



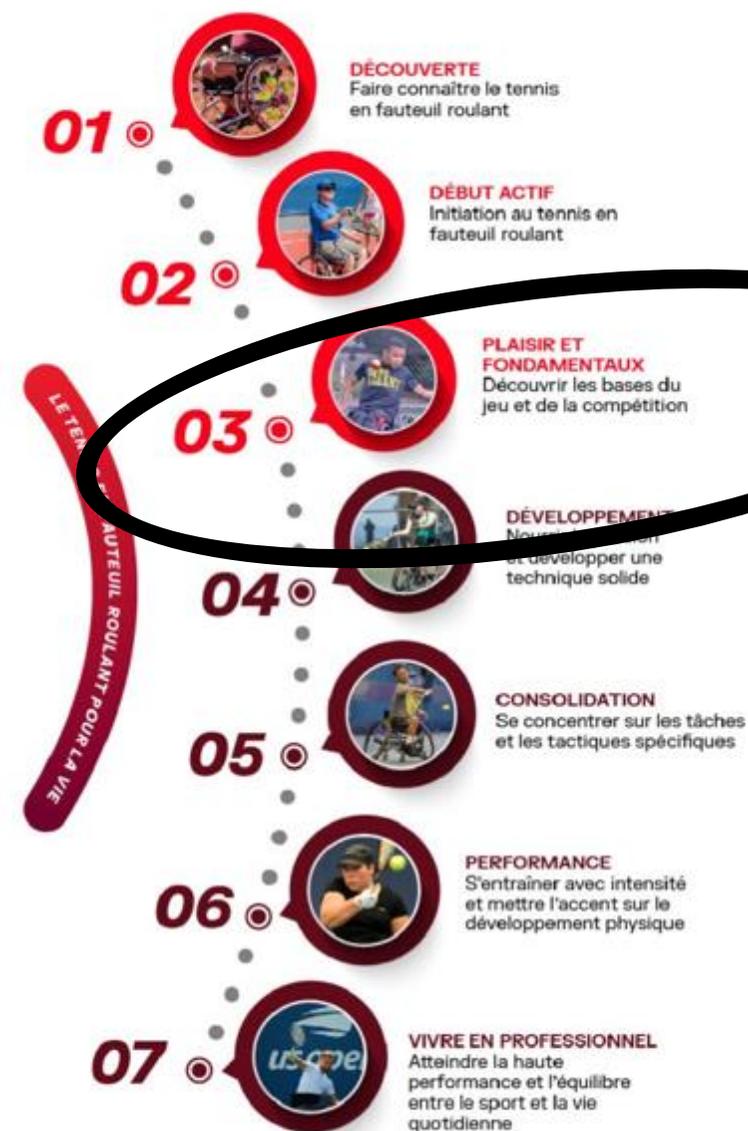
# MODÈLE INTÉGRAL DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR DE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

## ETAPE 3: PLAISIR & FONDAMENTAUX

24 Avril 2025

**Janet Petras**- Directrice, programmes et administration, haute performance

**Kai Schrameyer**- Entraîneur national, Tennis en fauteuil roulant



# RECONNAISSANCE DES TERRES



*Tennis Canada et ses partenaires reconnaissent les territoires ancestraux, non cédés et non abandonnés de tous les Inuits, Métis et Premières nations qui vivent sur cette terre. Nous reconnaissons notre histoire commune enracinée dans le colonialisme et notre privilège d'être sur cette terre.*

*Tennis Canada reconnaît sa responsabilité de travailler en collaboration avec les communautés afin d'assurer un système de tennis inclusif, accessible et accueillant pour tous.*

# ETAPE 3 – PLAISIR & FONDAMENTAUX



- Commencer à construire les fondations
- Jouer régulièrement pour les débutants
- Pratiquer plusieurs sports
- Frapper beaucoup de balles et introduire la mobilité
- Créer un environnement de jeu pour les joueurs de différents niveaux

# LES 5C: CULTURE & CARACTERE

## Culture

- Utiliser un langage approprié et des actions inclusives
- Respecter les autres et les règles. Progresser à son propre rythme
- Apprendre à aborder et à exprimer ses préoccupations

## Caractere

- Être honnête
- Faire preuve d'attention et de respect à l'égard de tous
- Faire preuve d'intégrité en faisant ce qu'il faut.



# LES 5C: CONFIANCE & CONNEXION

## Confiance

- Encourager un dialogue positif permanent avec soi-même
- Développer le goût du jeu
- Gérer les déceptions précoces, en particulier dans le domaine de la mobilité en fauteuil roulant

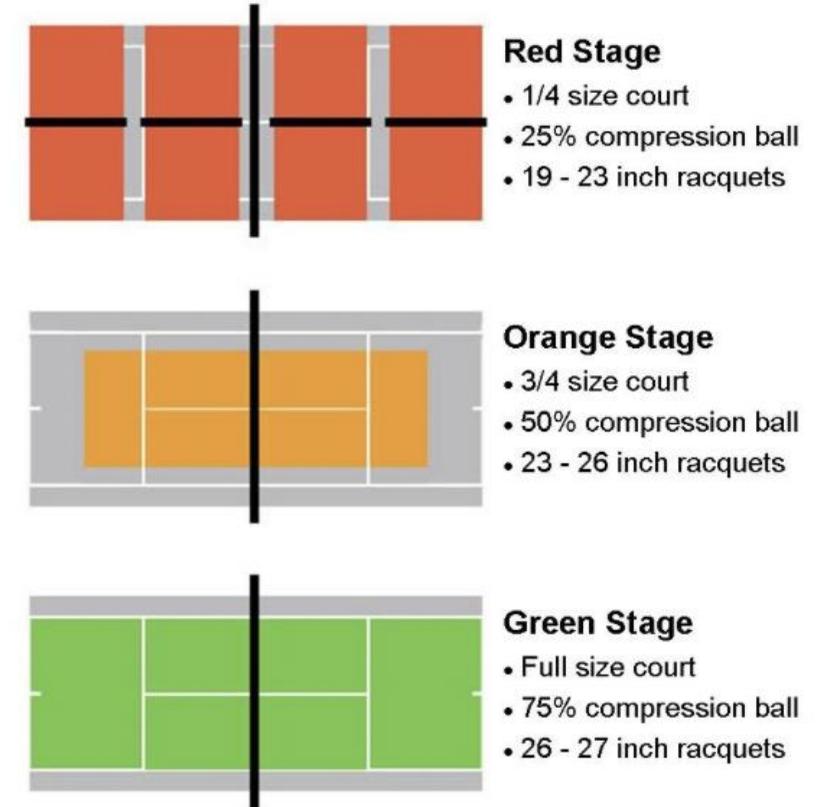
## Connexion

- Faire ce qui est juste, même si c'est difficile
- Faire le lien entre les actions et les conséquences
- Comprendre les règles du jeu et le concept de fair-play.

# LES 5C – COMPETENCES (TACTIQUES)

## Tactique:

- Tennis Progressive
  - Enfants: rouge
  - Adultes: orange et vert
- Consistance : mettre des ballons consécutifs dans le terrain
- Alimentation du panier ou jeu coopératif
- Ajouter des éléments de compétition



# LES 5C: COMPETENCES (TECHNIQUES)

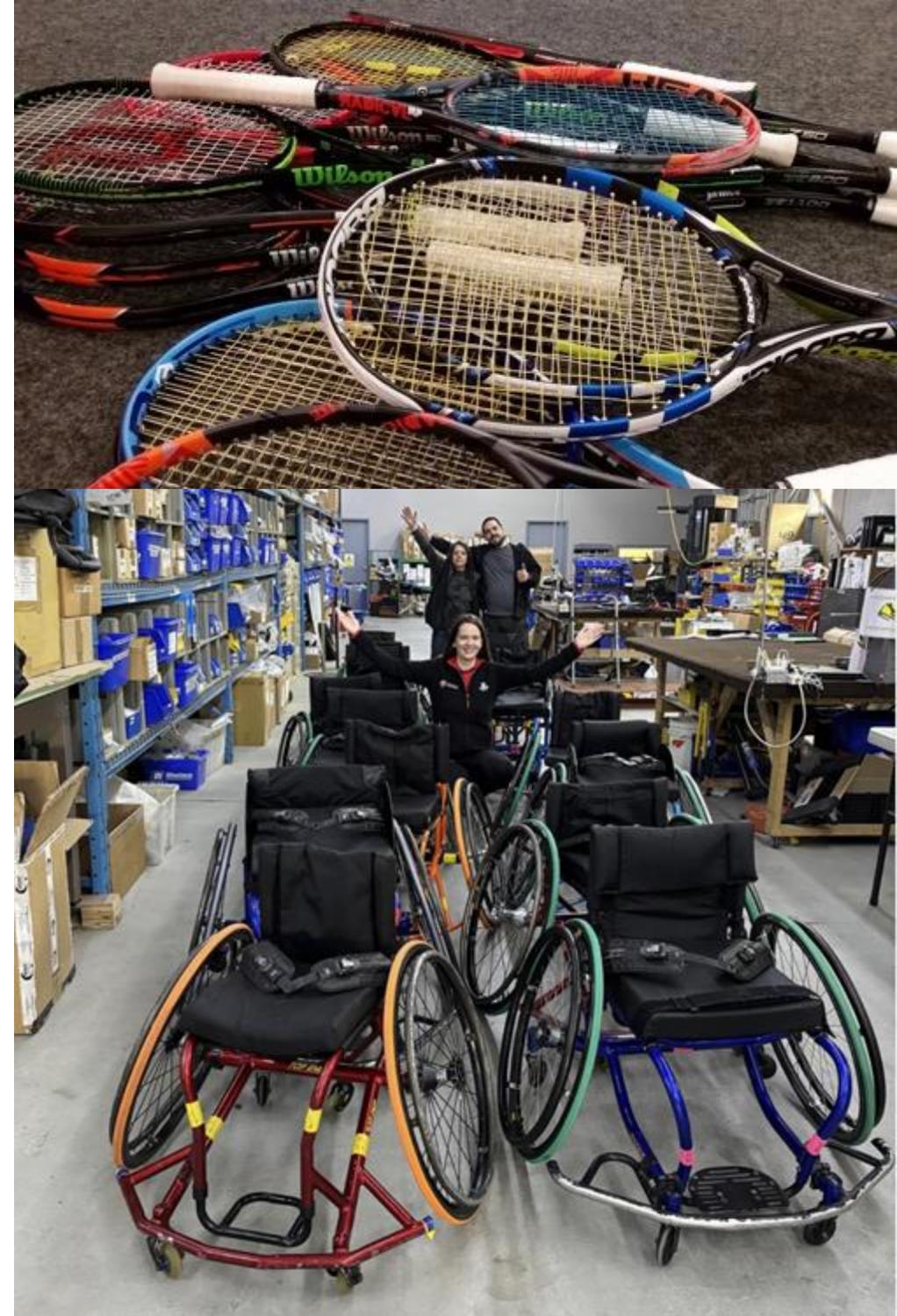
## Technique:

- Fundamentals
- Prise
- Set-up
- Point d'impact
- Zone de frappe
- Récupération



# ÉQUIPEMENT

- ❑ Fauteuils roulants de tennis ou de basket-ball
- ❑ Les sangles assurent le soutien et la stabilité des joueurs. Différentes formes (par exemple à cliquet ou à velcro) et pour différentes zones du fauteuil roulant et du corps :
  - Poitrine
  - la taille
  - Jambes
  - Cuisses
  - genoux
  - Pieds
- ❑ Balles de tennis niveau rouge, orange ou vert



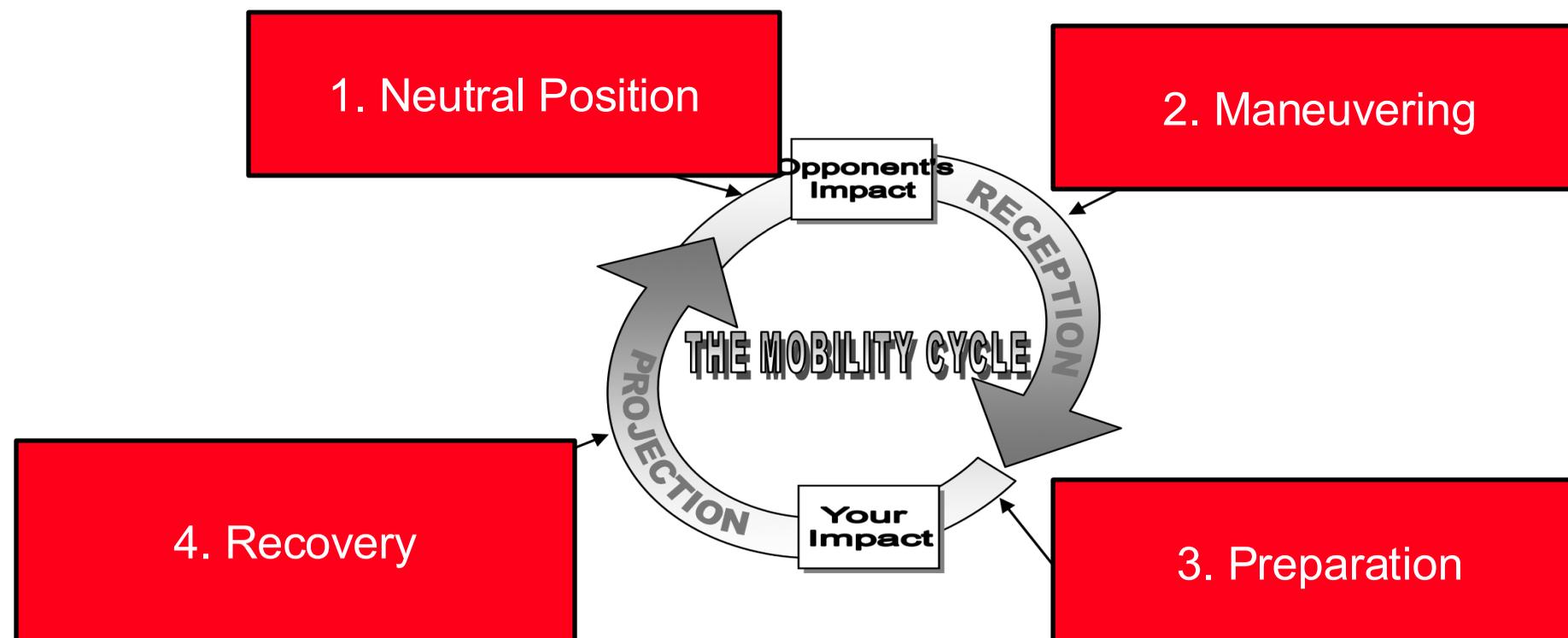
# MOBILITE EN FAUTEUIL ROULANT



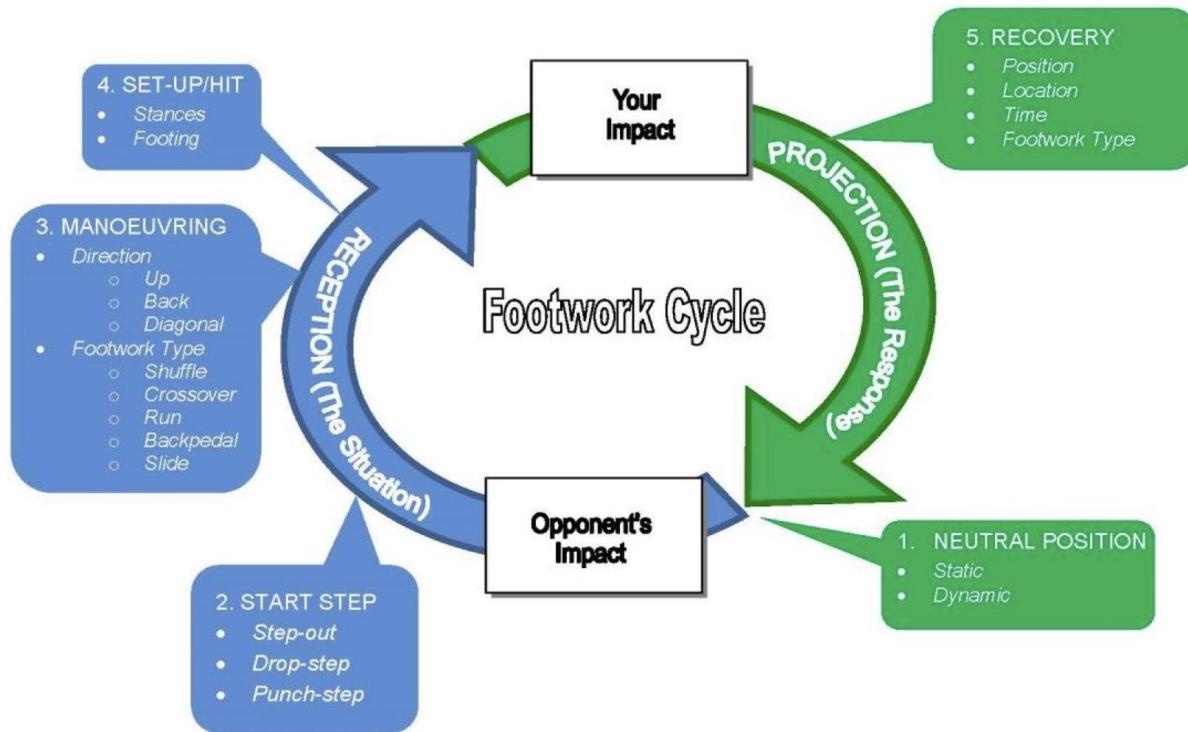
# MOBILITE EN FAUTEUIL ROULANT

La mobilité est la principale différence entre le tennis en fauteuil roulant et le tennis pour valides.

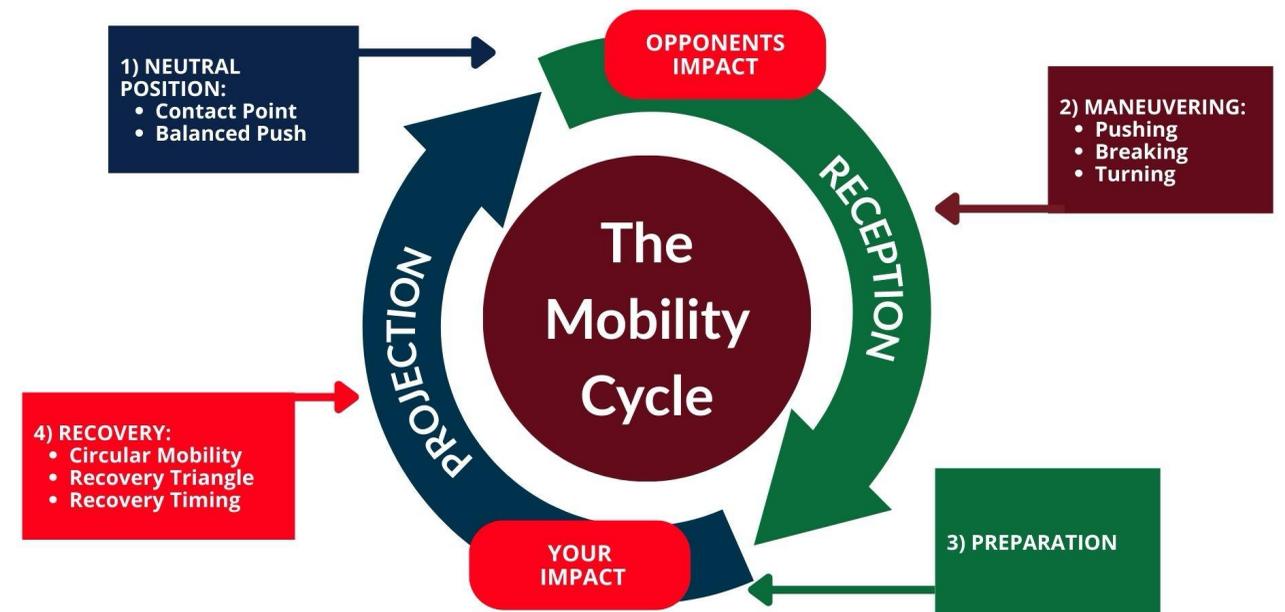
Lors d'un tir donné, un joueur en fauteuil roulant passe par un « cycle de mobilité » en quatre étapes.



# MOBILITE SUR DEUX JAMBES V. EN FAUTEUIL ROULANT



Cycle Tennis Valide



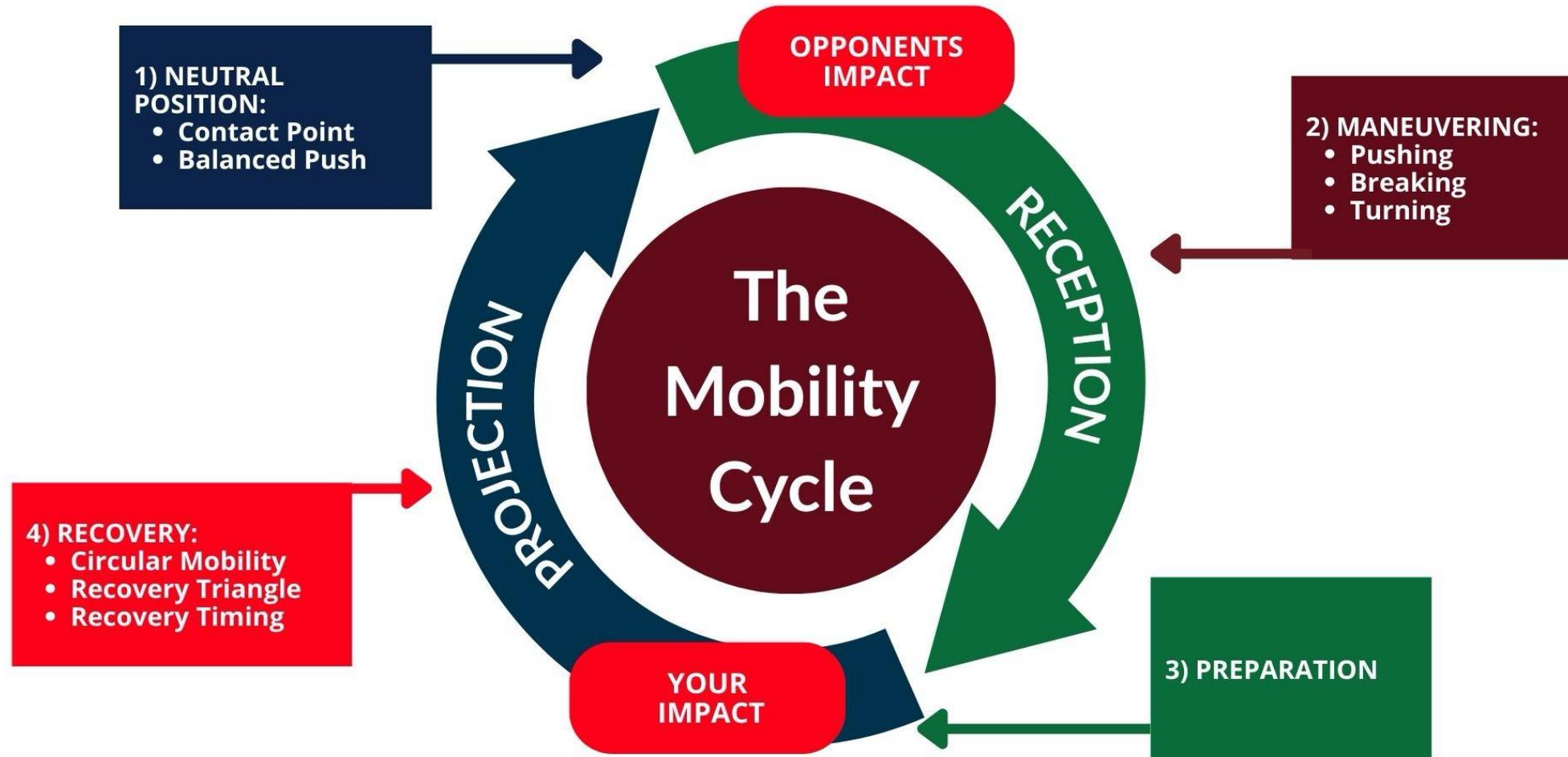
Cycle de Mobilite

# CONSIDERATIONS GENERALES

- ❑ Raquette en main
- ❑ Rester en mouvement pendant le cycle de frappe
- ❑ Éviter le retour en arrière



# LE CYCLE DE MOBILITE



# POSITION NEUTRE

- ❑ Points de contact forts sur les jantes de poussée
- ❑ Au retour : pousser vers le court (« Split step »)
- ❑ Au service : attraper les roues et ensuite commencer à



# MANŒUVRAGE

3 façons de déplacer la chaise

## 1. Pousser:

- Saisir la roue à 12 heures - La relâcher à 3 heures
- Se pencher en avant

## 2. Freigner/Ralentir

- Saisir les roues
- Se pencher en arrière

## 3. Tourner

- Pousser le virage
- Tourner en tirant



# PREPARATION

- ❑ La main dominante passe de la poussée à la frappe de balle
- ❑ **Timing:**
  - Trop tôt : perte de la possibilité d'ajuster le positionnement
  - Trop tard : le timing de frappe devient difficile
- ❑ **Règle générale** : passer de la poussée à la frappe lorsque la balle rebondit.



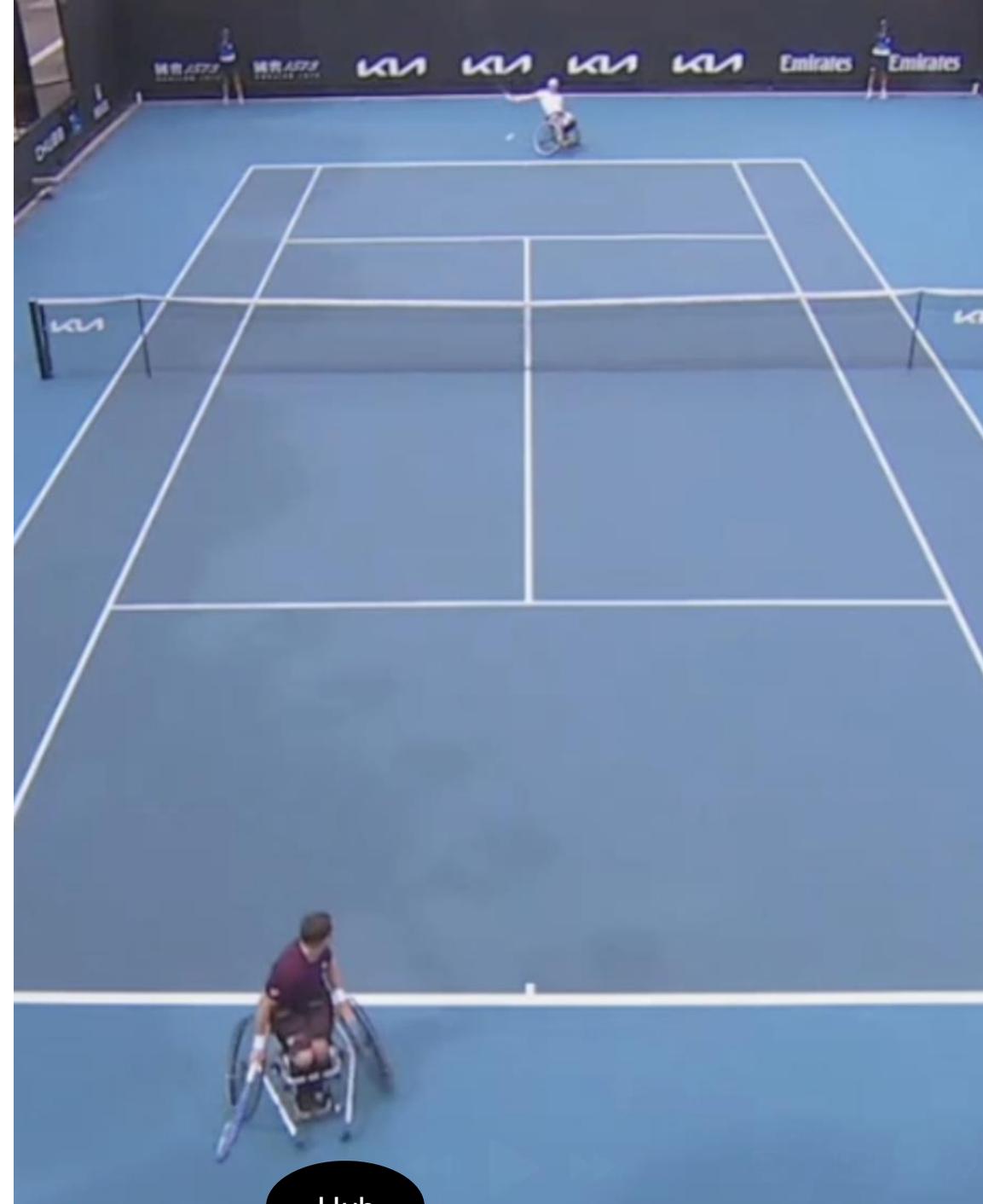
# RECUPERATION

Retour au “hub “

Mobilité circulaire continue

2 erreurs courantes :

- Tirer vers l'arrière
- Admirer la frappe trop longtemps



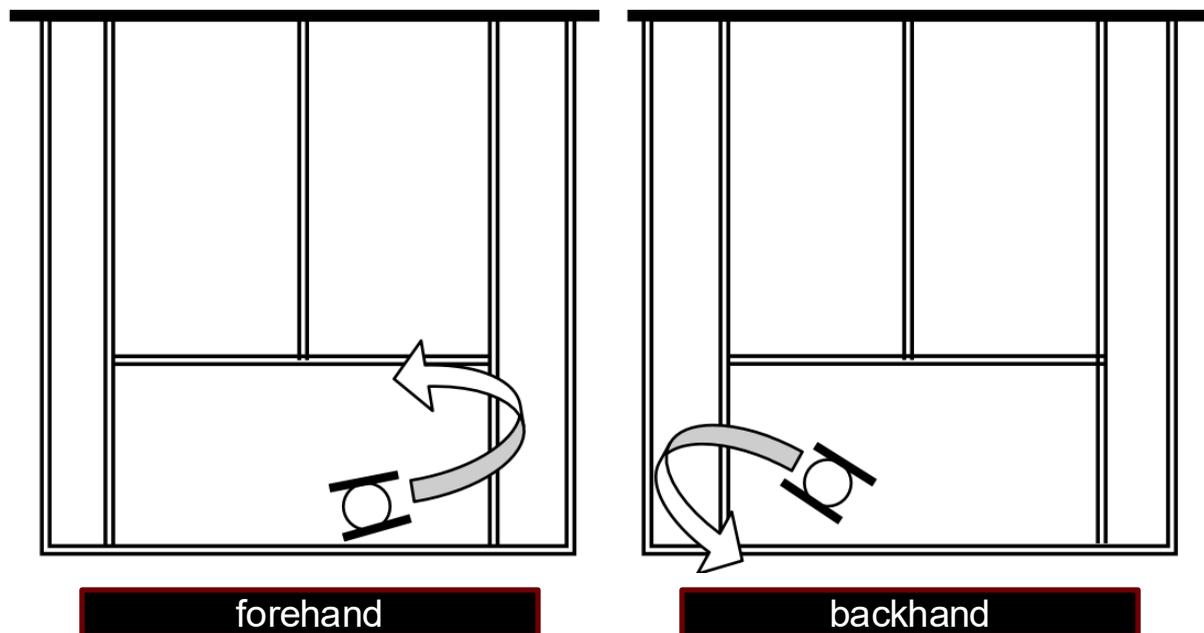
Hub

# RECUPERATION

Virage vers le terrain v. Virage vers l'arriere

Le virage vers le terrain est le virage naturel sur le coup droit

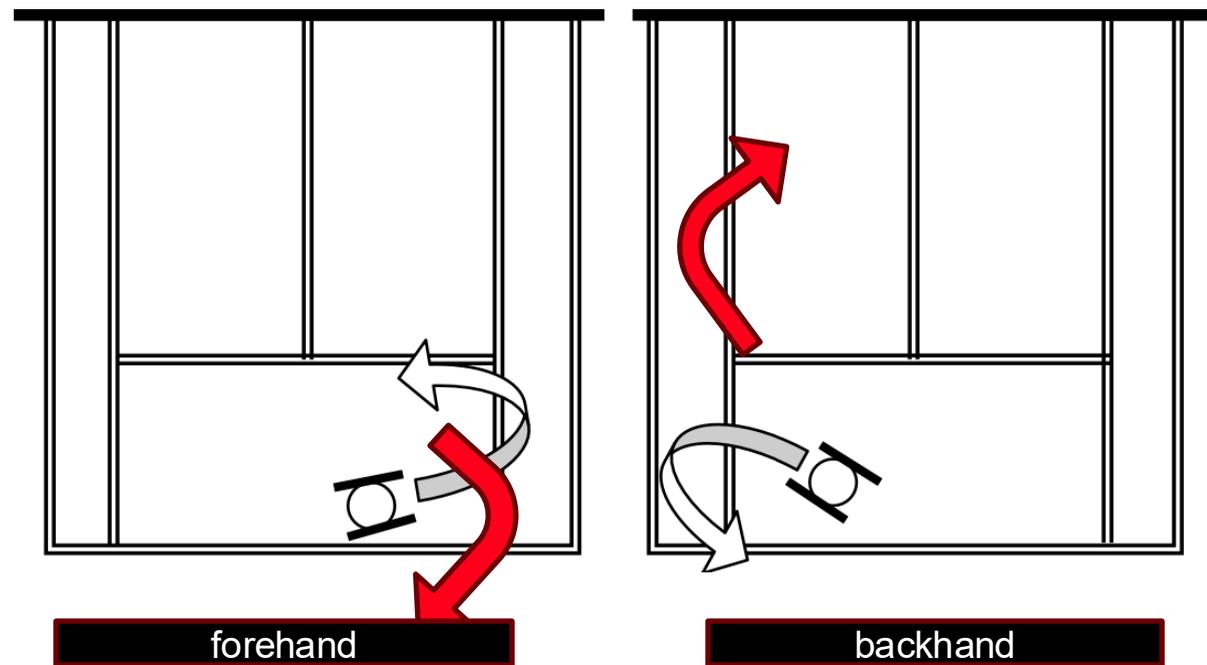
Le virage vers l'arriere est le virage naturel sur le revers



# RECUPERATION

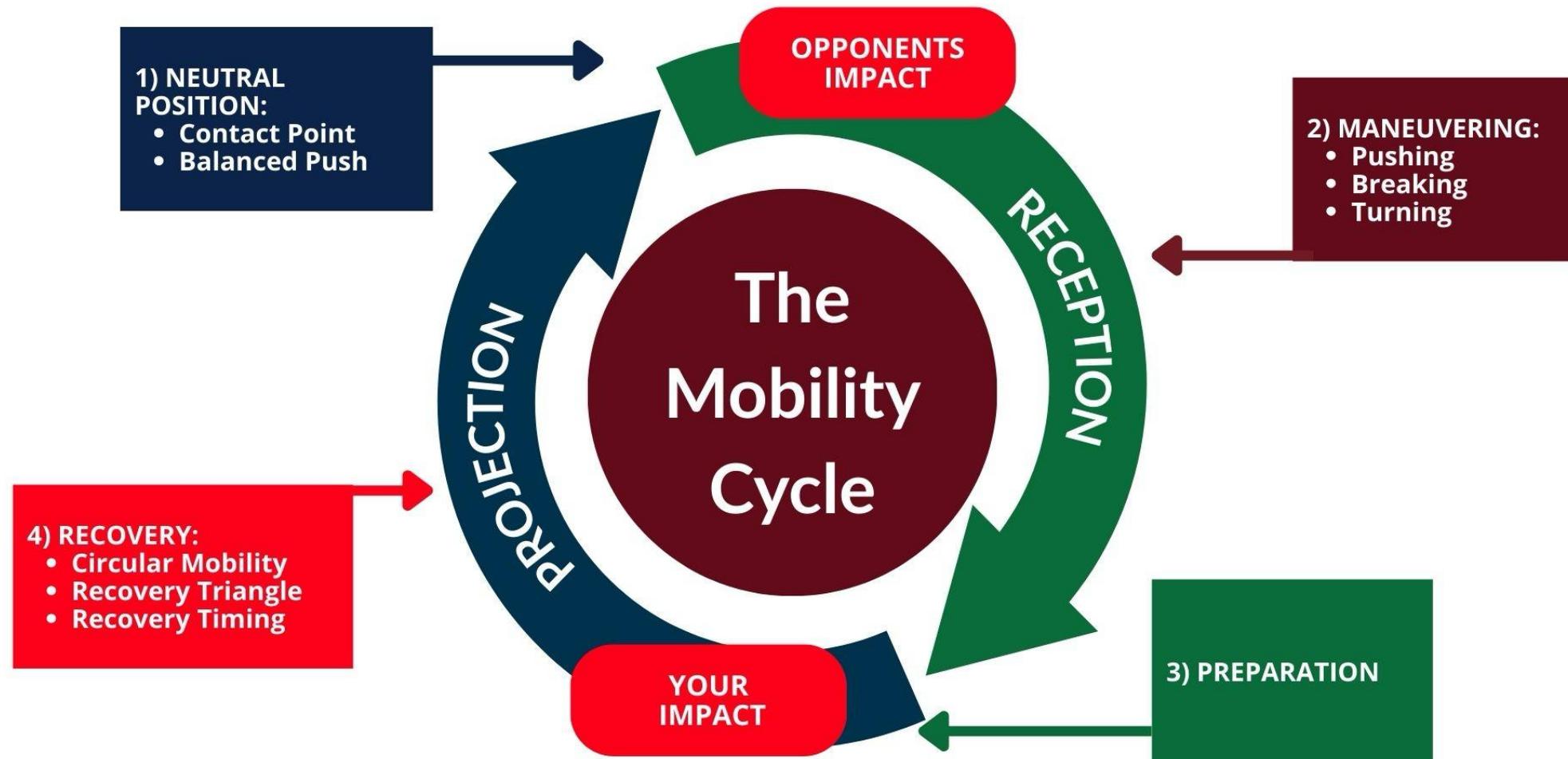
## Virages Tactiques:

- ❑ Un virage vers l'exterieur sur le coup droit oblige le joueur à tourner à l'encontre de l'élan naturel du momentum de la chaise.
- ❑ An virage vers l'interieure sur le revers oblige le joueur à tourner à l'encontre de l'élan naturel du momentum de la chaise.





# LE CYCLE COMPLET

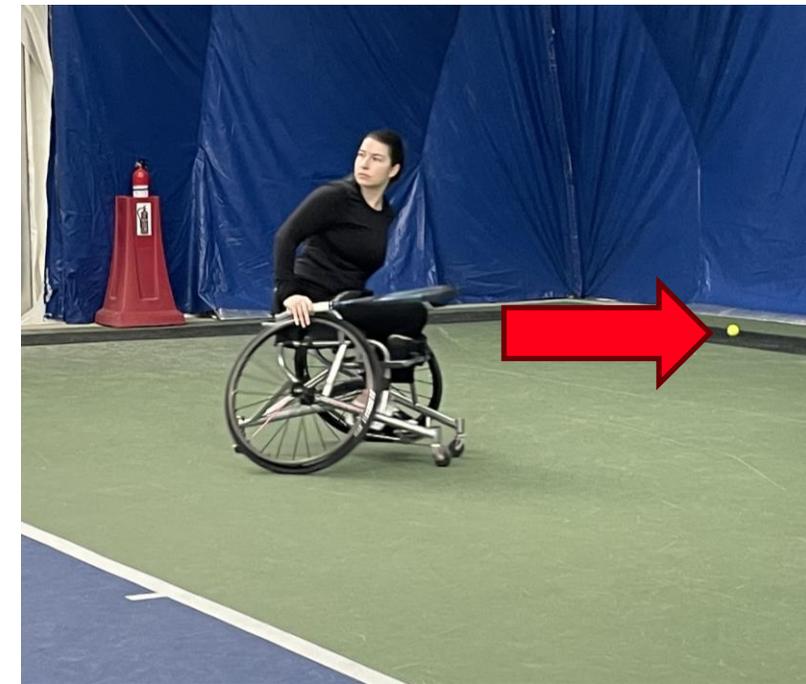


One more thing...



# RÉCUPÉRATION EN ARRIERE

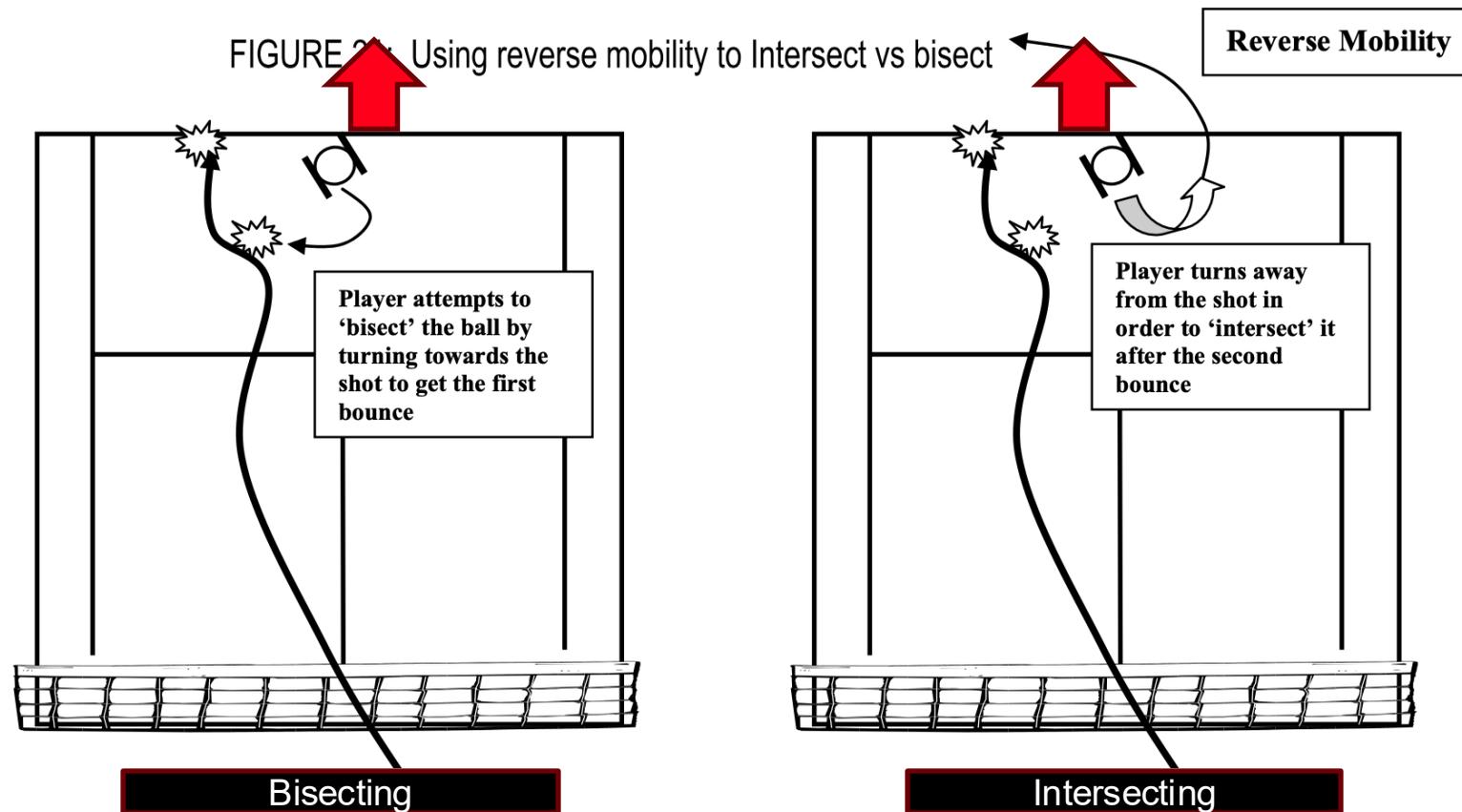
- ❑ Éviter une récupération trop proche de la ligne de base
- ❑ Se mettre à l'aise pour rouler à l'écart de l'action
  - Contre-intuitive
  - Plus difficile de suivre la balle en poussant vers l'arrière
- ❑ Les exercices permettent de se sentir à l'aise



# RÉCUPÉRATION EN ARRIERE

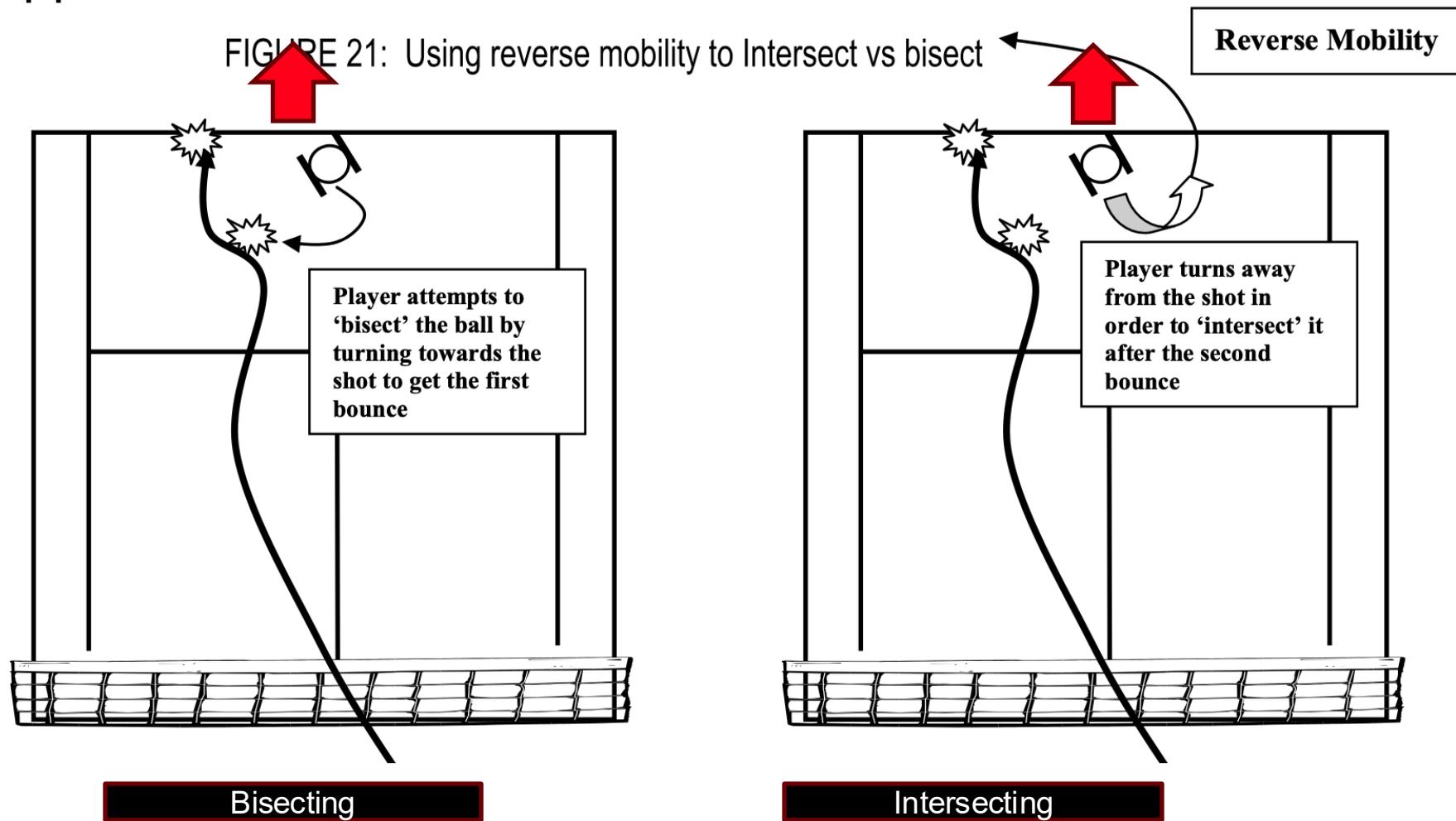
2 options à l'impact de l'adversaire :

1. Bisecter la frappe
2. Intersecter la frappe



# RÉCUPÉRATION EN ARRIERE

Importance d'attendre jusqu'à ce que l'adversaire ai frappe la balle





# MOBILITE POINTS CLES

## Principes de base:

- Garder la raquette en main
- Rester en mouvement
- Pas de retour en arrière

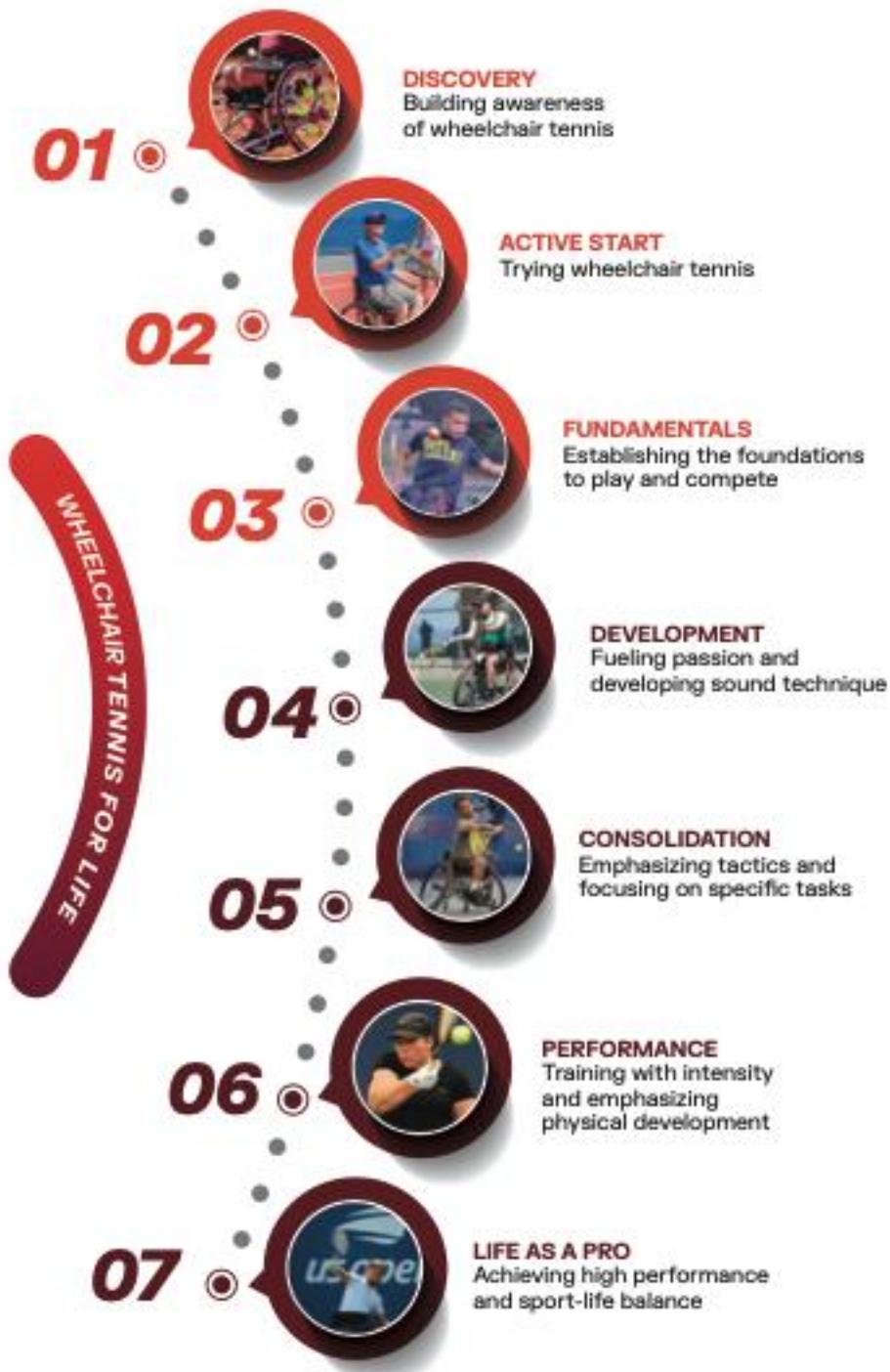
## Fondamentaux:

- Virages naturels
- Virages tactiques

## Concept avancé

- Recuperation en arriere





# LE TIMING

## Principes de base:

- Garder la raquette en main
- Rester en mouvement
- Pas de retour en arrière

## Fondamentaux:

- Virages naturels
- Virages tactiques

## Concept avancé

- Recuperation en arriere

# Q & R



**Rejoignez-nous pour le prochain webinar !**

**Étape 4 : Development**  
**Jeudi 29 may, 12h00 EST/9h00 PST**

