

# CURRICULUM 3|4 DE TERRAIN DE TENNIS CANADA (7-9 ANS)

Juillet 2009

#### REMERCIEMENTS

L'objectif de ce document est de fournir aux clubs et aux entraîneurs un curriculum facilitant l'implantation du Tennis ¾ de 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 conseils dans le développement de ce projet.

Wayne Elderton pour son travail remarquable en tant que gérant de projet dans la création du curriculum ½ terrain.

Larry Jurovich pour son travail remarquable dans la création du curriculum ¾ de terrain

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

Finalement, Marie-France Mercier pour son travail remarquable dans l'élaboration et l'édition des curriculums ½ terrain et ¾ 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 ¾ de terrain.

Sincèrement.

Ari Novick

Directeur du développement des entraîneurs

TENNIS CANADA

Mouil

### Table des matières

Α.	IN	NTRODUCTION AU TENNIS PROGRESSIF	3
В.		INTRODUCTION AU PROGRAMME DE TENNIS ¾ DE 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	
D.	OF	RGANISATION DES PRATIQUES ET COMPÉTITIONS	7
Ε.	OF	RGANISATION DU CONTENU	9
	2.	ORGANISATION DE L'ANNÉE	9
	,	a. Entraînement de développement	9
		b. Entraînement de compétition:	
	3.	ORGANISATION D'UN ENTRAÎNEMENT	
		a. Horaire d'un entraînement de développement	
		b. Horaire d'un entraînement de compétition	
	3.	AUTRES CONSIDÉRATIONS DANS L'ORGANISATION DU CONTENU	
F.		APERÇU DU PROGRAMME	13
	1.	Bronze	
	2.	Argent	
	3.	OR	
	4.	LISTE DÉTAILLÉE DES FONDAMENTAUX TECHNIQUES	
G.		CURRICULUM BRONZE	
		Développement Physique Bronze	
		1- Exercices de développement des coups de fond Bronze	
		2- Exercices de développement du jeu au filet Bronze	
		<ul> <li>3- Exercices de développement pour service et retour Bronze</li></ul>	
		5- Entraînement de compétition Bronze	
Н.		CURRICULUM ARGENT	
		Développement physique Argent & Or	
		1- Exercices de développement des coups de fond Argent	
		2- Exercices de développement du jeu au filet Argent	
		3- Exercices de développement pour service et retour Argent	
		4- Entraînement tactique Argent	
		5- Entraînement de compétition Argent	25
I.		CURRICULUM OR	26
		1- Exercices de développement des coups de fond Or	2 <i>6</i>
		2- Exercices de développement du jeu au filet Or	
		3- Exercices de développement pour service et retour Or	
		4- Entraînement tactique Or	
		5- Entraînement de compétition Or	29
J.		ANNEXE	
		STS PHYSIQUE POUR LE TENNIS DE $\frac{3}{4}$ DE TERRAIN (7-8-9 ANS)	
		RILLE DE RÉSULTATS	
		STE DE VÉRIFICATIONS DES ÉLÉMENTS DE CONFORMITÉ	
(	Co	OMPÉTITION TENNIS PROGRESSIF	35



### **Curriculum de Tennis Progressif**

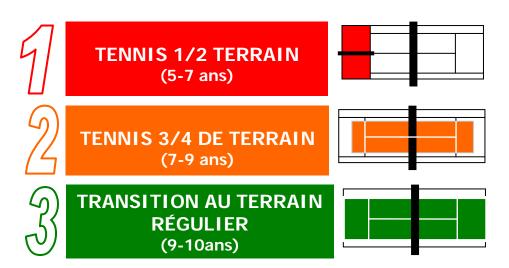
### A. Introduction au Tennis Progressif

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, ¾ et plein terrain) a été utilisé par les entraineurs 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 ¾ de terrain.



### B. Introduction au programme de tennis 34 de terrain

Le curriculum de ¾ de terrain permet aux jeunes joueurs de jouer sur un terrain de 18 m avec les mêmes règles que le tennis régulier. Être en mesure de jouer du "vrai" permet le développement des fondamentaux nécessaires en situation de jeu. Pour les jeunes de 7-9 ans dans le tennis 3/4 de terrain, le ratio longueur/largeur est le même que pour celui d'un adulte sur un terrain régulier. Puisque le terrain et l'équipement sont adaptés aux jeunes joueurs, il est possible de développer un style de jeu tout terrain.

Le tennis ¾ de terrain utilise des balles dépressurisées qui favorisent de plus longs échanges, sont plus faciles à contrôler et ont un rebond moins « vivant » que celui de la balle régulière. Des raquettes de 23-25 pouces sont utilisées (en fonction de la grandeur du joueur) afin de permettre un meilleur contrôle. Cet équipement adapté aide au bon développement biomécanique du joueur.

Le curriculum de ¾ de terrain de tennis Canada offre une série d'exercices basées sur le jeu qui aident à développer le joueur globalement tout en portant une attention particulière sur les fondamentaux. Ce programme aidera les entraîneurs à comprendre les tactiques importantes et les fondamentaux techniques nécessaires pour jouer au tennis de façon efficace.

Dans le curriculum ½ terrain, une grille était utilisée afin de déterminer les différents niveaux de précision. Ils serviront maintenant de base au développement tactique du curriculum de ¾ de terrain. Dans le curriculum ¾ de terrain, chaque exercice devrait être présenté dans un contexte tactique (en lien direct avec ce qui se passe pendant un point) i.e. pour déplacer ton adversaire, etc.

Le curriculum ¾ de terrain est divisé en 3 niveaux: bronze, argent et or. Chacun des niveaux développe des fondamentaux reliés avec un thème tactique :

- Bronze<sup>1</sup>: Mettre de la pression par la régularité
- Argent: Mettre de la pression par la régularité tout en augmentant la précision et la puissance
- Or: Mettre de la pression en déplaçant l'adversaire et en jouant un jeu de tout terrain régulier

Les trois niveaux du programme ont été conçus de manière à ce que deux années (36 semaines par année) soient requises pour qu'un joueur moyen puisse acquérir les habiletés requises pour rencontrer les exigences pour tous les niveaux.

Niveau	Durée
Bronze	12 semaines
Argent	24 semaines
Or	36 semaines

-

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Le niveau bronze permettra aux joueurs qui ont complétés le curriculum de ½ terrain l'opportunité de s'adapter aux nouvelles balles et au terrain plus grand. Il permettra aussi aux nouveaux joueurs de développer les prérequis du tennis ¾ de terrain. Les jeunes provenant du niveau or du ½ terrain pourront peut −être compléter le niveau bronze en moins de 12 semaines. Il en prendra peut-être plus pour les nouveaux joueurs.



### C. Lignes directrices pour l'entraînement

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

Un programme de tennis global est conçu de développement physique, de l'entraînement de tennis et de la compétition. C'est la combinaison de ces trois éléments qui est appelé "l'environnent 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.

ÄGES				COMPÉ	TITIONS	PRATIQUES					
	# de sommets de Perfor- mance	# de Tournois Par année	# de ma Par anne Simples	<u>ée</u>	Types de Compétition	Entraînement Physique	Entraînement de Tennis	Total # heures/ semaine	Autres Matches (pratiques/ Ligue, etc.)/année	Repos et Regénération Semaines par année (congé de tennis)	
Garçor	า										
5-6	0	0	21-36		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			1/2 terrain- intra-club 3/4 de terrain - club/provincial transition au terrain régulier- compétitions - club ou provincial	4.5 heures (incluant 2.5-3 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	9 ANS Provinciaux 10 ans (transition au terrain régulier) tournois provinciaux 12 ans  10 ANS tournois provinciaux 12 ans Championnat Canadiens 12 ans	5 – 6 heures (incluant 3 heures d'autres sports)	8-10 heures (incluant jusqu'à 2-4 heures de leçons privées)	14-16	30-40	8 semaines	



ÄGES				COMP	ÉTITION	PRATIQUES					
	# de sommets de Perfor- mance	mmets # de # de matches Tournois par année Par année Simples Doubles		Types de Compétition	Entraînement Physique	Entraînement de Tennis	Total # heures/ semaine	Autres Matches (pratiques/ Ligue, etc.)/année	Repos and Regénération Semaines par année (congé de tennis)		
FILLES	S										
5-6	0	0	0		1/2 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		1/2 terrain – intra-club 3/4 de terrain – club/provincial transition au terrain compétitions – club ou pr	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 (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 ¾ de terrain et de 4 :1. Une organisation typique est de 4 joueurs par terrain avec 1 entraîneur.

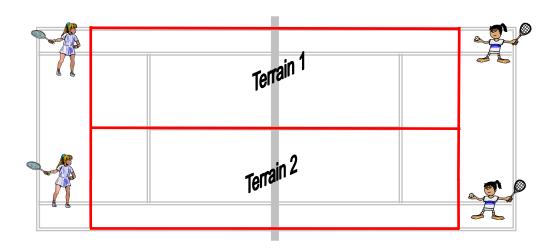
Afin de bien diriger le programme et de maximiser les résultats de l'entraînement il est nécessaire de bien organiser le terrain. Les lignes, les cibles et la corde pour abaisser le filet ne prennent que quelques minutes à installer et démonter.

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 3/4 terrain, un après l'autre, afin que l'installation serve à plus d'un groupe.
- Si votre club à une toile derrière le terrain, vous pouvez y ranger vos lignes.

### Installation d'un terrain de pratique

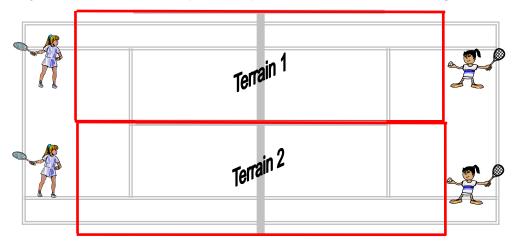
La longueur d'un ¾ de terrain est de 60 pieds et 21 pieds de largeur. Deux terrains de pratiques ¾ peuvent être installés sur un terrain régulier pour accommoder 4 joueurs. Dans ce cas, le corridor de double est utilisé et la ligne de double devient la ligne de côté (montré en rouge sur le diagramme). La ligne de double n'a pas à être délimitée puisqu'elle existe déjà.





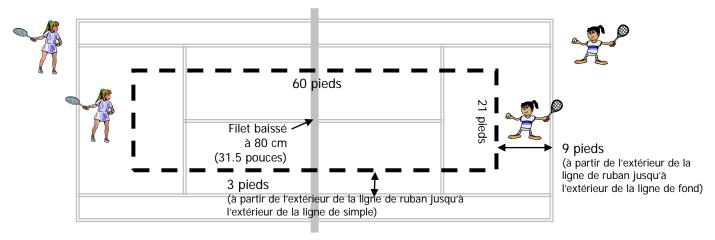
### Installation d'un terrain de pratique

Deux terrains de pratiques COMPLETS ¾ peuvent être installés sur un terrain régulier pour accommoder 4 joueurs. Dans ce cas, 2 lignes de côtés sont nécessaires. Celles-ci doivent êtres placées juste à l'extérieur des poteaux pout le filet (montré en rouge sur le diagramme).



### Installation de terrains de compétition (avec ruban adhésif)

Pour la compétition, un seul ¾ de terrain (60 X 21 pieds) est installé sur un terrain régulier. L'utilisation de ruban adhésif (masking tape) est recommandée.





### E. Organisation du contenu

### 2. 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 ¾ de terrain (s'il débute le programme vers 7-8 ans).

**Note:** Les joueurs qui terminent avec succès le niveau Or du programme de ¾ de terrain seront en mesure de faire la transition au terrain régulier avec les balles « easy play » 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 principal est le développement des fondamentaux à travers les situations tactiques les plus communes. Périodiquement pendant l'année, les entraîneurs enregistrent le résultat d'exercices spécifiques afin de mesurer l'amélioration du groupe.
- b. Entraînement de compétition: permet aux joueurs de s'entraîner à compétitionner tout en incorporant de nouvelles habiletés. Voici un exemple de session. L'horaire n'est pas fixe, il procure une idée du ratio entraînement pratique/entraînement compétition ainsi que le moment ou l'enregistrement peut avoir lieu.2

\_

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> 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 es joueurs durant cette saison soit par des leçons de groupes ou privées.



### Niveau 1: Bronze (12 semaines)

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

À noter qu'il y a un entraînement de compétition suite à 5 semaines d'entraînement de développement

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

### Niveau 2: Argent (24 semaines)

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.
Sem 13 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/ Enreg.	Sem 24 Comp

À noter qu'il y a un entraînement de compétition suite à 4 semaines d'entraînement de développement

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 3: Or (36 semaines)

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.
Sem 13 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.
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

À noter qu'il y a un entraînement de compétition suite à 4 semaines d'entraînement de développement

Après 36 semaines, un joueur d'habileté athlétique moyen devrait progresser au terrain régulier



### 3. Organisation d'un entraînement

La durée optimale d'un entraînement est de 2 heures incluant 1.5 heure de développement tennistique et 30 minutes de développement physique. Il y a 5 composantes à l'entraînement de développement afin d'assurer que les joueurs se développent physiquement, tactiquement et techniquement sur les coups de fond, le jeu au filet, au service et retour de service :

### a. Horaire d'un entraînement de développement

Niveau Bronze	Référence	Session de 2.0 Hr
1. Échauffement/ Développement athlétique	p.19	10 Minutes
2. Développement des coups de fond	p.20	35 Minutes
3. Développement du jeu au filet	p.21	15 Minutes
4. Développement service/retour	p.21	15 Minutes
5. Entraînement Tactique	p.22	20 Minutes
6. Développement physique	p.19	25 Minutes <sup>3</sup>

Niveaux Argent et Or	Réféi Argent	rence Or	Session de 2.0 Hr
1. Échauffement/ Développement athlétique	-	p.23	10 Minutes
2. Développement des coups de fond	p.24	p.27	25 Minutes
3. Développement du jeu au filet	p.25	p.28	15 Minutes
4. Développement service/retour	p.25	p.29	15 Minutes
5. Entraînement Tactique	p.26	p.29	30 Minutes
6. Développement physique	p.23	p.23	25 Minutes <sup>1</sup>

### b. Horaire d'un entraînement de compétition

L'entraînement de compétition a lieu périodiquement au cours de l'année (voir Organisation de l'année). Ces entraînements permettent aux entraîneurs d'observer si les habiletés développées lors de l'entraînement tactique sont implantées en situation compétitive. Ils permettent aussi aux joueurs de compétitionner sous supervision. Il y a 4 composantes à l'entraînement de compétition avec la grille de temps suivante:

Composantes	Référence	Session de 2.0 Hr
1. Échauffement/ Développement athlétique		10 Minutes
2. Échauffement Spécifique au Tennis		10 Minutes
3. Entraînement Tactique	Voir ci-haut	15 Minutes
4. Situation Compétitive <sup>4</sup>		60 Minutes
5. Développement physique		25 Minutes <sup>1</sup>

-

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Le développement physique de 30 minutes est fait hors du terrain avant ou après la pratique tennistique de 1h30.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Pendant la séance de compétition (45 min), le thème tactique devrait correspondre à l'entraînement tactique fait juste avant (15 min).



### 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 un exemple, sur le DVD, de variations de l'exercice coup droit croisé (Or 1.2). Vous y trouverez une progression de simple à plus complexe. Les variations peuvent être faites par le système de pointage (processus vs résultat), l'organisation des élèves (coach 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

### Mettre de la pression par la régularité

À ce niveau, les joueurs font la transition du tennis ½ terrain au tennis ¾ de terrain. 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.

#### **Bronze**

#### **Tactique**

- Régularité en coopération
- Régularité en compétition (mettre de la pression par la régularité)

### **Technique**

Se référer à la page 17 pour les détails de la conformité des fondamentaux

### **Physique**

- Coordination; être apte à: Sauter à la corde avec de simples mouvements, Lancer avec 2 mains, , Suivre de simples rythmes, Garder l'équilibre en accomplissant des tâches simples (attraper seul, lancer à un partenaire). Chercher à améliorer à dribbler, jongler et les mouvements fondamentaux. Jouer des sports et jeux d'adaptations.
- **Vitesse**; être apte à: *réagir rapidement à un signal, avoir une bonne technique de course linéaire.* Travailler à améliorer la vitesse linéaire et latérale, l'agilité, la vitesse multidirectionnelle et segmentée.
- **Flexibilité**; être apte à: comprendre l'importance d'un échauffement et du retour au calme. Introduction à une routine de flexibilité de 4-5 étirements. Étirements actifs et passifs.
- Force; introduction aux pompes (push-up) et redressements assis. Travail avec un ballon Suisse.
- Endurance; être apte à: sauter à la corde 1min et courir 10 min (sans arrêt)

Note: La priorité devrait être sur les habiletés en italique

### Psychologique

- Coopération
- Avoir du plaisir en jouant
- Avoir le désir de se rendre à toutes les balles (pas de 2 bonds!)

# Tennis Progressif

### **TENNIS 3/4 DE TERRAIN**

### 2. Argent

# Mettre de la pression par la régularité tout en augmentant la précision et la puissance

À la fin de ce niveau, les joueurs pourront échanger avec un niveau de **précision et de régularité supérieur** avec des **fondamentaux biens ancrés**. Ils auront une **bonne biomécanique leur permettant d'obtenir plus de puissance et de précision** lors de situations tactiques de base. Ils comprendront comment gérer les situations les plus communes que l'on retrouve en match.

#### Argent

### Tactique

- Régularité en situation de points
- Utilisation de balles d'échange de qualité afin de garder l'adversaire à fond de terrain (incluant le retour)
- Rechercher à jouer le revers de l'adversaire (incluant au service)
- Choisir la bonne réplique: balle directe ou arquée en fonction des zones & phases de jeu
- Contrôler le centre avec son coup droit

#### **Technique**

Se référer à la page 18 pour les détails de la conformité des fondamentaux

### **Physique**

- Coordination; ✓ Même que le Bronze
- Vitesse; ✓ Même que le Bronze
- Flexibilité; être apte à: comprendre l'importance d'un échauffement et du retour au calme.

  Travailler une routine de flexibilité de 5-6 étirements. Étirements actifs et passifs, mouvements de gymnastique.
- Force; travailler pompes (push-up), redressements assis, fentes et sur des mouvements de gymnastique. Travail avec un ballon Suisse et un ballon médicinal.
- Endurance; être apte à: sauter à la corde 1-2 min. et courir 10-15 min (sans arrêt)

Note: La priorité devrait être sur les habiletés en italique

#### Psychologique

### √ Même que le Bronze

#### Plus:

- Détermination à remettre toutes les balles en jeu
- Être concentré sur la tâche
- Attitude/image en jouant (développer des routines)
- Désir de bien se placer sur chaque balle (pas d'ajustement et base solide)



#### 3. Or

# Mettre de la pression en déplaçant l'adversaire et en jouant un jeu de tout terrain régulier

À la fin de ce niveau, les joueurs pourront **déplacer leur adversaire** en utilisant les différents contrôles de balle pour varier l'effet, la direction et la hauteur. Ils auront aussi l'habileté de **bien couvrir le terrain** tout en maintenant une bonne constance. Ils reconnaîtront quand se défendre, neutraliser ou attaquer et développeront tous les aspects d'un **jeu tout terrain**.

### Or

### Tactique

### ✓ Même que l'Argent

Plus:

- Se replacer en fonction de la qualité du coup et de la direction
- 2ième service au revers de l'adversaire
- Choisir la bonne réplique: Attaque, échange ou défensive en fonction des zones & phases de jeu (principe du rouge/jaune/vert) en d'autres mots : « tennis de pourcentage »
- Utilisation de l'effet pour changer la trajectoire et/ou la direction pour déplacer l'adversaire
- Finir les points au filet
- Sensibilisation aux forces et faiblesses de l'adversaire

### Technique

Se référer à la page 18 pour les détails de la conformité des fondamentaux

#### **Physique**

- Coordination; ✓ Même que le Bronze et l'Argent
- Speed; ✓ Même que le Bronze et l'Argent
- **Flexibilité**; être apte à: comprendre l'importance d'un échauffement et du retour au calme. Travailler une routine de flexibilité de 6-8 étirements. Étirements actifs et passifs, mouvements de gymnastique et exercices de mobilité des articulations.
- Force; travailler pompes (push-up), redressements assis, fentes et sur des mouvements de gymnastique. Travail avec un ballon Suisse et un ballon médicinal.
- Endurance; être apte à: sauter à la corde 2-3 min. et courir 15-20 min (sans arrêt)

Note: La priorité devrait être sur les habiletés en italique

### Psychologique

### ✓ Même que l'Argent

Plus:

- Bonnes habitudes d'entraînement
- Bon compétiteur:
  - 1. Ne jamais répéter la même erreur 2 fois de suite
  - 2. Se concentrer à garder la balle en jeu
  - 3. Esprit de bagarreur



### 4. Liste détaillée des fondamentaux techniques

		COUPS DE FOND	VOLÉES	SERVICES & SMASHS	RETOURS
	Préparation & Synchronisme	<ul> <li>Allure active et énergétique</li> <li>Prises: Prise coup droit (eastern); Revers-1 main (eastern); 2 mains (main du haut eastern, main du bas continentale)</li> <li>Prépare avant que la balle passe le filet</li> <li>Position neutre ou semi-ouvert au coup droit et revers è 2 mains, neutre ou semi-fermée au revers à 1 main</li> <li>Impact constant à la hauteur de la taille, légèrement devant et dégagé du corps</li> </ul>	<ul> <li>Allure active et énergétique</li> <li>Prise continentale</li> <li>Prépare avant que la balle traverse le filet</li> <li>Impact légèrement devant</li> </ul>	<ul> <li>Petite routine avant chaque service</li> <li>Prise continentale ou légère prise du coup droit</li> <li>Épaules et hanches font face au filet</li> <li>Lancer régulier (1 heure)</li> </ul>	<ul> <li>Petite routine avant chaque retour</li> <li>Changement de prises</li> <li>Prépare avant que la balle bondisse</li> </ul>
BRONZE	Jeu de jambe	Position d'attente et replacement au bon endroit avant que l'adversaire frappe la balle	<ul> <li>Position d'attente et replacement au bon endroit avant que l'adversaire frappe la balle</li> </ul>		<ul> <li>Position d'attente et replacement au bon endroit avant que l'adversaire frappe la balle</li> </ul>
BR	Travail de la raquette	<ul> <li>Poignet ouvert et stable à l'impact</li> <li>Trajectoire de bas vers le haut</li> <li>Long corridor de frappe</li> </ul>	<ul> <li>Action d'attraper avec la tête de raquette légèrement ouverte et vers le haut (poignet stable)</li> </ul>	<ul> <li>Léger étirement vers le haut</li> <li>Pronation de l'avant-bras (service marteau)</li> </ul>	<ul> <li>Poignet ouvert et stable à l'impact</li> <li>Trajectoire de bas vers le haut</li> <li>Long corridor de frappe</li> </ul>
	Travail du Corps	<ul> <li>Préparation épaules-raquette ensemble au coup droit et revers 2 mains, de côté au revers 1 main</li> <li>Utilisation du bras non-dominant au coup droit et au revers à 1 main (au revers à 1 main, blocage de la rotation avec la main non dominante)</li> <li>En équilibre en tout temps</li> </ul>	En équilibre en tout temps	<ul> <li>Équilibrer pendant le mouvement</li> <li>Coordination du lancer et de la frappe</li> </ul>	<ul> <li>Préparation épaules- raquette ensemble</li> <li>Utilisation du bras non- dominant au coup droit et au revers à 1 main</li> <li>En équilibre en tout temps</li> </ul>

NOTE: Toutes les références sont pour des joueurs droitiers



		COLIDG DE EOVID	VOI ÉEG	CEDVICE O CREACIT	DETAIDS
		COUPS DE FOND	VOLÉES	SERVICE & SMASH	RETOURS
	Préparation & Synchronisme	<ul> <li>✓ Même que Bronze</li> <li>Plus:</li> <li>Au coup droit, la préparation de la raquette et du même côté du corps, avec le coude éloigné, avec le menton au-dessus de l'épaule</li> <li>Au revers, la préparation de la tête de la raquette se fait en haut et éloignée du corps, avec le menton au-dessus de l'épaule</li> <li>Expiration à l'impact</li> </ul>	✓ Même que Bronze	<ul> <li>Position de côté</li> <li>Prise continentale</li> <li>Coude en ligne avec les épaules dans la préparation</li> <li>Lancer de balle au bon endroit (12 heures)</li> <li>Préparation tôt (de côté, le 2 bras en haut (smash)</li> </ul>	<ul> <li>Même que Bronze</li> <li>Expirer à l'impact</li> <li>Impact au sommet du bond (lorsque le joueur reçoit un 2ième service court)</li> </ul>
NT	Jeu de jambe	<ul> <li>✓ Même que Bronze</li> <li>Augmenter les habiletés d'adaptation</li> </ul>	<ul> <li>✓ Même que Bronze</li> <li>Action du 1er pas et pas de placement</li> </ul>		✓ Même que Bronze
ARGEN	Travail de la raquette	<ul> <li>✓ Même que Bronze</li> <li>Plus:         <ul> <li>Assurer le changement de prises entre le coup droit et le revers</li> <li>Accélération près de l'impact (rythme)</li> <li>Frappe sans effort</li> <li>Contrôle de l'ATV basée sur les situations et les réponses</li> </ul> </li> </ul>	<ul> <li>✓ Même que Bronze</li> <li>Plus:</li> <li>Action d'attraper (main forte et douce)</li> </ul>	<ul> <li>Action de lancer</li> <li>Extension &amp; Pronation</li> </ul>	<ul> <li>✓ Même que Bronze Plus:         <ul> <li>Modification de la préparation en fonction de la vitesse de la balle reçue</li> <li>Accélération près de l'impact (rythme)</li> <li>Frappe sans effort</li> <li>Assurer le changement de prises entre le coup droit et le revers</li> </ul> </li> </ul>
	Travail du Corps	<ul> <li>✓ Même que Bronze</li> <li>Poussée au sol pour l'enchaînement genoux/hanches/épaules.</li> <li>Rotation complète avec le menton sur l'épaule à la fin (pour cd et revers à 2 mains); rotation bloquée au revers à 1 main</li> </ul>	✓ Même que Bronze	✓ Même que Bronze Plus: • enchaînement genoux/hanches/ épaules.	<ul> <li>✓ Même que Bronze</li> <li>Plus:</li> <li>Poussée au sol pour l'enchaînement genoux/hanches/épaules.</li> </ul>
		COUPS DE FOND	VOLÉES	SERVICE & SMASH	RETOURS
	Préparation & Synchro	<ul> <li>✓ Même qu'Argent</li> <li>Ajustement de la préparation basée sur la situation</li> </ul>	✓ Même qu'Argent	<ul> <li>Préparation complète Synchronisme des bras (service)</li> </ul>	<ul> <li>Même qu'Argent</li> <li>Ajustement de la préparation basée sur la situation</li> </ul>
	Jeu de jambe	✓ Même qu'Argent	✓ Même qu'Argent	<ul> <li>Accompagnement: lié au replacement (Service)</li> </ul>	<ul><li>Même qu'Argent</li><li>Replacement en fonction de la qualité du retour</li></ul>
OR	Travail de la raquette	<ul> <li>✓ Même qu'Argent</li> <li>Plus:</li> <li>Contrôle de l'ATV pour créer différents effets et trajectoires</li> </ul>	<ul><li>✓ Même qu'Argent</li><li>Plus:</li><li>Action de frappe sur balles hautes et faciles</li></ul>	<ul><li>Service avec contrôle de direction</li><li>Action de frappe</li></ul>	<ul><li>✓ Même qu'Argent</li><li>Plus:</li><li>Retour avec contrôle de direction et de distance</li></ul>
	Travail Corps	<ul> <li>✓ Même qu'Argent</li> <li>Travail du corps en fonction de différentes situations</li> </ul>	<ul> <li>✓ Même qu'Argent</li> <li>Plus:         <ul> <li>Préparation des épaules à 90 degrés au revers et 45 degrés au coup droit</li> </ul> </li> </ul>	<ul> <li>Hanches arquées, épaules inclinés, coude enligné avec épaules, flexion genou (service)</li> <li>Poussée du sol et extension complète vers le haut</li> </ul>	<ul> <li>✓ Même qu'Argent</li> <li>Travail du corps en fonction de la situation</li> </ul>



### G. Curriculum Bronze

### **Développement Physique Bronze**

1- Course			
<b>Durée:</b> 10-15 minutes	Effort: moins de 5 sec	Ratio travail/repos: 1/5	
<ul> <li>Course en ligne droite, si</li> </ul>	, 0		
·	e bonne posture et une bonne util		
·	ses, travail des bras, corps droit et	grand, genoux haut	
Course à relais			
Équipement: Aucun			
2- Agilité			
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 10-15 sec	Ratio travail/repos: 1/4	
(pas chassés, course ver	imple à complexe en utilisant diffé s l'avant et l'arrière, autour de diff r habileté à changer de directions	férents objets).	
Équipement: Glissade, cerceaux,	cônes mini haies etc		
3- Saut à la corde (sans cord			
<b>Durée:</b> 2-5 minutes	Effort: 25 à 100 reps	Ratio travail/repos: n/a	
<ul> <li>Sauts simples et réguliers</li> </ul>		Katio travali/10pos. 1//a	
<ul> <li>Mouvements de base en</li> </ul>			
Équipement: Corde à danser	odd (dir.)		
4- Lancer			
Durée: 5-10 minutes	Effort: moins de 10 sec	Ratio travail/repos: 1/4	
<ul> <li>Lancer au-dessus de la tête, passe hauteur de la poitrine, smash en reculant ou entre les jambes (ballon de volleyball ou soccer)</li> <li>Lancer de à une main de la droite et de la gauche</li> <li>Lancer en précision de différents types de balles</li> <li>Équipement: ballon de Handball, volleyball, soccer, balles de tennis, différentes balles</li> </ul>			
5- Sports et jeux		,	
Durée: 5-30 minutes	Effort:	Ratio travail/repos: n/a	
	adaptation i.e. basketball, ballon		
· ·	ans s'entraîner i.e.: natation, vélo	_	
6- Coordination (simple)			
Durée: 5-10 minutes	Effort: 5 à 15 sec	Ratio travail/repos: 1/4	
<ul> <li>Sauter, lancer, attraper e</li> </ul>	et bloquer la balle tout en courant		
<ul> <li>Se concentrer à augmenter la vitesse d'exécution</li> </ul>			
Équipement: Tous les équipeme	nts précédents		
7- Flexibilité			
<b>Durée:</b> 5-10 minutes	Effort: 20+ sec	Ratio travail/repos: 1/1	
Exercices d'étirement variés			
Nathan I ann an an an an an an	lávalannamant duna rautina naur	· l/athlàta	
Mettre l'emphase sur le c  Équipement: Matelas	développement d'une routine pour	ratniete	



1- Exercices de développement des coups de fond Bronze

Exercice	ercices de développement des coups Diagramme	Tâche
Fondament	taux de base et progression d'échan	qe
Les exercices Les joueurs p	suivants ont été faits en prenant pour acqui	s que le joueur a des habiletés de base d'échange. Veloppement des fondamentaux techniques de base
1.1 conformité et réception		Exercice: L'entraîneur envoie la balle au joueur qui doit sortir de la boîte (marqueurs), se placer avant le bond, frapper croisé et se replacer au centre.  Note: cet exercice et ses variations peuvent être utilisés pour développer le jeu de jambe ainso que tous les fondamentaux (préparation, synchronisme, travail de la raquette et travail du corps)
1.2 <b>Échange</b> Coup droit croisé	J	Exercice: Les joueurs échangent coup droit à coup droit dans la zone cible.  Enregistrement: Le nombre total de coups droits croisés en 1 minute par les joueurs.
1.3 <b>Échange</b> Revers croisé	J J	Exercice: Les joueurs échangent revers à revers dans la zone cible.  Enregistrement: Le nombre total de revers croisés en 1 minute par les joueurs.
1.4 Échange Avec mouvement au revers	J J	Exercice: Les joueurs échangent avec un joueur qui reste dans un même coin et qui envoie les balles côté à côté à l'autre joueur.  Enregistrement: Le nombre total de coups droits et revers par le joueur au revers de l'adversaire en une minute en échangeant avec l'entraîneur.
1.5 <b>Échange</b> Avec mouvement au coup droit		<b>Exercice:</b> Les joueurs échangent avec un joueur qui reste dans un même coin et qui envoie les balles côté à côté à l'autre joueur.
1.6 <b>Échange</b> Contrôle du centre avec le coup droit	J J	Exercice: Dans un 2 contre1, les joueurs envoient la balles au centre et le joueur seul utilise son coup droit pour envoyer les balles de côté à côté (décroisé et croisé).  Enregistrement: Le nombre total de coups droits en 1 minute en alternant croisé et décroisé avec les 2 autres joueurs.



2- Exercices de développement du jeu au filet Bronze

Exercice	Diagramme	Tâche
2.1 Exercice de touche	Séries d'exercices visant à développer des sensations de touche et des fondamentaux à la volée. S.V.P vous référer au DVD.	<ul> <li>Envoi seul volée du coup droit puis du revers</li> <li>Alterner volée du coup droit et du revers Volée du coup droit et du revers avec mouvement</li> </ul>
2.2 <b>Volée</b> Régularité	J	Exercice: Les joueurs échangent, un au filet et l'autre à la ligne de service. Le joueur au filet frappe des volées du coup droit et du revers. Les volées devraient attérir dans la zone cible (carré de service).  Enregistrement: Le nombre total de volées en 1 minute qui attérissent dans le carré de service en échangeant avec l'entraîneur.
2.3 Smash	J	<b>Exercice:</b> Le joueur envoie un lob au joueur au filet qui frappe un smash dans la zone cible (moitié du terrain).
2.4 Séquence de balles	$E \xrightarrow{2} 1$ $J$	Exercice: Le joueur commence à la ligne de fond, et l'entraîneur envoie un coup d'approche, 2 volées et 1 smash. Le joueur approche sur le revers de l'adversaire (1) à gauche du marqueur rouge et fait ses volées croisées (2-3) devant les marqueurs rouges et smash (4).

3- Exe	3- Exercices de développement pour service et retour Bronze		
Exercice	Diagramme	Tâche	
3.1 Intro au service	Séries d'exercices visant à développer des fondamentauxau service. S.V.P vous référer au DVD.	<ul> <li>Intro au service à micro-terrain (lancer &amp; frapper)</li> <li>Mini-terrain (prise &amp; extension &amp; pronation)</li> </ul>	
3.2 Service	J J	Exercice: Les joueurs servent dans la zone cible (carré de service).  Enregistrement: Le nombre total de services sur 10 (5 du côté égalité et 5 du côté avantage) qui attérissent dans le carré de service.	
3.3 Retour	J E	Exercice: Les joueurs retournent le service croisé dans la zone cible (moitié du terrain).  Enregistrement: Le nombre total de retours croisés sur 10 (5 du côté égalité et 5 du côté avantage).	



4- Entraînement tactique Bronze

Exercice	Diagramme	Tâche
4.1 Situation de jeu 1-2-3-4	J J	<b>Exercice: En</b> situation de jeu, mettre l'emphase sur l'importance de mettre les 4 premières balles en jeu (service, retour, échange, échange).

### 5- Entraînement de compétition Bronze

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.



### H. Curriculum Argent

### Développement physique Argent & Or

#### 1- Vitesse et réaction

**Série/répétition/repos:** 2 à 3 séries de 6 à 10 répétitions. repos: 90 sec entre les séries, effort moins de 5 sec.

- Travail avec une balle réaction (Z-ball).
- Balles déposées et lancées (l'entraîneur laisse tomber une balle et le joueur doit attraper la balle avec un seul bond) avec une variété de balles déposées et lancées et de points de départ.
- Le coach envoie jusqu'à 6 balles de suite; (un bond seulement).
- Les joueurs lancent la balle sur un mur et la rattrape. (varier : le dos tourné au mur, se retourne et attrape)

Équipement: balles avec différentes sortes de bonds

#### 2- Saut à la corde

Variété de mouvements (jeu de jambe), rythme et vitesse

Équipement: Corde à danser.

### 3- Coordination (modérée/complexe)

**Durée:** 5-10 minutes **Effort:** moins de 5-15 sec **Ratio travail/repos:** 1/4

- Sauter, lancer, attraper et bloquer la balle tout en courant à haute vitesse
- Exercices varies avec échelle et mini-haies (ajouter des balles et des mouvements du haut du corps pour augmenter la difficulté)

Équipement: Échelle, mini-haies, balles variées

#### 4- Course rapide (Sprint)

Série/répétition/repos: 1 à 3 séries de 4-5 reps repos: 90 sec. entre série et 30 sec. entre reps

- Sprints courts et linéaires avec positions et signaux de départs variés
- Sprints multidirectionnels (avant, arrière et de côté)
- Sprints avec technique de jeu de jambe varies ex: pas chassés à pas de course
- Sprint en duo ex: le joueur (A) est derrière la ligne de simple et le joueur (B) est à sa droite derrière la ligne de double. Le joueur (B) décide lorsque la course débute. Le premier joueur à croiser la ligne d'arrivée gagne.

#### 5- Sports et jeux

#### **Durée:** 5-30 minutes

- Jouer différents sports adaptés ex: basketball, ballon chasseur, soccer, tag, course à relais
- Encourager les joueurs à participer à d'autres sports ex: natation, vélo...

Équipement: Balles de différentes grosseurs

#### 6- Force

#### Série/répétition/repos: 1 à 3 séries de 10-15 reps repos: 60-90 sec. entre les séries

- Fentes et squats (poids du corps seulement)
- Pompes, redressements assis, traction en supination (pull-ups adaptés)
- Lancer de ballon médicinaux (lancer varier avec ballons médicinaux légers)
- Travail avec ballon Suisse, et mouvements de gymnastiques

Équipement: Ballons suisses, ballons médicinaux (1-2kg), matelas

#### 7- Flexibilité

- <u>Balistique et dynamique</u>: fait avant l'entraînement, inclus des mouvements pendant l'étirement
- <u>Statique</u>: sans mouvement (maintenir 20-30 sec, fait après l'entraînement)



1- Exercices de développement des coups de fond Argent

Exercice	rcices de developpement des couj  Diagramme	Tâche
1.1 conformité et réception		Exercice: L'entraîneur envoie la balle au joueur qui doit sortir de la boîte (marqueurs), se placer avant le bond, frapper croisé et se replacer au centre.  Note: cet exercice et ses variations peuvent être utilisés pour développer le jeu de jambe ainso que tous les fondamentaux (préparation, synchronisme, travail de la raquette et travail du corps)
1.2 <b>Échange</b> Coup droit croisé	J	Exercice: Les joueurs échangent coup droit à coup droit dans la zone cible. La balle doit entraîner le joueur à l'extérieur des marqueurs et le garder derrière la ligne de fond.  Enregistrement: Le nombre total de coups droits croisés en 1 minute par les joueurs (en respectant les contraintes).
1.3 <b>Échange</b> Revers croisé	J	Exercice: Les joueurs échangent revers à revers dans la zone cible. La balle doit entraîner le joueur à l'extérieur des marqueurs et le garder derrière la ligne de fond. Enregistrement: Le nombre total de revers croisés en 1 minute par les joueurs (en respectant les contraintes).
1.4 Échange Avec mouvement au revers	J	Exercice: Échanges avec un joueur qui reste dans un même coin et qui envoie les balles côté à côté à l'autre joueur en gardant le joueur à l'extérieur des marqueurs et le garder derrière la ligne de fond.  Enregistrement: Le nombre total de coups droits et revers par le joueur au revers de l'adversaire en une minute en échangeant avec l'entraîneur.
1.5 <b>Échange</b> Avec mouvement au coup droit	J J	Exercice: Échanges avec un joueur qui reste dans un même coin et qui envoie les balles côté à côté à l'autre joueur. La balle doit entraîner le joueur à l'extérieur des marqueurs et le garder derrière la ligne de fond.
1.6 Échange Contrôle du centre avec le coup droit 1.7 Échange Changement de direction		Exercice: Dans un 2 contre 1, les joueurs envoient la balle au centre et le joueur seul utilise son coup droit pour envoyer les balles de côté à côté (décroisé et croisé) en gardant le joueur à l'extérieur des marqueurs et derrière la ligne de fond.  Enregistrement: Le nombre total de coups droits en 1 minute en alternant croisé et décroisé avec les 2 autres joueurs.  Exercice: Un joueur frappe croisé et l'autre alterne 2 croisés et un parallèle. Les balles doivent entraîner les joueurs à l'extérieur des marqueurs et les garder derrière la ligne de fond.  Enregistrement: L'échange le plus long en 1 minute par les deux joueurs tout en respectant les contraintes.



2- Exercices de développement du jeu au filet Argent

Exercice	Diagramme	Tâche
2.1 Exercice de touche	Séries d'exercices visant à développer des sensations de touche et des fondamentaux à la volée. S.V.P vous référer au DVD.	<ul> <li>Envoi seul volée du coup droit puis du revers</li> <li>Combinaison d'envoi seul et d'échange</li> <li>Volée du coup droit et du revers avec mouvement</li> </ul>
2.2 <b>Volée</b> Régularité (main forte et main douce)	J T T J	Exercice: Les joueurs échangent, un au filet et l'autre à la ligne de service. Le joueur au filet alterne une volée courte et une volée profonde.  Note: La volée courte devrait attérir devant la cible et la volée profonde derrière.  Enregistrement: Nombre total de volées en 1 minute par le joueur alternant volées courte et profonde avec l'entraîneur.
2.3 Volée 2 contre 1	J	<b>Exercice:</b> Deux joueurs à la ligne de service et un au filet. Le joueur au filet alterne les volées côté à côté (à l'extérieur des cibles). Les joueurs à la ligne de service envoient les balles au centre (entre les cibles).
2.4 Smash	J	<b>Exercice:</b> Smash et lob en coopération. Un joueur au filet et l'autre à la ligne de fond.
2.5 Séquence de balles	E	<b>Exercice:</b> Le joueur commence à la ligne de fond, et l'entraîneur envoie un coup de fond, un coup d'approche, 2 volées et 1 smash. Le joueur échange et approche sur le revers de l'adversaire, volleye dans l'ouverture et smashe.

3- Exercices de développement pour service et retour Araent

Exercice	Diagramme	Tâche
3.1 Service	J	Exercice: Les joueurs servent dans la zone cible, revers de l'adversaire (joueur droitier).  Enregistrement: Le nombre total de services sur 10 (5 du côté égalité et 5 du côté avantage) qui attérissent à l'endroit désigné.
3.2 Retour	J	Exercice: Les joueurs retournent le service croisé en prenant la balle au sommet du rebond et en gardant l'adversaire à l'extérieur des marqueurs et derrière la ligne de fond.  Enregistrement: Le nombre total de retours croisés sur 10 (5 du côté égalité et 5 du côté avantage).



4- Entraînement tactique Argent

Exercice	Diagramme	Tâche
4.1 Prise de décision Quand frapper sur le revers de l'adversaire	J	<b>Exercice:</b> En échange, le joueur décide quand frapper sur le revers de l'adversaire en se basant sur l'endroit ou la balle reçue attérit (colonne du revers ou du centre).
4.2 Prise de décision Quand utiliser son coup droit	Revers J Coup droit Coup droit	<b>Exercice:</b> En échange, le joueur décide quand utiliser son coup droit en se basant sur l'endroit ou la balle reçue attérit (colonne du coup droit ou du centre).
4.3 Prise de décision Quand sortir d'un échange croisé	J	<b>Exercice:</b> En échange croisé, les joueurs décident quand sortir d'un échange croisé en se basant sur la qualité du coup de l'adversaire (balles qui n'amèment pas la raquette du joueur à la ligne de côté et une ball qui donne le temps au joueur de bien se préparer).
4.4 Prise de décision Quand envoyer des balles hautes vs des balles directes	J	<b>Exercice:</b> Exercice des flèches et arc-en-ciel. En échange, les joueurs décident quand échanger de façon plus aggressive et quand utiliser une balle plus arquée en se basant sur leur position de réception dans le terrain. (intérieur de la ligne de fond=flèche, derrière la ligne de fond =arc-en-ciel)
4.5 Rester dans le point Défensive		<b>Exercice:</b> L'entraîneur envoie la 1ière balle, le joueur reconnaît une balle rouge (difficile) et jaune (balle d'échange) et répond en défensive ou en échange. Les joueurs jouent ensuite le point.

### 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.



### I. Curriculum Or

1- Exe	1- Exercices de développement des coups de fond Or		
Exercice	Diagramme	Tâche	
1.1 Conformité et réception		Exercice: L'entraîneur envoie la balle au joueur qui doit sortir de la boîte (marqueurs), se placer avant le bond et frapper un croisé prononcé.  Note: cet exercice et ses variations peuvent être utilisés pour développer le jeu de jambe ainso que tous les fondamentaux (préparation, synchronisme, travail de la raquette et travail du corps)	
1.2 <b>Échange</b> Coup droit croisé	J J	Exercice: Exercice: Les joueurs échangent coup droit à coup droit dans la zone cible.  Enregistrement: Le nombre total de coups droits croisés en 1 minute par les joueurs. (La balle garde les joueurs dans la zone grise)	
1.3 <b>Échange</b> Revers croisé	J	Exercice: Les joueurs échangent revers à revers dans la zone cible.  Enregistrement: Le nombre total de revers croisés en 1 minute par les joueurs. (La balle garde les joueurs dans la zone grise)	
1.4 Échange Avec mouvement au revers		Exercice: Exercice: Les joueurs échangent avec un joueur qui reste dans un même coin et qui envoie les balles côté à côté à l'autre joueur.  Enregistrement: Le nombre total de coups droits et revers par le joueur au revers de l'adversaire en une minute en échangeant avec l'entraîneur.	
1.5 Échange Avec mouvement au coup droit		<b>Exercice:</b> Les joueurs échangent avec un joueur qui reste dans un même coin et qui envoie les balles côté à côté à l'autre joueur.	
1.6 <b>Échange</b> Contrôle du centre avec le coup droit	J J	Exercice: Dans un 2 contre1, les joueurs envoient la balles au centre et le joueur seul utilise son coup droit pour envoyer les balles de côté à côté (décroisé et croisé).  Enregistrement: Le nombre total de coups droits en 1 minute en alternant croisé et décroisé avec 2 autres joueurs.	

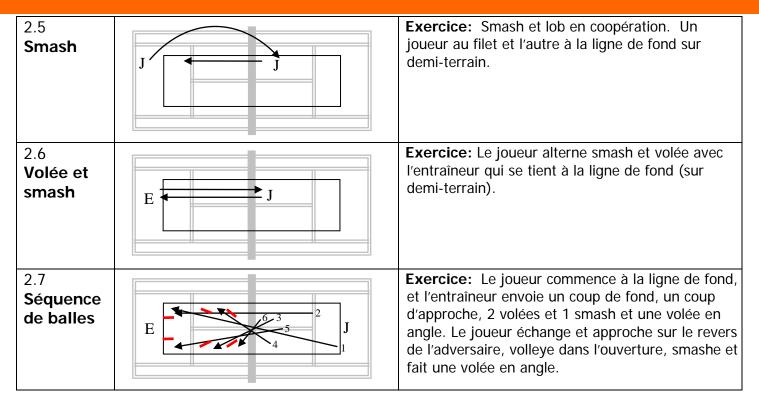


1.7 <b>Échange</b> Changemnt de direction	J	<b>Exercice:</b> Un joueur frappe croisé et l'autre alterne 2 croisés et un parallèle. Les balles doivent entraîner les joueurs à l'extérieur des marqueurs et les garder derrière la ligne de fond. Les deux joueurs doivent se replacer à temps.  Enregistrement: L'échange le plus long en 1 minute par les deux joueurs tout en respectant les contraintes.
1.8 Attaque		<b>Exercice:</b> Un joueur se place dans un coin et envoie des balles faibles et moyennes (qui ne sont pas dans la montée lorsqu'elles croisent la ligne de fond). L'autre joueur attaque sur le revers de l'adversaire.
1.9 <b>Défensive</b>	E	<b>Exercice:</b> L'entraîneur se place à la ligne de service et volleye en bougeant le joueur d'un côté à l'autre. Le joueur doit se défendre en envoyant des balles qui se rendront directement à l'entraîneur avant de faire un bond.

2- Exercices de développement du jeu au filet Or

2- Exercices de developpement du Jeu au Illet Or		
Exercice	Diagramme	Tâche
2.1 Exercice de touche	Séries d'exercices visant à développer des sensations de touche et des fondamentaux à la volée. S.V.P vous référer au DVD.	<ul> <li>Combinaison d'envoi seul et d'échange</li> <li>Combinaison d'envoi seul et de smash</li> </ul>
2.2 <b>Volée</b> Régularité		Exercice: Les joueurs échangent, un au filet et l'autre à la ligne de service. Le joueur au filet doit garder le joueur derrière la ligne de service. Le joueur à la ligne de service doit envoyer des balles avec une hauteur constante (entre les genoux et les épaules du volleyeur)  Enregistrement: Le nombre total de volées en 1 minute maintenant l'entraîneur derrière la ligne de service.
2.3 Volée 2 contre 1	J	<b>Exercice:</b> Deux joueurs à la ligne de service et un au filet. Le joueur au filet alterne les volées côté à côté (à l'extérieur des cibles). Les joueurs à la ligne de service envoient les balles au centre (entre les cibles).
2.4 Volée à volée	J → J	<b>Exercice:</b> Les joueurs échangent volées à volées maintenant les balles entre la hauteur des genoux et des épaules.





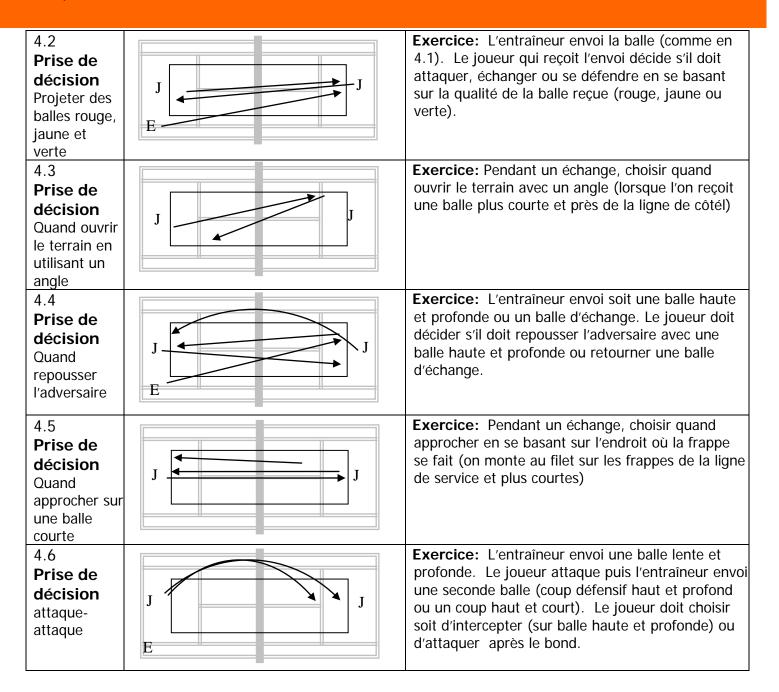
3- Exercices de développement pour service et retour Or

Exercice	Diagramme	Tâche
3.1 Service		Exercice: Les joueurs servent sur le revers de l'adversaire en gardant les receveurs derrière la ligne de fond.  Enregistrement: Le nombre total de services sur 10 (5 du côté égalité et 5 du côté avantage) qui passent au-dessus du marqueur.
3.2 Retour		Exercice: Les joueurs retournent le service à l'extérieur du traingle (cible).  Enregistrement: Le nombre total de retours croisés sur 10 (5 du côté égalité et 5 du côté avantage) qui attérisent dans le terrain mais à l'extérieur du triangle.

4- Entraînement tactique Or

Exercice	Diagramme	Tâche			
4.1 Prise de décision positionne- ment avant/arrière	J J	Exercice: L'entraîneur envoie la balle soit courte (balle d'attaque), neutre (balle d'échange) ou difficile (balle en défensive). Les joueurs du même côté de l'entraîneur modifient leur position en fonction de l'envoi.  Note: Peut être adapté pour le retour de service			





### 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.



J. Annexe



### Tests physique pour le tennis de ¾ de terrain (7-8-9 ans)

	Évaluation	Diagramme	Description	Normes
1.	Grande Étoile (Test Suisse)		Le participant débute derrière le centre (cône de départ). Au signal « GO » il doit toucher les 4 cônes avec sa raquette en retournant et touchant au cône central entre chacun.	Or: 9.6-10.0  Argent:10.1- 10.4  Bronze:10.41- 11.40
		3 S S	Pointage Le temps total pris à partir du signal jusqu'à ce que le participant touche le dernier cône. (Le meilleur temps de deux essais).	Besoin d'amélioration: 11.41+
2.	Saut à la corde		Le test est divisé en 2 sections: (2 essais chacun)  1) Le participant fait 10 sauts de suite, un saut les deux pieds en même temps.  2) Le participant fait 10 sauts avec double sauts les deux pieds en même temps.  Pointage Le pointage cumulatif de sauts complétés dans chacun des tests.	Or:18-20 Argent:14-17 Bronze:10-13 Besoin d'amélioration:
3.	Basketball (Slalom)	2m D A 6m (1m entre chacun)	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).  Pointage Le temps pris afin de compléter le parcours (le meilleur temps des 2 essais).	Or: 9.5-11.5  Argent:11.6- 13.0  Bronze: 13.1- 15.0  Besoin d'amélioration: 15.1+



4.	Lancer (Ball de tennis)	1pt 2pt 3pt 4pt 5pt  1pt avant le filet, 2pt avant la ligne de service, 3pt avant la ligne de fond, 4pt dépassé la ligne de fond, 5pt dans la toile.	Le participant lance une balle de tennis le plus loin possible à partir de derrière la ligne de fond (3 essais).  Pointage Le pointage cumulatif des 2 meilleurs lancers. (On élimine le lancer le plus faible)	Or: 9-10 Argent: 7-8 Bronze: 5-6 Besoin d'amélioration: -4
5.	Équilibre Dynamique (sauter sur un pied)	2m 2m	Le participant fait le tour du carré en sautant sur une jambe (avec la droite puis la gauche). Il y a faute s'il perd l'équilibre et touche è la ligne. (1 essai)  Pointage Le nombre total de fautes (additionner les deux pieds).	Or: 0-2 Argent: 3 Bronze: 4 Besoin d'amélioration: 5+
6.	Flexibilité		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)  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.	Or: 12+ Argent: 7-11 Bronze: 3-6 Besoin d'amélioration: 2 ou moins

### Tennis ¾ de terrain

### Grille de résultats

Nom	Exercice 1.2	Fondamentaux	Exercice 1.3	Fondamentaux	Exercice 1.4	Exercice 1.6	Exercice 1.7 <sup>5</sup>	Exercice 2.1 <sup>6</sup>	Exercice 3.1 <sup>7</sup>	Fondamentaux	Exercice 3.28
	c.d à c.d	1 — 3 — 5 Faible moyen excellent	Revers à revers	1 — 3 — 5 Faible moyen excellent	Avec	Contrôle du	Changer	Volée régularité	Service	1 3 5 Faible moyen excellent	Retour
1-		Prise		Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement						Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement	
2-		Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement		Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement						Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement	
3-		Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement		Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement						Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement	
4-		Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement		Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement						Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement	
5-		Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement		Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement						Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement	
6-		Prise		Prise						Prise Positionnement Point d'impact Corridor de frappe Replacement	

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Exercice 1.7 réservé aux niveaux Argent et Or seulement.

<sup>6</sup> Dans le niveau Bronze, l'exercice « volée régularité » est l'exercice 2.2

<sup>7</sup> Dans le niveau Bronze, l'exercice « service » est l'exercice 3.2

<sup>8</sup> Dans le niveau Bronze, l'exercice « retour » est l'exercice 3.3



Liste de vérifications des éléments de conformité

	COUPS DE FOND VOLÉES SERVICES &							
	COCIDELLOND	VOLLEO	SMASHS	RETOURS				
Préparation & Synchronisme	BRONZE  ☐ Allure active et énergétique ☐ Prises: Prise coup droit (eastern); Revers-1 main (eastern); 2 mains (main du haut eastern, main du bas continentale) ☐ Prépare avant que la balle passe le filet ☐ Position neutre ou semi-ouvert au coup droit et revers è 2 mains, neutre ou semi- fermée au revers à 1 main ☐ Impact constant à la hauteur de la taille, légèrement devant et dégagé du corps ARGENT ☐ Au coup droit, préparation de la raquette du même côté du corps, avec le coude éloigné, avec le menton au-dessus de l'épaule ☐ Au revers, préparation de la tête de la raquette en haut et éloignée du corps, avec le menton au-dessus de l'épaule ☐ Expiration à l'impact OR ☐ Ajustement de la préparation basée sur la situation	BRONZE  ☐ Allure active et énergétique ☐ Prise continentale ☐ Prépare avant que la balle traverse le filet ☐ Impact légèrement devant ARGENT (Aucun ajout) OR (Aucun ajout)	BRONZE  ☐ Petite routine avant chaque service ☐ Prise continentale ou légère prise du coup droit ☐ Épaules et hanches font face au filet ☐ Lancer régulier (1 heure)  ARGENT ☐ Position de côté ☐ Prise continentale ☐ Coude en ligne avec les épaules dans la préparation ☐ Lancer de balle au bon endroit (12 heures) ☐ Préparation tôt (de côté, le 2 bras en haut (smash)  OR ☐ Préparation complète Synchronisme des bras (service)	BRONZE  ☐ Petite routine avant chaque retour  ☐ Changement de prises ☐ Prépare avant que la balle bondisse  ARGENT ☐ Expirer à l'impact ☐ Impact au sommet du bond (lorsque le joueur reçoit un 2ième service court)  OR ☐ Ajustement de la préparation basée sur la situation				
Jeu de jambes	BRONZE  ☐ Position d'attente et replacement au bon endroit avant que l'adversaire frappe la balle  ARGENT ☐ Augmenter les habiletés d'adaptation  OR (Aucun ajout)	BRONZE  ☐ Position d'attente et replacement au bon endroit avant que l'adversaire frappe la balle ARGENT ☐ 1er pas et pas de placement OR (Aucun ajout)	BRONZE (Aucun ajout)  ARGENT (Aucun ajout)  OR  □ Accompagnement: lié au replacement (Service)	BRONZE  □ Position d'attente/ replacement au bon endroit avant que l'adversaire frappe la balle  ARGENT (Aucun ajout)  OR  □ Replacement en fonction de la qualité du retour				
Travail de la raquette	BRONZE  ☐ Poignet ouvert et stable à l'impact ☐ Trajectoire de bas vers le haut ☐ Long corridor de frappe  ARGENT ☐ Assurer le changement de prises entre le coup droit et le revers ☐ Accélération près de l'impact (rythme) ☐ Frappe sans effort ☐ Contrôle de l'ATV basée sur les situations et les réponses  OR ☐ Contrôle de l'ATV pour créer différents effets et trajectoires	BRONZE  Action d'attraper avec la tête de raquette légèrement ouverte et vers le haut (poignet stable)  ARGENT  Action d'attraper (main forte et douce)  OR  Action de frappe sur balles hautes et faciles	BRONZE  Léger étirement vers le haut Pronation de l'avant-bras (service marteau)  ARGENT Action de lancer Extension & Pronation  OR Service avec contrôle de direction Action de frappe	BRONZE  Poignet ouvert et stable à l'impact Long corridor de frappe Trajectoire de bas vers le haut ARGENT Modification de la préparation en fonction de la vitesse de la balle reçue Accélération près de l'impact (rythme) Frappe sans effort Assurer le changement de prises entre le coup droit et le revers OR Retour avec contrôle de direction et de distance				
Travail du corps	BRONZE  □ Préparation épaules-raquette ensemble au coup droit et revers 2 mains, de côté au revers 1 main  □ Utilisation du bras non-dominant au coup droit et au revers à 1 main (au revers à 1 main, blocage de la rotation avec la main non dominante)  □ En équilibre en tout temps  ARGENT  □ Poussée au sol pour l'enchaînement genoux/hanches/épaules.  □ Rotation complète avec le menton sur l'épaule à la fin (pour cd et revers à 2 mains); rotation bloquée au revers à 1 main OR  □ Travail du corps en fonction de différentes situations	BRONZE ☐ En équilibre en tout temps ARGENT (Aucun ajout) OR ☐ Préparation des épaules à 90 degrés au revers et 45 degrés au coup droit	BRONZE  ☐ Équilibrer pendant le mouvement ☐ Coordination du lancer et de la frappe ARGENT ☐ enchaînement genou/hanche/épaules OR ☐ Hanches arquées, épaules inclinés, coude enligné avec épaules, flexion genou (service) ☐ Poussée du sol et extension complète vers le haut	BRONZE  Préparation épaules-raquette ensemble  Utilisation du bras nondominant au coup droit et au revers à 1 main  En équilibre en tout temps  ARGENT  Poussée au sol & enchaînement genou/hanche/épaule  OR  Travail du corps en fonction de la situation				



### **Compétition tennis Progressif**

Règlements pour ½ et ¾ de terrains et Différents exemples de compétition

### Règlements pour le 1/2 terrain

- Les balles mousses sont utilisées pour le tennis ½ terrain (ex : Wilson EZ Hit ou Dunlop SpeedBalls)
- Dans le tennis ½ terrain, tous les règlements réguliers s'appliquent à l'exception de :
  - Les joueurs peuvent server partout dans le ½ 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 ½ terrain pour servir (tant qu'ils sont entre les 2 lignes de côté de ½ terrain).
  - Les joueurs ont 2 services. Dans le tennis ½ terrain, le deuxième service se fait par en-dessous.
- 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-dessus ou par en-dessous.

### Règlements pour le ¾ de terrain

- Seules les balles dépressurisées sont utilisées pour le tennis 3/4 de terrain (ex: Wilson Easy pace ou Penn-Star)
- Dans le tennis ¾de terrain, tous les règlements réguliers s'appliquent. Le carré de service du terrain régulier est utilisé (avec les lignes de côté du ¾ de terrain)
- Un match consiste au meilleur de 3 manches réduites (premier à 4 parties). Si les parties sont égales, un bris d'égalité de 5 points est joué. Si les manches sont à égalité 1-1, un bris d'égalité de 5 est joué et coptera pour la 3ième manche. Un match à une durée approximative de 30-45 minutes.
- Il n'y a pas d'avantage dans les parties (à 40-40 on joue qu'un seul point pour déterminer le gagnant de la partie, le receveur choisi s'il reçoit du côté égalité ou avantage).
- En double : Utiliser la ligne de simple du terrain régulier et la ligne de fond du ¾ de terrain.



### EXEMPLE 1: TOURNOI À ÉLIMINATION - CHRONOMÉTRÉ

### **LOGISTIQUES**

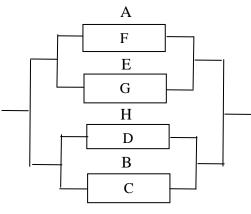
Joueurs: 16

Nombre de terrain: 4

Nombre d'heure: 4.5 heures

2 tableaux de 8: par 4.5 heures réservées

Tableau 1: Α



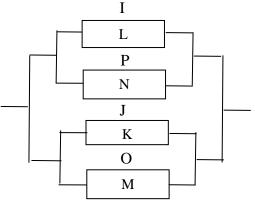


Tableau 2:





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

8 am: 1<sup>st</sup> Ronde tableau 1

8:45: 1<sup>st</sup> Ronde tableau 2

9:30: 2<sup>nd</sup> Ronde tableau 1, gagnant & perdant 10:15: 2<sup>nd</sup> Ronde tableau 2, gagnant & perdant

11:00 3<sup>rd</sup> Ronde tableau 1, finales, tableau des gagnants & perdants 11:45: 3<sup>rd</sup> 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 = 7201 caisse de balles 75 Prix 100

### EXEMPLE 2: COMPETITION PAR ÉQUIPE - TOURNOI À LA RONDE

### 1. Séparer en catégories

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

T	OHOHEG		011		expérimen	táa
J	oueurs	+	ou	-	experimen	ιes

- 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
- 2. N 3. C

Nestor

1. B

4. I

Total \_\_\_\_\_

1

2

3

4

5

MOY \_\_\_\_\_

#### 3. Faire des tableaux de tournoi à la ronde

Joueurs Exp.

	(A)		
2	3	4	5
X			
	X		
		$\mathbf{v}$	

Joueurs + ou - Exp.

3

4

(C) 3 2 4 1 X 2 X

X

X

(D) 3 2 4 5 6 1 X 2  $\mathbf{X}$ 3 X 4 X 5 X 6 X

Nouveaux joueurs



### 4. Horaire des matches

Terrain 1 (4 terrains) Tableau A & B Terrain 2 (4 terrains)
Tableau C & D

15 matchs

### I.e. Exemple du tableau A

	A	P	F	R	M	TOTALS	PLACE	PTS
Α	$\mathbf{V}$	15 – 6	15 - 9	15 - 13	15 - 11			
	Λ	W	W	W	$\mathbf{W}$	4 - 0	1	4
P	6 – 15	$\mathbf{v}$	15 - 12	15 – 9	13 – 15	49		
	L	Λ	W	W	L	2 - 2	4	1
F	9 – 15	12 - 15	$\mathbf{V}$	15 - 3	15 – 13	51		
	L	L	Λ	W	$\mathbf{W}$	2 - 2	3	2
R	13 - 15	9 – 15	3 – 15	$\mathbf{V}$	7 – 15			
	L	L	L	Λ	L	0 - 4	5	1
M	11 - 15	15 – 13	13 - 15	15 - 7	V	54		
	L	W	L	W	$\Lambda$	2-2	2	3



### EXEMPLE 3: ASSOCIATION DE TENNIS DE L'ONTARIO Tennis 3/4 de terrain – Tournoi à la ronde - Chronométré

### Format de compétition

Tableau de 16 joueurs (Co-ed) avec 3 matchs garantis.

45 minutes par match, sans avantage

4terrains requis: temps approximatif de la compétition = 5.5 heures

Des compétitions d'habiletés devraient être ajoutées à chaque tournoi

Voir les tableaux ci-dessous: tous les joueurs commencent dans le tableau A et peuvent être ajoutés aux tableau B, C ou D

Les joueurs devraient être séparés en terme d'Habileté (les 4 plus forts). Ne pas afficher les têtes de séries.

Ajout possible: Ajouter une rencontre pour la 3ième et 4ième place dans le tableau A

### Équipements Requis (& autres)

Les terrains doivent être modifiés en 3/4 de terrain (terrain de 18 mètre)

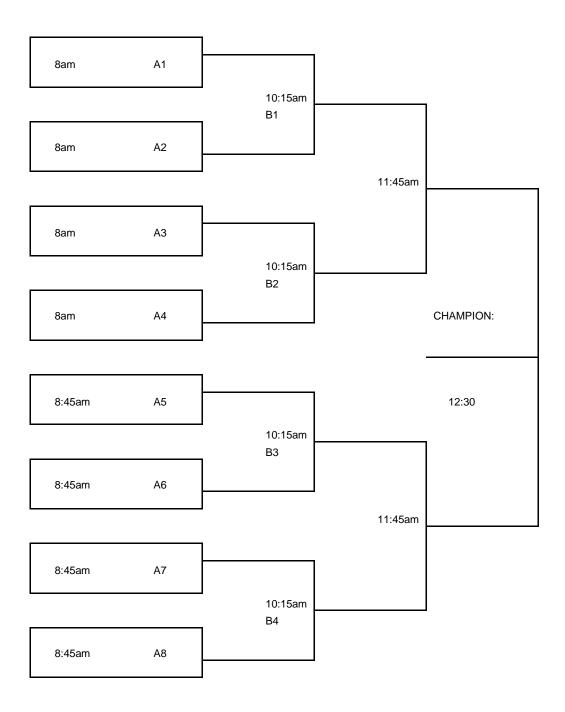
Ruban adhésif est requis – il est suggéré qu'une fois le terrain mesuré, d'inscrire un petit "x" sur le terrain pour accélérer la préparation du terrain dans le future.

Surveillant de terrain: 1 pour 2 terrains; idéalement – utiliser des joueurs plus âgés de l'académie.

Balles: Easy pace (Wilson) – balles dépressurisées

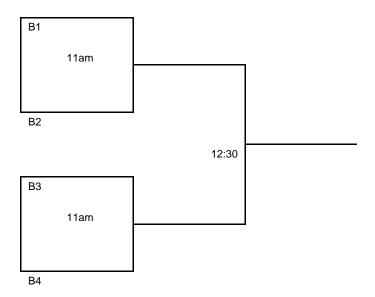


#### **TABLEAU A**





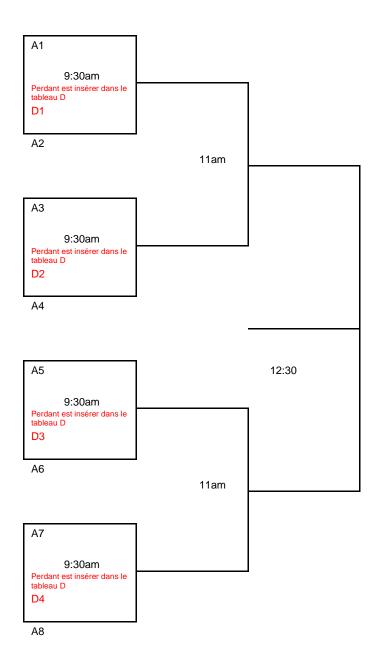
# **TABLEAU B**Perdant de la 2<sup>ième</sup> ronde du tableau A





#### **TABLEAU C**

\* Perdant de la 1<sup>ière</sup> ronde du tableau B





### TABLEAU D

\*Perdant de la 1<sup>iere</sup> ronde du tableau C

