

Stage de certification de Pro de club 1
Cahier de travail #3
(Portfolio A)

Mars 2007

Version 6.1

Nom : _____

Date : _____

Statut : Réussi Travail supplémentaire requis

(L'animateur de stage (AS) doit encercler le statut obtenu)

Initiales de l'animateur du stage : _____

Le Programme national de certification des entraîneurs est mis en œuvre conjointement par le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations sportives nationales, provinciales et territoriales, et l'Association canadienne des entraîneurs.

Les programmes de ces organismes sont subventionnés partiellement par Patrimoine canadien.



Imprimé au Canada

Partenaires pour la formation des entraîneurs



Table des matières

Résumé des tâches	4
Compétences hors du terrain	5
Chapitre 12: Service à la clientèle	5
Chapitre 13: Élaboration d'un programme global pour le club	7
Chapitre 14: Diriger des programmes de compétition du club.....	10
Compétence de planification d'une leçon	15
Jeu de jambes et couverture du terrain	21
Tactiques gagnantes au tennis	26
Explication et démonstration des contrôles de la balle.....	34
Diriger un jeu.....	36

Résumé des tâches

Détails	(√)
TÂCHES ÉCRITES	
Compétences hors terrain du Manuel du pro de club de niveau 1 <ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 12: Service à la clientèle • Chapitre 13: Élaboration d'un programme global pour le club • Chapitre 14: Direction des programmes compétitifs du club 	
Compétence de planification des leçons <ul style="list-style-type: none"> • Planification 1: Réception de balles hautes sur le revers • Planification 2 : Déplacer l'adversaire • Planification 3 : Styles de jeu 	
Devoir sur la vidéo du positionnement, jeu de jambes et synchronisme	
Devoir sur la vidéo des tactiques gagnantes au tennis	
LA DOCUMENTATION D'APPOINT DOIT INCLURE	
Prospectus efficace annonçant les programmes du club	
Tableau directeur de l'horaire d'un tournoi	
Plan d'entraînement cardiovasculaire en tennis	
PRÉSENTATIONS SUR LE TERRAIN	
Résolution de problèmes à l'aide des contrôles de la balle <ul style="list-style-type: none"> • Mini présentation et évaluation 	
Diriger une activité ludique	
Activité d'entraînement cardiovasculaire en tennis	

Compétences hors du terrain

Chapitre 12: Service à la clientèle

1. En définitive, pourquoi est-ce qu'il est si important d'avoir un excellent service à la clientèle pour que le club et ses programmes connaissent la réussite et qu'en bout de ligne **VOUS** réussissiez à titre de professionnel de tennis?

2. Vous travaillez dans un club de tennis. Citez cinq choses importantes que **VOUS** pouvez faire quand vous saluez pour la première fois un ou une membre que vous ne connaissez pas?

3. Vous répondez au téléphone dans un club de tennis. Citez sept choses que **VOUS** pouvez faire qui risquent de créer une mauvaise impression, et d'irriter ou de frustrer celui ou celle qui appelle.

4. Un membre du club en colère vient **VOUS** trouver et se plaint de quelque chose qui est arrivé au club et qui l'a irrité. Citez dix choses que **VOUS** pouvez faire pour le calmer, vous mériter son respect, et nouer de bonnes relations futures avec lui.

Chapitre 13: Développer une programmation générale de club

8. Quand vous élaborerez un programme global pour un club de tennis vous devriez essayer de mettre en place une *démarche continue* pour les membres. Que signifie le terme «démarche continue» et pourquoi est-ce important?

9. Avant d'élaborer un programme global pour un club de tennis, vous devez connaître plusieurs faits et facteurs. Citez les deux facteurs qui selon **VOUS** sont les plus importants et expliquez pourquoi.

10. Énumérez cinq types de programmes ou d'activités *d'enseignement* que **VOUS** pourriez envisager?

11. Énumérez cinq types de programmes ou activités *compétitives* que **VOUS** pourriez envisager?

12. Quels sont les deux facteurs essentiels pour «créer de l'intérêt» à l'occasion d'un événement ou d'une activité? En quoi diffèrent-ils l'un de l'autre?

13. Quels sont les mots clés les plus efficaces pour attirer l'attention des gens et créer de l'intérêt?

14. Pourquoi est-il important d'afficher très tôt les feuilles d'inscription aux activités? Pourquoi est-il important de ne PAS afficher de feuille d'inscription vide à une activité?

15. Pourquoi est-il important de faire un suivi de «marketing» (publicité) une fois un programme ou une activité achevés? Citez deux choses que **VOUS** pouvez faire après un barbecue du club.

16. Trouvez (et joignez à la fin de ce portfolio) un prospectus qui annonce efficacement un programme ou une activité d'un club. Citez trois raisons pour lesquelles il est efficace selon **VOUS**, et une chose que vous modifieriez pour améliorer son attrait.

Chapitre 14: Diriger les programmes compétitifs du club

17. De quels facteurs faut-il tenir compte quand on choisit l'élimination simple ou double pour une compétition? Pourquoi?

18. Pourquoi les tournois à la ronde sont-ils populaires?

19. Que pouvez-**VOUS** faire lorsque vous devez organiser un tournoi à la ronde avec beaucoup de joueurs et peu de temps de terrain?

20. Voici une feuille de pointage d'un tournoi à la ronde :

	A	B	C	D
A		8	8	6
B	5		8	8
C	3	4		7
D	8	1	8	

- a. Qui a remporté le match entre B et D? _____
- b. Quel était le pointage? _____
- c. Combien de jeux C a-t-il gagnés au total? _____
- d. Combien de jeux D a-t-il perdus au total? _____

Tournoi à élimination simple. Étant données les informations suivantes, remplissez le tableau d'élimination ci-joint tel qu'indiqué et répondez aux questions ci-dessous.

- Nombre de concurrents : 47
- Nombre de terrains et de jours disponibles pour le tournoi : 4 terrains, 3 jours
- Horaire disponible : les matches ne peuvent pas commencer avant 8 h 00 du matin et doivent être terminés au plus tard à 20 h 30.

a. Quel est le nombre maximal de têtes de série? _____

b. Inventez des noms pour les têtes de série et placez-les dans le tableau ci-joint.

c. Combien de joueurs exemptés y aura-t-il? _____

d. Combien de matches y aura-t-il dans le tableau de 64? _____

e. Placez les joueurs exemptés dans le tableau ci-joint. Expliquez la logique de ce placement.

f. Élaborez un tableau horaire maître.

g. Donnez l'horaire de chaque match à chaque tour (on peut l'indiquer sur le tableau).

h.. Expliquez la logique de cette programmation horaire.

TÊTES DE SÉRIE:

9.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

10.

11.

12.

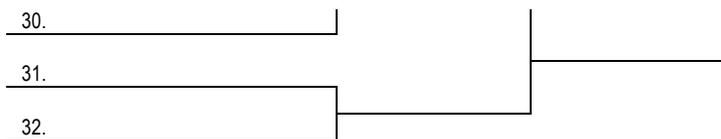
13.

14.

15.

16.





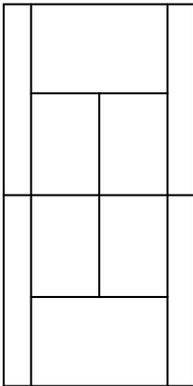


Compétence de planification d'une leçon

Élaborez un exercice qui tient compte des facteurs suivants :

- 6 joueurs (de niveau 3.5)
- exercice compétitif en situation de jeu (les joueurs s'affrontent)
- accent sur la réception de balles hautes sur le revers en situation de compétition (au moins sur le premier coup, puis l'échange peut se dérouler normalement)

A. Assurez-vous d tenir compte des six facteurs d'organisation ainsi que des règles de base de l'exercice.



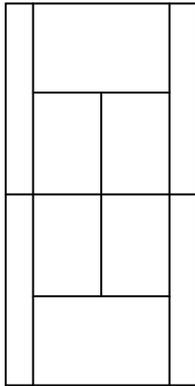
B. Quel est l'objectif de l'exercice pour :

1. le joueur qui reçoit une balle haute sur son revers?

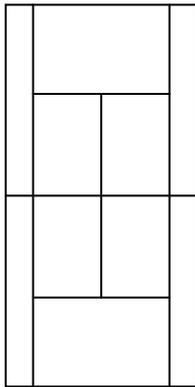
2. le joueur qui envoie une balle en cloche?

C. Indiquez trois façons d'adapter l'objectif ou le pointage pour introduire des variantes, et expliquez les motifs de chaque variante.

D. Adaptez l'exercice en modifiant les envois de balle, et (ou) la responsabilité du receveur (tout en maintenant le même objectif pour l'exercice).



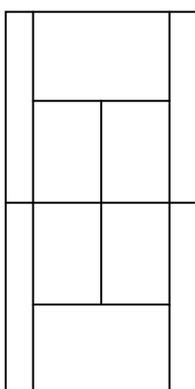
E. Indiquez une manière d'adapter la rotation des joueurs afin de modifier le défi compétitif présenté par l'exercice.



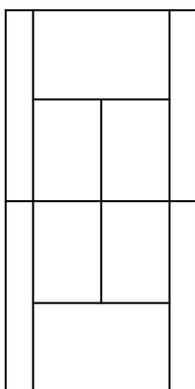
F. Indiquez une manière d'adapter le placement initial des participants, expliquez pourquoi ce serait une bonne solution de remplacement à votre placement précédent, et précisez les modifications connexes qu'il est nécessaire d'apporter aux autres facteurs d'organisation de l'exercice.

Élaborez un plan pour une leçon traitant du sujet : «Déplacer l'adversaire» depuis la ligne de fond. Plus précisément, sur une balle courte et facile au ¾ du terrain, qui permet au joueur d'attaquer depuis la ligne de fond, celui-ci expédie un coup droit dans un coin du terrain, puis, sur le retour faible de son adversaire, il envoie la prochaine balle dans l'autre coin. (Supposez que vous avez 4 joueurs de niveau 3.5).

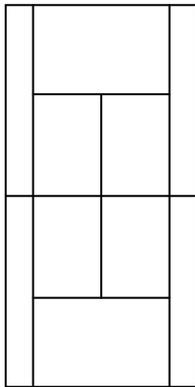
A Concevez un exercice, avec envois du panier, qui comprend les six éléments d'organisation, et expliquez chacun de ces facteurs, y compris la raison pour laquelle vous placez votre panier dans telle ou telle position. Indiquez le patron de récupération derrière la ligne de fond et la façon dont vous assurerez la sécurité des joueurs. Décrivez l'accent principal de cette activité, étant donné que vous allez progresser vers un exercice avec envoi de balles réelles.



B. Décrivez un exercice coopératif (balles réelles) qui comprend les six éléments d'organisation, et expliquez chacun de ces facteurs.



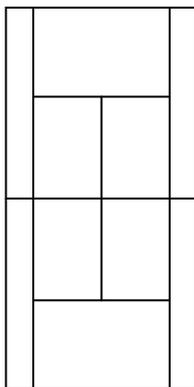
C. Élaborez une simulation de jeu (compétitif) qui comprend les six éléments d'organisation, et expliquez chacun de ces facteurs, ainsi que la façon dont vous allez vous assurer que l'exercice est compétitif.



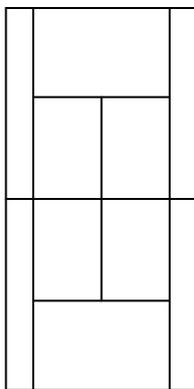
Concevez deux exercices sur chacun des thèmes suivants axés sur le fait d'affronter des styles de jeu différents. Assurez-vous d'indiquer les raisons pour lesquelles ces exercices sont utiles pour s'entraîner à jouer contre le style de jeu en question (4 joueurs de niveau 3.5). Pour chaque style, expliquez la situation, pourquoi vous l'avez choisie, expliquez la réponse et la raison pour laquelle vous l'avez choisie?

1. Jouer contre un relanceur (joueur régulier)

A.

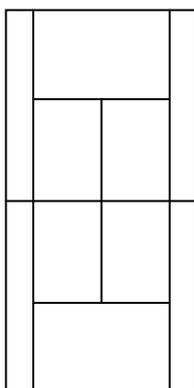


B.

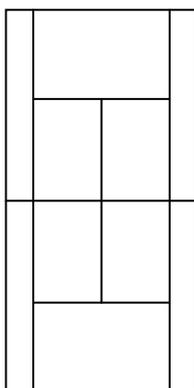


2. Jouer contre un joueur qui place sa balle

A.



B.



Jeu de jambes et couverture du terrain

Prenez connaissance des questions de ce chapitre, puis lisez le chapitre et répondez aux questions

Partie 1 : Situations de jeu spécifiques et leur jeu de jambes et la couverture de terrain connexes

1) Amorcer le point : 1^{er} service

- a) Premier service et volée : Pourquoi un *momentum* initial vers l'avant est-il important après le premier service?

- b) Vrai ou faux? Premier service et avancée pour frapper un coup droit d'attaque : Les joueurs qui ont un bon coup droit se placent du côté du coup droit après leur premier service.

- c) Premier service et récupération, puis avancer pour attaquer : après un gros premier service, où les joueurs se placent-ils et pourquoi?

- d) Vrai ou faux? Premier service et soit un mouvement latéral, soit un petit mouvement arrière pour amorcer un échange (situation neutre) : si le relanceur peut neutraliser le point, le serveur devrait se déplacer latéralement ou reculer pour amorcer le point.

- e) Premier service et mouvement rapide vers les lignes de côté pour éviter un coup gagnant, ou vers l'arrière pour éviter une demi-volée (contre-attaquer et défendre): si le relanceur attaque en retour de premier service, quel est le processus de récupération et pourquoi?

2) Amorcer le point : 2^e service

- a) Vrai ou faux? Deuxième service et récupération : Pour pouvoir être en position optimale pour commencer le point, le serveur doit récupérer en position défensive, profond derrière la ligne de fond.

3) Amorcer le point : retour de 1^{er} service

- a) Retour de 1^{er} service – S'étirer au maximum quand le service est rapide et en angle : Pourquoi est-ce nécessaire que les relanceurs aient la mentalité de s'étirer au maximum et de vraiment essayer de renvoyer les premiers services?

-
-
- b) Vrai ou faux? Retour de 1^{er} service – Se décaler vers l'extérieur et frapper quand la balle est dans la zone de frappe : Quand la balle est dans la zone de frappe du relanceur, il se décale de la jambe appropriée pour se placer à la bonne distance en fonction du retour voulu.
 - c) Vrai ou faux? Retour de 1^{er} service – Se décaler vers l'extérieur et faire un pas croisé quand la balle est à l'extérieur de la zone de frappe : Quand le service est rapide et à l'extérieur de sa zone de frappe, le relanceur doit déplacer le pied le plus éloigné de la balle pour ouvrir les hanches, puis faire un pas croisé avec l'autre jambe.
 - d) Vrai ou faux? Retour de 1^{er} service – Se décaler vers l'extérieur et faire un pas chassé quand la balle est légèrement à l'extérieur de la zone de frappe : Quand le service est un peu plus lent et à l'extérieur de sa zone de frappe, le relanceur exécutera souvent un pas chassé, puis pivotera pour se placer en position pour frapper le retour.
 - e) Retour de 1^{er} service – Faire un pas glissé pour se dégager contre un service au corps : donnez deux mouvements que peut exécuter le relanceur pour se placer à bonne distance de la balle quand celle-ci lui arrive directement au corps.
-
-

- f) Vrai ou faux? Retour de 1^{er} service – Récupération après un 1^{er} service sortant : Après avoir bien renvoyé un 1^{er} service sortant, le relanceur doit courir en diagonale pour gagner du temps pour le coup suivant.
 - g) Récupération après un retour de 1^{er} service sur le «T»: Pourquoi la récupération après un service sur le «T» est-elle en générale plus facile?
-
-
-

4) Amorcer le point : retour de 2^e service

- a) Retour de 2^e service – Contourner la balle pour exécuter un coup droit : Quand le relanceur commence-t-il à effectuer un mouvement en diagonale pour se donner le temps de contourner la balle pour l'attaquer de son coup droit?
-
-
- b) Vrai ou faux? Retour de 2^e service – Approche en courant sur un service plus facile («couper et monter au filet», «attraper et monter au filet»): Pour monter au filet sur un 2^e service le relanceur opte souvent de frapper d'abord, puis de monter rapidement au filet.
 - c) Retour de 2^e service – Relancer et monter au filet : Quand le relanceur envoie la balle dans le coin du terrain, quand doit-il approcher le filet?

-
-
- d) Vrai ou faux? Retour de 2^e service – Récupération après un retour neutre : Si le relanceur neutralise le service, il doit récupérer à l'intérieur de la ligne de fond.
 - e) Retour de 2^e service – Reculer pour relancer: Pourquoi les joueurs reculent-ils avant de relancer?
-
-

5) Jeu de jambes de transition

- a) Vrai ou faux? Approches profondes, sursaut double : Pour exécuter un sursaut double, on commence par sauter sur le pied avant, puis on atterrit sur l'autre pied.
 - b) Vrai ou faux? Approches profondes, pivot sur le pied avant : Pendant qu'il avance, le joueur change de pied.
 - c) Approches profondes, pas en courant : Donnez deux raisons pour lesquelles un joueur qui fait une approche adopte une position ouverte pour rentrer dans le coup.
-
-

- d) Approches profondes, pas de «lancer du javelot» : Quels sont les avantages du pas de «lancer du javelot»?
-
-

- e) Vrai ou faux? Attaque du fond du terrain, puis approche (avancer après avoir reconnu l'occasion créée par le coup) : Le joueur exécute cette approche du fond du terrain plutôt que depuis la mi-terrain, et il décide de monter au filet seulement après avoir reconnu qu'il a l'occasion de terminer le point au filet.
 - f) Coup d'approche coupé du revers : pas croisé arrière, pas «karaoke» : Quelle est la clé du coup d'approche coupé du revers?
-
-

- g) Coup d'approche coupé du revers : pas croisé devant : Quels genres de pas le joueur utilise-t-il pour exécuter ce coup?
-
-

- h) Coup d'approche coupé du revers : sursaut double / pas chassé : Comment s'appelle le joueur qu'on voit en premier dans cet extrait vidéo? Et combien a-t-il gagné de titres à Wimbledon?

i) Volée interceptée d'approche : Où le joueur doit-il en général faire contact avec la balle pour exécuter une volée agressive?

j) Volée d'approche : Il faut être athlétique pour réussir le service et volée : Quels aspects de la première volée après le service et de la séquence de volées posent tout un défi à l'athlète?

k) Vrai ou faux? Volée d'approche : se baisser, être en équilibre, écarter les jambes : Avant d'adopter une position à l'écart, le joueur rapproche de la balle la jambe qui est la plus proche de la balle.

l) Volée en pleine course vs. volée à l'arrêt : Quelle jambe avance quand le joueur exécute avec aisance la volée en pleine course?

6) Jeu de jambes au filet

a) Jeu de jambes au filet – Emplacement d'exécution de la plupart des volées après un coup d'approche : D'où exécute-t-on la plupart des volées après un coup d'approche?

b) Vrai ou faux? Jeu de jambes au filet – Pivote, pas vers l'extérieur et pas arrière, suivis d'un pas croisé contre les balles rapides : La plupart du temps, les joueurs font un pas croisé pour amorcer le mouvement au filet.

c) Vrai ou faux? Jeu de jambes au filet – Volée; rapprocher le corps de la balle par des pas en courant, quand la balle est plus lente : Grâce aux pas en courant, le joueur se rapproche du filet et frappe la balle plus tôt.

d) Vrai ou faux? Jeu de jambes au filet – Volée, se rapprocher du filet sur les balles flottantes : En exécutant des pas en courant, le joueur qui se rapproche du filet peut frapper la balle plus tôt.

e) Jeu de jambes au filet – Smashes; pas chassés sur les lobs faciles : Quels genres de pas utilisent les joueurs pour se placer pour exécuter un smash?

- f) Jeu de jambes au filet – Smashes athlétiques sur les balles difficiles : Quel est le premier pas pour amorcer le mouvement arrière lorsqu'on veut exécuter un smash difficile?
-
-

7) Coup de débordement (Passing Shot)

- a) Vrai ou faux? Défi de récupération et d'équilibre : En général, les situations de débordement sont très exigeantes en ce qui concerne la récupération et l'équilibre.

Tactiques gagnantes au tennis

Après avoir regardé la vidéo (ou pendant), répondez aux questions ci-dessous.

Thème : Construire le point

Échanges à un rythme élevé

1. Vrai ou faux? Quand les joueurs échangent des coups, leur objectif global doit consister à reproduire le même rythme que leur adversaire.
2. Quelles sont les trois qualités d'un coup qui permettent à un joueur d'imposer son rythme à son adversaire?

3. Qu'est-ce qu'une balle d'échange «de qualité»?

4. Vrai ou faux? On peut exécuter une balle d'échange «de qualité» tout en reculant.

5. Quelle position adopte un joueur quand il domine l'échange?

6. Pourquoi un joueur choisirait-il de reculer plutôt que d'exécuter une demi-volée contre un coup de fond pénétrant?

Thème : Construire le point

Stratégie : Déplacer l'adversaire

Quand on reçoit des balles au centre

7. Quand un joueur reçoit une balle au centre et opte de déplacer son adversaire, quel coup peut-il souvent utiliser?

8. Quelle position adopte le joueur qui contrôle le point et qui déplace son adversaire d'un coin à l'autre du terrain?

Introduction à l'utilisation du coup croisé

9. Quel est le coup d'échange le plus fréquemment utilisé?

10. Vrai ou faux? Un croisé est bon ou fort quand la balle atterrit dans le côté opposé du terrain (sur la diagonale), et plus profond que la ligne de service.

11. Qu'est-ce qu'une balle d'échange croisée «de qualité»?

12. Quelle est la différence entre un croisé en angle et un croisé fort?

13. Quels sont les trois patrons de jeu qui reposent sur un croisé fort?

Croisé fort pour préparer un coup en parallèle

14. Quand le coup en parallèle est-il l'option la plus intelligente?

Croisé très en angle pour préparer une attaque profonde dans le coin opposé

15. Vrai ou faux? En général, le joueur peut exécuter un croisé très en angle lorsqu'il reçoit une balle à un rythme élevé.

16. Que fera souvent le joueur après avoir exécuté un croisé très en angle?

Croisé fort pour préparer un contre-pied

17. Vrai ou faux? Prendre l'adversaire à contre-pied, ou frapper derrière lui quand il va couvrir l'ouverture, n'est une stratégie efficace que contre les joueurs qui ont un bon jeu de jambes et une bonne anticipation tactique.

18. Vrai ou faux? Prendre l'adversaire à contre-pied ne fonctionne que contre les adversaires rapides qui ont un bon sens de l'anticipation.

Coup droit décroisé

19. Vrai ou faux? Dans le jeu moderne, les joueurs exécutent souvent un coup droit décroisé pour déplacer leur adversaire profondément dans le coin du côté de son revers avant de jouer dans l'ouverture.

20. Quelle position le joueur qui impose cette tactique adopte-t-il?

21. Vrai ou faux? Les joueurs exécutent souvent des séries de coups droits décroisés pour prendre le contrôle du point.

22. Vers quel endroit un coup droit décroisé efficace déplace-t-il l'adversaire?

23. Où le joueur récupère-t-il après avoir exécuté un coup droit décroisé efficace?

Thème : Construire le point
Stratégie : Changer de rythme

Introduction au changement de rythme

24. Quelle est la définition du changement de rythme? Qu'est-ce qui est mis au défi par le changement de rythme?

25. Quels genres d'erreurs sont provoquées par le changement de rythme?

26. Citez deux manières fréquentes de changer de rythme.

27. Vrai ou faux? Un changement de rythme force l'adversaire à jouer en dehors de sa zone habituelle d'échange.

Utilisation du coup brossé en cloche

28. Quels sont les avantages du coup brossé en cloche?

Utilisation du coupé

29. Quels sont les avantages du coupé?

Thème : Finir le point

Attaque-attaque

30. Qu'est-ce qu'une attaque-attaque?

31. Que signifie prendre l'adversaire à contre-pied?

Approcher du filet

32. Vrai ou faux? Une des clés d'une bonne approche du filet consiste à savoir reconnaître rapidement qu'une balle est courte.

33. Qu'est-ce qui détermine l'emplacement optimal du joueur au filet?

34. Vrai ou faux? Le joueur se place de la même manière après une approche puissante ou après une approche coupée.

35. Après un coup d'approche puissant, où se trouve généralement le joueur pour sa première volée?
Après un coup d'approche coupé, où se trouve généralement le joueur pour sa première volée?

Coup de fond d'attaque suivi d'une interception

36. En quoi la situation typique d'approche diffère-t-elle de l'attaque suivie d'une interception?

37. Quels sont les deux facteurs dont dépend le synchronisme de l'interception (à savoir la décision d'avancer)?

Amorti

38. Vrai ou faux? L'amorti est une tactique utilisée pour finir le point quand l'adversaire est placé profondément.

39. Vrai ou faux? Un amorti réussi doit être exécuté depuis la ligne de fond ou à l'intérieur de celle-ci.

40. De quel facteur dépend le choix de la récupération après avoir exécuté un amorti?

Thème : Rester dans l'échange

41. Pourquoi est-il important que les joueurs aient d'excellentes compétences défensives? Quel est en général l'objectif quand on est en défensive?

42. Quels facteurs déterminent à quel moment un joueur peut sortir de la situation défensive et neutraliser l'attaque de son adversaire?

43. Citez deux coups fréquents qui permettent de gagner du temps et de neutraliser le jeu.

44. Pourquoi les joueurs qui sont en position défensive se placent-ils plus loin derrière la ligne de fond?

45. Vrai ou faux? Un joueur peut passer de la défensive à l'offensive en un seul coup.

Thème : Renverser la situation – Contre-attaquer

Situations les deux en arrière

46. Que signifie contre-attaquer? Quelles sont les variantes de la contre-attaque?

Situations de débordement

47. Quelles possibilités peuvent se présenter (à savoir quels résultats) quand un adversaire monte au filet?

48. Vrai ou faux? Le débordement en deux temps, cela signifie que le joueur gagne deux points de suite par des débordements lorsque le pointage du jeu est à égalité.

49. Dans une situation de débordement en deux temps, quelle est la tactique pour le premier coup de préparation?

Généralités

50. Qu'est-ce que cette tâche vous a appris? Comment allez-vous vous servir de cette compréhension nouvelle et comment allez-vous l'appliquer à votre jeu? Et à votre enseignement?

Explication et démonstration des contrôles de la balle

Cette tâche est axée sur l'utilisation des contrôles de la balle à titre d'outil de résolution de problèmes. Pour cela, il vous faudra **maîtriser** le contenu des chapitres techniques des manuels d'instructeur et de pro de club de niveau 1.

Préparez-vous à présenter **chaque** contrôle de balle à un groupe de confrères entraîneurs (c'est-à-dire dans le cadre d'une séance de formation professionnelle) en démontrant ces contrôles tout en utilisant la terminologie appropriée. Assurez-vous d'inclure tous les détails contenus dans les informations ci-après.

***Référez-vous** au cahier de travail #2 (Observation et Réflexion), et aux Présentations pendant le stage, pour la liste de vérification d'observation.*

1. Direction : démontrer et expliquer

- a) Quels facteurs déterminent directement la direction de la balle?
- b) Sur quel facteur clé faut-il se concentrer pour frapper un coup croisé plutôt que décroisé?
- c) Quels sont les 3 éléments qui influencent a) ci-dessus?
- d) Qu'est-ce qu'une zone de frappe?
- e) Quels sont les 3 éléments qui contribuent à avoir une zone de frappe plus longue?

2. Hauteur : démontrer et expliquer

- a) Selon les principes ATV, quels facteurs déterminent directement la hauteur de la balle? En fonction des principes ATV, expliquez les raisons possibles des erreurs suivantes, et leurs solutions correspondantes :
 - i. une volée de revers à hauteur de la taille qui tombe dans le filet
 - ii. une volée de revers à hauteur de la taille frappée trop haut et qui retombe donc trop long

3. Effets : Démontrer et expliquer

A) Effet brossé

- i) À l'aide des principes ATV, expliquez ce qui produit directement l'effet brossé.
- ii) Indiquez deux moyens d'exécuter un coup droit brossé plus haut au-dessus du filet (ne changez qu'un facteur à la fois)

B) Effet coupé

- i) À l'aide des principes ATV, expliquez ce qui produit directement l'effet coupé
- ii) Indiquez trois moyens d'exécuter un revers coupé plus haut au-dessus du filet (ne changez qu'un facteur à la fois)

4. Vitesse : Démontrer et expliquer

- a) Quels sont les quatre facteurs qui déterminent directement la vitesse de la balle?

- b) Quand vous recevez une balle lente, comment pouvez-vous utiliser votre corps pour accélérer la balle?
- c) Comment l'utilisation du poignet peut-elle rendre difficile le contrôle de la vitesse de la balle?
- d) Comment la trajectoire de la raquette peut-elle affecter la vitesse de la balle?
- e) En ce qui concerne les coups de fond, les joueurs de niveau 2.5 ont souvent de la difficulté à maintenir la même vitesse de balle d'un coup à l'autre. Quels sont les segments importants pour maintenir une balle à vitesse moyenne?

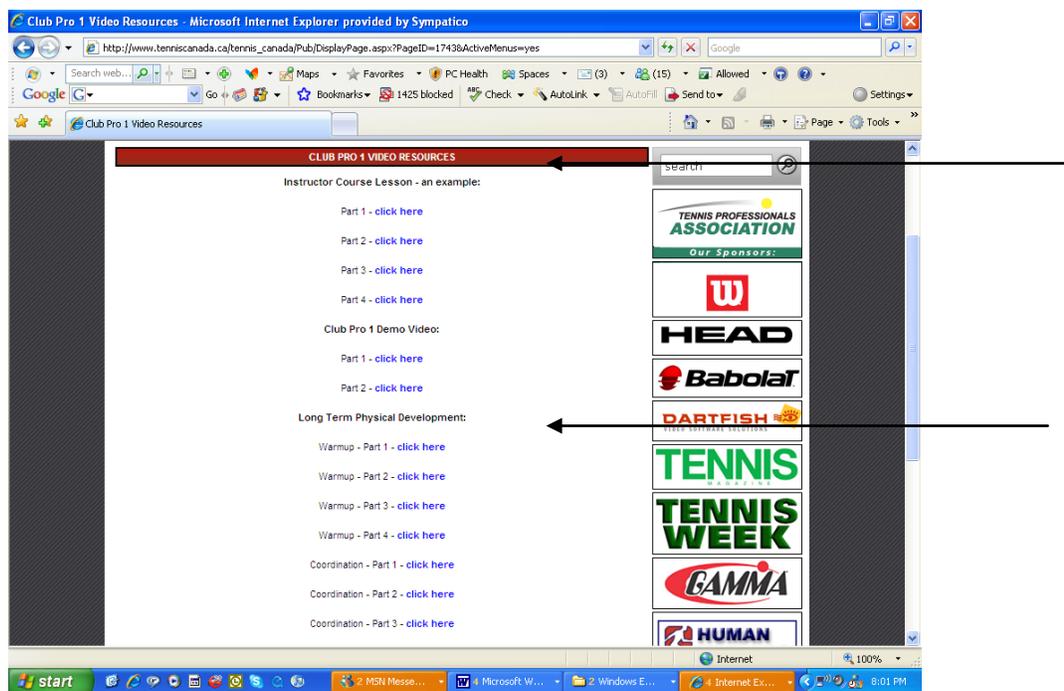
5. Distance : démontrer et expliquer

- a) Quels sont les trois facteurs qui déterminent directement la profondeur de la balle?
- b) En coups de fond, quels sont les trois facteurs clés qui permettent d'échanger à la même profondeur de balle?

Diriger un jeu

Cette tâche a pour objet principal d'élever la température du corps, de stimuler le système cardiovasculaire, de préparer le coeur et les poumons à faire une activité vigoureuse, d'augmenter l'amplitude des articulations, de contribuer à intégrer des patrons de mouvement, et de réveiller le système nerveux.

1. **Visitez** la page d'accueil de l'ATP sur le site Web de Tennis Canada. Allez à «Ressources» «Documents de certification», puis **entrez** à l'aide de votre numéro de membre de l'ATP. Le logiciel vous amènera à une page réservée aux membres où vous pourrez accéder aux «Ressources du Pro de club 1».

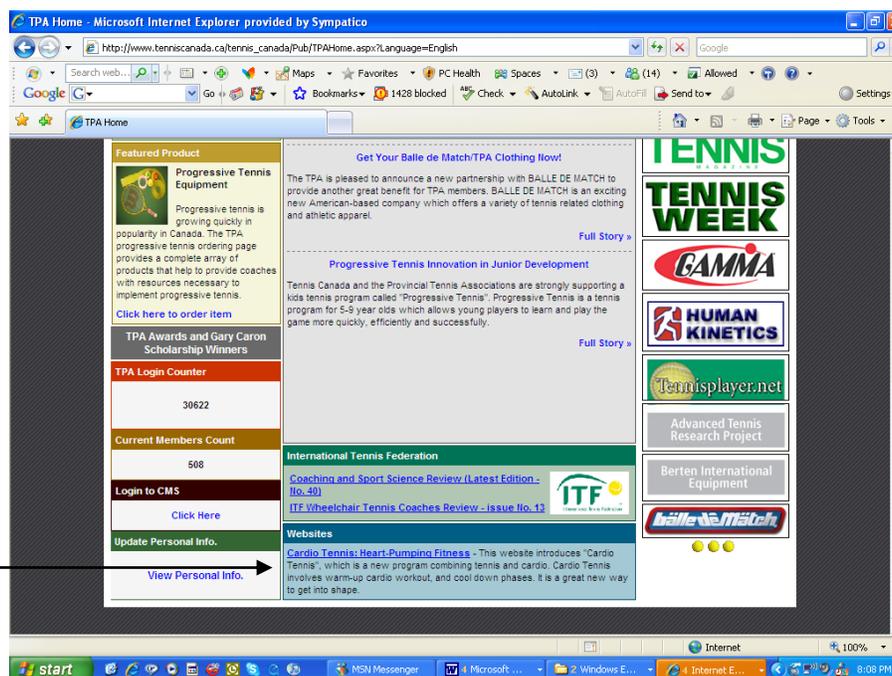


2. **Visionnez** les vidéos «Développement physique à long terme», qui vous donneront un exemple d'activités athlétiques et de coordination à incorporer dans vos jeux.
3. **Préparez** deux jeux, où 4 à 8 de vos confrères candidats vous serviront d'élèves, qui abordent au moins un des facteurs ci-après :
 - a) Premier jeu : équilibre, coordination, orientation et réaction
 - b) Deuxième jeu : sauter, attraper, lancer et frapper du pied

Activité cardiovasculaire de tennis

Cette tâche a pour objet principal : (a) de vous familiariser avec le site Web d'entraînement cardiovasculaire de tennis, et bien connaître les avantages de ce type d'activité dans les leçons; (b) planifier une séance d'entraînement cardiovasculaire de tennis de 60 minutes (p. ex., échauffement de 5 à 10 minutes, entraînement cardiovasculaire de 30 à 50 minutes, retour au calme de 5 à 10 minutes); et (c) diriger une mini version de 6 minutes de votre plan, vos confrères candidats vous servant d'élèves.

1. **Visitez** la page d'accueil de l'ATP sur le site Web de Tennis Canada. Au bas de la page, vous trouverez un lien vers le site Web «Heart Pumping Fitness» de Cardio Tennis. **Visitez** cette page de ressources à : (<http://www.partners.cardiotennis.com>).



2. **Lisez** le contenu et **visionnez** les exemples de vidéos qui illustrent les différents aspects d'une leçon d'entraînement cardiovasculaire au tennis.
3. **Préparez et joignez à ce portfolio** le plan d'une leçon d'entraînement cardiovasculaire au tennis de 60 minutes (comprenant un échauffement, des exercices et un retour au calme).
4. **Préparez-vous** à diriger une leçon d'entraînement cardiovasculaire au tennis de 6 minutes, où 4 à 8 de vos confrères candidats vous serviront d'élèves. Cette leçon doit comprendre les éléments suivants :
 - un échauffement d'une minute
 - un exercice de 4 minutes (vendre, mettre en place et diriger l'exercice)
 - un retour au calme d'une minute

(Nota : Vous n'avez pas besoin d'apporter d'accessoires supplémentaires, ni de musique.)