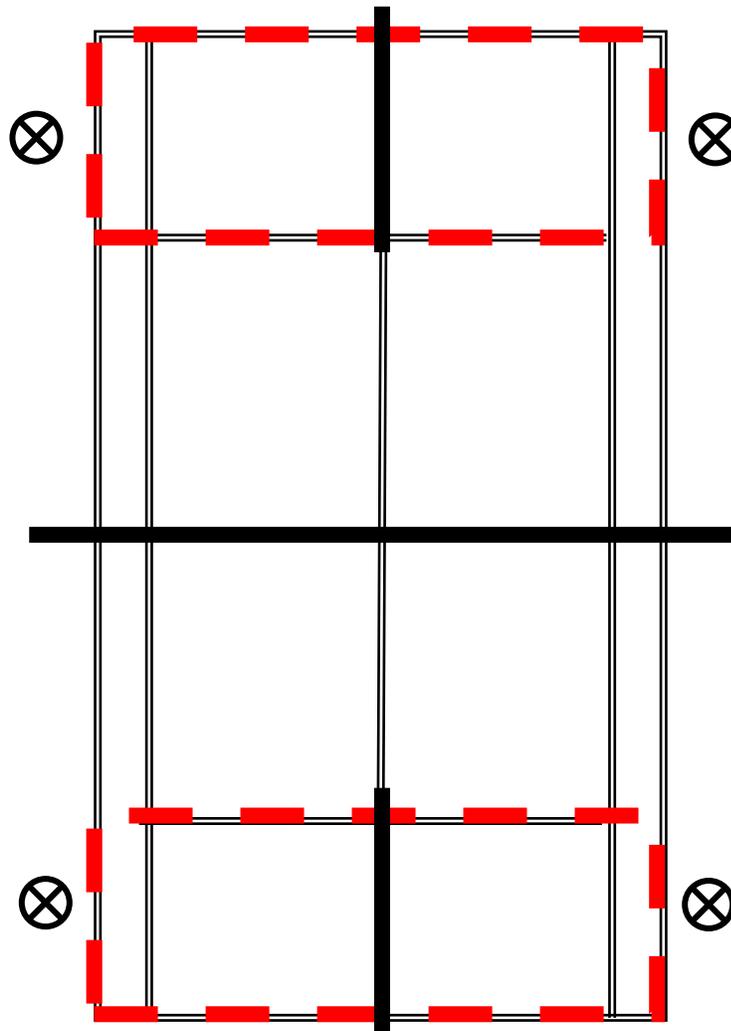


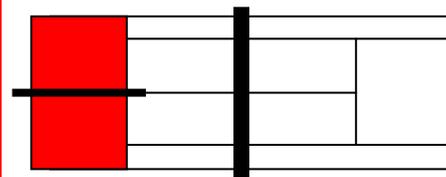


Terrain de compétition pour tennis 1/2 terrain - Installation « de luxe »

Si il n'y a pas de contrainte de temps, installer deux 1/2 terrains (36 pieds x 18 pieds/11x 5.5 mètres) sur un terrain régulier. Aucune ligne additionnelle n'est nécessaire de cette façon. La hauteur du filet devrait être de 80cm/31.5 pouces.

Diagramme #2





EXEMPLE 1: COMPÉTITION TOURNOI À LA RONDE

- Tournoi à la ronde de 16 joueurs
- Les joueurs sont regroupés dans 4 groupes de 4 joueurs
- Chaque groupe nécessite deux ½ terrains afin de jouer tous leurs matchs.
- Les parents devraient aider comme marqueur de point (mais pas sur le terrain de leur enfant). Un marqueur de point par ½ terrain.

Horaire de 90 minutes sur 2 terrains réguliers (organisation standard)

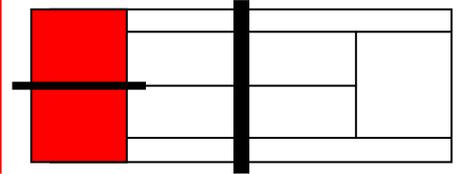
TEMPS	Groupe A		Groupe B		Groupe C		Groupe D	
Installation 15 min.	Demander aux joueurs et aux parents d'aider à l'installation de l'équipement. 5 minutes d'échauffement							
Ronde 1 20 min.	<u>Terrain 1</u> 1 vs 2	<u>Terrain 2</u> 3 vs 4	<u>Terrain 3</u> 5 vs 6	<u>Terrain 4</u> 7 vs 8	<u>Terrain 5</u> 9 vs 10	<u>Terrain 6</u> 11 vs 12	<u>Terrain 7</u> 13 vs 14	<u>Terrain 8</u> 15 vs 16
Ronde 2 20 min.	<u>Terrain 1</u> 1 vs 3	<u>Terrain 2</u> 2 vs 4	<u>Terrain 3</u> 5 vs 7	<u>Terrain 4</u> 6 vs 8	<u>Terrain 5</u> 9 vs 11	<u>Terrain 6</u> 10 vs 12	<u>Terrain 7</u> 13 vs 15	<u>Terrain 8</u> 14 vs 16
Ronde 3 20 min.	<u>Terrain 1</u> 1 vs 4	<u>Terrain 2</u> 2 vs 3	<u>Terrain 3</u> 5 vs 8	<u>Terrain 4</u> 6 vs 7	<u>Terrain 5</u> 9 vs 12	<u>Terrain 6</u> 10 vs 11	<u>Terrain 7</u> 13 vs 16	<u>Terrain 8</u> 14 vs 15
Rengement 15 min.	Demander aux joueurs et aux parents d'aider à ranger l'équipement. Présentation des prix							

Le gagnant de chaque groupe sera déterminé par:

1. # de points gagnés
2. Victoire tête à tête
3. # de points gagnés moins les points perdus (la moyenne la plus haute)
4. Tirage au sort

JOUR 2 (seulement si la rencontre à une durée de 2 jours)

- Planifier 90 minutes sur 2-4 terrains réguliers
- Classer les joueurs de 1 à 16 en fonction de leur résultat du jour 1. Les 4 joueurs les mieux classés forment le groupe A au jour 2. Les joueurs classés de 5 à 8 forment le groupe B, etc.
- Même horaire que le jour 1.


FEUILLE DE POINTAGE
Groupe A

1				
2				
3				
4				

Heure:
Terrain:
Ronde 1:

1 vs 2 3 vs 4

Ronde 2:

1 vs 3 2 vs 4

Ronde 3:

1 vs 4 3 vs 2

Groupe B

5				
6				
7				
8				

Heure:
Terrain:
Ronde 1:

5 vs 6 7 vs 8

Ronde 2:

5 vs 7 6 vs 8

Ronde 3:

5 vs 8 7 vs 6

Groupe C

9				
10				
11				
12				

Heure:
Terrain:
Ronde 1:

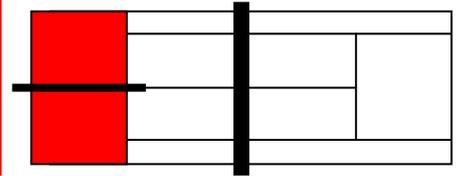
9 vs 10 11 vs 12

Ronde 2:

9 vs 11 10 vs 12

Ronde 3:

9 vs 12 11 vs 10


FEUILLE DE POINTAGE
Groupe D

13				
14				
15				
16				

Heure:
Terrain:
Ronde 1:

13 vs 14 15 vs 16

Ronde 2:

13 vs 15 14 vs 16

Ronde 3:

13 vs 16 15 vs 14

Groupe E

17				
18				
19				
20				

Heure:
Terrain:
Ronde 1:

17 vs 18 19 vs 20

Ronde 2:

17 vs 19 18 vs 20

Ronde 3:

17 vs 20 19 vs 18

Groupe F

21				
22				
23				
24				

Heure:
Terrain:
Ronde 1:

21 vs 22 23 vs 24

Ronde 2:

21 vs 23 22 vs 24

Ronde 3:

21 vs 24 23 vs 22



Feuille de pointage 1/2 terrain

TOURNOI:		Date:	Heure:	Terrain #:
Joueur 1		Gagnant:		
Joueur 2		Pointage:		

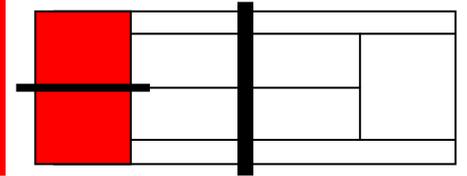
Manche #1	Partie 1	Partie 2	Partie 3
Joueur 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Joueur 2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

TOURNOI:		Date:	Heure:	Terrain #:
Joueur 1		Gagnant:		
Joueur 2		Pointage:		

Manche #1	Partie 1	Partie 2	Partie 3
Joueur 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Joueur 2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

TOURNOI:		Date:	Heure:	Terrain #:
Joueur 1		Gagnant:		
Joueur 2		Pointage:		

Manche #1	Partie 1	Partie 2	Partie 3
Joueur 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Joueur 2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



EXEMPLE 2: TOURNOI À ÉLIMINATION – CHRONOMÉTRÉ

LOGISTIQUES

Joueurs: 16

Nombre de terrain: 4

Nombre d'heure: 4.5 heures

2 tableaux de 8: par 4.5 heures réservées

Tableau 1:

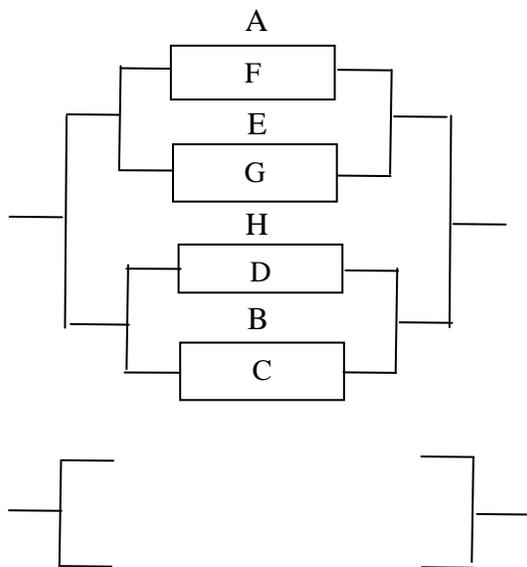
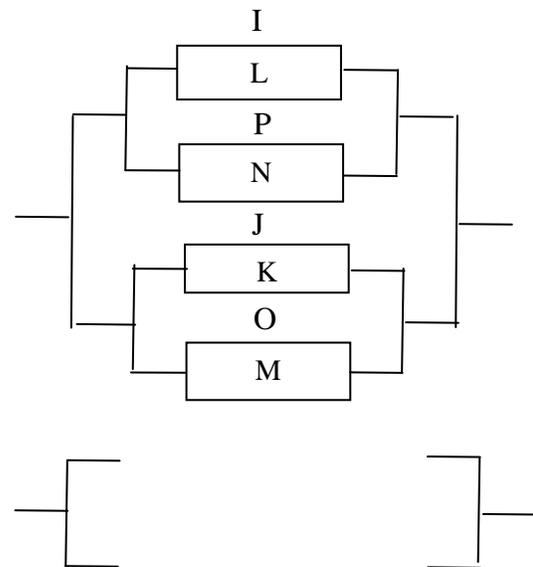


Tableau 2:



Horaire: 16 participants de 8 – 12:30 pm; 16 de 12:30 – 5:00 pm

8 am: 1st Ronde tableau 1

8:45: 1st Ronde tableau 2

9:30: 2nd Ronde tableau 1, gagnant & perdant

10:15: 2nd Ronde tableau 2, gagnant & perdant

11:00 3rd Ronde tableau 1, finales, tableau des gagnants & perdants

11:45: 3rd Ronde tableau 2, finales, tableau des gagnants & perdants

12:30 – 5pm: tableaux 3 & 4

I.e. Revenus

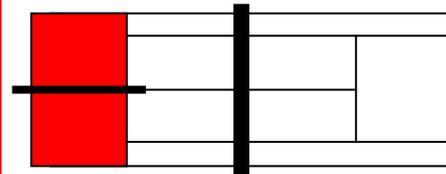
32 participants @ \$40 = \$1,280

Dépenses

9 heures x 4 terrains x \$20 = 720

1 caisse de balles 75

Prix 100



EXEMPLE 3: COMPETITION PAR ÉQUIPE – TOURNOI À LA RONDE

1. Séparer en catégories

Joueurs expérimentés

1. A
2. P
3. F
4. R
5. M

Joueurs + ou - expérimentés

1. B
2. N
3. C
4. Q
5. H
6. S
7. J
8. D

Nouveaux joueurs

1. E
2. K
3. L
4. G
5. O
6. I

2. Faire des équipes

Sharapova

1. A-4
2. D
3. E

Federer

1. P-1
2. J
3. K

Roddick

1. F-2
2. S
3. L

Clijsters

1. R-1
2. H
3. G

Henin

1. M-3
2. Q
3. O

Nestor

1. B
2. N
3. C
4. I

Total _____

MOY _____

3. Faire des tableaux de tournoi à la ronde

Joueurs Exp.

(A)

	1	2	3	4	5
1	X				
2		X			
3			X		
4				X	
5					X

Joueurs + ou - Exp.

(B)

	1	2	3	4
1	X			
2		X		
3			X	
4				X

(C)

	1	2	3	4
1	X			
2		X		
3			X	
4				X

Nouveaux joueurs

(D)

	1	2	3	4	5	6
1	X					
2		X				
3			X			
4				X		
5					X	
6						X



4. Horaire des matches

Terrain 1 (4 terrains)

Tableau A & B

Tabl. A	1 - 2
	3 - 4
B	1 - 2
	3 - 4
A	2 - 3
	1 - 5
B	1 - 3
	2 - 4
A	2 - 5
	1 - 4
B	1 - 4
	2 - 3
A	3 - 5
	4 - 2
A	1 - 3
	4 - 5
	16 matches

Terrain 2 (4 terrains)

Tableau C & D

Tabl. D	1 - 2
	3 - 4
	5 - 6
C	1 - 2
	3 - 4
D	1 - 3
	4 - 6
	2 - 5
C	1 - 3
	2 - 4
D	1 - 6
	2 - 3
	4 - 5
C	1 - 4
	2 - 3
	15 matches

I.e. Exemple du tableau A

	A	P	F	R	M	TOTAL	PLACE	PTS
A	X	15 - 6 W	15 - 9 W	15 - 13 W	15 - 11 W	4 - 0	1	4
P	6 - 15 L	X	15 - 12 W	15 - 9 W	13 - 15 L	2 - 2	4	1
F	9 - 15 L	12 - 15 L	X	15 - 3 W	15 - 13 W	2 - 2	3	2
R	13 - 15 L	9 - 15 L	3 - 15 L	X	7 - 15 L	0 - 4	5	1
M	11 - 15 L	15 - 13 W	13 - 15 L	15 - 7 W	X	2 - 2	2	3