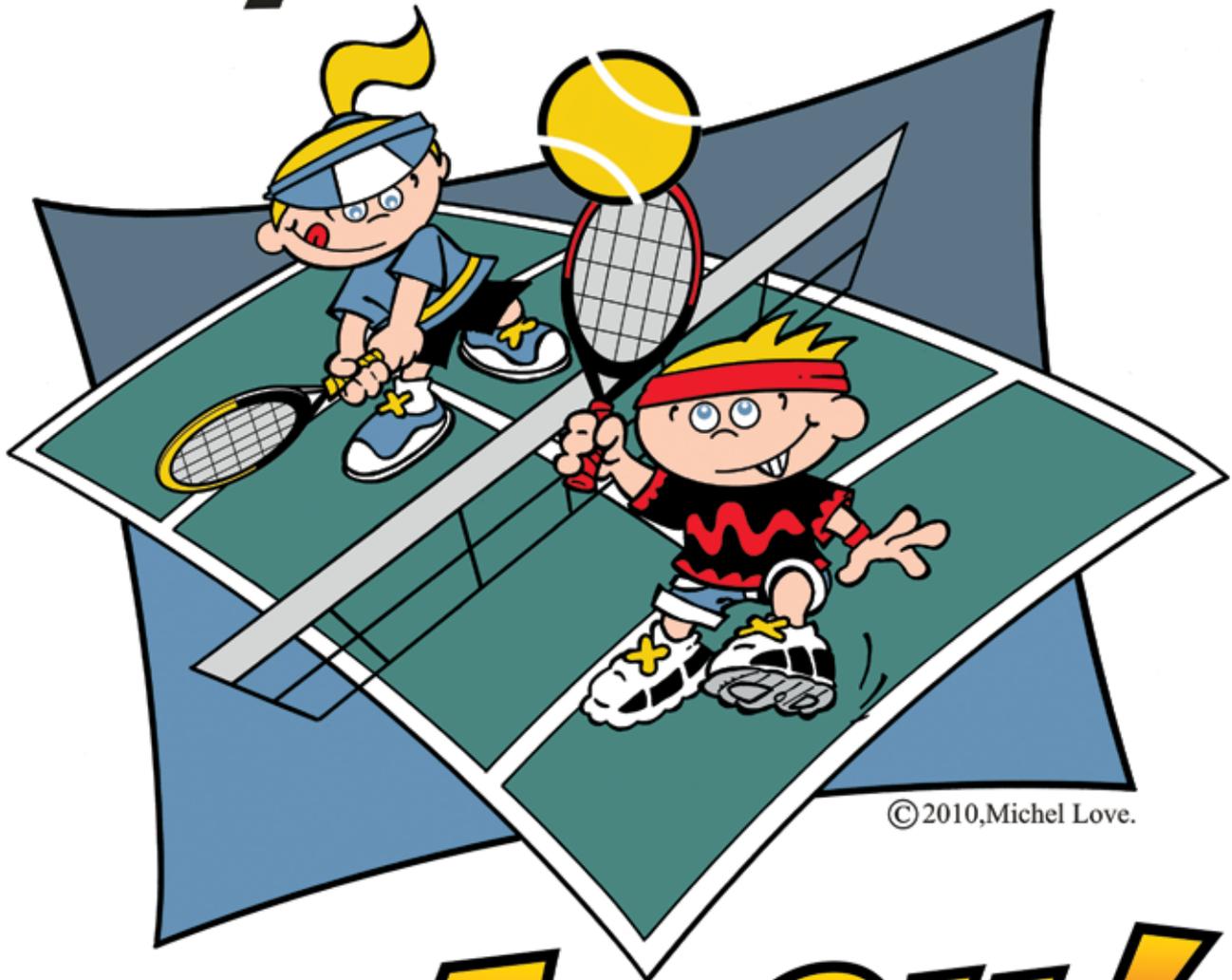


Être actif en jouant au tennis

JEU, MANCHE ET...



© 2010, Michel Love.

MATCH!

Guide parent-enfant

TENNIS Édition 2018
QUÉBEC
TOURNÉE SCOLAIRE

SERVICE NUTRITIF, ÉCHANGE NUTRITIF, DUO NUTRITIF!

Barre de match

Rendement : une barre d'environ 2,5 cm x 5 cm

INGRÉDIENTS

- ⊙ 30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'avoine non cuits
- ⊙ 10 ml (2 c. à thé) de noix de coco râpée non sucrée
- ⊙ 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cacao
- ⊙ 5 ml (1 c. à thé) de miel
- ⊙ 5 ml (1 c. à thé) de compote de pommes non sucrée
- ⊙ 5 ml (1 c. à thé) de yogourt à la vanille (2% M.G. ou plus)

PRÉPARATION

- 1- Mesurer les flocons d'avoine, la noix de coco, la poudre de cacao, le miel et la compote de pommes, puis les verser dans un petit bol.
- 2- Bien mélanger les ingrédients avec une cuillère.
- 3- Prendre le mélange avec les mains et le pétrir.
- 4- Façonner le mélange en un rectangle d'environ 2,5 cm x 5 cm.
- 5- Mesurer le yogourt.
- 6- Garnir la barre avec le yogourt.

Variante : Ajouter des fruits frais râpés sur le yogourt.



Balle coupée¹

Rendement : 2 minipitas

INGRÉDIENTS

- ⊙ 1/8 de tomate moyenne (environ 30 ml)
- ⊙ 1 cube de fromage Cheddar d'environ 2 cm
- ⊙ 10 ml (2 c. à thé) de lentilles en conserve, égouttées et rincées
- ⊙ 5 ml (1 c. à thé) de yogourt nature (2% M.G. ou plus)
- ⊙ 1 tige de persil frais
- ⊙ Poivre au goût
- ⊙ Poudre d'ail au goût
- ⊙ 2 minipitas de blé entier

PRÉPARATION

- 1- Couper le quartier de tomate en petits dés.
- 2- Éponger les dés de tomate pour retirer le surplus de liquide, puis les déposer dans un petit bol.
- 3- Râper le fromage et le déposer dans le bol.
- 4- Mesurer les lentilles et le yogourt et les verser dans le bol.
- 5- Ciseler les feuilles de persil au-dessus du bol.
- 6- Ajouter du poivre et de la poudre d'ail au goût.
- 7- Bien mélanger les ingrédients avec une cuillère.
- 8- Couper les minipitas en deux.
- 9- Farcir les minipitas avec le mélange.

Variante : Remplacer le yogourt nature par du yogourt grec ou de la crème sure.



Bon appétit!

¹Au tennis, une balle coupée est une balle qui est frappée de façon à ce qu'elle tourne sur elle-même de l'avant vers l'arrière. En utilisant ce coup, le joueur retourne à l'adversaire une balle qui ralentira soudainement lorsqu'elle touchera le sol. Il s'agit d'un jeu utile pour déstabiliser l'adversaire!



Dans ce guide :

• Service nutritif, échange nutritif, duo nutritif!	2
• Les porte-paroles de la Tournée	4
• Pourquoi pas un peu d’histoire?	5
• Comment s’équiper?	6
• Règlements et pointage (simplifiés)	8
• Une mi-temps bien remplie	9
• Les meilleurs joueurs et joueuses internationaux	10
• Les meilleurs joueurs et joueuses canadiens	11
• Les grands tournois	12
• Le coin des records	14
• Quiz et concours	15
• Je veux jouer au tennis, à qui m’adresser?	16

Ce guide a été conçu et réalisé par Tennis Québec.

Président de Tennis Québec: **Réjean Genois**

Directeur général et éditeur: **Jean-François Manibal**

Directeur de publication: **Réjean Levesque**

Collaboration à la rédaction: **Emna Achour, Frédéric Busseau, Guillaume Campeau, Éliane Cantin, Mathieu Carbasse, François Giguère, Marjorie Harvey-Dolbec, Réjean Levesque, Yannick Marcoux, Julie Robert, Guillaume Théroux**

Collaboration: **Les Producteurs laitiers du Canada, Tennis Canada, Tenniszon.com**

Révision Guide 2018 : **Francis Pagé, Julie Robert**

Illustrations: **Michel Love**

Photographies: **Getty Images, Head/Penn, iStockphoto, Marcel Lefebvre, Tennis Canada, Tennis Québec, Wilson, Bernard Brault, Agence artistique Maxime Vanasse, Zéro Musique.**

Infographie/mise en page originale: **Multiconcept graphisme inc.**

Infographie/mise en page 2018: **Gallagher Communication**

Les statistiques présentées dans ce guide sont en date de décembre 2017. Les règles présentées en page 8 de ce document ont été simplifiées afin d’assurer une compréhension plus facile pour des enfants de 6 à 12 ans. Les règlements détaillés de tennis sont disponibles sur le site Internet de Tennis Québec au www.tennis.qc.ca, menu Activités et événements, Tournée de tennis scolaire.

L’emploi du masculin dans ce guide a pour but d’alléger le texte.

© 2018 – Tennis Québec, édition 2018



Tennis Québec

285, rue Gary-Carter
Montréal QC H2R 2W1

Tél. : 514 270-6060 Téléc. : 514 270-2700
courrier@tennis.qc.ca www.tennis.qc.ca

Pour tout renseignement relatif à la pratique du tennis au Québec ou pour tout commentaire concernant ce guide, contactez Tennis Québec.

Les porte-paroles de LA TOURNÉE DE TENNIS SCOLAIRE

Édition
2018

En partenariat avec Les Producteurs laitiers du Canada



Félix Auger-Aliassime

Âge : 17 ans

Occupation : joueur de tennis

Félix Auger-Aliassime n'a que 17 ans mais il fait déjà parler de lui sur la planète tennis! Un arsenal de coups à toute épreuve ainsi qu'une attitude exemplaire, voilà des ingrédients gagnants pour devenir un grand champion! C'est exactement à cela que Félix aspire. Nul doute qu'il est bien parti pour atteindre son objectif. Après avoir remporté d'importants tournois chez les juniors, voici qu'il tente de refaire le coup... chez les grands! Tous ces résultats le placent comme l'un des meilleurs joueurs de tennis de la planète chez les moins de 18 ans. Au-delà de ses succès, Félix dit surtout être fier d'être en santé et d'avoir la chance d'évoluer dans le sport qu'il aime.



Sarah-Jeanne Labrosse

Âge : 26 ans

Occupation : comédienne

Tu connais fort probablement Sarah-Jeanne Labrosse comme comédienne : elle incarne des rôles dans plusieurs séries télévisées, telles que *L'appart du 5^e* et *Le Chalet* diffusées à *Vrak*. Or, savais-tu que Sarah-Jeanne est aussi une excellente joueuse de tennis? Elle a été initiée au tennis à 7 ans et, en 2005, elle était la 3^e meilleure joueuse de tennis au Québec chez les moins de 14 ans! Au secondaire, elle était inscrite dans un programme Sport-études tennis : elle jouait au tennis le matin, allait à l'école l'après-midi et retournait sur les courts de tennis le soir! Sarah-Jeanne dit que le tennis a forgé sa personnalité : elle a amélioré son sens du professionnalisme, sa ponctualité et sa force mentale en y jouant!



Charlotte Robillard-Millette

Âge : 19 ans

Occupation : joueuse de tennis

Charlotte Robillard-Millette a découvert le tennis à 5 ans et n'a jamais cessé d'y jouer. Maintenant âgée de 19 ans, elle continue de s'entraîner au meilleur de ses capacités afin de monter les échelons du tennis professionnel. Ne sois donc pas surpris de la croiser sur un terrain en train de frapper des balles de tennis. Rien ne peut l'arrêter dans sa quête pour devenir la meilleure joueuse de tennis possible! La clé : le travail acharné! Mais plus important encore : que ce soit au Québec ou bien aux quatre coins du monde, c'est avec un sourire sur son visage que Charlotte se rend sur le terrain de tennis pour jouer à son sport de prédilection!



Alexandre Barrette

Âge : 36 ans

Occupation : animateur et humoriste

On a souvent vu Alexandre Barrette dans nos écrans de télévision au cours des dernières années. Il a notamment animé l'émission *Atomes crochus* et il est toujours à la barre de l'émission *Taxi payant*. Depuis janvier 2016, il parcourt également les quatre coins de la province pour présenter son spectacle d'humour : *Imparfait*. Mais Alexandre ne se débrouille pas uniquement bien à la télévision ou sur les planches de salles de spectacle; il excelle aussi sur un court de tennis! Au moins d'août 1999, alors qu'il était âgé de 17 ans, Alexandre était le 17^e meilleur joueur de tennis du Québec chez les moins de 18 ans et le 35^e meilleur joueur de tout le Québec! Comment a-t-il commencé à jouer? En frappant des balles sur le mur de son école, tout simplement!

Pourquoi pas un peu d'histoire ?

Savais-tu que... ?

Le tennis a pour ancêtre le jeu de paume ?

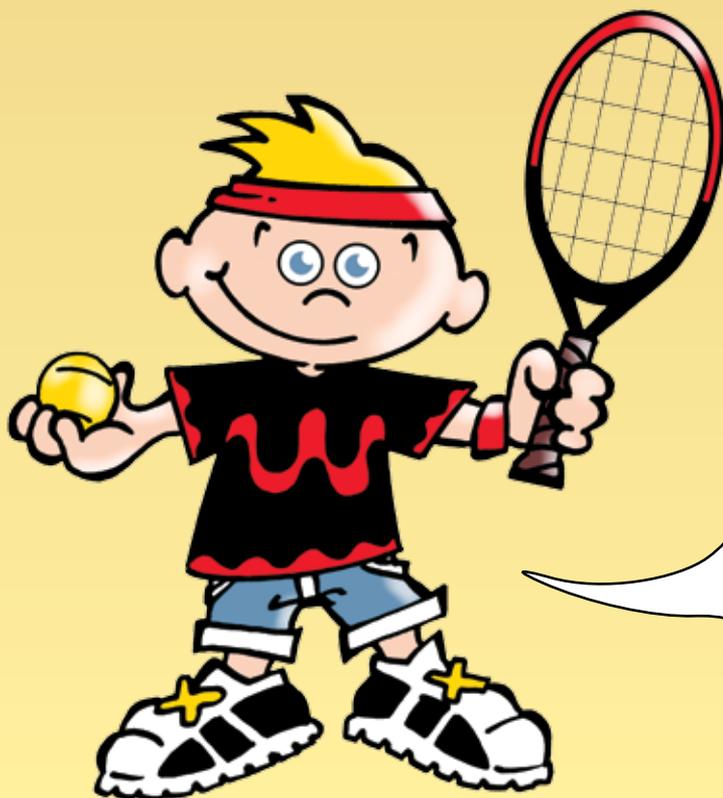
Le premier jeu de paume aurait été conçu par des moines français qui voulaient faire un peu d'exercice. En utilisant le sol, les murs et les poutres de leur cloître, les moines jouaient avec une balle et la paume de la main, d'où le nom de « jeu de paume ».

Pendant longtemps, on joua avec les mains ou avec des gants. Mais bientôt, les battoirs en bois firent leur apparition et lors des années 1500, on créa la première raquette dotée d'un long manche et d'un cordage en boyaux de mouton.

Étrange n'est-ce pas ?



Cloître



De plus, savais-tu que le mot « tennis » lui-même provient de l'avertissement « Tenez ! » que criait à son adversaire le lanceur de balle au départ d'un échange au jeu de paume ? Quand les Anglais essayèrent le jeu de paume et sa terminologie, ils entendirent « Tenèts », « Tennis », d'où « tennis ».

Maintenant que tu connais une partie de l'origine de ce sport, impressionne tes parents avec tes connaissances !

Comment s'équiper ?

Des raquettes, des balles et un terrain, juste pour toi!

Choisir une raquette selon la taille de l'enfant

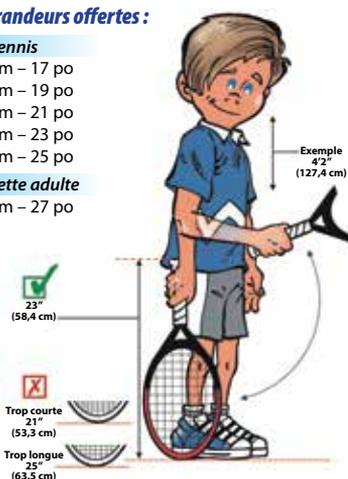
Les grandeurs offertes :

Minitennis

43,2 cm - 17 po
48,3 cm - 19 po
53,3 cm - 21 po
58,4 cm - 23 po
63,5 cm - 25 po

Raquette adulte

68,5 cm - 27 po



TENNIS
QUÉBEC



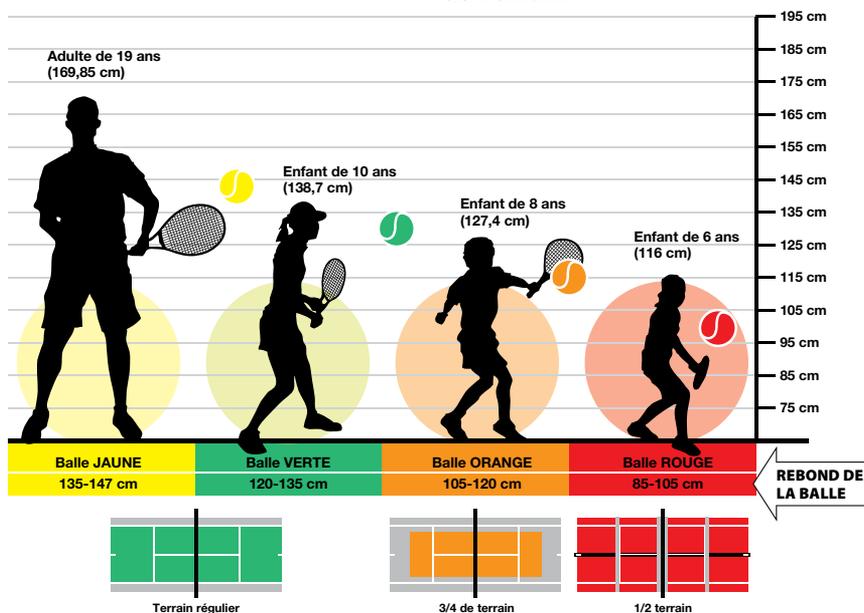
La caractéristique la plus importante pour une raquette de tennis est sa **LONGUEUR**.

Tu peux la choisir de la façon suivante : tu te mets debout, les bras le long du corps, tu tiens la raquette par le manche, la tête de la raquette vers le bas. Celle-ci doit **TOUCHER** le sol. Réfère-toi à l'illustration ci-dessus.



LE MINITENNIS

Des balles, des raquettes et des terrains adaptés à la progression de l'enfant



- Taille moyenne hommes et femmes confondus (Organisation Mondiale de la Santé, 2007)
- Caractéristiques de hauteur de rebond des balles homologuées par la ITF (Règles du Tennis, ITF 2011)

Comment s'équiper ?

Types de balles

La balle rouge 🟡 (Échanges sur $\frac{1}{2}$ terrain) La balle idéale pour échanger! Deux modèles s'offrent à toi : la balle en feutre pour jouer à l'extérieur et la balle en mousse pour jouer à l'intérieur.

La balle orange 🟠 (Échanges sur $\frac{3}{4}$ terrain) La balle orange est plus lourde, ralentit la vitesse de jeu et diminue la hauteur des rebonds pour favoriser l'échange. Parfaite pour jouer au tennis à l'extérieur!

La balle verte 🟢 (Échanges sur **terrain régulier**) La balle verte est plus lourde que la balle orange et te servira à te familiariser avec le tennis sur un plein terrain! C'est la dernière étape avant d'utiliser la balle régulière.

La balle régulière 🟡 (Échanges sur **terrain régulier**) C'est la balle jaune que tu as sûrement déjà vue. Elle contient beaucoup de gaz pour être plus légère mais, de ce fait, elle rebondit beaucoup plus!

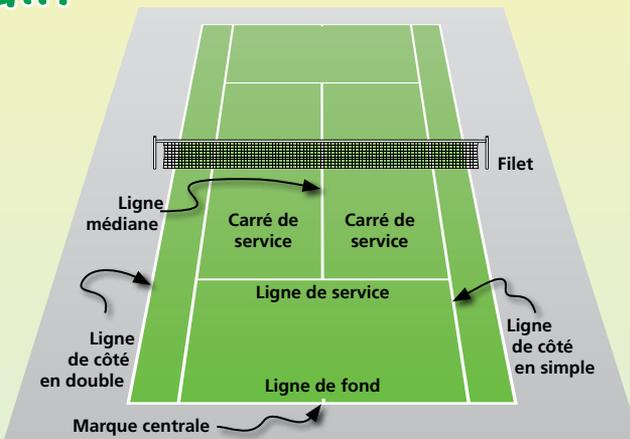
Truc : maîtrise bien toutes les balles étape par étape, c'est ton gage de succès pour ton développement!

Types de surface de terrain

Synthétique (surface dure) : probablement la surface sur laquelle tu joueras. La surface est lisse et légèrement spongieuse. Elle favorise donc les échanges.

Terre-battue : la surface permet au joueur de glisser sur le terrain. Cette surface ralentit la vitesse de jeu.

Gazon : c'est la surface la plus rapide et elle représente un grand défi, car les bonds de balles sont souvent imprévisibles !



Lorsque tu pratiques un sport comme le tennis, il est important que tu puisses être vêtu d'un pantalon sport et d'un chandail à manches courtes ainsi que de chaussures de sport confortables.

Savais-tu que... ?

En tournoi, les joueurs changent de balles à tous les neuf jeux, puisque les balles pressurisées régulières ramollissent petit à petit dès qu'elles sont sorties de leur tube et qu'elles sont utilisées ?

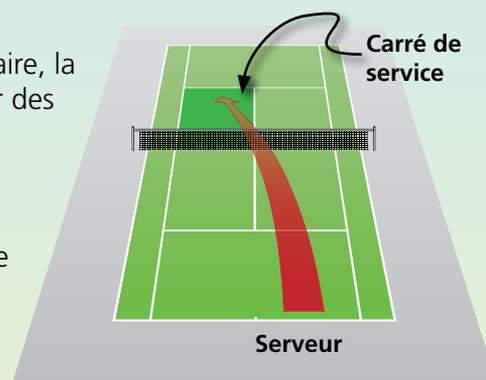
Règlements et pointage (simplifiés)

Comment joue-t-on au tennis ?

POUR LES RÈGLEMENTS DÉTAILLÉS, TU PEUX VISITER L'ADRESSE INTERNET SUIVANTE :
www.tennis.qc.ca , section Initiation et récréation, Le tennis.

Le tennis ne se joue pas en tapant la balle n'importe où !

- D'abord, tu dois mettre la balle en jeu en l'envoyant par-dessus le filet, de l'autre côté du terrain. On appelle ça un service. La balle doit tomber dans le carré de service situé en diagonale par rapport à toi. Tu disposes de deux chances pour réussir ce coup.
- Ensuite, il s'agit pour les joueurs de garder la balle en jeu. Pour ce faire, la balle doit toujours passer par-dessus le filet et demeurer à l'intérieur des limites du terrain. Plus il y a d'échanges, plus le plaisir sera au rendez-vous !
- Note bien qu'à moins que tu ne joues en fauteuil roulant, la balle ne peut pas faire plus d'un bond avant que ton adversaire ou toi ne la frappiez de votre côté respectif. Elle peut donc être frappée après un bond au sol ou bien au vol, sans bond.



Le joueur qui ne respecte pas ces conditions perd le point.

Comment gagne-t-on au tennis ?

En marquant plus de points que ton adversaire, bien sûr !

Au début, on te suggère de compter les points un à la fois (1, 2, 3, 4, ...). Après un certain temps, tu pourras utiliser le système de pointage officiel du tennis. Voici donc comment sont comptés les points :

Aucun point	ZÉRO
1 ^{er} point	15
2 ^e point	30
3 ^e point	40
4 ^e point	TU REMPOTES LE JEU



Tu ne peux pas gagner une manche 6-5. Un jeu supplémentaire doit être joué dans ce cas. Si ton adversaire gagne ce jeu (le score est donc de 6-6) un AUTRE jeu doit être joué. Le joueur qui gagne ce jeu (appelé bris d'égalité) remporte la manche.

Jeu, manche et match !

Jeu, manche et match ! Pour gagner un jeu, tu dois atteindre quatre points et avoir au moins deux points de différence avec ton adversaire. Un jeu est une partie d'une manche. Pour remporter une manche, tu dois gagner six jeux. Finalement, pour remporter le match, tu dois gagner deux manches. Facile, non ?

UNE MI-TEMPS BIEN REMPLIE

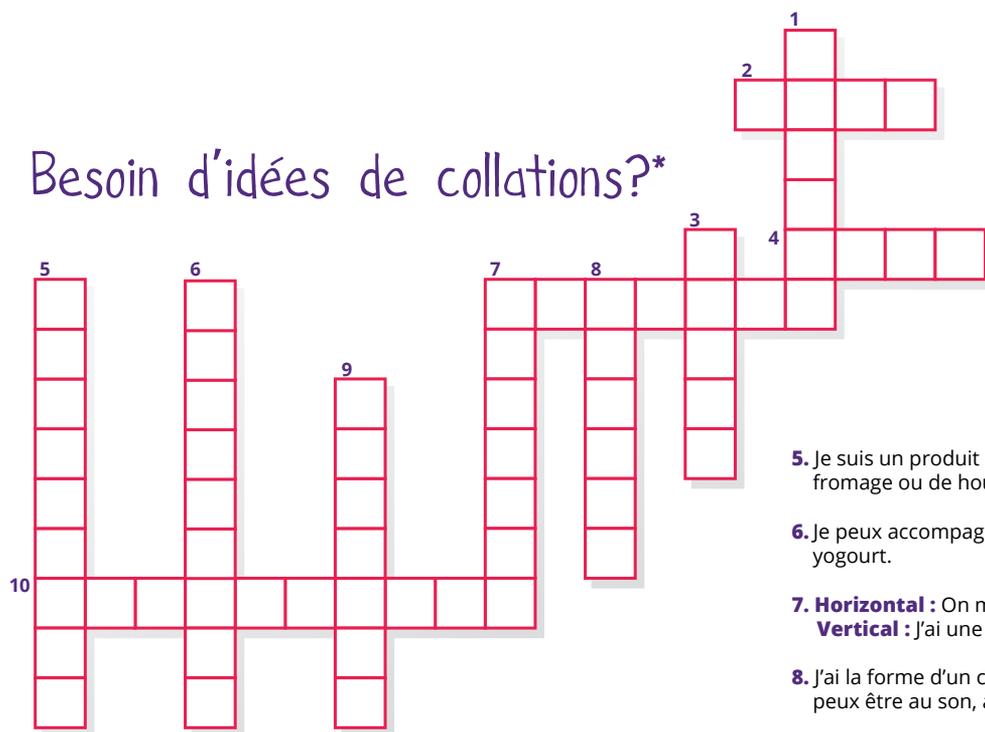
Il est important de savoir écouter ton corps. Celui-ci te donne des indices pour te dire si tu as faim ou non. Que ressens-tu quand tu as faim? Il se peut que tu ressentes un creux ou des gargouillements dans l'estomac. Si tu as vraiment très faim, tu peux te sentir faible ou avoir mal à la tête.

Peut-être ressens-tu ces signes entre le déjeuner et le dîner ou après l'école? Si c'est le cas, c'est qu'il est temps de manger une collation! Il est important de manger quand tu as faim pour pouvoir mieux te concentrer en classe et avoir de l'énergie pour bouger. Une collation peut être composée d'aliments provenant d'un ou plusieurs groupes alimentaires, selon ton niveau de faim. Amuse-toi à faire les mots croisés pour avoir des idées de collations!



Savais-tu que ton corps peut aussi t'envoyer des signaux pour te dire que tu as assez mangé? Lorsque tu manges et que tu sens que ton ventre est rempli ou que les aliments deviennent moins appétissants, ce sont des signes que tu n'as plus faim. Prête attention à tous ces signaux que ton corps t'envoie!

Besoin d'idées de collations?*



Mots croisés :

1. Je suis jaune, sucrée et je pousse dans les arbres des pays chauds.
2. Je suis blanc et liquide. Je peux hydrater ton corps.
3. Je peux être rouge, jaune ou verte.
4. Je fais partie de la famille Viandes et substituts. Je suis croquante, petite et on doit souvent retirer mon écale avant de me manger.

5. Je suis un produit céréalier. On peut me manger seul ou m'accompagner de fromage ou de hoummos, par exemple.
6. Je peux accompagner les légumes en collation et peut être faite à partir de yogourt.
7. **Horizontal** : On m'obtient en faisant cuire longtemps des fruits.
Vertical : J'ai une forme allongée et je pousse dans la terre.
8. J'ai la forme d'un champignon, je suis délicieux une fois sorti du four et je peux être au son, aux bananes, aux bleuets, aux carottes, etc.
9. Je suis fait à partir de lait, je peux servir à gratiner les plats et on me considère comme un ami des dents.
10. Je suis un mélange de lait et de tes fruits préférés.

*Dans les mots croisés, plusieurs idées de collations t'ont été proposées. Toutefois, assure-toi que les collations que tu apportes à l'école respectent les règles que ton enseignante, ton enseignant ou le service de garde t'ont communiquées.

Les meilleurs joueurs et joueuses internationaux

(classement fin de saison 2017)

Hommes

1 Rafael Nadal

Âge : 31 ans
Né à Manacor, en Espagne
Grandeur : 1,85 m
Gaucher
Titres en carrière : 75
Titres en Grands Chelems : 16



Rafael Nadal

2 Roger Federer

Âge : 36 ans
Né à Bâle, en Suisse
Grandeur : 1,85 m
Droitier
Titres en carrière : 95
Titres en Grands Chelems : 19



Roger Federer

Le troisième meilleur joueur mondial est le Bulgare **Grigor Dimitrov**.

Femmes

1 Simona Halep

Âge : 26 ans
Née à Constanta, en Roumanie
Grandeur : 1,68 m
Droitère
Titres en carrière : 15
Titre en Grands Chelems : 0



Simona Halep

2 Garbiñe Muguruza

Âge : 24 ans
Née à Caracas, au Venezuela
Grandeur : 1,82 m
Droitère
Titres en carrière : 5
Titres en Grands Chelems : 2



Garbiñe Muguruza

La troisième meilleure joueuse mondiale est la Danoise **Caroline Wozniacki**.

Les meilleurs joueurs et joueuses canadiens

(classement fin de saison 2017)

Milos Raonic



Milos Raonic

Âge : 27 ans

Né à Podgorica, au Monténégro

Grandeur : 1,96 m

Droitier

24^e meilleur joueur mondial en simple (meilleur classement en carrière : 3^e).

Meilleures performances en Grands Chelems : une finale et une demi-finale à Wimbledon et une demi-finale aux Internationaux d'Australie.

Eugenie Bouchard

Âge : 24 ans (en février 2018)

Née à Montréal, au Québec

Grandeur : 1,78 m

Droitière

82^e meilleure joueuse mondiale en simple (meilleur classement en carrière : 5^e).

Titre en carrière : 1

Meilleures performances en Grands Chelems : une finale (à Wimbledon) et deux demi-finales (aux Internationaux d'Australie et à Roland-Garros)



Eugenie Bouchard

À surveiller en 2018



Félix Auger-Aliassime

Félix Auger-Aliassime

Âge : 17 ans

Né à Montréal, au Québec

Félix Auger-Aliassime est passé du 614^e au 162^e rang mondial en 2017. C'est donc un bond de 452 places! À 17 ans seulement, il est déjà en train de se faire un nom sur le Circuit de l'ATP. L'année 2018 sera importante pour Félix qui aura deux objectifs en tête : percer le Top 100 mondial et se qualifier pour les tournois du Grand Chelem.

Denis Shapovalov

Âge : 19 ans (en avril 2018)

Né à Tel Aviv, en Israël

Grandeur : 1,83 m

Gaucher

Denis Shapovalov est devenu, du jour au lendemain, une des vedettes de l'ATP. L'Ontarien s'est fait connaître en atteignant, à la surprise de tous, les demi-finales de la Coupe Rogers, à Montréal, en août 2017. Il a ensuite poursuivi sur sa lancée en récoltant de très bons résultats aux Internationaux des États-Unis et à la Coupe Davis. Il a terminé son année de rêve en participant à la Coupe Laver, aux Finales Next Gen et en étant nommé Joueur le plus amélioré et Étoile de demain sur le Circuit.



Denis Shapovalov

Les grands tournois

Il existe un grand nombre de tournois dans le monde du tennis professionnel. Voici toutefois les quatre plus grands, connus partout dans le monde, les tournois du Grand Chelem, ainsi que le plus important disputé en sol canadien.

INTERNATIONAUX DE TENNIS DU CANADA (COUPE ROGERS, PRÉSENTÉE PAR BANQUE NATIONALE)

Lieu : Stade Uniprix à Montréal (Québec) et Centre Rexall de l'Université York à Toronto (Ontario)

Moment de l'année : habituellement en août.

Première édition : 1881 pour les hommes et 1892 pour les femmes

Surface : « DecoTurf », type de surface synthétique (dure)

Particularité : depuis 2011, les tournois de Montréal et de Toronto ont lieu la même semaine. Les deux villes accueillent les hommes et les femmes en alternance.

Gagnants 2017 : Alexander Zverev à Montréal et Elina Svitolina à Toronto

INTERNATIONAUX DES ÉTATS-UNIS

Lieu : USTA Billie Jean King National Tennis Center, New York, États-Unis

Moment de l'année : fin août, début septembre

Première édition : 1881

Surface : « DecoTurf », type de surface synthétique (dure)

Particularité : seul tournoi du Grand Chelem où la manche finale est décidée au bris d'égalité.

Gagnants 2017 : Rafael Nadal et Sloane Stephens

WIMBLEDON (voir page 13)

Lieu : All England Club, Wimbledon, Royaume-Uni

Moment de l'année : fin juin, début juillet

Première édition : 1877

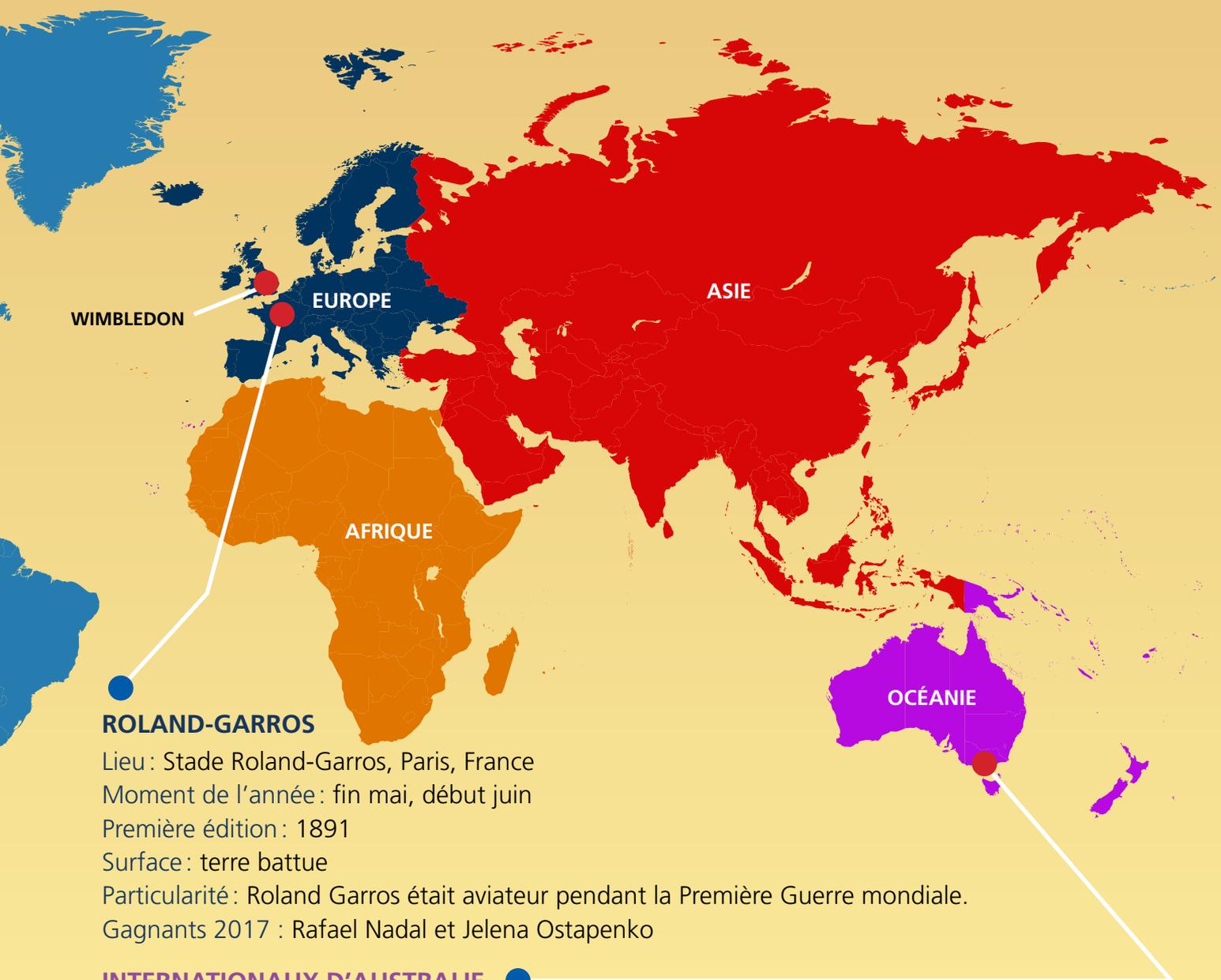
Surface : gazon

Particularité : c'est le tournoi le plus vieux et le plus prestigieux du monde. Pendant longtemps, les joueurs ont été forcés à ne porter que du blanc lors des matchs, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui, bien que plusieurs d'entre eux poursuivent la tradition.

Gagnants 2017 : Roger Federer et Garbiñe Muguruza



Les grands tournois



WIMBLEDON

EUROPE

ASIE

AFRIQUE

Océanie

ROLAND-GARROS

Lieu : Stade Roland-Garros, Paris, France

Moment de l'année : fin mai, début juin

Première édition : 1891

Surface : terre battue

Particularité : Roland Garros était aviateur pendant la Première Guerre mondiale.

Gagnants 2017 : Rafael Nadal et Jelena Ostapenko

INTERNATIONAUX D'AUSTRALIE

Lieu : Melbourne Park, Melbourne, Australie

Moment de l'année : janvier (Il fait en moyenne 36 °C pendant ce mois en Australie !)

Première édition : 1905

Surface : dure

Particularité : parfois, il fait tellement chaud pendant ce tournoi que certains matchs doivent être reportés.

Gagnants 2017 : Roger Federer et Serena Williams

Le coin des records

- Chez les hommes, le record du service le plus rapide est détenu par un Australien, Samuel Groth. En 2012, à Busan, en Corée du Sud, il a servi à 263 km/h, soit la vitesse d'un ouragan de catégorie 5! Le Canadien Milos Raonic n'est pas très loin derrière avec un service effectué à 250 km/h lors de la Coupe Rogers, en 2012!
- Le Suisse Roger Federer est le joueur qui a gagné le plus de tournois du Grand Chelem dans l'histoire du tennis masculin, soit 19. Le même honneur chez les femmes revient à l'Australienne Margaret Smith Court (ayant joué de 1959 à 1975) qui a remporté rien de moins que 24 titres!
- L'Américain Jimmy Connors a participé au plus grand nombre de matchs en carrière, soit 1 535. Il en a gagné 1 256, un sommet inégalé.
- Le plus jeune joueur à avoir remporté un tournoi du Grand Chelem est l'américain Michael Chang. En 1989, alors âgé de 17 ans, il a mis la main sur les honneurs de Roland-Garros. Chez les femmes, le record date de 1997. C'est la Suisse Martina Hingis qui a réalisé l'exploit, à l'Open d'Australie, alors qu'elle n'était âgée que de 16 ans! Voyez la victoire de Hingis en vidéo (à 5 m 48) : <https://www.youtube.com/watch?v=DZld0G1X4WA>
- Le Canadien Denis Shapovalov a créé un véritable raz-de-marée en 2017 sur la planète tennis. Alors âgé de 18 ans seulement, ce dernier est devenu le plus jeune joueur de l'histoire à atteindre la demi-finale d'un tournoi Masters 1000 (qui représente les compétitions les plus importantes après les Grands Chelems) lors de la dernière édition de la Coupe Rogers, à Montréal. Voyez les faits saillants de la victoire de Denis face à Rafael Nadal au 3^e tour : <https://www.youtube.com/watch?v=RxzQhL1KP4I>
- Le match le plus long de l'histoire s'est joué sur trois jours. Il opposait l'Américain John Isner au Français Nicolas Mahut à Wimbledon en 2010. Il a duré 11 heures 5 minutes et s'est terminé 6-4, 3-6, 6-7, 7-6 et 70-68 (!) en faveur de l'Américain.
- Ces deux mêmes joueurs ont également pulvérisé le record du plus grand nombre d'as* dans un match. Isner en a servi 113 alors que Mahut en a réalisé 103, pour un grand total de 216 aces lors d'un seul match!



* Un *as* est un service si précis et si fort que le joueur adverse n'est même pas en mesure de toucher à la balle. Il donne donc un point au puissant serveur...

Participe au quiz en famille!

À gagner :

- GRAND PRIX - Voyage en famille à la Coupe Rogers présentée par Banque Nationale incluant, entre autres, l'hébergement, 4 billets pour assister au tournoi et une séance de perfectionnement de tennis en famille.
- 2^e PRIX – L'un des 2 ensembles de tennis familial
- 3^e PRIX – L'une des 5 cartes cadeaux de 50 \$ chez un détaillant d'articles de sport



Pour participer au Quiz, rendez-vous tous au www.tennis.qc.ca/la-tournee-de-tennis-scolaire et lisez le présent guide où se trouvent les réponses aux questions ainsi qu'une foule de renseignements sur le tennis!

La description complète des prix ainsi que les règlements du concours se trouvent aussi au www.tennis.qc.ca/la-tournee-de-tennis-scolaire

Je veux jouer au tennis, à qui m'adresser?

Peu importe quelle région tu habites, Tennis Québec a recensé pour toi tous les renseignements nécessaires afin que tu saches où aller jouer au tennis près de chez toi!

Rends-toi au www.tennis.qc.ca/la-tournee-de-tennis-scolaire pour connaître les clubs de tennis intérieurs et extérieurs et l'association régionale de tennis de ta région. Tu y retrouveras également les informations sur le service des loisirs et le champion Récré-tennis de ta collectivité!

Clubs intérieurs

Quelque 26 Clubs de tennis intérieurs sont affiliés à Tennis Québec. Ces derniers offrent bien souvent des cours privés, semi-privés ou en groupe et proposent différents programmes pour les juniors! Tu trouveras la liste des clubs intérieurs au www.tennis.qc.ca/clubs-et-municipalites.

Organismes extérieurs

Tennis Québec compte également 94 organismes extérieurs affiliés (clubs, villes, associations, etc.). Les clubs de tennis extérieurs permettent de participer à des ligues de tennis, suivre des cours, s'inscrire à des camps ou simplement aller jouer au tennis librement sur les courts de tennis supervisés par le club. Tu trouveras la liste des organismes extérieurs au www.tennis.qc.ca/clubs-et-municipalites.

Associations régionales

Pour obtenir d'autres renseignements, tu peux également contacter l'association de tennis de ta région. Ses représentants pourront certainement t'orienter vers les ressources à ta disposition. Tu trouveras la liste des associations régionales au www.tennis.qc.ca/associations.

Collectivités Récré-tennis

Enfin, plusieurs collectivités du Québec peuvent compter sur des champions de collectivité Récré-tennis pour promouvoir le tennis et développer des partenariats avec les décideurs de leur milieu. Les champions de collectivité sont à même de fournir les renseignements dont ont besoin les membres de leur communauté pour jouer au tennis. Pour en savoir plus, rends-toi au www.tennis.qc.ca/initiationrecreation/recre-tennis.



Une fois que tu auras pris connaissance de ces informations, il ne te restera plus qu'à enfiler tes chaussures de sport, à prendre ta raquette et tes balles et aller jouer au tennis!

La balle est maintenant dans ton camp!
À toi de jouer!



Tennis Québec désire remercier les directions d'écoles, enseignants, responsables de services de garde, bénévoles et partenaires qui ont rendu possible la réalisation de la Tournée de tennis scolaire.

Une réalisation de :



En partenariat avec



CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES
EDUCATIONNUTRITION.CA

En collaboration avec :

