



# COURS SPECIFIQUES

## « Animateur Tennis »

### THEMATIQUE 3

Facteurs déterminants de l'activité et  
de la performance

### MODULE 1

Analyse de base des composantes du  
jeu

### Cours de référence

Version : 2019

### CS 1.3.1 "Analyse de base des composantes"

#### ▪ Résumé

Le tennis est un sport dans lequel beaucoup de paramètres s'entremêlent. Nous pouvons parler d'un "système" composé d'éléments comme la tactique, la technique, la condition physique, le mental, ... L'objectif de ce module consiste à mettre en évidence uniquement les principes tactico-techniques de base de l'activité tennis. L'animateur ne devant pas se lancer dans des corrections ou adaptations de la technique, volontairement, nous développons uniquement les rudiments tactico-techniques.

#### ▪ Concepts et mots clefs

Tactique  
Technique  
Composantes

#### ▪ Résultats d'acquis d'apprentissage (RAA) / Compétences attendues au terme des apprentissages

| Descripteurs des résultats attendus au terme des apprentissages   | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| Comprendre de quoi les situations de jeu qu'il animera sont constituées et donc "d'aiguiller" son joueur vers une solution tactico-techniques adaptée à la situation. |   | X |   |   |

#### ▪ Liens entre modules de formation

| Code module CG | Liens |
|----------------|-------|
|                |       |

| Code autre module CS | Liens |
|----------------------|-------|
| 1.2.3                | *     |

#### ▪ Volume horaire et charge théorique de travail

|   |       |   |       |  |              |
|---|-------|---|-------|--|--------------|
| <b>Temps total de présence en formation :</b>   |       |   |       |  | <b>02:00</b> |
| <b>Temps total de présence en évaluation :</b>  |       |   |       |  | <b>00:15</b> |
| <b>Temps total en présentiel :</b>  |       |   |       |  | <b>02:15</b> |
| Assister / participer aux cours théoriques (en auditoires, classes, ... apprentissages « théoriques », activités de conceptualisation, ...) | 00:00 | Assister / participer aux cours pratiques (sur le terrain, ... apprentissages « pratiques », exercices tactico-techniques, de démonstrations, de didactique, d'animations, de (micro-) enseignement, ...) | 02:00 | Participer à des séminaires, colloques, workshop, clinics, ... | 00:00        |
| S'exercer dans des travaux pratiques, dans des travaux dirigés, stages, ...   | 00:00 | Assister à des séances de révisions / Observer des séances-types  | 00:00 | Se soumettre aux examens théoriques                            | 00:15        |
| Se soumettre aux examens pratiques  | 00:00 | <b>Autre :</b><br>.....   | 00:00 | <b>Autre :</b><br>.....  | 00:00        |
| <b>Temps total en non présentiel :</b>  |       |   |       |  | <b>00:00</b> |

|  |       |   |       |  |       |
|--|-------|---|-------|--|-------|
| S'exercer dans des travaux pratiques, dans des travaux dirigés en dehors des activités en présentiel | 00:00 | Se préparer aux examens, étudier de manière indépendante et personnelle | 00:00 | Préparer des projets, des dossiers en dehors des activités en présentiel | 00:00 |
| Produire / finaliser tous types travaux (préparation, portfolio, rapports, ...)                      | 00:00 | <b>Autre :</b><br>.....   | 00:00 | <b>Autre :</b><br>.....  | 00:00 |

▪ **Méthodologie et support de l'animation**

– Méthodologie

|   |                                     |  |                                     |                            |                                     |
|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| Magistral                               | <input type="radio"/>               | Interactif / interdépendant / participatif                 | <input checked="" type="checkbox"/> | Classe inversée            | <input type="radio"/>               |
| Outils "digital learning"               | <input type="radio"/>               | Mise en situation de résolution de problème (étude de cas) | <input checked="" type="checkbox"/> | Ateliers (semi-) dirigés ; | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Micro-enseignement entre candidats      | <input checked="" type="checkbox"/> | Mises en situation avec public cible                       | <input type="radio"/>               | Autre : .....              | <input type="radio"/>               |
| Auto-formation, recherches personnelles | <input type="radio"/>               | Documentations / expériences personnelles                  | <input type="radio"/>               | Autre : .....              | <input type="radio"/>               |

– Support

|                                |                                     |   |                                     |                            |                       |
|--------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Syllabus "classique"           | <input checked="" type="checkbox"/> | PréAO <sup>1</sup> : ppt, prezi, keynote, scenarii, ... | <input checked="" type="checkbox"/> | Cahier formaté d'exercices | <input type="radio"/> |
| Notes personnelles du candidat | <input checked="" type="checkbox"/> | Livres, manuels, revues, articles, ...                  | <input type="radio"/>               | Dossiers, portfolio, ...   | <input type="radio"/> |
| Vidéos, clips, podcasts, ...   | <input type="radio"/>               | Autre : .....   | <input type="radio"/>               | Autre : .....              | <input type="radio"/> |

– Mode de diffusion

|  |                                     |                 |                                     |  |                       |
|--|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--|-----------------------|
| Exposé "tableau", projection, ... sans support | <input checked="" type="checkbox"/> | Format "papier" | <input type="radio"/>               | Format électronique, digital, numérique, ... | <input type="radio"/> |
| Distribués / envoyés                           | <input type="radio"/>               | A télécharger   | <input checked="" type="checkbox"/> | Plateforme type "LMS"                        | <input type="radio"/> |
| Autre ...                                      | <input type="radio"/>               | Autre : .....   | <input type="radio"/>               | Autre : .....                                | <input type="radio"/> |

▪ **Modalités d'évaluation**

– Champs d'évaluation

|                       |                                     |                    |                       |                 |                       |                       |                       |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Savoirs/connaissances | <input checked="" type="checkbox"/> | SF Techniques      | <input type="radio"/> | SF Tactiques    | <input type="radio"/> | SF Tactico-Techniques | <input type="radio"/> |
| SF Didactiques        | <input type="radio"/>               | SF Méthodologiques | <input type="radio"/> | SF Pédagogiques | <input type="radio"/> | SE / Attitudes        | <input type="radio"/> |

– Type d'évaluation

|  |                  |                       |                  |                  |                       |                      |                  |                                     |
|--|------------------|-----------------------|------------------|------------------|-----------------------|----------------------|------------------|-------------------------------------|
| <b>Continue / permanente / formative / en cours de formation</b> | <i>Normative</i> | <input type="radio"/> | <b>Sommative</b> | <i>Normative</i> | <input type="radio"/> | <b>Certificative</b> | <i>Normative</i> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | <i>Critériée</i> | <input type="radio"/> |                  | <i>Critériée</i> | <input type="radio"/> |                      | <i>Critériée</i> | <input type="radio"/>               |

– Forme d'évaluation : Contexte

<sup>1</sup> PréAO : Présentation Assistée par Ordinateur

|                     |                       |                  |                                  |
|---------------------|-----------------------|------------------|----------------------------------|
| Orale               | <input type="radio"/> | Ecrite           | <input checked="" type="radio"/> |
| Pratique s/ terrain | <input type="radio"/> | Autre :<br>..... | <input type="radio"/>            |

– Forme d'évaluation : Mode

|                  |                                  |                     |                       |                                   |                       |
|------------------|----------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| QCM              | <input checked="" type="radio"/> | Questions ouvertes  | <input type="radio"/> | Etudes de cas / mise en situation | <input type="radio"/> |
| Démonstrations   | <input type="radio"/>            | Dossier / portfolio | <input type="radio"/> | Cahier de travail / d'exercices   | <input type="radio"/> |
| Autre :<br>..... | <input type="radio"/>            | Autre :<br>.....    | <input type="radio"/> | Autre :<br>.....                  | <input type="radio"/> |

– Critères et pondération

| SAVOIR-FAIRE DIDACTIQUES, MÉTHODOLOGIQUES            |                  |           |        |                  |               |       |      | SAVOIRS       |          |          |          |          |          |          |          |          |          | SAVOIR-ÊTRE          |            |                        | TOTAL |            |                       |
|--|------------------|-----------|--------|------------------|---------------|-------|------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------------------|------------|------------------------|-------|------------|-----------------------|
| Pratique /50 pts<br>Journée d'application (CS 1.2.7) |                  |           |        |                  |               |       |      | Ecrit /25 pts |          |          |          |          |          |          |          |          |          | En formation /25 pts |            |                        |       | TOTAL /100 |                       |
| Prépa écrite   | Choix des tâches | Organiser | Animer | Prendre en mains | Faire évoluer | TOTAL | Date | CS 1.1.1      | CS 1.2.2 | CS 1.2.3 | CS 1.2.4 | CS 1.2.5 | CS 1.2.6 | CS 1.2.1 | CS 1.3.1 | CS 1.4.1 | CS 1.5.1 | TOTAL                | Date       | Application (CS 1.2.7) |       |            | En cours de formation |
| /2   | /5               | /8        | /20    | /10              | /5            | /50   |      | /5            | /5       | /5       | /5       | /5       | /5       | /5       | /5       | /5       | /5       | /5                   | /50<br>/25 |                        | /20   | /5         | /25                   |

- Cette évaluation représente 2,5 points sur :
  - les 100 points du cursus complet, soit % 2,5;
  - les 2,5 points de la thématique, soit 100%.
- Si le total de l'évaluation du champ des Savoirs est inférieur à 50 %, le candidat doit représenter son examen en deuxième session lors d'une autre formation dans un délai de 365 jours qui suivent la signification de son échec. Si cette évaluation n'est pas réussie, le candidat n'a pas accès au stage.
- En cas de nouvel échec, le candidat est refusé.

▪ **Normes d'encadrement :**

1 formateur par tranche de 12 candidats commencée

▪ **Qualification et expériences exigées pour les intervenants :**

| Titres / qualifications       | Expériences utiles   |
|-------------------------------|--|
| Initiateur Expert Pédagogique | Avoir animé 2 fois le module avec un formateur expérimenté |

- **Diplômes, brevets, certifications donnant droit à une dispense totale du module de plein droit :**

## **1. PLACE DE LA THEMATIQUE 4 « ASPECTS SECURITAIRES ET PREVENTIFS » DANS LE CURSUS DE FORMATION MONITEUR ANIMATEUR TENNIS**

### **Objectifs généraux :**

Les objectifs généraux de cette thématique sont :

- Réduire les risques d'accidents
- Réagir de façon adaptée à un petit accident

**Pondération de l'évaluation de la thématique 4 « Aspects sécuritaires et préventifs » dans le cursus de formation : 2,5 %**

**Nombre de modules de cours de la thématique 4 « Aspects sécuritaires et préventifs » : 1**

**Identification des modules de cours de la thématique 4 « Aspects sécuritaires et préventifs » :**

- CS 1.3.1 « Règles de sécurité »

## Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>TABLE DES MATIERES .....</b>              | <b>2</b>  |
| <b>TACTIQUE .....</b>                        | <b>7</b>  |
| TACTIQUE DU SIMPLE.....                      | 7         |
| TACTIQUE DU DOUBLE .....                     | 12        |
| <b>TECHNIQUE .....</b>                       | <b>13</b> |
| <b>GÉNÉRALITÉS .....</b>                     | <b>13</b> |
| <b>DESCRIPTION DE LA RAQUETTE .....</b>      | <b>14</b> |
| <b>TENUE DE LA RAQUETTE : LA PRISE .....</b> | <b>15</b> |
| <b>JEU DE JAMBES DE FOND DE COURT .....</b>  | <b>17</b> |
| <b>COUP DROIT DE FOND DE COURT .....</b>     | <b>19</b> |
| <b>REVERS .....</b>                          | <b>19</b> |
| <b>SERVICE PLAT .....</b>                    | <b>21</b> |
| <b>VOLÉE.....</b>                            | <b>22</b> |
| <b>SMASH DE COUP DROIT .....</b>             | <b>22</b> |

# TACTIQUE

## TACTIQUE DU SIMPLE

### Préambule

La pédagogie que nous préconisons, celle qui, dès ses premiers contacts avec le tennis, met l'enfant en situation de jeu, nous oblige à repenser tout le problème de l'apprentissage de la tactique.

Les dimensions du terrain, la hauteur du filet, les raquettes ne sont pas des constantes. Le matériel évolue en parallèle avec le développement physique de l'enfant.

Cette réalité autorise l'enseignant, dès les premiers échanges, à placer ses élèves dans des conditions de jeu réel : l'aspect tactique devient primordial.

### ***En fait, qu'est-ce que la tactique ?***

C'est le choix judicieux du parcours à suivre pour gagner le point.

La technique est le moyen qui va permettre à l'enfant de pratiquer et d'assimiler l'intelligence et la compréhension du tennis, sport d'opposition où l'incertitude est permanente.

En effet, le résultat des actions individuelles dépend toujours des réponses adverses.

Mais notre rôle doit rester simple et efficace. Dans la mesure où d'emblée, on place le joueur en situation de jeu, celui-ci doit être envisagé dans sa totalité. Il ne peut y avoir priorité de la technique sur la tactique qu'en fonction de l'observation du jeu élaboré par le joueur ou de l'intention momentanée de l'enseignant qui voudrait privilégier le *comment* avant le « où ».

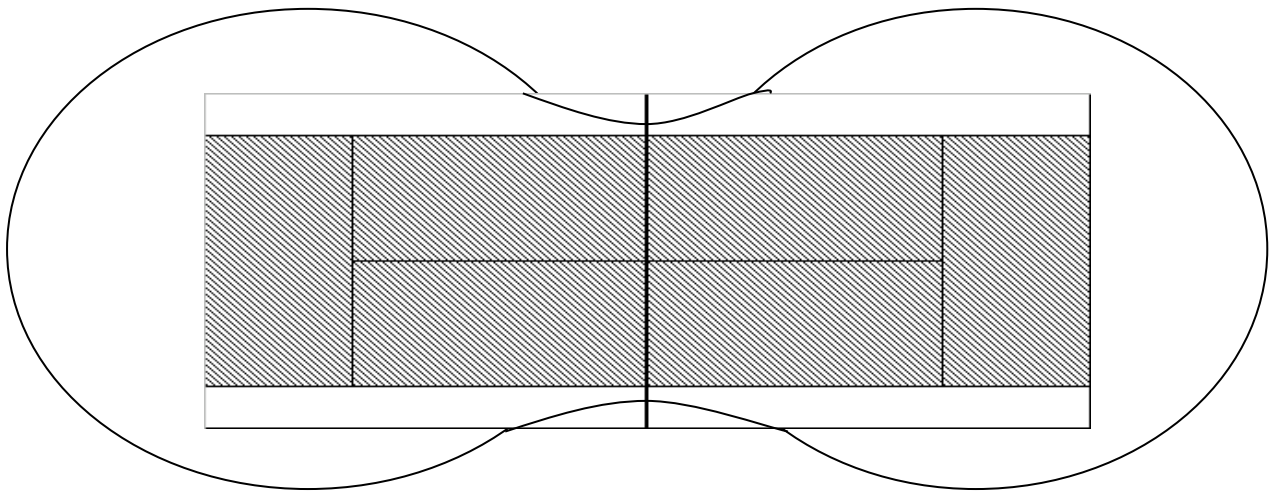
Notre but consiste donc à fournir au pratiquant une foule de situations différentes de plus en plus complexes et simultanément lui faire acquérir un bagage technique plus vaste et personnalisé, afin de pouvoir vaincre toutes les contraintes engendrées par ces situations.

## PRINCIPES GENERAUX

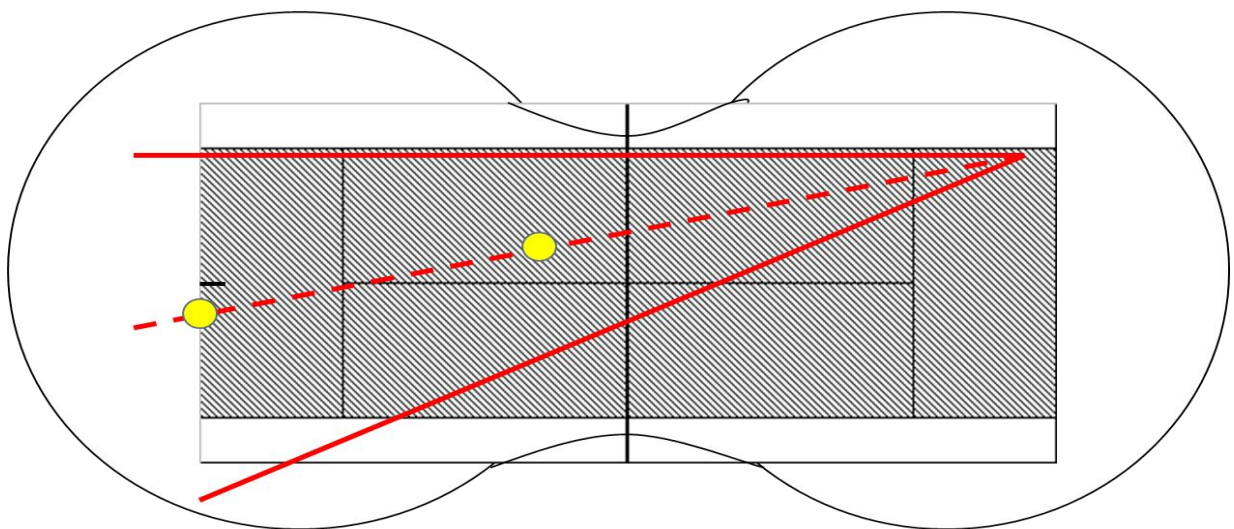
Il importe que le joueur connaisse parfaitement, ses points forts, ses points faibles, et qu'il perçoive le plus tôt possible ceux de son adversaire. Il doit imposer son jeu en fonction de l'autre.

Le service et le retour de service sont les deux coups techniques qui permettent de commencer l'échange dans les conditions les plus favorables.

Il est impératif pour le joueur de "gérer" parfaitement la surface de jeu. Celle-ci se compose de deux parties : l'espace cible et l'espace d'action.



1. *Espace cible : c'est la surface invariable du terrain.*
2. *Espace d'action : c'est l'espace de jeu qui varie en fonction d'une situation que le joueur subit ou impose à l'adversaire.*



Le joueur doit se replacer sur la bissectrice offerte à l'adversaire.

Jouer tôt implique une avancée dans la balle. Mais il faut conserver des conditions de frappe confortables. Donc, une gestion du temps perspicace est indispensable. Ces principes, impliquent pour le joueur la reconnaissance immédiate d'un déséquilibre fortuit ou provoqué.

La vitesse, la puissance, la hauteur des balles ainsi que les effets doivent varier : le changement de cadence est une arme efficace.

Il faut être patient et jouer un tennis sûr tout en étant agressif. Il faut savoir prendre des risques raisonnables et calculés.



## FICHES TACTICO-TECHNIQUES

Les bases tactiques ont été étudiées en conservant, dans la mesure du possible, les divisions adoptées dans le chapitre technique pour faciliter le rapprochement de ces deux composantes qui sont confondues dans la pratique.

### **Service**

C'est le seul coup de tennis qui se travaille en situation fermée.

#### **Principes de base**

- Ne jamais commencer un mouvement de service sans avoir une intention précise quant à la direction et la précision.
- Le service est le seul coup où le joueur n'est pas tributaire d'une balle envoyée par son adversaire. La tactique du serveur n'est donc limitée par aucune contingence autre que sa maîtrise technique, son potentiel physique et ses capacités mentales.
- Une mise en jeu efficace donne au serveur un avantage. Le but est de mettre l'adversaire en difficulté sans prendre de risques inutiles.
- Cette tactique vaut pour les deux balles de service, mais le risque d'erreur doit évidemment tendre vers zéro pour la seconde.

#### **Premier service**

S'il ne permet pas de marquer le point, il doit pour le moins gêner le relanceur, par sa longueur et sa précision (dirigé le plus possible sur le point faible de l'adversaire).

Mais, tenter des aces exige du serveur un effort musculaire intense qui ne se justifie que par un pourcentage de réussite élevé. Dans le cas contraire, il convient qu'il réduise une dépense d'énergie peu rentable pour trouver un meilleur rythme.

#### **Deuxième service**

Il doit autant que possible gêner le défenseur et, en tout cas, l'empêcher de passer à l'offensive.

Le plus souvent, il sera dirigé vers le point faible de l'adversaire.

#### **Placement du serveur**

Quelle que soit son intention, le serveur doit se placer à moins d'un mètre du milieu de la ligne de fond. Tout placement plus décentré ouvre un champ trop grand au relanceur qui peut en profiter pour réussir un retour gagnant ou en tout cas mettre le serveur en difficulté.

### **Retour de service**

#### **Principes de base**

Le relanceur doit assurer la sécurité de son retour tout en recherchant une bonne longueur.

Si le service est faible, le relanceur doit passer à l'offensive.

Sur un service faible, le retourneur peut déterminer, avant même que son adversaire ait frappé, l'endroit où il peut diriger son retour. En tout cas, le retourneur devra immédiatement éviter la faute directe et obliger ainsi le serveur à concrétiser son avantage.

## **Coups de fond**

Les principales qualités de base du jeu de fond sont :

### **La régularité**

Le joueur ne peut en aucun cas commettre une faute si en cours d'échange n'apparaît ni pression ni déséquilibre.

### **La longueur**

Celle-ci a pour but d'éviter que l'adversaire ne puisse jouer près du filet, ce qui lui donnerait plus d'angle pour diriger ses attaques, lui permettrait de profiter de la vitesse de la balle montante et laisserait en plus au joueur moins de temps pour se replacer et organiser sa riposte.

### **La précision**

Se caractérise par une diminution progressive de la zone cible. L'entraînement de cette qualité débutera lorsque la confiance du joueur sera optimale.

### **La vitesse**

La vitesse implique une intervention volontaire sur le temps de réaction et d'action en jouant la balle plus tôt. En conséquence, le temps d'action-réaction de l'adversaire s'en trouve réduit.

### **La hauteur**

La reconnaissance d'un déséquilibre et toute tentative d'exploitation de celui-ci devront être stimulées en proposant à l'enfant un maximum de situations variées.

**Mais il faudra laisser libre cours à la personnalité du joueur, à son intelligence motrice, à son instinct, à son intuition et à son imagination.**

Afin de rendre le joueur très efficace, il importera :

### **De l'éduquer le plus tôt possible à se tenir dans une position la plus rapprochée possible de la ligne de fond :**

Pour diminuer ses déplacements latéraux (distance raccourcie).

Pour exploiter les balles courtes (prise de balle tôt et possibilité d'angles).

### **De lui faire comprendre l'importance de gérer l'espace et le temps.**

Privilégier le jeu croisé en protection (sécurité et remplacement plus court).

Privilégier le jeu parallèle : en attaque quand il se trouve à l'intérieur du terrain.

*Attention à la contre-attaque (ouverture d'angle et remplacement plus long).*

## **Montées à la volée**

Ce travail doit être effectué le plus tôt possible avec les enfants car il est l'essence même du tennis moderne. Il faut les éduquer à enchaîner vers le filet afin de réduire le temps et les zones de riposte de l'adversaire. Dès le début, l'enfant doit être confronté à ce "jeu" qu'il apprécie s'il le pratique sur un court approprié.

## **Volées**

En initiation, les volées doivent être jouées le plus près possible du filet et dirigées vers l'endroit où l'adversaire ne se trouve pas. Si l'adversaire anticipe, l'attaquant utilise le "contre-pied".

## **Smash**

**Si le lob est court :**

Finir le point, utiliser les angles éventuellement donnés :

Croisé court.

Décroisé court.

Smash avec haut rebond.

# TACTIQUE DU DOUBLE

---

## 1. AVANTAGES

Le jeu, l'ambiance, la stratégie sont plus spectaculaires car c'est un jeu plus offensif, plus rapide dans lequel, le sens du placement, la possession du filet, le coup d'œil et l'intelligence motrice dominant.

La pratique du jeu de double, très appréciée par les débutants, est un moyen idéal pour développer un jeu d'attaque aux joueurs car :

- Il permet de goûter aux sensations du jeu d'équipe.
- Ils n'ont qu'un demi-terrain à défendre.
- Il permet d'entraîner les enchaînements "service-volée" et "retour-volée", ainsi que les coups offensifs : volées, smashes et lobs liftés et défensifs et en parallèle les retours sur service suivi, passings et lobs.
- Il peut être pratiqué sur tous les formats de jeu et développe l'esprit d'initiative
- Le développement simultané de l'esprit de collaboration et d'opposition mettra en évidence un sens social plus élaboré et plus vrai.

Plus les sollicitations seront variées et nombreuses, plus le joueur participera et plus il progressera, car il sera le plus souvent demandeur.

## 2. PRINCIPES DE BASE

Les principes de base du double seront facilement découverts grâce à une balle et une aire de jeu que le joueur domine :

- Coordination maximale : avancer à deux, reculer à deux, se déplacer latéralement à deux.
- Jouer au centre et en-dessous du niveau du filet.
- Venir à deux au filet et le maîtriser.

# TECHNIQUE

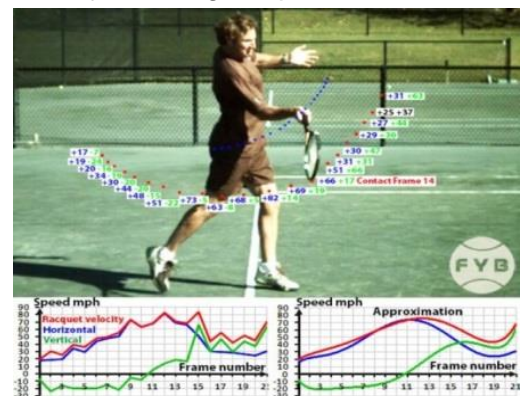
Le rôle du premier enseignant en tennis est particulièrement important. Non seulement il doit donner à l'enfant le goût de ce sport, mais aussi, par le jeu et par l'apprentissage par induction, arriver à lui inculquer les principes fondamentaux nécessaires : la réalisation efficace des différents coups.

Les "fondamentaux" techniques sont basés sur des lois de la physique, de la biomécanique et des réalités anatomiques. Ces lois sont expliquées et développées dans la formation Initiateur.

## GÉNÉRALITÉS

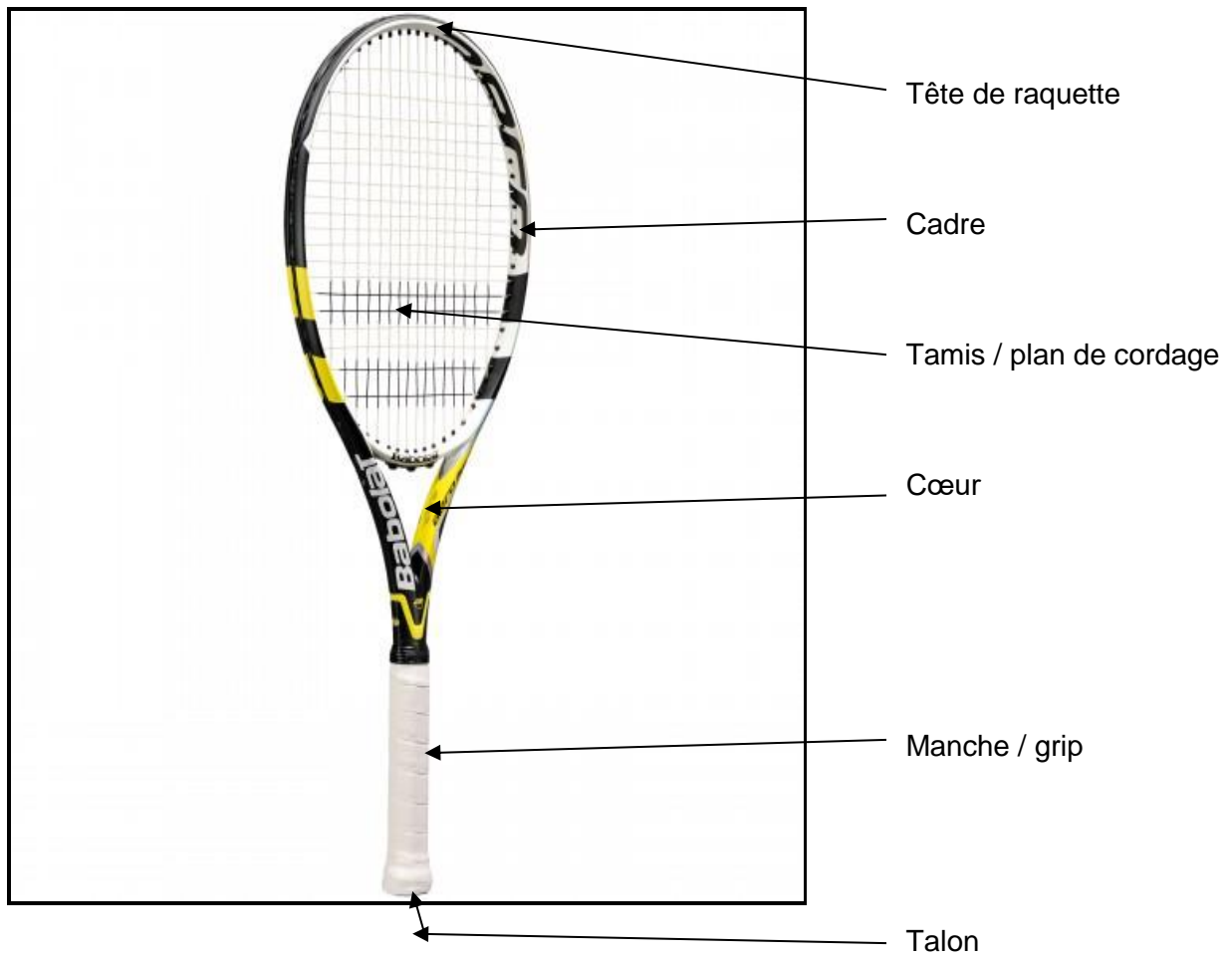
Les points essentiels qui singularisent la description technique sont :

- Retour à une attitude d'attention (sauf au service) par une suspension correspondant à un allègement des appuis pouvant aller jusqu'au saut.
- La prise définit la position de la raquette à l'impact et influe sur l'enchaînement gestuel global.
- La préparation débute toujours par le pivotement des épaules qui entraîne la ceinture scapulaire sur lequel s'enchaîne celui des hanches et des cuisses.
- Les descriptions des mouvements ne sont pas limitatives. Elles donnent une image correcte des coups, mais sont sujettes à des changements dus à des variations de vitesse, à la situation sur le court et à l'intention tactique du coup joué.
- Le geste "idéal" de la raquette, doit avoir un rythme continu, en accélération constante jusqu'à l'impact. Pour obtenir ce coup idéal, les différentes composantes se succèdent en arc de cercle qui doit être légèrement aplati afin de permettre le trajet rectiligne de la raquette. Pour améliorer la sûreté et la précision du coup, le transfert du poids du corps vers l'avant est essentiel ; il augmente la distance du trajet rectiligne qui diminue le risque d'erreur au moment de l'impact.
- A l'impact, la balle reste sur la raquette pendant un temps très bref, qui représente un "trajet" allant de zéro à 15 cm. Il n'est donc pas possible de "tenir" la balle sur la raquette à l'impact. Mais, plus vous augmentez le trajet rectiligne de la raquette, plus vous réduisez les risques d'influence négative à l'impact et notamment sur la direction, la puissance et la longueur de la balle.



## DESCRIPTION DE LA RAQUETTE

---



## TENUE DE LA RAQUETTE : LA PRISE

---

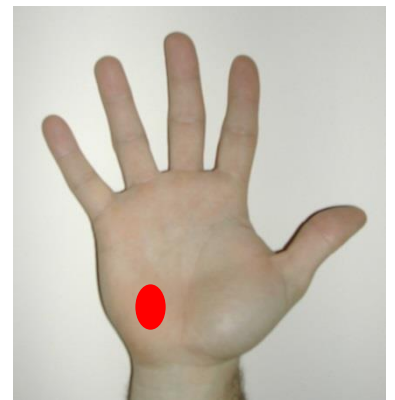
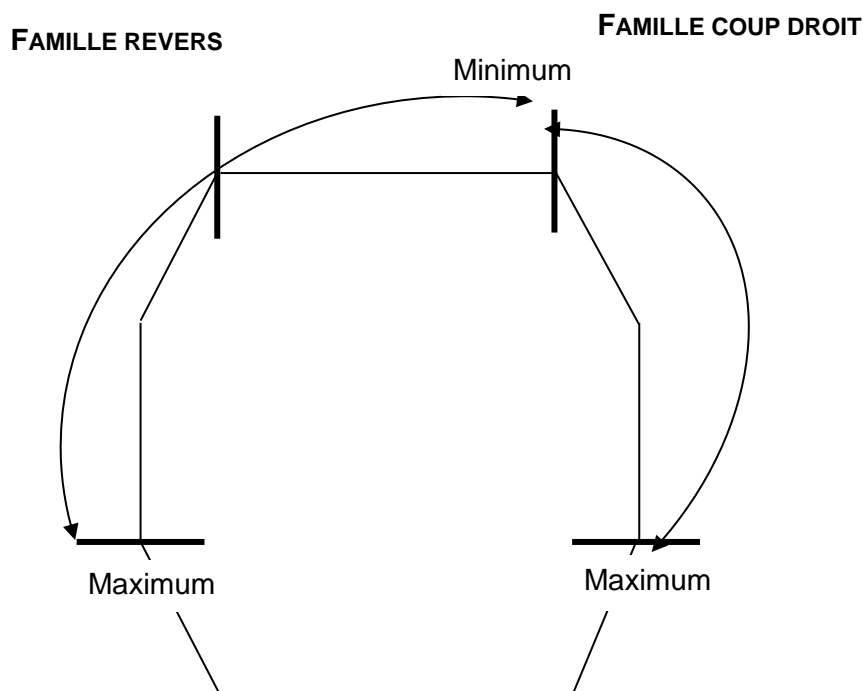
Nous devons accepter une certaine tolérance dans le choix de la prise. Mais cette liberté ne peut exister qu'à l'intérieur des positions "possibles".

Une tenue correcte de la raquette à l'apprentissage peut se définir par la position naturelle de la main sur le manche, sans compensation du poignet, le cordage étant perpendiculaire au sol et situé dans le plan de frappe à la hauteur de la ceinture ou légèrement au-dessus (à l'impact).

Ceci correspond à 2 familles de prises : CD et revers au sein desquelles existent différentes prises en fonction du coup à effectuer mais ne pouvant jamais dépasser le min ou le max.

Plus une prise tend vers le maximum, plus elle se ferme et inversement.

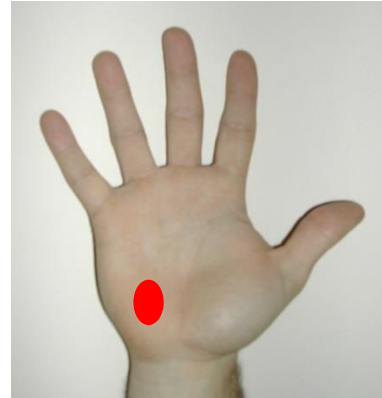
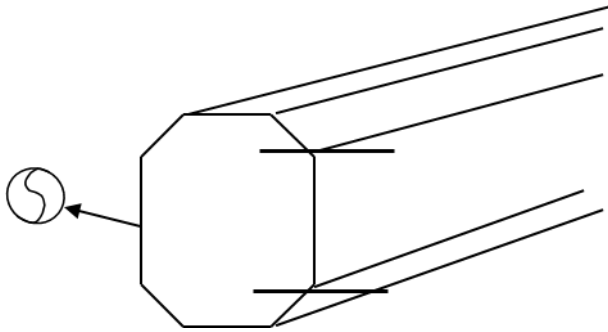
Nous prenons comme point de repère de la main l'hypothénar<sup>2</sup>



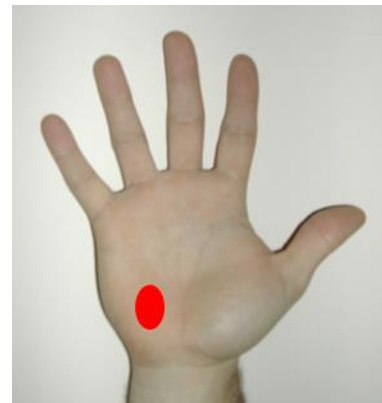
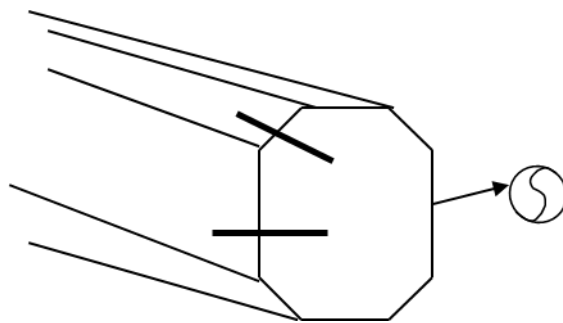
---

<sup>2</sup> Hypothénar : Saillie à la partie interne (du côté cubital) de la paume de la main, que forment les muscles courts du petit doigt (près du tranchant et du poignet).

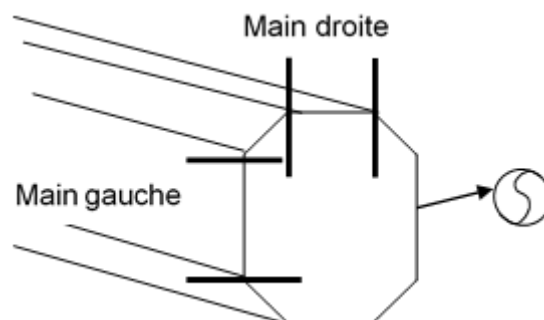
## 1. TENUE DE LA RAQUETTE EN CD



## 2. TENUE DE LA RAQUETTE EN REVERS À 1 MAIN



## 3. TENUE DE LA RAQUETTE EN REVERS A DEUX MAINS





# JEU DE JAMBES DE FOND DE COURT

---

Le jeu de jambes se base surtout sur le talent moteur, la vitesse de réaction, l'anticipation et l'expérience. Il s'agira donc, avec les petits, de développer au maximum la psychomotricité, de travailler avec les cerceaux, de faire évoluer correctement le physique et de faire pratiquer beaucoup de jeux et de sports complémentaires.

Le jeu de jambes requiert surtout des appuis légers, mobiles, des foulées adaptées, rapides.

Il est donc très important de débiter par un enseignement global qui favorise le jeu, celui qui harmonise déplacement, placement, remplacement, travail des bras et du corps.

Le découpage « artificiel » du jeu de jambes peut se traduire comme suit :

1. Suspension
2. Déplacement
  - 1) Orientation
  - 2) Déplacement
  - 3) Décélération
3. Placement...transfert

C'est la position des appuis au sol qui permet l'exécution du coup.

Les appuis suivants sont possibles :

- Appuis en ligne ou légèrement ouverts en coup droit :

Dans coup droit de base, un double appui légèrement ouvert. Ces appuis permettront le transfert du poids du corps.

**Le déplacement du centre de gravité vers l'avant doit être terminé à l'impact.**

- Appuis en ligne ou légèrement croisés en revers :

Dans un revers de base, un double appui en ligne ou légèrement croisé, le poids du corps passant de la jambe arrière à la jambe avant en cours d'exécution.

**Le déplacement du centre de gravité vers l'avant doit être terminé à l'impact.**

- Appuis ouverts en CD:



Position des appuis au sol : la pointe du pied arrière plus ou moins oblique vers l'avant (en fonction de l'intention de jeu) est légèrement en retrait par rapport au pied avant.



- En foulée lors des montées à la volée

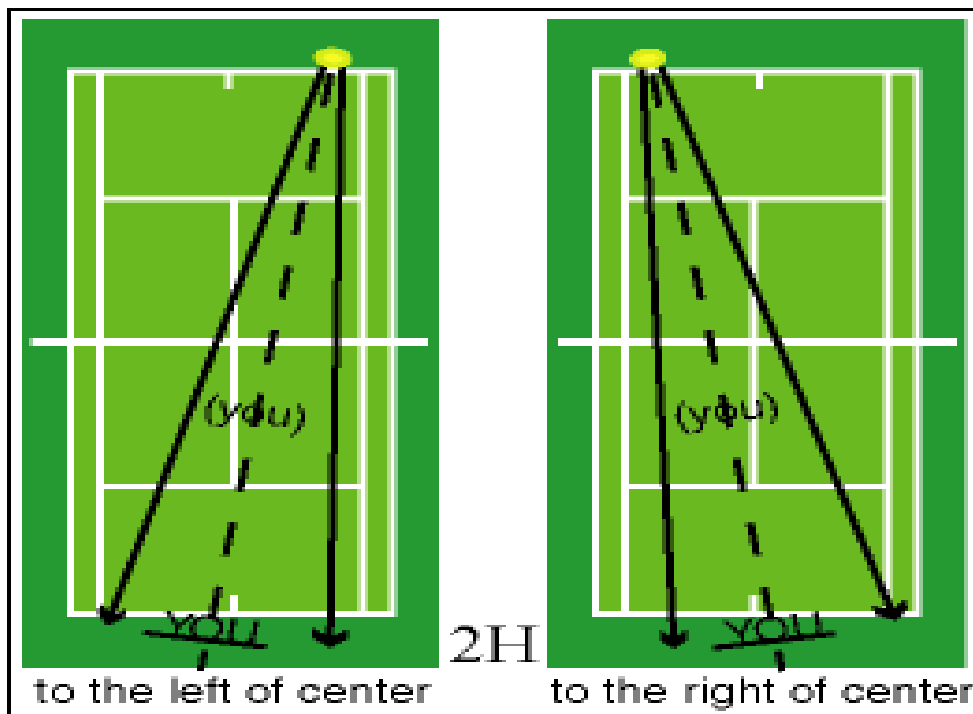
#### 4. Accompagnement

Passage de la jambe arrière à la fin de l'accompagnement (différent en coup droit, en revers à une main et en revers à deux mains).

#### 5. Replacement

Permet au joueur de prendre la place idéale qui lui permettra de répondre avec succès à toutes les ripostes de l'adversaire.

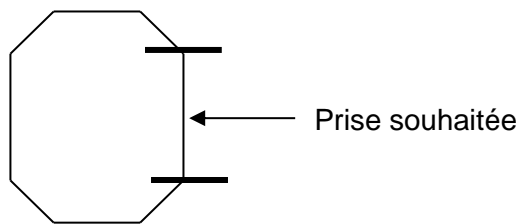
En général, le remplacement s'effectue sur la bissectrice de l'angle ouvert, devant ou derrière la ligne de fond.



## COUP DROIT DE FOND DE COURT

---

Prise : maximum coup droit



### Point d'impact

- Épaules perpendiculaires à la direction de la balle avec retour de l'épaule arrière.
- Impact devant l'épaule droite.

### Préparation

- Orientation progressive des épaules
- Rôle de la main et du bras gauches :
  - Amener la raquette en position plus haute, bras fléchi.
  - Changement de prise.

### Accompagnement

Le bras droit s'allonge avant de se replier. Retour complet de l'épaule arrière, l'avant-bras et la tête de raquette terminant leur course vers la gauche.

### Jeu de jambes

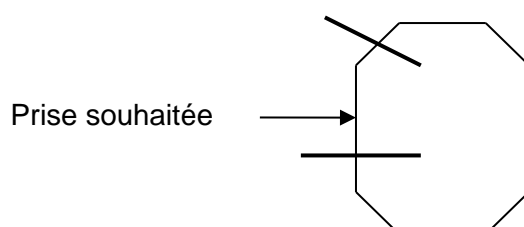
- Fin de préparation = appui sur la jambe arrière fléchie.
- Transfert du poids du corps terminé à l'impact.
- En fin d'accompagnement, retour du pied arrière.

## REVERS

---

### **Revers à une main de fond de court**

Prise : tend vers maximum revers



### Point d'impact

- Epaule droite devant, maintien des épaules parallèles à la direction de la frappe.
- Plan de frappe : Devant et à côté de l'épaule droite.

### Préparation

- Orientation des épaules et du bassin
- Stabilité sur jambe arrière
- Rôle de la main gauche.
  - Tête de raquette au-dessus des poignets (sans crispation).
  - Bras fléchi en fin de préparation.

### Accompagnement

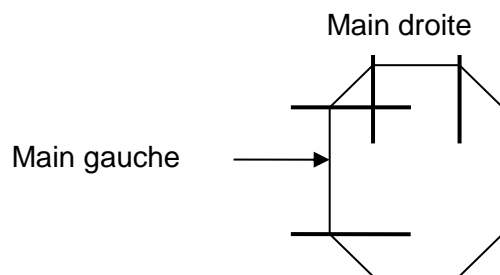
- Le bras droit est allongé vers l'avant. Le bras gauche allongé vers l'arrière fixe la ligne des épaules parallèle à la direction de la frappe.

### Jeu de jambes

- Fin de préparation = appui sur la jambe arrière.
- Transfert terminé à l'impact.
- Au départ, laisser la jambe arrière en arrière pour éviter le "dévié" (apprentissage).

## **Revers à deux mains**

### Prise



Main droite : revers minimum

Main gauche : coup droit maximum

### Point d'impact

- Epaules  $\pm$  oblique par rapport au filet.
- 20 à 30 cm devant l'épaule gauche.

### Préparation :

- Orientation des épaules et du bassin
- Tête de raquette au-dessus des poignets.

### Accompagnement

Les 2 bras s'allongent et les épaules continuent leur rotation. Ensuite les bras se replient au-dessus de l'épaule droite.

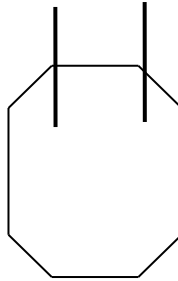
### Jeu de jambes

- Fin de préparation = appui sur la jambe arrière fléchie.
- Transfert terminé à l'impact.
- Passage de la jambe arrière à l'accompagnement, comme en coup droit.

## SERVICE PLAT

---

**Prise :** revers minimum.



*Léger allongement des doigts et de l'index qui est légèrement décalé.*

*En cas d'apprentissage difficile, on peut tolérer une prise minimum CD*

- **Position de départ**

- Pieds écartés à la largeur des épaules. Ligne des talons orientée vers le carré de S.
- Orientation des épaules de 3/4 par rapport au filet, dans une position naturelle.
- Bras droit fléchi le long du corps, raquette dans le prolongement de l'avant-bras.
- La main gauche tenant la balle soutient la raquette entre le cœur et le manche.

- **Prise d'élan :** La règle essentielle 'lent ... rapide' reste fondamentale.

- *Présentation de la balle*
  - Bras gauche descend d'abord dans un mouvement simultané au droit puis remonte dans un plan vertical déterminé par l'orientation du pied gauche.
  - La main lâche la balle au niveau de la tête en avant du corps, légèrement plus haut que le futur impact.
- *Préparation*
  - La raquette est portée en arrière vers le bas dans un plan oblique
  - Le coude en se fléchissant dans la remontée, va se fixer à la hauteur de la ligne des épaules qui s'orientent parallèlement à la direction de la frappe.
  - Le coude fléchi sur la ligne des épaules. La main est au-dessus, légèrement à droite du coude. La raquette est dans le prolongement de l'avant-bras.
- *Tenue de la balle :*

La balle est tenue sur les deuxièmes phalanges des doigts de la main gauche, le pouce stabilisant la tenue de la balle dans la main.

- **Frappe**

- *Mise sous tension :*
  - La poussée verticale des jambes, déclenche le mouvement de frappe
  - Le bras gauche entame sa descente.
  - A ce moment débute la bascule des épaules.
  - Le coude est projeté vers l'avant et le haut. Lors de cette phase la raquette s'écarte du dos en descendant grâce une rotation externe de l'épaule.
- *Action principale :*
  - Rotation interne de l'épaule et la pronation de l'avant-bras.
  - L'impact : Légèrement devant l'épaule droite et l'avant-bras gauche se replie devant le corps.

# VOLÉE

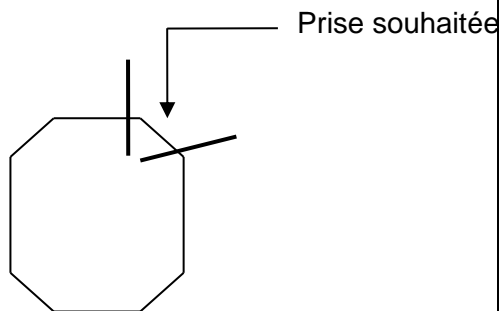
---

## Généralités

La préparation raccourcie est capitale dans le jeu de volée où les échanges sont très rapides et où le gain de temps dans le mouvement est primordial.

### **Volée de coup droit**

**Prise :** coup droit minimum



#### **Préparation :**

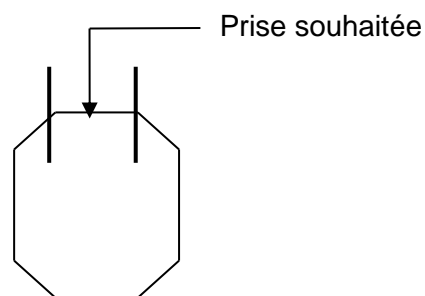
- Orientation des épaules 45 degrés par rapport à la direction de la balle
- Casser du poignet
- Poids du corps sur jambe droite
- La poussée de la jambe arrière déclenche la frappe

#### **Impact et accompagnement :**

- Maintien du coude droit devant, bras légèrement fléchi.
- Épaules perpendiculaire à la direction de la frappe à l'impact et à l'accompagnement.
- Accompagnement bref et tonique

### **Volée de revers**

**Prise :** revers minimum



Orientation des épaules parallèles à la direction de la frappe pendant toutes les phases de mouvement.

#### **Préparation :**

Limitée, coude droit fléchi.

#### **Frappe :**

- Extension de l'avant-bras/ bras
- Projection de la raquette vers l'avant, mouvement articulé autour de l'épaule.

#### **Accompagnement :**

- Bref et tonique
- Maintien des épaules parallèles

## SMASH DE COUP DROIT

---

**Prise :** revers minimum

#### **Préparation :**

- Orientation des épaules dans un plan perpendiculaire au filet simultanément avec l'ouverture et le déplacement de la jambe droite en arrière.
- La main gauche porte la raquette jusqu'à la hauteur des yeux, puis le bras gauche s'allonge en direction de la balle.
- Le bras droit est amené directement en position "armé".
- En fin de préparation, les deux bras se retrouvent dans une position parallèle identique à la fin de la prise d'élan du service.

**Frappe :** voir service, excepté

|         |
|---------|
| Sources |
|---------|

Dossier AFT « Cours animateur Mini-Tennis », édition 2011

Dossier AFT « Cours niveau 1 », édition 2010