



MODÈLE INTÉGRAL DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR DE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT



Remerciements	03
Introduction	05
Modèle intégral de développement du joueur	06
Les 5 Cs	08
Étape 1	17
Découverte	
Étape 2	19
Premier contact	
Étape 3	22
Plaisir Et Fondamentaux	
Étape 4	27
Développement	
Étape 5	32
Consolidation	
Étape 6	39
Performance	
Étape 7	48
Vivre En Professionnel	
Glossaire	56
Appendices	57
Annexe A	58
Santé mentale et mieux-être	
Annexe B	61
Mobilité au tennis en fauteuil roulant	
Annexe C	68
Le revers inversé	
Annexe D	70
Wheelchair Tennis Hand-eye Coordination Drills	
Annexe E	72
Exercices pour débutants au tennis en fauteuil roulant	
Annexe F	74
Jeux d'échauffement pour le tennis en fauteuil roulant	

REMERCIEMENTS

Un projet comme celui-ci nécessite des compétences, de l'expérience, de la collaboration, des efforts, de l'engagement et du travail d'équipe, et Tennis Canada souhaite remercier les contributeur(-trice)s, supporteur(-trice)s et partenaires suivants :

Équipe de direction de Tennis Canada, Associations provinciales de sport en fauteuil roulant, Associations provinciales et territoriales de tennis, et Conseil d'administration.

Le groupe de travail du Modèle intégral de développement du joueur de tennis en fauteuil roulant (MIDJTFR)

Janet Petras

Kai Schrameyer

Collaborateurs et collaboratrices

Jeff Lander

Melissa Lacroix

Wayne Elderton

Jennifer Bennett

Marie-Josée Bellemare

Michael Frogley

Terri Temelini

Michelle McDonell

Christian Gingras

Marie-France Mercier

Les entraîneur(e)s nationaux(ales) et

Le personnel de la haute performance de Tennis Canada

Le personnel du développement du tennis

Experts-conseils MIDJTFR

FSQ Consulting (Taryn Lipschitz, Matt Young)

D^r Mark Kovacs

Les dirigeant(e)s internationaux(-ales) du tennis et du sport pour avoir transmis leurs connaissances

BIENVENUE

Nous sommes reconnaissants envers tous les clubs, les entraîneur(e)s, les associations provinciales et territoriales de tennis, les associations de sport en fauteuil roulant, les bénévoles, les parents, les joueuses, les joueurs, les familles, le personnel et les membres du CA qui, par leur leadership, ont fourni l'inspiration nécessaire au succès du tennis en fauteuil roulant canadien.

Le tennis canadien en fauteuil roulant a beaucoup progressé depuis 30 ans. Comme il faut un village pour élever un enfant, il faut aussi plusieurs personnes pour aider à grandir, à développer et à promouvoir notre merveilleux sport et pour permettre au Canada de devenir un chef de file mondial au tennis en fauteuil roulant. Tennis Canada tient à remercier tous ceux et celles qui ont contribué à notre sport au Canada et, spécialement, les personnes qui ont aidé à bâtir le Modèle intégral de développement du joueur de tennis en fauteuil roulant (MIDJTFR).

Notre succès est un effort collectif. L'engagement et le sacrifice dont les joueurs et les joueuses, les familles et les entraîneur(e)s font preuve sont admirables. L'énergie et les ressources nécessaires pour réaliser le potentiel d'un athlète sont réelles et les récompenses en valent la peine. Le parcours n'est pas facile, mais les récompenses transcendent la victoire, car le caractère et les compétences développées sont les clés qui permettent de former de meilleures personnes. Bon nombre de nos joueuses et joueurs sont des athlètes exceptionnels et des modèles pour les Canadiens.

Notre sport célèbre la diversité, l'inclusion et l'accessibilité tout en suscitant la fierté et l'inspiration pour de nombreuses personnes qui jouent et aiment le tennis en fauteuil roulant. Nous continuerons de travailler dans ces domaines et nous souhaitons éliminer d'autres obstacles pour rendre notre sport plus diversifié, équitable, accessible et inclusif pour les personnes ayant un handicap, les femmes et les filles, les peuples autochtones, les nouveaux arrivants au Canada, la communauté 2ELGBTQ+, les personnes vieillissantes, ceux et celles qui vivent dans la pauvreté et les collectivités isolées.

Les années de travail acharné de nombreuses personnes ont mené à de grands succès et se sont traduites par la réalisation de notre mission sans but lucratif qui vise la croissance, le développement, la promotion et l'amélioration de la santé et du bien-être des Canadiens et des Canadiennes grâce à des expériences de tennis positives.

Les joueurs canadiens du Top 10, le médaillé d'or des Jeux parapanaméricains, les membres des équipes des Jeux paralympiques et de la Coupe du monde par équipe ont inspiré de nombreux Canadiens et Canadiennes à suivre le tennis en fauteuil roulant et à le pratiquer, tandis que nous nous efforçons d'être un chef de file mondial au tennis en fauteuil roulant.



Guillaume Marx

Vice-président du développement de la haute performance

Nous croyons que tous les Canadiens et toutes les Canadiennes devraient avoir l'occasion de jouer et de prendre plaisir au tennis en fauteuil roulant dans un environnement qui leur permet de développer leur plein potentiel sur les terrains et à l'extérieur. Le Modèle intégral de développement du joueur de tennis en fauteuil roulant (MIDJTFR) a été conçu comme un guide pour franchir les diverses étapes et suivre un cheminement qui permettra aux joueurs et aux joueuses d'aimer le tennis en fauteuil roulant pour la vie.

Tennis Canada aspire à faire partie des pays dominants au tennis en fauteuil roulant en créant des expériences de tennis positives pour tous dans un milieu sûr, accueillant et inclusif.

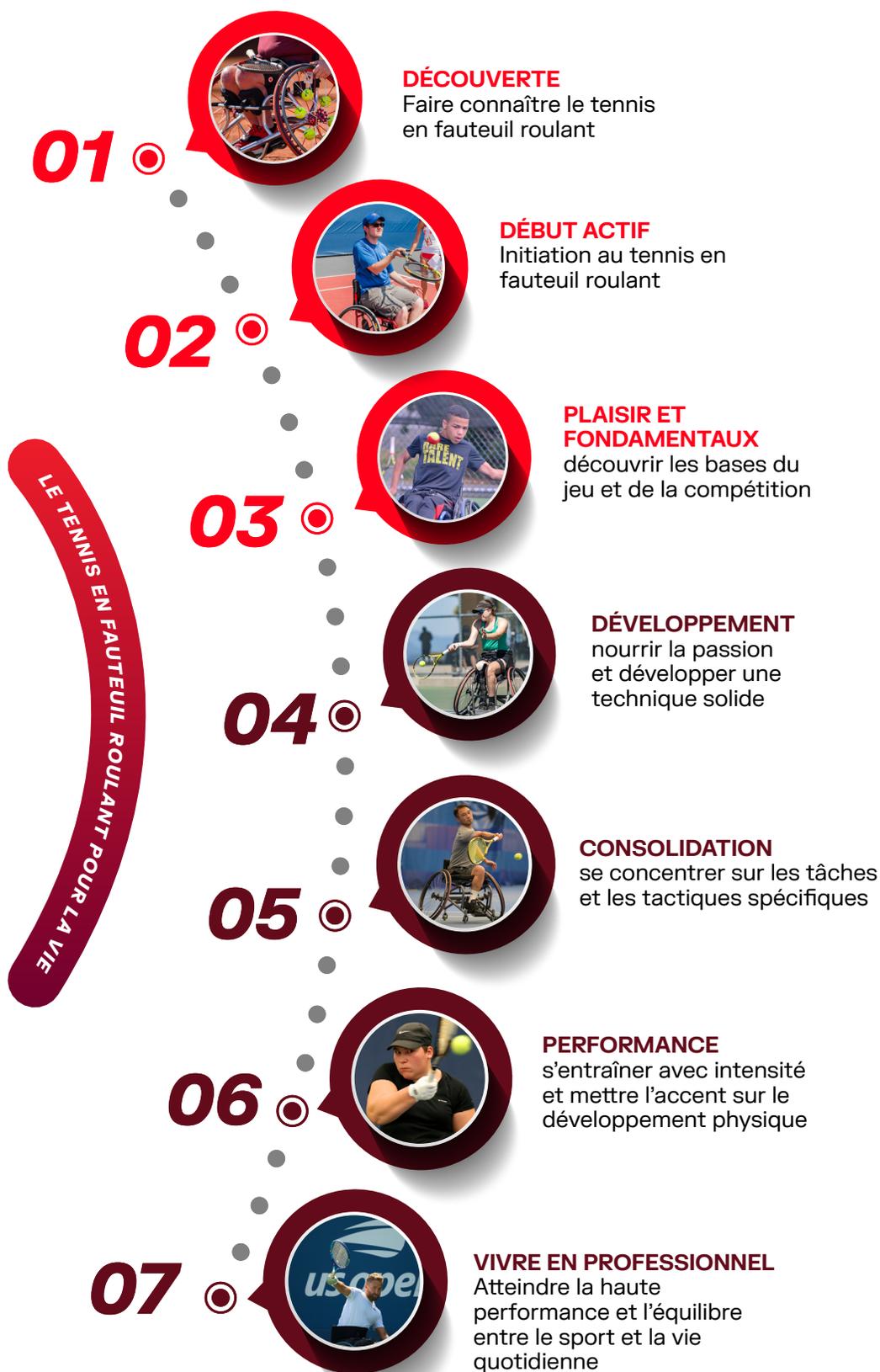
Développer des êtres humains et des joueurs et joueuses remarquables

Depuis les premières balles jusqu'au plus haut niveau de performances, le MIDJTFR a été élaboré sur la base des pratiques exemplaires et de la recherche afin d'aider chaque joueur(-euse) à comprendre son propre parcours pour atteindre son plein potentiel. Le tennis en fauteuil roulant procure une multitude de bienfaits, y compris une meilleure santé physique et mentale, des liens sociaux forts et la possibilité de développer des aptitudes à la vie quotidienne.

Cette approche holistique vise à former d'excellent(e)s joueur(-euse)s de tennis en fauteuil roulant — et de bons êtres humains — qui serviront de modèles et de sources d'inspiration pour les prochaines générations.



Modèle intégral de développement du joueur de tennis en fauteuil roulant





MIDJTFR : C'est une question de cheminement

Le MIDJTFR renforce l'idée de l'importance du développement à long terme pour la performance sportive et pour un engagement à vie en faveur de l'activité physique pour la santé et le mieux-être. Ce cheminement nécessite un arrimage de la collectivité à des programmes de haute performance réunissant les clubs, les entraîneur(e)s, les familles, les organisateurs communautaires ainsi que les associations provinciales et territoriales.

Les 5C de l'entraînement

Le cadre du MIDJTFR repose sur les 5C du développement des compétences, ce qui aide à former un(e) athlète et un être humain équilibré à partir des composantes suivantes :



LES 5C

1

Culture

Addition de toutes nos attitudes et actions, verbales et non verbales, sur et en dehors du terrain. La bonne façon de faire les choses.

2

Comportement

Habiletés de leadership à tous les âges et à toutes les étapes de développement.

3

Confiance

Développement psychologique pour soutenir la confiance en soi, et le processus de développement de la résilience.

4

Connexion

Développement social et émotif axé sur les relations avec les autres, et établissement de la connectivité dans un monde de plus en plus déconnecté.

5

Compétence

Recommandations en matière de développement tactique, technique et physique, depuis les mouvements fondamentaux jusqu'à l'entraînement spécifique au tennis en fauteuil roulant, en fonction de l'âge et du niveau.



FACTEURS INFLUENÇANT LE DÉVELOPPEMENT

Le cheminement d'un(e) joueur(-euse) à travers chaque étape du développement est influencé par de nombreux facteurs, notamment :

- **L'âge du début** : commencer plus jeune peut adapter et apprendre les compétences du tennis en fauteuil roulant.
- **Déficiences physiques** : le niveau de déficience physique peut influencer le rythme de développement.
- **Littératie physique** : le fait d'être physiquement actif(-ve) et de développer une bonne littératie physique avant de jouer au tennis en fauteuil roulant peut faciliter l'apprentissage des compétences fondamentales.
- **L'expérience antérieure du tennis** : Jouer au tennis avant d'acquies un handicap physique peut faciliter l'appréhension des compétences tactiques et techniques.
- **L'expérience antérieure du sport en fauteuil roulant** : la pratique d'autres sports en fauteuil roulant avant le tennis en fauteuil roulant peut accélérer l'apprentissage des compétences de mobilité.

La motivation intrinsèque, l'éthique du travail, l'établissement d'objectifs, la santé, le mode de vie et un système de soutien sont d'autres facteurs importants susceptibles d'influencer le développement à long terme.



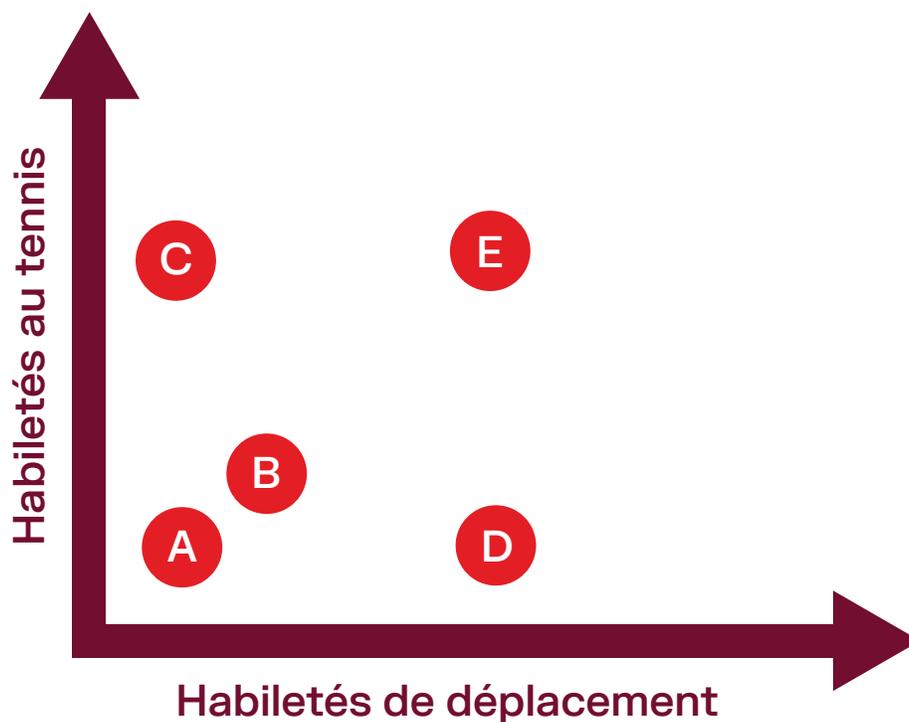
LES CINQ POINTS DE DÉPART VERS LE SUCCÈS INTERNATIONAL

Un(e) joueur(-euse) peut entrer dans le cheminement par l'un des points de départ ci-dessous :

Point de départ A	Le(La) joueur(-euse) a un handicap physique et n'a jamais pratiqué de sport de sa vie. Il ou elle devra apprendre les habiletés physiques fondamentales, les déplacements spécifiques au tennis en fauteuil roulant, ainsi que la tactique et les habiletés techniques.
Point de départ B	Le(La) joueur(-euse) a pratiqué d'autres sports avant d'être atteint d'un handicap physique. Il ou elle devra acquérir des habiletés techniques, tactiques et de mobilité spécifique au tennis en fauteuil roulant. Il ou elle peut avoir des habiletés physiques bien développées qui seront propices à l'apprentissage du tennis en fauteuil roulant.
Point de départ C	Le(La) joueur(-euse) a pratiqué le tennis avant d'être atteint d'un handicap physique. Il ou elle comprend de nombreux aspects de la tactique et de la technique du tennis. L'aspect le plus difficile du processus d'apprentissage pourrait être les déplacements en fauteuil roulant ainsi que l'adaptation aux techniques spécifiques au fauteuil roulant.
Point de départ D	Le(La) joueur(-euse) a participé à d'autres sports en fauteuil roulant avant de s'engager dans le tennis. Il ou elle a déjà développé des compétences de déplacement qui peuvent être transférées au tennis en fauteuil roulant. Il se peut que l'apprentissage des tactiques et des techniques du tennis en fauteuil roulant soit l'aspect le plus difficile.
Point de départ E	Le(La) joueur(-euse) a déjà une expérience du tennis avant d'être atteint (e) d'un handicap physique et a déjà pratiqué des sports en fauteuil roulant. Il ou elle comprend de nombreux aspects de la tactique et de la technique du tennis, et possède une certaine maîtrise du déplacement en fauteuil roulant, même si elle n'est pas spécifique au tennis.

POINTS DE DÉPART

(SELON SES HABILITÉS AU DÉBUT DE SON DÉVELOPPEMENT
AU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT)



Le tableau décrit les 5 points de départ par rapport aux habiletés de tennis et de mobilité

Les entraîneur(e)s doivent pouvoir s'adapter et être prêts à introduire des concepts avancés plus tôt dans le processus selon les besoins du(de la) joueur(-euse). Ils devront peut-être consacrer plus de temps à certaines progressions si le(la) joueur(-euse) a besoin de plus de temps pour maîtriser ces habiletés.



Tennis en fauteuil roulant pour la vie

Le MIDJTFR fournit aux participant(e)s un plan détaillé pour jouer au tennis en fauteuil roulant toute leur vie.

Les premières étapes consistent à établir une base solide pour pratiquer et apprécier le sport, à tisser des liens avec la collectivité et donner des occasions de commencer à participer à des compétitions. Les dernières étapes du parcours se concentrent sur un volume d'entraînement et de tournois plus élevé pour ceux qui souhaitent se lancer dans le volet compétition. Les participant(e)s peuvent progresser dans le parcours comme ils le souhaitent et goûter aux joies du tennis en fauteuil roulant pour la vie.

Il existe des possibilités de leadership au sein de la collectivité du tennis en fauteuil roulant et elles sont encouragées. Certaines personnes qui sont à l'étape du tennis en fauteuil roulant pour la vie contribuent autrement qu'en étant des joueur(-euse)s. En effet, elles peuvent être des entraîneur(e)s et des instructeur(-trice)s, des officiel(le)s, des administrateur(-trice)s, des bénévoles et des expert(e)s des sciences du sport et de la médecine.

Sport sécuritaire



Tennis Canada s'engage à protéger la sécurité, la sûreté et la santé de toutes les personnes qui évoluent dans notre sport. Un milieu sportif sûr est un milieu qui ne met pas en danger la santé mentale, physique, émotionnelle, sexuelle ou le mieux-être d'un(e) joueur(-euse), mais qui favorise au contraire la force, la résilience et la confiance en soi. Nous vous invitons à visiter [la page Web](#) de Tennis Canada sur le sport sécuritaire pour en savoir davantage sur notre engagement envers une expérience de tennis positive.

Comme avec tout(e) autre joueur(-euse), les entraîneur(e)s doivent comprendre les besoins uniques de la personne avec laquelle ils travaillent. Ceci est particulièrement important lorsqu'ils travaillent avec des joueur(-euse)s de tennis en fauteuil roulant, quelle que soit l'étape du MIDJTFR dans laquelle ils ou elles se trouvent. Vous trouverez en annexe des liens vers des formations et des ressources importantes pour les personnes travaillant auprès des joueur(-euse) ayant un handicap. Adopter une approche axée sur le(la) joueur(-euse) en engageant régulièrement une conversation ouverte contribuera à assurer un milieu sûr et accueillant. Voici quelques éléments importants à prendre en considération :

- Respecter la personne.
- Comprendre les besoins particuliers du joueur(-euse), ses capacités, sa capacité d'auto-représentation et son niveau de confort.
- Créer un milieu dans lequel les joueur(-euse) (quels que soient leur âge, leurs compétences et leurs capacités) se sentent à l'aise pour s'exprimer et engager la conversation.
- Comprendre la [Règle de deux](#) et comment soutenir votre joueur(-euse) de manière à ce que vous vous sentiez tous les deux à l'aise.

Il s'agit donc d'une question de communication — comprendre chaque joueur(-euse) et ses besoins, et comment lui apporter du soutien. Veillez à demander, à clarifier et à dialoguer. Enfin, reconnaissez que ses sentiments, sa situation et sa vision des choses peuvent changer, d'où l'importance de garder la communication ouverte. Un(e) entraîneur(e) doit d'abord apprendre à connaître la personne avant de savoir comment la guider tout au long de son cheminement.

Femmes et filles

Tennis Canada s'est engagé à faire progresser l'équité pour les femmes et les filles dans notre sport, en reconnaissant l'histoire de la sous-représentation à tous les niveaux de notre système de tennis. Pour en savoir plus sur notre programme Jeu. Set. Équité en partenariat avec la Banque Nationale, une stratégie ambitieuse et holistique qui détaille comment Tennis Canada fera progresser l'équité pour les femmes et les filles à tous les niveaux de l'écosystème du tennis au Canada, du terrain de jeu aux tournois professionnels, visitez notre [page Web](#).

Santé mentale et mieux-être

Au moment où les athlètes expriment de plus en plus leurs difficultés liées à la santé mentale, Tennis Canada s'est engagé à fournir des ressources et du soutien, et à prendre les mesures nécessaires pour aider ces athlètes. En partenariat avec l'Université d'Ottawa, le programme « À nous le podium », le Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) et Plan de match, Tennis Canada a conçu, mis en œuvre et évalué une [stratégie](#) globale à long terme visant à améliorer la santé mentale et le mieux-être des athlètes, des entraîneur(e)s des parents et du personnel de Tennis Canada.





Éléments spécifiques au tennis en fauteuil roulant

Le [MIDJTFR](#) suit en grande partie le Modèle intégral de développement du joueur. Le jeu se déroule sur des terrains de tennis de même dimension et selon des règles presque identiques. Les joueur(-euse)s utilisent les mêmes prises, frappent les mêmes coups et appliquent des tactiques et des techniques correctives similaires. Les entraîneur(e)s peuvent se servir de la même méthodologie d'enseignement et des mêmes progressions.

Il y a quelques aspects qui sont uniques au tennis en fauteuil roulant, notamment :

1. Règle de deux rebonds

La balle peut rebondir deux fois. Le premier rebond doit se faire à l'intérieur du terrain et le deuxième peut avoir lieu à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain.

2. Déplacement

Pour se rendre du point A au point B sur le terrain de tennis, il faut déplacer le fauteuil roulant plutôt que de courir ou d'utiliser des pas de côté ou des pas chassés. Le MIDJTFR aborde en détail le sujet du déplacement en fauteuil roulant.

3. Fauteuils roulants de tennis

Les fauteuils roulants de sport sont conçus pour les athlètes qui pratiquent des sports en fauteuil roulant tels que le tennis, le rugby, le basketball et la course. Ces fauteuils roulants sont spécialement conçus pour améliorer la mobilité, la vitesse, l'agilité et les performances, et pour répondre aux besoins uniques de chaque sport.





Certaines caractéristiques des fauteuils roulants de sport incluent :

- **Construction légère** : généralement fabriqués à partir de matériaux légers comme l'aluminium ou le titane, ce qui les rend faciles à manœuvrer et plus réactifs.
- **Conception ergonomique** : conçus pour s'adapter au corps de l'utilisateur(-trice) et offrir un maximum de soutien, de confort et de stabilité. Ils peuvent posséder une hauteur ajustable et des angles pour les sièges, des repose-pieds et des dossiers réglables, ainsi qu'un rembourrage personnalisable.
- **Sièges** : sièges calés (pour permettre aux hanches de tourner au moment des coups) et roues inclinées (cambrées) pour faciliter les arrêts et les virages rapides.
- **Configuration des roues** : il peut y avoir différentes configurations de roues, selon le sport. Par exemple, les fauteuils roulants de course sont munis de grandes roues arrière et de petites roues avant, tandis que les fauteuils roulants de tennis ont deux roues et 3 ou 4 roulettes qui permettent une rotation rapide et une maniabilité.
- **Sangles et soutiens** : pour maintenir l'utilisateur en sécurité lors de mouvements rapides ou agressifs ou pour fournir un soutien (en cas de fonction de base limitée). Il peut s'agir de ceintures abdominales, de sangles de poitrine et de sangles de jambe.

Au fur et à mesure que les joueur(-euse)s progressent dans le MIDJTFR, leurs besoins en fauteuil roulant de sport changent. Dans les trois premières étapes, il suffit que les joueur(-euse)s utilisent un fauteuil roulant de sport en général (c'est-à-dire pour le basketball). Dès le stade de développement, les joueur(-euse)s doivent être assis dans des fauteuils roulants de tennis pour améliorer leur plaisir, leur mobilité et favoriser leur développement.

Les entraîneur(e)s et le personnel de soutien doivent être conscient(e)s de ces changements et préparer les athlètes à l'investissement et aux ajustements nécessaires au fur et à mesure qu'ils ou qu'elles progressent dans leur parcours de tennis en fauteuil roulant. Il existe des programmes de prêt de fauteuil roulant dans plusieurs provinces pour aider à réduire les coûts.

4. Accessibilité aux installations

L'accessibilité aux installations et aux commodités, y compris les toilettes et les douches, doit être évaluée au moment du choix d'un site d'entraînement ou de compétition. La plupart des fauteuils roulants de tennis sont plus larges qu'une porte standard et bénéficient d'un accès plus large à la salle de sport. Les joueur(-euse)s doivent pouvoir entrer dans l'immeuble dans lequel se trouvent les terrains et compter sur un espace approprié autour de chaque terrain pour avoir une distance de sécurité à l'extérieur des terrains. Ils ou elles ont également besoin d'un espace adéquat aux changements de côtés, donc des bancs non permanents pour plus de flexibilité de l'espace.

Il faut envisager l'entreposage des fauteuils roulants sur place. Si ce n'est pas possible, il est important de noter que les roues des fauteuils de tennis peuvent être facilement retirées, ce qui facilite le transport dans un véhicule.



5. Classification du joueur et de la joueuse

Le tennis en fauteuil roulant est un sport exercé par des personnes ayant divers degrés de capacités physiques. Le système de classification est conçu pour s'assurer que les joueur(-euse)s ayant des capacités fonctionnelles similaires s'affrontent. Pour être admissible à participer à des tournois internationaux régis par la [Fédération internationale de tennis](#) (ITF), un(e) joueur(-euse) doit suivre un processus de classification.

L'ITF gère deux classes sportives : la division Ouverte et la division Quad. Dans la division Ouverte, les femmes et les hommes s'affrontent dans des tableaux séparés, tandis que dans la division Quad, ils s'affrontent ensemble dans un seul tableau.

Les joueur(-euse)s peuvent être éligibles pour participer à la division Ouverte si elles ou ils ont une incapacité physique permanente qui entraîne une perte importante de la fonction d'un ou des deux membres inférieurs et qui répond ou dépasse les critères d'admissibilité du sport. Les joueur(-euse)s ayant un handicap physique permanent qui entraîne une perte substantielle de fonction d'un ou des deux membres supérieurs, et trois membres sont touchés, peuvent être éligibles pour concourir dans la division Quad.

[Classifications](#)

Les joueur(-euse)s de moins de 18 ans peuvent participer dans la catégorie junior.

6. Considérations relatives aux entraîneur(e)s

Un encadrement de qualité est essentiel à la réussite de la mise en œuvre du MIDJTFR. Il y a quatre facteurs clés pour les entraîneur(e)s :

1. Les entraîneur(e)s doivent comprendre la nature et les capacités de chaque joueur(-euse) et comment cela affecte leur possibilité d'exécuter diverses habiletés. [cliquez ici](#).
2. On encourage les entraîneur(e)s à apprendre et à utiliser un langage inclusif pour aider à créer un environnement positif et accueillant :
 - a. Pour plus de renseignements sur le langage inclusif : [cliquez ici](#).
3. Au tennis en fauteuil roulant, les groupes sont souvent petits avec des joueurs de capacités différentes. Les entraîneur(e)s sont encouragé(e)s à faire preuve de créativité dans la conception d'entraînements qui s'adressent à un groupe de joueur(-euse)s à différentes étapes de développement.
4. Gestion de la chaleur : certaines catégories de déficience ont un effet sur la capacité de l'athlète à réguler sa température corporelle. Les entraîneur(e)s doivent être conscients que les joueur(-euse)s de la division Quad peuvent éprouver des difficultés internes à réguler leur température et avoir besoin d'équipement pour les aider à gérer les conditions météorologiques chaudes afin de refroidir leur température, tels que :
 - a. Des flacons pulvérisateurs
 - b. Des chapeaux
 - c. Des vêtements légers et de couleur claire
 - d. Des serviettes glacées autour du cou

Faites attention aux heures d'entraînement pour éviter les périodes les plus chaudes de la journée.

LES ÉTAPES DU MODÈLE INTÉGRAL DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR DE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

ÉTAPE 1

DÉCOUVERTE

Priorité — Augmenter les connaissances liées au tennis en fauteuil roulant

Aperçu de l'étape

L'étape Découverte a pour objectif d'informer le grand public et les participants potentiels des possibilités du tennis en fauteuil roulant qui s'offrent à eux.

Dans le cas des personnes qui présentent subitement un handicap, la période qui suit est généralement marquée de grands changements et de transition. Certaines de leurs activités physiques antérieures peuvent ne plus prendre la même forme et ils ou elles peuvent parfois ne pas être conscient(e)s des nombreuses activités sportives adaptés qui s'offrent désormais à eux ou à elles. Partager l'occasion de participer au tennis en fauteuil roulant peut aider à faciliter cette transition.

Voici quelques façons de sensibiliser au tennis en fauteuil roulant et trouver de nouveaux participants peut inclure :

Centres de réadaptation

Collaborer avec les centres de réadaptation pour faire connaître aux parents et aux familles les sports offerts et les possibilités d'essai. Étant donné que les centres de réadaptation sont le premier lien avec les participant(e)s potentiel(le)s après une blessure, il est souhaitable d'y acheminer l'information sur le tennis en fauteuil roulant.

Écoles

Développer un partenariat avec les écoles pour expliquer le tennis en fauteuil roulant à un public plus large : organiser des démonstrations ou des séances de formation pour les élèves, ou collaborer avec les écoles pour établir un programme de tennis en fauteuil roulant.



Activités de tennis de haut niveau

Offrir des démonstrations de tennis en fauteuil roulant à l'occasion de tournois de l'ATP/WTA/Tennis Canada, de la Coupe Billie Jean King et de la Coupe Davis afin de tirer parti de la présence d'un public plus important. Ces activités attirent un public très intéressé par le tennis et offrent l'occasion de présenter le tennis en fauteuil roulant en mettant en vedette des joueur(-euse)s de haut niveau et en invitant les spectateur(-trice)s à essayer ce sport. C'est une excellente façon de renseigner et de sensibiliser un public plus large.

Partenariats

Créer des partenariats avec des organisations qui soutiennent les personnes ayant un handicap physique peut être un moyen précieux de sensibiliser les gens au tennis en fauteuil roulant. Il peut s'agir de collaborer avec des organismes qui mettent l'accent sur l'accessibilité (associations provinciales de sports en fauteuil roulant, Comité paralympique canadien, clubs de tennis, intervenant(e)s pour les amputé(e)s, médecins et physiothérapeutes, organismes qui soutiennent les droits des personnes ayant un handicap et organismes communautaires (municipalités, parcs et loisirs).

Clubs de tennis et champions communautaires

Soutenir un entraîneur/e de tennis certifié et/ou un champion/ne communautaire pour démarrer un programme de tennis en fauteuil roulant dans un club ou sur un terrain public.

Clubs de tennis et champion(ne)s communautaires

Soutenir un un(e) entraîneur(e) de tennis certifié(e) et/ou un(e) champion(ne) communautaire pour démarrer un programme de tennis en fauteuil roulant dans un club ou sur un terrain public. Les canaux de communication qu'on peut utiliser pour sensibiliser les gens peuvent comprendre :

Les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont un outil puissant pour promouvoir au tennis en fauteuil roulant. Les publications peuvent inclure des photos, des vidéos, des témoignages et des mises à jour sur les tournois, les joueur(-euse)s et les séances d'entraînement. Les réseaux sociaux constituent un excellent moyen de diffuser des histoires de réussite et d'inspirer d'autres personnes à pratiquer le sport.

La télé et les médias

Collaborer avec les médias nationaux et locaux (télévision, radio, presse écrite) pour aider à promouvoir et à couvrir les activités locales et nationales, mettre en valeur les profils des meilleurs joueurs et joueuses du Canada et sensibiliser les gens aux activités de tennis en fauteuil roulant. Les nouveaux(-elles) joueur(-euse)s découvrent souvent leur intérêt pour le tennis en fauteuil roulant après avoir regardé les meilleur(e)s à la télé ou en ligne.

Les entraîneur(e)s et les joueur(-euse)s comme modèles

Tirer parti de de joueur(-euse)s et d'entraîneur(e)s de haut niveau, actuel(le)s ou passé(e)s, pour raconter leurs histoires et inspirer les autres à voir le parcours et les occasions qui s'offrent à eux et à elles dans le tennis en fauteuil roulant.

L'objectif de cette étape est d'accroître la sensibilisation au sport et aux possibilités de l'essayer. La prochaine étape fournit des détails sur la façon de réussir une introduction au tennis en fauteuil roulant.



ÉTAPE 2

PREMIER CONTACT

Priorité — Essayer le tennis en fauteuil roulant

Aperçu de l'étape

L'étape Premier contact vise à s'assurer que les participant(e)s vivent une première expérience positive et restent intéressé(e)s au sport. Étant donné que vous n'avez peut-être qu'une seule chance de faire une première impression, il importe de créer un milieu accueillant, sécuritaire, encourageant et inclusif.

À la suite de cette première expérience, il est essentiel que les organisations aient mis en place un programme de suivi pour encourager la participation ultérieure.

- [Comment organiser une séance pour débutants](#) (en anglais seulement)
- [Les 3 documents d'exercices d'échauffement](#)
- [Exercices pour débutant\(e\)s au tennis en fauteuil roulant](#)
- ["She Belongs" PDF](#) (en anglais seulement)

Culture

Nous voulons créer une culture qui met l'accent sur :

- Reconnaître que les joueur(-euse)s doivent avoir une première expérience amusante et positive;
- Encourager les joueur(-euse)s à participer, tant qu'ils et qu'elles se sentent à l'aise de le faire, et faire en sorte qu'ils sachent que le simple fait d'observer est acceptable; et
- Renforcer la curiosité lorsque les joueur(-euse)s essaient de nouvelles choses (par exemple :



« C'est une excellente question » ou « Bravo! »).

Comportement

Nous voulons encourager les comportements positifs des joueur(-euse)s :

- Avoir une attitude et une vision positive;
- Donner le meilleur de soi-même chaque fois; et
- Se présenter en étant prêt à participer.

Confiance

Nous voulons renforcer la motivation des joueur(-euse)s en :

- Encourageant un discours intérieur positif et continu;
- Donnant des instructions simples et claires; et
- Étant attentif(ve) à la tâche à accomplir.

Connexion

Nous voulons aider les joueur(-euse)s à apprendre la connexion entre eux, avec les instructeur(-trice)s et le club, en se concentrant sur les aspects suivants :

- Être optimiste et enthousiaste avec le langage corporel et la communication;
- Reconnaître quand les joueur(-euse)s font les bonnes choses
- Respecter les autres et les règlements dans un environnement accueillant.

Compétence

Tactique

Le succès rapide est la clé pour maximiser l'engagement et le plaisir des nouveaux(-elles) participant(e)s. Essayez de garder les instructions simples (par exemple, "Faites passer la balle au-dessus du filet et en jeu !") et intégrez des jeux dans les séances. En voici quelques exemples :

- Jouer au mini-tennis avec balles/mousses/rouges/oranges. Ce n'est que dans des circonstances exceptionnelles (par exemple, les adultes qui ont été exposés au sport ou au tennis) que les balles vertes ou jaunes et les terrains de plus grande taille devraient faire partie de l'activité.
- Chaque participant(e) doit utiliser une raquette de longueur, de poids et de prise appropriés
- Jouer au tennis au sol/tennis lancé comme premières progressions.
- Terminez chaque séance avec un « jeu » ou des variantes adaptées qui sont amusants et assurez-vous que la séance finisse sur une bonne note.

Technique

Cette étape comporte une introduction aux coups de fond avec les éléments suivants :

- La prise continentale sur les coups droits et les revers, sauf si le(la) joueur(-euse) possède une formation en tennis et a déjà développé des prises plus avancées
- Le point d'impact devant le corps
- La trajectoire de raquette du bas vers le haut pour que la balle passe au-dessus du filet

On peut présenter les volées et les services en fonction du niveau d'habileté des participant(e)s :

- **Volées :**
 - Tête de raquette au-dessus du poignet
 - Élan arrière court
 - Sensation de bloquer
- **Services :**
 - Prise continentale
 - Lancer vers le haut à «1 heure»
 - Raquette en position de frappe

Déplacement

Faites une présentation de base sur le déplacement en fauteuil roulant :

- Apprendre les mouvements de base de la poussée d'un fauteuil roulant avec la raquette en main
- Apprendre à garder la raquette en main et non sur les genoux
- Tenir la raquette avec une prise continentale à 4 doigts et placer le pouce sur le bord de la poussée pour verrouiller la poignée
- Pousser sur la roue de "12 heures à 3 heures".

Considérations supplémentaires

En plus des 5C, d'autres éléments importants comprennent :

Équipement

Fauteuils roulants :

S'ils connaissent les exigences en matière d'équipement et ce à quoi ils ou elles peuvent s'attendre lorsqu'ils ou elles assistent à la première séance, les joueur(-euse)s ont plus de chances d'avoir une introduction positive au tennis en fauteuil roulant.

- Les participant(e)s utilisent des fauteuils roulants de tennis ou de basketball qui peuvent être fournis par une association provinciale de sports en fauteuil roulant ou par un club qui organise une séance Premier contact. Un fauteuil roulant bien ajusté rendra l'expérience mieux réussie et plus agréable. Pour les personnes atteintes d'une lésion de la moelle épinière (LMÉ), la largeur de leurs hanches, la longueur de leurs jambes (supérieure et inférieure), la hauteur du dossier et l'angle d'assise doivent être pris en compte pour la fourniture d'un fauteuil roulant de sport.
- Les participant(e)s peuvent utiliser leur fauteuil roulant de tous les jours, si nécessaire, mais il faut s'assurer de la sécurité pour s'assurer que les joueur(-euse)s soient conscients de basculements possibles pendant qu'ils ou elles jouent.
- Les sangles assurent que les joueur(-euse)s soient soutenu(e)s et stables dans le fauteuil roulant. Les sangles se présentent sous différentes formes (par exemple, cliquet ou velcro) et pour diverses parties du fauteuil roulant et du corps :
 - Poitrine
 - Taille
 - Jambes
 - Cuisses
 - Genoux
 - Pieds

ÉTAPE 3

PLAISIR ET FONDAMENTAUX

Priorité – Établir les bases du jeu et de la compétition

Aperçu de l'étape

La priorité de l'étape Plaisir et fondamentaux est de construire une base de compétences tactiques, techniques, physiques, de déplacement et psychologiques. Les joueur(-euse)s sont initié(e)s aux règles du jeu et à l'étiquette du tennis.

Utilisez l'approche progressive du tennis (**rouge**, **orange** et **verte**) pour jouer, se développer et concourir avec la raquette et les balles appropriées sur la bonne dimension de terrain.

Il est important de créer un environnement sécuritaire, inclusif et positif pour promouvoir la participation pour la vie. À cette étape, les participant(e)s peuvent pratiquer d'autres sports et pas se concentrer uniquement sur le tennis en fauteuil roulant. Lorsqu'ils ou elles travaillent avec des juniors (18 ans et moins), les entraîneurs /euses doivent suivre les [normes de qualité du tennis pour enfants](#).

Culture

Nous voulons développer une culture qui met l'accent sur :

- l'utilisation d'un langage approprié et des actions inclusives avec et envers les autres;
- le respect des autres et des règles, ce qui comprend une compréhension des progrès de chacun à leur propre rythme; et
- la capacité d'aborder d'exprimer ses préoccupations.



Comportement

Nous voulons que les joueur(-euse)s adoptent des comportements positifs en :

- Étant honnêtes avec eux et avec les autres;
- Se montrant attentif(ve)s et respectueux(ves) envers le club, l'entraîneur(e)s, les parents, les officiel(le)s, les coéquipier(ère)s, les adversaires et les administrateur(-trice)s; et
- Faisant preuve d'intégrité

Confiance

Nous voulons renforcer la motivation des joueur(-euse)s /euses en :

- Encourageant le discours intérieur positif;
- Développant l'amour du jeu; et
- Leur apprenant à affronter les premières déceptions, en particulier dans le domaine de la mobilité en fauteuil roulant.

Connexion

Nous voulons aider les joueur(-euse)s à développer un lien les un(e)s avec les autres et avec les instructeur(-trice)s et le club, en se concentrant sur :

- Poser les bonnes actions, même si c'est difficile;
- Comprendre les liens entre les actions et les conséquences; et
- Comprendre les règles du jeu et le concept d'esprit sportif.

Compétence

On présente aux joueur(-euse)s les concepts de base de la constance. L'objectif principal est de garder la balle sur le terrain. Les joueur(-euse)s apprennent à servir, à échanger et à compter les points.

Tactique

Développer la mentalité de mettre une balle de plus que l'adversaire dans le terrain

- Apprendre à participer à des échanges en collaboration avec le ou la partenaire

Technique

Coups de fond et retours de service :

- Pour le coup droit, on utilise les prises continentales ou eastern. Pour le revers, on utilise la prise continentale à moins que le(la) joueur(-euse) ait déjà développé des prises plus avancées.
- La position d'attente lorsque l'adversaire frappe la balle comprend les mains sur les roues avec la raquette au-dessus du poignet.
- Préparation rapide avant que la balle traverse le filet. Le(la) joueur(-euse) commence à prendre des décisions quant au contact avec la balle après le premier ou le deuxième rebond.
- Développer un point d'impact constant entre la taille et les épaules pour un meilleur rythme.
- Frappe équilibrée en gardant la main non dominante sur la jante/roue pour plus de stabilité.
- Mouvement de raquette de bas en haut
- Les joueur(-euse)s se concentrent sur le contrôle de balle (sensation de la balle/main molle).
- **Volées :**
 - Raquette à la hauteur des yeux devant le corps avec les coudes en avant
 - Impact avec la balle devant, un élan arrière court et un poignet ferme
- **Smashs :**
 - Position latérale au filet
 - Raquette en position de frappe appropriée
- **Services :**
 - Établir une position de départ équilibrée à la ligne de fond face au poteau du filet
 - Pratiquer un lancer de balle cohérent
 - Raquette en position de frappe
 - Accompagnement du côté opposé du corps

Physique

Il est important de développer et d'acquérir des habiletés motrices fondamentales en fauteuil roulant. Pour les joueur(-euse)s qui n'ont aucune expérience préalable de la poussée en fauteuil roulant, il faut commencer par l'enseignement des mouvements de déplacement de base et des principes fondamentaux pour pousser, lancer, frapper, attraper et ramasser une balle à partir du fauteuil roulant.

Le développement physique doit également inclure :

- L'apprentissage des concepts d'échauffement et de récupération
- Le développement de la force du haut du corps et son intégration dans les routines d'entraînement pour la protection des épaules et les soins préventifs.

[Veuillez consulter l'annexe C - Exercices pour débutants au tennis en fauteuil roulant](#)



Mobilité

Introduction au cycle de déplacement :

- Position neutre : les deux mains sur les jantes de poussée
- Mouvements (se déplacer pour le coup); pousser, freiner et tourner
- Préparation (mise en place pour le coup et exécution du coup lui-même) : importance du rythme de la raquette, la main faisant la transition de la poussée à la frappe
- Remplacement : propulser le fauteuil roulant vers la position de remplacement (souvent appelée position de départ) pour anticiper le prochain coup sans s'arrêter (déplacement circulaire) *

*Pendant la séquence du cycle de déplacement qui a lieu durant un point, il est important que le le(la) joueur(-euse) continue de se déplacer en permanence.

Pour des détails sur le cycle de déplacement, veuillez consulter [l'annexe B](#) (« Mobilité au tennis en fauteuil roulant »)

Considérations supplémentaires

Compétition

On présente la compétition à cette étape par le biais de matchs au cours des séances d'entraînement hebdomadaires. Les joueur(-euse)s seront initié(e)s au système de points et à toutes les règles du tennis pertinentes pour disputer un match (c'est-à-dire l'échauffement, les lignes du terrain, les changements de côté, etc.). Les séances de match organisées par les Associations provinciales ou les entraîneur(e)s permettront également aux joueur(-euse)s de vivre leur première expérience de compétition dans un environnement peu stressant.

Équipement

Les balles de tennis, les raquettes, le filet et les terrains modifiés permettent aux joueur(-euse)s d'apprendre rapidement à échanger. Le tennis progressif permet aux joueurs/euses de s'entraîner et de concourir sur des terrains et avec des équipements mieux adaptés à leur niveau d'habileté. À la fin de cette étape, l'objectif est que les joueur(-euse)s progressent sur un terrain régulier.

Raquettes

Le graphique ci-dessous pour les étapes progressives fournit des recommandations sur la taille des raquettes de joueur(-euse)s juniors de différents niveaux.

Les joueur(-euse)s qui abordent le tennis en fauteuil roulant pour la première fois devraient commencer avec une raquette légère et une tête de raquette plus grande, souvent appelée « raquette surdimensionnée », afin que l'impact avec la balle soit constant. Ils ou elles peuvent aussi faire des échanges sans fatiguer leur bras à mesure que leurs muscles s'habituent au jeu.

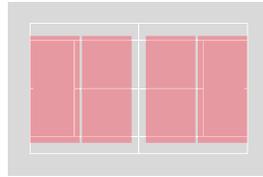
Lorsqu'on choisit une raquette de tennis pour un débutant, voici quelques éléments à considérer :

- Tête de raquette surdimensionnée
- Cadre plus léger

Pour un aperçu complet sur le choix de la bonne taille de raquette, veuillez consulter l'annexe (Guide de la raquette).

APPROCHE PROGRESSIVE

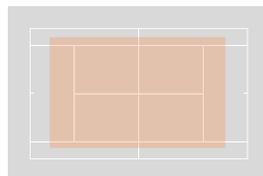
RED COURT



Ball: Oversize, high-density foam (or red) ball

Racquet: 19" - 21"

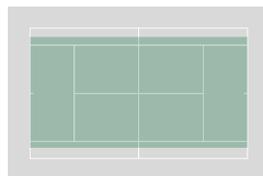
ORANGE COURT



Ball: Low-compression balls (orange)

Racquet: 23"

GREEN COURT



Ball: Low-compression balls (eg. Wilson Easy Play)

Racquet: 23-25"

Fauteuil de tennis

Les joueur(-euse)s continuent d'utiliser des fauteuils roulants de tennis ou de basketball réglables. Les associations sportives de sports en fauteuil roulant et certains clubs de tennis offrent des programmes de prêt afin que les joueur(-euse)s puissent s'habituer à un fauteuil roulant, au lieu d'avoir à le changer à chaque séance. Si possible, les joueur(-euse)s peuvent rapporter le fauteuil roulant à la maison pour s'entraîner entre les séances.

À cette étape, les joueur(-euse)s peuvent commencer à ajuster leur fauteuil roulant pour trouver leur position assise idéale. Voici les ajustements typiques qu'un un(e) joueur(-euse) peut envisager :

- **Hauteur du siège** : la hauteur du siège influence la stabilité, le déplacement, la portée, la puissance et la vue sur le terrain.
- **Angle du siège (le basculement)** : réduire ou augmenter l'angle d'assise permet de trouver l'alignement idéal des hanches aux genoux en fonction du handicap, ce qui améliore l'équilibre et la stabilité du(de la) joueur(-euse).
- **Centre de gravité** : on ajuste vers l'avant ou l'arrière pour placer le poids du corps devant ou derrière l'essieu. Plus le centre de gravité est reculé, plus le fauteuil roulant sera stable. Plus le centre de gravité est avancé, mieux le fauteuil roulant tournera.
 - On déplace le repose-pied vers l'avant ou vers l'arrière en plaçant les pieds devant ou sous le corps. Plus les pieds sont loin devant le corps, plus il y a de la stabilité et de l'équilibre, mais moins le(la) joueur(-euse) a de la vitesse de rotation. Et vice versa, si les pieds sont placés sous le corps.
- Au moment de la programmation régulière, il faut envisager d'entreposer les fauteuils roulants sur place. Si c'est impossible, les joueur(-euse)s peuvent retirer les roues afin de faciliter le transport du fauteuil roulant dans un véhicule.

Pour un aperçu complet des configurations de fauteuils roulants de tennis, veuillez consulter

« [Mobilité au tennis en fauteuil roulant](#) » en annexe B.



ÉTAPE 4

DÉVELOPPEMENT

Priorité : nourrir la passion et développer une technique solide

Aperçu de l'étape

À cette étape, l'accent est mis sur la construction d'une base technique solide, permettant aux joueurs/euses de développer leur potentiel. Une bonne technique est essentielle pour s'adapter et s'épanouir dans tous les scénarios tactiques. Le joueur ou la joueuse comprend et peut se déplacer efficacement en fauteuil roulant pour couvrir le terrain dans toutes les phases de jeu, y compris à la ligne de fond, en transition et au filet.

Au fur et à mesure que les joueurs/euses progressent dans cette étape, certains commencent à donner la priorité au tennis tout en continuant à pratiquer d'autres activités. Il est important de maintenir un bon équilibre entre l'école/le travail, le tennis et la famille/les amis/es.

Culture

Nous voulons créer une culture qui met l'accent sur :

- Responsabiliser dans leur développement;
- Assurer des routines d'entraînement et de compétition cohérentes; et
- Développer l'ouverture à l'apprentissage

Comportement

Nous voulons susciter les comportements positifs des joueurs/euses en :

- l'apprentissage de la maîtrise des émotions ;
- la concentration sur le terrain et la réduction des distractions extérieures; et
- l'écoute afin de demeurer réceptif/ve au retour d'information et en intégrant des solutions.



[Cliquez ici](#) pour obtenir de l'aide avec les exercices de respiration.

Connexion

Nous voulons aider les joueurs/euses à établir des liens avec les autres, les instructeurs/trices et le club en se concentrant sur :

- faire valoir ses besoins et ses exigences;
- établir des relations en soutenant et en encourageant la confiance et le respect mutuel; et
- prendre soin de soi en se reposant et en récupérant.

Compétence

Tactique

Le joueur ou la joueuse concentreront sur le développement tactique, notamment :

- L'introduction au concept des phases de jeu (neutre, offensive, défensive).
- Continuer à se concentrer sur la cohérence, gérer et produire plus de variations et jouer du tennis en pourcentage.
- Développer la maîtrise des trois éléments du contrôle : direction, profondeur et hauteur.
- Reconnaître le moment où il faut frapper une balle à trajectoire plus élevée lorsqu'on se trouve dans une situation en défense.
- Apprendre à contrôler le milieu du court avec le coup droit.
- Servir avec une intention (à plat ou coupé) dirigée vers des cibles (sortant, au corps, au «T»).
- Être conscient des forces et des faiblesses de l'adversaire afin d'élaborer des plans de jeu tactiques de base.

Double :

- Le double est abordé une fois que les bases tactiques et techniques du simple sont en place. Au début, les tactiques de double consistent à faire jouer les deux joueurs/euses à partir de la ligne de fond. L'équipe ne monte au filet que sur des balles courtes ou si elle est attirée vers le filet. Les joueurs/euses essaient de provoquer les erreurs de leurs adversaires en étant constants, en jouant en profondeur ou en déplaçant leurs adversaires avec précision et/ou puissance. Lorsqu'ils attaquent une balle courte, ils essaient de terminer le point par un coup de fond ou en montant au filet et en terminant par une volée.
- Les joueurs/euses apprennent l'importance d'une communication continue avec leur partenaire pendant et entre les points.
- Pour plus de renseignements sur le double, veuillez consulter le manuel de Tennis Canada :
[Le double au tennis en fauteuil roulant partie 1](#)
[Le double au tennis en fauteuil roulant partie 2](#)

Technique :

Coups de fond et retours de service :

- Faire passer les joueurs d'une prise Continentale/Eastern à une prise semi-Western au coup droit pour permettre plus d'effets.
 - La progression de la prise dépend de la coordination et du niveau de compétence du participant/e. Certains participants/es passeront plus rapidement que d'autres de la prise courante à la prise avancée.
- Introduire le rythme des coups et les sensations (frapper, donner un coup, pousser, attraper et bloquer)
- Développement de la capacité à frapper la balle tôt pour réduire le temps de réaction de l'adversaire
- Développer les sensations grâce à divers effets (coupé, brossé)
- Maintenir un point d'impact constant entre la taille et la hauteur des épaules
- Utiliser les segments corporels pour produire des coups fluides et sans effort
- Créer un corridor de frappe plus long
- Introduire le revers « inversé »
 - Le revers inversé (ou en pronation) est un coup que l'on retrouve surtout au tennis en fauteuil roulant. Il permet au joueur de frapper la balle au-dessus de la tête sans sacrifier la puissance et le contrôle. Le joueur entre en contact avec la balle du côté du revers avec la même face de la raquette que pour le coup droit (mouvement d'essuie-glace). Il n'est pas nécessaire de changer de prise par rapport au coup droit, car le joueur utilise la même prise semi-Western qu'au coup droit.

Annexe F « Le service inversé »

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Vollées :<ul style="list-style-type: none">- Prise continentale- Coudes en avant, éloignés du corps- Tête de la raquette au-dessus du poignet- Impact légèrement en avant- Action d'attraper (ajouter de la vitesse, la conserver ou la réduire) | <ul style="list-style-type: none">• Smashes :<ul style="list-style-type: none">- Prise continentale- Utiliser la main non dominante pour pointer la balle- Raquette en position de lancer (trophée)• Services :<ul style="list-style-type: none">- Prise continentale- Équilibre tout au long de la motion du service | <ul style="list-style-type: none">- Bonne action de lancée- Lancée constante pour un impact devant et à droite (13 h) en tendant vers le haut (pour un droitier)- Bonne synchronisation des bras- Vitesse rapide de la tête de raquette à l'impact |
|---|---|---|

PHYSIQUE

Physique

- Commencer à maîtriser les habiletés motrices fondamentales et les combiner avec qualité et dextérité (lancer et attraper), le tout avec cohérence et facilité de déplacement (pousser, freiner et tourner).
- Intégrer des exercices de base de développement de la force du haut du corps et de rééducation dans les routines d'entraînement du joueur/de la joueuse pour la santé de l'épaule à long terme et la prévention des blessures.
- Il convient de mettre en œuvre un plan de périodisation simple comprenant une approche personnalisée et progressive de l'entraînement physique et des compétences techniques qui progressent vers des situations de jeu tactiques.
- **Nutrition et hydratation** : fournir une formation de base sur la nutrition (quotidienne, ravitaillement et hydratation pour les jours de compétition et d'entraînement).
 - Apprendre et prendre en compte la façon dont le handicap du joueur/de la joueuse peut avoir une incidence sur les besoins en énergie et en hydratation. Par exemple, un joueur ayant une lésion de la moelle épinière peut avoir une déficience du système de thermorégulation qui peut affecter sa capacité à transpirer et à dissiper la chaleur.
- **Récupération** : présenter le concept de nutrition post-entraînement et compétition et les stratégies de récupération. Mettre l'accent sur le calendrier des repas et des collations autour de l'entraînement et de la compétition et sur les objectifs relatifs à la composition en nutriments de chaque repas et collation.
 - Introduire des routines actives de récupération après les séances d'entraînement pour assurer une bonne récupération entre les matchs et les entraînements.
 - Sommeil : encourager les joueurs/euses à dormir les 9 à 11 heures recommandées chaque nuit.



Mobilité

- L'accent continue d'être mis sur le cycle de déplacement
- Les joueurs/euses sont initiés/es aux virages de récupération appropriés en fonction de la phase de jeu : virages naturels comparativement à virages tactiques.
- Virages du coup droit :
 - Le virage vers l'intérieur ou « in » (vers le filet) est le virage recommandé (naturel) dans les phases neutres et d'attaque.
 - Le virage vers l'extérieur ou « out » (à l'opposé du filet) est le virage recommandé (tactique) dans la phase de défense.
- Virages du revers :
 - Le virage vers l'extérieur ou « out » (à l'opposé du filet) est le virage recommandé (naturel) dans les phases neutres et de défense.
 - Le virage vers l'intérieur ou « in » (vers le filet) est le virage recommandé (tactique) dans la phase d'attaque.

Les joueurs/euses doivent amorcer le virage de récupération dès que la balle a quitté leur raquette. Une erreur fréquente consiste à « admirer le coup ». Ils veulent voir où la balle qu'ils viennent de frapper atterrit, perdant ainsi les précieuses secondes nécessaires pour revenir à leur position de récupération en prévision du prochain coup de leur adversaire.

Pour des détails sur le cycle de déplacement, veuillez consulter [l'annexe B](#) (« Déplacement au tennis en fauteuil roulant »)

Considérations supplémentaires

Compétition

Les joueurs/euses commenceront à participer à des compétitions locales sanctionnées (tournois locaux, championnats provinciaux) proposées par certaines associations provinciales de sport en fauteuil roulant et/ou PTTA. Selon leur capacité, les joueurs/euses peuvent s'inscrire aux Championnats canadiens de tennis en fauteuil roulant Birmingham pour commencer à se mesurer à des joueurs/euses d'autres provinces. Les joueurs/euses continueront à profiter des occasions de matchs décrites à l'étape 3.

Les joueurs/euses devront apprendre comment obtenir un [IPIN et s'inscrire à des tournois](#) :

Les joueurs/euses peuvent consulter une partie du [calendrier des compétitions](#) :

Les joueurs/euses devront commencer à comprendre comment gérer les voyages, y compris faire leurs valises et s'adapter aux changements de fuseaux horaires ainsi qu'aux différents aliments et cultures.



EQUIPEMENT

Équipement

Raquettes

Les joueurs/euses intermédiaires peuvent commencer à réduire la taille de la tête de leur raquette et à ajouter du poids au fur et à mesure que leurs muscles se développent et qu'ils apprennent à générer plus de vitesse par eux-mêmes. Ces deux ajustements leur permettront de garder le contrôle de leur nouvelle puissance.

Lorsque vous choisissez une raquette pour les joueurs/euses de tennis intermédiaires, tenez compte des éléments suivants :

- Différence entre une tête de raquette surdimensionnée ou Midplus
- Cadre de poids moyen
- Une raquette moins puissante offrira plus de contrôle

Cordage

Au fur et à mesure que le joueur/la joueuse s'améliore, le choix du cordage devient plus important. Les cordes offrent puissance, confort, rotation et sensation de la balle. En fin de compte, le choix des cordes est personnel et les joueurs/euses développeront des préférences pour un type de corde et une tension particulière au fil du temps.

Fauteuil roulant de tennis

Les joueurs/euses peuvent continuer à utiliser les fauteuils roulants de tennis prêtés, mais ils peuvent maintenant envisager d'acheter leur propre fauteuil. Le fauteuil roulant devra avoir de nombreuses options de réglage pour maximiser le confort, améliorer les performances et éviter les blessures.

Les fauteuils roulants réglables offrent l'avantage de pouvoir modifier la configuration au fur et à mesure que le joueur/la joueuse acquiert de l'expérience et comprend la position idéale de son siège. Cependant, ils sont légèrement plus

lourds, ce qui peut gêner l'accélération et les virages. L'avantage de la possibilité de réglage l'emporte sur l'inconvénient d'une mobilité réduite à ce stade du développement du joueur/de la joueuse. Il existe plusieurs fabricants de fauteuils roulants de sport qui proposent des fauteuils roulants de tennis de haute qualité. Certaines APSFR proposent des fauteuils roulants d'occasion pour le prêt, la location ou l'achat.

[Wheelchair Tennis Set-Up Guide](#) et [l'annexe B « Mobilité au tennis en fauteuil roulant »](#)

Mode de vie

Le joueur/la joueuse doit adopter un mode de vie sain et équilibré axé sur la nutrition et l'hydratation, le sommeil, la récupération, l'adaptation aux voyages, le soutien de la famille, la santé, le bien-être et l'utilisation des médias sociaux.

- Discutez de la santé mentale et des sentiments d'anxiété que le joueur/la joueuse peut ressentir. Faites-leur savoir qu'il y a des gens et des endroits qui les écouteront et les aideront.
- Expliquez au joueur la conduite appropriée et sécuritaire envers les personnes en position d'autorité, y compris les entraîneurs et les autres adultes. Apprenez au joueur à gérer les situations dans lesquelles il ne se sent pas à l'aise.
- Formez le joueur à l'utilisation appropriée et au temps passé sur les médias sociaux, ainsi que sur les responsabilités associées à la communication électronique.

Pour plus de détails, veuillez consulter [l'annexe A « Santé mentale et mieux-être »](#)

ÉTAPE 5

CONSOLIDATION

Priorité : Se concentrer sur les tâches et les tactiques spécifiques

Aperçu de l'étape

À l'étape de la consolidation, l'accent sera mis sur une technique solide afin de se concentrer sur la mise en œuvre de stratégies tactiques. Il sera important de renforcer et d'élargir les compétences techniques, car il devient plus difficile de faire des ajustements importants après cette étape. Le concept de déplacement inversé sera appliqué pour apprendre à couvrir efficacement le terrain.

La compétition deviendra plus importante et le joueur/la joueuse apprendra à voyager, à développer son autonomie, à favoriser la récupération et à développer son esprit de compétition. En match, le joueur/la joueuse commencera à exécuter des plans de jeu et à développer son style.

Le « style de jeu gagnant » est introduit et devient la priorité pendant les séances d'entraînement et les plans de match.

Les joueurs/euses s'engagent pleinement dans leur parcours au tennis et acquièrent une meilleure compréhension des exigences de performance.

Culture

Nous voulons créer une culture qui mette l'accent sur :

- le développement des habiletés de leadership;



- la responsabilisation à l'égard de leur propre parcours; et
- le respect des autres et du jeu.

Comportement

Nous voulons favoriser les comportements positifs des joueurs/euses en :

- développant sa motivation intrinsèque;
- se servant des défis pour renforcer la résilience; et
- étant ouvert à la rétroaction constructive.

Confiance

Nous souhaitons renforcer la motivation des joueurs/euses par :

- l'apprentissage par ses erreurs;
- l'apprentissage de performer sous pression
- développer la capacité à gérer ses émotions

Pour du soutien en santé mentale, [cliquez ici](#)

Connexion

Nous voulons aider les joueurs à développer des liens avec les autres, les instructeurs/trices et le club en se concentrant sur :

- la célébration des parcours des coéquipiers;
- la résolution de conflits; et
- le développement de l'empathie.

Compétence

Tactique

Introduction au « style de jeu gagnant » (SJG) :

Trois piliers, clés de la réussite, se dégagent des recherches menées auprès des meilleurs joueurs/euses ainsi que des observations des entraîneurs/euses :

- 1. Maîtriser les échanges de 1 à 4 coups :** en moyenne, 70 % des échanges se terminent avant le 5^e coup. Plus un joueur/euse maîtrise les quatre premiers coups, plus il a de chances de réussir.
Une fois que les bases tactiques et techniques sont en place, la plus grande partie de l'entraînement est centrée sur les quatre premiers coups.
- 2. Obliger l'adversaire à frapper systématiquement au-dessus de ses épaules, principalement dans les échanges neutres :** étant donné leur position assise, les joueurs/euses ont plus de mal à s'adapter aux coups frappés au-dessus des épaules. Recevoir des balles avec une trajectoire plus haute est inconfortable et peut mettre le joueur/la joueuse en position de défense. Comme les joueurs/euses n'ont pas la possibilité de faire des pas en arrière pour ajuster rapidement leur point d'impact, ils peuvent soit avancer dans le terrain pour frapper la balle en montée soit se tourner vers l'extérieur du terrain et reculer pour gagner de l'espace et du temps. Les deux options posent des problèmes de réception pour l'adversaire qui peuvent être exploités en attaquant la balle, qui devrait être courte ou plus lente, à l'intérieur du terrain avec son « arme » de prédilection. Remarque : ouvrir le court par un coup plat à angle reste également un choix tactique possible pour prendre l'initiative dans l'échange.
- 3. Développer une « arme » à utiliser à l'intérieur du court pour terminer le point :** les joueurs/euses ont tendance à faire de leur coup droit leur arme d'attaque. Plus il y a de situations qui peuvent être créées pour permettre à un joueur de frapper des coups droits, plus il a de chances de dominer l'échange. L'arme du coup droit est plus efficace lorsqu'elle est combinée avec des balles très arquées, car une balle plus courte et plus lente donne au joueur/à la joueuse le temps de se préparer pour un coup droit offensif. Modifier la position en retour de service est également un moyen de tirer parti de l'arme de choix.

Phases de jeu

À la fin de cette étape, le joueur devrait être capable de comprendre toutes les phases de jeu (neutre, d'attaque, de défense) et de les utiliser efficacement.

- 1. Phase neutre :** la capacité de changer de rythme, d'utiliser des angles, d'avoir des intentions claires et d'exploiter les forces et les faiblesses.

Le joueur/la joueuse :

- Contrôle la trajectoire de la balle (c.-à-d. le niveau, l'arc, la boucle, etc.)
- Construit des points avec l'intention de prendre l'avantage, tout en restant constant (c.-à-d. en évitant les erreurs au filet)
- Change de direction avec constance et en augmentant le rythme
- Apprend à retourner le service à partir de diverses positions

- 2. Phase d'attaque :** il existe quatre façons de prendre le contrôle d'un échange :

- Temps : le joueur/la joueuse fait preuve d'une

compréhension tactique du moment où il faut jouer tôt ou monter au filet pour réduire le temps de réaction de l'adversaire.

- Puissance : le joueur/la joueuse utilise son coup dominant pour envoyer la balle le plus rapidement possible à l'adversaire, en testant son temps de réaction.
- Précision : le joueur/la joueuse envoie la balle avec plus de précision pour déplacer l'adversaire ou frapper un amorti.
- Variété : le joueur/la joueuse utilise une variété de coups pour prendre le contrôle de l'échange et passer à un jeu d'attaque.

3. Phase de défense :

- Coups en croisé hauts et profonds : pour gagner du temps et obliger l'adversaire à frapper une balle de plus.
- Le joueur doit réduire sa tendance à frapper des coups à faible pourcentage trop tôt.
- Faire preuve d'une compréhension tactique du moment où il faut se défendre pour gagner du temps.

Développement d'une « constance » de compétition :

Apprendre à projeter la balle de manière plus efficace avec constance, profondeur et cadence pour contrôler l'espace et le temps. À cette étape, il ne suffit plus de « simplement » frapper la balle à l'intérieur du terrain de manière constante. Pour empêcher l'adversaire d'attaquer, la balle doit atterrir dans le court et mettre l'adversaire au défi par une combinaison de profondeur, de hauteur, de direction, de vitesse et d'effet.

Développement de « schémas » :

Les schémas sont une séquence de coups qui permettent au joueur d'obtenir un avantage tactique. Voici des exemples de schémas efficaces :

- **Service + 1** : service sortant pour ouvrir le terrain afin d'éloigner l'adversaire du milieu. Cela permettra au joueur/à la joueuse de frapper le prochain coup dans l'ouverture.
- **Amorti** : le joueur/la joueuse exploite la position exposée de l'adversaire sur le court grâce à un lob ou un passing sur le coup suivant.
- **« Menotter » l'adversaire** : le joueur/la joueuse frappe une balle rapide sur l'adversaire pour réduire son temps de réaction. Le joueur/la joueuse exploite le fait que la balle de l'adversaire revient plus lentement ou est plus courte pour frapper un coup gagnant de l'intérieur de la ligne de fond dans l'ouverture.

Double :

- Les joueurs/euses auront développé leur style de jeu (ligne de fond ou joueur tout terrain, puissance contre précision/placement) et ils pourront l'intégrer au double pour assurer la compatibilité avec leur partenaire. Les équipes déterminent le « positionnement le plus efficace » (PPE) pour chaque joueur/euse en fonction de ses forces et de ses faiblesses.
- Les joueurs/euses ont la position de base à la ligne de fond. Cependant, au fur et à mesure que leurs habiletés à la volée s'améliorent, ils pourront envoyer à l'occasion un joueur/une joueuse au filet afin d'appliquer une pression sur l'autre équipe pour tenter de terminer le point avec un coup d'attaque ou une volée au filet.

Les joueurs/euses commencent à mettre de la pression sur les adversaires en :

- «Ciblant» l'adversaire perçu comme le joueur le plus fort et en visant principalement l'adversaire le plus faible.
- Visant en profondeur le milieu du terrain pour exploiter l'éventuelle indécision des adversaires qui tardent à déterminer qui devrait intercepter la balle.
- Ouvrant les angles pour forcer les adversaires à quitter leur position.

Pour plus de détails sur le double au tennis en fauteuil roulant, veuillez consulter le manuel en deux parties de Tennis Canada.

[Le double au tennis en fauteuil roulant partie 1](#)

[Le double au tennis en fauteuil roulant partie 2](#)



Technique

Coups de fond et retours de service :

- Technique de réception et de projection : les joueurs/euses sont désormais en mesure de gérer tous les contrôles de balle (direction, hauteur, vitesse, rotation et distance) avec la coordination nécessaire pour évaluer le temps à l'impact afin d'obtenir une performance optimale.
- Efficacité biomécanique : cela permet au joueur/à la joueuse d'augmenter le rythme (par exemple, frapper la balle plus tôt ou plus fort).
- Au coup droit, changer la prise *Eastern* pour la prise semi-*Western*. Celle-ci, plus avancée, permettra au joueur/à la joueuse d'appliquer plus d'effets et de frapper la balle en accélérant sans sacrifier la constance. Elle deviendra aussi la prise par défaut pour le revers inversé (présenté dans la phase de développement, ce qui élimine le besoin de changer de prise pour l'alternance entre les coups).
- Utiliser un coup droit plat à l'intérieur de la ligne de fond et à la hauteur des épaules pour avoir une zone de frappe plus longue, ce qui permet au joueur de réduire le temps imparti à l'adversaire, y compris en utilisant les balles plus rapides sans quitter sa position sur la ligne de fond.
- Réglage précis du revers inversé : le joueur est capable de frapper avec plus d'effets, d'arcs et de vitesse sans perdre de constance.

Pour plus de détails, veuillez consulter l'annexe F: « Le revers inversé »

Service :

- Le joueur/la joueuse a acquis la technique appropriée pour frapper à plat ou couper la balle avec la prise Continentale.
- Le joueur/la joueuse prend le contrôle du point grâce à une précision et une puissance accrue du service, ce qui lui donne confiance pour l'ensemble de son jeu au service.
- Le joueur/la joueuse peut viser toutes les zones (sortant, au corps, sur le T)
- Équilibre et synchronisation des bras
- Alignement de l'épaule et du bras du lancer qui doit rester relâché

Volées :

- Développer les différentes sensations de volée au filet (attraper, bloquer, frapper, contrer et amortir)
- Développer les habiletés au filet (par ex. demi-volée et volée interceptée)

Smashes :

- Le joueur/la joueuse se replace rapidement en position d'attente à l'aide des deux bras et se positionne sous la balle pour frapper avec confiance.
- Les smashes du revers sont généralement frappés sur des volées hautes.



Physique

L'objectif principal est de continuer à renforcer les habiletés motrices fondamentales et la capacité de les combiner et de s'adapter à des environnements et à des surfaces plus complexes.

- Le joueur/la joueuse doit avoir une bonne compréhension des facteurs liés à la performance en compétition.
- L'entraînement doit être axé sur le développement de tous les aspects des habiletés physiques et du jeu, y compris le développement de la vitesse et de l'endurance pour la compétition.
- **Nutrition et hydratation** : il faut encourager le joueur/la joueuse à mettre au point des plans de nutrition et d'hydratation personnalisés en fonction du volume d'entraînement, du calendrier de compétitions et de l'environnement.
 - Apprendre aux joueurs/euses les signes et les symptômes d'une mauvaise hydratation et comment la chaleur et les conditions environnementales peuvent affecter sa performance en fonction de la nature de leur handicap.
 - Par exemple : un joueur/une joueuse qui a une déficience d'un membre peut s'entraîner sur une surface réduite pour dissiper la chaleur, ce qui aura un ascendant sur sa capacité à se thermoréguler dans des conditions chaudes. Vous voudrez peut-être envisager des stratégies de refroidissement personnalisées. De même, les joueurs/euses atteints d'une lésion de la moelle épinière peuvent avoir des problèmes de thermorégulation.
- **Récupération et prévention des blessures** : s'assurer que le joueur/la joueuse dispose de suffisamment de temps pour récupérer entre les séances d'entraînement ou avant la prochaine compétition
 - Encourager le joueur/la joueuse à dormir de 8 à 10 heures chaque nuit (en plus

d'autres formes de récupération pour soutenir le développement des habiletés, l'apprentissage et le maintien des habiletés).

- Si le joueur/la joueuse est d'habitude en fauteuil roulant ou s'il a une déficience des membres inférieurs, il faudra tenir compte des besoins accrus de récupération liés à la poussée ou à la marche avec des prothèses pendant ses activités de la vie quotidienne.

Mobilité

- Le joueur/la joueuse connaît le cycle de déplacement et peut prendre la bonne décision de remplacement en fonction de la phase de jeu (naturel ou tactique)
- Le concept de « déplacement inversé » est affiné : les joueurs/euses doivent commencer à se sentir à l'aise avec les virages et les poussées pour s'éloigner afin de se replacer de la manière la plus efficace possible. En s'appuyant sur le concept des virages « in » et « out » développé dans la phase des fondamentaux, le joueur/la joueuse doit apprendre à établir la meilleure position possible de remplacement pour le prochain coup. À l'occasion du virage « out », les joueurs/euses doivent se mettre à l'aise pour tourner la tête loin de l'action — perdant ainsi la balle de vue — et retrouver la vue de la balle après le remplacement et avant le prochain coup à partir de la position de remplacement la plus appropriée.
- Le concept de « déplacement inversé » peut sembler à première vue contre-intuitif et difficile à maîtriser lorsque le joueur/la joueuse s'éloigne de l'action, mais il doit faire partie intégrante de toutes les séances d'entraînement, y compris les exercices d'échauffement avec ou sans raquette.

Pour plus de détails sur le cycle de déplacement, veuillez consulter [l'annexe B \(« Mobilité au tennis en fauteuil roulant »\)](#)

Considérations supplémentaires

Compétition

Le joueur/la joueuse commence à participer à des tournois Futures ITF Nord-Américains pour se mesurer à des Canadiens/nes et à des joueurs/euses internationaux, et commencer à obtenir un classement ITF. La participation aux Championnats canadiens Birmingham de fin d'année fait partie intégrante de l'emploi du temps du joueur/de la joueuse. Les ligues provinciales (offertes par les associations provinciales) peuvent ajouter de précieuses occasions de compétitions.

Les joueurs/euses doivent apprendre à obtenir un IPIN et à s'inscrire pour les tournois :

<https://www.itftennis.com/en/about-us/organisation/about-ipin/?type=wheelchair>

Annexe :

- [Guide ITF 2024](#) (taille du tirage, points de classement, bourses, etc.)
- [Lien](#) pour le circuit Uniglo ITF de tennis en fauteuil roulant
- [Lien](#) pour les classements BN

Les joueurs/euses doivent également apprendre à gérer au mieux le décalage horaire et les changements de fuseau horaire, y compris le nombre de jours nécessaires pour contrer le changement d'heure et comment gérer les jours de voyage. [L'Académie canadienne de nutrition sportive est une bonne ressource.](#)

Équipement

Raquettes :

Les joueurs/euses plus expérimentés devraient utiliser des raquettes de taille moyenne qui leur permettent de jouer avec contrôle, sensation et précision. Ces trois avantages procurent la sensation de se connecter à la balle, ce qui permet aux joueurs/euses « d'augmenter leur confiance quand ils tentent des coups.

En choisissant une raquette pour les joueurs/euses avancés, gardez à l'esprit ce qui suit :

- Choisissez un tamis de taille moyenne et moyenne plus.
- Recherchez un cadre d'un poids moyen à lourd.

Cordages

Au fur et à mesure que le joueur/la joueuse s'améliore, le choix du cordage devient plus important. Les cordes offrent puissance, confort, rotation et sensation de la balle. En fin de compte, le choix des cordes est personnel et les joueurs/euses développeront des préférences pour un type de corde et une tension particulière au fil du temps.

fauteuil roulant de tennis pour ses fonctionnalités et son style de jeu qui émerge. Il peut continuer à utiliser un fauteuil roulant réglable ou décider de passer à un fauteuil roulant de tennis à cadre fixe.

Une exception à cette règle concerne les juniors à qui il n'est pas recommandé d'acheter un fauteuil roulant avant d'avoir terminé leur croissance.

Fauteuil roulant de tennis

Le joueur/la joueuse a maintenant une bonne compréhension de ce qu'est la configuration idéale du

Voyage

Le joueur/la joueuse peut avoir besoin d'aide pour apprendre les tenants et aboutissants des voyages pour les compétitions, en particulier avec un fauteuil roulant de tennis, un sac de raquettes et des bagages.

Les conseils de voyage comprennent : Comprendre ce qu'il faut apporter dans un sac de tennis (y compris les pneus et les chambres à air au cas où le tournoi soit mal préparé).

- Organiser les déplacements avec un fauteuil roulant de tous les jours, un fauteuil roulant de tennis, ainsi que le temps requis à l'aéroport pour l'enregistrement du fauteuil roulant de tennis, la vérification du fauteuil roulant de tennis à la porte d'embarquement en cas d'escale pour s'assurer que le fauteuil se rend au vol de correspondance).
- Se familiariser avec la politique des bagages de la compagnie aérienne (c.-à-d. le coût d'enregistrement du fauteuil roulant de tennis, le temps requis à l'aéroport pour l'enregistrement du fauteuil roulant de tennis, la vérification du fauteuil roulant à la porte d'embarquement en cas d'escale (pour s'assurer que le fauteuil se rend au vol de correspondance)).
- Évaluer la possibilité d'avoir un étui sur mesure pour fauteuil roulant afin de minimiser les risques de dommages.
- Séparer le cadre des roues et emballer les roues dans un sac pour éviter tout risque de dommages.
- Utiliser des AirTags pour pouvoir suivre la localisation.

Mode de vie

Le joueur/la joueuse doit adopter un mode de vie sain et équilibré axé sur la nutrition et l'hydratation, le sommeil, la récupération, l'adaptation aux voyages, le soutien de la famille, la santé, le bien-être et l'utilisation des médias sociaux.

- Discutez de la santé mentale et des sentiments d'anxiété que le joueur peut ressentir. Faites-leur savoir qu'il y a des gens et des endroits qui les écouteront et les aideront.
- Expliquez au joueur/à la joueuse la conduite appropriée et sécuritaire envers les personnes en position d'autorité, y compris les entraîneurs et les autres adultes. Apprenez au joueur/à la joueuse à gérer les situations dans lesquelles il ne se sent pas à l'aise.
- Formez le joueur/la joueuse à l'utilisation appropriée et au temps passé sur les médias sociaux, ainsi que sur les responsabilités associées à la communication électronique.

Pour plus de détails, veuillez consulter l'annexe A

«[Santé mentale et mieux-être](#)»



ÉTAPE 6

PERFORMANCE

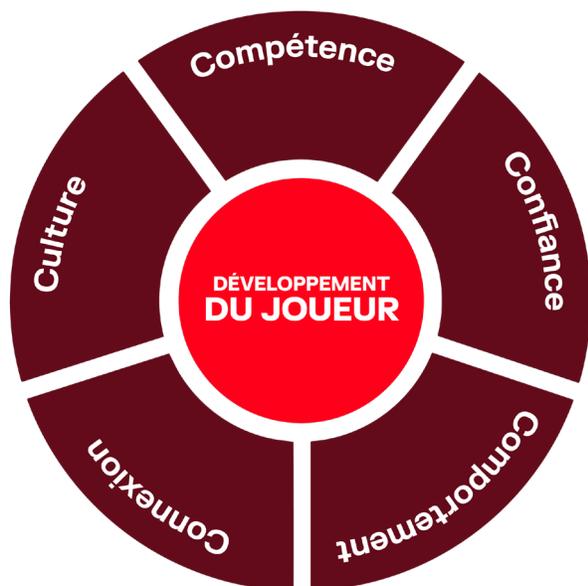
Priorité : S'entraîner avec intensité et mettre l'accent sur le développement physique

Aperçu de l'étape

Dans cette étape, le joueur/la joueuse poursuit son cheminement au tennis en fauteuil roulant de haute performance et il apprend à gérer les exigences croissantes et la qualité de sa préparation et de ses performances. Les principaux domaines d'intérêt comprennent le développement physique, la performance mentale, la science du sport et le leadership accru de l'entraîneur/e qui collabore avec une équipe de soutien intégrée (ÉSI). Le style de jeu gagnant reste au cœur du développement tactique.

Tous les aspects de la préparation sont désormais personnalisés. Pour les entraîneurs/es et les parents, le cas échéant, un plan d'entraînement annuel (PEA) est établi en fonction des objectifs et du style de jeu du joueur/de la joueuse, pour une performance et un développement optimal. Le plan doit être flexible et adapté aux divers éléments intangibles qui peuvent affecter la performance du joueur/de la joueuse (par exemple, le classement, la santé physique et mentale, la fatigue, l'impulsion de performance, etc.).





Culture

Nous voulons créer une culture qui met l'accent sur :

- [Responsabiliser la gestion des ressources financières](#);
- Développer un équilibre sport-vie ; et
- Exprimer sa gratitude pour le soutien reçu et ressentir une fierté de représenter leur pays.

Comportement

Nous voulons favoriser les comportements positifs des joueurs et des joueuses :

- Affermissant la motivation intrinsèque ;
- Faisant preuve d'humilité ; et
- Préservant la résilience dans les exigences de performance.

Confiance

Nous souhaitons renforcer la motivation des joueurs/euses par :

- Construire la confiance en soi ;
- Développer la préparation mentale ; et
- Apprendre à performer sous pression.

Pour un soutien en santé mentale, [cliquez ici](#).

Connexion

Nous voulons aider les joueurs/euses à développer des liens avec les autres, les instructeurs/trices et le club en se concentrant sur :

- Tirer parti de leur réseau de soutien et fixer des limites ;
- Les relations avec les médias ; et
- Respecter la diversité de la culture, des lois et des attitudes d'un hôte.





Compétence

Tactique

Le joueur/la joueuse continue de développer les trois piliers du style de jeu et des schémas gagnants, tout en sachant que le contrôle tactique doit être maintenu malgré l'augmentation du rythme. Il devient important d'imposer son propre jeu, de créer autant de pression que possible et de maintenir une constance compétitive. Le joueur/la joueuse sera exposé aux divers styles de jeu des adversaires, apprendra à trouver des solutions pour mieux profiter de leurs faiblesses et d'utiliser ses forces et son style de jeu.

Le joueur/la joueuse continue d'affiner son développement dans les trois phases de jeu :

- **Phase neutre** : le joueur/la joueuse se concentre sur la construction des points avec des trajectoires de balles, repousser ou déplacer l'adversaire tout en adoptant la meilleure position possible pour gagner des points.
 - Les transitions entre les trois phases de jeu (attaque, neutre, défense) se multiplient et nécessitent une attention particulière.
 - L'ajustement de la hauteur pour exercer le contrôle efficace de la balle permet au joueur de neutraliser l'adversaire ou de passer à l'attaque en gérant mieux le temps.
 - Au deuxième service, l'intention est de neutraliser les coups offensifs du relanceur avec de la hauteur, de la profondeur et une direction appropriée.
 - Le retour long et profond reste la meilleure option, mais la position du relanceur varie sur les retours de deuxième service pour plus d'efficacité. Le modèle de retour + 1 est maintenant utilisé sur une base régulière.
- **Phase d'attaque** : le joueur/la joueuse doit saisir toutes les occasions d'attaquer avec le coup de son choix.
 - Cibler la faiblesse connue de l'adversaire est un élément clé de cette tactique.
 - « Organiser le jeu au retour de service »
Le retour arrive à maturité et il est une arme. Le joueur/la joueuse cherche constamment à attaquer le deuxième service de l'adversaire.
 - Varier le premier service afin de générer de la puissance et des angles pour créer des combinaisons gagnantes de service +1.
 - La prise de décision est élaborée pour déterminer et exécuter les options d'attaque à pourcentage élevé afin d'atténuer les fautes directes.
- **Phase de défense** :
 - Se défendre en croisé est la meilleure solution.
 - La hauteur/profondeur (coups brossés et arqués) permet au joueur/à la joueuse d'ajuster la position de remplacement derrière la ligne de fond pour revenir à la phase neutre d'attaque sur le coup suivant.

Double :

- Les équipes de double auront affiné leur jeu de fond et seront en mesure de se positionner pour profiter des forces de chaque joueur/euse.
- L'équipe place un joueur/une joueuse au filet la plupart du temps. On peut avoir un spécialiste qui avance d'habitude au filet, ou le rôle peut être partagé. L'équipe a besoin d'un joueur/une joueuse solide au fond pour construire le point afin que le joueur/la joueuse au filet puisse dominer et gagner des points avec des volées. Le duo est une combinaison de styles de simple, y compris un joueur/une joueuse de fond et un joueur sur tout le terrain, ou deux joueurs/euses sur tout le terrain.
- Les joueurs/euses apprennent à changer de position dans les situations où ils ont été forcés de quitter leur position la plus efficace (PPÉ) afin de reprendre leur position idéale.

Pour plus de détails sur le double au tennis en fauteuil roulant, veuillez consulter les deux parties du manuel de Tennis Canada :

[Le double au tennis en fauteuil roulant partie 1](#)
[Le double au tennis en fauteuil roulant partie 2](#)

Technique

Le joueur/la joueuse se sert de tout son corps (des hanches vers le haut) dans l'enchaînement approprié de mouvements.

Coups de fond et retours de service :

Le joueur/la joueuse s'appuie constamment sur son habileté à frapper une balle qui monte.

- Toutes les capacités de perception et de réception associées à cette habileté doivent être en place.
- Il devient important de mettre l'accent sur les habiletés de préparation et de rythme puisque la vitesse de la balle et la demande de couverture du terrain augmentent.

- Des habiletés de contre-attaque et de défense sont requises.

Service :

- Développer un service plus puissant en utilisant complètement la chaîne cinétique (force de rotation et vitesse du bras).
- Les différences entre le premier et le deuxième service sont moins importantes; plus d'effets pour le deuxième service, mais la vitesse de la tête de la raquette reste la même.
- Le joueur/la joueuse peut désormais frapper le service brossé.
- Le joueur/la joueuse peut apporter une grande variété autant sur le premier que sur le deuxième service.
- Il est essentiel d'ajuster les habiletés techniques selon les balles reçues (développer une main plus rapide et se rapprocher des balles faciles).
- Poursuite du travail sur les « sensations » à mesure que la vitesse augmente.
- Le joueur/la joueuse doit maîtriser la volée avec élan arrière.

Volées:

- Il est essentiel d'ajuster leurs habiletés techniques en fonction de la balle reçue (développer la rapidité de la main et avancer sur des balles faciles).
- Poursuivre le travail sur les « sensations » à mesure que le rythme augmente
- Le joueur ou la joueuse devrait maîtriser la volée liftée.

Smash :

- Le joueur/la joueuse utilise la bonne technique du haut du corps et est capable de conclure le point avec puissance et précision.
- Le joueur/la joueuse peut adapter sa technique en fonction de sa position sur le terrain et de son intention tactique.
- Il est important d'affiner le smash du revers.

Physique

La priorité est placée sur la préparation du joueur aux exigences accrues du jeu en fonction de son style le plus efficace, y compris l'augmentation de l'entraînement, de la compétition et des voyages. La vitesse, la puissance et l'endurance doivent être au cœur de l'entraînement pour obtenir des résultats de haut niveau. On peut combiner les habiletés de base et la répétition. Il est également essentiel d'intégrer la prise de décision à la pression, à la fatigue et aux situations de stress élevé dans l'entraînement pour se préparer à des matchs compétitifs.

- On recommande l'utilisation d'outils de surveillance pour suivre les charges quotidiennes d'entraînement et les paramètres de bien-être, tels que le sommeil, l'hydratation, le stress, la fatigue et la motivation à s'entraîner.
- Le renforcement du haut du corps doit être une priorité, ainsi que celui du tronc et du bas du corps (si possible). Il faut continuer à mettre l'accent sur le développement de l'endurance et de la condition physique (au moins deux séances d'entraînement axées sur le développement des aptitudes physiques pour préparer la compétition), tout en continuant à développer ces éléments tout au long de la saison.
- Étant donné que les joueurs/euses poussent beaucoup sur le terrain, il est impératif de développer leur force de traction (chaîne arrière) pour prévenir les blessures et équilibrer les muscles.
- Encourager les joueurs/euses à améliorer leur condition physique grâce à d'autres activités qui les obligent à effectuer des exercices de poussée et de traction hors du terrain. Pour ceux qui en sont capables, des exercices complets du corps sont recommandés.
- Fournir une formation et un soutien personnel sur les exigences nutritionnelles pour l'entraînement dans divers environnements, y compris l'altitude, la chaleur et les longs voyages. Le joueur/la joueuse doit comprendre l'importance et le lien entre le sommeil et la performance. Il doit avoir des stratégies et une bonne hygiène de sommeil.
- Les voyages deviennent plus exigeants à cette étape. Il est important de soutenir le joueur/la joueuse avec un plan personnalisé pour le décalage horaire, la récupération et l'entraînement.
- Modifications de la santé et de l'équipement : les joueurs/euses et leur équipe de soutien doivent savoir que toute modification de l'équipement (installation d'un fauteuil roulant/siège, changement de prise, utilisation de différentes sangles de soutien, nouvelle prothèse) peut influencer la santé de la peau et les blessures musculosquelettiques. Tout changement d'équipement ou de technique doit être effectué avec une approche progressive et la décision doit être prise après consultation avec l'entraîneur et l'IST. Tout changement doit être surveillé et intégré lentement à l'entraînement avant d'être utilisé dans un contexte de compétition.

- **Nutrition et hydratation** : continuer à fournir une formation et un soutien personnalisé sur les besoins nutritionnels et d'hydratation en fonction du niveau d'entraînement et des conditions environnementales (par ex. chaleur, altitude, froid).
 - Pour plus de détails sur la nutrition et la santé mentale des joueurs/euses avec un handicap, veuillez consulter [cet article](#).
- **Récupération** : soutenir le joueur/la joueuse dans l'élaboration d'un plan de récupération personnel qui a été testé et qui est bien toléré. S'assurer que le joueur peut ajuster ses besoins de récupération en fonction de son volume d'entraînement, de son intensité, de son horaire et de son handicap.
 - Le sommeil doit être la priorité dans la récupération, en visant de 9 à 10 heures de sommeil pour maximiser la performance, la santé et les avantages de la récupération.
 - Élaborer des stratégies de sommeil personnalisées pour la compétition et les voyages, y compris des stratégies de décalage horaire (ajustements du fuseau horaire avant le voyage, habitudes de sieste, exposition à la lumière ou à l'obscurité, habitudes de repas et de collations et autres stratégies (p. ex : mélatonine).



Mobilité

Les schémas de déplacement inversé continuent de faire partie de la routine d'entraînement du joueur/de la joueuse en mettant l'accent sur deux domaines :

- « Intersection » et « segmentation » : Comme deux rebonds de la balle sont autorisés, il est souvent plus efficace d'utiliser le déplacement inversé et de se détourner du jeu pour croiser le coup de l'adversaire. S'éloigner du coup laisse plus de temps, une meilleure position sur le terrain et une plus grande marge de manœuvre. Cela contraste avec le fait de « couper en deux » le coup de l'adversaire où le joueur/la joueuse se tourne vers le terrain pour frapper la balle.
- Introduction au remplacement après le deuxième service : immédiatement après le deuxième service, le joueur/la joueuse inverse le remplacement afin de gagner du temps et de l'espace pour recevoir des retours offensifs et éviter de rester coincé à la ligne de fond.

Pour plus de détails sur le cycle de déplacement, veuillez consulter annexe B « Mobilité au tennis en fauteuil roulant »

Considérations supplémentaires Compétition

Le joueur est encouragé à participer à 10-15 tournois ITF par année, ce qui peut inclure des tournois ITF Futures canadiens et américains, ainsi que des tournées sélectives à l'étranger pour disputer des tournois de niveau inférieur (Futures et ITF 3) en Amérique du Sud, Asie et Europe. Le choix des tournois est conçu pour :

- S'harmoniser avec le développement du joueur/de la joueuse et les besoins de compétition
- Permettre au joueur/à la joueuse d'atteindre sa progression de classement de fin d'année

De plus, le joueur/la joueuse peut être sélectionné pour représenter le Canada à la Coupe du monde par équipe. Les joueurs/euses visent également à participer aux Championnats canadiens Birmingham de fin d'année.

Annexe :

- [Guide ITF 2024](#) (dimension des tirages, points de classement, bourses, etc.)
- [Lien](#) pour le circuit de tennis en fauteuil ITF Uniql
- [Lien](#) pour les classements BN

Le joueur/la joueuse doit continuer à améliorer ses stratégies de voyage et de décalage horaire pour maximiser sa capacité à fournir de bonnes performances à l'occasion de ses voyages internationaux.

Le joueur/la joueuse doit également être informé sur les contrôles antidopage (ITF, WTA, ATP). [Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport](#) est une bonne ressource. S'il y a lieu, l'entraîneur fournit des renseignements sur les conséquences sur la récupération de la consommation d'alcool et de drogues.



Équipement

Raquettes

Les joueurs/euses peuvent encore expérimenter différentes raquettes en fonction de leur style de jeu. Avec l'aide d'experts, un joueur/une joueuse peut explorer la « personnalisation » de sa raquette. Cette personnalisation (ou réglage) permet d'ajouter du poids, de modifier l'équilibre ou d'ajuster la poignée. Une fois que les modifications souhaitées ont été apportées, les joueurs testent la raquette personnalisée pour évaluer ses sensations et ses performances. Il faudra peut-être affiner ces ajustements en fonction de cette expérience. La personnalisation est un processus qui peut demander de la patience. Ce qui fonctionne le mieux pour un joueur/une joueuse peut ne pas fonctionner pour un autre.

Cordage

Au fur et à mesure que le joueur/la joueuse s'améliore, le choix du cordage devient plus important. Les cordes offrent puissance, confort, rotation et sensation de la balle. En fin de compte, le choix des cordes est personnel et les joueurs/euses développeront des préférences pour un type de corde et une tension particulière au fil du temps.

Fauteuil roulant de tennis

Les joueurs/euses voudront leur propre fauteuil roulant de tennis et connaîtront leur meilleure configuration après une longue période d'essais et d'erreurs.

L'aluminium et le titane sont devenus des matériaux populaires pour les fauteuils roulants de tennis à cadre léger. Les principaux fabricants de fauteuils roulants (basés en Amérique du Nord et en Europe) proposent des fauteuils roulants de tennis de haute qualité avec une gamme d'options pour les cadres, les sièges, les repose-pieds et les sangles. Ils peuvent aider à trouver les mesures et les spécifications exactes d'un nouveau fauteuil roulant. Un joueur/une joueuse peut avoir besoin d'aide pour apprendre les tenants et aboutissants des voyages pour les compétitions, en particulier avec un fauteuil roulant de tennis, un sac pour les raquettes et des bagages.

Voyages

Les facteurs relatifs aux voyages comprennent :

- Comprendre ce qu'il faut placer dans un sac de tennis (dont des pneus et des chambres à air de remplacement au cas où le tournoi est mal préparé).
- Organiser le voyage avec un fauteuil roulant de tous les jours, un fauteuil roulant de tennis, de l'équipement et des bagages.
- Se familiariser avec la politique des bagages du transporteur aérien (c.-à.-d. coût de l'enregistrement du fauteuil roulant de tennis, temps requis à l'aéroport pour enregistrer le fauteuil roulant de tennis, vérification du fauteuil roulant de tennis à la porte d'embarquement en cas d'escale pour s'assurer que le fauteuil soit transféré vers le vol de correspondance).
- Envisager un étui pour fauteuil roulant sur mesure pour minimiser les risques de dommage.
- Séparer le cadre des roues et emballer les roues dans un sac pour éviter tout risque de dommage.
- Utiliser des étiquettes aériennes sur les fauteuils pour pouvoir faire un suivi.

Pour un aperçu complet des configurations du fauteuil roulant de tennis, veuillez consulter l'annexe B [*« Mobilité au tennis en fauteuil roulant »*](#).



Mode de vie

Le joueur est encouragé à adopter un mode de vie sain et équilibré axé sur la nutrition et l'hydratation, le sommeil, la récupération, l'adaptation aux voyages, le soutien de la famille, la santé, le bien-être et l'utilisation des médias sociaux.

- Discutez de la santé mentale et des sentiments d'anxiété que le joueur/la joueuse peut ressentir. Faites-leur savoir qu'il y a des gens et des endroits qui les écouteront et les aideront.
- Expliquez au joueur la conduite appropriée et sécuritaire envers les personnes en position d'autorité, y compris les entraîneurs et les autres adultes. Apprenez au joueur à gérer les situations dans lesquelles il ne se sent pas à l'aise.
- Formez le joueur à l'utilisation appropriée et au temps passé sur les médias sociaux, ainsi que sur les responsabilités associées à la communication électronique.

Pour plus de détails, veuillez consulter [l'annexe A](#) («Santé mentale et mieux-être»)

ÉTAPE 7

VIVRE EN PROFESSIONNEL

Priorité : Atteindre la haute performance et l'équilibre entre vie sportive et privée

Aperçu de l'étape

Au cours de l'étape Vivre comme un professionnel, le joueur/la joueuse est concentré sur la haute performance autant en entraînement qu'en compétition, tout en maintenant l'accent sur la santé physique et mentale et le bien-être. La priorité est de participer à des tournois de haut niveau. En raison du nombre important de tournois, le ratio entre l'entraînement et les compétitions doit être surveillé de près, car le joueur doit éviter les blessures et l'épuisement. La périodisation et l'inclusion de phases de repos et de régénération suffisantes sont essentielles. Bien que le jeu de base du joueur soit bien établi, des améliorations et des adaptations tactiques et techniques peuvent être nécessaires pour affronter des adversaires plus matures et expérimentés.

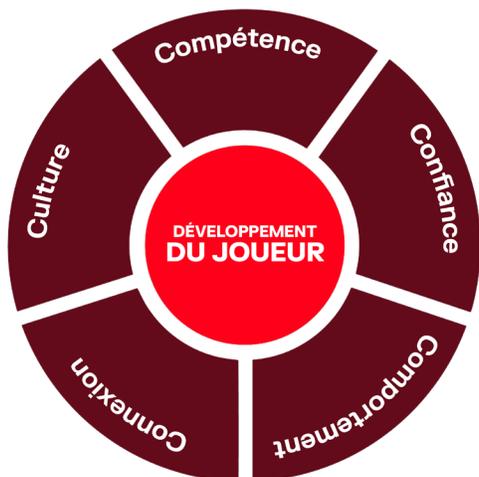
Chaque membre de l'équipe de soutien intégrée possède une expertise et un rôle spécifique pour maximiser les performances physiques et mentales, la santé et le bien-être du joueur. L'analyse des données et des vidéos joue un rôle plus important à cette étape.

Il est essentiel d'élaborer des stratégies sport-vie pour équilibrer les exigences de la haute performance avec les activités de la vie, y compris le temps passé avec la famille et les amis, le travail et les obligations avec les commanditaires, etc.



Le joueur/la joueuse a l'occasion d'être un ambassadeur/rice du sport en redonnant à la collectivité et en étant un mentor pour la prochaine génération de joueurs/euses.





Culture

Nous voulons créer une culture qui insiste sur :

- Développer une bonne gestion des ressources financières à long terme;
- la planification à long terme de la [réussite professionnelle](#);
- l'encadrement de la prochaine génération d'athlètes de haut niveau.

Comportement

Nous voulons que les joueurs/euses manifestent une attitude positive en :

- s'entraînant et participant à des compétitions avec persévérance et résilience;
- développant leur image personnelle et professionnelle; et
- étant un ambassadeur/rice positif pour le sport.

Confiance

Nous voulons soutenir la confiance des joueurs/euses en mettant l'accent sur :

- l'importance des gains modestes, mais significatifs;
- faire confiance au processus; et
- se concentrer sur ce qu'il peut contrôler.

Pour un soutien en santé mentale, veuillez [cliquer ici](#).

Connexion

Nous voulons aider les joueurs/euses à établir des liens avec les autres, les instructeurs/trices et le club en se concentrant sur :

- entretenir les réseaux sociaux;
- redonner à la collectivité; et
- rester à l'écoute de ce qu'il faut pour maintenir un équilibre personnel et professionnel.



PASSION



Compétence

Tactique

Tous les apprentissages tactiques antérieurs acquis dans les étapes précédentes autour du style de jeu gagnant sont répétés et approfondis avec une plus grande précision et avec l'objectif de devenir plus efficace.

- **Phase neutre** : la qualité des coups dans les échanges possède désormais un bon équilibre entre l'agressivité et la constance.
 - Le joueur peut frapper la balle dans n'importe quelle partie du terrain de presque n'importe où
 - Les transitions entre les trois phases de jeu (attaque, neutre, défense) sont fréquentes au cours du même point.
 - Sur le deuxième service, la vitesse et le choix de la cible sont importants. La précision est la priorité pour éloigner l'adversaire vers l'extérieur du terrain ou vers le « T »
 - Des retours de service longs et profonds restent l'option privilégiée. La position du joueur/euse pour retourner le service varie.
- **Phase d'attaque** : le joueur/la joueuse profite des occasions (en mettant l'accent sur des échanges de 1 à 4 coups)
 - Sur le premier service, la différence provient de la vitesse, la précision, le pourcentage de réussite et la qualité du service +1.
 - Sur le retour, le joueur/la joueuse vise à attaquer systématiquement le deuxième service pour un coup gagnant direct, ou à préparer le retour gagnant + 1
- **Phase de défense** :
 - Les joueurs/euses peuvent neutraliser les coups offensifs
 - Les joueurs/euses maîtrisent l'art de contrer et de renverser une situation désavantageuse
- **Double** :
 - Les joueurs/euses continuent de peaufiner les tactiques acquises dans les étapes précédentes. Ils auront identifié un/e partenaire de double qui leur convient. Ils choisiront de jouer la majorité des tournois avec le même joueur/euse.

Pour plus de détails sur le double au tennis en fauteuil roulant, veuillez consulter le manuel de Tennis Canada en deux parties : [Le double au tennis en fauteuil roulant partie 1](#)
[Le double au tennis en fauteuil roulant partie 2](#)

Technique

On peut encore apporter des modifications techniques en fonction des données tirées des matchs d'un joueur. L'analyse vidéo joue un rôle majeur dans ce processus.

Physique

L'accent porte encore sur la préparation du joueur/de la joueuse aux exigences accrues du jeu au plus haut niveau. Un entraînement plus intense prend de plus en plus d'importance avec des séances personnalisées basées sur le style de jeu gagnant du joueur/de la joueuse. Une approche périodisée peut comprendre des séances adaptées à l'entraînement, aux compétitions et au repos et est essentielle pour maximiser le potentiel et le développement de l'athlète. À cette étape, il est recommandé d'utiliser diverses méthodes et des outils pour suivre la quantité, l'intensité et le volume d'entraînement afin de favoriser la performance et la récupération du joueur/de la joueuse.

- L'utilisation d'exercices spécifiques au tennis pour développer la force, la vitesse et la condition physique doit être intégrée à l'entraînement, y compris les efforts intenses qui reproduisent le jeu.
 - Le renforcement du haut du corps doit être une priorité, ainsi que du tronc et du bas du corps (si possible). La construction d'une base aérobie solide (surtout hors saison) devrait être un objectif important compte tenu des exigences accrues de la compétition, des voyages et de l'entraînement.
 - Continuer à développer la force de traction (chaîne musculaire postérieure) pour la prévention des blessures et l'équilibre musculaire, surtout pendant la saison de tournois.
 - L'entraînement personnalisé doit rester basé sur le profil du joueur/de la joueuse. Le développement de la puissance, de l'explosivité, de la force, de l'endurance et de la vitesse doit se poursuivre pendant la période de compétition avec des moments appropriés de repos.
- Être efficace dans diverses situations physiques, stimuler la créativité et chercher des solutions dans des situations émotionnellement difficiles. Le joueur/la joueuse continue de développer son autonomie et d'investir dans son développement physique.

Nutrition

s'assurer que le joueur/la joueuse a adopté des plans nutritionnels périodisés découlant du plan d'entraînement annuel. Mettre à sa disposition un soutien en nutrition sportive pour l'aider à surveiller et à adapter son équilibre énergétique tout au long de l'année. Le joueur/la joueuse doit se sentir en confiance pour surveiller son hydratation à l'entraînement et en compétition et l'ajuster pour assurer des performances optimales (en particulier dans différents climats/conditions).

Récupération : les plans de récupération

personnalisés doivent constituer une priorité, y compris la nutrition, l'hydratation, la gestion du sommeil en fonction des voyages, des horaires de compétition et des environnements.

- Modifications de la santé et de l'équipement : les joueurs et leur équipe de soutien doivent savoir que toute modification de l'équipement (installation d'un fauteuil roulant, changement de prise, utilisation de différentes sangles de soutien, nouvelle prothèse) peut influencer la santé de la peau et les blessures musculosquelettiques. Tout changement d'équipement ou de technique doit être effectué avec une approche progressive et la décision doit être prise après consultation avec l'entraîneur et l'IST. Tout changement doit être surveillé et intégré lentement à l'entraînement avant d'être utilisé dans un contexte de compétition.



Mobilité

S'appuyant sur le travail effectué lors des étapes précédentes, le cycle de déplacement reste une priorité pratique. La prise de décision tactique influencera les schémas de déplacement (segmentation et intersection dans la phase de remplacement) et doit être pratiquée en permanence.

*Pour des détails sur le cycle de déplacement, veuillez consulter l'annexe B
« Mobilité au tennis en fauteuil roulant ».*

Considérations supplémentaires

Compétition

Le joueur participe à 15-25 tournois sanctionnés par année, dont ceux du plus haut niveau comme les tournois du Grand Chelem, les Jeux paralympiques, les Jeux parapanaméricains, la Coupe du monde par équipe, les Masters et autres tournois majeurs de l'ITF (depuis ITF 2 jusqu'aux tournois de Super Series).

Dans leur planification annuelle, le joueur/la joueuse et son entraîneur/e évalueront soigneusement des facteurs tels que le niveau de jeu du tournoi, la compétition attendue et les conséquences du voyage. Les besoins de repos et de récupération lors des tournois/circuits doivent être évalués. Il est important que l'entraîneur/e assure un bon ratio victoires/défaites tout au long de l'année.

Le joueur/la joueuse vise à prendre part aux Championnats canadiens Birmingham.

Annexe :

- [Guide ITF 2024](#) (dimension des tirages, points de classement, bourses, etc.)
- [Lien](#) pour le circuit de tennis en fauteuil ITF Uniqlo
- [Lien](#) pour les classements BN

S'assurer que le joueur/la joueuse connaît les procédures de contrôle antidopage en compétition et hors compétition. Il doit se conformer à toutes les exigences antidopage de l'ITF/WTA/ATP et connaître les droits de l'athlète.



Équipement

Raquettes

À cette étape, les joueurs/euses auront trouvé leur raquette et le cordage qui leur convient. La tension des cordes peut encore varier en fonction des conditions météorologiques.

Ajuster la tension des cordes selon la température peut influencer les performances. Voici quelques recommandations pour aider un joueur à décider de la tension idéale des cordes dans diverses plages de température :

Ajustements spécifiques à la température



21 à 27 degrés Celsius : on considère cette plage de température comme normale et habituelle au tennis. Elle ne requiert aucun ajustement par rapport à la tension standard qui est optimale dans ces conditions.



15 à 20 degrés Celsius : quand la température diminue, le joueur doit envisager de réduire la tension de 0,5 à 1 kg (1 à 2 lb) par rapport à la tension normale. Cet ajustement permet de maintenir la réactivité des cordes et de compenser l'élasticité réduite en raison des températures plus basses.



5 à 14 degrés Celsius : dans des conditions plus froides, le joueur peut réduire la tension de 1 à 2 kg (2 à 4 lb) par rapport à la tension normale. Diminuer la tension permet de maintenir l'énergie pour retourner les balles et qui tend à diminuer dans cette plage de température.



-1 à 4 degrés Celsius : dans ces conditions très froides, le joueur peut réduire la tension de 2 à 3 kg (4 à 7 lb). Cette importante réduction est nécessaire pour compenser la rigidité des cordes et des balles.

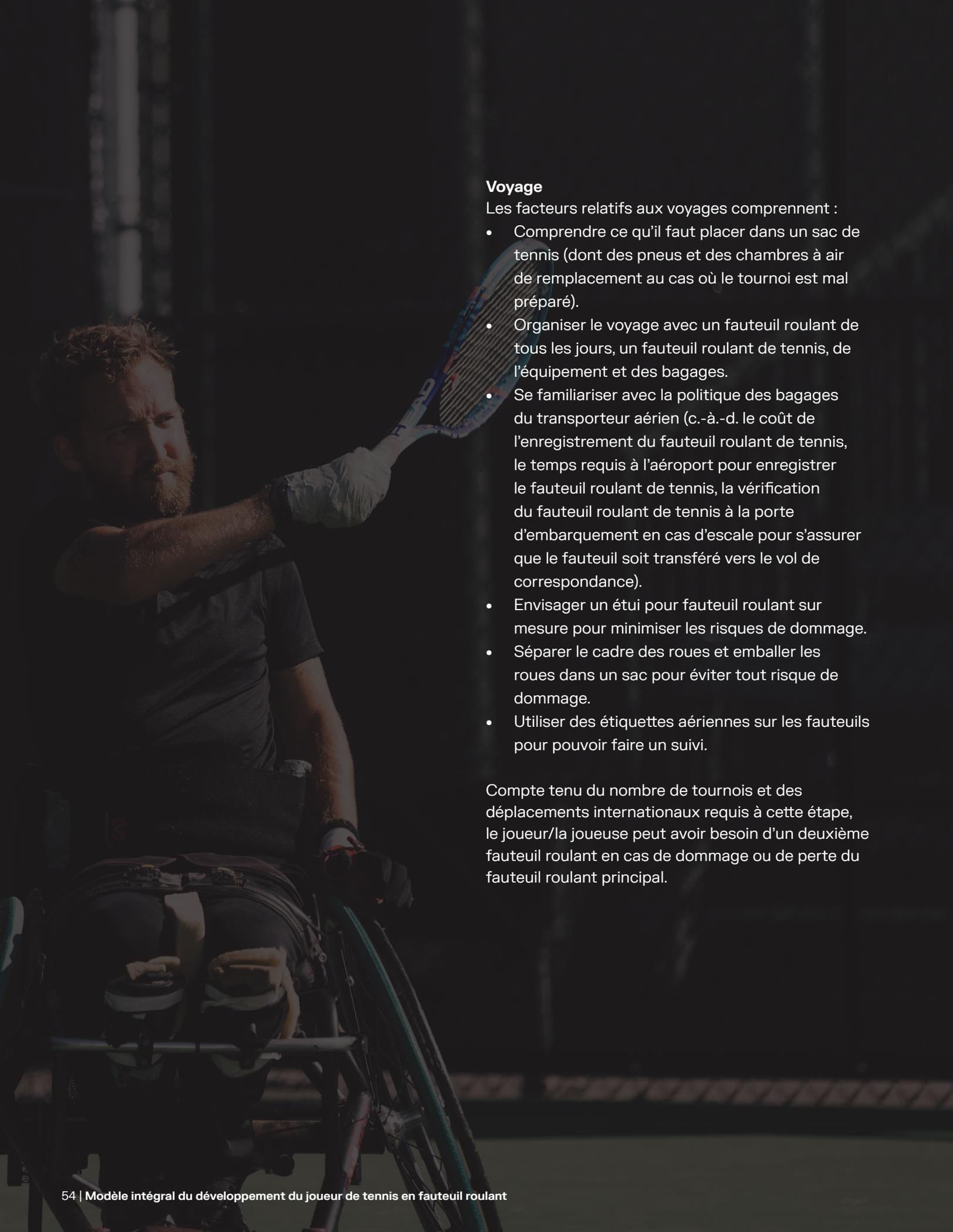
Pour plus de détails sur le choix des raquettes et du cordage, veuillez consulter les annexes : « Cordage de raquette » et « Guide des raquettes ».

Cordage

Au fur et à mesure que le joueur/la joueuse s'améliore, le choix du cordage devient plus important. Les cordes offrent puissance, confort, rotation et sensation de la balle. En fin de compte, le choix des cordes est personnel et les joueurs/euses développeront des préférences pour un type de corde et une tension particulière au fil du temps. Pour un aperçu complet des cordes recommandées, veuillez consulter l'annexe (« Cordages »).

Fauteuil roulant de tennis

À cette étape, le joueur/la joueuse aura trouvé la position assise idéale, ce qui lui permettra de ne faire qu'un avec le fauteuil. Des ajustements mineurs du fauteuil peuvent encore s'imposer selon la surface du terrain (ex. : monter ou abaisser les roulettes avant ou les roulettes arrières). Les joueurs/euses devraient connaître les nouvelles technologies pour les fauteuils roulants de tennis et être prêts à ajouter ou ajuster leur situation en conséquence.



Voyage

Les facteurs relatifs aux voyages comprennent :

- Comprendre ce qu'il faut placer dans un sac de tennis (dont des pneus et des chambres à air de remplacement au cas où le tournoi est mal préparé).
- Organiser le voyage avec un fauteuil roulant de tous les jours, un fauteuil roulant de tennis, de l'équipement et des bagages.
- Se familiariser avec la politique des bagages du transporteur aérien (c.-à.-d. le coût de l'enregistrement du fauteuil roulant de tennis, le temps requis à l'aéroport pour enregistrer le fauteuil roulant de tennis, la vérification du fauteuil roulant de tennis à la porte d'embarquement en cas d'escale pour s'assurer que le fauteuil soit transféré vers le vol de correspondance).
- Envisager un étui pour fauteuil roulant sur mesure pour minimiser les risques de dommage.
- Séparer le cadre des roues et emballer les roues dans un sac pour éviter tout risque de dommage.
- Utiliser des étiquettes aériennes sur les fauteuils pour pouvoir faire un suivi.

Compte tenu du nombre de tournois et des déplacements internationaux requis à cette étape, le joueur/la joueuse peut avoir besoin d'un deuxième fauteuil roulant en cas de dommage ou de perte du fauteuil roulant principal.



MERCI

tenniscanada.com

GLOSSAIRE DES TERMES

Voici un glossaire de termes que nous utiliserons tout au long de ce document :

- **Joueur(-euse)** : nous faisons référence aux Joueur(-euse) de tennis en fauteuil roulant
- **Modèle intégral de développement du joueur en fauteuil roulant** : ce document est appelé MIDJ de tennis en fauteuil roulant ou MIDJTFR
- **Classification du tennis en fauteuil roulant** : définit ceux et celles qui sont admissibles pour participer aux tournois en fauteuil roulant de l'ITF et regroupe les joueur(-euse)s admissibles dans les classes de sport (Ouverte ou Quad) aux fins de la compétition.
- **Handicap congénital** : un handicap physique présent depuis la naissance.
- **Incapacité acquise** : une incapacité physique qui se développe au cours de la vie de la personne (c'est-à-dire en raison d'un accident ou d'une maladie) plutôt qu'une incapacité à la naissance.
- **Déficiences physiques liées à la motricité** : une déficience motrice qui affecte les mouvements, allant de la motricité globale, comme la marche, à la motricité fine, comme la manipulation d'objets avec la main.
- **Sécuritaire et inclusif** : un environnement sécuritaire et inclusif permet aux joueurs de s'entraîner et de concourir sans crainte d'intimidation, de harcèlement ou d'abus. Être inclusif signifie tenir compte des besoins physiques (p. ex. : accessibilité aux terrains et aux toilettes), psychologiques, mentaux et émotionnels de tous les des joueur(-euse)s, ainsi que l'utilisation d'un langage inclusif.
- **APTT** : associations provinciales et territoriales de tennis.
- **APSFR** : associations provinciales de sport en fauteuil roulant.
- **Périodisation** : un plan d'entraînement systématique pour aider les joueurs/euses à atteindre des performances optimales.
- **ÉSI** : l'équipe de soutien intégrée comprend les professionnel(le)s des sciences du sport, de la médecine sportive et d'autres spécialistes qui soutiennent les entraîneur(e)s, les joueur(-euse)s et les équipes.
- **PAE** : plan annuel d'entraînement : il s'agit d'un plan annuel d'entraînement, de compétition et de récupération.
- **PPE** : positionnement le plus efficace des joueur(-euse)s en double

ANNEXES

Annexe A	58
Santé mentale et mieux-être	
Annexe B	61
Mobilité au tennis en fauteuil roulant	
Annexe C	68
Exercices pour débutants au tennis en fauteuil roulant	
Annexe D	70
Exercices de coordination oculomanuelle au tennis en fauteuil roulant	
Annexe E	72
Jeux d'échauffement pour le tennis en fauteuil roulant	
Annexe F	74
Le revers inversé	



ANNEXE A

SANTÉ MENTALE ET MIEUX-ÊTRE

En cas d'urgence ou de crise, veuillez appeler le 9-1-1 pour obtenir une assistance immédiate ou vous rendre au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Si vous ou une personne de votre entourage pensez au suicide, appelez ou envoyez un message texte au 9-8-8.

Voici quelques ressources utiles :

Trouver un(e) psychologue selon la province ou le territoire :

<https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>

Trouver un(e) conseiller(-ière) certifié(e) ou un(e) psychothérapeute :

<https://www.ccpa-accp.ca/find-a-canadian-certified-counsellor/>

Trouver un(e) travailleur(se) social(e) :

<https://www.casw-acts.ca/en/find-social-worker>

Trouver un(e) consultant(e) en performance mentale :

<https://fr.cspa-acps.com/find-a-consultant>

Trouver un(e) psychiatre : <https://www.cpa-apc.org/fr/foire-aux-questions/>

Plan de match : Santé mentale : <https://www.mygameplan.ca/fr/ressources/sante>

CIO : Guide de nos experts pour rester #MentallyFit :

<https://olympics.com/athlete365/fr/search?query=Guide%20pour%20rester%20en%20bonne%20santé%20mentale>

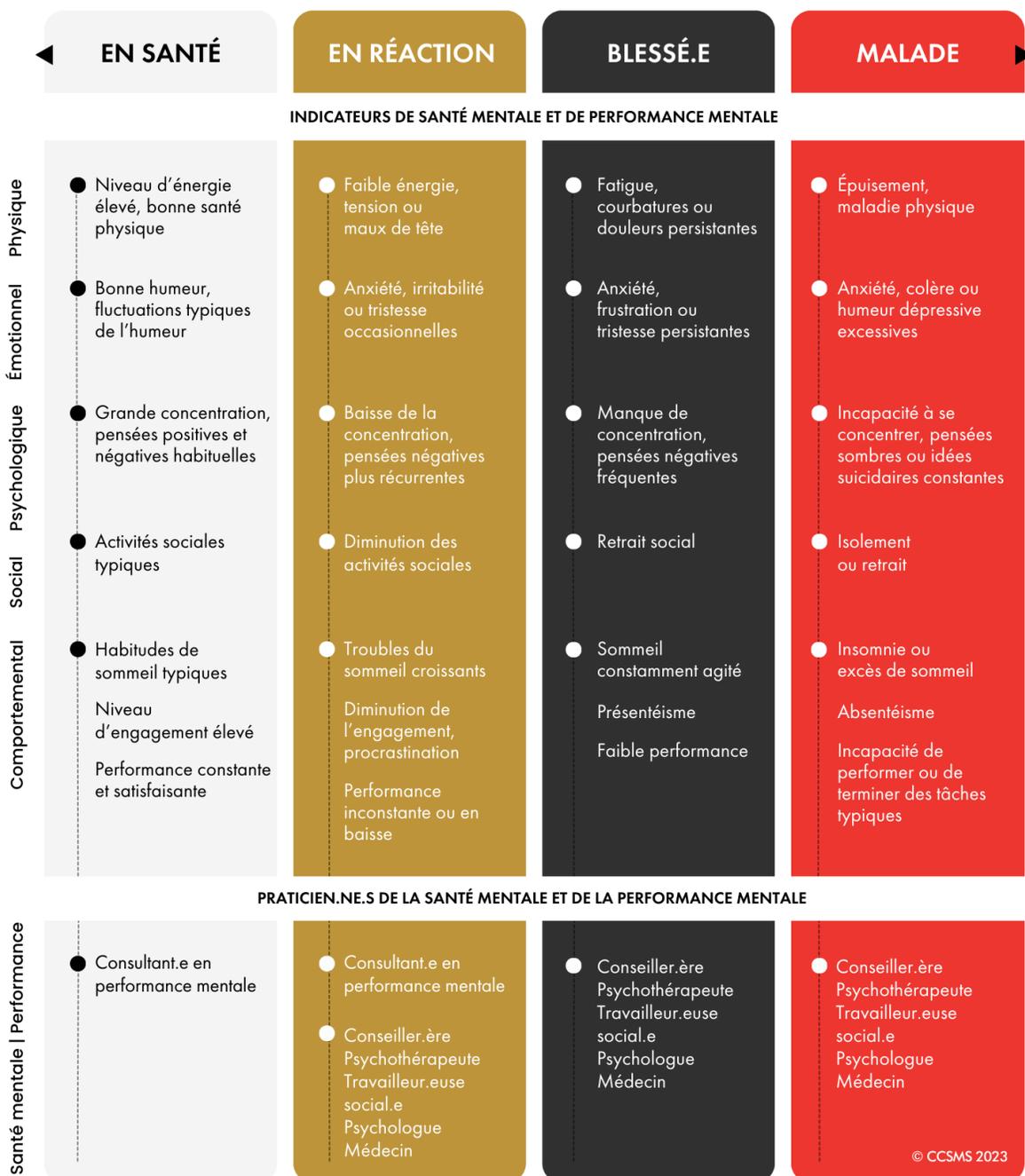
Exercices de respiration : <https://www.youtube.com/watch?v=52pLedrC8ms>

ANNEXE A

SANTÉ MENTALE ET MIEUX-ÊTRE

CCMHS  CCSMS

LE CONTINUUM DES ÉTATS DE SANTÉ MENTALE



© CCSMS 2023

ANNEXE A

SANTÉ MENTALE ET MIEUX-ÊTRE

CCSMS Caractéristiques des praticien.ne.s de la performance mentale et de la santé mentale

Consultant.e en performance mentale	Conseiller.ère, psychothérapeute, travailleur.euse social.e	Psychologue	Médecin	Psychiatre
CPM	C, P, TS	PSY	M.D.	M.D.-P
Formation				
● Maîtrise ou doctorat en sciences de l'activité physique ou dans un domaine connexe; spécialisation en psychologie du sport	● Maîtrise en counseling, en travail social ou dans un domaine connexe	● Maîtrise ou doctorat en psychologie	● Doctorat en médecine	● Doctorat en médecine, spécialisation en psychiatrie
Organisme d'enregistrement				
● Association canadienne de la psychologie du sport (ACPS) et Association of Applied Sport Psychology (AASP)	● Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) ou association provinciale, territoriale ou universitaire	● Collège provincial ou territorial qui délivre le permis d'exercer	● Collège des médecins	● Collège des médecins
Champ de pratique				
● Amélioration de la performance sportive et de la santé mentale par du counseling et de la formation en performance mentale OUI	● Amélioration de la performance sportive et de la santé mentale par du counseling et de la formation en performance mentale UNIQUEMENT avec une formation complémentaire comme CPM	● Amélioration de la performance sportive et de la santé mentale par du counseling et de la formation en performance mentale UNIQUEMENT avec une formation complémentaire comme psychologue	● Amélioration de la performance sportive et de la santé mentale par du counseling et de la formation en performance mentale NON	● Amélioration de la performance sportive et de la santé mentale par du counseling et de la formation en performance mentale NON
● Amélioration de la santé mentale par de la psychothérapie UNIQUEMENT avec une formation complémentaire comme PSY, C, P ou TS	● Amélioration de la santé mentale par de la psychothérapie OUI	● Amélioration de la santé mentale par de la psychothérapie OUI	● Amélioration de la santé mentale par de la psychothérapie UNIQUEMENT avec la bonne formation	● Amélioration de la santé mentale par de la psychothérapie OUI
● Diagnostic de la maladie mentale par des évaluations cliniques et des tests UNIQUEMENT avec une formation complémentaire comme psychologue	● Diagnostic de la maladie mentale par des évaluations cliniques et des tests UNIQUEMENT avec une formation complémentaire comme psychologue	● Diagnostic de la maladie mentale par des évaluations cliniques et des tests OUI	● Diagnostic de la maladie mentale par des évaluations cliniques et des tests OUI	● Diagnostic de la maladie mentale par des évaluations cliniques et des tests OUI
● Traitement de la maladie mentale par de la psychothérapie UNIQUEMENT avec une formation complémentaire comme PSY, C, P ou TS	● Traitement de la maladie mentale par de la psychothérapie OUI	● Traitement de la maladie mentale par de la psychothérapie OUI	● Traitement de la maladie mentale par de la psychothérapie UNIQUEMENT avec la bonne formation	● Traitement de la maladie mentale par de la psychothérapie OUI
● Prescription et gestion de la médication NON	● Prescription et gestion de la médication NON	● Prescription et gestion de la médication NON	● Prescription et gestion de la médication OUI	● Prescription et gestion de la médication OUI

ANNEXE B

MOBILITÉ AU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

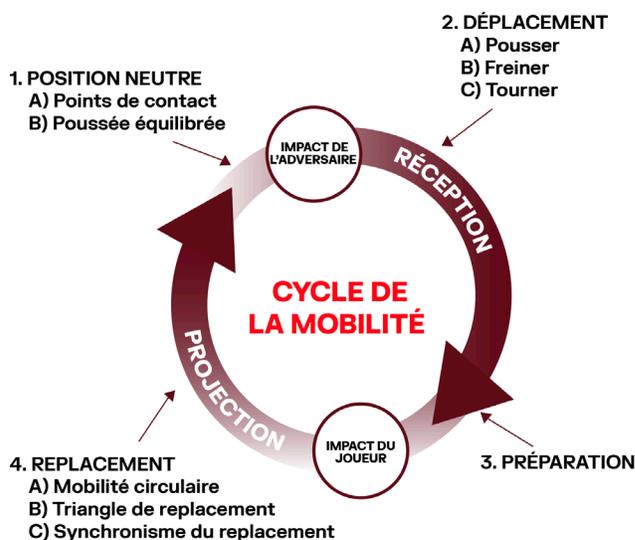
Le tennis en fauteuil roulant est en grande partie identique au tennis pour les personnes sans handicap. Il se joue sur des terrains de tennis de la même dimension et suit les mêmes règles à l'exception de quelques différences mineures. Les joueur(-euse)s utilisent les mêmes prises, frappent les mêmes coups et se servent des mêmes tactiques et techniques correctrices. Les entraîneur(e)s peuvent utiliser les mêmes méthodes d'enseignement et les mêmes progressions que pour les joueur(-euse)s sans handicap.

Outre la règle des deux rebonds, la principale différence concerne le déplacement des joueur(-euse)s sur le terrain. Pour aller du point A au point B, le(la) joueur(-euse) doit pousser son fauteuil plutôt que de courir ou d'utiliser des pas latéraux ou des pas chassés.

Les entraîneur(e)s doivent connaître la structure et les composantes des déplacements au tennis en fauteuil roulant pour développer les joueur(-euse)s.

Pour maximiser le positionnement sur tous les coups, un(e) joueur(-euse) en fauteuil roulant suit un « cycle de mobilité » en quatre étapes. Le cycle comprend :

1. La « position neutre » avant l'impact de l'adversaire avec la balle
2. Le déplacement (mouvement du fauteuil jusqu'à la position de la frappe)
3. La préparation (préparation du coup et le coup lui-même)
4. Le remplacement (mouvement du fauteuil pour préparer le coup suivant).



NOTE À ENTRAÎNEUR(E) : durant le cycle de la mobilité, il est important que le(la) joueur(-euse) continue de se déplacer continuellement. De cette façon, les lois de l'inertie et du rythme peuvent l'aider. Un point peut comprendre de nombreuses étapes liées entre elles par le déplacement des joueur(euse)s d'une étape à l'autre, ce qui est préférable aux arrêts et aux démarrages répétés.

ANNEXE B

Examinons de plus près les quatre étapes du cycle :

1. POSITION NEUTRE

Dès le retour de service, ou juste après le service, le cycle commence avec le(la) joueur(-euse) en position neutre et le corps en équilibre pour permettre un départ rapide dans n'importe quelle direction. Pour cette position, les deux mains doivent se trouver sur les roues pour accélérer le déplacement. Pendant le jeu, la position neutre est dynamique, le(la) joueur(-euse) retrouvant simplement son équilibre et établissant de bons points d'impact après un coup.

a) Points d'impact : ce sont des zones de la main ou de la raquette qui se connectent à une partie de la roue (pneu ou main courante). Généralement, les joueur(-euse)s utilisent soit le coussinet de la paume de la main contre le pneu, soit l'avant-bras. Certain(e)s se servent d'une main courante plus grande et d'autres ne s'en servent pas du tout. Peu importe la technique, l'objectif principal est de développer des points d'impact solides.

b) Position d'attente/poussée équilibrée : il est souvent avantageux de s'incliner (légèrement vers la gauche pour un un(e) droitier(-ière)) en position neutre pour compenser la poussée plus forte de la main sans raquette. À partir d'une position neutre, le(la) joueur(-euse) est mieux à même de « lire » le coup de l'adversaire et de réagir avec une première poussée forte.

MOMENT CLÉ 1 : L'ADVERSAIRE FRAPPE LA BALLE

2. DÉPLACEMENT

Après qu'un(e) joueur(-euse) a anticipé ou identifié l'endroit où il doit aller en fonction de l'évaluation du coup de l'adversaire, il(elle) lui faut déterminer le déplacement du fauteuil pour trouver le meilleur point d'impact.

a) Pousser : pour propulser le fauteuil, le(la) joueur(-euse) peut pousser avec une main ou deux. Le degré d'utilisation de chaque main permet un contrôle directionnel du fauteuil. Apprendre à manœuvrer le fauteuil avec une raquette à la main n'est pas facile. Ça demande du temps et de la pratique. Toute façon de pousser le fauteuil qui donne de bons résultats est correcte. Cependant, en général, des poussées courtes et rapides servent à démarrer et à effectuer des ajustements rapides. De longues poussées sont utiles quand le fauteuil est en marche et et qu'on souhaite accélérer.



ANNEXE B

b) Freiner : ce mouvement se fait en se penchant vers l'arrière et en saisissant fermement les deux roues. Une fois que cette action est effectuée, le(la) joueur(-euse) peut changer de direction rapidement. Juste avant l'impact de l'adversaire, il peut être nécessaire de ralentir rapidement son remplacement pour réagir plus efficacement. Le freinage peut également servir quand un(e) joueur(-euse) sent qu'il(elle) se dirige vers la balle et qu'il se rapprochera trop d'elle (impact coincé).

c) Tourner : il y a trois façons pour une(e) joueur(-euse) de changer de direction :

1. Virage intérieur : virage vers l'intérieur, vers le filet ou le milieu du terrain
2. Virage extérieur : s'éloigner du filet ou aller vers la ligne de côté
3. Pivot : tirer une roue et pousser l'autre pour produire un virage « sur place ».

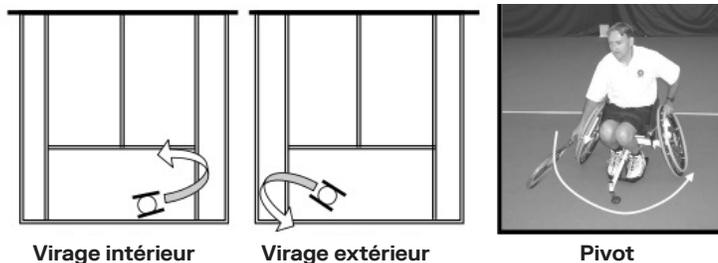
Ce mouvement sert souvent quand une balle arrive directement sur le(la) joueur(-euse).

Il y a deux façons de pivoter :

1. Pivot intérieur : utiliser le mouvement du fauteuil pour produire un pivot en ralentissant une roue. Cela peut se faire en utilisant la main du même côté de la roue (main gauche sur la roue gauche) ou avec un mouvement croisé qui se fait en saisissant la roue avec la main opposée (voir photo).
2. Pivot extérieur : pousser davantage sur une roue pour accélérer la rotation du fauteuil.



Figure 17 : Virages



NOTE À L'ENTRAÎNEUR(E) : au cours d'un échange, les joueur(-euse)s ne doivent jamais poser la raquette sur leurs genoux pour essayer de libérer leur main dominante au moment du mouvement de poussée. Ce n'est pas un moyen efficace de se déplacer sur un terrain de tennis.

NOTE À L'ENTRAÎNEUR(E) : les débutant(e)s poussent parfois vers l'arrière pour se replacer. Cette manœuvre est contre-productive, car elle crée de l'inertie lorsque le(la) joueur(-euse) se déplace en ligne droite de l'avant à l'arrière au lieu de se servir d'une mobilité circulaire.

ANNEXE B

3. PRÉPARATION

Une fois que le(la) joueur(-euse) est en position (en mouvement ou non), sa raquette peut alors être prête pour le coup. Au tennis en fauteuil roulant, la main dominante doit faire la transition de la poussée à la frappe très rapidement.

Les joueur(euse)s sans handicap ont le luxe de s'incliner rapidement ou de faire des pas vers l'arrière pour des ajustements de dernière minute du positionnement ou de l'espacement, sans affecter la préparation de la raquette.

Les joueur(euse)s en fauteuil roulant doivent toutefois utiliser les deux mains pour manœuvrer le fauteuil afin d'effectuer les derniers ajustements, ce qui rend plus difficile la préparation de la raquette. Étant donné que la main qui tient la raquette sert à la fois à la mobilité et à l'espacement, il est essentiel que le mouvement de la main qui tient la raquette fasse la transition entre la poussée et la frappe. S'il a lieu trop tôt, aucun ajustement du positionnement n'est possible. S'il est fait trop tard, le coup devient trop rapide et incontrôlable. En règle générale, le(la) joueur(-euse) devrait transférer sa main de la poussée à la frappe à peu près en même temps que la balle rebondit.

MOMENT CLÉ 2 : POINT D'IMPACT – LE(LA) JOUEUR(-EUSE) FRAPPE LA BALLE

4. REPLACEMENT

Après avoir frappé la balle, le(la) joueur(-euse) doit se replacer et se préparer à intercepter le prochain coup. Le remplacement pour un(e) joueur(-euse) en fauteuil roulant comprend de nombreux éléments distincts pour maximiser le positionnement.

NOTE À L'ENTRAÎNEUR(E) : les débutant(e)s poussent parfois vers l'arrière pour se replacer. Cette manœuvre est contre-productive, car elle crée de l'inertie lorsque le(la) joueur(-euse) se déplace de l'avant à l'arrière en ligne droite au lieu d'utiliser une mobilité circulaire.

a) Mobilité circulaire : comme mentionné précédemment, il est important pour les joueur(-euse)s de maintenir leur rythme plutôt que de s'arrêter et repartir. Pour y parvenir, ils doivent faire des cercles constants. C'est ce qu'on appelle « la mobilité circulaire », et ils ou elles sont essentielle dans le processus de remplacement pour se mettre dans la meilleure position afin de retourner le prochain coup à temps.

Quand le(la) joueur(-euse) a frappé la balle, il est essentiel qu'il(elle) se trouve dans la meilleure position de remplacement (souvent appelée « hub ou plaque tournante ») le plus rapidement possible en prévision du prochain coup de l'adversaire.

NOTE À L'ENTRAÎNEUR(E) : « N'admirez pas votre coup trop longtemps ! » Les débutant(e)s ont tendance à rester en place pour observer le résultat de leur coup. Ils(Elles) perdent ainsi un temps précieux qu'ils devraient utiliser pour se replacer le plus tôt possible. Ils(elles) devraient soit regarder où la balle atterrit quand ils(elles) poussent, soit quitter la balle des yeux pour se replacer quand l'adversaire frappe la balle. La priorité doit porter sur le retour à la position de remplacement le plus tôt possible.

ANNEXE B

b) Décision relative au virage intérieur ou extérieur

Le fait que le(la) joueur(-euse) effectue un virage intérieur ou extérieur dépend en grande partie de la qualité du coup qu'il ou elle a frappé et du prochain coup anticipé de l'adversaire.

- Un virage intérieur sur le revers (aussi appelé virage naturel parce qu'il suit le rythme naturel de l'élan et de la rotation du fauteuil) permet au(à la) joueur(-euse) de se déplacer vers le filet en prévision d'une balle plus courte. Cela lui procure la possibilité de mieux suivre le rythme du coup/fauteuil et de se déplacer vers l'arrière pour adopter une position de remplacement plus neutre/défensive.
- Un virage extérieur sur le coup droit (aussi appelé contre-virage) force le(la) joueur(-euse) à se retourner contre l'élan naturel de la raquette/fauteuil. Le(la) joueur(-euse) choisit de le faire pour pouvoir reculer rapidement derrière la ligne de fond afin de gagner du temps et de l'espace en prévision du prochain coup de l'adversaire.
- Un virage extérieur sur le revers (virage naturel pour le revers) permet au(à la) joueur(-euse) de se replacer à l'arrière du terrain et d'utiliser un hub ou plaque tournante neutre ou défensif derrière la ligne de fond.
- Un virage intérieur sur le revers (contre-virage) force le(la) joueur(-euse) à se retourner contre l'élan naturel de la raquette/fauteuil. Le(La) joueur(-euse) choisit de se tourner vers le terrain lorsqu'il sent que son coup prend plus de temps, car il(elle) déplace l'adversaire. Cela peut conduire à recevoir une balle plus courte et de profiter d'un premier rebond ou d'effectuer une volée.

NOTE À L'ENTRAÎNEUR(E) : en règle générale, le(la) joueur(-euse) doit toujours tenter d'effectuer un virage naturel, soit celui qui est le plus en harmonie avec le fauteuil du(de la) joueur(-euse) et l'élan pour le coup. Comme indiqué ci-dessus, l'exception à la règle survient lorsqu'un(e) joueur(-euse) peut obtenir un avantage ou minimiser celui de l'adversaire. Dans ce cas, le(la) joueur(-euse) peut choisir un contre-virage et ne pas suivre la règle du rythme. Un contre-virage est plus difficile à effectuer, mais peut en valoir la peine tactiquement.

La position idéale de remplacement dépend du type de coup que le(la) joueur(-euse) a frappé :

- Coup d'attaque : la position de remplacement se trouve plus près ou à l'intérieur de la ligne de fond pour mieux profiter du coup suivant ;
- Coup défensif : après avoir envoyé un coup faible, le(la) joueur(-euse) peut se replacer plus défensivement derrière la ligne de fond afin de se donner plus de temps pour intercepter le prochain coup ;
- Coup en angle : remplacement vers un côté du terrain (triangle de remplacement. Voir ci-dessous)

NOTE À L'ENTRAÎNEUR(E) : une erreur courante commise par les débutant(e)s consiste à se replacer trop près de la ligne de fond pour un coup neutre ou défensif, ce qui ne laisse pas suffisamment de temps pour se mettre en place et intercepter le prochain coup.

ANNEXE B

c) Mobilité inversée : en situation neutre ou défensive, la meilleure position de remplacement d'un(e) joueur(-euse) se trouve vers la bêche arrière, bien loin de la ligne de fond. Cela permet d'établir le hub (point tournant) approprié tout en se déplaçant et en conservant son rythme. Un remplacement trop près de la ligne de fond pour un coup neutre ou défensif pose un défi pour recevoir la balle de l'adversaire.

Le(La) joueur(-euse) pousse face au terrain. Il ou elle peut alors perdre la balle de vue. Cependant, au moment de l'impact de l'adversaire (au plus tard), il(elle) doit regarder par-dessus son épaule en direction de son adversaire pour capter les renseignements nécessaires pour « lire » où le coup va atterrir.

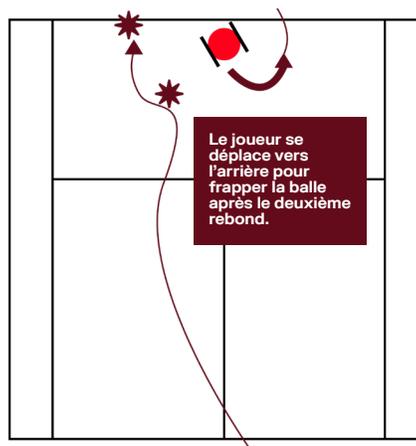
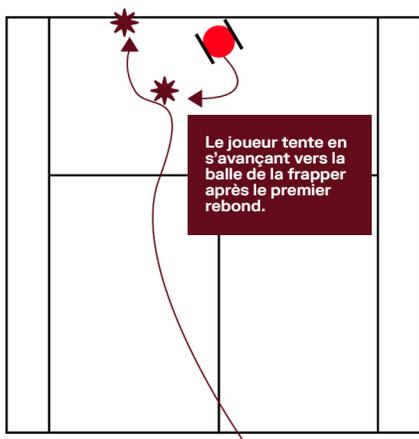
Selon les renseignements recueillis, le(la) joueur(-euse) a désormais deux options :

1. Intercepter le coup : étant donné que les joueur(-euse)s en fauteuil roulant ont droit à deux rebonds, il est souvent plus efficace d'utiliser la mobilité inversée et de se détourner du jeu afin d'intercepter le coup de l'adversaire. Cela contraste avec un(e) joueur(-euse) debout qui doit couper le coup de l'adversaire souvent en allant vers lui(elle).. En vous éloignant de la balle, vous aurez plus de temps, une meilleure position sur le terrain et une plus grande marge de manœuvre.

2. Couper le coup : si le(la) joueur(-euse) estime que la balle entrante est plus courte, il ou elle peut choisir de se tourner vers le terrain pour chercher à attaquer le coup après le premier ou le deuxième rebond.

NOTE À L'ENTRAÎNEUR(E) : il est normal de toujours vouloir faire face à l'adversaire. Pour intercepter la balle, il faut tourner le dos à l'adversaire. Cela peut sembler contestable pour la plupart des joueur(-euse)s. Il importe de leur expliquer que c'est une bonne manœuvre. On encourage les entraîneur(e)s à ajouter des exercices de remplacement dès l'amorce des entraînements physiques.

NOTE À L'ENTRAÎNEUR(E) : « Attendez ! » Il est important que le(la) joueur(-euse) ne se retourne pas vers le terrain avant de voir clairement où va la balle de l'adversaire. Se tourner prématurément vers le terrain (avant que la balle quitte la raquette de l'adversaire) peut ramener le(la) joueur(-euse) vers la ligne de fond, ce qui peut saper la position idéale de remplacement. De toute évidence, le(la) joueur(-euse) doit revenir sur le terrain avant que l'adversaire frappe la balle, surtout s'il ou elle court le risque de heurter la bêche arrière ou le mur.

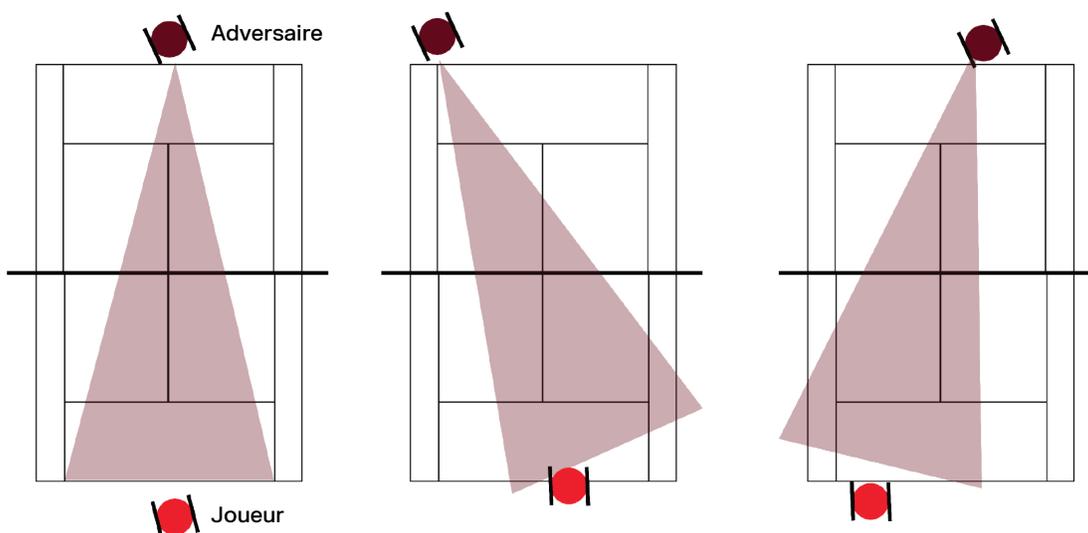


ANNEXE B

d) Triangle de remplacement : comme mentionné ci-dessous, il est important pour les joueur(-euse)s en fauteuil roulant d'adopter la meilleure position possible après leur frappe, afin de maximiser leur possibilité d'atteindre la prochaine balle.

Ils ou elles doivent avoir une position de remplacement à égale distance de tout coup éventuel de l'adversaire. Cette position change en fonction de l'endroit où ils ou elles ont frappé la balle.

Imaginons un triangle avec l'adversaire situé à un sommet. Le(La) joueur(-euse) doit avoir une position de remplacement sur la base du triangle.



Le triangle s'allonge ou se raccourcit en fonction de la force du coup. Un coup puissant permettra un remplacement plus à l'intérieur de la ligne de fond afin de tirer profit du coup suivant. À l'inverse, après un coup plus faible, le(la) joueur(-euse) peut se replacer plus en arrière de façon défensive.

Pour servir, les joueur(-euse)s ont tendance à se placer à environ une largeur de fauteuil derrière la ligne de fond (plutôt que juste derrière, comme le font tous joueur(-euse)s A/B). Cela leur permet de recevoir sans se retourner un retour en profondeur de l'adversaire en utilisant une mobilité inversée.

NOTE À L'ENTRAÎNEUR(E) : sur les deuxièmes services, les meilleur(e)s joueur(-euse)s joueurs ont la possibilité de s'installer à la ligne de fond, mais de revenir immédiatement à l'arrière de cette ligne pour gagner une position défensive afin d'intercepter un retour offensif. Dans ce scénario, le service brossé est le meilleur choix, car la balle se déplace plus longtemps dans les airs et donne plus de temps pour se replacer.

ANNEXE C

EXERCICES POUR DÉBUTANT(E)S AU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

L'entraînement des débutant(e)s au tennis en fauteuil roulant commence par la base, y compris l'enseignement des règles du jeu (par exemple la règle des deux rebonds), la façon de tenir la raquette, la façon de frapper la balle, les divers coups et comment disputer un match de tennis. Étant donné que vous n'avez qu'UNE seule chance de faire une bonne première impression, il est important de créer un milieu plaisant et engageant pour permettre à tou(te)s les participant(e)s d'obtenir du succès rapidement.

Les exercices ci-dessous décrivent une progression fluide pour initier les débutant(e)s au jeu et les conduire à l'étape suivante du cheminement du développement.

1. Jonglage

Garder la balle en équilibre sur le tamis de la raquette

- Prise continentale (prise marteau)
- D'abord avec la paume de la main vers le haut, puis vers le bas
- Le(La) joueur(-euse) garde la balle sur le tamis de la raquette en essayant de ne pas la laisser tomber

Progression:

- Le(La) joueur(-euse) déplace la balle dans le sens des aiguilles d'une montre sur le tamis de la raquette, puis dans le sens inverse.
- Ajouter un arrêt de la balle dans le cœur de la raquette, et la faire revenir sur le tamis

Jonglage sans rebond (volée)

- Prise continentale (prise marteau)
- Paume vers le haut
- Le(La) joueur(-euse) fait rebondir la balle (rouge, orange, verte selon le niveau d'habileté) et la rattrape.

Progression:

- Même exercice avec la paume vers le bas
- Pas d'action d'attraper
- Alternner entre la paume vers le haut et vers le bas

Jonglage avec rebond

- Prise continentale (prise marteau)
- Paume vers le haut
- Le(La) joueur(-euse) fait rebondir la balle (rouge, orange, verte selon le niveau d'habileté) et la laisse rebondir au sol avant de l'attraper.

Progression:

- Même exercice avec la paume vers le bas
- Pas d'action d'attraper
- Alternner entre la paume vers le haut et vers le bas
- Placer un marqueur plat sur le sol. La balle doit rebondir sur le marqueur (créer une compétition : le(la) premier(-ère) joueur(-euse) qui touche le marqueur trois fois gagne)

ANNEXE C

2. Échanges en coopération :

Les joueur(-euse)s effectuent les exercices ci-dessus deux par deux. Vous pouvez créer des jeux où les équipes s'affrontent pour obtenir le plus grand nombre d'échanges

3. Échanges avec lancer de balle (l'entraîneur envoie la balle avec la main ou la raquette)

- L'entraîneur(e) et le(la) joueur(-euse) sont à la ligne de service.
- L'entraîneur(e) laisse tomber la balle du côté du coup droit. Le(La) joueur(-euse) frappe la balle en croisé vers une cible de l'autre côté du filet (fauteuil roulant, chaise, boîte, etc.).
- Le(la) joueur(-euse) obtient un point s'il frappe la cible.
- Si nécessaire, l'entraîneur(e) apporte des corrections : point impact, trajectoire de la raquette, etc.

Progression:

- Même exercice du revers
- Ajouter un déplacement (le(la) joueur(-euse) doit se déplacer vers l'endroit où la balle est tombée et revenir à son point de départ après avoir frappé la balle).
- Alternner entre les coups droits et les revers.
- Organiser une compétition : le(la) premier(-ère) joueur(-euse) ou la première équipe à frapper la cible trois fois gagne.
- Même exercice avec les volées (près du filet)
- Même exercice, mais l'entraîneur(e) fait les envois de balle de l'autre côté du filet.

Remarque : les cibles sont un excellent moyen de rendre les exercices amusants tout en travaillant sur les fondamentaux techniques

Tennis par équipe : à la fin de la séance

- Une équipe de chaque côté du filet
- Il n'y a pas de limite de joueur(-euse)s par équipe
- Les joueur(-euse)s doivent faire passer la balle par-dessus le filet. Les joueur(-euse)s peuvent le faire en :
 - frappant par-dessus le filet
 - frappant au-delà du filet
 - frappant sous le filet
 - frappant autour du filet
 - frappant contre un mur
 - passant la balle à un coéquipier avant de la frapper de l'autre côté du filet
 - une équipe marque un point si la balle meurt de l'autre côté du filet. La première équipe à marquer trois ou cinq points gagne.
 - Recommandations : les joueur(-euse)s à mobilité réduite devraient être placés plus près du filet. Les joueur(-euse)s plus athlétiques devraient essayer de permettre à leurs coéquipier(-ère)s de frapper les balles de l'autre côté du filet.

ANNEXE D

EXERCICES DE COORDINATION OCULOMANUELLE AU TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

La coordination oculomanuelle est une compétence essentielle au tennis en fauteuil roulant. On la définit comme étant la capacité du corps à effectuer des tâches avec les mains en utilisant les informations fournies pour les yeux. Elle permet aux joueur(-euse)s de coordonner la balle et la raquette et d'entrer en contact avec la balle au point optimal.

Les exercices suivants sont conçus pour les joueur(-euse)s de tous les niveaux et les aideront à développer cette compétence.

1. Exercices de coordination pour deux joueur(-euse)s en coopération

- Deux joueur(-euse)s s'installent au filet, l'un à côté de l'autre (à environ deux mètres de distance), dos au filet.
- Sans raquette – chacun a une balle de tennis en main.
- À «go», les deux joueur(-euse)s lancent leur balle vers l'autre, en coopération.
- Les deux joueur(-euse)s attrapent la balle simultanément tout en poussant leur fauteuil vers la ligne de fond.
- Les joueur(-euse)s essaient de garder la même distance entre eux(elles) au fur et à mesure qu'ils(elles) progressent.

Progression:

1. Lancer par en dessous : les deux joueur(-euse)s attrapent la balle après un bond avec la main dominante
2. Lancer par en dessous : les deux joueur(-euse)s attrapent la balle après un bond avec la main non dominante
3. Lancer par en dessous : les deux joueur(-euse)s attrapent la balle avec la main dominante sans la laisser rebondir
4. Lancer par en dessous : les deux joueur(-euse)s attrapent la balle avec la main non dominante sans la laisser rebondir
5. Lancer par en dessous : un(e) joueur(-euse) attrape la balle après un bond, l'autre l'attrape sans la laisser rebondir – avec la main dominante
6. Lancer par en dessous : un(e) joueur(-euse) attrape la balle après un bond, l'autre l'attrape sans la laisser rebondir – avec la main non dominante

Variation : utiliser un ballon de basketball et une balle de tennis

ANNEXE D

2. Exercices de coordination pour un joueur

1^{er} progression

- Le(La) joueur(-euse) s'installe n'importe où sur le terrain avec une balle de tennis (pas de raquette).
- Avec sa main dominante, le(la) joueur(-euse) lance la balle directement vers le sol.
- Au même moment, le(la) joueur(-euse) effectue un tour de 360 degrés autour de son propre axe.
- L'exercice est réussi si le(la) joueur(-euse) rattrape la balle avec la main dominante avant qu'elle ne rebondisse une troisième fois

2^e progression

Même exercice, mais avec la main non dominante.

3^e progression

- Le(La) joueur(-euse) s'installe n'importe où sur le terrain avec une balle de tennis (pas de raquette).
- Avec sa main dominante, le(la) joueur(-euse) lance la balle de bas en haut.
- Au même moment, le(la) joueur(-euse) effectue un tour de 360 degrés autour de son propre axe.
- L'exercice est réussi si le(la) joueur(-euse) rattrape la balle avec la main dominante avant qu'elle ne rebondisse une deuxième fois.

4^e progression

Même exercice, mais avec la main non dominante.

5^e progression

Refaire les exercices de 1 à 4, mais le(la) joueur(-euse) doit lancer et attraper deux balles en même temps.

ANNEXE

JEUX D'ÉCHAUFFEMENT POUR LE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

Qu'il s'agisse de manœuvrer le fauteuil rapidement sur le terrain, frapper avec puissance ou s'étirer pour frapper un coup droit, le tennis en fauteuil roulant peut être physiquement très exigeant. Un échauffement efficace prépare le(la) joueur(-euse) à l'entraînement et réduit les risques de blessure.

Les jeux décrits ci-dessous permettent d'atteindre ces objectifs et ajoutent du plaisir au processus. Un(e) joueur(-euse) devrait consacrer en moyenne 10 à 15 minutes à l'échauffement.

Requins

- Jeu de poursuite (tague)
- « Poissons » (joueur(-euse)s) d'un côté du terrain/gymnase (côté nord de la baie). 1 ou 2 « requins » (joueur(-euse)s) au milieu.
- Les poissons essaient d'atteindre l'autre côté du terrain/gymnase (côté sud de la baie).
- Le requin essaie d'attraper (taguer) les poissons. Si un poisson est attrapé avant d'atteindre sa destination, il est soit éliminé ou il devient lui-même un requin.
- Le dernier poisson survivant gagne

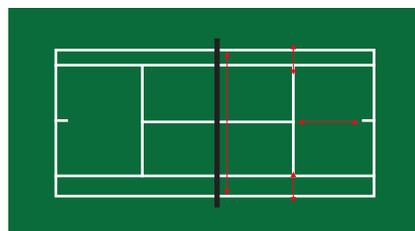
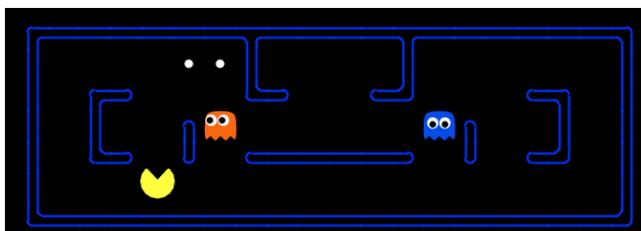
Policiers et voleurs

- Jeu de poursuite (tague)
- 1 ou 2 participant(e)s sont des « policier(-ère)s », les autres sont des « voleur(-euse)s ».
- Les policier(-ère)s tentent d'arrêter (taguer) les voleur(-euse)s.
- S'ils(elles) se font arrêter, les voleur(-euse)s vont en « prison » (ils(elles) restent immobiles et doivent lever les mains sur le côté).
- Ils(Elles) peuvent être libérés de la prison si d'autres voleur(-euse)s poussent sous leurs bras tendus.
- Le jeu se termine quand tous les voleur(-euse)s ont été arrêté(e)s.
- Dimensions du terrain : selon le nombre de participant(e)s, le jeu se déroule sur un terrain complet (ou dans tout le gymnase) ou sur la moitié du terrain (demi-gymnase). Plus il y a de participant(e)s, plus le terrain est grand.

Pac-Man

- Jeu de poursuite (tague)
- 1 ou 2 « fantômes » – les autres participant(e)s sont des « Pacmen ».
- Tout le monde ne peut se déplacer que sur les lignes du terrain/gymnase. Le filet est considéré comme une ligne ainsi que la prolongation de la ligne de service vers le corridor de double et de la ligne centrale (voir le graphique ci-dessous)

Objectif : Les fantômes essaient de toucher tous les Pacmen. Lorsqu'un Pacman est touché, il quitte le jeu. Le jeu se termine lorsque tous les Pacmen ont été touchés.



ANNEXE

JEUX D'ÉCHAUFFEMENT POUR LE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

Jeux avec ballons :

- Maintenir le ballon dans les airs en se tenant au même endroit.
Jeu : Le(La) joueur(-euse) essaie de garder le ballon dans les airs sans le laisser tomber au sol le plus longtemps possible.
- Maintenir le ballon dans les airs tout en se déplaçant.
Jeu : Le(La) joueur(-euse) essaie de garder le ballon dans les airs sans le laisser tomber au sol le plus longtemps possible.
- Course avec ballon : Le(La) premier(-ère) à se rendre du point A au point B sans laisser tomber le ballon au sol.
- Même jeu en équipe de deux

Les joueur(-euse)s progressent en utilisant une balle rouge, orange, verte ou normale.



Flag Tennis

- Jeu de poursuite (tague)
- Un morceau de ruban adhésif est collé au dos de chaque fauteuil roulant (le drapeau).
- Objectif : Les joueur(-euse)s essaient « d'attraper le drapeau » des autres joueur(-euse)s. Le(La) joueur(-euse) est éliminé(e) lorsqu'il(elle) perd son drapeau. Le(La) dernier(-ère) joueur(-euse) avec un drapeau gagne.
- Dimensions du terrain : selon le nombre de participant(e)s, le jeu se déroule sur un terrain complet (ou dans tout le gymnase) ou sur la moitié du terrain (demi-gymnase). Plus il y a de participant(e)s, plus le terrain est grand.

Connaissez vos lignes

- Course
- Chaque joueur(-euse) choisit une ligne du terrain de tennis et s'y rend.
- L'entraîneur(e) désigne une ligne et les joueur(-euse)s doivent s'y rendre le plus rapidement possible (ligne latérale de double, ligne médiane de service, ligne de fond, etc.).
- Le(La) joueur(-euse) qui atteint la ligne en dernier est éliminé(e). Le jeu se termine lorsqu'il ne reste plus qu'un(e) joueur(-euse).

ANNEXE F

LE REVERS INVERSÉ*

Le revers inversé est en train de devenir un coup de base chez les joueur(-euse)s intermédiaires et avancé(e)s de tennis en fauteuil roulant. On exécute ce coup en « retournant » la raquette, de sorte que le dos de la main se trouve devant le visage (paume tournée vers l'extérieur). En règle générale, on utilise une prise western ou semi-western du coup droit. La balle est frappée à plat ou avec un effet brossé du côté du revers (à gauche pour les droitier(-ière)s et à droite pour les gaucher(-ère)s).



Une situation problématique

La technique du revers inversé n'a pas été développée par les entraîneur(e)s. Elle est apparue comme une solution à un problème auquel les meilleurs joueurs et joueuses étaient confrontés en compétition. Ils(Elles) ont décrit le problème comme suit : « Je dois être capable de frapper du revers une balle qui est plus haute que la hauteur idéale et la retourner de façon à ne pas donner d'avantage à mon adversaire. »

L'une des solutions les plus courantes consistait à couper une balle haute du revers. L'inconvénient est qu'il est difficile de mettre de la pression sur l'adversaire. Si elle n'est pas bien frappée, la balle a tendance à « remonter », ce qui donne l'avantage à l'adversaire. Même si elle est bien frappée, une balle coupée avec une trajectoire plus basse a tendance à rester basse et à rebondir à une hauteur qui convient parfaitement à un(e) adversaire en fauteuil roulant. De plus, comme il est difficile de générer une bonne vitesse de raquette sur une balle coupée haute, la balle pourrait être très facile à retourner et tomber courte.

Un revers brossé ne réglait pas non plus complètement le problème. Il est difficile d'obtenir une bonne trajectoire de la raquette de bas en haut lorsque la balle est haute. Une autre option courante est de simplement « pousser » la balle vers le haut et à plat. Toutes ces solutions produisent toutefois un coup facile à retourner. .

Les avantages du revers inversé

Contrairement au revers brossé habituel, le fait de retourner la face de la raquette permet d'obtenir une trajectoire de bas en haut grâce à l'ajout des segments de l'avant-bras et du coude. Cette trajectoire peut être maintenue dans beaucoup plus de situations que le revers brossé, qui ne peut produire une trajectoire basse à haute appropriée que dans une très petite zone de points d'impact. Ainsi, si la balle est plus haute, plus proche du corps ou plus éloignée, il est toujours possible de réaliser une trajectoire de bas en haut avec la technique du revers inversé. C'est un avantage considérable pour un(e) joueur(-euse) en fauteuil roulant qui a besoin de coups qui fonctionnent dans de nombreuses situations « d'urgence ».

ANNEXE F

LE REVERS INVERSÉ*

De plus, il est possible d'accélérer la raquette tout au long du coup. Plus grande est la vitesse de la raquette, plus difficile sera la balle à retourner (à cause du rythme, de la hauteur et des effets) et donnera au(à la) joueur(-euse) l'avantage psychologique de rester combatif(ve) sur le coup.

Progressions d'apprentissage

Voici quelques étapes suggérées qui ont été utilisées avec succès pour aider les joueur(-euse)s à maîtriser le revers inversé. Ces étapes présentent la technique dans la situation la plus courante, à savoir la réception d'un revers haut dans un échange en croisé.

1^{re} étape : prise de décision :

La première étape consiste à identifier le bon moment pour utiliser le coup. En décidant rapidement si c'est le bon moment, le(la) joueur(-euse) peut se préparer tôt. L'entraîneur(e) peut demander au joueur ou à la joueuse de dire des mots indices pour identifier le bon moment : par exemple, « revers » quand la balle est basse au revers (pour indiquer un revers régulier), ou « tourner » (pour indiquer qu'il faut retourner la raquette).

Le fait que le(la) joueur(-euse) prononce le mot permet à l'entraîneur(e) d'observer le moment où la décision est prise. Par exemple, si le(la) joueur(-euse) ne peut pas dire le mot avant que la balle rebondisse sur son côté, cela peut indiquer qu'il(elle) n'est pas concentré(e) sur l'évaluation de la balle. Faire progresser le(la) joueur(-euse) de la prise de décision avant le rebond à la prise de décision avant que la balle franchisse le filet.

2^e étape : patron moteur :

Une fois que le(la) joueur(-euse) est capable de choisir rapidement le bon coup à réaliser, l'étape suivante consiste à l'aider à ressentir le bon mouvement. Au début, il peut sembler très étrange de frapper la balle de cette manière. Une progression réussie commence par la sensation de pronation de l'avant-bras. La capacité du(de la) joueur(-euse) à sentir et à contrôler la trajectoire et l'angle de la raquette dans cette position « à l'envers » est essentielle..

(a) Palette : l'utilisation d'une « palette » permet de mieux sentir le mouvement (voir la photo). Cette palette en bois est maintenue contre la paume de la main par une sangle élastique. Elle est facile à fabriquer et très utile pour comprendre la technique. L'entraîneur(e) peut envoyer la balle au joueur ou à la joueuse qui doit alors sentir comment projeter la paume de la main de bas en haut sur l'arrière de la balle. Une fois que la connexion kinesthésique est établie avec la paume de la main, le coup devient plus facile.



ANNEXE F

LE REVERS INVERSÉ*

(b) Raquette : le(la) joueur(-euse) peut ensuite saisir la raquette en plaçant sa main près du cœur de la raquette (l'index peut toucher le cordage). On utilise le même mouvement de bas en haut pour donner à la balle un effet brossé. Le(La) joueur(-euse) établit maintenant une connexion kinesthésique entre la paume de sa main et le cordage. On déplace progressivement la main vers la poignée de la raquette jusqu'à pouvoir utiliser une prise du coup droit. L'objectif est de ressentir l'impact et de s'habituer à contrôler l'angle de la raquette lorsqu'elle est dans cette position « à l'envers ».

3^e étape : objectif tactique :

La troisième étape consiste à utiliser cette technique pour défier l'adversaire. La tactique est d'envoyer une balle haute et brossée avec autorité sur le revers de l'adversaire. L'effet recherché est de mettre l'adversaire dans la même situation (recevoir une balle haute au revers). On espère ainsi recevoir une balle lente ou courte que l'on peut attaquer. Il est également très utile d'enseigner le coup qui suit le revers inversé afin de l'intégrer dans un patron tactique réussi.

Conclusion

Le revers inversé a été inventé par des athlètes de tennis en fauteuil roulant de haut niveau pour maîtriser une situation problématique. Les entraîneur(e)s peuvent l'enseigner comme une autre option pour les joueurs et les joueuses de tous les niveaux. Il est important de toujours enseigner les coups dans une situation tactique afin qu'ils puissent être plus facilement intégrés dans un match.

*Cet article a été rédigé par Wayne Elderton et a été publié dans son site Web acecoach.com. Wayne, entraîneur de niveau 4 et professionnel de club de niveau 3 de Tennis Canada, est un consultant pour le programme national de tennis en fauteuil roulant et a entraîné trois athlètes du Top 10 mondial. Il occupe actuellement le poste de directeur du tennis au North Vancouver Tennis Centre.

