

STAGE DE FORMATION POUR INSTRUCTEURS DE TENNIS EN FAUTEUIL RULANT

Version 4.8 Avril 2015



Premier stage d'instructeurs au Canada – May 2003



Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme de collaboration entre le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations sportives nationales / provinciales / territoriales et l'Association canadienne des entraîneurs.

Les programmes de cette organisation sont financés en partie par Heritage Canada



Emprime au Canada

Partenaires en instruction d'entraîneurs



REMERCIEMENTS

Tennis Canada aimerait remercier ...

ASSOCIATION DU COACHING DU CANADA

Pour son engagement envers l'excellence en entraînement au Canada, pour sa contribution à l'élaboration du système de certification des entraîneurs de Tennis Canada et pour son aide pour permettre aux principaux entraîneurs canadiens de profiter des occasions de perfectionnement professionnel.

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme collaboratif du gouvernement du Canada, des gouvernements provinciaux et territoriaux, des fédérations sportives nationales / provinciales / territoriales et de l'Association canadienne des entraîneurs.

"Chaque athlète mérite un entraîneur certifié"



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	III
AIDE MÉMOIRE DU MANUEL D'INSTRUCTEUR DE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT	IV
TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT	1
1. LE JEU	1
A) L'HISTORIQUE DU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT.	1
B) LE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT AU CANADA.	2
2. LE JOUEUR	3
A) LIMITATIONS PHYSIQUES.	3
B) CLASSES.	4
C) PHILOSOPHIE D'INTÉGRATION.	4
D) PHILOSOPHIE DE COMMUNICATION.	4
E) CALIBRES DE JEU.	5
3. L'ÉQUIPEMENT.	6
A) EXIGENCES POUR LES CLUBS.	6
B) ÉQUIPEMENT SUPPLÉMENTAIRE	6
C) LE FAUTEUIL.	8
4. RÈGLEMENTS.	9
A) LA RÈGLE DU DEUX BONDS.	9
B) LE FAUTEUIL.....	9
C) LE SERVICE.	9
D) LE JOUEUR PERD LE POINT	9
E) PROPULSER LE FAUTEUIL AVEC LE PIED.	10
F) FAUTEUIL ROULANT/TENNIS DEBOUT	10
G) FAUTEUIL ROULANT ÉLECTRIQUE.	10
MESUREZ VOTRE COMPRÉHENSION	11
 DÉVELOPPEMENT BASÉ SUR LE JEU	 12
1. LA MÉTHODE DES ACTIONS	12
A) PARTICULARITÉS.	12
2. L'APPROCHE BASÉE SUR LE JEU.	13
A) L'ÉVOLUTION DE L'ENSEIGNEMENT.	13
3. PARCOURS DÉVELOPPEMENTAL BASÉ SUR LE JEU.	15
A) PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT.	15
B) DEVELOPMENT PROGRAMS	17
4. SITUATIONS TACTIQUES DE BASE.	19
A) SIMPLE	19
B) DOUBLE.	20
5. ENVOIS DE BALLES	21
A) ENVOIS STATIQUES ET ENVOIS DYNAMIQUES	21
B) RECOMMANDATIONS	21
C) DÉVELOPPER L'AUTONOMIE	21
MESUREZ VOTRE COMPRÉHENSION	22

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE	23
1. L'APPROCHE BASÉE SUR LE JEU ET SUR LA TECHNIQUE.	23
A) TECHNIQUES DE BASE.	23
B) DÉFINITION DE LA TECHNIQUE.	23
2. CONSIDÉRATIONS TECHNIQUES	25
A) ÉQUILIBRE	25
B) COUPS DE FOND	26
C) SERVICE ET SMASH	26
D) VOLÉES	26
 MESUREZ VOTRE COMPRÉHENSION	27
 MOBILITÉ	28
1. POSITION NEUTRE	29
A) POINTS DE CONTACT	29
B) POSITION D'ATTENTE/POUSSÉE BALANCÉE.	29
2. DÉPLACEMENT.	29
A) POUSSER	29
B) FREINER	30
B) TOURNER	30
3. PRÉPARATION	31
4. REPLACEMENT	31
A) VIRAGES DE REPLACEMENT.	31
B) DÉPLACEMENT VERS L'ARRIÈRE.	32
C) EXEMPLE DU CYCLE DE MOBILITÉ.	33
5. EXERCICES DE MOBILITÉ	34
A) EXERCICES GÉNÉRAUX DE MOBILITÉ	34
B) MOBILITÉ SITUATIONNELLE	35
 MERUREZ VOTRE COMPRÉHENSION	37
 RÉFÉRENCES/RESSOURCES.	38

INDEX DES FIGURES

1) BLESSURES DE LA COLONE VERTÉBRALE.	3	12) POSITION D'ATTENTE/POUSSÉE BALANCÉE	29
2) CALIBRES DE JEU.	5	13) VIRAGES.	30
3) ÉQUIPEMENT SUPPLÉMENTAIRE.	6	14) VIRAGE À MAIN CROISÉE	30
4) ANATOMIE D'UN FAUTEUIL	8	15) PRÉPARATION	31
5) MODÈLE / APPROCHE BASÉE SUR LE JEU.	14	16) DÉPLACEMENT ARRIÈRE	32
6) PROGRAMMES & DISTANCE	18	17) "INTERSECTER VS 'BISECTER'"	32
7) DOUBLE – LES DEUX EN ARRIÈRE.	20	18) EXEMPLE DU CYCLE DE LA MOBILITÉ.	33
8) DOUBLE- UN EN AVANT/UN EN ARRIÈRE.	20	19) EXERCICES GÉNÉRAUX DE MOBILITÉ	34
9) TABLEAU DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE.	24	20) EXERCICES DE MISE EN SITUATION.	35
10) CYCLE DE LA MOBILITÉ	28	21) EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES.	36
11) POINTS DE CONTACT.	29		

INTRODUCTION

Enseigner le tennis à des joueurs en fauteuil roulant est à la fois stimulant et enrichissant. Le tennis en fauteuil roulant est l'un des sports qui se développent le plus rapidement et qui est le plus excitant pour les personnes handicapées. Des personnes de tout âge et avec des habiletés variées le pratiquent, et c'est un des sports que les joueurs avec et sans handicap peuvent apprécier ensemble.

Le stage de formation pour les instructeurs de tennis en fauteuil roulant est une nouvelle initiative de Tennis Canada. Le tennis en fauteuil roulant étant en pleine expansion à travers le monde et au Canada, les besoins en entraîneurs qualifiés ne cesseront d'augmenter. Ce guide vise l'enseignement des joueurs débutants et est conçu pour aider l'entraîneur à amener ses élèves à un niveau de jeu intermédiaire.

La plupart des principes qui s'appliquent au tennis pour personnes physiquement aptes s'appliquent également au tennis en fauteuil roulant, principalement en ce qui concerne les coups, les prises, les tactiques, les méthodes de correction, la méthodologie de l'enseignement, les progressions, l'entraînement psychologique et la préparation d'avant match. **Rappelez-vous, le tennis en fauteuil roulant est du tennis, seulement joué en position assise.** Les similitudes entre le tennis en fauteuil roulant et le tennis vont au-delà des règlements, ce qui rend la tâche des entraîneurs de tennis encore plus facile. La différence principale réside dans le domaine de la mobilité.

Ce guide se concentre sur ces différences et sur les renseignements que les entraîneurs doivent adapter pour l'enseignement du tennis en fauteuil roulant. Voici les compétences principales sur lesquelles se penche ce stage de formation :

1. **Communication :**
 - Pouvoir utiliser un style coopératif de communication pour créer des liens avec les élèves
 - Pouvoir communiquer de façon enthousiasme, professionnelle et attentive.
2. **Connaissances tactiques et techniques :**
 - Connaître l'équipement du tennis en fauteuil roulant (fauteuil, courroies, raquette, taping)
 - Comprendre le parcours de développement basé sur le jeu pour les nouveaux adeptes
 - Connaître les tactiques de base du simple et du double
 - Connaître le cycle de la mobilité
 - Comprendre comment évaluer et corriger efficacement en utilisant les 5 contrôles de balle
 - Comprendre les principes de base de conformité
3. **Implantation :**
 - Être capable de présenter, de mettre sur pied et de coordonner des exercices de mobilité
 - Être capable d'évaluer et d'enseigner les éléments de base de l'efficacité et de la conformité
 - Être capable de faire suivre un programme de base de développement à des joueurs débutants

L'acquisition de ces compétences vous aidera à vous sentir plus professionnel et vous préparera à œuvrer auprès des joueurs de tennis en fauteuil roulant.

Wayne Elderton

Entraîneur de tournée de Tennis Canada et maître de stage de certification de la Colombie-Britannique

Veuillez prendre note que ce guide est un complément au Guide de l'instructeur de Tennis Canada et devrait être utilisé de concert avec ce dernier. Tout le matériel général est couvert dans le Guide de l'instructeur, les applications spécifiques au tennis en fauteuil roulant faisant partie du présent guide.

AIDE MÉMOIRE DU MANUEL D'INSTRUCTEUR DE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT



LE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

- LE JEU
- LE JOUEUR
- L'ÉQUIPEMENT

DÉVELOPPEMENT BASÉ SUR LE JEU

- LA MÉTHODE DES ACTIONS
- APPROCHE BASÉ SUR LE JEU
- PARCOURS DU DÉVELOPPEMENT BASÉ SUR LE JEU
- SITUATIONS TACTIQUES DE BASE (SIMPLE/DOUBLE)
- ENVOIS DE BALLES

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

- TECHNIQUE ET APPROCHE BASÉE SUR LE JEU
 - Technique de base
- CONSIDÉRATIONS TECHNIQUES
 - Équilibre
 - Coups de fond
 - Service/Smash
 - Volées

MOBILITÉ

- CYCLE DE LA MOBILITÉ
 - Position neutre
 - Déplacement
 - Préparation
 - Remplacement
- EXEMPLE
- EXERCICES DE MOBILITÉ



LE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

1. LE JEU

A) L'HISTORIQUE DU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

Parmi les sports pratiqués par les personnes ayant un handicap, le tennis en fauteuil roulant connaît une progression fulgurante en popularité. Parmi les quatre sports paralympiques les plus populaires, le tennis en fauteuil roulant présente un circuit international qui compte plus de 120 tournois disputés à travers le monde. Il existe des classements internationaux pour les catégories messieurs, dames et Quad et des équipes de différents pays s'affrontent chaque année lors de la Coupe du monde par équipe. Le sport est géré par des professionnels de la Fédération internationale de tennis (FIT) dont le but est de fournir des occasions de jouer aux meilleurs du monde autant qu'aux débutants.

Les origines du tennis en fauteuil roulant remontent à 1976 alors que l'Américain Brad Parks, alors âgé de 18 ans, se blessait en exécutant un saut d'échauffement lors d'une compétition locale de ski acrobatique. Cinq mois plus tard, installé dans son fauteuil, Brad essayait de frapper des balles de tennis en leur laissant faire deux bonds. Par la suite, il a fait la rencontre de Jeff Minnenbraker, un thérapeute en réadaptation, qui lui aussi tentait des expériences avec le tennis.

Au cours des années suivantes, Brad et Jeff ont beaucoup joué, ont conçu des fauteuils adaptés au tennis et ont offert des camps et des matchs de démonstration pour faire la promotion du sport en Californie. C'est en 1977 qu'a eu lieu le premier tournoi et dès 1980, la Fondation nationale du tennis en fauteuil roulant voyait le jour.

En 1982, la France est devenue le premier pays européen à mettre sur pied un programme de tennis en fauteuil roulant. En 1985, aux États-Unis, plus de 1 500 joueurs ont participé à 40 tournois sanctionnés. Une compétition internationale par équipe, la Coupe du monde par équipe, qui mettait alors en vedette six équipes masculines, a également été instaurée.

En 1988, la Fédération internationale de tennis en fauteuil roulant a été fondée lors d'une rencontre organisée dans le cadre des Internationaux des États-Unis, à Irvine, en Californie. Huit pays, dont le Canada, sont alors devenus membres. En 1992, Tennis Australia est devenue la première association nationale à engager, à temps plein, un coordonnateur pour le tennis en fauteuil roulant. Une nouvelle page de l'histoire était écrite en 1997 lorsque les membres de la FIT, dans le cadre de leur assemblée générale annuelle à Cairo, votaient en faveur d'intégrer le tennis en fauteuil roulant au même titre que le tennis pour juniors et pour vétérans.

La USTA et Tennis Canada ont emboîté le pas et sont maintenant les associations responsables du tennis en fauteuil roulant. Le sport gagne toujours en popularité et aujourd'hui plus de 30 pays sont représentés dans les catégories messieurs, dames, Quad et juniors lors de la Coupe du monde par équipe.

B) LE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT AU CANADA

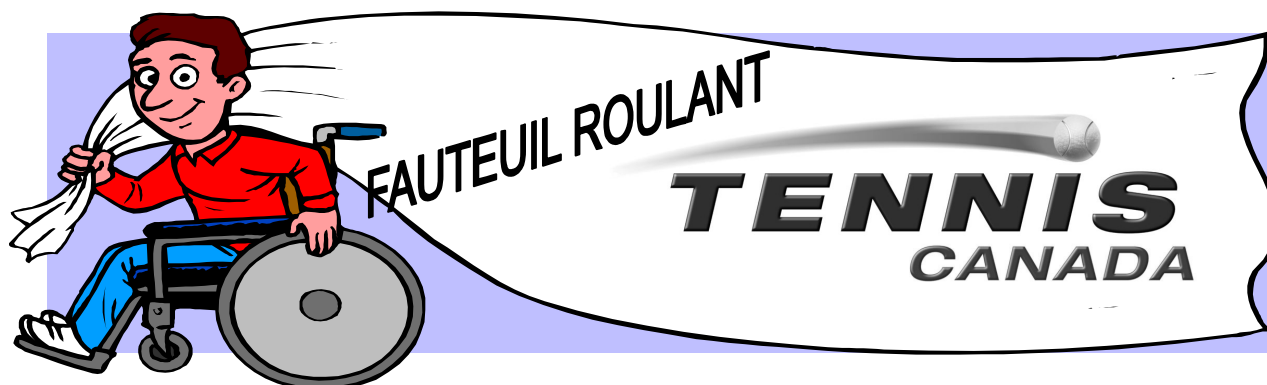
Pratiqué au Canada dans les années 70 et 80, le tennis en fauteuil roulant était géré à l'époque par l'Association des sports en fauteuil roulant. En 1998, le sport a suivi la tendance internationale et Tennis Canada en est devenu l'organisme responsable. Un directeur à temps partiel a alors été engagé pour superviser le développement du sport.

Le tennis en fauteuil roulant est très bien structuré et offre des programmes et des activités aux niveaux national, provincial et communautaire. Tennis Canada a développé un bon programme d'équipe nationale pour les meilleurs joueurs du pays. Ce programme comprend une participation à la Coupe du monde par équipe et à de nombreux tournois internationaux, des camps d'entraînement, les brevets de Sport Canada ainsi que l'occasion de s'entraîner sous la supervision des entraîneurs de tournées de Tennis Canada.

Le Circuit canadien de tennis en fauteuil roulant est composé de 18 épreuves nationales, provinciales et locales, dont sept tournois sanctionnés par la FIT et des Championnats canadiens. Les classements nationaux sont compilés pour plusieurs classes et le Canada peut se vanter de compter parmi ses rangs plusieurs des meilleurs joueurs du monde. Tennis Canada offre un programme de certification d'instructeur de tennis en fauteuil roulant afin de rehausser et de solidifier les compétences des entraîneurs oeuvrant auprès des joueurs en fauteuil roulant. Tennis Canada travaille également de concert avec les associations provinciales pour développer de nouveaux joueurs et octroie des subventions par le biais de son programme d'aide au développement de la participation.

Les associations provinciales de sports en fauteuil roulant collaborent également avec les associations provinciales de tennis pour implanter des programmes de développement dans chaque province. Ainsi, des séances d'initiation, des programmes de développement pour nouveaux participants, des tournois et des événements spéciaux sont organisés dans plusieurs provinces. La Colombie-Britannique a mis sur pied le programme *Bridging the Gap* qui connaît beaucoup de succès et qui a été repris par plusieurs provinces, dont l'Ontario.

Le tennis en fauteuil roulant reçoit de plus en plus de visibilité dans les collectivités et de nombreux clubs deviennent accessibles aux fauteuils roulants et offrent des programmes pour les joueurs. De plus en plus d'entraîneurs, de bénévoles, de médias et de commanditaires sont sensibilisés au sport et comprennent les avantages qu'il peut apporter aux personnes handicapées physiquement.



2. LE JOUEUR

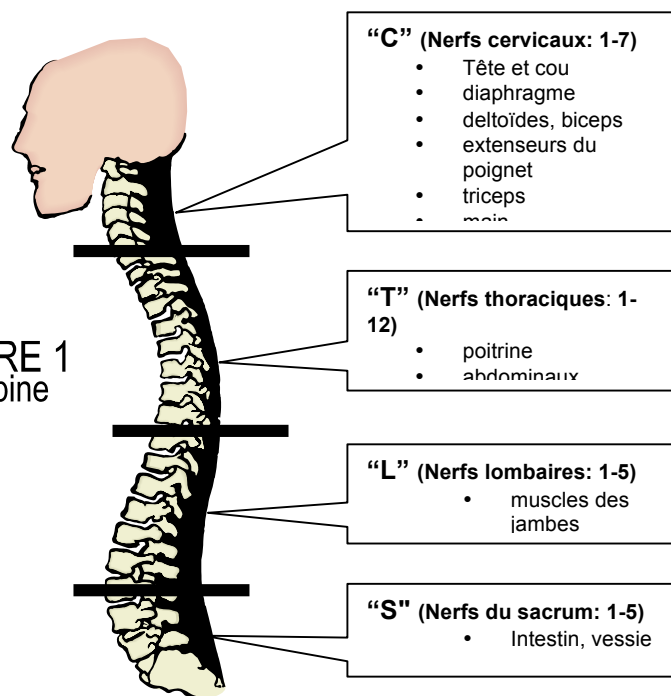
A) LIMITATIONS PHYSIQUES

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

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

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

FIGURE 1
The Spine



NOTE : L'instructeur de tennis en fauteuil roulant ne doit pas nécessairement devenir un expert des blessures et des limitations qu'elles produisent. Il est toujours préférable de demander au joueur de démontrer ses capacités en relation avec des mouvements spécifiques requis pour le tennis en fauteuil roulant. Quelques questions suffisent pour déterminer ce qu'il peut faire.

Pour être admissibles à participer à des tournois de tennis en fauteuil roulant sanctionnés par la FIT, les joueurs doivent avoir été diagnostiqués médicalement comme ayant un handicap permanent lié à la mobilité. Il existe deux catégories en tennis en fauteuil roulant et les joueurs s'y qualifient selon les critères suivants :

- **Ouvert** : Plusieurs handicaps comprenant le paraplégique (défini comme étant une personne souffrant d'une perte permanente de fonction dans une ou les deux extrémités inférieures). Cette catégorie comprend les amputés ("Amps")
- **Quad** : Un joueur quadraplégique possède des limitations telles que décrites ci-dessus en plus d'une perte de fonction de l'une ou des deux extrémités supérieures. Il doit avoir au minimum 3 membres affectés.

Pour obtenir plus de renseignements sur les critères d'admissibilité, veuillez consulter le site Web de la FIT (www.ifttennis.com).

B) CLASSES

Il existe plusieurs classes permettant de regrouper les joueurs selon leur calibre. Les joueurs peuvent s'inscrire dans une classe supérieure (selon le tournoi, ils pourraient avoir à se qualifier), mais ne peuvent jouer dans une classe pour laquelle ils n'ont pas été classifiés (par exemple : un joueur qui n'est pas qualifié Quad ne peut jouer dans la catégorie Quad).

Voici les principales classes :

- **Messieurs/Dames/Quad - tableau principal et deuxième tableau** (plus haut niveau de compétition et ouvert à tous les joueurs)
- **Messieurs/Dames/Quad – classes “B”**
- **Junior** (moins de 18 ans)

Certains tournois peuvent offrir des classes pour les joueurs moins expérimentés. Consultez la section des règlements pour obtenir les exigences d'admissibilité.

C) PHILOSOPHIE DE L'INTÉGRATION

Nous vous recommandons d'essayer d'intégrer vos joueurs en fauteuil roulant à votre programme de tennis « debout ». Le tennis en fauteuil roulant possède assez de similitudes pour permettre aux joueurs en fauteuil roulant de jouer avec des personnes physiquement aptes en autant que le niveau de jeu soit compatible (voir le tableau des calibres de jeu). Seuls les niveaux d'initiation requièrent des programmes pour « fauteuil seulement ». Il est souvent difficile de regrouper assez de joueurs en fauteuil roulant d'un même niveau pour former des groupes exclusifs, ce qui brise la continuité du développement. Bien que l'intégration demande du courage et de l'éducation de la part des entraîneurs, des joueurs en fauteuil roulant et des participants debout, les avantages valent bien les efforts.

D) PHILOSOPHIE DE COMMUNICATION

Au début, travailler avec des joueurs en fauteuil roulant peut être intimidant pour certains instructeurs. Il peut en être de même pour les joueurs en fauteuil roulant, qui, en pratiquant un sport, voient leurs limites encore plus accentuées. De plus, il peut être gênant d'être regroupé avec des élèves plus habiles (fauteuil roulant ou debout). Voici quelques recommandations :

- Traiter les joueurs en fauteuil roulant comme des joueurs de tennis et non comme des personnes ayant des besoins spéciaux.
- Lorsque vous travaillez avec des gens ayant un handicap, l'estime de soi est un facteur important. Il est donc primordial d'utiliser du renforcement positif.
- Le tennis est un sport hautement technique qui exige force, dextérité, coordination oculo-manuelle et autres éléments qui peuvent être déficients chez une personne atteinte d'une lésion de la moelle épinière. L'instructeur doit donc faire preuve de patience et de flexibilité.

E) CALIBRES DE JEU

L'échelle d'évaluation est un excellent guide pour identifier et décrire les habiletés de tennis qui correspondent aux différents calibres de jeu. Elle permet à l'entraîneur de regrouper les participants selon leur niveau de jeu et de mieux suivre la progression.

Ce guide utilise l'échelle d'autoévaluation du programme *Vive le tennis* de Tennis Canada pour permettre de comparer les joueurs en fauteuil roulant aux joueurs « debout » de façon à faciliter l'intégration. Vous y trouverez également le classement équivalent de la Fédération internationale de tennis (ITN, International Tennis Number).

Les meilleurs joueurs internationaux en fauteuil roulant peuvent rivaliser avec des joueurs 4.0 à 4.5, alors que les meilleurs Quad peuvent jouer contre des joueurs 3.0 à 3.5.

FIGURE 2 : Calibres de jeu

Calibre	ITF ITN #	Coups de fond	Service	Retour	Jeu de filet
.1	10.3	Cette catégorie s'adresse uniquement aux joueurs en fauteuil roulant. Ce joueur souffre d'une maladie débilitante ou dégénérative qui inhibe gravement les fonctions motrices.			
.5	10.2	Cette catégorie s'adresse uniquement aux joueurs en fauteuil roulant. C'est un joueur type qui n'a pas ou presque pas d'expérience en tennis.			
1.0	10.1	Un joueur en fauteuil roulant débutant qui démontre de bonnes aptitudes athlétiques peut commencer au même niveau qu'un joueur debout débutant.			
1.5	10	Ce joueur a été initié au tennis mais éprouve des difficultés à cause d'une manque de constance lors des échanges et du service.			
2.0	9	Réussit à échanger mais constance limitée par l'absence de contrôle de balle. Le joueur esquive souvent un revers au profit d'un coup droit.	Mouvement incomplet au service. Difficulté avec le lancer de balle. Les doubles fautes sont fréquentes.	Le joueur se positionne pour protéger ses faiblesses. Son retour est irrégulier.	En simple, le joueur évite de prendre le filet. En double, il sait où se placer; il est à l'aise avec les volées du coup droit; il évite la volée du revers et le smash.
2.5	8	Réussit des échanges de 10 coups consécutifs en utilisant surtout le coup droit. La trajectoire de la balle est arquée et la vitesse est modérée.	Tente un mouvement complet au 1 ^{er} service. Réussit la 1 ^{re} balle à moins de 50 %. Le 2 ^e service se limite à une mise en jeu.	En simple, le joueur retourne vers le centre du terrain. En double, il éprouve de la difficulté à retourner en croisé.	Le joueur monte au filet à l'entraînement mais hésite à le faire en situation de match..
3.0	7	Réussit des échanges de 10 coups consécutifs autant en coup droit qu'en revers. À cadence modérée, il retourne les balles hautes, courtes ou éloignées avec plus d'efficacité.	La 1 ^{re} balle de service est réussie à plus de 50 %. Le 2 ^e service est plus lent.	Sur un service de vitesse modérée, le joueur contrôle son retour avec une intention précise.	Réussit bien la volée du coup droit sur balle facile. Inconstant du revers. Difficulté sur les balles basses ou éloignées. Réussit bien le smash sur balles faciles.
3.5	6	Réussit à déplacer l'adversaire ou à retourner les balles faciles avec plus de puissance. Réussit plus de 50% de ses coups d'approche.	Peut varier la vitesse et la direction de son 1 ^{er} service. Peut aussi diriger son 2 ^e service sur la faiblesse de l'adversaire sans commettre trop de doubles fautes.	Peut retourner défensivement les services rapides ou éloignés. Sur 2 ^e balle facile, peut retourner en puissance ou en précision. En double, monte parfois au filet après un retour.	Exécute des volées et des smashes qui exigent de courts déplacements. Peut diriger sa volée du coup droit. En général, la volée ne permet pas de finir le point.
4.0	5	Peut préparer ses ponts de façon constante grâce à une bonne variété de coups. Erratique sur les balles rapides ou éloignées et s'il tente de déjouer un adversaire au filet.	Peut varier la vitesse ou la direction de son 1 ^{er} service. Utilise les services à effets.	Difficulté à retourner les services puissants ou avec effets. Peut prendre l'initiative du point ou exploiter une faiblesse de l'adversaire.	Peut monter sur un coup d'approche. En double, adopte une attitude offensive sur différents types de balles. Peut intercepter les retours faciles et finir le point sur des lobs faciles.

3. ÉQUIPEMENT

A) EXIGENCES POUR LES CLUBS

Pour offrir des leçons de tennis en fauteuil roulant ou organiser des tournois, les installations doivent être accessibles aux fauteuils roulants. Voici les éléments essentiels pour rendre les installations accessibles :

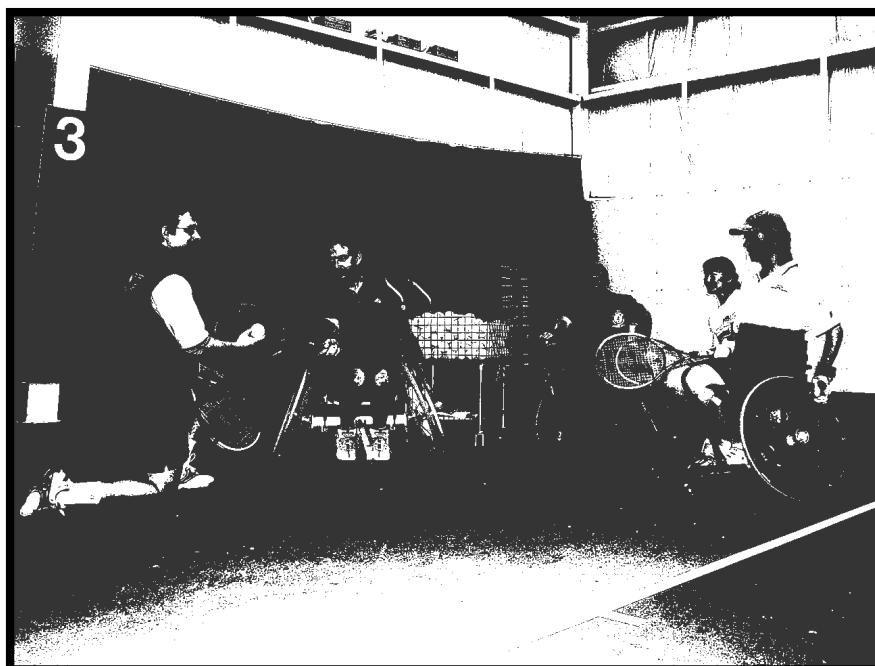
- **Accès aux terrains** : Les joueurs doivent pouvoir accéder et ressortir des terrains sans aide. Il ne doit pas y avoir de marches, de pentes raides ou de terrain non pavé pour gêner l'entrée. Les entrées et les portes doivent être assez larges pour permettre l'accès aux fauteuils roulants. Les besoins minimums sont de 34 pouces (espace suffisant pour un fauteuil « de tous les jours »). Par contre, il serait préférable que l'entrée soit assez large pour laisser passer un fauteuil à roues inclinées (47 pouces).
- **Surfaces de jeu** : Le tennis en fauteuil roulant peut être joué sur toutes les surfaces sauf le gazon naturel. Les surfaces plus « molles » comme la terre battue ou le gazon synthétique demandent plus d'efforts de manoeuvre. À cause de la règle du deux bonds, les joueurs de tennis en fauteuil roulant ont souvent besoin d'espace supplémentaire autour des limites normales du terrain. Assurez-vous donc qu'il y a suffisamment d'espace à l'arrière et de chaque côté du terrain.
- **Accès aux toilettes** : L'accès aux toilettes devrait suivre les mêmes règles que l'accès aux installations. Ceci comprend également la largeur des cabines. Installer une barre de soutien dans les cabines est aussi une bonne idée.
- **Accès aux douches** : Les douches devraient être munies de chaises à l'intérieur et les robinets devraient être assez bas pour être atteints en position assise.

B) ÉQUIPEMENT SUPPLÉMENTAIRE

FIGURE 3 : Équipement supplémentaire

COURROIES DE MOBILISATION	Les courroies agissent comme un muscle supplémentaire et remplissent les fonctions que le muscle invalide devrait normalement accomplir. Les courroies peuvent améliorer l'équilibre et la mobilité en maintenant le poids au centre : 1. Poitrine et taille : Peuvent améliorer l'équilibre et parfois la confiance mais limitent la portée et nuisent à la rotation si elles en sont pas ajustées adéquatement. 2. Jambes : Une courroie autour des cuisses ou au-dessus des genoux empêchera les jambes de se séparer; une sur les tibias gardera les jambes vers l'arrière. 3. Pieds : Pour maintenir les pieds sur les repose-pied lorsqu'il exécute un tournoi ou éprouve des spasmes.
RAQUETTES	Voici quelques recommandations pour les débutants : • Raquette légère (pas plus de 10 onces) • Grand tamis (100 à 110 puces carrés) pour améliorer le point de contact • Prise plus petite que nécessaire pour permettre de toucher à la roue lors des poussées • Comme le couvre-manche s'use rapidement au contact de la roue, un bon approvisionnement est recommandé

RUBAN ADHÉSIF	Pour les joueurs Quad qui ont un handicap à leur main dominante, la raquette doit être fixée à la main. Voici quelques recommandations : 1) Utiliser du ruban sportif d'au moins 1 ½ pouce (pas de ruban de hockey car il coupe facilement la peau). 2) Pour un nouveau joueur qui utilise une prise Eastern ou semi-western du coup droit. C'est un bon point de départ mais soyez patient et essayez différentes prises qui conviendront au joueur. NE PAS fixer le manche de la raquette au poignet pour obtenir plus de soutien. Si un joueur a besoin de plus de soutien au poignet, utilisez une orthèse ou enroulez le ruban autour du poignet à quelques reprises. 3) Pour coller la raquette à la main, faites un tour de ruban autour du poignet, dans le sens horaire (il peut être plus confortable de porter un serre-poignet), puis passer sur l'auriculaire et autour du manche de la raquette avant de revenir autour du poignet. Répétez cet enchaînement sur chaque doigt, en enroulant le poignet à chaque fois. La raquette devrait être bien ajustée et ne pas glisser de la main. Par contre, assurez-vous de ne pas gêner la circulation sanguine. 4) Prenez le rouleau de ruban et entourez le poignet et à main 2 ou 3 fois, le côté collant du ruban vers l'extérieur pour assurer une meilleure traction sur la main courante. Vérifiez régulièrement le ruban pour qu'il reste bien ajusté. S'il devient lâche, ajouter une couche de ruban par-dessus, en serrant bien.
ÉQUIPMENT CONTRE LA CHALEUR	Spécialement pour les joueurs Quad qui ont de la difficulté à régulariser leur température corporelle, voici des articles essentiels lors des journées chaudes : • Bouteilles d'eau • Vaporisateurs • Chapeaux/casquettes • Vêtements légers et pâles



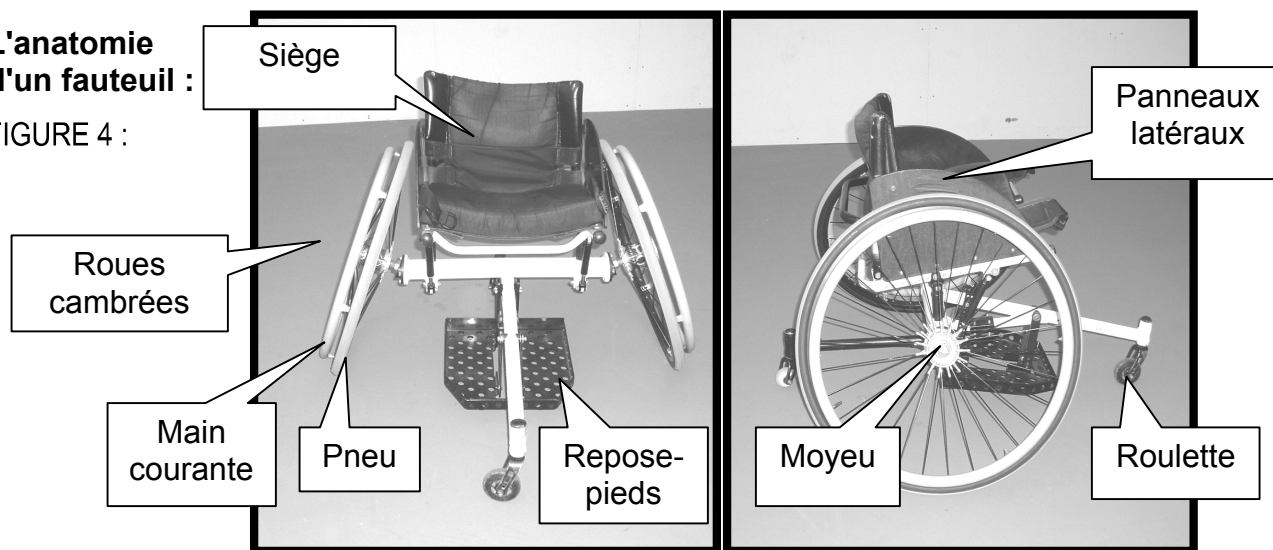
C) LE FAUTEUIL

De façon générale, **tous** les fauteuils peuvent être utilisés par les débutants. Nous recommandons que les joueurs apprennent à utiliser leur fauteuil usuel (à moins qu'ils veuillent se procurer un « fauteuil de tennis » dès le départ). En utilisant leur fauteuil usuel, ils seront plus autonomes pour jouer et pour pratiquer seuls. Les administrateurs du programme ne sont pas tenus de fournir des fauteuils de tennis. Si votre programme en fournit, évitez que les joueurs deviennent dépendants de ces fauteuils pour jouer. Ils conserveront ainsi leur motivation et profiteront de toutes les occasions pour pratiquer, et, par le fait même, de s'améliorer.

L'utilisation d'un fauteuil sportif à châssis rigide est recommandée pour le joueur engagé dans le tennis. Ces fauteuils possèdent 3 ou 4 roues et augmentent considérablement la capacité du joueur à se déplacer.

L'anatomie d'un fauteuil :

FIGURE 4 :



ROUES	1. De préférence légères et rigides 2. Plus les roues sont cambrées (le haut de la roue vers le joueur et le bas vers l'extérieur), plus le fauteuil est stable et se manœuvre bien. Un angle de 16 à 22 degrés est recommandé.
PNEUS	1. Qui ne laissent pas de traces au sol 2. Hautement pressurisés (les pneus doivent être complètement gonflés) 3. Diamètre de 24 à 26 pouces, largeur de 1 pouce.
ROULETTES	1. Diamètre d'environ 3 à 4 pouces (10 à 12,5 cm). Trop grandes, elles diminueront la facilité à tourner. Trop petites, elles peuvent ne pas rouler aussi facilement et vibrer. 2. Haute densité (roulettes de patin à roues alignées) 3. Pas trop minces (risque d'endommager le terrain)
FAUTEUIL	Les ajustements suivants augmentent la vitesse, la mobilité et l'équilibre : <i>*Note : toujours tenir compte des préférences de chacun et de l'handicap.</i> 1. Incliner le siège vers le bas pour augmenter la stabilité (arrière du siège vers le bas) 2. Ajuster le siège de façon à ce que les coudes soient près de la roue et que la paume de la main soit alignée avec le centre du moyeu pour augmenter la poussée. 3. Distribution du poids : pour trouver le meilleur équilibre entre la maniabilité et la stabilité • Ajuster le poids vers les essieux pour des mouvements plus rapides (le fauteuil bascule un peu plus) • Ajuster le poids vers l'avant pour augmenter la stabilité et la vitesse de départ • Les pieds peuvent être placés sous le corps 4. On peut ajouter des panneaux latéraux pour réduire les mouvements latéraux

NOTE : Il existe plusieurs façons d'ajuster le fauteuil. La recherche de la position optimale est un processus continu. En règle générale, effectuez progressivement des ajustements pour éviter trop de changements d'équilibre.

4.



RÈGLEMENTS DU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

Le tennis en fauteuil roulant souscrit aux mêmes règles de tennis telles que présentées par la Fédération internationale de tennis avec les exceptions suivantes :

A) LA RÈGLE DU DEUX BONDS

Le joueur de tennis en fauteuil roulant a droit à deux bonds. Le joueur doit retourner la balle en jeu avant que celle-ci touche le sol pour une troisième fois consécutive. Le deuxième bond peut être à l'intérieur ou à l'extérieur des limites du terrain.

B) LE FAUTEUIL ROULANT

Le fauteuil étant une partie du corps, toutes les règles qui s'appliquent au corps s'appliquent également au fauteuil.

C) LE SERVICE

Le service doit être exécuté de la façon suivante :

- i. Avant de commencer son service, le joueur doit être en position stationnaire. Il a alors droit à une poussée avant de frapper la balle.
- ii. En cours d'exécution, le joueur ne doit toucher, avec aucune roue, toute surface autre que l'arrière de la ligne de fond entre la marque centrale et la ligne de côté.
- iii. Si les méthodes conventionnelles pour effectuer un service sont physiquement impossibles pour un joueur quadraplégique, une autre personne peut laisser tomber la balle pour lui. Par contre, la même méthode doit être utilisée chaque fois.

D) LE JOUEUR PERD LE POINT

Le joueur perd le point si :

- i. Il ne retourne pas la balle avant que celle-ci touche au sol trois fois.
- ii. Il utilise ses pieds ou une partie de ses extrémités inférieures comme frein ou comme stabilisateur sur le terrain ou contre une roue lorsqu'il exécute son service, frappe la balle, tourne ou arrête.
- iii. Une de ses fesses ne reste pas en contact avec le siège lors de la frappe de balle.



NOTE :

Les règlements du tennis en fauteuil roulant sont semblables à ceux du tennis « debout » pour permettre aux joueurs en fauteuil roulant de jouer contre des personnes physiquement aptes.

E) PROPULSER LE FAUTEUIL AVEC LE PIED

- i. Si un joueur est incapable de propulser le fauteuil par la roue à cause de ses limitations, il peut alors le propulser en utilisant son pied.
- ii. En conformité avec la règle précédente, aucune partie du pied du joueur ne doit être en contact avec le sol :
 1. Durant l'élan avant, comprenant la frappe de balle;
 2. Du début de la motion de service jusqu'à la frappe de balle
- iii. Un joueur qui enfreint ce règlement perd le point.

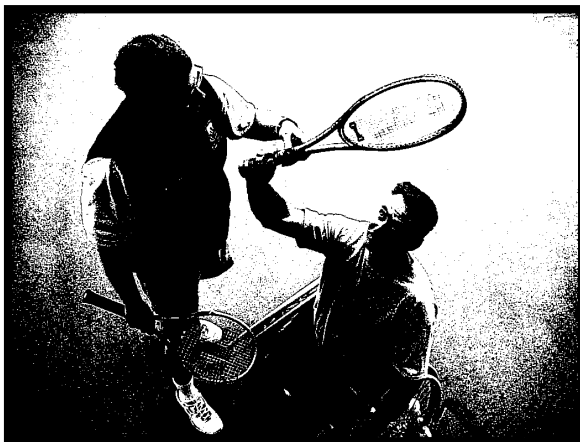
Un joueur n'est pas pénalisé s'il frappe la balle, tombe de son fauteuil et y remonte à temps pour frapper la prochaine balle.

F) TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT / TENNIS « DEBOUT »

Lorsque qu'un joueur en fauteuil roulant joue avec ou contre une personne physiquement apte en simple ou en double, leurs règles respectives s'appliquent. Ainsi, le joueur en fauteuil roulant a droit à deux bonds alors que le joueur « debout » n'a droit qu'à un seul bond.

G) FAUTEUILS ROULANTS ÉLECTRIQUES

Les joueurs qui ont des limitations graves au niveau de la mobilité les empêchant de pousser un fauteuil conventionnel et qui utilisent quotidiennement un fauteuil électrique, peuvent également utiliser un fauteuil électrique pour jouer au tennis. Par contre, lorsque le joueur décide de jouer avec un fauteuil électrique, il doit le faire pour tous les tournois sanctionnés par la FIT.





MESUREZ VOTRE COMPRÉHENSION

Réfléchir à ces questions concernant la lecture des pages précédentes.

TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

À quand remontent les origines du tennis en fauteuil roulant? Au Canada, qui dirige le tennis en fauteuil roulant?

Quels ont les 4 niveaux de base des blessures (chacune commence par une lettre)?

Quelle est votre philosophie personnelle de l'intégration et comment la mettez-vous en pratique?

Quels principes devez-vous suivre dans vos communications avec les joueurs en fauteuil roulant?

1. _____

2. _____

3. _____

Quels sont les 3 éléments essentiels pour rendre les installations totalement accessibles? Quelles sont les caractéristiques que chaque emplacement doit avoir?

1. _____

2. _____

3. _____

À quoi servent les courroies de mobilisation?

Décrivez les termes suivants :

1. Main courante: _____

2. Cambrée: _____

Indiquez les 2 principaux règlements du tennis en fauteuil roulant qui diffèrent du tennis debout.

1. _____

2. _____



DÉVELOPPEMENT BASÉ SUR LE JEU

1. LA MÉTHODE DES ACTIONS

La méthodologie officielle d'enseignement du tennis au Canada s'appelle la Méthode des actions (ou "Actions"). "Actions" fut inspirée des travaux d'un entraîneur suisse dans les années 70, monsieur Jean Brechbühl, qui est l'auteur de « La Maîtrise du tennis » (Payot, 1974). Brechbühl a appliqué au tennis une approche pédagogique innovatrice. Son approche basée sur la résolution progressive de problèmes reliés à des activités d'apprentissage permet de guider le développement des habiletés de tennis.

En 1980, après avoir utilisé cette approche pendant quelques années, Louis Cayer, du Canada, lui a ajouté un cadre technique/tactique qui pouvait s'appliquer tant aux joueurs élités qu'aux joueurs débutants.

La méthode des actions fut introduite dans le système canadien de certification en 1982 et est devenue en 1988 la méthode d'enseignement officielle du Canada. Elle fut aussi présentée à la conférence internationale de la FIT en 1987, à Majorque, en Espagne.

A) Les particularités de la méthode des actions :

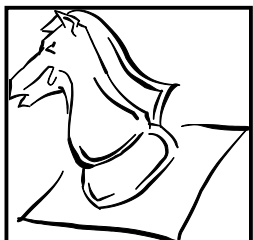
Il y a 4 aspects importants qui différencient la méthode des actions des autres méthodes d'enseignement du tennis autour du monde.

- **Centrée sur l'élève** : Dans la méthode des actions, l'entraîneur se pose la question « Qu'est-ce que l'élève a besoin d'apprendre? » En se posant cette question, il empruntera un chemin très différent de celui qui s'offrirait s'il tentait plutôt de répondre à la question « Qu'est-ce que j'ai besoin d'enseigner? »
- **Globale** (parfois appelé holistique) : La méthode des Actions prend en considération les différentes dimensions d'un joueur de tennis : physique, tactique, technique et psychologique. Les apprentissages devraient donc incorporer toutes ces dimensions.
- **Habiletés ouvertes** : Puisque le tennis requiert une adaptation des habiletés techniques à différentes situations, les habiletés du tennis sont considérées comme étant « ouvertes ». Le processus d'enseignement d'habiletés ouvertes diffère de celui des habiletés fermées qu'on retrouve dans des sports comme la gymnastique, le plongeon, etc.
- **Basée sur le jeu** : L'apprentissage d'habiletés dans un cadre tactique est l'approche basée sur le jeu (voir la section suivante pour plus de détails). « Actions » est basée sur la philosophie qui prône que le tennis s'apprend en fonction des différentes situations de jeu.

La méthode des actions présente un cadre pour développer des habiletés de tennis en utilisant des exercices qui sont reliés à des situations de jeu. Jusqu'à maintenant, cette approche a connu beaucoup de succès au Canada pour tous les niveaux de jeux et principalement pour les débutants puisque cette approche les aide à apprendre et à jouer rapidement.

2. L'APPROCHE BASÉE SUR LE JEU

(Cette section est adaptée de *Tennis Australia Developmental Coaches Manual* © Louis Cayer, Wayne Elderton, 2001)



Il y a différentes façons d'enseigner les habiletés techniques et tactiques du tennis. L'approche basée sur le jeu est la (nouvelle) tendance qui s'impose internationalement. Dans cette approche, le plaisir de jouer au tennis est présent dès le début puisque les situations de jeu sont adaptées au calibre des joueurs. En jouant, les élèves apprennent qu'ils doivent accomplir certaines tâches pour devenir réguliers ou pour gagner plus de points. Les joueurs découvrent ce qu'ils doivent faire (tactique) en étant placés dans des situations qui demandent une résolution de problèmes et une prise de décision.

Les habiletés techniques sont ensuite présentées pour apporter des solutions aux problèmes rencontrés dans certaines situations. Toutes les habiletés apprises dans la leçon se transfèrent facilement en situation de match. Cette approche encourage les élèves à être actifs et à participer pleinement au processus d'apprentissage. Avec les enfants, les situations sont adaptées à leur taille et à leurs niveaux en proposant des jeux qui développent leurs habiletés.

Cette approche vous aidera à avoir du plaisir avec vos élèves et représentera un défi intéressant. Elle vous donnera plusieurs outils et idées d'activités qui rencontreront les besoins de vos élèves (besoin d'apprendre, de faire de l'exercice et de **jouer au tennis**).



NOTE :

Le concept derrière cette approche :
"Faire jouer les gens au tennis et les aider à s'améliorer."

A) L'ÉVOLUTION DE L'ENSEIGNEMENT :

En considérant la nature du tennis et les types d'habiletés utilisées, comparons les deux principales philosophies d'enseignement du tennis que l'on retrouve partout dans le monde. L'approche du « modèle », puis l'approche « basée sur le jeu ».

i. L'approche du modèle

Le tennis fut traditionnellement enseigné à l'aide de l'approche du modèle. La philosophie de cette approche est simple : enseigner le meilleur modèle technique pour chaque coup dans le but d'aider les joueurs à jouer le meilleur tennis possible. La priorité était accordée aux habiletés motrices.

La méthodologie de cette approche était aussi relativement simple : démontrer le modèle pour chaque coup, puis demander aux élèves de reproduire le modèle. Lors des cours, on présentait aux élèves, dès le début, une version idéalisée d'un coup (par exemple : le coup droit). Apprendre à maîtriser adéquatement la prise, la préparation, l'accompagnement était conditionnel pour jouer au tennis. La technique était habituellement enseignée dans un environnement contrôlé où l'entraîneur envoyait probablement des balles aux élèves. La technique était l'objectif principal, la tactique était elle, présentée plus tard, lorsque le joueur pouvait frapper la balle d'une façon appropriée.

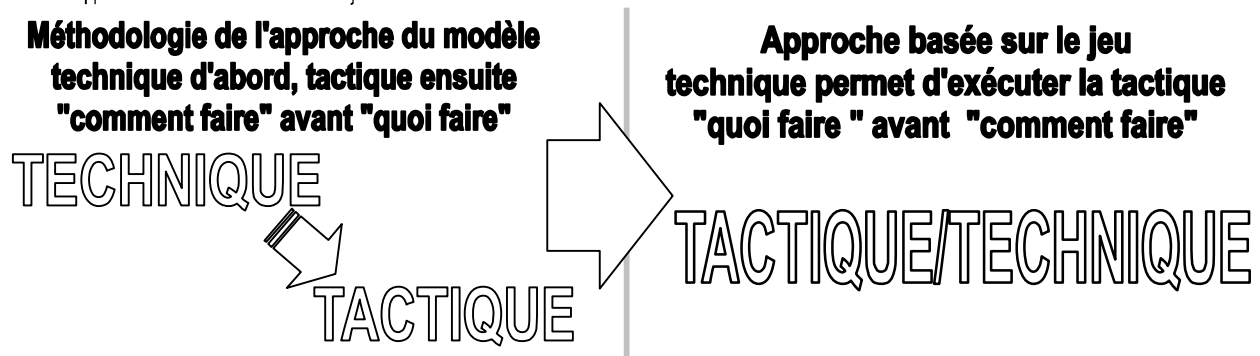
Avec les années, la recherche et l'expérience ont démontré que l'approche du modèle était une façon inefficace d'enseigner le tennis. Faire en sorte que tous les élèves frappent de la même façon ne tient pas compte de l'individualité de chacun et du fait que l'élève doit adapter la technique apprise à la situation de jeu qui s'offre à lui. Ceci est également important pour les joueurs en fauteuil roulant.

ii. L'approche basée sur le jeu

L'approche basée sur le jeu utilise le mot *jeu* pour mettre l'emphasis sur l'idée de jouer au tennis plutôt que d'apprendre à reproduire un modèle technique. L'idée derrière cette approche est qu'étant donné que le tennis est un jeu, les élèves doivent apprendre à jouer. Le plaisir de jouer est la raison pour laquelle les gens s'inscrivent au tennis.

La philosophie de cette approche est que jouer au tennis ne représente pas seulement un défi au niveau technique mais bien aussi au niveau tactique. La tactique du jeu dicte la technique à adopter. En d'autres mots, l'élève doit savoir **quoi faire** avant d'apprendre **comment le faire**. Les habiletés cognitives deviennent aussi importantes que les habiletés motrices.

FIGURE 5: Approche du modèle vs Basée sur le jeu



La méthodologie de l'approche basée sur le jeu est de structurer une progression au niveau des situations de jeu permettant de développer la compétence de l'élève à jouer au tennis. On enseigne aux joueurs à prendre des décisions tactiques et on leur apprend les habiletés techniques qui servent de solutions aux problèmes tactiques qu'ils rencontrent sur le terrain. Les habiletés techniques sont apprises dans un contexte de jeu.

Cependant, le terme « basée sur le jeu » ne signifie pas que les élèves ne font que jouer des points pendant le cours. Si c'était le cas, les habiletés et situations de jeu que les élèves doivent maîtriser se présenteraient de façon aléatoire. Il est plus facile d'apprendre une habileté complexe si elle est séparée en plusieurs petites parties. Cela s'applique autant pour les habiletés tactiques que pour les habiletés techniques.

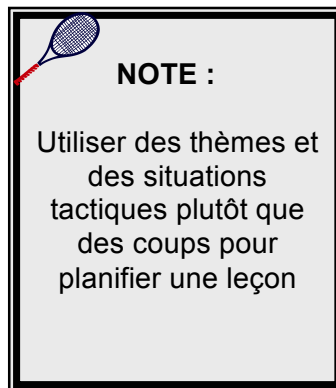
Dans cette approche, le jeu est divisé en situations spécifiques et fréquentes et il est adapté au niveau de l'élève. Une fois ces situations identifiées, elles sont présentées aux élèves comme étant des problèmes à résoudre. L'entraîneur organise ensuite des exercices pour améliorer les habiletés techniques qui permettront d'atteindre le résultat désiré. Cette approche permet aux élèves de maintenir le sentiment qu'ils jouent au tennis tout en ayant le nombre approprié de répétitions pour développer les habiletés motrices.

Par exemple, une des premières situations de jeu que le débutant doit maîtriser est comment échanger. Échanger une balle avec un partenaire est une source importante de plaisir pour la majorité des joueurs. Au lieu de copier un modèle, les élèves peuvent échanger à mi-terrain. Cette situation offrira plusieurs défis au débutant. Un des problèmes clés est d'avoir un contact approprié avec la balle. Pour solutionner ce problème, les élèves découvriront, à l'aide de l'entraîneur, qu'en frappant la balle devant eux tout en ayant les cordes de leur raquette orientées vers leur partenaire de frappe, ils seront en mesure de mieux centrer la balle et de la retourner à leur partenaire.

3. PARCOURS DÉVELOPPEMENTAL BASÉ SUR LE JEU

Quelles tactiques et techniques devrais-je enseigner? Y a-t-il un ordre qui fonctionne mieux? Les habiletés tactiques et techniques peuvent être présentées de façons à assurer le succès et le plaisir tout en maintenant une approche basée sur le jeu. Un système de progression peut être créé afin d'amener un joueur débutant au niveau intermédiaire à l'aide d'un programme de développement et de progression au niveau de la distance qui sépare les joueurs qui échangent.

Dans une approche basée sur le jeu, l'objectif est de maintenir le sentiment de jouer au tennis (garder le jeu intact, le plus possible), plutôt que de le diviser dès le début en plusieurs parties techniques. Les programmes de développement spécifiquement conçus permettent à l'entraîneur d'améliorer les habiletés de jeu de leurs élèves. Les entraîneurs font la liste des situations les plus fréquemment rencontrées par les joueurs et les classent selon un ordre de complexité croissante. Par conséquent, il y a donc une progression au niveau des habiletés requises pour solutionner les problèmes tactiques plutôt que des coups à reproduire.



En plus des programmes de développement, une autre façon efficace de faire en sorte que les élèves ont le sentiment de jouer au tennis est de faire des modifications au niveau de la distance entre les joueurs (communément appelée la méthode de « Graduated length ». En augmentant graduellement la distance entre les joueurs, les élèves jouent au tennis dès le début et peuvent donc ressentir le plaisir associé à la pratique de ce sport. Modifier la distance entre les joueurs permet aux élèves de développer leurs habiletés au fur et à mesure de leur progression.

A) PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT

Pour vraiment bien apprendre le tennis, les joueurs doivent évoluer à travers 4 programmes essentiels. Chacun de ces programmes permet d'acquérir d'importantes habiletés dans un cadre tactique. Étape par étape, ces programmes développent de plus en plus d'habiletés et de tactiques.

1. Programme d'échange : La façon la plus élémentaire de jouer au tennis est d'échanger. Un échange a lieu lorsque les joueurs frappent en coopération. Même les joueurs avancés doivent maîtriser l'échange en coopération lors des échauffements. Échanger des balles, c'est agréable et c'est la première situation qu'il faut maîtriser dans l'approche basée sur le jeu. Le but de ce programme est de créer une zone de confort, qui est un espace imaginaire autour du joueur où ce dernier peut avec facilité recevoir et projeter une balle avec contrôle. Pour développer cette habileté, il est important que les joueurs coopèrent. Cela entraîne l'augmentation du nombre de répétitions, favorise le développement des habiletés et procure du plaisir. Cela permet aussi aux joueurs de pratiquer sans un entraîneur. Dans ce programme les joueurs apprennent à :

- Échanger avec des coups de fond
- Échanger avec des volées (volées à coup de fond)
- Servir et commencer l'échange
- Retourner et continuer l'échange

2. Programme de réception : Dans ce programme l'objectif est « d'agrandir » la zone de confort. Les joueurs apprennent à retourner une balle qui est de plus en plus difficile. Ils doivent être capables de maintenir l'échange quand :

- La balle reçue en fond de terrain est plus éloignée, courte, haute, profonde, rapide (les balles avec effets : niveaux plus avancés).
- La balle reçue au filet est plus éloignée, basse, haute, et rapide
- La balle reçue est lobée (joueur au filet)
- La balle reçue en retour de service est plus éloignée et rapide

Ce programme est important pour développer les habiletés de prise de décision qui sont requises pour bien recevoir la balle (concentration, jugement, préparation de la raquette et du corps ainsi que le déplacement vers la droite, la gauche, l'avant ou l'arrière, etc.).

Il est important que ce programme suive celui de l'échange puisque avant de projeter une balle le joueur doit la recevoir (sauf en service). La qualité de la réception aura un impact direct sur la qualité de la projection. Les joueurs doivent être capables de se préparer et de prendre une décision avant de frapper. En mettant l'emphasis sur la réception, ce programme propose des exercices dynamiques pour faire en sorte que les joueurs demeurent motivés et actifs.

3. Programme de projection : Dans ce programme, l'objectif est de « *Défier la zone de confort de l'adversaire* ». Les joueurs apprennent à projeter la balle de façons plus variées.

- Frapper des coups de fonds plus : éloignés, hauts, courts, profonds, rapides (les effets sont introduits au niveau intermédiaire)
- Frapper des volées plus : éloignées, profondes, courtes, rapides (introduire l'effet coupé au début du niveau intermédiaire)
- Frapper des smashes plus éloignés et plus puissants
- Frapper des services plus puissants et plus en angle (introduire l'effet brossé et coupé au niveau intermédiaire)
- Frapper des retours plus profonds, plus précis et plus puissants

Dans l'approche basée sur le jeu, frapper une balle n'est pas une question de copier un modèle. Les joueurs sont placés dans des situations qui leur demandent de résoudre des problèmes pour parvenir à contrôler la balle. Par exemple, la situation peut les appeler à contrôler la direction de la balle. Les élèves découvriront ou seraient appelés à découvrir à l'aide de l'entraîneur que l'angle de la tête de la raquette à l'impact contrôle la direction. Pour y arriver, certains modifieront la position de leur corps, d'autres frapperont à différents points d'impact (plus tôt ou plus tard), etc. Au lieu de tenter de reproduire un modèle, les élèves apprendraient à utiliser leurs habiletés techniques pour accomplir certaines tâches en contrôlant la hauteur de la balle, sa distance, sa direction, sa vitesse et ses effets.

4. Programme tactique : Les trois premiers programmes développent des habiletés techniques dans des situations tactiques d'échange et de prise de contrôle lors de l'échange. Le but de ce programme est de présenter des éléments tactiques qui aideront les élèves à gagner plus de points ou à être plus réguliers en construisant des stratégies et tactiques qui comprennent les phases, les zones et les priorités.

Phases de jeu : Le lien entre la réception et la projection est fait de manière à ce que le joueur puisse bien réagir en situation de compétition. En faisant des exercices qui demandent une prise de décision, les joueurs apprennent à trouver des solutions appropriées aux problèmes qui s'offrent à eux.

- Échange : recevoir une balle neutre et en retourner une
- Défense : recevoir une balle difficile et retourner une balle neutre
- Attaque : recevoir une balle facile et prendre l'avantage en donnant une balle difficile
- Forcer : recevoir une balle neutre et retourner une balle difficile
- Contrer : recevoir une balle difficile et prendre le risque de retourner aussi une balle difficile

Zones de jeu : Les 4 différentes « Zones » où le joueur peut être situé affectent la prise de décision et par conséquent les actions techniques

- fond de terrain
- $\frac{3}{4}$ de terrain
- mi-terrain
- filet

Priorités tactiques : Le joueur choisit différentes façons de défier son adversaire

- Puissance : défier le timing de l'adversaire en lui envoyant des balles plus rapides
- Précision : défier la mobilité de l'adversaire et exploiter sa faiblesse en étant précis
- Régularité : défier la constance de l'adversaire en gardant la balle en jeu
- Temps : défier les habiletés d'adaptation de l'adversaire en modifiant le rythme (prendre la balle plus tôt ou faire une grande boucle pour ralentir le moment de la frappe)

Ces priorités tactiques vont guider un joueur vers un style de jeu plus particulier.

B) PROGRESSION DE LA DISTANCE ENTRE LES JOUEURS

En plus des 4 programmes, les joueurs peuvent progresser en augmentant la distance qui les sépare.

Micro-Tennis : Les joueurs apprennent à s'orienter par rapport à la balle. L'objectif tactique est de maintenir l'échange. Chacun s'exerce d'abord seul, puis avec un partenaire à 3 mètres de distance, puis finalement à 9 mètres, séparés par le filet. A chaque distance, l'entraîneur présente les points techniques nécessaires afin que les élèves soient en mesure d'échanger à cette distance et puissent résoudre les problèmes d'une situation tactique particulière. Ces points techniques doivent aussi servir de fondation lorsque le joueur progresse à la distance suivante. Par exemple, les points suivants devraient être introduits à la prochaine étape :

1. Centrer la balle dans la raquette
2. Mobilité et travail de la raquette pour avoir un bon point d'impact à la hauteur des hanches pour les coups de fond, à la hauteur des épaules pour les volées et à une hauteur maximale (pleine extension) pour les services
3. Remplacement après chaque coup

Mi-terrain : Jouer d'une ligne de service à l'autre peut tenir lieu d'introduction des joueurs au tennis dans son entièreté (plutôt qu'en partie) en permettant ainsi la maîtrise du jeu sur une surface réduite. Les joueurs saisissent comment ils doivent jouer et expérimentent rapidement un certain succès. Cela constitue une base pour l'avenir et motive les joueurs à apprendre le jeu dans sa version intégrale (tout le terrain). A ce niveau, les fondamentaux techniques sont présentés (sauf pour la puissance, les effets et les changements de prise).

3/4 du terrain : Le jeu se fait entre la ligne de service et la ligne de fond. Les habiletés techniques qui servent à augmenter la vitesse de la balle, tout comme les changements élémentaires de prise permettant de recevoir des balles plus difficiles et de projeter des balles plus précises seront présentés à cette étape (les effets sont présentés au niveau intermédiaire).

Fond de terrain : Les joueurs couvrent tout le terrain. Tous les fondamentaux techniques devraient être présentés. Les effets seraient introduits au niveau intermédiaire.



NOTE :

Un objectif clé dans le développement des joueurs en fauteuil est l'intégration. Seulement aux niveaux les plus débutants il est utile d'avoir des programmes spéciaux pour les joueurs en fauteuil. Vous pouvez inclure les joueurs en fauteuil dans vos programmes réguliers.

DÉBUTANT (1.0) à INTERMÉDIAIRE (2.0) PARCOURS DÉVELOPPEMENTAL

Ces tableaux présentent les composantes de base du développement technique et tactique au tennis et le plan pour faire progresser les élèves de débutant à intermédiaire

Dans le programme de développement et dans la progression de la distance les habiletés sont développées en coup droit et en revers dans les trois catégories de coup : coups de fond, volées et coups par-dessus la tête (smash et service) en utilisant les

5 CONTROLES DE BALLE: -Hauteur -Direction -Distance -Vitesse -Effets*

Programme de développement

Programme d'échange : (.1-2.0)

« Créer une zone de confort » où le joueur peut contrôler la balle avec facilité et échanger avec un partenaire.

Programme de réception : (1.5-2.0)

« Agrandir la zone de confort » pour que le joueur puisse recevoir des balles plus difficiles et être toujours en mesure d'échanger.

Programme de projection : (2.0-3.0)

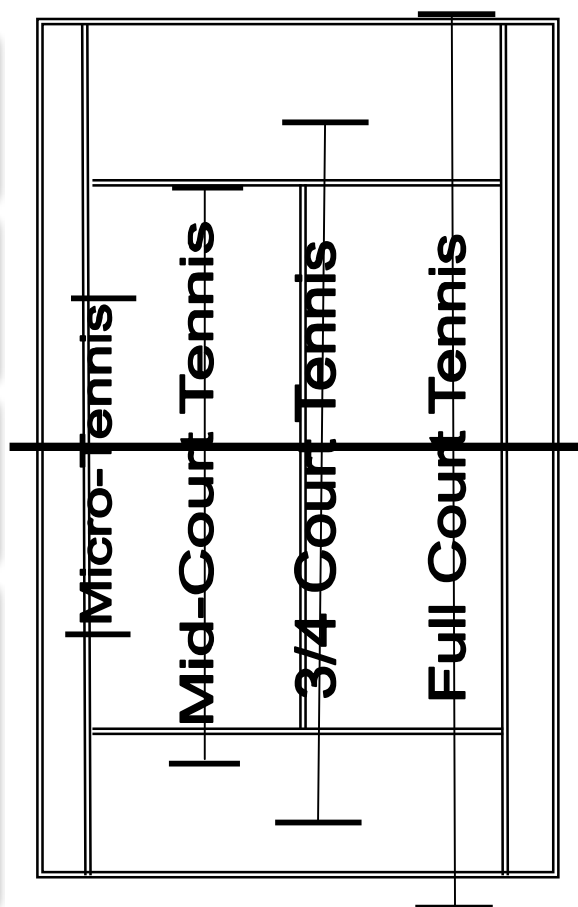
« Défier la zone de confort de l'adversaire » en frappant des balles plus difficiles

Programme tactique: (2.0-4.0)

Améliorer la régularité ou gagner plus de points en utilisant:

- *Phases de jeu* : (Échange, Défense, Attaque, Force & Contre attaque)
- *Zones de jeu* : (Fond, 3/4, Mi-terrain, Filet)
- *Priorités tactiques* : (Puissance, Précision, Régularité, Temps)

Progression de la distance



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT OU PROGRESSION DE LA DISTANCE?

Un entraîneur peut faire progresser ses élèves à travers le programme de développement (A) ou en augmentant la distance séparant les joueurs (B). Par exemple, les enfants peuvent rester à mi-terrain toute l'année et progresser à travers tous les programmes de développement. Pour les adultes débutants, ils peuvent demeurer dans le programme d'échange et progresser jusqu'en fond de terrain. Un cours intermédiaire spécialisé (C) peut faire uniquement de la projection en fond de terrain. Les entraîneurs peuvent faire des combinaisons tant que les joueurs progressent à tous les niveaux (programmes et distances).

	COORDINATION	ÉCHANGE	RECEPTION	PROJECTION	TACTIQUE
MICRO		B			
MI-TERRAIN	A	B	A	A	A
3/4 TERRAIN		B			
FOND		B		C	

4. SITUATIONS TACTIQUES DE BASE

Dans cette section, d'importants concepts tactiques seront présentés autant pour le simple que pour le double. Le tennis en fauteuil est considéré d'abord comme un jeu qui se joue en fond de terrain. Bien que le jeu se transforme tranquillement et que les joueurs commencent à utiliser tout le terrain, il n'en demeure pas moins que ces derniers passent 90 % de leur temps à la ligne de fond.

A) SIMPLE

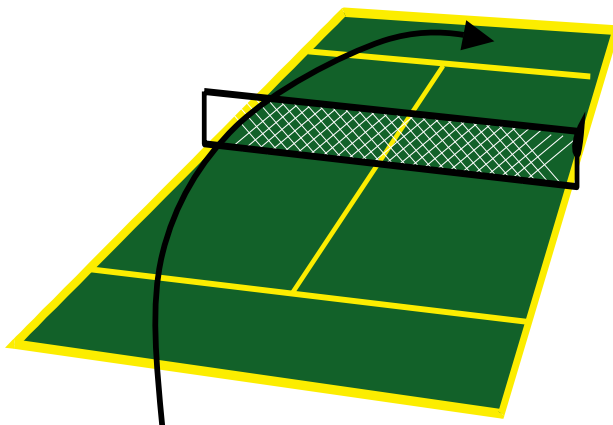
Pour les débutants, les tactiques sont faciles à comprendre, mais difficiles à faire. Voici quelques tactiques de base qui peuvent devenir des thèmes de leçons ou des sujets d'exercices.

Garder la balle en jeu

- Viser des endroits où les risques sont plus faibles (croisé ou au centre).
- Frapper 1 ou 2 mètres par-dessus le filet pour éviter les erreurs.
- Forcer l'adversaire à commettre des erreurs en exerçant sur lui une pression constante.

Placer la balle

- Viser la faiblesse de l'adversaire :
(ex: le revers)
- Frapper sur les côtés :
(Frapper la balle sur les côtés du terrain dans le but de sortir l'adversaire du terrain est une bonne option pour le joueur qui reçoit une balle facile au centre du terrain).
- Frapper derrière l'adversaire :
(Cette tactique est bien efficace étant donné la difficulté du changement de direction une fois la rotation amorcée.) Frapper derrière l'adversaire lorsqu'il est en train de se replacer. Cela oblige le joueur à faire une rotation pour se rendre à la balle et a pour conséquence de le placer dans une position nettement plus défensive puisqu'il est loin derrière.
- Frapper au corps de l'adversaire :
(Nous avons mentionné la difficulté de se déplacer lorsqu'une balle est dirigée sur soi. Donc il est bien utile d'exploiter cela).
- Faire déplacer l'adversaire vers l'avant avec un amorti :
L'amorti est un coup efficace, mais cette option est peu utilisée. Cela oblige un joueur à monter au filet et c'est à cet endroit que le joueur est le plus vulnérable. Cette tactique est bonne puisque les joueurs en fauteuil sont souvent placés profondément dans le terrain et que leur mobilité est réduite.



Les meilleurs joueurs en fauteuil font progresser le jeu en étant plus avancés dans le terrain, en frappant des balles après un seul bond et en créant des angles. Ils forcent ainsi leurs adversaires à jouer plus près de la ligne de fond. Non seulement ils avancent dans le terrain, mais ils utilisent aussi de plus en plus de puissance. Plus il y a aura des joueurs qui avancent dans le terrain et qui frappent en puissance, plus la versatilité des coups deviendra importante et plus le jeu en angle sera présent. Nous voyons prendre forme une nouvelle façon de jouer au tennis en fauteuil, malgré que les styles et les approches demeurent limités.

Ces tactiques sont très générales et s'appliquent aussi en double.

B) DOUBLE

Plusieurs considèrent qu'il est préférable pour les joueurs en fauteuil de jouer en double, considérant leurs limites au niveau de la mobilité et de la couverture du terrain en simple. Habituellement en double, les échanges sont plus longs, il y a moins de coups gagnants et les points sont plus excitants. Le jeu traditionnel de double où les joueurs tentent le plus possible de prendre le filet ne s'applique pas au tennis en fauteuil.

FIGURE 7 :

Position de départ : Deux joueurs à l'arrière

- Il est recommandé aux joueurs débutants de se placer derrière la ligne de fond. Les limitations au niveau de la portée et de la hauteur rendent plus susceptibles de se faire passer facilement au filet. Par contre, si les deux joueurs sont en fond de terrain ils peuvent beaucoup mieux couvrir entièrement le terrain (ils peuvent laisser la balle bondir deux fois et ont donc plus de temps pour couvrir de longues distances).
- Il est recommandé que le serveur soit placé derrière la ligne de fond à une distance correspondante à la largeur du fauteuil (plus proche de la ligne de simple que lors d'un match de simple). Le partenaire du serveur se place légèrement plus loin derrière pour s'assurer le momentum une fois le point amorcé.
- Les relanceurs se placent près des lignes de fond et de simple. Le partenaire du relanceur se place légèrement plus loin pour avoir plus de momentum une fois le point amorcé.
- Chaque joueur d'une même équipe vise la couverture la plus complète de sa moitié de terrain en évitant d'y laisser des « trous » soit sur les côtés soit au centre. Ils tentent de créer des angles et des ouvertures en forçant l'adversaire à reculer ou à déborder sur les côtés. Ainsi, dès qu'une opportunité est créée les joueurs attaquent au centre en angle.

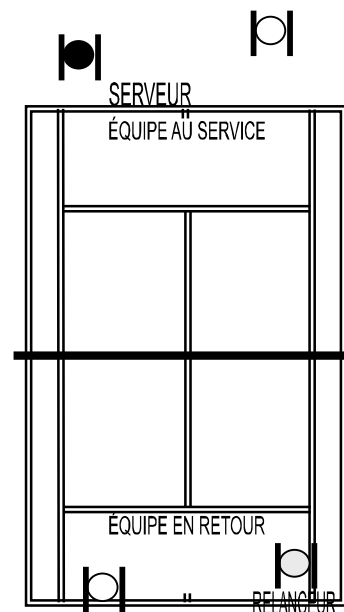


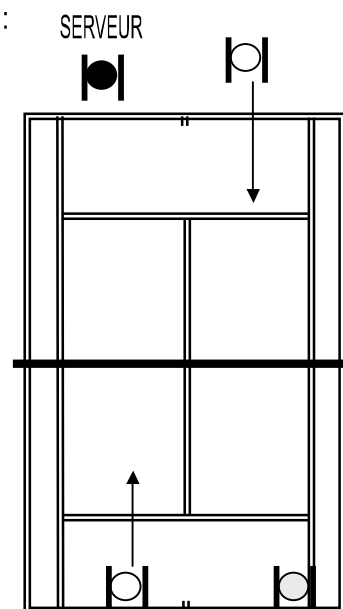
FIGURE 8 :

Position : Un en avant, l'autre en arrière

- Les joueurs plus avancés commencent à jouer au filet et y connaissent du succès.
- Avec cette position, le joueur au filet avance de façon circulaire lorsque la balle est frappée vers leurs adversaires et il recule quand la balle leur est retournée.
- Les mouvements circulaires permettent aux joueurs de conserver leur momentum.
- La position typique du joueur au filet est sur la ligne de simple

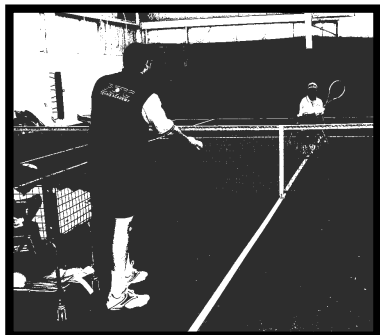
Mouvements continus et communication

- Il est important que les joueurs demeurent constamment en mouvement (mouvements circulaires) durant le point, indépendamment de la position qu'ils auront choisi d'adopter.
- La communication entre les joueurs est également très importante.



5. LES ENVOIS DE BALLE

Les envois de balles permettent aux joueurs de faire plusieurs répétitions d'une habileté spécifique. Ils jouent un rôle important dans le développement des joueurs, puisque le simple fait de jouer au tennis ne permet pas de faire plusieurs répétitions d'une habileté spécifique. Les envois de balles peuvent être faits par l'entraîneur, mais aussi par les joueurs.



A) « Envois statiques » et « envois dynamiques » :

Il est important pour les entraîneurs de comprendre les deux catégories d'envois de balles.

Envois statiques : on parle de ce type d'envois lorsque les balles sont envoyées depuis un point fixe (avec le panier de balle). Celui qui envoie les balles peut les laisser tomber ou les lancer avec la main. Il peut aussi les envoyer avec sa raquette. L'avantage de cette façon de faire, c'est que l'entraîneur peut très bien contrôler la balle qu'il donne au joueur. Le désavantage, tient au fait que cela demeure peu réaliste.

Envois dynamiques : on parle d'un tel type d'envois lorsqu'il est inscrit à même une situation de jeu. L'entraîneur échange plusieurs fois avec un joueur (plutôt que de fournir les balles du panier). L'avantage c'est que la balle ainsi reçue permet au joueur d'évoluer en situation réelle de jeu. Le désavantage c'est le manque de contrôle que risque d'entraîner le fait de réduire le nombre de répétitions.

B) RECOMMANDATIONS SPÉCIALES

Lors des envois de balles (statiques ou dynamiques), quelques recommandations aident à rendre l'exercice plus réaliste.

- **Fréquence** : Donner plus de temps aux joueurs entre chaque envoi (avec le panier) de manière à recréer le temps réel en situation de jeu où il y a principalement deux bonds.
- **Bonds** : L'envoi de balle à bond unique est nettement plus facile (à retourner) pour les joueurs débutants quand ils partent de la ligne de service. Alternez bond simple et bond double lors d'échanges en fond de terrain.
- **Services** : Certains entraîneurs choisissent de simuler le service frappé à la hauteur des genoux. Une autre option est de servir quelques pieds derrière la ligne de fond (cela simule mieux la trajectoire de la balle).

C) DÉVELOPPER L'AUTONOMIE :

Comme pour les joueurs « debout », il est important pour les joueurs en fauteuil d'apprendre au préalable à échanger avec un partenaire. Il est crucial de les habituer à être indépendants et suffisamment autonomes pour pratiquer entre eux. Il est très difficile pour l'entraîneur de résister à la tentation d'envoyer constamment des balles aux joueurs qu'il considère incapables d'échanger. Évidemment, ils ne seront pas capables d'échanger au début, mais avec le temps, ils développeront cette habileté essentielle. Les entraîneurs peuvent malheureusement passer tout leur temps à envoyer les balles du panier sans qu'il n'y ait d'amélioration après plusieurs leçons. L'action d'échanger est la base du jeu et devrait avoir priorité sur la forme (modèle).



MESURER VOTRE COMPRÉHENSION

Réfléchir à ces questions concernant la lecture des pages précédentes

DÉVELOPPEMENT BASÉ SUR LE JEU

Quel est le nom de la méthode d'enseignement officielle au Canada? Qui l'a créée? Quand le Canada a-t-il changé officiellement sa méthodologie et a-t-il adopté cette approche?

Quelles sont les 4 bases de la méthode des actions?

Quelles sont la *philosophie* et la *méthodologie* de l'approche traditionnelle du « modèle »?

Quelles sont la *philosophie* et la *méthodologie* de l'approche basée sur le jeu?

Nommer les quatre programmes de développement utilisés dans l'approche basée sur le jeu? Décrire les objectifs de chaque programme?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Dans l'approche basée sur le jeu, qu'est-ce que signifie faire progresser un joueur à travers les 4 distances?

Nommer les deux tactiques les plus utilisées avec les joueurs en fauteuil débutants?

1. _____

2. _____

Quels sont les points à retenir en ce qui concerne les envois de balles aux joueurs en fauteuil lors des leçons ?



DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

1. L'APPROCHE BASÉE SUR LE JEU ET LA TECHNIQUE :

Une des craintes concernant l'approche basée sur le jeu est que l'enseignement technique ne soit pas assez présent. Les entraîneurs plus traditionnels avaient une mauvaise conception de ce qu'est une bonne technique. Pour eux, une bonne technique était liée à la reproduction du modèle. Il fut démontré à plusieurs reprises qu'un joueur peut avoir du succès sans pour autant se conformer au modèle. Alors si ce n'est pas le modèle qui définit une bonne technique, qu'est-ce que c'est? Qu'est-ce qu'un coup exécuté avec une bonne technique si les joueurs en fauteuil doivent constamment adapter la technique de leur coup à la situation dans laquelle ils se trouvent?

Par exemple, dans l'approche du modèle, une préparation de raquette particulière fut recommandée (traditionnellement : préparer la raquette en la pointant vers la clôture arrière ou, plus récemment, faire une préparation en utilisant une boucle).

A) TECHNIQUES DE BASE

Dans l'approche basée sur le jeu, les principales techniques de base doivent être identifiées. La préparation peut se faire de différentes manières (directe, concave, avec le coude, etc.). On peut utiliser n'importe quel style pour préparer la raquette, mais ce dernier doit permettre au joueur de s'adapter à la situation. Le principe est que la préparation doit permettre au joueur de recevoir des balles de différentes hauteurs et de différentes vitesses. C'est la situation spécifique qui détermine ce qui est « correct » ou non.

Au tennis, la technique doit s'adapter à la situation. Par conséquent, la technique est basée sur des principes plutôt que sur des modèles. Autrement dit, les entraîneurs doivent connaître les principes qui s'appliquent à chaque situation et qui permettent au joueur de s'adapter à chaque situation.

B) DÉFINITION DE LA TECHNIQUE

Reproduire un coup de façon idéale n'est pas une priorité dans l'approche basée sur le jeu. La technique devient un outil pour jouer au tennis. Le tennis demande une adaptation de la conformité des mouvements à une situation donnée (quelle est l'utilité de se déplacer adéquatement si ce n'est pas de gagner plus de points?). Il y a deux aspects essentiels à considérer lorsqu'on parle de technique. Le premier aspect est l'**efficacité** et fait référence à ce que font la balle et la raquette. Le deuxième aspect est la **conformité** qui fait lui référence à ce que font la chaise et le corps du joueur.

En utilisant les principes d'**efficacité** et de **conformité**, les entraîneurs ont les outils nécessaires pour enseigner aux élèves comment avoir du succès techniquement. Ces principes peuvent s'appliquer à toutes les situations et à tous les niveaux de jeu. Les élèves peuvent devenir très efficaces et avoir une biomécanique conforme sans être obligés de copier une version idéalisée des coups (modèle). Plutôt que de mettre de côté la technique, l'approche basée sur le jeu peut être utilisée pour enseigner une technique qui est pratique, pertinente et efficace.

FIGURE 9: TABLEAU DE DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

EFFICACITÉ :



L'efficacité est reliée à la **balle**. L'efficacité, c'est le résultat de l'exécution technique. Au tennis, la balle peut être manipulée seulement de 5 façons. Cela correspond aux 5 contrôles de balle:

-Hauteur -Direction -Distance -Vitesse -Effet

Les joueurs doivent apprendre à recevoir différents types de balles (des balles profondes, courtes, hautes, basses, etc., en coup droit et en revers), et à frapper les balles de différentes manières (en parallèle, en croisé, profondes, courtes et avec effets).

Tous les contrôles de balles sont déterminés par le principe **T.A.V.** au point d'impact.

- **Trajectoire de la raquette**
- **Angle de la raquette**
- **Vitesse de la raquette**

Chaque coup au tennis est le résultat de la combinaison de la trajectoire, de l'angle et de la vitesse de la raquette.

CONFORMITÉ :



La conformité est reliée au *corps*, au *fauteuil* et à la *raquette* du joueur. Pour être acceptables, ces mouvements doivent :

- Être conformes bio mécaniquement (sans perte d'énergie ni possibilité de blessures).
- Permettre un développement à long terme (servir de base pour l'avenir afin que les joueurs puissent être aussi puissants et précis pour jouer aux niveaux les plus avancés). La conformité permet de mieux contrôler la balle de façon régulière et augmente du coup l'efficacité (par exemple : un joueur peut être en mesure de bien contrôler la balle lorsqu'elle est lente, mais pour atteindre un niveau supérieur et être en mesure de gagner, il doit être capable de recevoir et de projeter des balles qui ont plus de vitesse).
- Permettre une certaine individualité (mais les deux principes de base doivent être respectés).

Les principes de conformité peuvent se diviser en trois parties :

MOBILITÉ	TRAVAIL DU CORPS	TRAVAIL DE LA RAQUETTE
Position neutre (équilibre statique ou dynamique entre les coups et une prise d'information concernant la balle, l'adversaire, etc.) Déplacements (Pousser, freiner, pivoter) Préparation (Transition de la main dominante à pousser et frapper) Remplacement (Position et types de pivots)	Équilibre (Tête, tronc et chaise) Tension musculaire (Avoir une détente appropriée au coup) Liens biomécaniques (Utiliser les segments corporels appropriés en séquences à chaque coup)	Préparation de la raquette T.A.V (Trajectoire, Angle, Vitesse de la raquette à l'impact) Rythme (Accélération ou décélération de la raquette lors du mouvement) Mesure de l'élan (Quelle est la largeur de l'élan avant et après l'impact) Timing (Coordination du point d'impact) Accompagnement

2. CONSIDÉRATIONS TECHNIQUES

En principe, les fondamentaux reliés au travail de la raquette, à la biomécanique et au contrôle de la balle sont les mêmes pour les joueurs en fauteuil et les joueurs « debout ». La différence principale c'est que les joueurs en fauteuil ont moins de temps pour exécuter un coup. Il leur est difficile de préparer la raquette plus tôt puisqu'ils sont limités au niveau de leur mobilité et que la main qui tient la raquette doit aussi manoeuvrer le fauteuil.

A) ÉQUILIBRE

L'équilibre est un élément important au tennis et surtout lorsqu'il s'agit de tennis en fauteuil. Dans ce cas, l'équilibre n'est pas une question de jeu de jambes mais est plutôt relié au handicap du joueur et à la capacité qu'il a de contrôler le haut de son corps (son torse). Selon leur handicap, les joueurs ont de l'équilibre ou non. L'équilibre du haut du corps a un impact sur les habiletés suivantes :

- L'habileté reliée à la portée et à la frappe.
- L'habileté de se redresser dans du fauteuil après la frappe ou pendant les poussées.
- L'habileté de garder le haut du corps droit pendant la frappe.
- L'habileté de rotation du haut du corps qui permet de générer plus de puissance.
- L'habileté de se pencher vers l'arrière et sur les côtés.

Pour améliorer leur équilibre, les joueurs peuvent utiliser les trois stratégies suivantes :

Contrôler la tête : La position de la tête du joueur peut le guider dans la direction désirée. La position de la tête peut également nuire au mouvement si elle est trop penchée.

Courroies : Elles peuvent être utilisées pour garder les jambes et le haut du corps en place et aider au redressement après qu'un joueur se soit étiré, penché ou ait poussé pour aller chercher une balle.

Tenir la roue : Une autre façon de favoriser l'équilibre est de tenir la roue avec la main non dominante lors des services et des coups droits. Cela donne au joueur un sentiment de stabilité. De plus, en tirant la roue le joueur peut favoriser une bonne rotation.



Ce qui suit fait référence aux points techniques spécifiques qui s'appliquent aux trois familles de coup. Des notions d'équilibre sont également présentées :

A) COUPS DE FOND

- **Prises** : Toutes les prises du tennis « traditionnel » s'appliquent aussi au tennis en fauteuil. Les entraîneurs devraient aider les joueurs à adopter la prise qui leur convient le plus. Une prise qui s'ajoute au tennis en fauteuil est celle qui consiste à saisir la raquette et la roue. Chaque joueur doit trouver une prise qui favorise un grand contact avec la roue et qui permet aussi une transition rapide pour aller frapper la balle. Les joueurs débutants peuvent avoir du succès en utilisant une prise « eastern » ou continentale.
- **Équilibre et stabilité** : Il est acceptable pour un droitier de tenir la roue avec sa main gauche pour avoir de l'équilibre en frappant un coup de fond. En coup droit cela requiert que le joueur s'étire vers l'avant. Il peut se pencher vers l'avant avec son bras gauche sur les genoux. Pour avoir encore plus de rotation, le joueur qui frappe un coup droit peut se pencher sur la roue gauche.

B) Service et smash

1. **Lancer** : Les joueurs qui ont un handicap important ne seront pas en mesure de lancer leur balle directement au dessus de leur tête ou derrière leur tête.
2. **Position au service** : Il est recommandé que le serveur se place à une largeur de fauteuil derrière la ligne de fond pour qu'il soit en mesure d'avancer pour le retour sans qu'il soit trop loin dans le terrain.
3. **Point d'impact** : Lorsque le joueur frappe un smash, il doit manoeuvrer pour faire en sorte que le point d'impact soit juste en avant de son fauteuil. Laisser la balle bondir ou la frapper par dessus l'épaule en étant face à la toile (arrière) est une autre option. Avec des fauteuils à quatre roues (roue additionnelle à l'arrière), rouler un peu vers l'arrière est possible.
4. **Équilibre et stabilité** : Tenir la roue gauche avec la main gauche et reculer tout de suite après le lancer de balle (au service) est une technique qui peut favoriser la stabilité.

C) VOLÉES

Les joueurs en fauteuil ne montent pas souvent au filet en raison des limites au niveau des déplacements latéraux. Cependant, les joueurs devraient être encouragés à monter au filet pour finir le point. Une action courte du mouvement est recommandée.



NOTE : Au tennis en fauteuil, il est important de développer les habiletés de stabilité en même temps que les habiletés liées à la raquette. C'est différent du tennis qui se joue debout puisque les joueurs peuvent travailler leurs habiletés de raquette sans trop de mouvement.



MESURER VOTRE COMPRÉHENSION

Réfléchir à ces questions concernant la lecture des pages précédentes

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

Quelles sont les différences (et les avantages) entre l'approche du « modèle » et l'approche basée sur le jeu?

Quels sont les deux principaux éléments qui définissent la technique? Définissez-les.

1. _____

2. _____

Quels sont les 5 contrôles de balles et leurs facteurs déterminants?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Quels sont les trois éléments de la conformité?

1. _____

2. _____

3. _____

Pourquoi l'équilibre est-il un élément technique important au tennis en fauteuil?

Il serait important de garder en tête quelle considération technique lorsqu'on enseigne à un quadraplégique? (Indice : prise)



MOBILITÉ

L'entraîneur de l'équipe paralympique américaine de tennis en fauteuil roulant, le docteur Bal Moore, a affirmé: « *La mobilité est l'aspect le plus important au tennis en fauteuil roulant. La mobilité est à la base de l'équilibre, du timing et de l'exécution des habiletés. C'est peut-être la plus grande différence entre le tennis en fauteuil et le tennis debout.* »

Randy Snow, 10 fois champion du US Open (en fauteuil) a ajouté: « *Maîtriser la mobilité est probablement l'élément le plus important pour devenir un bon joueur de tennis en fauteuil.* »

Les entraîneurs doivent connaître les composantes de la mobilité au tennis en fauteuil (la charpente, l'ossature de ce dernier) afin de développer des joueurs.

Pour atteindre le meilleur positionnement possible pour chaque coup, le joueur en fauteuil traverse un « cycle de la mobilité ». Ce cycle comprend : la « position neutre », les « déplacements » (les mouvements de fauteuil préparatoires aux divers coups), la « préparation » (en vue de la frappe et la frappe elle-même) et le « remplacement » (les mouvements du fauteuil en vue du prochain coup).

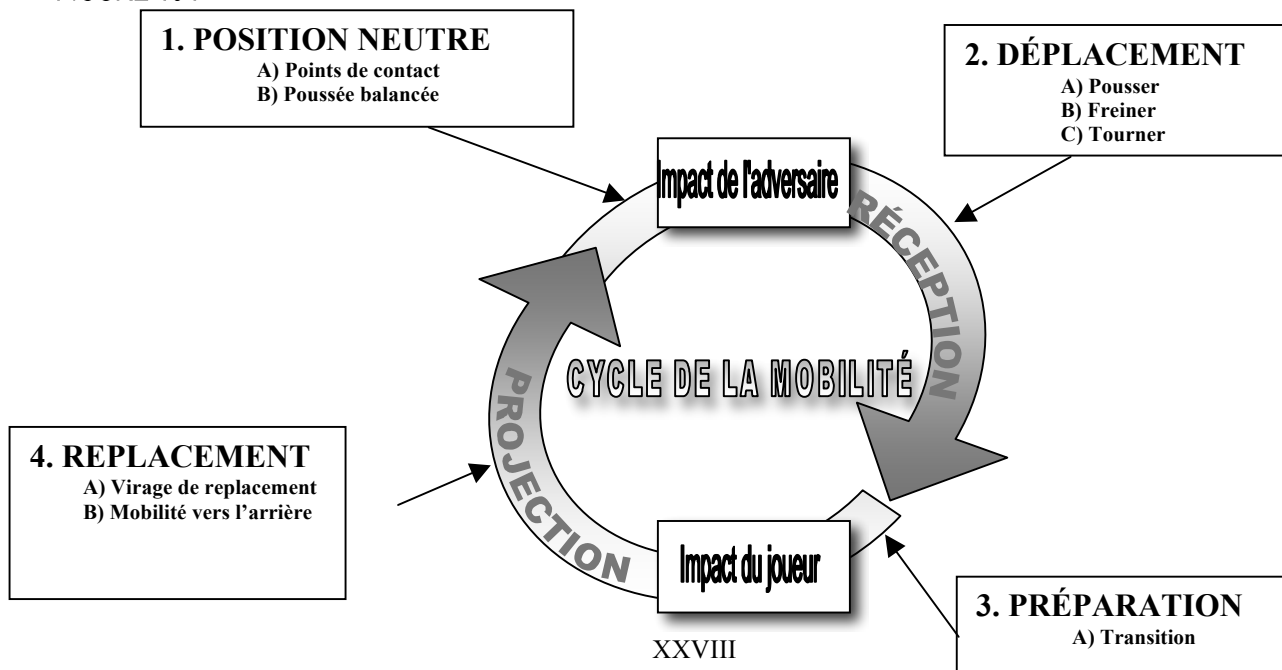
Pendant le cycle de la mobilité, il est important que le joueur garde comme objectif le maintien d'un mouvement continu. De cette manière, le joueur bénéficie à la fois des lois de l'inertie et du momentum. Un point peut-être constitué de plusieurs cycles liés les uns aux autres. Ce mouvement continu (souvent appelé mobilité circulaire) est préféré au mouvement brisé alternant départs et arrêts, où chaque mobilisation passe toujours par l'inertie.



NOTE :

Il est important qu'un joueur soit continuellement en mouvement pendant un point.

FIGURE 10 :



1. POSITION D'ATTENTE OU « NEUTRE »

Le cycle de la mobilité débute en retour de service ou juste après le service. Le joueur est alors en position d'attente, en équilibre, en position neutre susceptible de donner rapidement accès à toutes les directions. Une telle position ainsi qu'un tel mouvement requièrent le travail des deux mains sur les roues. En jeu, cette position se dynamise du seul fait que le joueur rétablit son équilibre et assure ainsi de bons points de contact après le coup.

A) Points de contact : Il s'agit ici des parties de la main ou de la prise de raquette qui entrent en contact avec certaines parties de la roue (le pneu ou la main courante). Les joueurs utilisent habituellement soit la partie charnue de la paume, soit l'avant-bras pour manier la roue. Certains utilisent une main courante plus large pendant que d'autres choisissent de la retirer complètement. Quelle que soit la technique retenue, **le but premier consiste à développer des points de contact solides.**



FIGURE 11 :

B) Position d'attente/ Poussée équilibrée : Il est souvent avantageux de « survivoter » (imprimer un angle léger sur la gauche pour un droitier) lorsqu'on se trouve en position neutre ou d'attente. Cela compense pour la poussée plus forte de la main non dominante (celle qui ne tient pas la raquette).

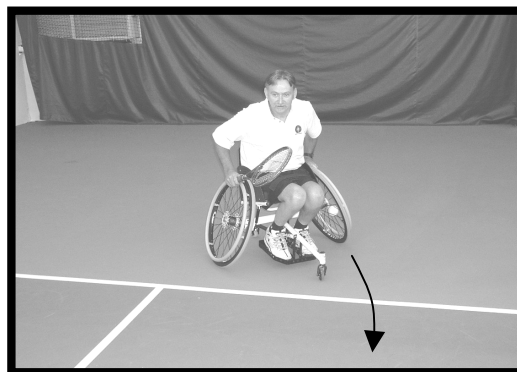


FIGURE 12 :

La position d'attente ou « neutre » favorise une meilleure lecture du coup de l'adversaire et permet d'y réagir avec une poussée d'autant plus puissante.

2. DÉPLACEMENTS

Dès qu'un joueur a, soit anticipé, soit identifié où aller, il doit aligner le mouvement du fauteuil en vue d'assurer le meilleur point d'impact possible.

A) Pousser : Pour propulser le fauteuil, le joueur peut pousser soit d'une main, soit des deux. L'utilisation spécifique de chaque main assure le contrôle directionnel du fauteuil. Apprendre à manier le fauteuil avec une raquette en main n'est pas chose facile; cela requiert temps et pratique. Il n'existe pas *une* seule bonne façon de pousser efficacement le fauteuil; toute façon qui fonctionne est acceptable. Toutefois, on utilisera généralement de petites poussées brèves pour démarrer ou apporter des ajustements rapides pendant qu'on optera plutôt pour de longues poussées quand le fauteuil est en mouvement et qu'on veut maintenir une accélération.

B) Freiner : Ce mouvement est accompli en basculant vers l'arrière du fauteuil, en saisissant fermement les deux roues. Dès que ce mouvement saccadé ("stutter") est accompli, le joueur peut changer rapidement de direction. Juste avant l'impact de l'adversaire, il peut s'avérer nécessaire de ralentir rapidement le mouvement de remplacement pour réagir plus efficacement. Freiner peut aussi être la manoeuvre à effectuer quand le joueur sent que le déplacement du fauteuil risque de l'entraîner trop près de la balle et ainsi de le menotter à l'impact.

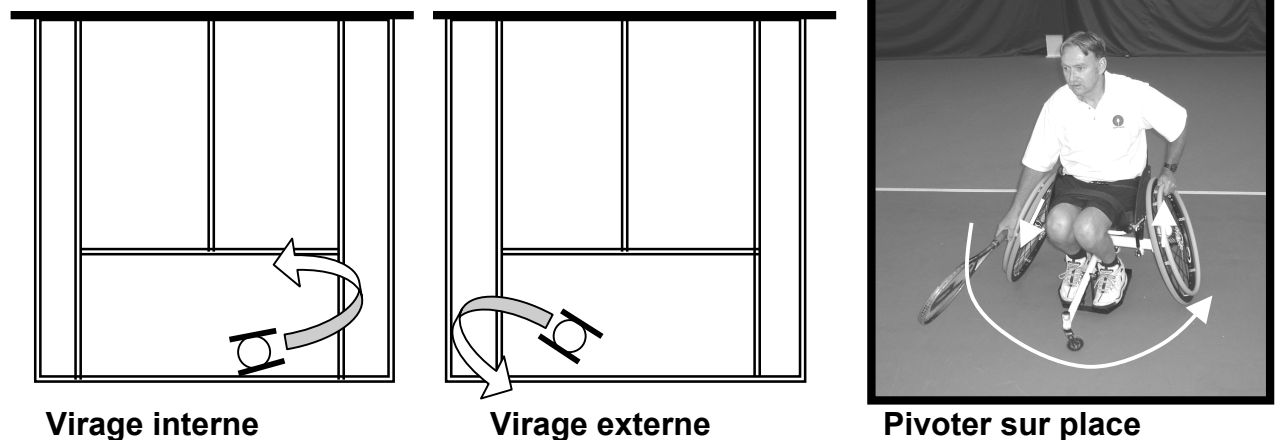
C) Tourner : Il y a trois façons clefs de changer de direction.

1. Virage interne : Tourner vers l'intérieur du terrain, en direction du filet ou du centre.

2. Virage externe : Tourner vers l'extérieur, en se détournant du filet ou vers les lignes de côté.

3. Pivot : Tourner « sur place » ou pivoter: tout en tirant une roue, pousser l'autre pour produire un virage « sur place ». Ce mouvement est souvent utilisé quand la balle vient directement sur le joueur.

FIGURE 13 :



Les virages peuvent être exécutés de 2 façons :

1. Virage tiré : On utilise le mouvement du fauteuil pour produire ce virage en ralentissant une roue. Cela peut être fait en utilisant la main réciproque au côté (ex.: la gauche sur la roue gauche) ou en pratiquant le virage main croisée qui consiste à saisir la roue avec la main opposée (voir photo).

2. Virage poussé : On peut aussi faire tourner le fauteuil en augmentant la vitesse d'une seule roue, c'est-à-dire en la poussant plus rapidement que l'autre.

FIGURE 14 :

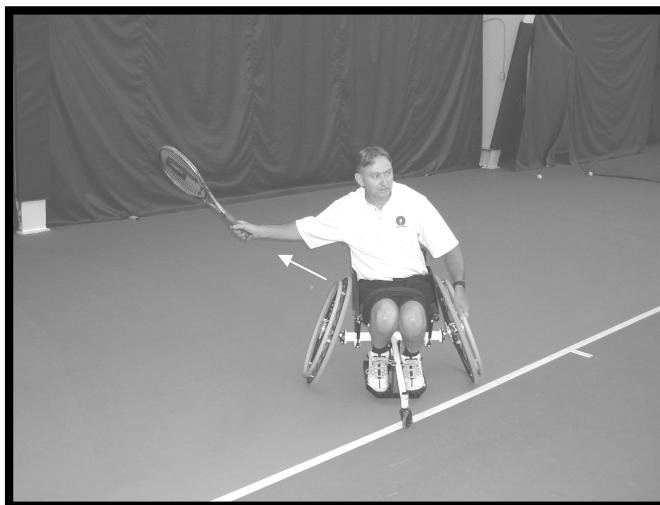


Virage à main croisée

3. PRÉPARATION

Dès que le joueur est en position (qu'il se déplace ou non), la raquette peut alors être préparée pour le coup. Au tennis en fauteuil, la main dominante doit assurer très rapidement la transition entre pousser et frapper. Les joueurs debout jouissent des particularités du jeu de jambes (allègements, pas chassés, pas croisés rapides) pour effectuer les tout derniers ajustements de position, ce qui peut se faire sans affecter la préparation de raquette. Pendant que les joueurs en fauteuil, eux, doivent utiliser les deux mains pour manœuvrer le fauteuil lors des ajustements de dernières secondes; ce qui complique la préparation de raquette. Etant donné que la main dominante est requise autant pour la mobilité du fauteuil que pour le travail de raquette, **le réglage (ou « timing ») de la main dominante qui assure la transition du « pousser » au « frapper » est crucial.** Ainsi, une transition hâtive rendra toute correction impossible, tandis qu'à l'opposé, une transition tardive rendra la frappe incontrôlable et le coup raté.

FIGURE 15 :



4. REPLACEMENT

Le replacement pour le joueur en fauteuil comprend différents aspects qui contribuent à la maximisation du positionnement.

A) Virages de replacement : Après le coup, le virage consistera en une rotation soit interne soit externe selon les momentum suivants :

- 1. Momentum du fauteuil :** La force du fauteuil en mouvement (le « momentum ») entraîne naturellement le joueur dans un virage particulier.
- 2. Momentum de l'élan :** De même, le mouvement naturel du corps - où le point d'impact est en relation avec le joueur – ainsi que l'élan de la raquette entraîneront aussi un virage particulier.



NOTE : Règle générale, un joueur devrait toujours tenter d'effectuer un "**virage naturel**", celui qui est le plus en harmonie avec son momentum. Ce type de virage soumet l'aspect physique à l'entier bénéfice du joueur. Il fera exception à cette règle du « virage naturel » quand un autre virage lui assurera l'avantage, ou minimisera celui de l'adversaire. Dans ce cas, le joueur pourra choisir un « contre-virage », lequel ignore la règle du momentum. Un tel contre-virage est difficile à exécuter mais peut s'avérer tactiquement bénéfique.

B) Déplacement vers l'arrière : Lors du remplacement, la meilleure position d'attente est dynamique et s'effectue pendant que le joueur roule en direction de l'arrière du terrain. Cela lui permet de maintenir le déplacement et de conserver le momentum. Le joueur doit regarder par-dessus son épaule pour recueillir l'information nécessaire pour décider lequel des virages, interne ou externe, permettra de contrer efficacement le coup de l'adversaire.

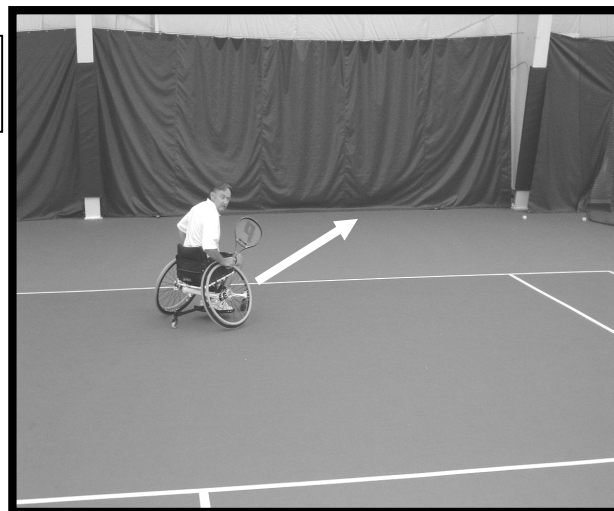
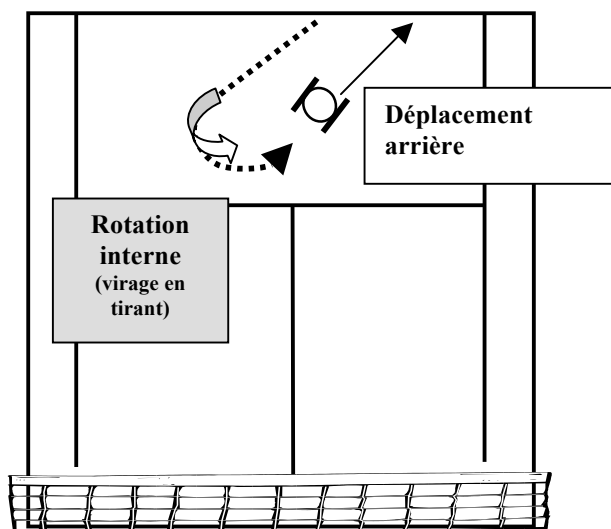
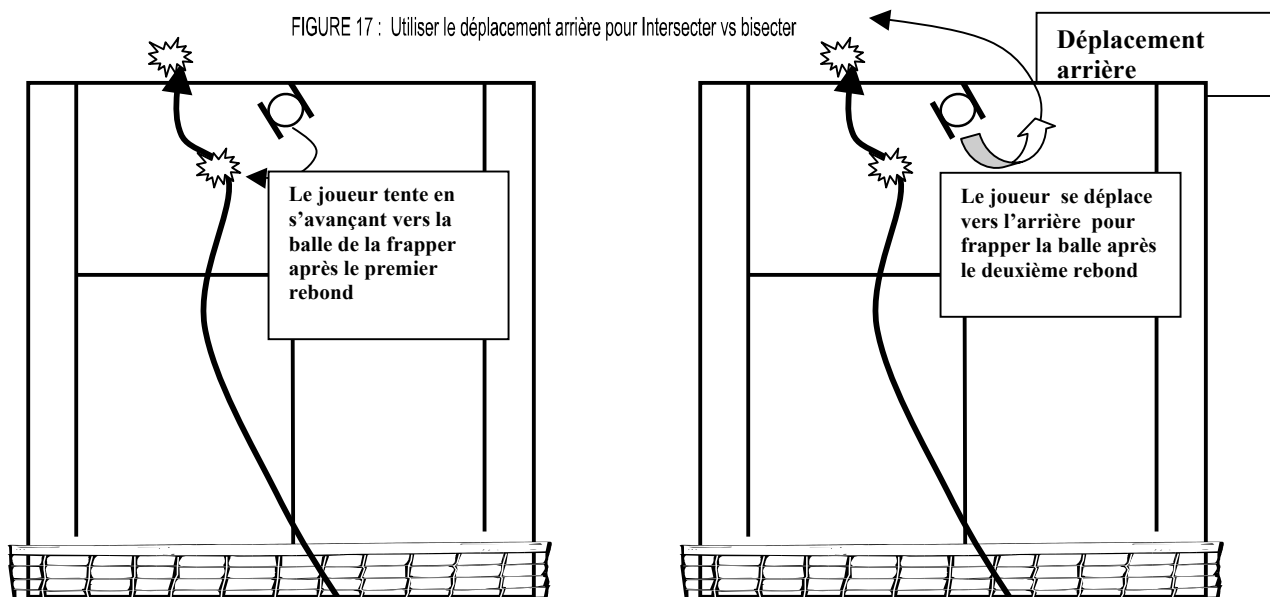


FIGURE 16 : Déplacement arrière après un coup droit

C) Intersecter vs Bisecter : Étant donné que les joueurs en fauteuil ont droit à deux rebonds, il est souvent plus efficace d'utiliser le déplacement arrière et de se détourner du jeu en « croisant » ou « intersectant » le coup adverse. Cela constitue une distinction majeure par rapport au tennis « debout » alors que le joueur « debout » doit précisément couper le coup adverse en avançant dans sa direction, tandis qu'en s'éloignant du coup, le joueur en fauteuil se donne ainsi plus de temps, s'assure une meilleure position et donc plus d'espace de manœuvre.

FIGURE 17 : Utiliser le déplacement arrière pour Intersecter vs bisecter



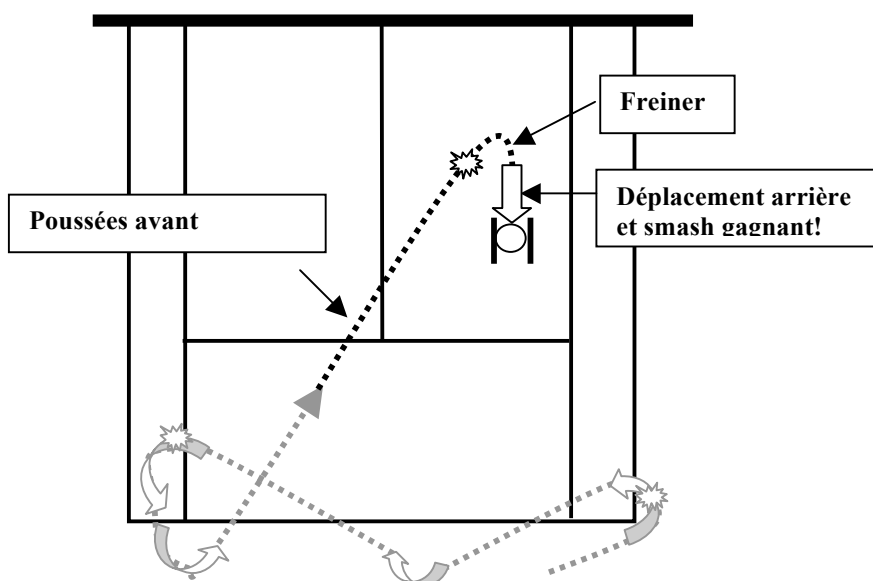
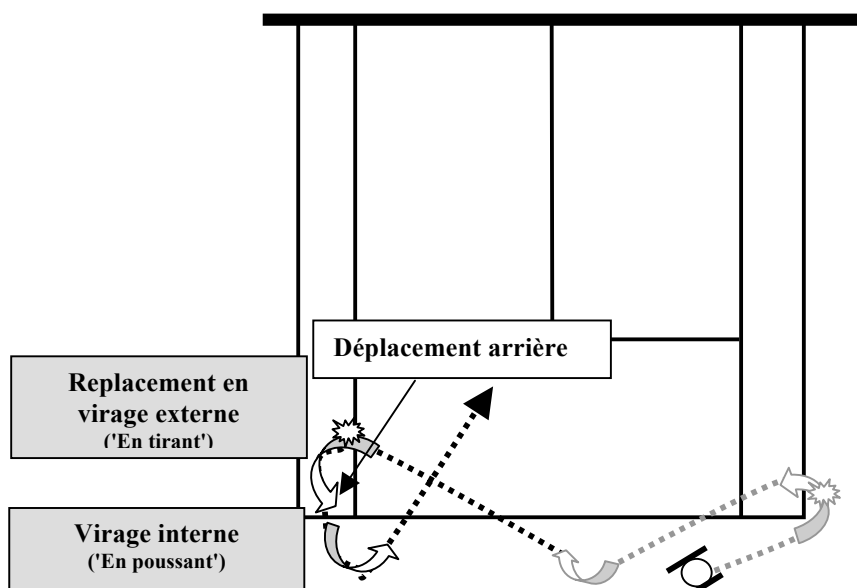
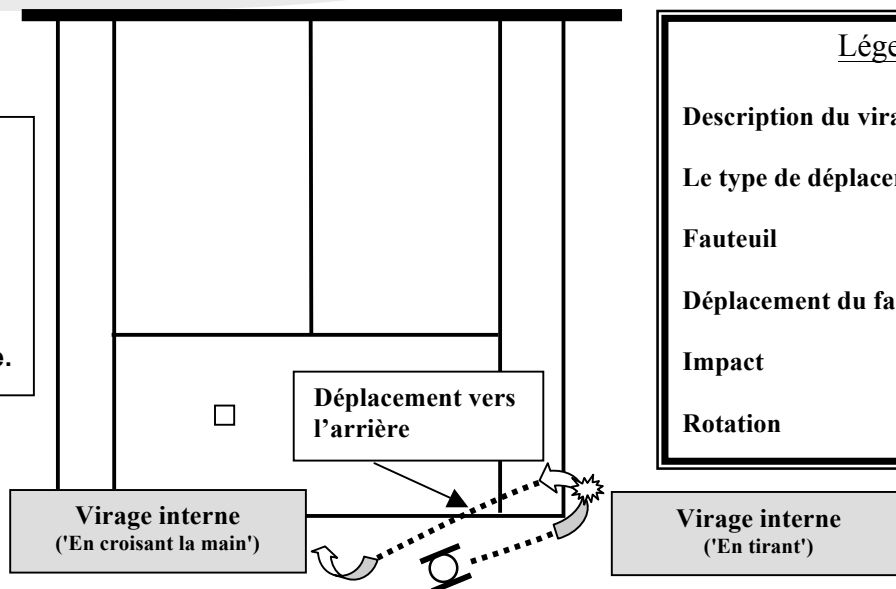
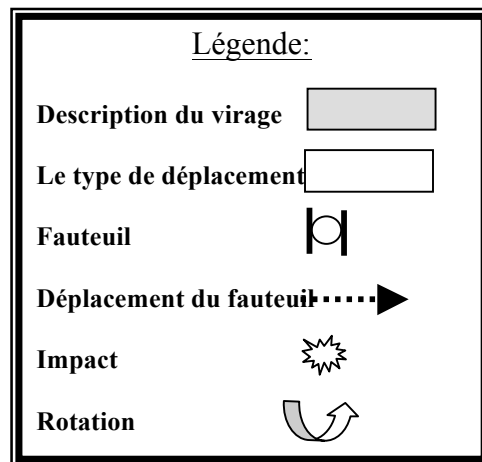
NOTE : Il est naturel de vouloir faire face à l'adversaire en tout temps.

Pour « intersecter » la balle il est nécessaire de se détourner de l'adversaire. Cela semblera plutôt étrange pour la plupart des joueurs mais il est bon de les rassurer quand à la pertinence de la manœuvre.

EXEMPLE DU CYCLE DE LA MOBILITÉ

FIGURE 18 :

Dans cet exemple, trois éléments du cycle de la mobilité sont reliés. Le cycle commence en retour de service.

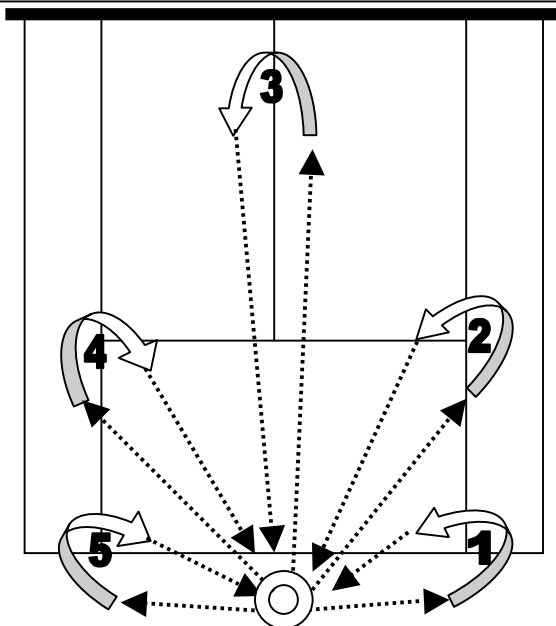


5. EXERCICES DE MOBILITÉ

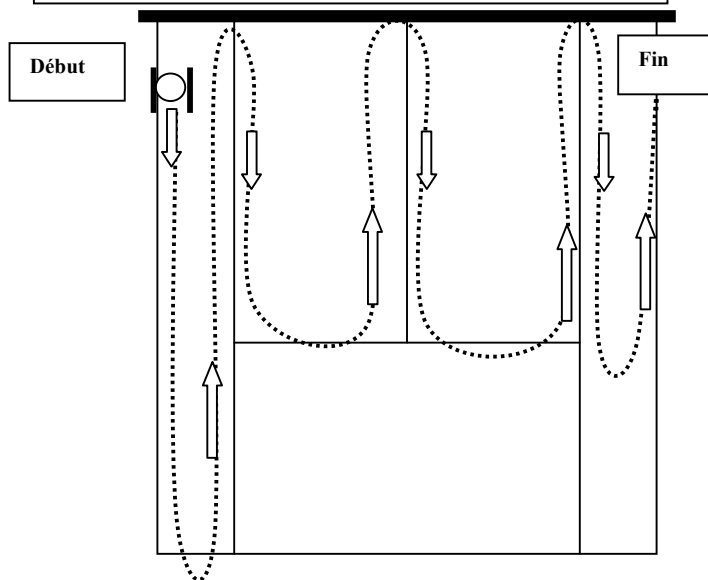
A) Exercices généraux de mobilité : L'objectif de tous ces exercices est la répétition des éléments liés à la mobilité. Les exercices peuvent mettre l'emphasis sur des éléments précis de la mobilité (pratiquer seulement des virages « en poussant ».) ou faire la combinaison de tous ces éléments. **Il est important que les joueurs fassent les exercices de mobilité avec leur raquette en main.**

FIGURE 19 : Exercices généraux de mobilité

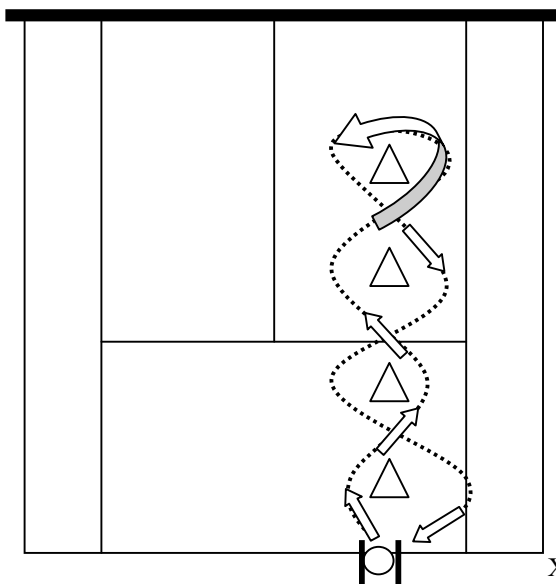
EXERCICE « PIVOT » : Le joueur part du centre, se rend au point 1, fait un virage (peut simuler une frappe), il retourne au point de départ. L'entraîneur peut proposer différentes séquences (sens des aiguilles d'une montre ou le contraire).



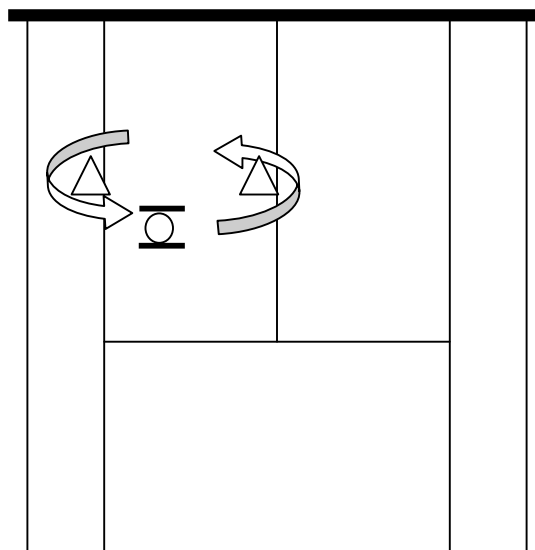
'INDY "500" : Le joueur commence au filet et fait un circuit où il effectue des virages de 180 et 45 degrés. De 1 à 8 joueurs peuvent faire cet exercice en même temps. Le 2^{ème} joueur commence lorsque le 1^{er} a complété son premier virage.



SLALOM (1 main) : Cet exercice aide à apprendre et à améliorer le virage avec la main dominante (raquette). Les joueurs font le circuit (virages en tirant et poussant) en utilisant seulement la main dominante. Poussée maximale au départ.



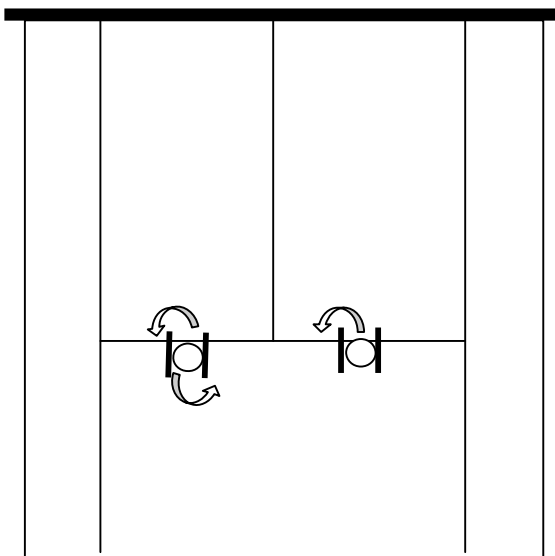
VIRAGES RAPIDES : Pour favoriser plusieurs répétitions de virages et d'accélération rapides. A chaque virage, le joueur peut simuler un coup. L'exercice devrait aussi être effectué en sens inverse.



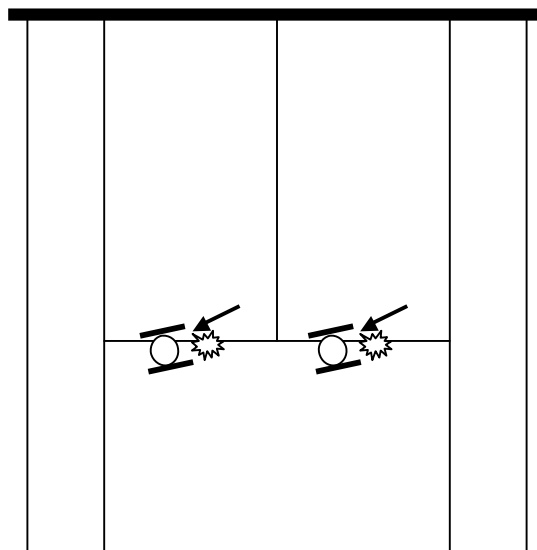
B) MOBILITÉ SITUATIONNELLE: C'est une excellente idée de recréer les mouvements spécifiques qui se produisent lors des situations de jeu les plus fréquentes. Ces exercices peuvent être effectués sans frapper de balles ou en utilisant le panier pour "feeder". Plusieurs de ces exercices peuvent être proposés aux différents niveaux de développement des joueurs (mini tennis, $\frac{3}{4}$ terrain, etc).

FIGURE 20: Exercices de mise en situation

FRAPPER ET SE REPLACER: Les joueurs échangent en coopération sur une moitié de terrain. Après chaque coup, ils doivent choisir une direction quelconque pour expérimenter le déplacement après le coup. Tous les mouvements conviennent (virage, pivot, rotation).



« DIRECTEMENT SUR VOUS »: Les joueurs commencent face au filet. Les balles sont envoyées directement sur eux. Les joueurs doivent pivoter et retraire de façon à maîtriser une balle dirigée directement sur eux. Ils peuvent opter pour un coup droit ou un revers, mais le coup droit est recommandé.



DÉCISION « D'INTERSECTER »: Pratiquer cette séquence de deux coups constituée d'une balle courte et d'une balle profonde. Le joueur s'avance pour frapper un coup droit ou un revers. Après le coup, il se déplace vers l'arrière et regarde l'adversaire pour connaître la direction qu'empruntera la balle profonde (2^e balle).

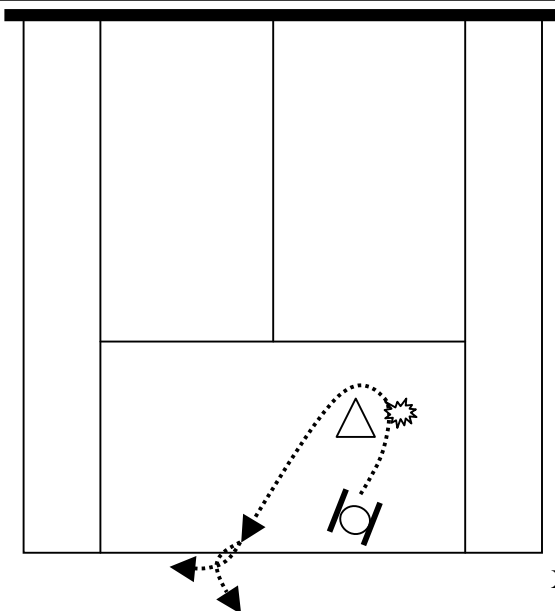


FIGURE EN 8: Les joueurs pratiquent les virages internes et à main croisée. Le joueur doit simuler un coup à chaque virage. L'exercice doit aussi être effectué en sens inverse en utilisant les virages externes.

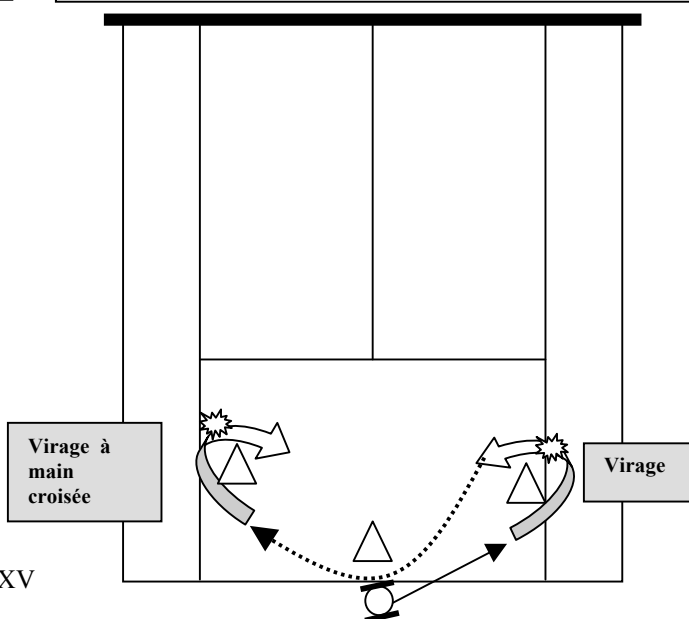
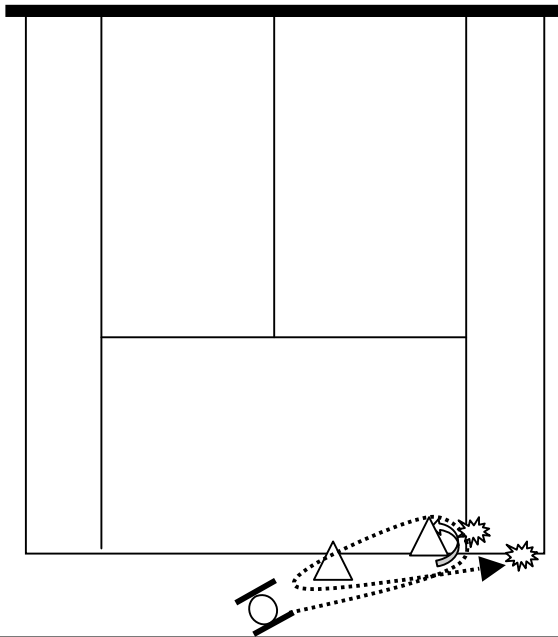
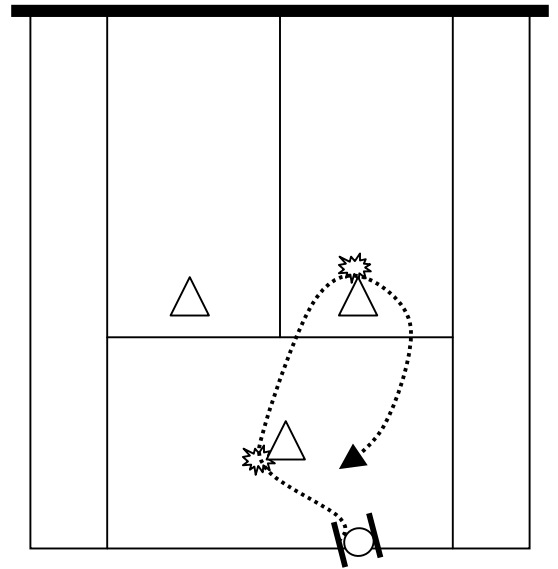


FIGURE 21 : Exercices supplémentaires (en situation de jeu)

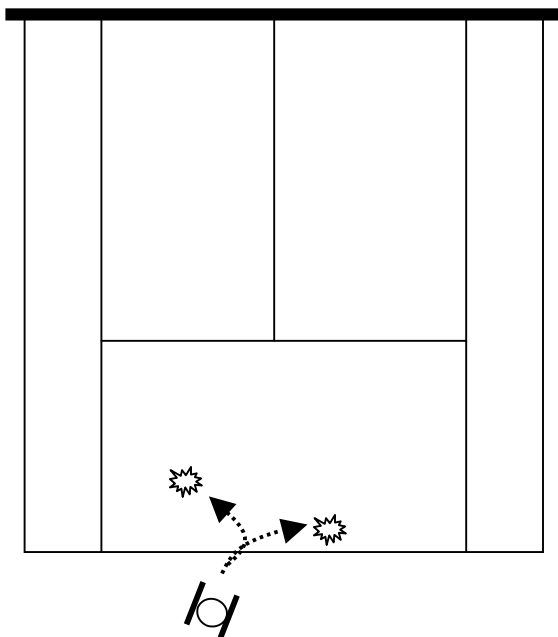
RECEVOIR UNE BALLE FRAPPÉE DERRIÈRE SOI : Le joueur effectue un déplacement latéral pour frapper un coup droit ou un revers (1^{er} cône). Pendant le remplacement, la balle suivante est envoyée derrière le joueur qui doit rapidement effectuer un virage pour rattraper la balle (2^e cône)



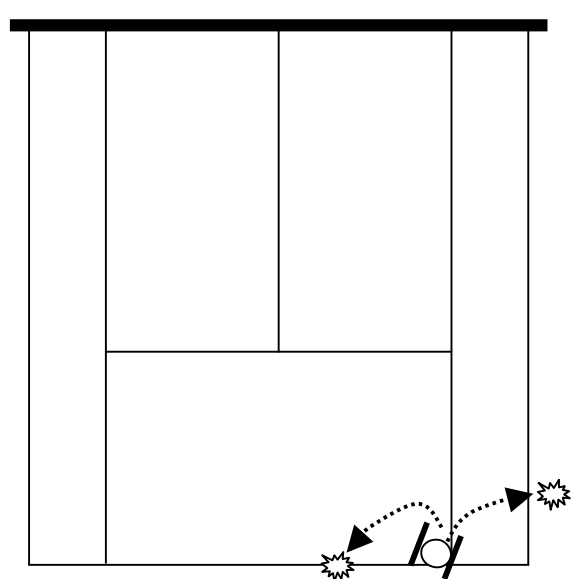
AVANCER POUR FRAPPER UNE VOLÉE : Les joueurs frappent d'abord un coup droit ou un revers à la ligne de fond (1^{er} cône). Ils se déplacent ensuite pour effectuer une volée (2^e cône). Après quoi ils doivent aller frapper une balle haute qui passe par-dessus eux.



DÉPLACEMENT APRÈS LE SERVICE: Entraîner cette séquence de 2 coups. Faire servir le joueur (ou simuler un service) puis l'amener à frapper une prochaine balle. Les joueurs frappent à la suite : coup droit, revers éloigné, balle courte, balle profonde. L'objectif est d'enchaîner en séquence un service et un autre coup.



DÉPLACEMENT APRÈS LE RETOUR : Les joueurs s'exercent à faire une séquence de deux coups constituée d'un retour et d'un échange. Le « feedeur » sert une balle au joueur qui reçoit et il se replace pour frapper le prochain coup. La séquence débute avec le service puis se termine quand le serveur frappe un coup droit ou un revers.





MESURER VOTRE COMPRÉHENSION

Réfléchir à ces questions concernant la lecture des pages précédentes

MOBILITÉ

Pourquoi est-il important de bouger continuellement au tennis en fauteuil?

Que signifie le fait « d'intersecter » la balle pour un joueur en fauteuil? En quoi cela est-il différent pour un joueur debout?

Quelles sont les 4 composantes du cycle de la mobilité? Quel est l'objectif pour chacune d'entre elles?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Quelle est la différence entre le remplacement d'un joueur « sur roues » et celui d'un joueur « debout »?

Nommer les trois types de virages et les 2 façons de les exécuter?

1. _____

2. _____

3. _____

De quels facteurs dépend la décision d'effectuer un virage interne ou un virage externe?

1. _____

2. _____

RÉFÉRENCES, RESSOURCES & REMERCIEMENTS:

'Wheelchair Tennis Myth to Reality' par Bal Moore and Randy Snow. Kendall/Hunt Publié 1994

'Wheelchair tennis Coaches Manual' par Marko Polic. ITF 2000

102 Wheelchair Tennis drills' par Bal Moore and Randy Snow. USTA 2000

'Instructing wheelchair tennis' par Dennis Van der Meer and Rich Berman. USPTR supplement 3, 1998

International Wheelchair Tennis Federation **'Wheelchair Tennis Coaching Guidelines'** disponible IWTF Palliser Road Barons Court, London England, W14 9EN

Des renseignements supplémentaires et des articles traitant de l'enseignement du tennis en fauteuil sont disponibles, en anglais, sur le site Web suivant :(www.itftennis.com)

- Remerciements spéciaux à la directrice du tennis en fauteuil de Tennis Canada, Janet Petras pour l'édition du manuel ainsi que pour sa contribution à plusieurs parties du manuel.
- Remerciements spéciaux à Sarah Hunter (membre de l'équipe nationale) pour sa contribution aux joueurs quadraplégiques.
- Remerciements spéciaux aux entraîneurs, Louis Lamontagne-Müller et Séverine Tamborero pour leurs contributions aux pages relatives à la mobilité.

