



COURS SPECIFIQUES

« Moniteur Tennis Initiateur »

THEMATIQUE 3

Facteurs déterminants l'activité et la
performance

MODULE 1

Les fondamentaux techniques

Cours de référence

Version 2026

Thématique 3 : Facteurs déterminants de l'activité et la performance

Module 1 : Les fondamentaux techniques

Tennis Wallonie-Bruxelles, secteur « Formation des Cadres »

fdc@tppwb.be

Fiche type "ECTS" descriptive du module

1. Code et titre du module

CS 131

Fondamentaux techniques

2. Résumé / présentation

Module 100% en présentiel.

Mise en évidence des différents principes biomécaniques justifiant l'utilisation des fondamentaux. Chaque coup est expliqué et reconstruit dans ses différentes phases. La technique personnelle de démonstration du candidat est également mise à niveau, de façon à ce qu'il puisse montrer une bonne image de la gestuelle à préconiser à un débutant.

3. Concepts / Mots-clés

- Biomécanique - Evolution
- Anatomie - Construction

4. Savoirs - connaissances / compétences: résultats attendus au terme des apprentissages (RAA)

Résultats d'Acquis d'Apprentissage (RAA)		Niveau taxonomique des savoirs				Niveau taxonomique des compétences			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Macro	Intégrer les principes tactico-techniques de base permettant d'échanger et d'exploiter un déséquilibre			✓					
Micro	Distinguer les principes biomécaniques de base du tennis		✓						
	Appliquant les principes permettant de distribuer la balle de façon adaptée "au panier"							✓	
	Appliquant les principes permettant de distribuer la balle de façon adaptée "à l'échange"							✓	
	Appliquer les principes permettant de démontrer les principes tactico-techniques à l'échange							✓	
	Appliquer les principes permettant de démontrer et expliquer les principes tactico-techniques à blanc							✓	

5. Modalités et ressources d'enseignement

Modalités	Présentiel classe	Présentiel terrain	Présentiel colloque et a.	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Autre	
		✓			✓		
Ressources	Activités Moodle	PAO (PPT, Genially,...)	Cahier de ressources	Cahier de travail	Bloc notes	Portfolio	Livre, revue, article, ...
		✓	✓		✓		

6. Type et forme et modalité d'évaluation

Module évalué	Oui	Non
	✓	

Champs (dominant)	Savoirs - Connaissances		Savoir-faire (méthodo., péda., dida., tech.,...)		Savoir-faire comportemental (savoir-être)			
	✓		✓					
Type.s	Formative		Sommative		Certificative			
			✓		✓			
Forme.s	Orale	Ecrite		Pratique		Sur LMS Moodle		
	✓	✓		✓				
Modalité.s	Mise en situation	Etude de cas	Démonstration	Q. ouvertes	Cahier de travail	Portfolio	TFF	Activités Moodle
	✓		✓	✓				

7. Charge théorique de travail

Apprentissage

SAVOIRS - CONNAISSANCES			
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total
0:00	0:00	4:00	4:00
SAVOIR-FAIRE (méthodologique, pédagogique, didactique, technique,...) VERS LE SAVOIR-FAIRE FAIRE			
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total
12:00	0:00	4:00	16:00

Evaluation

SAVOIRS - CONNAISSANCES			
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total
0:30	0:00	0:00	0:30
SAVOIR-FAIRE (méthodologique, pédagogique, didactique, technique,...) VERS LE SAVOIR-FAIRE FAIRE			
Présentiel	Distanciel synchrone	Distanciel asynchrone	Total
0:30	0:00	0:00	0:30

8. Critères d'évaluation

Ce module est évalué de 3 manières (formes) distinctes (Cfr. section 4.0.5 du cahier des charges) dont les contenus et les exigences sont détaillés également au point 6.6 du cahier des charges "Contenus et exigences des évaluations".

EPREUVE PRATIQUE DES SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES :

Cette épreuve comporte 2 parties: Une partie sur la distribution de balle au panier + une partie sur la distribution de balles à l'échange et au service. Le protocole détaillé se trouve dans les annexes de ce cahier des charges.

Cette évaluation pratique est réalisée au moyen d'une grille critériée présentée au préalable au candidat et reprise sous cette fiche.

Cette grille est composée de comportements observables et mesurables, d'une échelle de mesure de performance et de descripteur de performance, de règles pour la globalisation. (Cfr. grille sous cette fiche)

Exigence minimale de réussite : A : Acquis / En cas d'échec, le candidat doit représenter les parties en échec.

EPREUVE ECRITE ET ORALE DES SAVOIRS:

Cette évaluation fait partie de l'évaluation certificative des "Savoirs" (niveau : Savoirs procéduraux). Epreuve sous forme de questions ouvertes.

Elle concerne les modules CS121, CS131, CS132 selon le détail suivants:

- CS121 = / 100 points

- CS131 = / 140 points (40 points + 100 points de l'épreuve orale)

- CS132 = / 60 points

Soit un total possible de 300 points pour l'ensemble des modules concernés par cette épreuve.

Pour cette épreuve, la table d'équivalence "points obtenus vs niveau d'acquisition" est d'application.

- **74 points ou moins = NA** - Non acquis - Le candidat n'a pas développé les connaissances attendues. Plusieurs indicateurs et critères observables attestent de manquements.

- **De 75 à 149 points = EVA** - En voie d'acquisition - Le candidat n'a pas encore tout-à-fait développé les connaissances attendues. Les indicateurs et critères attendus ne sont identifiables que trop peu fréquemment. Il n'est pas encore en état de réussite / validation.

- **De 150 à 224 points = A** - Acquis - Le candidat répond adéquatement à ce qui est attendu. Il peut régulièrement démontrer le seuil de connaissance qui permet de signifier que la personne est en situation de réussite / validation.

- **225 points ou plus = AM** - Acquis avec maîtrise - Le candidat peut toujours démontrer les indicateurs et les critères attendus et ce, quelle que soit la situation de transposition.

Exigence minimale de réussite : A : Acquis / En cas d'échec, le candidat doit représenter en seconde session l'ensemble de l'épreuve écrite

9. Pondération

Pondération de ce module dans la thématique	Pondération de la thématique dans le cursus
70%	30%

10. Relations avec d'autres modules du parcours de formation

Intitulé du module (CG)	Code	* / ** / ***	Intitulé du module (CS)	Code	* / ** / ***
			Fondamentaux tactique	132	*

11. Normes d'encadrement et de matériel

LMS Moodle / Accès à la plateforme	/
Encadrement	Expert.s matière.s 1 formateur pour 12 candidats
Matériel	Infrastructures de tennis + matériel de projection + Flipchart Matériel pédagogique (balles; cônes ; cerceaux, etc.)

12. Qualifications et/ou expériences utiles exigées pour les intervenants

Titre.s / Qualification.s ET/OU expériences utiles à la fonction
Etre détenteur d'un diplôme / d'un titre / d'un certificat d'aptitude pédagogique (avec expériences utiles) et/ou Etre détenteur d'un brevet d'"Initiateur Expert pédagogique" et/ou de "Formateur certifié" délivré par l'AG Sport (Adeps) et/ou Faire preuve (justification) de connaissances particulièrement pointues et d'une expérience utile effective dans le domaine de l'initiation de l'activité tennis

13. Diplômes, brevets, certifications donnant droit à une dispense totale du module de plein droit

Intitulé	Année de délivrance
Tout joueur classé ou ayant été classé B-15/4 au minimum peut être dispensé de l'évaluation de la pratique (savoir-faire technique). Si dispense il y a, l'évaluation se fera au prorata des modules à effectuer.	
Pour les anciens diplômés Adeps-TWB se rendre au point 7.9 de ce cahier des charges	

INTRODUCTION	7
LE HAUT NIVEAU, ABOUTISSEMENT EXTREME DES FONDAMENTAUX	7
QUEL EST L'OBJECTIF DE LA PREPARATION TECHNIQUE ?	7
EVOLUTION PERMANENTE.....	7
GESTE IDEAL VS APPRENTISSAGE DANS L'ACTION.....	8
REFLEXIONS	8
JUSTIFICATION DES FONDAMENTAUX.....	9
LA PHYSIQUE	9
LA BIOMECHANIQUE	11
L'ANATOMIE	14
GÉNÉRALITÉS	17
ATTITUDE D'ATTENTION	17
PREPARATION	17
JEU DE JAMBES	17
RELACHEMENT	17
VARIETE	17
ADAPTATION DE LA GESTUELLE	17
RYTHME.....	18
RENDEMENT	19
LES EFFETS.....	20
DESCRIPTION DE LA RAQUETTE.....	22
TENUE DE LA RAQUETTE : LA PRISE.....	23
ATTITUDE D'ATTENTION	24
JEU DE JAMBES DE FOND DE COURT.....	26
COUP DROIT DE FOND DE COURT.....	30
REVERS	32
REVERS A UNE MAIN DE FOND DE COURT	32
REVERS A DEUX MAINS.....	34
SERVICE PLAT.....	37
QUELS SONT LES MOYENS QUI PERMETTENT D'AVOIR LE POINT D'IMPACT IDEAL ?	40
QUELS SONT LES MOYENS QUI PERMETTENT D'OBTENIR VITESSE ET PRECISION ?	41
QUELS SONT LES MOYENS QUI PERMETTENT L'AMPLITUDE DU GESTE ET LE RELACHEMENT ?	42
VOLÉE	43
VOLEE DE COUP DROIT	43
VOLEE DE REVERS.....	44
FONDAMENTAUX DES DEUX VOLEES	45
SMASH DE COUP DROIT	46
QUELLES SONT LES DIFFERENCES FONDAMENTALES ENTRE LE SERVICE ET LE SMASH ?	48
MONTÉES À LA VOLÉE	49
RETOURS DE SERVICE.....	50
GENERALITES	50
DESCRIPTION D'UN RETOUR SUR SERVICE PERFORMANT	50

SYNTHÈSE DES PRISES	52
ANNEXE : EXAMEN ORAL ET ÉCRIT	54

INTRODUCTION

LE HAUT NIVEAU, ABOUTISSEMENT EXTRÊME DES FONDAMENTAUX

Le tennis de haute compétition est l'aboutissement extrême du tennis de base. C'est une adaptation maximale.

Il est impératif que dans l'apprentissage :

- L'approche de la technique soit simple.
- L'enseignant fasse ressortir la structure correcte des mouvements et fixe les bases fondamentales qui progressivement vont évoluer par adaptations progressives vers la technique de compétition.

Ce concept, simple et logique, guide toute notre approche de la technique en tant que moyen au service de l'intelligence de jeu et donc de la tactique. Cette évolution technique simple et rationnelle permet une découverte et une initiation naturelle des effets.

Le rôle de du moniteur "Initiateur" est capital pour la mise en place efficace des fondamentaux techniques.

QUEL EST L'OBJECTIF DE LA PRÉPARATION TECHNIQUE ?

C'est de créer des "savoir-faire" permettant à l'athlète d'utiliser efficacement son potentiel fonctionnel lors des actions en compétition.

Le "savoir-faire" s'élabore de façon consciente au cours des essais pratiqués dans des conditions les plus proches possible de celles de la compétition.

Au cours de ces essais, la recherche du mouvement optimal est d'abord pratiquée sous le contrôle de la conscience. La répétition et la variation conduisent progressivement à l'automatisation des principales structures de coordination.

Dans cette formation, les aptitudes motrices se manifestent d'abord lors de l'assimilation des techniques de base. Elles se manifestent ensuite lors de l'intégration de ces exercices simples dans des actions motrices plus complexes.

EVOLUTION PERMANENTE

Le tennis a évolué, évolue et continuera à évoluer grâce au fait que les champions cherchent en permanence des solutions pour faire mal et/ou pour contrer leur adversaire. Les joueurs de jadis n'utilisent pas les mêmes armes que le joueur d'aujourd'hui et le joueur du futur rendra obsolète les « armes » d'aujourd'hui qui paraissent pourtant inamovibles.

GESTE IDÉAL VS APPRENTISSAGE DANS L'ACTION

S'il suffisait d'enseigner le soi-disant « bon geste » tout serait aisé, et il n'y aurait que des très bons joueurs. Cependant, à chaque champion correspond une technique. Chaque joueur de haut niveau trouve et met en place sa propre technique en tenant compte de ses qualités physiques, perceptivo-motrice, locomotrices... Il est donc conseillé de laisser une certaine « liberté » au joueur pour mettre en place sa technique personnelle. Par contre, identifier les points clés et récurrents de la réussite des champions donnent des solutions aux moniteurs.

L'action et la situation ne font plus qu'un et sont indissociables. La balle bouge sans cesse et oblige le joueur à agir. Ce couplage sollicite fortement des qualités dynamiques telles que la coordination (œil/main notamment), l'adresse et le coup d'œil.

Beaucoup de joueurs gagnent en compétition alors que leur gestuelle ne correspond à la « référence classique » alors que beaucoup d'autres ont une technique « propre » mais semblent incapables d'être performants. Les premiers possèdent des qualités dynamiques qu'ils ont développées en pratiquant le tennis global et non en apprenant de façon artificielle, sans être dans une situation réelle jouée. Certains de ces joueurs ont acquis aussi ces qualités en pratiquant d'autres sports: le basketteur lit parfaitement les trajectoires de balle et s'il parvient à apprendre l'ensemble des éléments qui caractérisent la frappe de qualité, il s'en trouve alors plus performant.

RÉFLEXIONS

Le processus du perfectionnement technique passe par la pratique d'exercices très variés, dont l'acquisition sollicite les qualités de perception, d'analyse et de réflexion des athlètes, ainsi que leur capacité à combiner des mouvements simples en des actions motrices beaucoup plus complexes.

L'une des fonctions essentielles des habitudes motrices est de permettre le contrôle automatique des mouvements. Ce caractère du contrôle libère la conscience des détails de l'exécution.

Ceci permet d'assurer dans les meilleures conditions, l'adaptation des techniques à la situation et de choisir les solutions optimales aux problèmes que pose l'exécution du mouvement. L'acquisition des habitudes motrices se manifeste par la qualité des perceptions spécialisées.

Enfin, l'acquisition de ces habitudes se traduit par la fiabilité de l'action motrice, c'est-à-dire l'aptitude à réaliser efficacement cette action en présence de facteurs défavorables : excitation excessive, fatigue, changements des conditions extérieures, ...

Une information complémentaire est assurée par les explications et les démonstrations.

Celles-ci facilitent la représentation du mouvement à exécuter, indiquent les erreurs possibles et permettent d'apprécier la différence entre l'action prévue et celui qui a été réellement exécuté.

Toutes ces informations vont permettre de sélectionner les actions motrices les plus efficaces.

Extrait de "Préparation technique de l'athlète"

Entraînement sportif de Vladimir PLATONOV

JUSTIFICATION DES FONDAMENTAUX

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 arriver à lui inculquer les principes fondamentaux nécessaires : la réalisation efficace des différents coups.

Interrogeons-nous d'abord sur l'origine de ces "fondamentaux". Ils sont basés sur des lois de la physique, des lois de la biomécanique et des réalités anatomiques.

LA PHYSIQUE

1. LES LEVIERS

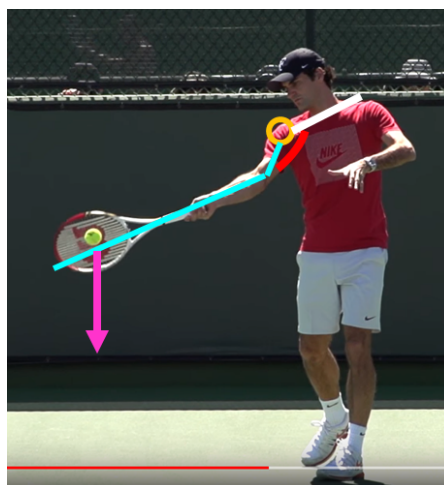
D'après la loi sur les leviers, il est avantageux d'utiliser le segment le plus long (en fait, le plus grand nombre de segments, le plus grand nombre de leviers) composé :

- du corps (hanche & buste),
- de l'épaule,
- du bras,
- de l'avant-bras,
- du poignet
- de la raquette.

Toutefois, il faudra veiller à ne pas atteindre la tension maximale de tous les segments qui composent le bras. Il est principalement question d'une bonne coordination dans la mise en action des différents segments qui composent le bras de levier. (bras, avant-bras, poignet).

Conséquences :

- Importance de la distance latérale entre la balle et l'épaule.



2. ENERGIE CINETIQUE

C'est l'énergie que possède un corps en mouvement, par sa vitesse

Au tennis, Il y a 2 types de vitesse à combiner en nuancant l'importance de l'une et de l'autre en fonction du coup sont la vitesse linéaire et la vitesse circulaire (ou angulaire)

- Vitesse linéaire :

Force créée par le trajet rectiligne du corps vers l'avant (important dans un slice). C'est la vitesse de la raquette vers l'avant. Cette force est augmentée par le transfert du poids du corps pendant la frappe.

- Vitesse angulaire (circulaire) :

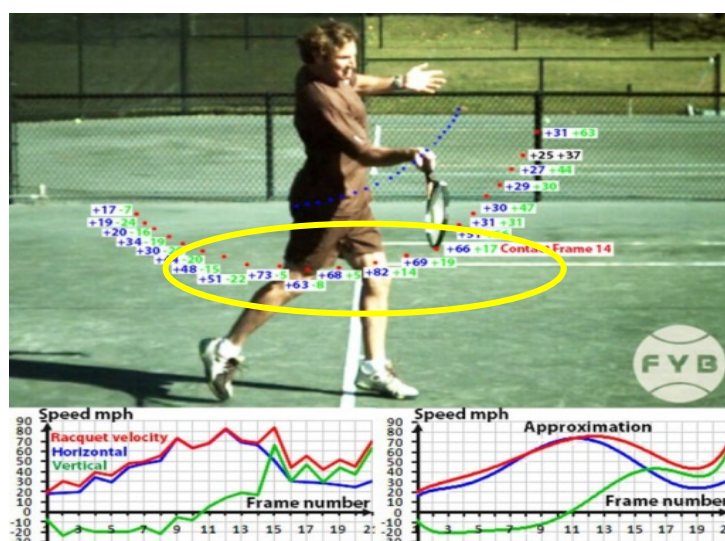
Cette notion de vitesse intervient dans 2 plans :

- Le plan horizontal : vitesse créée par la rotation du tronc
- Le plan vertical : vitesse créée par le relâchement puis la contraction des différents segments du membre porteur (bras, avant-bras, poignet, raquette)



Les différentes composantes du coup 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.



(<http://tt.tennis-warehouse.com/showthread.php?t=481353&page=3>)

3. ENERGIE POTENTIELLE

C'est l'énergie que possède un corps en vertu de sa position par rapport au sol ou par rapport à son poids. Exemple en tennis : la tête de raquette en fin de préparation.

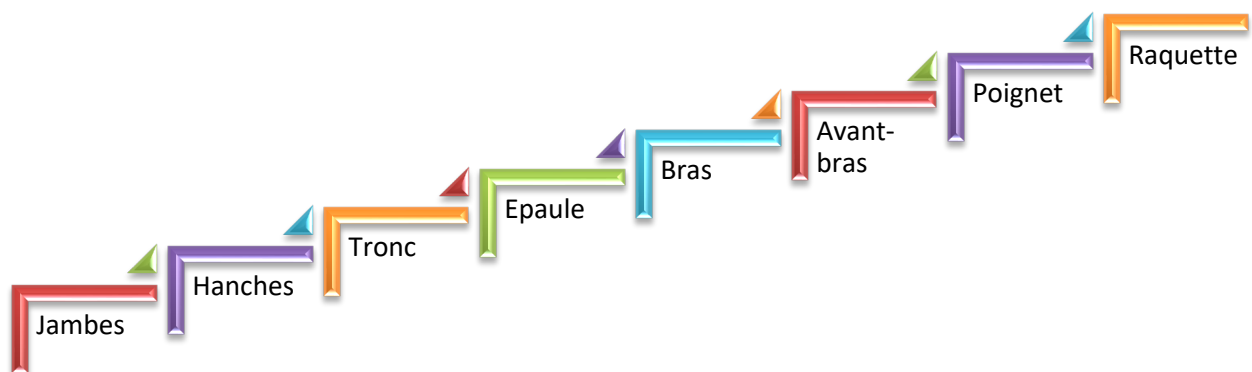


LA BIOMÉCANIQUE

1. LOI DES IMPULSIONS SUCCESSIVES

La préparation d'un mouvement s'effectue par le pivotement de l'épaule puis de la ceinture scapulaire, des hanches, des cuisses, ce qui entraîne la tension de ressort maximale.

Après la pose du pied avant, le mouvement de frappe se déclenche, le ressort va se détendre, l'accélération se produira en premier lieu au niveau des pieds, ensuite des genoux, des cuisses, des hanches, du haut du corps et finalement de l'avant-bras et de la raquette.



Il est donc question dans ce principe d'Impulsions Successives (I.S.) ou de chaîne de coordination, qu'une partie du corps se met en action avant une autre en lui transférant une force. Cette deuxième partie du corps interagira de la même façon avec une troisième partie du corps et ainsi de suite. La vitesse créée par un segment sera additionnée à la propre vitesse créée par le deuxième ...

Ce principe permet donc de transférer et d'amplifier la vitesse à travers tout le corps en commençant par le bas, en passant d'un segment à l'autre pour arriver au bout de la chaîne, c'est-à-dire, à la tête de raquette.

La règle est d'aller des gros segments du corps vers les petits.

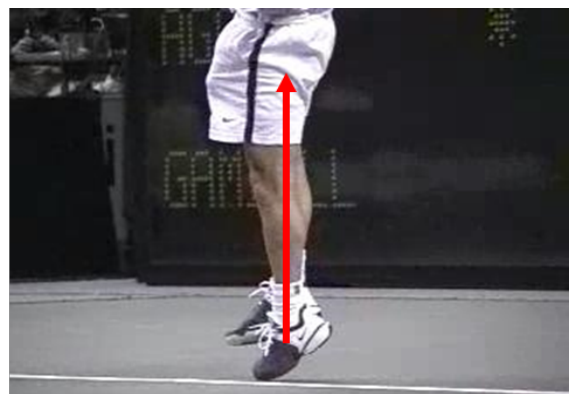
Ce principe, s'il est bien respecté permet :

- D'optimiser la vitesse et la puissance
- Augmenter le contrôle
- Retarder la fatigue
- Prévenir les blessures

2. PRINCIPE ACTION-RÉACTION

Pour chaque force agissant sur un corps, il existe une seconde force égale en grandeur, mais opposée en direction qui agit sur ce corps.

Exemple : Au service, pour obtenir une extension efficace, celle-ci doit être précédée par une flexion.

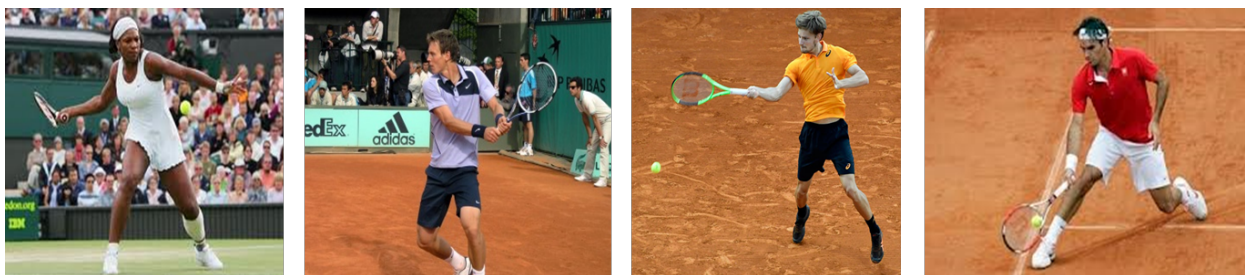


Il faut initier le mouvement par les jambes en poussant contre le sol. Le sol pousse alors en sens inverse avec la même force. Cette réaction du sol donne l'impulsion pour la première action explosive du corps.

3. STABILITÉ

C'est l'habilité à maintenir l'équilibre (état de stabilité) aussi bien à l'arrêt que dans le mouvement. Il est important pour le joueur de maintenir l'axe du corps vertical :

- Pour que le tronc puisse servir de point d'appui pour la bonne utilisation du bras.
- Pour que le tronc puisse effectuer au besoin sa rotation (mouvement angulaire)
- Pour pouvoir faire le transfert du poids du corps (mouvement linéaire)



Quoi qu'il arrive, le joueur cherche en permanence la stabilité.

4. ENERGIE ELASTIQUE MUSCULAIRE

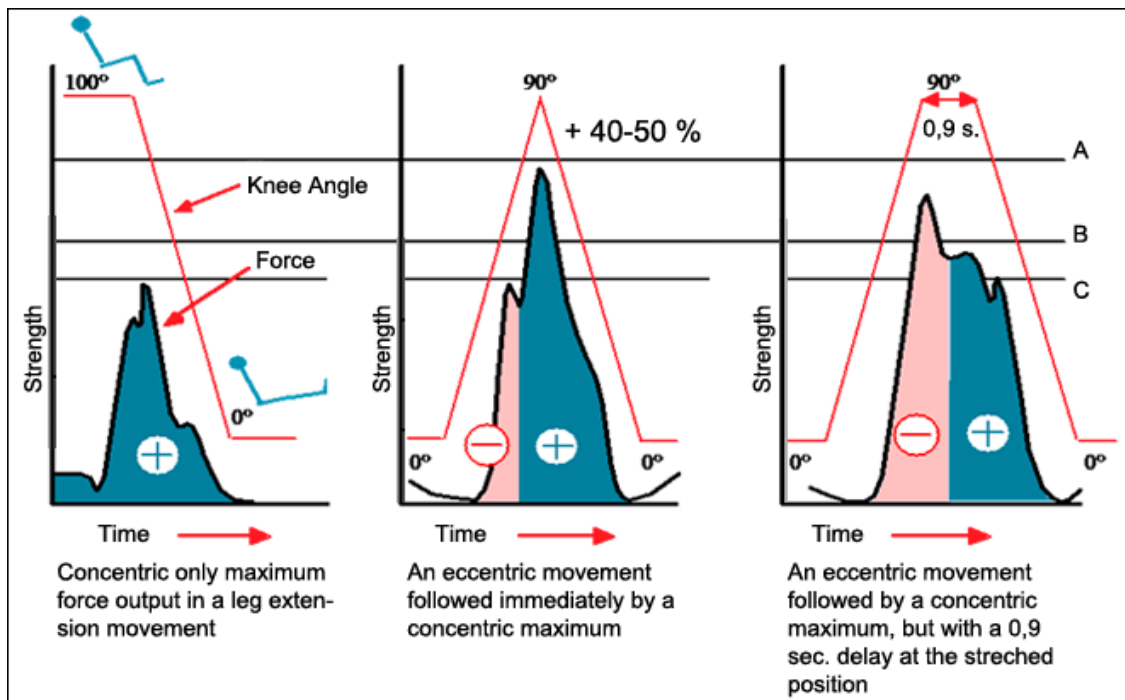
L'énergie élastique, c'est l'énergie emmagasinée par un corps préalablement déformé qui a tendance à revenir à sa forme initiale. Un muscle mis en tension (étiré) emmagasine de l'énergie permettant un retour contractile plus important. La composante élastique du muscle et le réflexe à l'étirement sont mis en jeu (réflexe myotatique).

Quand vous tirez un élastique, il s'étend, emmagasinant l'énergie que vous lui appliquez. Si vous le lâchez, il gicle. Il ne fait que restituer, sous forme de mouvement, l'énergie qu'il avait en lui.



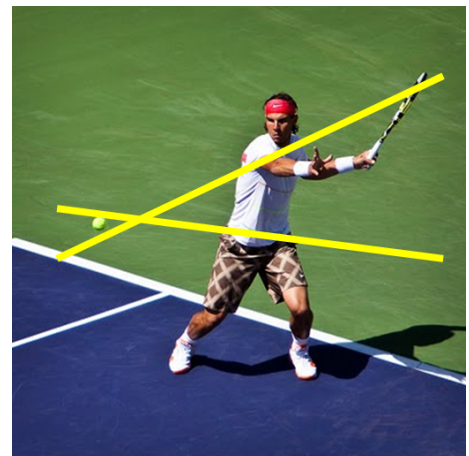
(<http://www.volodalen.com/14biomecanique/la foulee20.htm>)

Il est important de noter que l'efficacité de ce principe sera supérieur si le muscle est « libéré » immédiatement après son étirement. Il n'est donc pas judicieux de maintenir un muscle étiré pendant le mouvement.



5. DISSOCIATION

C'est le fait d'avoir la ligne des épaules qui ne respecte pas la même amplitude dans les orientations que le bassin. Exemple : en fin de préparation, les épaules peuvent dans certains cas être plus orientées que le bassin. Cela aura pour conséquences d'augmenter les principes de mouvement circulaire et d'énergie élastique musculaire. Il faut pour cela que le joueur possède un bon schéma corporel et un contrôle suffisant de la sangle abdominale.



L'ANATOMIE

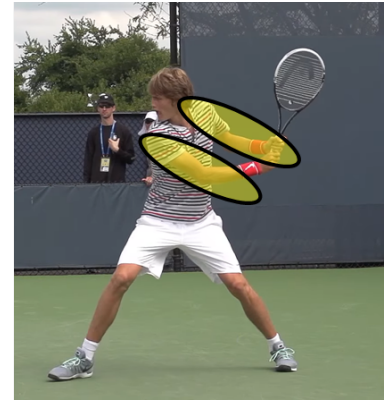
1. PRÉPARATION DE PROFIL

La conformation et la mobilité de l'articulation de l'épaule (3 degrés de liberté : flexion/extension, adduction/abduction et circumduction), incite à préparer les coups de profil.

Conséquences :

- Possibilité d'accroissement de l'amplitude dans le mouvement

- Par le relâchement des muscles composants l'articulation de l'épaule, balancement (oscillation) possible du bras dans l'articulation de l'épaule

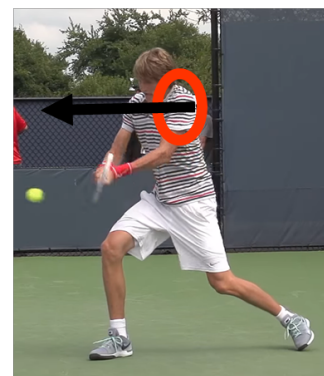


2. MÉCANIQUE DE FRAPPE

La mécanique du coup droit et du revers est fondamentalement différente puisque lors de la réalisation d'un coup droit (pour un droitier), l'épaule droite est positionnée en arrière lors de la préparation alors qu'en revers, elle est placée en avant.

En Cd et en Rv 2 mains, un retour des hanches et des épaules sera nécessaire pour permettre un mouvement de frappe (« balancement ») de grande amplitude ; en Rv 1 main, il n'est pas nécessaire (pas conseillé en initiation) de laisser revenir les hanches et les épaules presque de face (perpendiculaire à la direction de la frappe). Il faut donc combiner :

- Transfert du poids du corps de la jambe arrière vers la jambe avant pendant le mouvement de frappe (vitesse et mouvement linéaires) et
- Le retour des hanches et du buste pendant la frappe (Service (pas complètement), Cd et Rv 2 ms) (vitesse et mouvement circulaires)



3. FAMILLES DE PRISES

- Vu la conformation du bras, de l'avant-bras et du poignet et pour éviter une surcharge, des familles de prises de raquette différentes s'avèrent indispensables. Ainsi, l'impact se situe

dans un plan différent en coup droit et en revers et en fonction des prises utilisées (plus ou moins fermées).

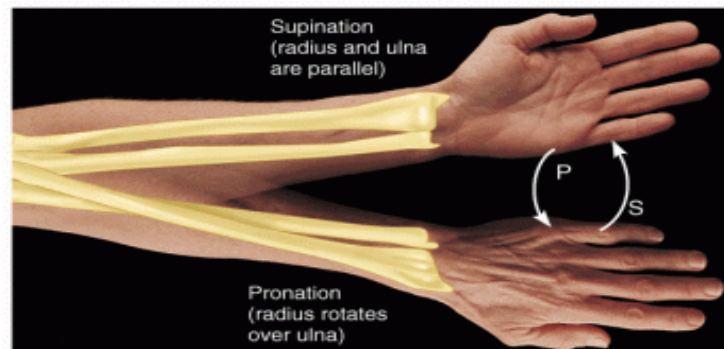
Des différences techniques importantes apparaissent également

entre le revers à 1 main et le revers à 2 mains, celui-ci s'articulant autour des deux épaules.



- Service :

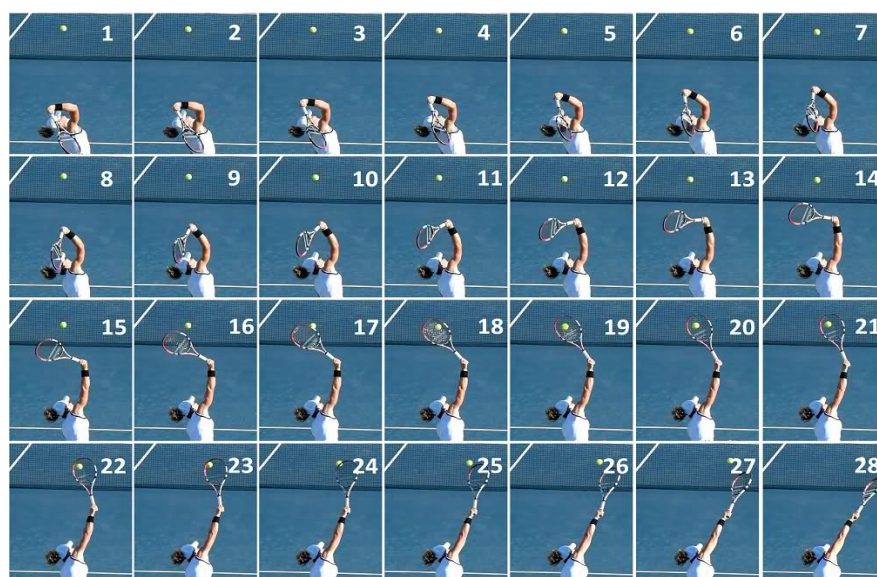
Etant donné la conformation du poignet, il est indispensable d'utiliser une prise située dans la famille revers pour éviter toute crispation et limitation du mouvement. Cette prise nécessite un mouvement de pronation de l'avant-bras pour ramener la raquette perpendiculairement à l'impact.



(a) Supination (S) and pronation (P)

Copyright © 2001 Benjamin Cummings, an imprint of Addison Wesley Longman, Inc.

(<http://www.monenfantgrandit.be/visite/articles/pronation-douloureuse-page-ar00105.php>)



(<http://nguyenminhhieu.blogspot.be/2012/09/tennis-slice-serve.html>)

GÉNÉRALITÉS

Les points essentiels qui singularisent la description technique sont :

ATTITUDE D'ATTENTION

Retour à une attitude d'attention par une suspension correspondant à un allègement des appuis pouvant aller jusqu'au saut.

PRÉPARATION

La préparation débute toujours par le pivotement des épaules qui entraîne la ceinture scapulaire sur lequel s'enchaîne celui des hanches et des cuisses selon le principe biomécanique des impulsions successives.

JEU DE JAMBES

Il n'existe aucune bonne méthode permettant d'apprendre séparément la technique gestuelle du coup et le jeu de jambes correspondant.

RELÂCHEMENT

Tous les coups du tennis "s'articulent" autour de l'épaule ; le bras droit doit être souple. Il ne peut y avoir de crispation dans les muscles et les doigts doivent "sentir" la raquette.

VARIÉTÉ

Il n'existe pas deux coups jouables dans des conditions identiques. Le joueur doit organiser son approche à la balle pour se trouver le plus souvent possible dans une position idéale, qui lui assure un maximum d'efficacité.

ADAPTATION DE LA GESTUELLE

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.

RYTHME

Lorsque la balle est plus rapide, la partie principale du coup (la frappe) restera la même. La préparation sera toutefois moins haute et moins ample. Cependant, la tête de raquette décrira toujours un arrondi par rapport au poignet en se plaçant au-dessus lors de la préparation puis en venant en dessous avant de remonter à la balle lors de la frappe.

Par contre, pour jouer une balle lente, la préparation est plus ample pour permettre au joueur de frapper avec un meilleur rythme. De toute façon, l'amplitude du mouvement diffère si le joueur se trouve à proximité de la ligne de service ou s'il est derrière la ligne de fond. De plus, la préparation varie selon que le joueur envisage un slice, un lift, ...

L'accélération donnée à la raquette doit provenir d'une bonne coordination du mouvement et non d'une dépense importante d'énergie ; en initiation, le tennis ne pose pas un problème de force mais de rythme.

La préparation est la base de tout rythme. Il ne peut y avoir aucune brusquerie ou crispation dans la préparation : la raquette est amenée en arrière (parfois, simplement sur le côté) par un mouvement relativement lent et grâce à l'orientation des épaules. Ensuite, il y a une mise à niveau (mise sous tension) de la raquette et du corps. Ce n'est que lorsque la raquette remonte et avance à l'impact qu'il y a une accélération progressive de la raquette pour obtenir une vitesse optimale à l'impact.

Ces différentes phases doivent donc être réalisées en respectant un certain « timing ». Le fait d'avoir la raquette trop tôt ou trop tard en fin de préparation, influence l'accélération de la raquette lors de la frappe.

- Le fait d'avoir la raquette trop tard en fin de préparation ne donne pas le temps nécessaire à la tête raquette de venir sous le niveau du ou des poignets. La frappe est alors trop linéaire, trop « arrachée »
- Le fait d'avoir la raquette trop tôt en fin de préparation empêche la création d'un « besoin » d'accélération lors de la frappe.

Dans une description imagée du rythme, on pourra considérer les temps suivants

- pour les coups de fond et les frappes au-dessus de la tête :
 - Temps lent : souplesse, relâchement (préparation)
 - Temps fort : fermeté, mise à niveau, mise sous tension (début de la frappe)
 - Temps rapide : projection, accélération active (action principale de la frappe)
- pour les volées:
 - Temps faible : préparation.
 - Temps fort : frappe.

Concordance avec le rythme respiratoire

- Temps faible : inspiration.

- Temps fort : apnée.
- Temps rapide : expiration.

Remarque : Seul le rythme du service est absolu puisqu'il dépend entièrement du joueur. Le rythme de tous les autres coups doit être adapté à la balle et est sujet à des modifications importantes de cadence pour que le rendement optimal soit atteint.

RENDEMENT

Le rendement d'un coup est le rythme optimal qui permet de donner à la balle frappée au meilleur endroit et au meilleur moment, la direction, l'effet et la vitesse choisis et ce, avec le minimum d'effort.

L'idée de rendement se trouve donc au cœur même du jeu puisqu'elle réunit :

- Le rythme propre à chaque coup (rythme optimal).
- La préparation athlétique nécessaire pour pouvoir toujours frapper la balle au meilleur endroit et au meilleur moment.
- Les connaissances tactiques pour effectuer le choix le plus efficace de la direction, de l'effet et de la vitesse à donner à la balle.
- L'importance capitale du mental sans lequel les autres composantes ne savent plus être utilisées.

On constate donc que le mental, la technique personnelle du joueur, sa condition physique et sa compréhension du jeu sont indissolublement liés et qu'une lacune dans l'un de ces quatre aspects provoquera une chute de rendement.

CONCLUSION

Dans notre pédagogie, il faudra toujours associer ces différents facteurs, sans quoi, notre enseignement sera inefficace à long terme.

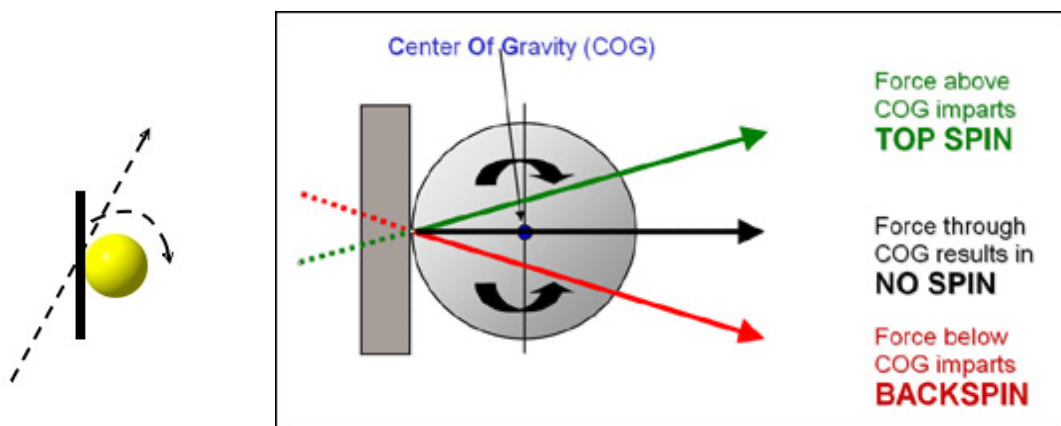
LES EFFETS

L'effet provient d'un frottement de la raquette sur la balle.

Dès que l'enfant échange et que l'aspect tactique se précise, il est impossible de ne pas voir apparaître les effets. Il est important de savoir que dans cette période d'apprentissage, les coups à effets ne s'apprennent pas mais se découvrent. Grâce à une technique évolutive qui se modifie avec la complexité des actions motrices mises en place, l'enseignant doit proposer aux enfants des situations qui les obligent à varier la hauteur et la longueur des trajectoires. Il suffit, pour la plupart du temps, de faire amener la raquette plus en-dessous ou au-dessus du point d'impact pour que les effets apparaissent.



(<http://tt.tennis-warehouse.com/showthread.php?p=7929623>)

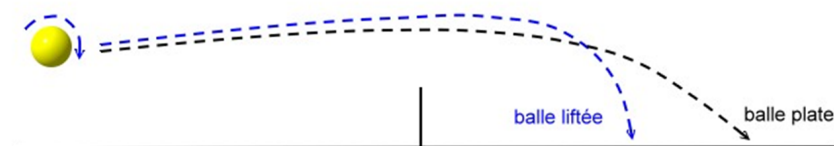


(<http://www.miasportstechnology.com/sam-technology.php>)

Bien entendu, la connaissance des principes de base est indispensable. Voici les plus utiles :

- Le découpage des coups à effets est identique à celui des coups *de base* : préparation, placement des appuis, frappe, accompagnement.
- Les effets permettent de donner au jeu une dimension supplémentaire : plus de variété, meilleur contrôle, ...

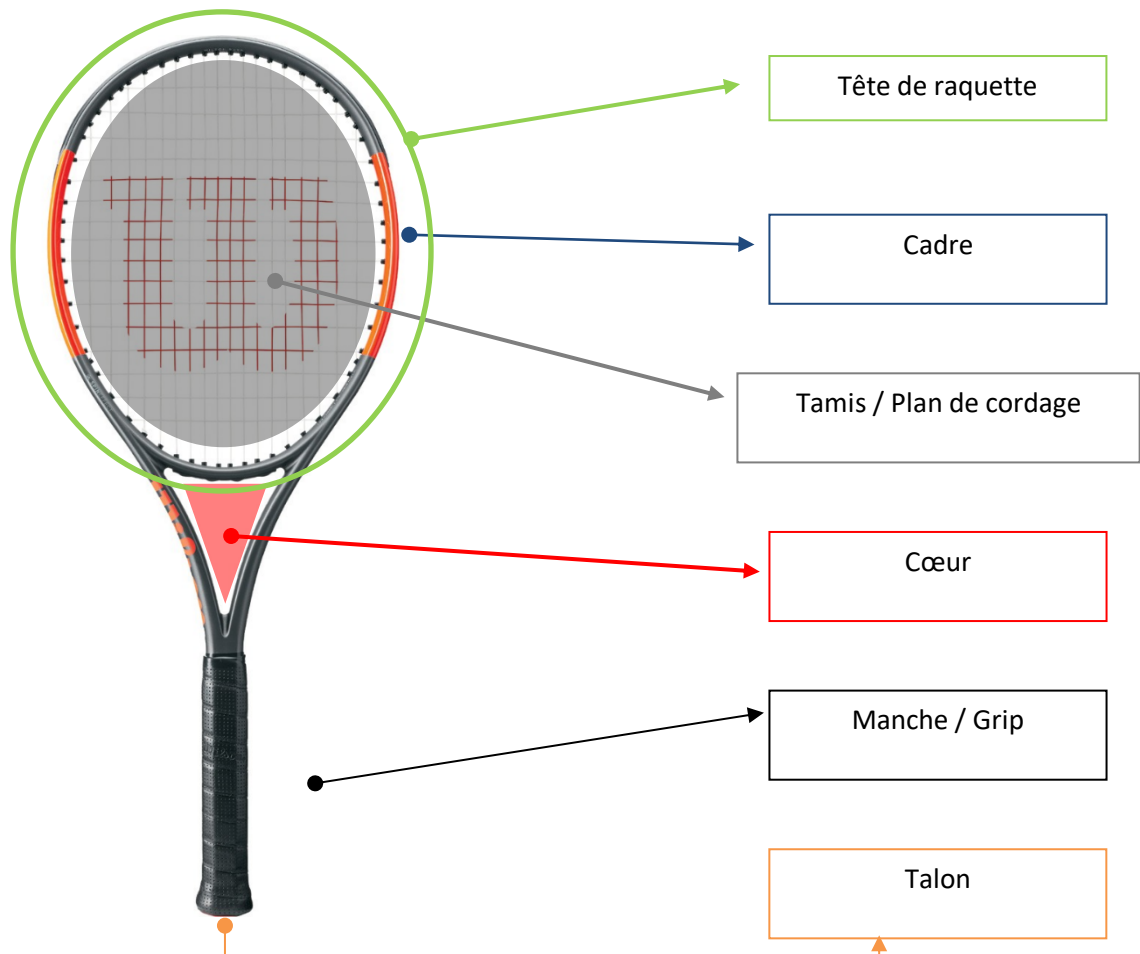
- De légères modifications dans les deux familles de prises (coup droit et revers) sont indispensables lors de la réalisation d'autres coups et permettent également une augmentation des effets.
- Pour augmenter encore le lift, une flexion des jambes plus prononcée, suivie d'une extension, permet de mieux brosser la balle de bas en haut.
- Incidences de l'effet :
 - Balle liftée : à vitesse initiale et à sommet de trajectoire égaux, cette balle touche le sol moins loin qu'une balle frappée sans effet et elle reprend de la vitesse et de la hauteur au rebond.
 - Balle slicée : à vitesse initiale et à sommet de trajectoire égaux, cette balle touche le sol plus loin qu'une balle frappée sans effet et elle est freinée et écrasée au rebond.



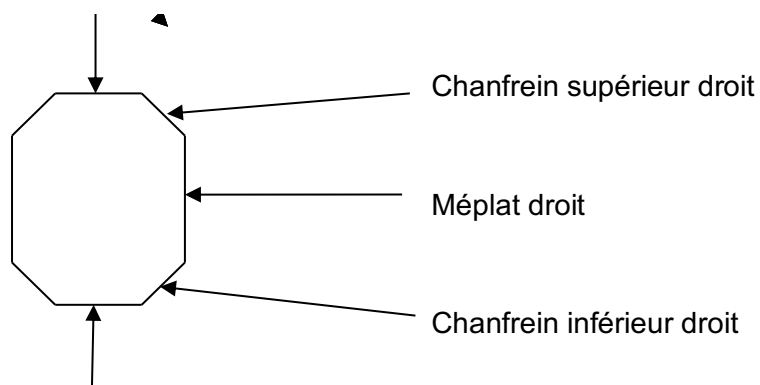
(<http://baselineagent.biz/products/baselineagent-swingcheck/>)

- En ce qui concerne le service, l'acquisition d'une bonne gestuelle basée sur une tenue de raquette située dans la famille "revers" est un objectif pédagogique essentiel. Cette acquisition permet plus tard un apprentissage très rapide des services à effets.

DESCRIPTION DE LA RAQUETTE

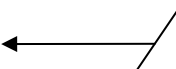


Côté plat dessus du manche



Côté plat dessous du manche

Fermeture du cordage : 

Ouverture du cordage : 

TENUE DE LA RAQUETTE : LA PRISE

Comme expliqué dans le chapitre « anatomie », les lois de la biomécanique et les données anatomiques démontrent que les zones de force optimale se situent en avant du corps. De ce fait, de manière à pouvoir présenter un tamis parfaitement orienté, des prises différentes sont nécessaires.

Il résulte de ces considérations que 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 prise correcte à l'apprentissage peut se définir par la position naturelle de la main sur le grip, sans compensation ni surcharge au niveau du poignet, le cordage étant +/- perpendiculaire au sol et situé dans un plan de frappe avancé entre les hanches et les épaules. La prise définit la position de la raquette à l'impact et influe sur l'enchaînement gestuel global. Elle doit respecter les données anatomiques et biomécaniques.

POUR MONTRER LA PRISE :

Mettre le joueur à l'impact idéal dans la position du revers ou du coup droit.

La main, dans une position naturelle et relâchée.

Placer la raquette dans la main du joueur de manière à ce que le tamis de la raquette soit perpendiculaire au sol



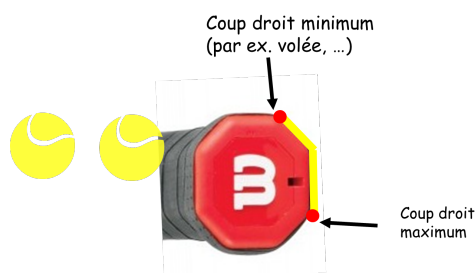
Hypothenar :

- ✓ Saillie interne (du côté cubital) de la paume de la main, que forment les muscles courts du petit doigt (près du tranchant et du poignet)

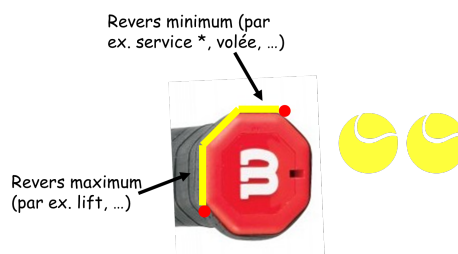


Il en découle 2 familles de prises : CD et revers au sein desquelles existent différentes prises en fonction du coup à effectuer mais ne pouvant jamais dépasser le min ou le max.

Famille des prises CD



Famille des prises Revers



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

ATTITUDE D'ATTENTION

L'attitude d'attention est celle de laquelle le joueur doit partir pour exécuter un geste et à laquelle il doit revenir après l'avoir terminé.

C'est un bref passage au cours du jeu pratiquement confondu dans le temps avec le mouvement de frappe de l'adversaire, passage correspondant à un allègement des appuis pouvant aller jusqu'au saut.

C'est le point zéro qui permet une gestuelle simple, rapide et efficace.

1. FOND DE COURT

- Pieds semi-écartés à l'aplomb des épaules.
- Jambes légèrement fléchies.
- Buste droit sans être raide.
- Epaules souples.
- Bras le long du corps, coudes fléchis naturellement dégagés.
- Main droite au niveau de la ceinture, tenant la raquette dans l'axe de l'avant-bras, sans aucune crispation. Main gauche soutenant la raquette entre le manche et le cœur.
- Equilibre sur les avant-pieds, talons très légèrement décollés.
- Le niveau de la tête de la raquette se situe entre ceux de l'épaule et de la ceinture.

Remarque : Une prise trop maximum (Revers ou CD) peut avoir une incidence sur la position des bras et des coudes et donc sur la préparation qui en découle.



2. AU FILET : VIGILANCE ACCRUE

Par rapport à la position d'attention au fond de court :

- Les pieds sont plus écartés, le corps est plus engagé vers l'avant.
- Les jambes sont plus fléchies.
- Le buste est plus incliné.
- La tête de raquette étant plus haute et le tronc plus engagé, les coudes et les mains sont naturellement plus en avant, d'où l'angle poignet-raquette est plus fermé.
- L'équilibre est plus sur les avant-pieds.
- La position du coude droit est une condition indispensable de réussite de la volée.



Prise : revers minimum



3. RETOUR DE SERVICE : VIGILANCE ET ATTENTION ACCRUE.

Idem que l'attitude à la volée **mais** :

- Mains à hauteur des hanches (balles rapides et basses nécessitant une préparation plus courte). Tête de raquette légèrement au-dessus des poignets.

Remarque : Une prise trop maximum (Revers ou CD) peut avoir une incidence sur la position des bras et des coudes et donc sur la préparation qui en découle.



JEU DE JAMBES DE FOND DE COURT

Sur les courtes distances, les intervalles de temps sont sans conséquence.

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

- Allégement des appuis (léger saut).
- Prise d'information de la trajectoire de la balle alors que le joueur est toujours en l'air.
- Reprise des appuis.
 - Comment ? Sur des appuis plus écartés et sur l'avant des pieds.
 - Quand ? Juste après la perception de la trajectoire de la balle.
 - Pourquoi ?
 - Retour à l'attitude d'attention : vigilance mentale et physique.
 - Permettre l'anticipation : le jugement prompt et la vitesse de réaction.



2. DÉPLACEMENT

- **1 ère action : Orientation :**

Orientation des épaules et du bassin coordonnée lors de la reprise d'appui de la suspension, avec le déplacement et l'ouverture éventuelle du pied (droit en coup droit et gauche en revers) dans la direction du coup à effectuer

Cela crée une souplesse du mouvement et un gain de temps.
- **Déplacement :**
 - Départ de la course en avant, en diagonale ou latérale : pas marchés, courus, chassés ou combinaisons de ces pas.
 - Dégagement : sur une balle arrivant trop près du joueur.

- Recul : sur une balle profonde, les pas chassés ou croisés vers l'arrière, le corps de profil, permettent le placement.
- **Décélération**
 - Ralentissement, freinage, avec flexion progressive des jambes.
 - Ajustement dans le déplacement latéral : petits pas courts.
 - Ajustement dans le déplacement antéropostérieur : petits pas croisés ou chassés.
 - En initiation, ces petits pas permettent de modifier une arrivée approximative à la balle pour s'ajuster à la trajectoire réelle.
- **Cas particuliers**
 - Lors de déplacement vers l'avant, la course démarre en restant de face, l'orientation se faisant progressivement à l'approche de la balle
 - Par opposition au CD, en revers, le ou les premiers pas effectués sont parfois, souvent des pas chassés

3. PLACEMENT...TRANSFERT

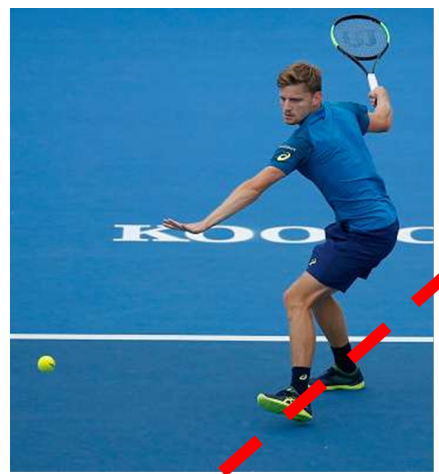
C'est la position des appuis au sol qui permet l'exécution du coup. Dans les coups de base, la pose des pieds s'effectue par les talons et leur écartement, jamais inférieur à la largeur des épaules, est plus accentué sur les balles basses. **Le placement, que l'on peut appeler "stabilisation" est toujours animé : notion d'équilibre dans le déséquilibre (transfert).**

Les appuis suivants sont possibles :

- Appuis en ligne ou légèrement ouverts en coup droit :

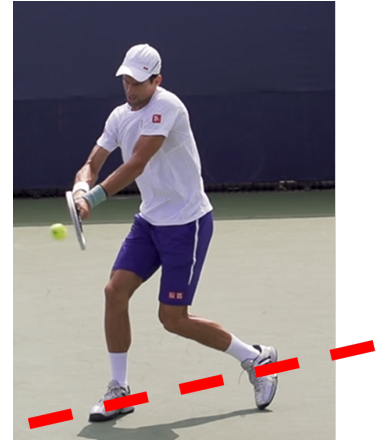
Le plan de frappe idéal se trouvant devant, dans le coup droit de base, un double appui légèrement ouvert (le pied gauche orienté oblique avant sur 13 heures) est préconisé. Ces appuis permettront le transfert du poids du corps. Le poids du corps se trouve sur la jambe arrière fléchie permettant l'orientation des épaules qui sont plus tournées que le bassin.

La pose du pied avant précédée de la poussée du pied arrière déclenche la frappe. 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 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. La pose du pied avant précédée de la poussée du pied arrière déclenche la frappe. **Le déplacement du centre de gravité vers l'avant doit être terminé à l'impact.**



- Appuis ouverts en CD:

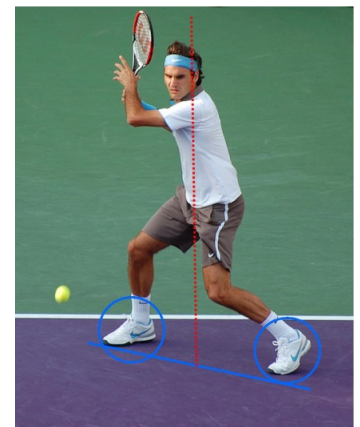
Position des appuis au sol : la pointe du pied arrière plus ou moins oblique vers l'avant (en fonction de l'intention de jeu) est légèrement en retrait par rapport au pied avant.

Dans ce cas, veiller à une bonne dissociation tronc – jambes.

Lorsque le joueur a été très déplacé latéralement afin de gagner un pas (déplacement – remplacement) et d'éviter les appuis croisés (transfert et passage de l'épaule arrière impossible).



- Lorsque le joueur a l'intention de jouer croisé afin de pouvoir laisser revenir la hanche et la ligne des épaules perpendiculaires à la trajectoire de la balle



4. ACCOMPAGNEMENT

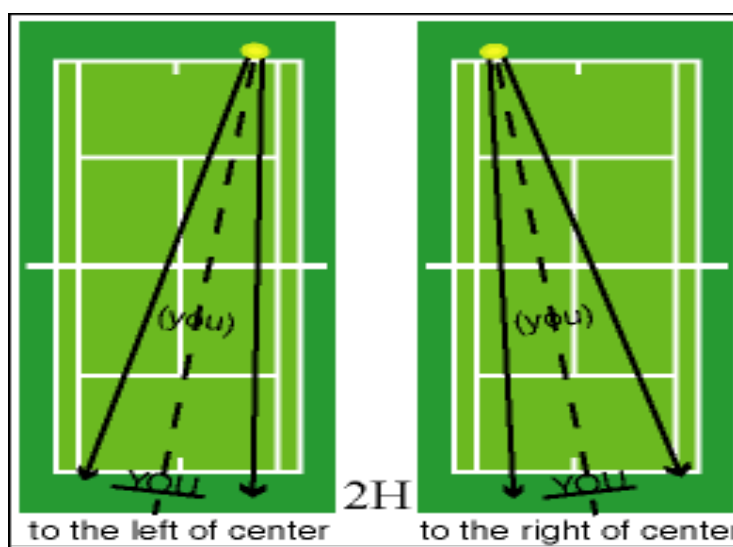
En résultante, passage naturel de la jambe arrière à l'accompagnement (différent en coup droit, en revers à une main et en revers à deux mains ainsi qu'en fonction de la violence de la frappe).



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.



Après les déplacements en diagonale, latéraux et les dégagements :

- **Long replacement** : Pas courus terminés par 1 ou 2 pas chassés permettant de faire face au jeu.
- **Moyen replacement** : Pas croisés terminés par 1 ou 2 pas chassés permettant de faire face au jeu.
- **Petit replacement** : Pas chassés

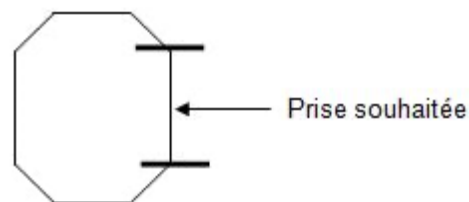
Après les déplacements vers l'avant, le joueur se replace à la ligne de fond en reculant face au jeu ou de trois-quarts face au jeu si le recul est très rapide.

Après un déplacement vers l'arrière, le joueur doit avancer en pas marchés ou courus vers sa position de remplacement.

COUP DROIT DE FOND DE COURT

Prise : maximum coup droit

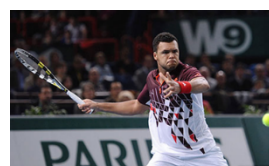
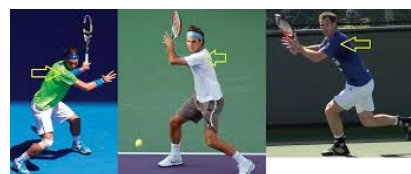
- L'hypothénar se place sur le méplat postérieur.
- Doigts allongés et index légèrement décalé (prise plus longue - meilleure tenue - manipulation et accélération de la tête de la raquette)
- Angle avant-bras – poignet – raquette (antéropostérieur).



Suspension : voir position d'attention et jeu de jambes

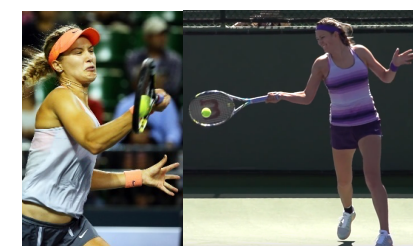
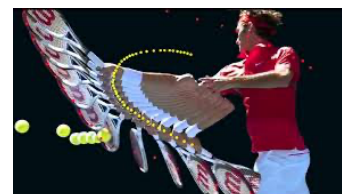
Préparation :

- Orientation des épaules et du bassin déjà initiée lors de la reprise d'appui. Cette orientation continue progressivement lors du déplacement.
- Les deux mains suivent l'orientation des épaules. Les bras sont fléchis et la main gauche aide à changer la prise. La tête de raquette monte.
- Les bras se séparent par une action synchrone.
 - Le gauche se déplie progressivement pour se retrouver allongé plus ou moins vers l'avant.
 - Le droit recule en restant relativement fléchi avec la tête de raquette vers le haut et le plan de cordage légèrement orienté vers le sol. Cette action doit être terminée juste avant le pas de placement.
- Le poids du corps est majoritairement sur la jambe droite en fin de préparation.
- Cette phase doit être "relativement" lente, exécutée d'une manière souple et relâchée avec comme objectif de garder le rythme du coup. Ce rythme étant lié à la vitesse de la balle et la distance à parcourir.
- En fin de préparation, la tête de raquette se situe au-dessus de la main. Les épaules sont parallèles à la direction de la balle.



Frappe

- La poussée de la jambe droite déclenche la frappe et permet l'ouverture de la hanche gauche ainsi que le retour de la hanche droite.
- Pendant ce temps, le bras porteur se déplie en s'abaissant et le segment avant-bras-poignet se relâche. La raquette (sans s'engager vers l'avant) décrit une trajectoire arrondie de haut en bas avec la tête qui vient se placer plus ou moins en-dessous du futur impact.
- Suite à l'ouverture de la hanche gauche, la hanche droite revient et les épaules entament alors leurs rotations et la raquette débute son trajet de bas en haut pour arriver au point d'impact.
- A l'impact, le tamis est perpendiculaire au sol (en initiation). Les épaules sont plus ou moins perpendiculaires à la direction de la balle pour permettre l'utilisation complète du bras droit. La vitesse de la raquette a atteint son maximum. Le bras est légèrement fléchi et le poignet est ferme sans crispation. La main se trouve devant le coude qui se trouve lui-même devant l'épaule. Le transfert du poids du corps est terminé.
- Le bras gauche suit le mouvement de rotation des épaules en se fléchissant ; la paume de la main gauche se présentant dans la direction de la frappe à l'impact.



Accompagnement

- En fin de mouvement, les épaules ont dépassé naturellement la perpendiculaire à la trajectoire de la balle (l'épaule arrière étant passée devant l'épaule avant).
- Le bras qui s'est allongé, se replie, la raquette termine son trajet vers la gauche avec le tamis orienté vers le sol.
- Différence d'accompagnement en fonction de la violence de la frappe, de la hauteur de l'impact et de la trajectoire à donner à la balle.
- En fin d'accompagnement, retour naturel du pied arrière à côté, voire en avant du pied avant (fonction de la violence de l'accompagnement).
- Dans le coup de base, l'amplitude du mouvement est capitale, car elle conditionne l'efficacité du coup et donne la sensation de garder la balle longtemps dans la raquette, augmentant la sécurité du coup.



REVERS

REVERS À UNE MAIN DE FOND DE COURT

Prise : tend vers maximum revers

- L'hypothénar essentiellement sur le méplat postérieur, tout en se plaçant un peu sur l'arête séparant le chanfrein supérieur gauche du méplat postérieur.
- Doigts plus regroupés qu'en CD, poignet dans l'axe de l'avant-bras, angle entre raquette et avant-bras.

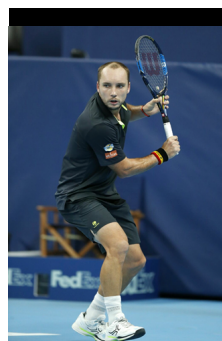
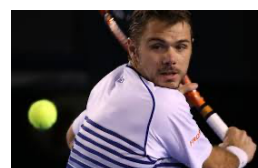
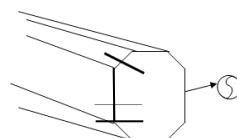
Suspension : Voir position d'attention et jeu de jambes

Préparation

- Orientation des épaules et du bassin déjà initiée lors de la reprise d'appui. Cette orientation continue progressivement lors déplacement.
- La main gauche "tire" la raquette en arrière suivant une trajectoire toujours légèrement convexe et change la prise.
- Le bras droit reste fléchi près du corps avec la tête de raquette plus haute que la main.
- En fin de préparation,
 - L'orientation finale doit amener, selon les cas, la raquette dans un plan dépassant la parallèle des épaules.
 - Le poids du corps est sur la jambe arrière
 - Les épaules s'orientant plus que le bassin.
- Cette phase, comme pour le coup droit, doit être relativement lente et exécutée d'une manière souple et relâchée avec comme objectif de garder le rythme du coup. Ce rythme étant lié à la vitesse de la balle et la distance à parcourir.

Frappe

- La poussée de la jambe gauche déclenche la frappe. Cette poussée et la pose du pied droit entraînent un léger retour de la hanche gauche.
- Pendant cette poussée, le bras se déplie en s'abaissant et fait décrire à la raquette une trajectoire arrondie de haut en bas
- Durant cette phase, le segment avant-bras poignet se relâche pour permettre d'amener la raquette plus ou moins sous le niveau du futur impact.
- La raquette démarre ensuite son trajet de bas en haut pour arriver à l'impact.
- La ligne du bassin et des épaules vient se fixer



parallèlement à la direction donnée, la main gauche tenant toujours la raquette.

- Lors de la remontée de la raquette vers l'impact, le bras gauche va s'étendre vers l'arrière afin de faciliter la fixation de la ligne des épaules.
- A l'impact, situé en avant de l'épaule droite et plus latéral qu'en CD, le tamis est perpendiculaire au sol (coup de base), la vitesse de la tête raquette a atteint son maximum. La raquette n'est pas dans le prolongement du bras, il y a un léger angle entre l'avant-bras et la raquette. Le bras est plus allongé qu'en CD.
- Les épaules sont parallèles à la direction donnée à la balle.
- Le poignet reste ferme, sans compensation ni crispation.

Accompagnement

- Dans le revers de base, la raquette suit la direction de la balle le plus longtemps possible.
- Le bras gauche continue de s'allonger en arrière et aide à fixer les épaules, parallèles à la direction de la balle.
- La sensation de conserver la balle dans la raquette est accrue par le transfert du poids du corps vers l'avant.



REVERS À DEUX MAINS

Prise :

- Main droite : Revers minimum
- Main gauche : Coup droit maximum

Justification de la prise de la main droite :

- Plan de frappe plus avancé qu'avec deux prises CD.
- Evolution plus facile vers le revers à une main.
- Apprentissage plus aisé du slice et de la volée de revers.

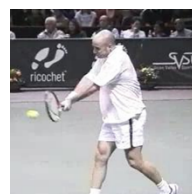
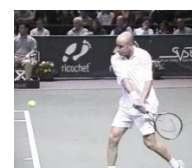
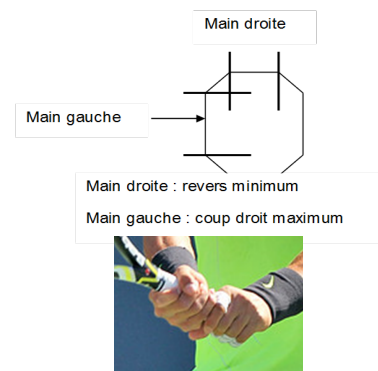
Suspension : Voir position d'attention et jeu de jambes

Préparation

- Orientation des épaules et du bassin déjà initiée lors de la reprise d'appui. Cette orientation continue progressivement et naturellement lors déplacement.
- Durant cette phase, la main gauche vient se positionner en prise CD maximum contre la main droite.
- Cette phase du mouvement doit être relativement lente et exécutée d'une manière souple et relâchée avec comme objectif de garder le rythme du coup. Ce rythme étant lié à la vitesse de la balle et la distance à parcourir.
 - L'orientation finale doit amener la raquette dans un plan + ou - parallèle à la ligne des épaules.
- En fin de préparation,
 - Les bras sont près du corps, le coude gauche fléchi.
 - La tête de raquette se trouve au-dessus du niveau des poignets et derrière ceux-ci.
 - Le poids du corps est porté sur la jambe gauche.

Frappe

- La poussée de la jambe gauche s'effectuant presque en même temps que la pose du pied droit (oblique avant) permettant l'ouverture de la hanche droite et le retour de la hanche gauche, déclenche le mouvement de frappe. Le corps tournant autour de l'avant-pied droit.
- Durant une ouverture de la hanche droite, les bras se déplient en s'abaissant faisant décrire à la raquette une trajectoire arrondie de haut en bas.
- Durant cette phase, les segments avant-bras poignets se relâchent pour permettre d'amener la raquette plus ou moins sous le niveau du futur impact.
- Après l'ouverture de la hanche droite, la hanche gauche entraînée naturellement vers l'avant, entraîne la rotation des épaules, la raquette débutant elle son trajet de bas en haut pour arriver au point d'impact (impulsions successives).
- A l'impact, situé à l'avant de l'épaule gauche, le tamis est perpendiculaire au sol (dans un coup de base). La tête de raquette a atteint sa vitesse optimale, les épaules étant



plus ou moins obliques par rapport à la direction de la balle.

- Les poignets restent fermes sans compensation ni crispation. Les bras sont légèrement fléchis.

Accompagnement

- Les bras qui se sont allongés, se replient, la raquette termine son trajet vers la droite. Différence d'accompagnement en fonction de la violence de la frappe, de la hauteur de l'impact et de la trajectoire à donner à la balle.
- En fin d'accompagnement, le pied arrière revient naturellement vers l'avant en suivant la rotation du corps à côté, voire en avant du pied avant (fonction de la violence de l'accompagnement).
- Dans le coup de base, l'amplitude du mouvement est capitale, car elle conditionne l'efficacité du coup et donne la sensation de garder la balle longtemps dans la raquette, augmentant la sécurité du coup.



Remarques

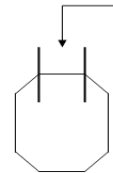
- **Avantages du revers à deux mains :**
 - La liberté des mouvements des bras, surtout du bras droit, se trouve réduite (moins d'erreurs possibles).
 - Le facteur « surprise » est plus important car possibilités de cacher plus longtemps l'intention de jeu.
 - Ces deux avantages mettent en évidence une meilleure efficacité et un surcroît des possibilités dans la recherche des angles.
 - Gestuelle nécessitant moins de temps à son exécution.
 - Enfin, les jeunes peuvent compenser leur manque de force provisoire.
- **Désavantages du revers à deux mains**
 - Il exige une mobilité générale extraordinaire : le déplacement est plus long et le placement plus précis.
 - Il diminue les possibilités de variations techniques : difficultés pour la volée de revers, le revers coupé, les coups d'approche, ...
- **Comment analyser la prise ?**
 - Position plus ou moins rapprochée des coudes.
 - Bras plus ou moins allongés.
- **Attention : prise main droite bonne mais :**
 - Prise main gauche en revers :
 - limitation de la préparation au-dessus des poignets.
 - Plan de frappe trop arrière.
 - Accompagnement limité – crispation.
 - Prise main gauche en coup droit plus que le maximum.
 - Limitation du mouvement vers l'arrière ; le coude gauche vient se coincer dans la hanche.
 - Plan de frappe trop devant.
 - Action difficile sur la tête de raquette (manipulation), main trop passive.

- Balancement extrêmement limité voire impossible

SERVICE PLAT

PRISE :

- Minimum revers
- Léger allongement des doigts et de l'index qui est légèrement décalé.
- *En cas d'apprentissage difficile, la prise CD minimum est tolérée voire conseillée*



POSITION DE DEPART :

- Le poids du corps est légèrement plus sur la jambe avant
- Pieds écartés à la largeur des épaules.
- Pied gauche derrière la ligne de fond orienté à 45 degrés environ par rapport à celle-ci.
- Le pied droit est perpendiculaire à la direction de la frappe. Il est donc plus ouvert pour le service dans la diagonale des impairs.
- La ligne des talons est orientée vers le carré de service.
- Orientation des épaules de trois quarts par rapport au filet, dans une position naturelle.
- Bras droit fléchi le long du corps, raquette dans le prolongement de l'avant-bras, cordage très légèrement ouvert. Aucune surcharge du poignet.
- La main gauche tenant la balle soutient la raquette entre le cœur et le manche.



Dans des cas d'apprentissage difficile, cette position de départ peut évoluer vers une position plus semblable à celle de la fin de prise d'élan :

- *Epaules et bassin parallèles à la direction de la frappe*
- *Bras droit avec raquette dans son prolongement plus vers la droite.*

La raquette peut ainsi venir plus facilement en position "armer" et le joueur peut présenter la balle avec plus de précision car on élimine la rotation préalable des épaules.

Deux cas se présentent :

1. *Le poids du corps est réparti sur les deux pieds : dans ce cas, la raquette est légèrement plus haute vers l'avant et le poids du corps vient d'abord vers l'arrière pendant le balancement des deux bras donnant ainsi plus de rythme.*
2. *Le poids du corps est totalement sur la jambe arrière : dans ce cas, la raquette est plus basse et moins vers l'avant ; le poids du corps passe progressivement et en partie sur la jambe avant dès le départ de la prise d'élan.*

Remarque : Au départ de l'action, la pointe du pied avant peut être plus ou moins levée (appui sur le talon).

PRISE D'ELAN :

Le rythme de cette phase est déterminant pour obtenir la meilleure accélération. Le début du mouvement, souple et coordonné, doit être exécuté avec aisance. La règle essentielle 'lent ... rapide' reste fondamentale. La qualité de la présentation est déterminante de même que le placement de tous les segments du corps en position "armer".

○ **Présentation de la balle**

- Le bras gauche descend d'abord dans un mouvement simultané au bras droit en se dépliant complètement (jusqu'au contact de la cuisse) puis remonte dans un plan vertical déterminé par l'orientation du pied gauche.
- La main lâche la balle au niveau de la tête.
- La balle doit être présentée en avant du corps, légèrement plus haut que le futur impact. (En initiation la balle sort de la main en se déplaçant verticalement. Dès lors la balle est lancée légèrement à droite)
- Après le lâcher de la balle, le bras accompagne cette présentation jusqu'à extension complète à la verticale, paume de la main vers l'arrière, plaçant ainsi l'épaule gauche plus haute que l'épaule droite.

○ **Préparation**

- La raquette est portée en arrière vers le bas dans un plan oblique grâce au bras gauche qui se déplie simultanément au bras droit.
- Les 2 bras entament leur remontée respective.
- Le coude droit, 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 est dans le prolongement des épaules, la main est au-dessus légèrement à droite du coude.
- Le plan de cordage est légèrement fermé vers le sol.

○ **Action des jambes :**

- Lors de la descente des 2 bras, le poids du corps passe sur la jambe arrière, permettant ainsi une parfaite orientation du bassin et des épaules. Ensuite, lors de la remontée des 2 bras, le poids du corps se répartit sur les 2 jambes. Lorsque la balle sort de la main gauche les jambes se fléchissent.

○ **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 :**

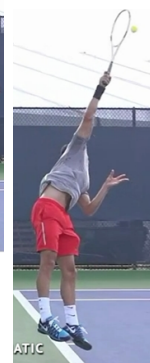
- Par le principe d'action-réaction, la poussée verticale des jambes, le transfert du poids du corps de la jambe arrière sur la jambe avant, le retour de la hanche arrière, déclenche le mouvement de frappe (impulsions successives).



- Simultanément, le bras gauche entame sa descente, la paume de la main s'orientant vers l'avant. A l'impact, le coude fléchi vient à gauche du corps laissant l'avant-bras devant celui-ci, évitant ainsi la fuite de l'épaule gauche en arrière.
- A ce moment débute la bascule et le retour des épaules. L'abaissement du bras et de l'épaule gauches correspond à une remontée rapide de l'épaule et du coude droits, entraînant l'avant-bras et la raquette vers le haut en direction du point d'impact.
- Le coude est projeté vers l'avant et le haut en se fléchissant. Lors de cette phase la raquette s'écarte du dos en descendant grâce une rotation externe de l'épaule et une supination de l'avant-bras
- **Action principale :**
 - La vitesse est accrue par la rotation interne de l'épaule et la pronation de l'avant-bras, nécessaire pour ramener le cordage perpendiculaire à la direction à donner à la balle
 - Le tamis frappe la balle en arrivant de l'arrière vers l'avant. La raquette vient se situer au-dessus de la balle par la bascule du poignet avant de descendre vers le point d'impact dans un plan situé en avant du corps en extension.
 - L'impact :
 - Il est situé légèrement devant l'épaule droite, l'épaule gauche est en-dessous et toujours légèrement en avant de l'épaule droite (zone de force idéale).
 - Le bras droit quant à lui est presque en extension complète et forme avec le tronc un angle d'abduction d'environ 110 degrés.
 - L'avant-bras gauche se replie devant le corps, empêchant la fuite prématurée de l'épaule gauche.

ACCOMPAGNEMENT :

- La poussée verticale des jambes, le transfert du poids du corps associé à la rotation du mouvement, ont entraîné tout le corps vers le haut et vers l'avant. La reprise d'appui et d'équilibre se fait sur le pied gauche puis sur le pied droit dans la direction de la frappe.
- La vigueur de la pronation est telle qu'elle se poursuit dans son élan après l'impact, présentant vers l'extérieur le côté du cordage qui a frappé la balle.
- Le bras toujours en extension, prolonge son mouvement vers le filet. Ensuite, il descend de telle sorte que la raquette passe à gauche du genou gauche et le coude se fléchit.
- Le bras gauche, replié devant le corps, suit le retour des épaules en se plaçant vers la gauche afin de libérer le passage de la hanche droite.



QUELS SONT LES MOYENS QUI PERMETTENT D'AVOIR LE POINT D'IMPACT IDÉAL ?

- **La prise :** prise "revers minimum" avec les doigts plus allongés et l'index légèrement décalé ; prise plus oblique qui amène la raquette dans le prolongement du bras.

Cette prise nécessite :

- Une familiarisation :
 - Raquette au sol.
 - Debout – raquette pendante près de la jambe droite.
 - Exercices de jonglage (avec le tranchant de la raquette).

- Une adaptation de la gestuelle :

La pronation : rotation de l'avant-bras autour du coude permettant d'amener la raquette perpendiculaire à la direction à donner à la balle.

- Frapper avec tranchant puis avec pronation.
- Pronation au sol.
- Pronation au grillage.
- Smashes au grillage.
- Smashes décroisés courts.
- Service (mouvement limité) raquette écartée du dos.
- Présentation – pronation, ...

- **La bascule des épaules**

- Appel de la main gauche. Se tirer vers le haut ; descente de l'épaule et du bras gauches qui entraîne la montée de l'épaule et du bras droits. Evolution...Ligne des épaules presque perpendiculaires au sol. Attention à la rotation prématurée des épaules : évitée par le maintien de l'avant-bras gauche devant sur le ventre.

- **La qualité de la présentation**

- Positionner les épaules pour permettre la bascule.
- Balle en avant du corps, au-dessus et légèrement à droite (en position de départ).
- Hauteur : légèrement plus haut que le futur impact.
- Rythme : lent et relâché.

Comment tenir la balle ?

Balle maintenue sur deuxièmes phalanges des doigts et fixée par le pouce, main dans le prolongement de l'avant-bras et la paume de la main vers le haut, en position de départ.

Importance de travailler l'habilité de la main gauche.

Travail constant avec utilisation coordonnée des deux bras.

- **Le travail des jambes**

Frappe en extension, donc flexion préalable. Action verticale dominante.

QUELS SONT LES MOYENS QUI PERMETTENT D'OBTENIR VITESSE ET PRÉCISION ?

- **La prise** : plus de relâchement, plus de laxité articulaire.

- **La bascule des épaules** : agrandit le trajet de la raquette.

- **La présentation** : en avant du corps.

- **Le rythme lent – rapide**

Pas de crispation préalable ni de perte d'énergie avant la partie principale de la frappe.
C'est à ce moment que l'accélération se produit.

Temps de ressort dans le dos.

- **Le travail des jambes** : permettant le retour de l'épaule arrière.

- **Coordination** : pour aider à "lancer" la raquette rapidement grâce aux impulsions successives + transfert du poids du corps.

- **L'amplitude du geste.**

- **La qualité de la pronation et de la bascule du poignet.**

QUELS SONT LES MOYENS QUI PERMETTENT L'AMPLITUDE DU GESTE ET LE RELÂCHEMENT ?

- **La position des segments lors des différentes phases**

Position de départ :

Les pieds en ligne + placement par rapport à la ligne de fond.

Épaules trois quarts face au filet.

Position de la raquette.

- **Position en fin de prise d'élan** : épaules parallèles à la direction de la frappe.

- **Frappe** :

Retour de l'épaule arrière, presque de face à l'impact.

Travail cheville droite → hanche droite → épaule droite (impulsions successives).

- **Accompagnement** : épaules perpendiculaires à la direction de la frappe et plus à l'accompagnement qui se termine à gauche du pied gauche.

N.B. : voir adaptations de la position de départ.

- **La prise** : voir plus haut.

- **Présentation de la balle**

- **Le travail de l'épaule et du coude**: qui écarte la raquette du corps.

- **La coordination des actions et impulsions successives**:(cheville, hanche, épaule, bras).

Remarque :

Matériel pour les jeunes : Grip, longueur de la raquette, poids.

Grip trop gros :

Ne permet pas de prendre la prise "revers minimum" avec allongement des doigts.

Changement de prise derrière.

Longueur :

Lors de la préparation :

Passage latéral du bras (ouverture du tamis).

Tirer du coude (action trop importante du poignet).

Élévation de l'épaule droite pour permettre le passage de la raquette, ...

Poids : changement de prise derrière.

Importance de la pédagogie

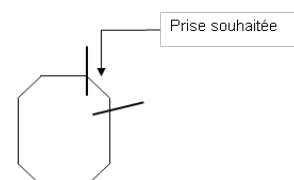
Correction et construction du coup en partant d'une position rapprochée du filet et s'éloigner progressivement en fonction de la réussite en agrandissant le mouvement.

VOLÉE

VOLÉE DE COUP DROIT

Prise : Coup droit minimum

L'hypothénar se place sur l'arête qui sépare le côté du dessus du manche et le chanfrein supérieur droit ; la main est légèrement allongée ; l'index est décalé et sa première phalange s'appuie sur le méplat postérieur.



Position de départ : attitude d'attention

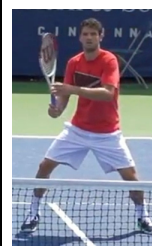
Par rapport à la position d'attention au fond de court :

- Les pieds sont plus écartés, le corps est plus engagé vers l'avant.
- Les jambes sont plus fléchies.
- Le buste est plus incliné.
- La tête de raquette étant plus haute et le tronc plus engagé vers l'avant, les coudes et les mains sont naturellement plus en avant, d'où l'angle poignet-raquette est plus fermé.
- L'équilibre est plus sur les avant-pieds.
- La position du coude droit est une condition indispensable de réussite de la volée.
- *Prise : revers minimum*



Préparation

- Légère orientation des épaules et du bassin (environ 45 degrés) simultanément avec le déplacement oblique du pied droit déjà initiés lors de la reprise d'appui.
- Par un cassé du poignet, la raquette est placée dans un plan perpendiculaire à la direction que l'on veut donner à la balle, légèrement au-dessus du point d'impact. Elle reste dans le champ visuel. Il est évident que sur des balles plus lentes cette préparation pourra être agrandie mais en restant malgré tout dans le champ visuel.
- Une légère inversion pouce-index permet de changer instantanément la prise, l'index permettant un appui sur la balle. La première phalange de celui-ci se place derrière le méplat postérieur.
- La main gauche reste en avant du corps, coude fléchi.



Frappe

- Un changement d'équilibre en avant fait coïncider à peu près la pose du pied gauche au sol avec l'impact.
- Le mouvement est direct de haut en bas et d'arrière en avant. La raquette est projetée en avant par une extension de l'avant-bras sur le bras et une projection du coude vers l'avant.

- A l'impact, le plan de cordage est perpendiculaire à la direction donnée à la balle, la tête de raquette au-dessus et toujours à droite du poignet, le coude reste en avant de l'épaule droite.
- Le bras gauche vient se placer à gauche du corps. Il remplit un rôle équilibrant.

Accompagnement

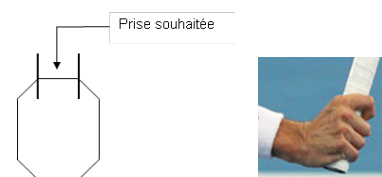
- Le contact raquette-balle est plus bref, plus tonique. Donc, l'accompagnement sera aussi plus bref et plus tonique.
- Par aisance, le tamis de la raquette s'ouvre légèrement.
- Il est évident que sur des balles lentes l'accompagnement sera plus important.



VOLÉE DE REVERS

Prise : Revers minimum

L'hypothénar se place sur le côté du dessus du manche ; les doigts sont regroupés et le pouce verrouille la prise en se posant sur le méplat postérieur.



Position de départ : cf volée de CD

Préparation

- Orientation des épaules et du bassin plus importante qu'en volée de CD (épaules + ou - parallèles à la direction donnée à la balle) simultanément avec le déplacement oblique du pied gauche et déjà initiés lors de la reprise d'appui.
- La raquette, soutenue par la main gauche, est portée plus en arrière, au-dessus du point d'impact, tête de raquette plus haute que le poignet, tamis légèrement ouvert.
- Le coude droit est fléchi et devant l'épaule droite (coude en flèche vers le bas).
- Il est évident que sur des balles plus lentes cette préparation pourra être agrandie tout en gardant la tête de raquette au-dessus du poignet et la coude en flèche vers le bas.

Frappe

- Même changement d'équilibre en avant que pour la volée de coup droit.
- Comme pour la volée de coup droit, le mouvement est direct d'arrière en avant et de haut en bas. La raquette est projetée en avant par une légère extension de l'avant-



bras sur le bras et une projection du coude vers l'avant.

- Le rôle du pouce est primordial pour verrouiller la prise, la première phalange de celui-ci se plaçant derrière le méplat postérieur, entre l'index et le majeur.
- Légère extension tonique du bras gauche vers l'arrière qui permet de maintenir l'alignement des épaules dans la direction de la frappe.
- A l'impact, le plan de cordage est perpendiculaire à la direction donnée à la balle, la tête de raquette au-dessus et toujours à gauche du poignet, le coude est légèrement en avant de l'épaule droite mais beaucoup plus latéral qu'en CD.
- Pendant cette phase, le corps doit aller à la rencontre de la balle.

Accompagnement

- Le contact raquette-balle est plus bref, plus tonique. Donc, comme pour la volée de coup droit, l'accompagnement sera aussi plus bref et plus tonique.
- Par aisance, le tamis de la raquette s'ouvre légèrement.
- Le bras gauche reste en arrière pour éviter une rotation prématurée des épaules qui restent parallèles à la direction de la frappe.
- Il est évident que sur des balles lentes l'accompagnement sera plus important



FONDAMENTAUX DES DEUX VOLÉES

• Prises

- Deux prises dans l'apprentissage :
 - Plus de force pour l'enfant.
 - Impacts avancés.
- Prises minimum :
 - Tête de raquette plus haute.
 - Meilleur blocage du poignet.
- Inversion pouce-index :
 - Verrouillage du pouce en revers.
 - Casser du poignet et appui de l'index en coup droit.
 - On parle d'une inversion pouce-index pour effectuer une volée de coup droit étant donné la prise revers minimum en position d'attention.

• Jeu de jambes

- Orientation des épaules sur laquelle s'enchaîne le déplacement oblique du pied du côté du coup (initié déjà lors de la reprise d'appui de la suspension).
- En fonction de la vitesse de la balle et de la distance à parcourir, il est possible de devoir effectuer plusieurs pas lors de la préparation en maintenant la position clef du coude et en s'organisant pour terminer son déplacement sur la jambe extérieure.
- Poussée de la jambe extérieure, pose du pied à l'impact ou légèrement après.

SMASH DE COUP DROIT

Prise : Idem service

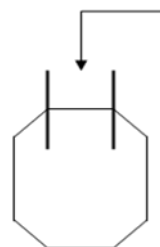
Position de départ : Idem attitude d'attention volée

Préparation

- Orientation des épaules dans un plan parallèle à la direction que l'on veut donner à la balle simultanément avec l'ouverture et le déplacement de la jambe droite en arrière, permettant ainsi le placement du bassin et des épaules.
- 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 "armer".
- A ce moment, le coude fléchi est dans le prolongement des épaules et la main est au-dessus et légèrement à droite du coude.
- Le plan de cordage est légèrement fermé vers le sol.
- L'épaule gauche étant plus haute que l'épaule droite.

Liaison

- Déplacement arrière par pas chassés ou croisés selon la profondeur du lob.
- Avant la frappe, le poids du corps repose sur la jambe arrière ; le corps se situe derrière le futur point d'impact.



Frappe : Voir service excepté

- La frappe est déclenchée par la poussée de la jambe arrière.
- L'impact un peu plus avancé

Accompagnement

- En fonction de la position du joueur sur le terrain et de l'intention du coup, l'accompagnement peut toutefois être plus bref et plus tonique pour un smash court et plus ample lors d'un smash long ou effectué loin du filet.
- L'avant-bras gauche, replié devant le corps, suit le retour des épaules en se plaçant vers la gauche afin de libérer le passage de la hanche droite.
- La bascule du poignet vers l'avant donne une accélération supplémentaire et permet de contrôler la direction du coup. Elle est plus ou moins accentuée en fonction de l'intention du coup ou de la position du joueur sur le terrain.
- Retour complet des épaules parallèles au filet.
- Passage du pied droit vers l'avant dans la direction de la frappe.



- **Rôles du bras gauche**

- Amène la raquette directement en préparation en portant la raquette vers l'arrière par le haut.
- Aide à placer les épaules en position "armer" (épaule gauche en avant et plus haute que l'épaule droite).
- Permet de se situer par rapport à la balle en fonction du futur impact.
- Permet la bascule des épaules : la rotation interne du bras, en orientant la paume de la main vers l'avant, favorise une descente active du bras gauche et permet ainsi la bascule des épaules.
- Fixe l'épaule gauche à l'impact grâce au repli de l'avant-bras sur le ventre, évitant une fuite prématurée de celle-ci vers l'arrière.
- Suit le retour des épaules de manière à libérer le passage de la hanche droite.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES FONDAMENTALES ENTRE LE SERVICE ET LE SMASH ?

<u>Service</u>	<u>Smash</u>
Position de départ.	Position d'attention à la volée.
Prise d'élan : - Préparation et présentation. - Balancement de la raquette. - Fin de préparation poids réparti /les 2 Js	-3 actions en 1, la raquette est portée directement en haut. -Fin de préparation sur jambe arrière
Déplacement : -Aucun	-Pas chassés ou croisés pour se mettre à la balle.
Frappe. -Déclenchée par la poussée des 2 Js	-Déclenchée par poussée J. arrière
Accompagnement.	-Moins accentué vers la gauche et mouvement plus court dans la direction de la frappe.

MONTÉES À LA VOLÉE

- **Généralités**

- C'est la liaison indispensable et primordiale entre le fond et la position au filet.
- Les techniques particulières de montées recherchent un gain de temps. Il n'y a donc pas d'arrêt à la frappe, la montée s'effectue dans la foulée.
- Amplitude du mouvement : les descriptions "idéales" des gestes sont soumises à des modifications dues à des variations de vitesse de la balle, à la position sur le court, à l'intention tactique du coup joué sans oublier les différentes sensations personnelles qui font qu'en tennis, plus que dans toute autre discipline, les éléments individuels jouent un rôle capital.
- Les différents types de montées se justifient par les intentions possibles du joueur, à savoir :
 - *En coup droit*
 - Montée dans la foulée
 - Montée en pas chassé
 - *En revers*
 - Montée en pas chassés.
 - Montée en pas de tango : (coup slicé).

RETOURS DE SERVICE

GÉNÉRALITÉS

- L'enseignement et l'entraînement souvent négligés de ce coup sont cependant d'une très grande importance.
- La qualité du retour de service conditionne le début de l'échange (voir tactique offensive et défensive).
- La régularité et l'efficacité du retour de service provoquent très souvent une perte de confiance du serveur.
- L'amplitude du geste dépend de la puissance du service, du revêtement du terrain, des aptitudes techniques et de la vitesse de réaction du « retourneur ».
- Sur service peu performant, il est conseillé d'avancer dans la balle pour la frapper.
Il y a donc lieu de considérer ce coup comme un coup de base.
- En prenant la balle tôt, la distance latérale est raccourcie, mais cette façon de retourner exige une très grande vitesse de réaction.
- Prises : le choix de la prise dépend du choix du type de retour : plat, lifté ou slicé

DESCRIPTION D'UN RETOUR SUR SERVICE PERFORMANT

- **Attitude d'attention**

Idem que l'attitude à la volée **Mais**



Mains à hauteur des hanches (balles rapides et basses nécessitant une préparation plus courte). Tête de raquette légèrement au-dessus des poignets.



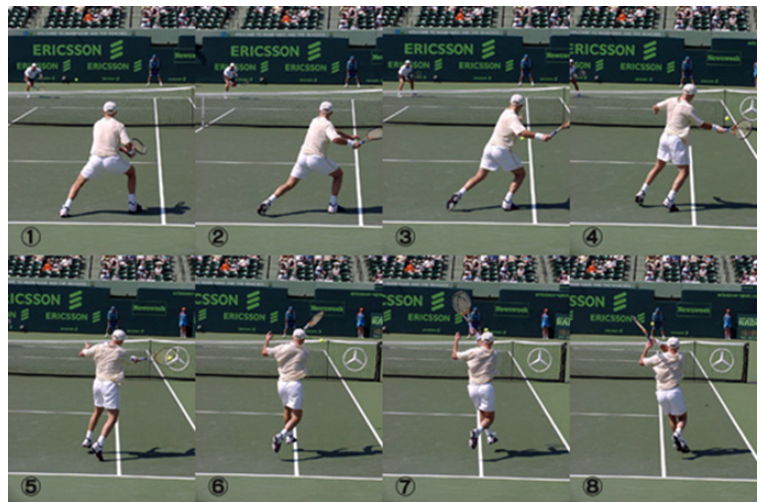
Remarque : Une prise trop maximum (Revers ou CD) peut avoir une incidence sur la position des bras et des coudes et donc sur la préparation qui en découle.

- **Caractéristiques techniques**

- A la présentation de la balle par l'adversaire, quelques petits pas sur place ou en avançant suivis d'un allègement. Cet allègement des appuis d'effectue en restant bas et en gardant l'écart entre les pieds.

- La reprise d'appui au sol a lieu juste après la perception de la trajectoire de la balle.

- Orientation des épaules et du bassin déjà initiés lors de la reprise d'appui de la suspension. La préparation est réduite et simultanément, le poids du corps passe sur la jambe droite en coup droit et sur la jambe gauche en revers avec ou sans déplacement (les trois actions en une : pied-épaules-raquette).



- Idéalement, un changement d'équilibre en avant fait coïncider à peu près la pose du pied avec l'impact. Ce pas a lieu si possible dans la direction à donner à la balle. Sur des services très violents, la gestuelle est raccourcie, la main est placée directement horizontalement à la hauteur du futur impact, les appuis restent de face ; la frappe s'effectue par les épaules et le bras en « gainage ». Par contre, lorsque la frappe est plus ample, la poussée s'effectue sur la jambe droite ou gauche, la reprise d'appui du pied avant se fait juste après l'impact.

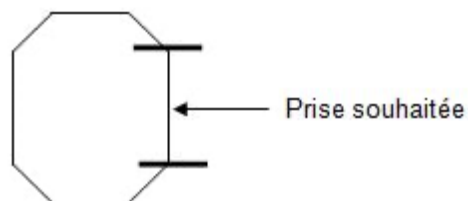


- En fonction de la vitesse de la balle et de l'intention, La raquette est portée en arrière à une hauteur différente et l'accompagnement se fait plus ou moins dans la direction du coup.
- L'indépendance du tronc et des jambes est très marquée (dissociation).

SYNTHÈSE DES PRISES

PRISE MAXIMUM COUP DROIT

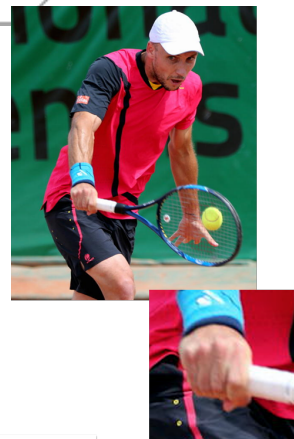
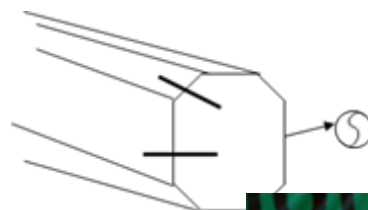
- L'hypothenar se place sur le méplat postérieur.
- L'hypothenar est sur celui-ci, entre l'arrête qui sépare le chanfrein inférieur droit du méplat postérieur et l'arrête qui sépare le chanfrein supérieur droit du méplat postérieur
- Doigts allongés et index légèrement décalé (prise plus longue - meilleure tenue - manipulation et accélération de la tête de la raquette)
- Angle avant-bras – poignet – raquette (antéropostérieur).



PRISE REVERS A UNE MAIN

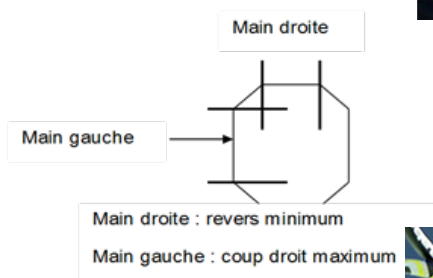
Prise : tend vers maximum revers

- L'hypothenar essentiellement sur le méplat postérieur, tout en se plaçant un peu sur l'arête séparant le chanfrein supérieur gauche du méplat postérieur.
- Doigts plus regroupés, poignet dans l'axe de l'avant-bras, angle entre raquette et avant-bras.



PRISE REVERS A DEUX MAINS

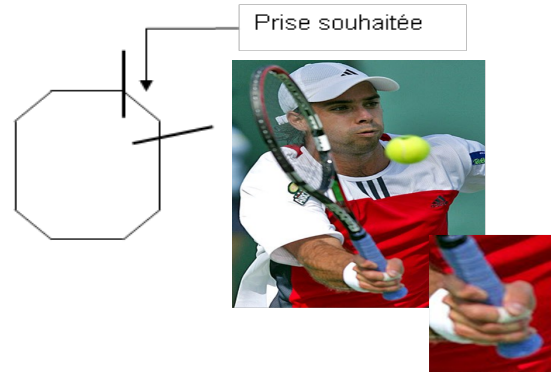
La main droite est placée en position de revers minimum, l'hypothenar sur le côté du dessus du manche et la main gauche contre la main droite, plus près du cœur de la raquette, en position de coup droit maximum, l'hypothenar sur le méplat postérieur.



PRISE VOLEE DE COUP DROIT

Prise : Coup droit minimum

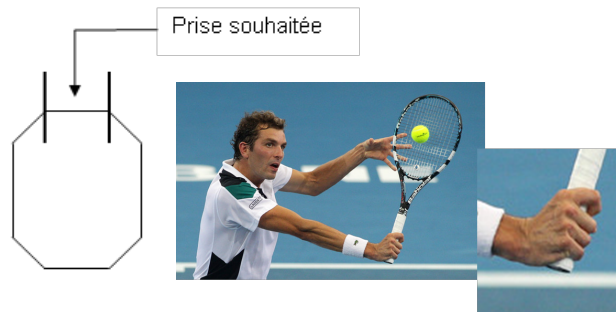
L'hypothénar se place sur l'arête qui sépare le côté du dessus du manche et le chanfrein supérieur droit ; la main est légèrement allongée ; l'index est décalé et sa première phalange s'appuie sur le méplat postérieur.



PRISE VOLEE DE REVERS

Prise : Revers minimum

L'hypothénar se place sur le côté du dessus du manche ; les doigts sont regroupés et le pouce verrouille la prise en se posant sur le méplat postérieur.

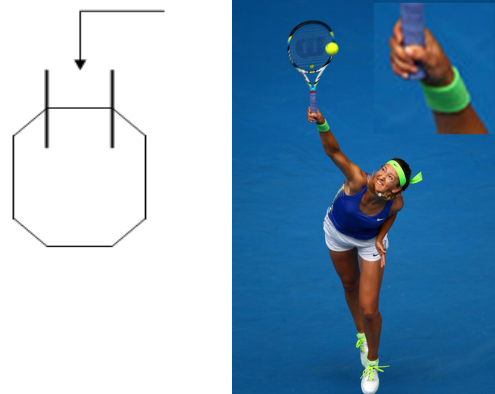


PRISE SERVICE PLAT / SMASH

PRISE :

- Minimum revers
- Léger allongement des doigts et de l'index qui est légèrement décalé.

En cas d'apprentissage difficile, la prise CD minimum est tolérée voire conseillée



ANNEXE : EXAMEN ORAL ET ÉCRIT

1. Explique ce qu'est l'énergie potentielle et l'énergie cinétique. Donne un exemple pour illustrer à chaque fois.
2. La loi des impulsions successives c'est quoi ? Si cette loi est bien respectée, que permet-elle ? Donne un exemple pour illustrer.
3. La stabilité au tennis c'est quoi et permet-elle ?
4. Le principe d'énergie élastique musculaire c'est quoi ? Quel élément est important pour assurer l'efficacité de ce principe ?
5. Explique les différences entre la position d'attention au fond et à la volée.
Quelle est la prise préconisée ? + Démonstration
6. Décris la préparation en revers à 1 main
7. Quelle est la prise et la position des épaules à l'impact du service ?
Justifie.
8. Explique le rôle de chaque partie du jeu de jambes des volées.
9. Montre les prises utilisées à la volée et au fond de court.
Explique et justifie les différences.
10. Montre et justifie les différences entre la position d'attention en fond de court et en retour de service.
Quelle réflexion doit-on avoir concernant la prise ?
11. Montre et explique la volée de coup droit depuis la position d'attention.
12. Montre et explique les prise coup droit, revers 1 main du fond du terrain et les prises de volées en coup droit et en revers.
13. Montre la prise au service.
Quelles sont les grandes différences par rapport à la prise de revers à 1 main au fond de terrain ?
Quels en sont les intérêts ?
Qu'est-ce que la pronation et pourquoi la réaliser au service ?
14. Comment s'effectue le remplacement en fond de terrain ?
Est-ce toujours le même ? Justifie.
15. Qu'est-ce que la suspension ?
Quand comment où et pourquoi la fait-on ?
16. Montre et explique la prise de coup droit et la prise de revers une main ?
17. Quelle est la position des épaules aux différentes phases de service ?
Explique les variantes possibles à utiliser en cas d'apprentissage difficile.
18. Quelle est la prise utilisée en volée de CD ?
Quelle est la prise utilisée en volée de revers ?

L'orientation des épaules est-elle symétrique ou pas aux différentes phases ? Explique.

19. Que se passe-t-il au niveau du jeu de jambes pendant la frappe ?
Montre et justifie.
20. Explique et précise le transfert du poids du corps lors d'une frappe de fond de terrain.
Quels en sont les intérêts ?
21. Quelle est la première action à réaliser après la suspension au smash ?
Explique le jeu de jambes au smash.
Quels sont les rôles du bras gauche ?
22. Décris la fin de prise d'élan et l'impact au service.
Explique la mécanique de la frappe.
23. Explique le jeu de jambes du retour de service en coup droit.
Quelles sont les différences par rapport à la frappe du fond de terrain ?
24. Démontre et explique les prises CD, R 1 main, Service Volée CD
25. Quel est le placement idéal pour frapper la balle du fond de court ? Pourquoi ?
Quel autre placement peut être préconisé en initiation, dans quel cas et pourquoi ?
26. Quelles sont les prises utilisées en Cd et en revers à 1 main du fond du terrain ? Quelles sont les similitudes et les différences de la préparation de ces 2 coups ?
27. Qu'appelle-t-on "bascule des épaules" au service ?
Quels sont les éléments qui conditionnent une bonne bascule des épaules ?
Montre l'impact au service. Montre et décris la prise utilisée.
28. Quels sont les rôles du bras gauche au smash ?
Décris-en l'accompagnement. Est-il toujours pareil ?
29. Qu'appelle-t-on des appuis ouverts ? Quand les conseille-t-on en initiation ? Pourquoi ?
30. Y a-t-il une différence entre le plan de frappe du revers à 1 main et du revers à 2 mains ?
Pourquoi ?
Quelle en sont les conséquences principales ?
31. Pourquoi parle-t-on de deux familles de prises en coup droit et en revers ?
32. Précise et justifie la prise au service.
Que nécessite-t-elle pendant le mouvement de frappe ?
33. Où doit-on présenter la balle au service ?
Quels sont les éléments qui conditionnent la bonne réalisation de cette présentation ?
34. Montre, explique et justifie la différence entre la prise de coup droit de fond de court et la prise de volée de coup droit.
35. Décris la volée de revers dès la reprise d'appui.
36. Quelle est la prise de la main gauche pour le revers à deux mains ?
Quelle est l'incidence d'une mauvaise prise de cette main gauche (différents cas) ?
37. Quelle est l'orientation des épaules aux différentes phases du service ?
Pourquoi ?
Peut-on envisager une variante ? Laquelle ? Pourquoi est-ce intéressant ?
38. Décris le remplacement au fond de court ? Comment ? Où ? Pourquoi ?

39. Décris la frappe du coup droit et montre le point d'impact.
Précise et justifie la prise utilisée ?
40. Pour un coup de base, montre et explique l'orientation des épaules aux différentes phases du coup droit, du revers à une main et du revers à deux mains ?
41. Explique la prise de revers de fond à une main et la prise de volée de revers.
Justifie.
42. A partir de la position de fin de la prise d'élan, explique la mécanique du mouvement de frappe au service.
43. Montre et explique la position d'attention au fond du terrain.
Quel est l'intérêt de cette position ?
Quelle prise et pourquoi ?
44. Quelle est la différence fondamentale (d'un point de vue anatomique) entre le coup droit et le revers à 1 main ?
Explique les conséquences qui en découlent.
45. Décris et explique la prise d'élan au service.
Explique une variante pour les cas d'apprentissage difficiles.
46. Explique et justifie le jeu de jambes à la volée.
47. Explique le jeu de jambes du fond du terrain.
Justifie l'importance de chaque phase
48. Montre et explique la prise du revers à une main et la prise du revers à deux mains ?
49. Quelles sont les différences entre le service et le smash ?
50. Pour une frappe de base, montre et explique l'orientation des épaules aux différentes phases du coup droit, du revers à une main et du revers à deux mains
51. Quels sont les moyens techniques qui permettent d'avoir un impact le plus haut possible au service ?