

# TENNIS

Service, retour, coup de fond, jeu au filet et bien du plaisir t'attendent en tennis. Un professionnel sera là pour tout t'apprendre et te faire progresser. Avec ou sans raquette, tu es le bienvenu.

## TRANSPORT

Tous les matins, à 9h, les jeunes quittent vers le terrain de tennis du parc St-Martyr. En cas de mauvais temps, ils se rendront au Club Avantage. L'activité se termine à 12h.

## MATÉRIEL

Bouteille d'eau

Espadrilles

Vêtements sportifs

Tout le reste du matériel est fourni par le partenaire.

\*Les jeunes peuvent toutefois apporter leur propre raquette.

En partenariat avec  
L'Académie de tennis  
Hérisset Bordeleau

## VOICI LES THÈMES QUI POURRONT ÊTRE ABORDÉS

*\*Les thèmes ne sont pas nécessairement en ordre et ne seront probablement pas tous abordés. Tout dépendant du sérieux des groupes et du niveau des participants.*

### Lundi

- activation (5 minutes)
- 1<sup>er</sup> thème : le fond de terrain, comment frapper les balles éloignées
- 2<sup>ème</sup> thème : le fond de terrain, comment frapper les balles hautes
- 3<sup>ème</sup> thème : le service

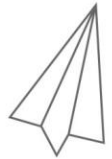
### Mardi

- activation (5 minutes)
- 1<sup>er</sup> thème : le fond de terrain : balles courtes (amorti)
- 2<sup>ème</sup> thème : filet (volée)
- 3<sup>ème</sup> thème : service retour

### Mercredi

- activation (5 minutes)
- 1<sup>er</sup> thème : le fond de terrain, maîtriser la direction
- 2<sup>ème</sup> thème : le fond de terrain + filet : l'approche
- 3<sup>ème</sup> thème : le smash





### **Jeudi**

- Funny drill : Exercices de tennis sous forme de feed (pro envoie les balles) ou points, moins techniques et conventionnels, mais plutôt drôles et très dynamiques.
- Pros sur les chaises
- Tout du monde
- Winner
- Baseball-tennis
- Volleyball-tennis
- Star Wars
- Smashhhhhh

### **Vendredi** : *Tennispiades*

- Matches de simples ou doubles
- Service sur cibles
- Course à relais
- Suivi de remise de médailles

## **RÈGLES DE SÉCURITÉ**

- Marcher calmement pour entrer sur les terrains
- Écouter le responsable avec attention et demander des précisions si vous ne comprenez pas quelque chose
- Il est interdit d'utiliser le matériel en l'absence du moniteur
- Déposer son matériel (sac, gourde, survêtement, etc.) près du filet
- S'assurer d'avoir assez d'espace pour frapper (pas trop près d'un autre jeune). Ne pas se déplacer en arrière d'un joueur qui frappe
- Dès que l'entraîneur dit "stop", le jeune rattrape sa balle avec sa main, dépose la raquette par terre et la balle dessus, puis s'assoit. Recommence au signal de l'entraîneur
- L'élève doit indiquer à son instructeur toute blessure, malaise ou limitation personnelle qui pourrait le contraindre dans sa pratique
- Attendre le signal de l'animateur avant de frapper sa balle, faire un exercice, etc.
- Avoir du "fun" en respectant ces règles
- Parler adéquatement aux entraîneurs et moniteurs
- Prendre une bonne position d'écoute (parfois avec la raquette, démontrée par l'entraîneur)
- Écouter avec les yeux et oreilles, en silence
- Lever la main pour poser une question
- L'entraîneur et les moniteurs s'assurent de la bonne disposition du matériel, (balles, cibles) et des jeunes