

CAHIER DE TRAVAIL B — PRÉPARATION AVANT LE STAGE

NOM :

Date limite :

ADRESSE ÉLECTRONIQUE :

TÉLÉPHONE :

CELLULAIRE :

IMPORTANT : Ce cahier d'exercices DOIT être complété avant le début du stage. Les candidats ne pourront pas suivre le stage avant d'avoir terminé le cahier d'exercices et de l'avoir remis à l'animateur de stage avant la date limite.

Veuillez écrire dans l'espace prévu sous chaque question.

RÉSULTAT :

COMPLET

INCOMPLET

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme coopératif du gouvernement du Canada, des gouvernements provinciaux/territoriaux, des fédérations sportives nationales/provinciales/territoriales et de l'Association canadienne des entraîneurs.

Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Patrimoine canadien



Imprimé au Canada

Partenaires de la formation des entraîneurs

			
	 <p>GOVERNMENT OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR Department of Tourism, Culture & Recreation</p>		
	 <p>NOVA SCOTIA Health Promotion Sport and Recreation</p>		
			
<p>Affaires municipales, Sport et Loisir Québec</p> 	 <p>Saskatchewan Culture, Youth and Recreation</p>	 <p>Yukon Community Services Sport and Recreation Unit</p>	



CAHIER DE TRAVAIL B – CONNAISSANCES SPÉCIFIQUES

Pour répondre aux questions de ce cahier d'exercices, veuillez consulter les ressources du stage Instructeur publiées dans le site Web de l'APT.

Cliquez sur : *Ressources/Matériel de certification/Ressources pour le stage d'instructeur*. Vous devez être membre de l'APT pour avoir accès à ces ressources.

VUE D'ENSEMBLE DU STAGE

1. Que veut dire « DLTA » et à quelle étape s'adresse le stade Instructeur?

2. Quelles sont les deux choses que vivront les joueurs si un instructeur réalise sa mission?

3. Indiquez les cinq compétences qui seront développées durant le stage.

4. Qu'arrive-t-il si un candidat se présente au stage et qu'il n'a pas complété les deux cahiers de travail préalables?

5. Quels sont les cinq guides utilisés dans le cadre du stage?

GUIDE DU TENNIS PROGRESSIF

6. Décrivez en quoi consiste le tennis progressif. .

7. Donnez trois raisons qui font du tennis progressif une méthode privilégiée de développement.

8. Indiquez les trois étapes du tennis progressif en inscrivant leur couleur internationale respective, les dimensions du terrain, le genre de balles et l'âge recommandé (volet récréatif) :

Couleur	Dimensions du terrain	Genre de balles	Âge
---------	-----------------------	-----------------	-----

9. En quelle année les règlements internationaux du tennis seront-ils modifiés?

10. Quelles sont les quatre composantes devant être « intégrées » pour le tennis progressif?

11. Quelle grandeur de raquette est recommandée pour un jeune de 7-9 ans? Comment peut-on savoir si la grandeur de la raquette convient?

12. Quelles sont les dimensions d'un tennis rouge (1/2 terrain)

13. Pour l'entraînement, combien de terrains rouges peut-on aménager sur un terrain réglementaire?

14. Quel est le système de pointage utilisé pour les compétitions sur terrain orange?

15. Quelle est la longueur d'un terrain orange?

16. Quelle est la différence entre le tennis sur terrain vert et le tennis normal?

17. Nommez quelques avantages de l'enseignement aux adultes en utilisant l'approche du tennis progressif.

Regardez la vidéo du tennis progressif pour adultes sur :

www.youtube.com/instructorcert

18. Quel serait l'avantage d'utiliser le tennis progressif pour les joueurs en fauteuil roulant?

19. Quel format doivent adopter tous les tournois de tennis progressif?

GUIDE DE COMMUNICATION ET DE LEADERSHIP

20. Quels sont les deux mots décrivant l'expérience qu'un joueur vivra si l'instructeur communique bien et dirige habilement son groupe?

21. Quelles sont les trois principales caractéristiques d'une bonne communication?

22. Quels sont les trois éléments motivant la communication?

23. Pourquoi est-il important d'adopter une attitude positive? Pourquoi l'instructeur ne devrait-il pas seulement dire aux élèves ce qu'ils ne font pas bien?

24. Pourquoi est-il important qu'un instructeur agisse avec professionnalisme?

25. Quels sont les trois éléments requis pour être « professionnels »?

26. Quelles sont les trois étapes de la discipline?

27. Devriez-vous discipliner un joueur devant tout le groupe? Pourquoi?

GUIDE D'ORGANISATION D'UNE LEÇON

28. Quels sont les trois éléments requis pour une organisation de groupe efficace?

Déroulement d'une leçon

29. Nommez les quatre étapes d'une leçon.

30. Indiquez trois genres de jeux pouvant être utilisés pour l'échauffement (de la vidéo de Youtube InstructorCert).

31. Quelle est la première étape dans l'organisation d'une séance de jeu et d'une session de pratique?

32. Pourquoi le jeu devrait-il précéder les sessions de pratique ?

33. Dans le cadre d'une leçon, quelle est la priorité de l'étape « Jeu et session de pratique »?

34. Quels sont les trois groupes d'habiletés qui peuvent être pratiquées?

Organisation du terrain

35. Quels sont les cinq éléments de l'organisation du terrain?

36. Combien de terrains orange peuvent être aménagés sur un terrain normal?

37. Quels sont les avantages de l'instructeur non participant?

38. Quelle formation est la meilleure pour pratiquer les changements de direction en coups de fond?

39. De quel outil essentiel aura besoin l'instructeur s'il veut effectuer des rotations selon le temps?

40. Inscrivez six genres de problèmes qui peuvent survenir avec un groupe de joueurs et indiquez quel outil d'organisation devrait être utilisé pour pallier à chaque problème.

Problème	Solution

41. Quelle est la meilleure rotation à utiliser lorsque l'instructeur est participant et pourquoi?

42. Quelle rotation devrait être utilisée si vous désirez qu'un groupe travaille sur différentes habiletés?

43. Quels sont les deux genres d'envois de balles utilisés dans ce stage?

44. Dans un cours de groupe, l'instructeur devrait-il envoyer des balles? Pourquoi?

45. Quelle est la meilleure façon d'aider les participants à comprendre l'organisation d'un exercice?

Organisation d'une session de pratique

46. Quelles sont les trois questions que doit constamment se poser l'instructeur lorsqu'il dirige une séance d'entraînement?

47. Que doit faire l'instructeur s'il répond « non » à l'une ou l'autre de ces questions?

48. Indiquez trois situations d'environnement non sécuritaire et les blessures que cela peut occasionner.

49. Quels sont les deux éléments à vérifier pour s'assurer d'une efficacité maximale?

50. Indiquez trois façons de rendre un exercice plus plaisant.

GUIDE TECHNIQUE ET TACTIQUE

51. Pour l'enseignement, qu'est-ce qu'une approche « axée sur le jeu »?

52. Quelles sont les quatre tactiques de base pour un joueur débutant (et toutes les sous-catégories)?

53. Au tennis, quelle est la tactique numéro 1 et pourquoi?

54. Nommez les trois phases du jeu.

55. Nommez les quatre positions en double.

56. Quelle est la double définition de la technique?

57. Nommez les cinq contrôles de balle au tennis.

58. Que veut dire ATV.?

59. Indiquez les recommandations de l'ATV pour aider un joueur dans les situations suivantes :

a. Frapper un coup droit plus à gauche

b. Frapper un revers plus haut au-dessus du filet

c. Frapper un coup droit avec plus de puissance

d. Frapper un revers plus court.

60. Décrivez le ATV approprié pour frapper un coup de fond à plat avec une trajectoire moyennement arquée à une vitesse moyenne.

61. Quelle est la relation entre le principe ATV et les tactiques?

62. Quelles sont les trois familles de coups?

63. Quelles sont les deux principales composantes du cycle de frappe?

64. Nommez cinq fondamentaux techniques.

65. Décrivez la bonne préparation pour un coup droit en fond de terrain.

66. Décrivez la prise de main supérieure et de la main inférieure pour un revers à deux mains.

67. Décrivez un bon point d'impact pour une volée du revers.

68. Pourquoi un corridor de frappe est-il avantageux?

69. Quels sont les trois types de jeux de jambes utilisés pour le remplacement et quand devraient-ils être utilisés?

70. Pour les joueurs débutants, quelle position est recommandée pour les coups de fond?

71. Quels sont les quatre blocs de progression d'échange du niveau bronze?

72. Sur quelle habileté s'appuie le développement de la progression au service?

73. Indiquez les trois recommandations pour la démonstration d'une technique.

GUIDE D'ORGANISATION DE COMPÉTITIONS

N. B. Pour visionner la vidéo de référence pour ce chapitre, visitez le www.tennisplayandstay.com/competitions

74. Quelle est la définition de compétition (jouer) pour les joueurs débutants?

75. Pourquoi est-il important que les joueurs fassent de la compétition durant les leçons?

76. Quel format de compétition est recommandé pour les joueurs débutants et pourquoi?

77. Nommez un tournoi à simple élimination.

78. Dans un format par relégation, combien de matchs un joueur est-il assuré de disputer?

79. Qu'est-ce qu'un tournoi NET?

80. Qu'est-ce que le tennis communautaire par équipe?

81. Quels sont les éléments primordiaux pour organiser avec succès une ligue de tennis communautaire par équipe?

82. Dans une compétition « Cônes par équipe », comment les joueurs changent-ils de terrain?

83. Dans une compétition de « Stop tennis », comment les joueurs changent-ils de terrain?

84. Quels sont les avantages de la compétition envers soi-même comparativement à la compétition par équipe?

85. Quelle est la définition d'un « set écourté »?