TENNIS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

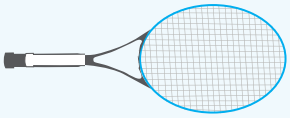
Le tennis oppose, selon des règles précises, **2** (en simple) ou **4 joueurs** (en double) qui se renvoient alternativement 1 balle avec 1 raquette de part et d'autre du filet. Considéré comme sport pour l'élite sociale à l'origine, il est devenu un sport praticable à tous âges à travers le monde entier. Il procure des bienfaits sociaux et physiques à tous, étant un loisir pour certains et une véritable ambition de carrière pour d'autres.

▶ Vidéo du **US Open 2013** disponible sur la chaine YouTube : https://www.youtube.com/watch?v=CFa5LJ_av6c

MATÉRIEL

- 1 balle surdimensionnée ou dépressurisée par joueur
- 1 raquette ajustée par joueur
- Des pastilles colorées
- Des cônes
- Des filets

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Utiliser la **position d'écoute** (câlin à la raquette) lors des consignes et des moments d'attente.

Demander la permission pour passer dans l'espace de travail d'un autre joueur.

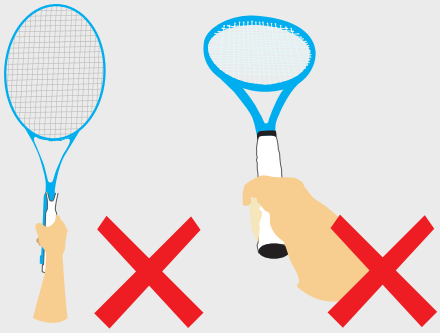
Toujours travailler avec **la même balle** et placer les autres le long du filet ou le long du mur.

POUR LA SÉANCE D'INITIATIO

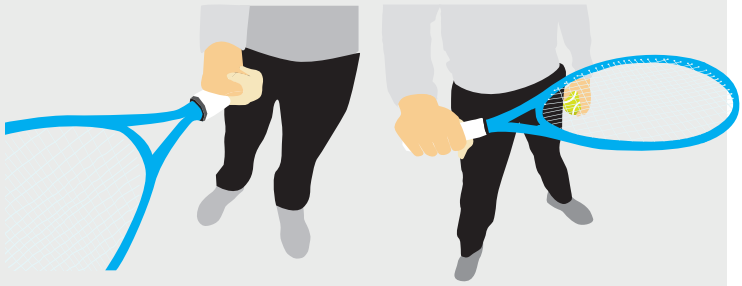
Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux gouts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :

- P — Pour le primaire
- S — Pour le secondaire
- Pour l'extérieur
- Sans matériel
- Distanciation
- En solo

PRISE DE LA RAQUETTE



Faire comme si on tenait un marteau (prise continentale) et éviter de prendre la raquette comme un chaudron.



Si mes ongles sont vers le haut, la raquette est en position de **coup droit (CD)**. Si mes ongles sont vers le plancher, la raquette est en position de **revers (RV)**.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

ÉCHAUFFEMENT

LE SERVEUR DE RESTAURANT

MATÉRIEL : 1 et 1 par joueur

OBJECTIF : Tenir la raquette de la bonne manière et se déplacer sans échapper la balle.

Garder la raquette à l'horizontale et se déplacer avec la balle sur le tamis de la raquette en essayant de ne pas la faire tomber ni de causer d'accident. Pour marquer 1 point, **voler la balle d'un autre joueur** avec sa main libre. Impossible de voler 1 balle si la sienne est tombée de sa raquette !

ÉCHAUFFEMENT

LE GARDIEN DE BUT

MATÉRIEL : 1 , 1 et 2 par duo

OBJECTIF : Tenir la raquette de la bonne manière et se déplacer efficacement latéralement.

En duo, choisir **1 attaquant** et **1 gardien de but**. Le gardien se place entre ses cônes (buts) à 1 longueur de raquette devant le filet. Faire des feintes pour tenter de lancer la balle dans le but pendant que le gardien essaie de la bloquer avec sa raquette. Lancer doucement par en dessous pour commencer et garder la balle sous les épaules.

ACTIVITÉ TECHNIQUE

LES FRAPPES EN SOLO

MATÉRIEL : 1 , 1 et par joueur

OBJECTIF : Jongler avec la balle de tennis en assurant contrôle et précision.

En solo, s'exercer avec 1 pastille colorée comme cible au sol. Choisir 1 frappe dans le tableau ci-dessous et 1 défi :

- Réussir 3, 5, 10 frappes consécutives ou le plus de frappes possible en continu (**frappe A**).
- Réussir la séquence 3 fois consécutives (**frappes B, C, D, E**).
- Réussir la prescription proposée dans le bon ordre (**frappes F, G, H, I**).

VARIANTES :

- Frapper et **tourner sur soi-même** avant la prochaine frappe. Changer de sens à chaque tour.
- Exécuter la tâche en étant sur **1 pied**. Faire la même chose sur l'autre pied.

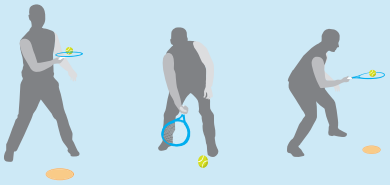
© RSEQ 2020 Tous droits réservés

DÉFIS EN SOLO

A. DRIBLE

Dribler la balle au sol du **CD**.

B. REBOND ET AMORTI CD

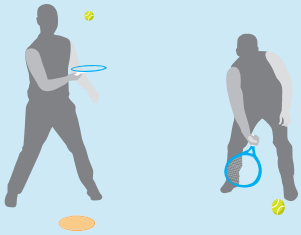


Faire rebondir la balle au sol et l'**amortir** sur le tamis du **CD**.

C. REBOND ET AMORTI RV

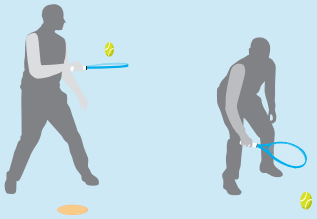
Faire rebondir la balle au sol et l'**amortir** sur le tamis du **RV**.

D. COUP DROIT ET REBOND



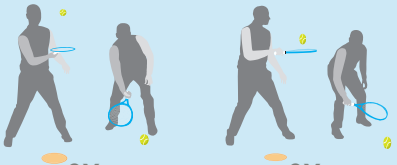
CD avec rebond au sol.

E. REVERS ET REBOND



RV avec rebond au sol.

F. COUPS DROITS, REVERS ET REBOND



3X + 3X

Alterner **3 CD** et **3 RV** avec rebond au sol.

G. COUP DROIT, REVERS ET REBOND

Alterner **1 CD** et **1 RV** avec rebond au sol.

H. COUPS DROITS ET REVERS

Alterner **3 CD** et **3 RV** sans rebond au sol.

I. COUP DROIT ET REVERS

Alterner **1 CD** et **1 RV** sans rebond au sol.

Dans les coups à soi-même (jonglerie), voici 3 méthodes pour **mettre la balle en jeu** :

1. Avec la main libre, laisser simplement la balle **tomber** au sol.
2. Avec la main libre, faire un **petit lancer** vers le haut pour que la balle rebondisse au sol.
3. Mettre la balle sur la raquette et incliner le tamis pour la faire **tomber** au sol.

ACTIVITÉ TECHNIQUE

LA BALLE AU MUR

P S

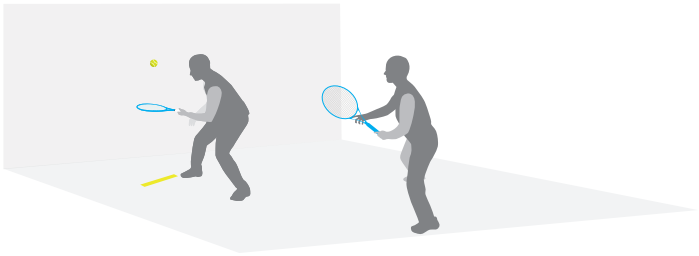
MATÉRIEL : 1 , 1 et 1 par terrain

OBJECTIF : Se déplacer pour frapper la balle envoyée sur le mur par son partenaire.

En duo, se placer à 2 m du mur, côte à côte, pour faire rebondir la balle et permettre à son partenaire de la retourner

VARIANTES :

- Utiliser **3 rebonds** de contrôle, **1 seul** ou **aucun** avant de retourner la balle.
- Utiliser **1 raquette** (alterner de joueurs à chaque coup) et un nombre illimité de rebonds de contrôle.



© RSEQ 2020 Tous droits réservés

ACTIVITÉ TECHNIQUE

LE SERVICE

P S

MATÉRIEL : 1 , 1 et 1 par joueur et 1 par terrain

OBJECTIF : Frapper 1 balle pour qu'elle soit facile à attraper (trajectoire en cloche, facile).

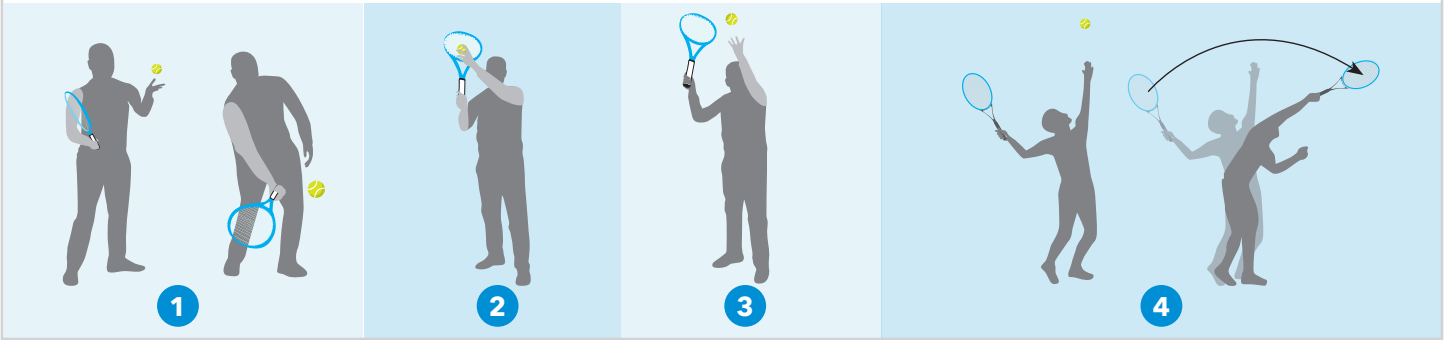
En quatuor, servir la balle à tour de rôle par-dessus le filet. L'attraper avec la main ou la retourner avec la raquette. Se rapprocher ou s'éloigner du filet pour servir.

VARIANTES :

- Utiliser quelques **rebonds de contrôle**, **1 seul** ou **aucun** pour attraper la balle.
- Atteindre **1 cible au sol (pastille)** placée dans les limites du terrain.

Le service commence le point. Laisser 2 chances pour réussir à frapper la balle dans le carré opposé.

Faire un **service avec rebond** 1, un **service catapulte** 2 (balle poussée vers le haut), un **service avec léger lancer** 3 (frapper quand la balle redescend) ou un **service complet** 4.



ACTIVITÉ TECHNIQUE

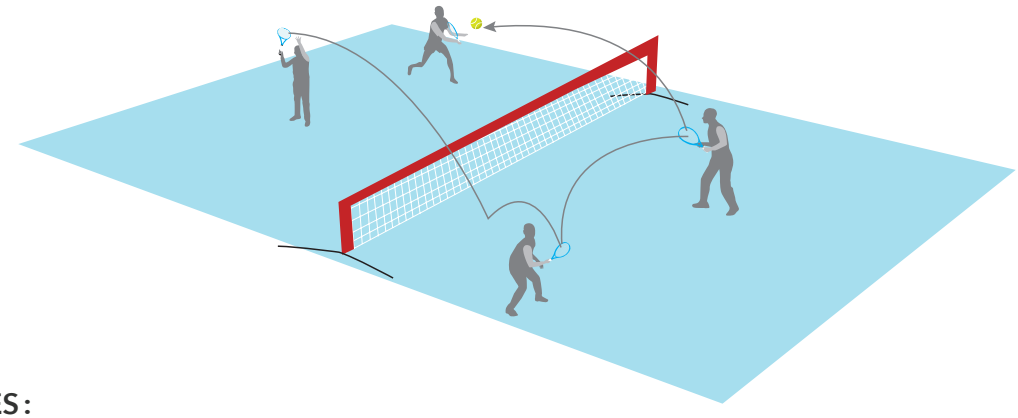
LE TENNIS VOLLEYBALL

P S

MATÉRIEL : 1 par joueur, 1 et 1 par terrain

OBJECTIF : Se déplacer pour attraper la balle, peu importe sa hauteur et sa vitesse.

Se placer **4 joueurs** par terrain. Commencer le jeu par 1 service. Comme au volleyball, les receveurs ont droit à 3 contacts avec la balle avant de la retourner du côté opposé. Réussir un maximum d'échanges. Faire progresser le jeu avec **2 contacts** (1 passe), puis seulement **1 contact** (pas de passe).



VARIANTES :

- Aller **toucher le mur** (sprint) après le renvoi dans le camp adverse.
- Frapper la balle seulement en **CD** ou seulement en **RV**.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

ACTIVITÉ TECHNIQUE

LES DÉFIS EN DUO

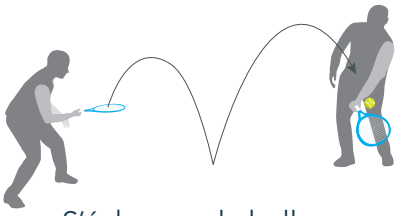
P S

MATÉRIEL : 1 par joueur, 1 , 1 et 1 par duo

OBJECTIF : Échanger efficacement la balle avec 1 partenaire.

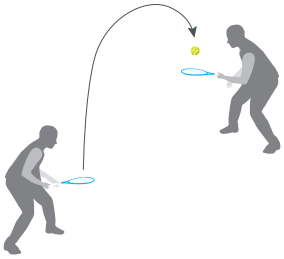
En duo, contrôler la balle de façon à enchainer diverses frappes avec son partenaire.

COUPS AVEC REBOND



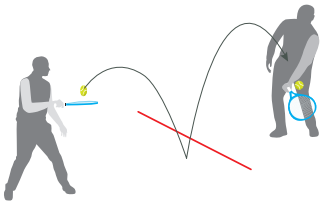
S'échanger la balle en **CD** ou en **RV** en la faisant rebondir **1 fois** au sol.

COUPS DIRECTS



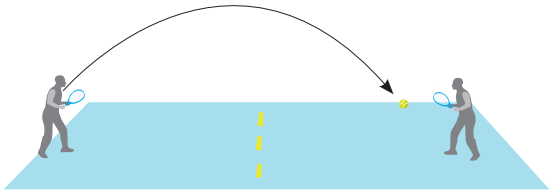
Échanger la balle en **CD** ou en **RV** sans rebond au sol.

COUPS AVEC REBOND PRÉCIS



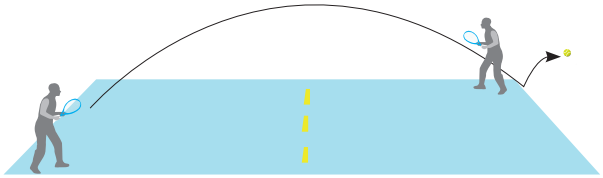
Échanger la balle en la faisant rebondir sur la cible avec **1 seul** rebond au sol.

COUPS PARALLÈLES



Envoyer la balle parallèle aux lignes de côté.

COUPS CROISÉS



Envoyer la balle au côté opposé du terrain.

SITUATION DE JEU MODIFIÉE

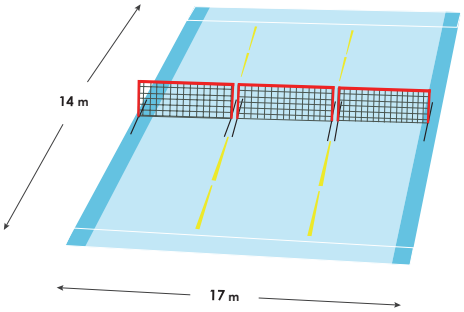
LES MINIMATCHS EN SIMPLE

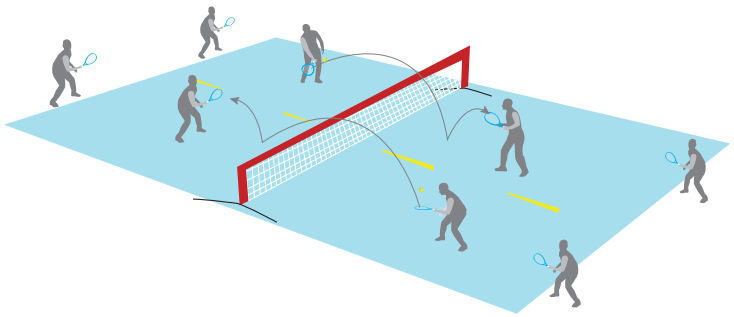
P

MATÉRIEL : 1 par joueur, 1 et 1 par terrain

OBJECTIF : Donner une trajectoire en forme d'arc-en-ciel à la balle pour faciliter les échanges avec 1 partenaire.

En **duo**, s'échanger la balle. Mettre la balle en jeu avec le service de son choix. Laisser la balle rebondir au sol plus d'une fois ou la frapper avec la raquette à plus d'une reprise avant de la renvoyer si nécessaire. Faire un maximum d'échanges.





Il vaut mieux laisser la balle rebondir plus d'une fois au sol ou sur la raquette avant de la renvoyer plutôt que de faire un envoi plus direct non contrôlé. Pour faciliter les échanges, viser devant son partenaire, ni trop près ni trop loin.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés

SITUATION DE JEU MODIFIÉE

LES MINIMATCHS EN DOUBLE

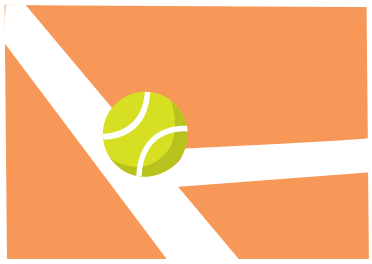
MATÉRIEL : 1 raquette par participant, 1 balle et 1 filet par terrain

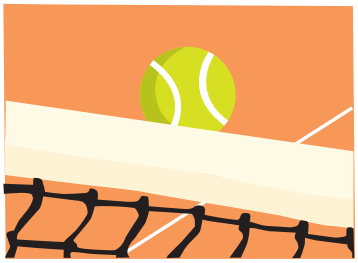
OBJECTIF : Exercer différentes stratégies en double pour faire des points contre l'équipe adverse.

Placer 4 joueurs au jeu et 4 joueurs en attente sur les terrains. Calculer les points (0-15-30-40) et laisser sa place aux 4 prochains. Permettre **2 à 3 rebonds** au sol sans conséquence si les échanges sont difficiles ou donner des **points bonis** quand les joueurs réussissent à faire le point avec la stratégie choisie.

RÈGLES DE BASE :

- La balle est dite « *in* » si elle est frappée **à l'intérieur des limites** ou **sur la ligne** du terrain adverse.
- La balle peut toucher au filet au cours de l'échange, mais pas au service.





Pour connaitre plus précisément le fonctionnement du pointage, regarder cette vidéo du **Groupe Média TFO** :

https://www.tfo.org/fr/univers/vraiment-top/100879529/top-4-sur-le-tennis

STRATÉGIES PROPOSÉES

PERROQUET

Frapper toujours du même côté.

Vidéo de **Tennis Québec** :
https://youtu.be/dhJy48Y81LE

ESSUIE-GLACE

Alterner les frappes à gauche et à droite.

Vidéo de **Tennis Québec** :
https://youtu.be/UJTpKbwYg5I

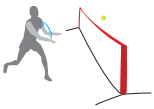
TIROIR

Alterner les frappes près et loin du filet.

Vidéo de **Tennis Québec** :
https://youtu.be/6NWgPyiFVZ4

MONTÉE

Monter au filet pour frapper la balle en volée (sans rebond).



Vidéo de **Tennis Québec** :
https://youtu.be/-pkkQarxlN4

OUVERTURE

Créer et viser dans l'espace libre.

Vidéo de **Tennis Québec** :
https://youtu.be/LjY1QJFA7FE

COFFRE À OUTILS

Varier la trajectoire et la force des coups, utiliser un coup inhabituel, exploiter la faiblesse de l'adversaire ou son meilleur coup, faire reculer l'adversaire.

Vidéo de **Tennis Québec** :
https://youtu.be/GGJYqPdYk0k

Pour plus de détails sur les ligues de **minitennis** et de **tennis** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

RSEQ.CA

nouvelle orthographe

*Le RSEQ n'est pas responsable du contenu présenté dans les hyperliens placés en référence.

© RSEQ 2020 Tous droits réservés