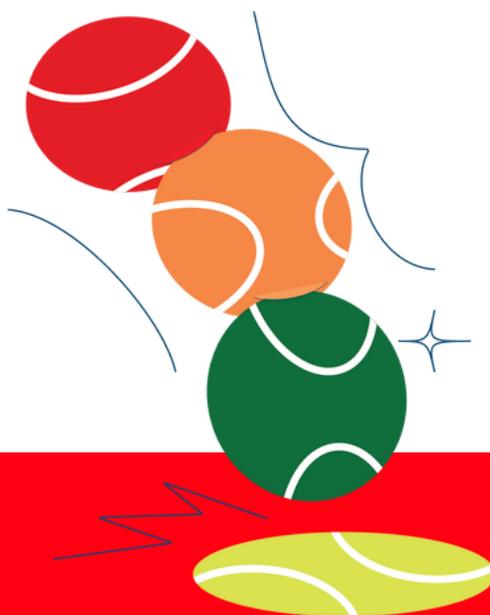




**ROGERS**  
**Premier Set**

# **PREMIER SET**

Un programme de développement  
tennistique pour les jeunes en début  
d'apprentissage





ROGERS  
Premier Set



# PREMIER SET ROGERS - REMERCIEMENTS

TENNIS CANADA EST FIER D'ÉLABORER ET DE METTRE EN ŒUVRE CE PROJET EN COLLABORATION AVEC LES ASSOCIATIONS PROVINCIALES ET TERRITORIALES.



TENNIS QUÉBEC





## TABLE DES MATIÈRES

Principes de base du programme.....	4
Menu des activités.....	5
Étapes d'une séance.....	8
Structure de la pyramide de développement du jeu de points....	9
Échelle d'observation des habiletés.....	10
Outil de progression de mouvement.....	11
Dimensions des terrains pour les activités.....	12
Outil relatif aux activités « vers l'échange ».....	13
Outil relatif aux tactiques de base.....	14
Outil relatif au concept d'entraîner la balle.....	15
Outil relatif au cycle de la frappe.....	16



# PRINCIPES DU PROGRAMME

Le programme **Premier set Apprendre et jouer** repose sur deux principes :

**L'identité du joueur** : aider les joueurs à se forger une identité de « joueur de tennis » au lieu de penser qu'ils participent simplement à un cours.

**L'approche centrée sur le joueur** : offrir des activités adaptées aux habiletés des enfants (plutôt que d'intégrer les enfants dans des activités préétablies).

La structure et les outils fournis dans le programme vous permettent de travailler dans le sens de ces principes.

## L'identité de joueur :

- **Structure de la pyramide de développement du jeu de points** : toutes les activités s'articulent autour de l'objectif de jouer des points et sont conçues et organisées de manière à développer les habiletés nécessaires pour jouer des points. Les joueurs peuvent découvrir le tennis dans un format modifié même s'ils ne sont pas assez habiles pour jouer au tennis régulier.
- **Formats de jeu** : organiser des activités de jeu dans une séance et des événements sur plusieurs terrains.
- **Outil relatif aux tactiques de base** : un système tactique est mis en place pour développer des « joueurs » (contrairement aux enfants qui se contentent de frapper des balles).
- **Outil relatif au concept d'entraîner la balle** : contrôler la balle est essentiel pour que les joueurs puissent connaître du succès lorsqu'ils jouent.

## Approche centrée sur le joueur :

- **Menu d'activités** : les entraîneurs disposent d'une liste de plus de 60 activités afin d'adapter leurs activités en fonction des joueurs.
- **Échelle d'observation des habiletés** : un outil pratique d'entraînement est inclus pour aider les entraîneurs à identifier et à maintenir le niveau de défi approprié. Cela permet de mieux adapter les activités aux habiletés des joueurs.
- **Outil relatif aux zones d'activités** : un menu d'activités en fonction des dimensions du terrain est offert afin que les entraîneurs puissent adapter leurs activités au niveau de jeu des joueurs.
- **Outil relatif aux activités « vers l'échange »** : une série de progressions est prévue pour permettre aux joueurs d'échanger.



## MENU D'ACTIVITÉS

Le programme Premier set propose un menu d'activités variées pour aider les joueurs à acquérir des habiletés. Toutes les activités sont réparties dans les catégories suivantes :

**Activités « je joue des points »** : ces activités constituent le pilier principal du programme et représentent des « jeux d'opposition » qui permettent aux joueurs d'apprendre à servir, à échanger et à marquer des points, ainsi qu'à utiliser des tactiques et des techniques de base.

**Activités d'échauffement** : ces activités se déroulent toutes en groupe et sont conçues non seulement pour échauffer physiquement les joueurs, mais aussi pour favoriser la création d'une communauté, le travail d'équipe et la camaraderie. Ils permettent aux entraîneurs de créer un environnement inclusif et équitable dès le début de chaque séance.

**Activités de coordination** : ces activités permettent de développer les habiletés fondamentales (lancer, attraper, courir, contrôler la raquette et la balle) qui sont essentielles à l'exécution d'habiletés plus complexes qui, en fin de compte, mènent aux diverses activités de jeu de point du programme. Ces activités permettent également de tisser des liens d'amitié et de travailler en équipe.

**Activités « vers l'échange »** : ces activités servent d'introduction aux habiletés que les joueurs doivent développer avant de pouvoir faire des échanges. Elles mettent l'accent sur l'amélioration de la coordination œil-main, de la synchronisation et de la technique.

**Activités de développement**: jouer au tennis (que ce soit en balle rouge, orange ou verte) peut être divisé en trois situations clés. Ces catégories aident les entraîneurs à travailler sur des éléments spécifiques du jeu :

- **J'échange** : échanger (être capable de frapper plusieurs balles consécutives avec un partenaire) est le premier défi à relever pour permettre à un joueur de découvrir le monde du tennis. Les activités de développement des habiletés comprennent le « continuum de l'échange » qui est une série de progressions à partir de simples gestes (par exemple, pousser la balle sur le sol) jusqu'au fait d'échanger la balle au-dessus du filet.
- **Je commence le point** : tous les points doivent commencer par un service ou un retour. Les activités de développement des habiletés vont du lancer avec la main au développement du service, en passant par le retour.
- **Je joue au filet** : l'un des aspects importants du tennis est l'approche et le jeu au filet. Les activités de développement des habiletés passent de l'attrapé avec la main à la volée. Les joueurs apprennent à frapper la balle en l'air pour effectuer des volées et des smashes.



# Menu des activités de développement

## Échauffement

É1	Voler le nid
É2	Faire bouger le cône
É3	Tunnel
É4	Échelles et serpents
É5	Ballon de basket
É6	Connaissance du terrain
É7	Poursuite de la balle
É8	Mélanger et attraper
É9	L'attrait du cône
É10	Carrousel
É11	Nettoyer sa chambre

## Coordination

C01	Frapper la balle
C02	Châteaux
C03	Buts
C04	Attaquer une raquette
C05	Esquiver
C06	Chenille
C07	Pile de sandwiches
C08	Bungee
C09	Relais en équipe

## Vers l'échange

VÉ1	Échanger au sol
VÉ2	Pousser
VÉ3	Les progressions du lancer et de l'attrapé
VÉ4	Les progressions du contrôle de la raquette
VÉ5	Lancer, piéger et taper
VÉ6	Envoyer et échanger la balle
VÉ7	Autoéchange

## J'échange

ÉCH1	Construire un échange
ÉCH2	Prolonger un échange
ÉCH3	Courir dans l'échange
ÉCH4	Mise en jeu variable
ÉCH5	Échanger dans une zone limite
ÉCH6	Cibler les cônes

## Je commence le point

CP1	Précision du service
CP2	Service projeté
CP3	Balle arc-en-ciel
CP4	Cible volante
CP5	Service au-dessus de la montagne
CP6	Service et retour + 1
CP7	Service sur la cible
CP8	Service annoncé
CP9	Rester en place
CP10	Service et retour : défi par équipe

## Je joue au filet

F1	Volée jonglage
F2	Tir de barrage
F3	Du jeu de fond à la volée
F4	Montée du partenaire et volée
F5	Vagues
F6	S'emparer du filet
F7	Lob et volée
F8	Attaquer et se défendre

## Je joue des points

JP1	Tennis au sol
JP2	Lancer la balle
JP3	Mise en jeu aérienne
JP4	Tennis jonglage
JP5	2 contre 1
JP6	Champions
JP7	Foncer en simple
JP8	Champions de double
JP9	Le dominant
JP10	Tennis en équipe

## Formats de jeu

FJ1	Champions sur plusieurs terrains
FJ2	Monte et descend
FJ3	Cônes en équipe
FJ4	Défi en équipe
FJ5	Tournoi à la ronde
FJ6	Séries éliminatoires en équipe
FJ7	Format de relégation



## FORMATS DE JEU

Les formats de jeu sont des moyens concrets d'organiser des compétitions basées sur le jeu de points sur plusieurs terrains. Pour de nombreux joueurs débutants, le mot « tournoi » peut être intimidant, c'est pourquoi les termes « événement Jouer » ou « journée Jouer » sont jugés plus appropriés pour rendre la compétition organisée plus accessible.

Formats de jeu	
FJ1	<u>Champions sur plusieurs terrains</u>
FJ2	<u>Monte et descend</u>
FJ3	<u>Cônes en équipe</u>
FJ4	<u>Défi en équipe</u>
FJ5	<u>Tournoi à la ronde</u>
FJ6	<u>Séries éliminatoires en équipe</u>
FJ7	<u>Format de relégation</u>

## CULTURE DE L'ESPRIT SPORTIF

### CULTURE DE L'ESPRIT SPORTIF

Une « culture de l'esprit sportif » est présente dans toutes les activités du programme Premier set :

- Étiquette du tennis
- Connaître les règlements
- Respecter les autres
- Comportements qui renforcent l'esprit sportif

Ces comportements sont encouragés et intégrés à chaque séance et forment une base de valeurs qui créent une génération de joueurs au caractère positif et confiant.



## ÉTAPES D'UNE SÉANCE

Chaque séance doit respecter une série d'étapes précises pour qu'elle puisse être structurée de manière efficace et logique et offrir un contenu basé sur le jeu de points.

### STEP 1

#### ACCUEIL

Créer une ambiance chaleureuse (ex : apprendre le nom des joueurs)

### STEP 2

#### ÉCHAUFFEMENT

Préparer les joueurs à l'activité physique et renforcer l'esprit d'équipe.

### STEP 3

#### JOUER

Participer à des compétitions de tennis régulier ou de tennis modifié

*Note : cette étape peut être ignorée lors des séances plus courtes d'une heure.*

### STEP 4

#### PRACTIQUER

Mettre en œuvre des activités de coordination et de développement des habiletés afin d'améliorer le jeu de points.

### STEP 5

#### JOUER

Intégrer les habiletés dans le jeu de point (tennis régulier ou modifié)

### STEP 6

#### BILAN

Passer en revue ce qui a été accompli et encourager les joueurs à aller jouer et s'amuser.



## STRUCTURE DE LA PYRAMIDE DE DÉVELOPPEMENT DU JEU DE POINTS

Le programme est construit autour de l'objectif d'aider les enfants à **acquérir une « identité de joueur »**. Nous voulons qu'ils se considèrent comme des joueurs de tennis plutôt que de simplement penser qu'ils « suivent des cours de tennis », ce qui augmentera leur motivation à jouer et à s'entraîner plus fréquemment. Cependant, pour de nombreux joueurs débutants, jouer au vrai tennis est trop difficile. Comment se forger une identité de joueur si l'on n'est pas capable de jouer ?

### Jouer des points doit être une priorité

The Le programme vous permet de mettre l'accent sur le fait de jouer des points en identifiant l'essentiel de la pratique du tennis : servir, échanger et marquer des points avec des joueurs qui s'affrontent dans une zone définie. (« jeu d'opposition »).

Le programme utilise des jeux d'opposition modifiés qui sont des formes simplifiées du jeu à points, de sorte que les joueurs peuvent obtenir du succès rapidement sans avoir toutes les habiletés nécessaires pour jouer au vrai tennis. Ces quatre jeux d'opposition peuvent être utilisés avec des balles adaptés aux niveaux rouge, orange, vert et jaune :

**Tennis au sol** : recevoir et envoyer la balle au sol le long des lignes du terrain.

**Lancer avec la main** : recevoir et envoyer la balle sans la raquette.

**Lancer avec la raquette** : recevoir la balle en la coinçant contre les cordes de la raquette avec la main et la relancer à l'adversaire en la frappant par en dessous doucement.

**Tennis jonglage** : recevoir et envoyer la balle en faisant un bon sur la raquette avant de la renvoyer.

Ces 4 versions modifiées du **jeu de points** mènent à la pratique du tennis régulier où les joueurs **servent, font des échanges et marquent des points** avec des balles rouges, orange, vertes ou jaunes.

### Pyramides de développement du jeu de point

Ces quatre versions du jeu de points deviennent le sommet de leur propre « **pyramide de développement du jeu de points** ». Chaque pyramide de jeu de points représente un ensemble d'activités tirées du menu d'activités et offre une progression à partir de la section de base (**activités de coordination**), en passant par la section intermédiaire (**activités de développement des habiletés/activités d'échange**) pour finalement se rendre au sommet (**activités « je joue des des points »**). Toutes les activités de jeu de points peuvent être utilisées pour les compétitions de tennis au sol, de tennis avec la main, de tennis avec la raquette, de tennis jonglage (par exemple « 2 contre 1 — PP5 » ou « champions — PP6 »), ou de tennis régulier (sur des terrains et avec des balles rouges/orange/vertes/jaunes).



## OUTIL D'OBSERVATION DES HABILITÉS

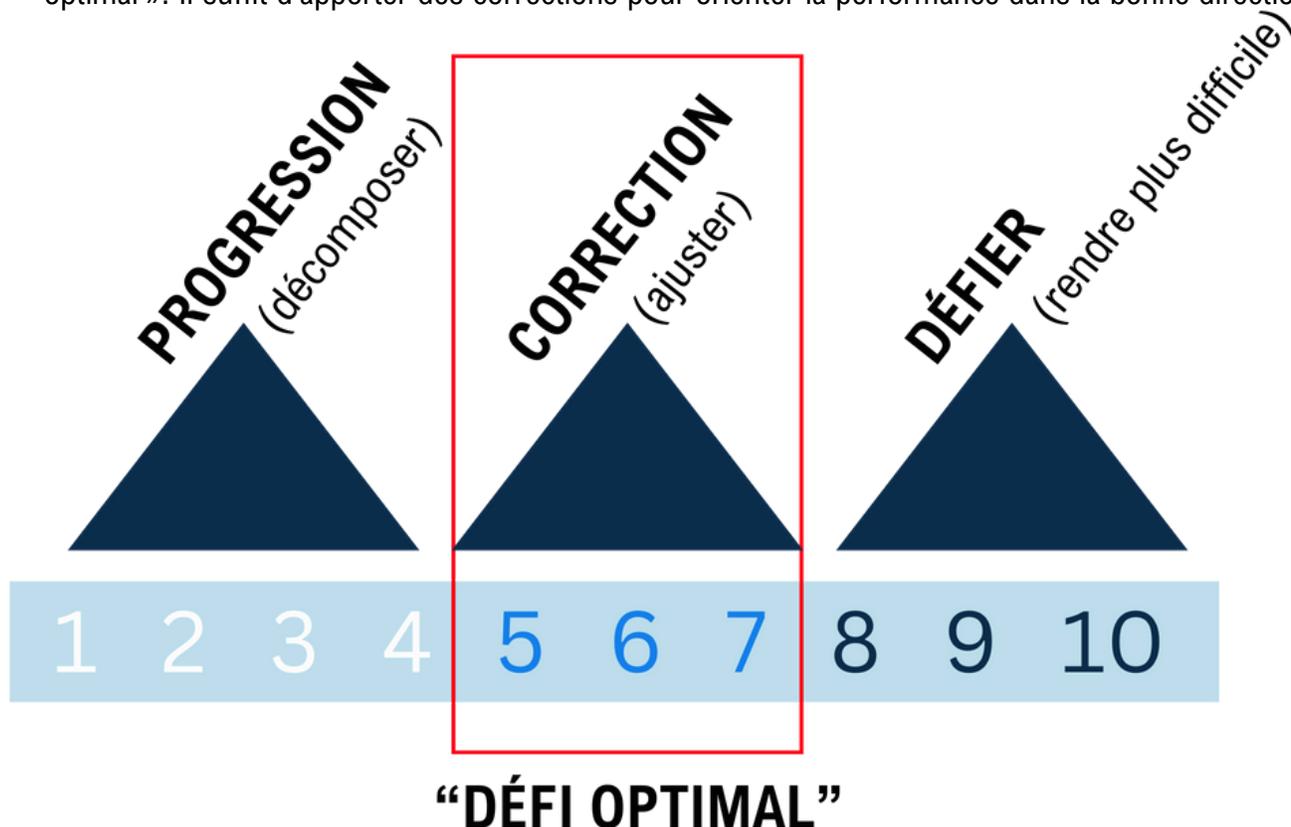
Les environnements d'apprentissage les plus efficaces permettent aux joueurs d'effectuer des activités à un niveau de difficulté approprié. Les joueurs engagés dans des activités où ils réussissent 50 à 70 % du temps sont plus motivés à continuer et à maintenir leur concentration et leurs efforts. Ceci constitue le niveau de "défi optimal".

Les activités trop difficiles (avec un taux de réussite inférieur à 50 %) augmentent le risque que les joueurs abandonnent par manque de résultats. Trop faciles (taux supérieur à 70 %), les joueurs risquent de s'ennuyer et de se désengager, voire de mal se comporter.

### Échelle d'observation des habiletés

Un moyen simple et efficace d'évaluer la réussite consiste à utiliser l'échelle d'observation des habiletés. L'entraîneur détermine le degré de réussite des joueurs dans une activité sur 10 tentatives :

- Réussite de 0-4/10 : modifier l'activité pour la rendre moins difficile (dans ce cas, utiliser une « progression » est préférable).
- Réussite de 8-10/10 : Rendre l'activité plus difficile.
- Réussite de 5-7/10 : ce taux est optimal et signifie que l'activité est dans le niveau de « défi optimal ». Il suffit d'apporter des corrections pour orienter la performance dans la bonne direction.





## OUTIL DE PROGRESSION DU MOUVEMENT

Lorsque les joueurs ont un taux de réussite inférieur à 40 %, il est judicieux d'utiliser une progression. Le problème des enfants qui pratiquent des activités avec peu de succès est qu'ils perdent souvent confiance en eux. Personne ne veut continuer à jouer si les résultats ne sont pas au rendez-vous.

Les progressions vous permettent de décortiquer l'habileté visée pour en faciliter l'acquisition. La version la plus simple aide à obtenir de meilleurs résultats. L'habileté peut être développée jusqu'à la version finale tout en maintenant les joueurs dans une « dynamique de succès ».

La progression de base utilisée dans le programme est une progression qui concerne le mouvement, avec qui l'activité est pratiquée (avec soi-même ou avec un partenaire) et si le filet est utilisé :

### PROGRESSION DE BASE



### Étapes de la progression de base

#### Les activités avec soi-même

- Soi-même, sur place : activités réalisées en solo (par exemple, taper une balle vers le haut sur les cordes de sa raquette)
- Soi-même, en bougeant : activités réalisées en solo tout en bougeant
  - Mouvement d'un côté à l'autre
  - Mouvement avant et arrière (vers le filet et vers la ligne de fond)

#### Activités avec un partenaire (sans le filet entre les joueurs)

- Avec un partenaire, sur place : activités avec un partenaire, sans bouger
- Avec un partenaire, en bougeant : activités réalisées avec un partenaire, tout en bougeant

#### Activités au-dessus du filet

- Avec un partenaire, sur place, avec le filet : activités avec un partenaire, sans bouger et avec le filet
- Avec un partenaire, en bougeant, avec le filet : activités avec un partenaire, en bougeant et avec le filet.

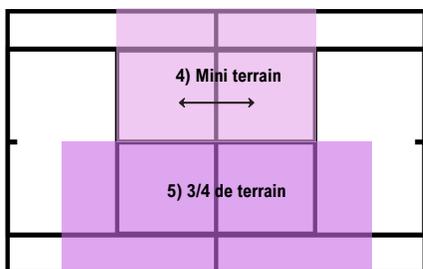
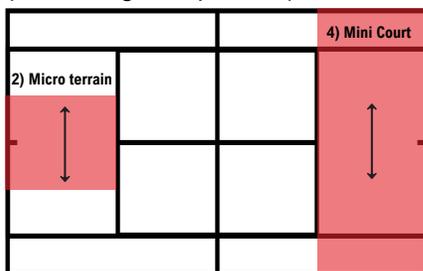


## DIMENSIONS DES TERRAINS POUR LES ACTIVITÉS

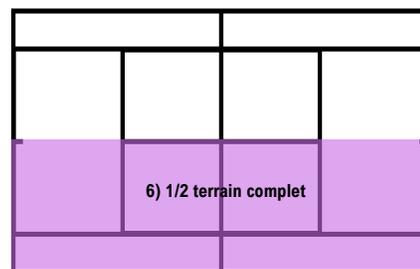
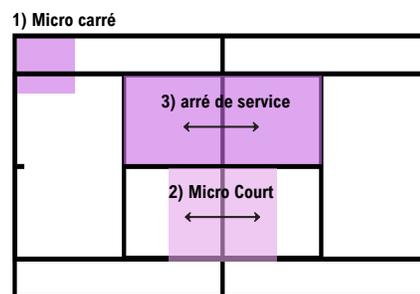
Pour rendre une activité plus ou moins difficile, il est possible de l'organiser dans une zone qui aide les joueurs à avoir du succès. Le programme prévoit sept zones de dimensions et de formes différentes qui peuvent être utilisées pour un grand nombre d'activités. Les zones ne sont pas particulièrement liées à une couleur de balle (par exemple, le terrain « rouge », le terrain « orange », etc.) ; elles sont simplement utilisées comme outils pour garantir un environnement efficace et adapté au niveau de jeu des joueurs.

- 1 Micro carré** : de nombreuses activités du programme Apprendre et jouer utilisent le micro carré pour les activités du terrain rouge, orange et vert afin d'adapter les dimensions et de modifier le jeu pour les joueurs débutants. Le micro carré est souvent utilisé dans les activités et les progressions du programme « vers l'échange ».
- 2 Micro terrain** : le micro terrain peut être installé dans le sens de la largeur pour le terrain rouge et dans le sens de la longueur pour les terrains rouge, orange et vert.
- 3 Carré de service** : il peut être utilisé comme carré de service pour une activité sans le filet ou les deux carrés de service peuvent être utilisés avec le filet pour les terrains ROV.
- 4 Mini terrain** : il peut être installé dans le sens de la largeur pour le terrain rouge et dans le sens de la longueur pour les terrains rouge, orange et vert (y compris le corridor de double).
- 5 3/4 de terrain** : cette zone de jeu est utilisée pour le terrain orange lorsque les joueurs ont le niveau adéquat.
- 6 1/2 terrain complet** : cette zone est utilisée pour le terrain vert lorsque le niveau des joueurs est adéquat.
- 7 Terrain complet (simples/doubles)** : le terrain de tennis régulier complet et est utilisé comme terrain vert lorsque les joueurs ont le niveau approprié.

Installation dans le sens de la largeur  
(Court rouge uniquement)



Mise en place longitudinale (ROG)



7) Terrain complet (simples/doubles)

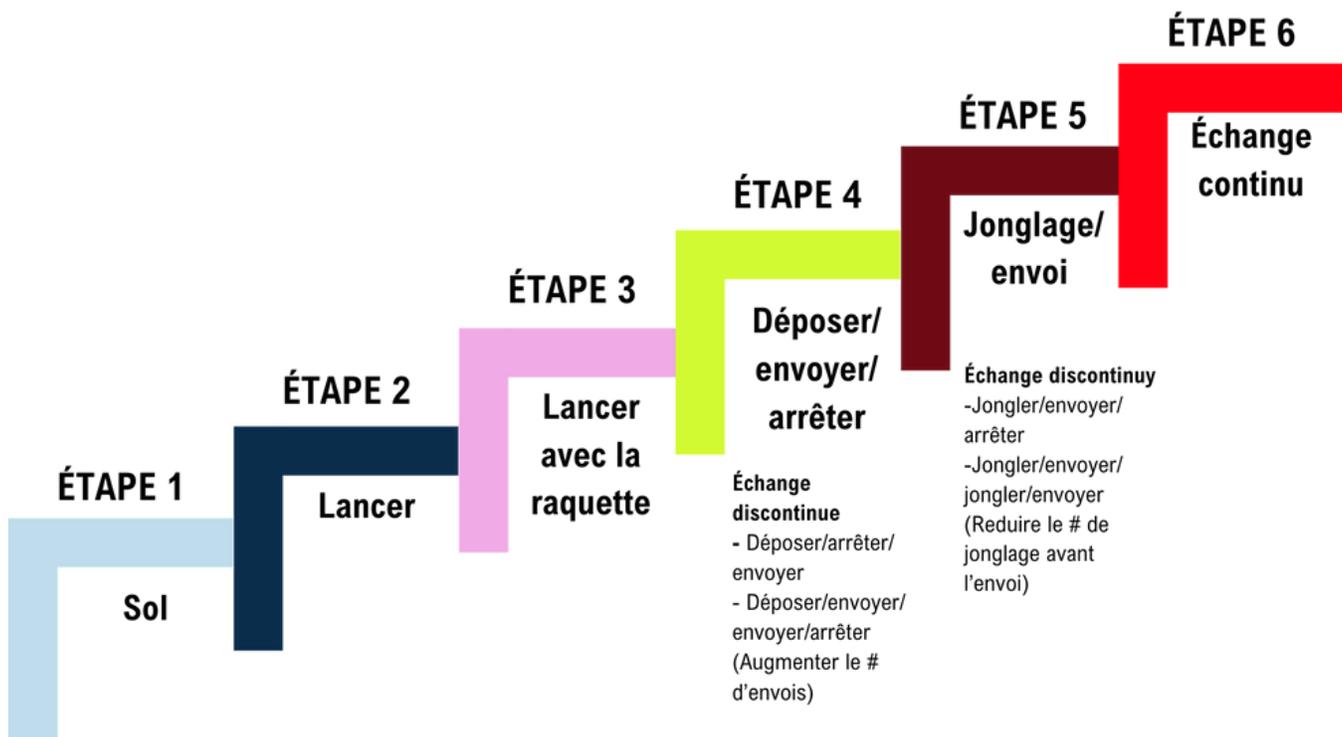


## OUTIL RELATIF AUX ACTIVITÉS VERS L'ÉCHANGE

Le premier et le plus important obstacle à franchir lorsqu'on apprend le tennis est d'acquérir les aptitudes nécessaires pour échanger. L'échange depuis la ligne de fond (avec la balle de la couleur appropriée) par-dessus le filet est un défi. L'échange depuis la ligne de fond (avec la balle de la couleur appropriée) par-dessus le filet est un défi. Il existe une série d'activités qui préparent les joueurs à échanger. Ce cycle de l'échange est appelé « vers l'échange ». Ces habiletés constituent une progression vers l'échange. Elles sont également utilisées pour cibler les activités d'échange qui maintiennent les joueurs dans le niveau de « défi optimal ». Par exemple, dans une activité d'échange où les joueurs doivent se renvoyer la balle, l'entraîneur remarque qu'ils n'y parviennent pas. Ce dernier passe alors à l'étape 4 (échange discontinu — envoyer/arrêter/retourner) pour que les joueurs obtiennent du succès.

### VERS L'ÉCHANGE (Continuum)

Maintenir un échange neutre: balle reçue = balle envoyée





# OUTIL RELATIF AUX TACTIQUES DE BASE

Le programme étant basé sur le jeu, la tactique est un élément central. La tactique est essentielle pour gagner n'importe quel jeu (que ce soit aux échecs, au hockey ou au tennis). Pour se forger une identité de « joueur », les enfants doivent être capables de mettre en pratique les tactiques de base du tennis.

Les 4 tactiques de base sont :

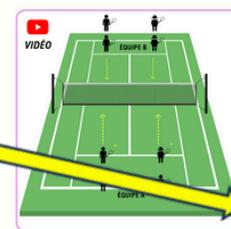


Les joueurs sont encouragés à utiliser des tactiques dans toutes les activités du programme Apprendre et jouer. La principale tactique utilisée dans l'ensemble du programme est la régularité. Pour les joueurs, cette tactique s'exprime en termes plus simples : « remettre une balle de plus dans le terrain ».

## Chaque activité devrait inclure une tactique mise de l'avant par l'entraîneur

En étant régulièrement exposés à diverses tactiques, les joueurs apprendront plus rapidement à jouer. Ils seront également plus motivés à apprendre et à pratiquer les habiletés (techniques) car ils verront ce dont ils ont besoin pour gagner contre leurs adversaires et comprendront comment leurs habiletés leur donnent les moyens d'exécuter les tactiques.

### Je commence le point CP 10



#### Service et retour : défi par équipe 02.3 V2.3

- EXERCICE :**
- Joueurs en équipe. L'équipe A sert. L'équipe B retourne.
  - Chaque joueur de l'équipe A obtient deux tentatives (premier et deuxième services) pour servir la balle n'importe où dans le carré de service. En cas de succès, l'équipe A fait 1 point. Si le joueur rate ses deux tentatives, l'équipe B fait 1 point (double faute).
  - De l'autre côté du filet, chaque joueur de l'équipe B tente de retourner le service n'importe où à l'intérieur du terrain. Si la tentative est réussie, l'équipe B gagne 1 point. Sinon, c'est l'équipe A qui gagne 1 point.
  - La première équipe à obtenir 10 points l'emporte.

**TACTIQUE :** Garder la balle en jeu

**Référence au jeu :** Cet exercice souligne l'importance pour les deux joueurs de s'assurer qu'ils exécutent le premier coup de l'échange ; elle met l'accent sur le travail d'équipe et le soutien de l'un pour l'autre.

- Points techniques :**
- **Serviceur :** Prendre une position latérale stable pour envoyer la balle.
  - **Coordonner le lancer de balle au service** avec l'action de servir par-dessus.
  - **Relanceur :** Continuer d'ajuster vos pieds et de rester en équilibre pour recevoir la balle à la hauteur de la taille.
  - **Préparer votre corps et votre raquette** avant le rebond de la balle.

Pour le lancer au service, envoyer la balle vers le haut en utilisant un mouvement par en dessous et en la soulevant à la hauteur maximale que la raquette peut atteindre. Au service, utiliser un geste du lancer par-dessus l'épaule et pointer le cordage vers la cible pour frapper la balle.

- Conseils pour configurer un exercice :**
- Peut réussir un nombre déterminé d'échanges
  - Autant d'échanges que possible dans un laps de temps déterminé
  - Ou avec un nombre donné de balles (ex. : nombre d'échanges réussis sur 10 balles, etc.)
  - Les joueurs changent de rôle après chaque séquence
  - N. B. Cet exercice peut être pratiqué par paire si le nombre de terrains le permet, ou avec un nombre plus petit de joueurs
  - Choisir les dimensions du terrain selon le niveau de jeu du groupe
- Dimensions recommandées du terrain :**
- Mini terrain, carrés de service, 3/4 terrain, 1/2 terrain





## OUTIL POUR “CONTRÔLER LA BALLE”

Jouer au tennis nécessite des tactiques et l'exécution d'une tactique nécessite le contrôle de la balle. Aider les joueurs à contrôler la balle renvoie au concept de « **contrôler de la balle** ».

Pour cela, il est important de savoir que la balle ne peut être manipulée que de **5 façons différentes**. Ce sont les 5 contrôles de la balle. Les joueurs doivent apprendre à recevoir des variations de ces caractéristiques et à envoyer des variations de ces caractéristiques :

**Hauteur** : recevoir et envoyer la balle plus haut ou plus bas

**Direction** : recevoir et envoyer la balle à droite et à gauche

**Profondeur** : recevoir et envoyer la balle plus proche ou plus loin

**Vitesse** : recevoir ou envoyer la balle plus vite ou plus lentement

**Effet** : recevoir ou envoyer la balle avec un effet brossé, un effet amorti, un effet coupé ou un effet plat

**Note** : l'effet brossé est un concept plus avancé qui n'est pas abordé dans le programme Premier set Rogers.

Tous ces éléments ont pour but d'exécuter une tactique. Par exemple, pour surpasser son adversaire avec plus de régularité, un joueur doit retourner la balle au-dessus du filet afin d'éviter les erreurs (hauteur). Pour utiliser l'espace et faire déplacer un adversaire, un joueur doit contrôler la direction.

Le deuxième élément du concept d'entraîner la balle est ce que le joueur fait pour manipuler l'un des cinq contrôles de la balle. Le contrôle de la balle est basé sur ce que fait la raquette lorsqu'elle entre en contact avec la balle. La physique derrière l'impact détermine ce que fait la balle.

La balle est contrôlée par les principes **A.T.V** :

L'**angle** de la raquette à l'impact

La **trajectoire** de la raquette à l'impact

La **vitesse** de la raquette à l'impact

Chaque coup au tennis est le fruit de la l'A.T.V de la raquette.

Une section « **contrôler la balle** » est incluse dans les feuilles d'activité.

**Je commence le point** CP10

**Service et retour : défi par équipe** 02:17 V2.3

**EXERCICE :**

- Joueurs en équipe. L'équipe A sert. L'équipe B retourne.
- Chaque joueur de l'équipe A obtient deux tentatives (premier et deuxième services) pour servir la balle n'importe où dans le carré de service. En cas de succès, l'équipe A fait 1 point. Si le joueur rate ses deux tentatives, l'équipe B fait 1 point (double faute).
- De l'autre côté du filet, chaque joueur de l'équipe B tente de retourner le service n'importe où à l'intérieur du terrain. Si la tentative est réussie, l'équipe B gagne 1 point. Sinon, c'est l'équipe A qui gagne 1 point.
- La première équipe à obtenir 10 points l'emporte.

**TACTIQUE :** Garder la balle en jeu

**Référence au jeu :**

Cet exercice souligne l'importance pour les deux joueurs de s'assurer qu'ils exécutent le premier coup de l'échange; elle met l'accent sur le travail d'équipe et le soutien de l'un pour l'autre.

**Points techniques :**

- Serveur : Prendre une **position latérale stable** pour envoyer la balle.
- Coordonner le **lancer de balle** au service avec l'action de servir par-dessus.
- Retourneur : Continuer d'**ajuster vos pieds** et de rester en **équilibre** pour recevoir la balle à la hauteur de la taille.
- Préparer votre corps et votre raquette avant le rebond de la balle.

**Conseils pour configurer un exercice :**

- Peut réussir un nombre déterminé d'échanges.
- Autant d'échanges que possible dans un laps de temps déterminé.
- Ou avec un nombre donné de balles (ex. : nombre d'échanges réussis sur 10 balles, etc.).
- Les joueurs changent de rôle après chaque séquence.
- N. B. Cet exercice peut être pratiqué par paire si le nombre de terrains le permet, ou avec un nombre plus petit de joueurs.
- Choisir les dimensions du terrain selon le niveau de jeu du groupe.

**Dimensions recommandées du terrain :**

Mini terrain, carrés de service, 3/4 terrain, 1/2 terrain

**LÉGENDE :** Instructeur, Joueur, Cible, Lignes amovibles, Déplacements des joueurs, Trajectoire de balle (en équipe), Trajectoire de balle (individuelle)



## OUTIL RELATIF AU CYCLE DE LA FRAPPE

Le tennis est un jeu dynamique. Bien qu'il soit parfois nécessaire de pratiquer certaines habilités à partir d'une position statique, les joueurs devraient s'entraîner à bouger dès que possible.

Un coup au tennis se produit typiquement dans un cycle de déplacements et d'actions. Ce cycle, appelé « cycle de la frappe », doit être intégré dans les activités dès que possible.

Le cycle comprend 4 éléments :

1. **Position d'attente** : tous les déplacements au tennis doivent commencer par une position athlétique où le corps du joueur et la raquette sont prêts à réagir.
2. **Préparation** : tout ce que le joueur doit faire pour se préparer à être au bon endroit, au bon moment pour recevoir la balle (que ce soit avec une raquette en l'air, au sol ou en attrapant sans raquette).
3. **Contrôle de la balle** : le moment où le joueur fait contact avec la balle (que ce soit avec la raquette ou en l'attrapant) et tout ce qu'il doit faire pour la renvoyer.
4. **Remplacement** : au cours d'un même point, un joueur frappe la balle plusieurs fois. Il est essentiel de se préparer au coup suivant tout de suite après avoir frappé la balle. Par conséquent, le joueur doit se replacer rapidement après chaque coup.

Par exemple, même lorsqu'ils pratiquent le « tennis avec la main », les joueurs doivent commencer en position d'attente, se préparer, se déplacer pour recevoir la balle, la contrôler et la renvoyer, puis se replacer pour le cycle de frappe suivant. Cela développera leur capacité à jouer des points de manière efficace.

