

Tournée offerte par :



Éducation  
Nutrition

Par les diététistes des  
Producteurs laitiers du Canada

Ce guide a été conçu et réalisé par Tennis Québec, en partenariat avec Éducation Nutrition.

**Présidente de Tennis Québec:** Christiane Bergevin

**Directrice générale et éditrice:** Andréanne Martin

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

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

**Révision Guide 2023:** Thomas Loiseau, Julie Robert

**Illustrations:** Michel Love

**Photographies:** Sarah-Jade Champagne, Kelly Jacob, Jocelyn Michel, Peter Power, Martin Sidorjak, Tennis Canada

**Graphisme original:** Multiconcept graphisme inc.

**Infographie/mise à jour 2023:** Gallagher Communication

Les statistiques présentées dans ce guide sont en date de février 2023.

Les règles présentées en page 11 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/reglementspolitiquesethique](http://www.tennis.qc.ca/reglementspolitiquesethique).

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

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



Tennis Québec  
285, rue Gary-Carter, Montréal QC H2R 2W1  
Tél. : 514 270-6060  
[courrier@tennis.qc.ca](mailto:courrier@tennis.qc.ca)

[www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca)



## DANS CE GUIDE :

• Le porte-parole de la Tournée nutri-tennis 2023.....	4
• Cuisine, découvertes et plaisir au menu! .....	5
• Muffins aux pommes et au fromage .....	6
• Des mots doux pour la boîte à lunch .....	7
• Pourquoi pas un peu d'histoire?.....	8
• Comment s'équiper?.....	9-10
• Règlements et pointage (simplifiés) .....	11
• Les meilleurs joueurs et joueuses internationaux.....	12
• Les meilleurs joueurs et joueuses canadiens .....	13
• Les grands tournois.....	14-15
• Le coin des records .....	16
• Quiz (concours) .....	17
• Je veux jouer au tennis, à qui m'adresser?.....	18
• Remerciements et collaborateurs.....	19

# LE PORTE-PAROLE DE LA TOURNÉE NUTRI-TENNIS 2023

Tournée offerte par Tennis Québec et Éducation Nutrition



Alexandre Barrette  
Âge : 41 ans  
Occupation : animateur et humoriste

On a souvent vu Alexandre Barrette dans nos écrans de télévision au cours des dernières années. Il a été à la barre des émissions Atomes crochus, Taxi Payant et Roast Battle : Le grand duel. On le voit maintenant régulièrement à titre de collaborateur à La Tour et il coanime la nouvelle télé-réalité Sortez-moi d'ici! On peut entendre Alexandre à tous les midis dans Le Pas Pire Show d'Alex Barrette sur les ondes de WKND 91,9 et 99,5.

C'est toutefois en tant qu'humoriste qu'il s'est fait connaître. Son deuxième spectacle, Imparfait, a connu un énorme succès avec plus de 100 000 billets vendus! Son troisième spectacle solo s'est terminé cet hiver, après plus de 75 000 billets vendus.

Depuis qu'il est tout jeune, il excelle aussi sur un court de tennis! À l'âge de 17 ans, Alexandre était le 17<sup>e</sup> meilleur joueur de tennis du Québec chez les moins de 18 ans et le 35<sup>e</sup> 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! Encore à ce jour, il pratique régulièrement son sport préféré plusieurs fois par semaine!

# Cuisine, découvertes et plaisir au menu!

Cuisiner en famille, c'est l'ingrédient secret qui rend tous les plats (ou presque) mille fois plus savoureux.

Peu importe le résultat final, le plus important, c'est de partager de bons moments ensemble.



À la page suivante, explorez l'une de nos recettes à cuisiner en famille en plus de découvrir une activité originale pour les enfants.

Et pour encore plus de plaisir,  
visitez [cuisinonsenfamille.ca](https://cuisinonsenfamille.ca)



# Muffins aux pommes et au fromage

12 portions

Préparation  
20 minutes

Cuisson  
25 minutes




## INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 ½ tasse) de fromage Cheddar fort râpé
- 2 pommes
- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 60 ml (¼ tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 1 œuf
- 250 ml (1 tasse) de lait

## PRÉPARATION

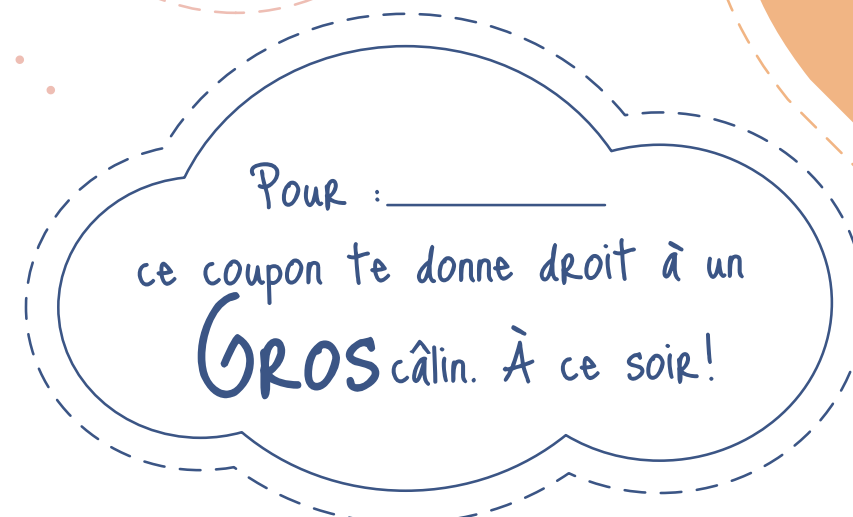
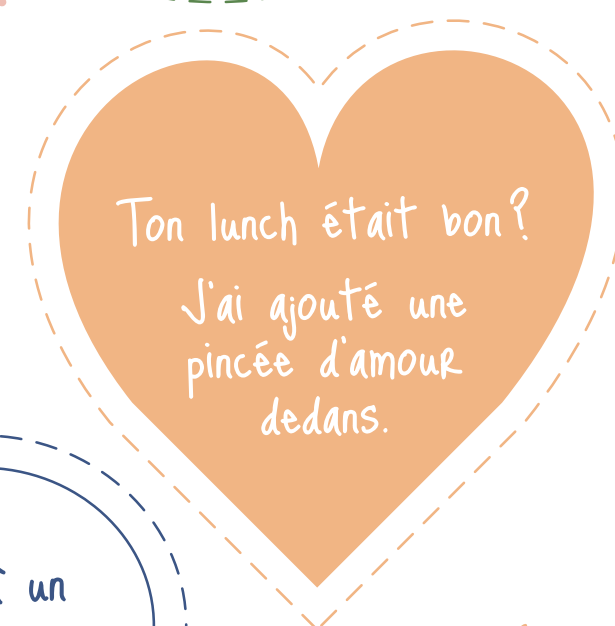
★ = Pourrait nécessiter l'aide d'un adulte

- ★ 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Beurrer un moule à muffins ou y mettre des moules en silicone ou en papier.
- 3 Râper le fromage et les pommes. Réserver.  

- 4 Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
- 5 Dans un bol moyen, bien fouetter le beurre et le sucre. Ajouter l'œuf et le lait toujours en fouettant.
- 6 Verser les ingrédients secs sur le mélange et bien remuer.
- 7 Ajouter les pommes et le fromage râpés et mélanger légèrement.
- 8 Verser dans les moules à muffins.
- 9 Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre.
- ★ 10 Laisser tiédir les muffins dans les moules pendant 5 minutes. Les démouler et les transférer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

## Des mots doux pour la boîte à lunch

Voici des mots doux à découper pour ajouter à la boîte à lunch des membres de ta famille en catimini.

(sans qu'ils te voient)



# POURQUOI PAS UN PEU D'HISTOIRE ?

## SAVAIS-TU QUE...?

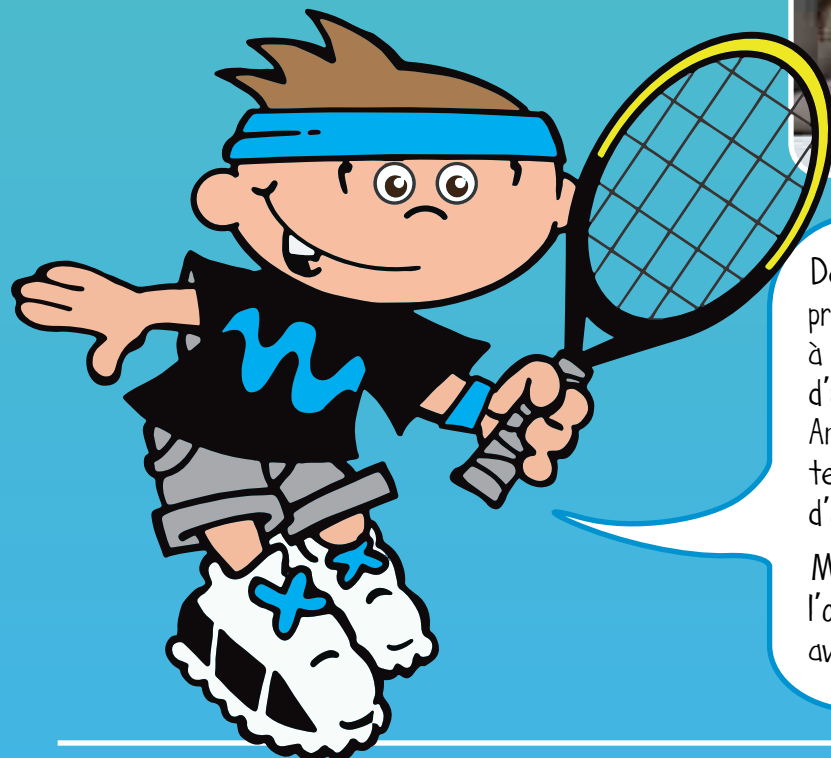
Le tennis a pour ancêtre le jeu de paume ?  
Le premier jeu de paume aurait été conçu par des moines français qui voulaient faire un peu d'exercice. En utilisant le sol, les murs et les poutres de leur cloître, les moines jouaient avec une balle et la paume de la main, d'où le nom de jeu de paume.

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, Tenis, d'où tennis.

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

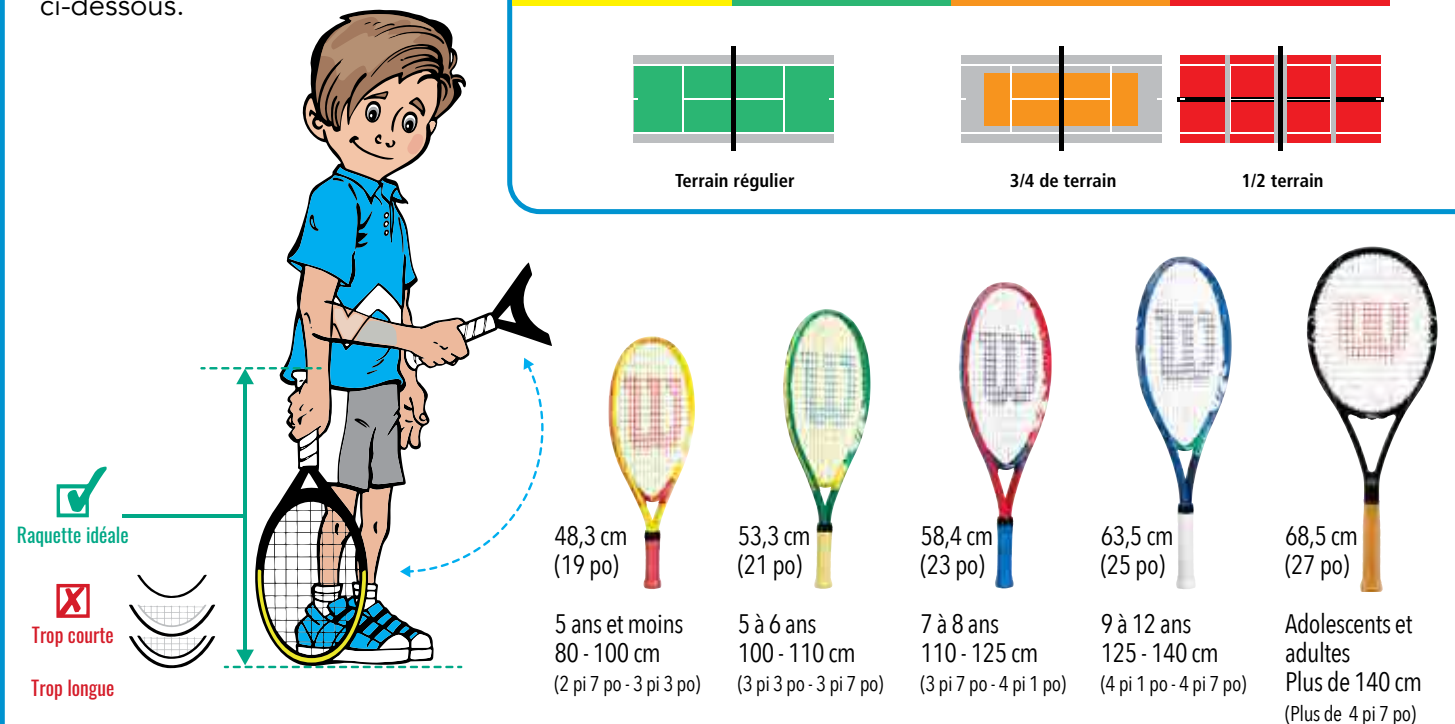
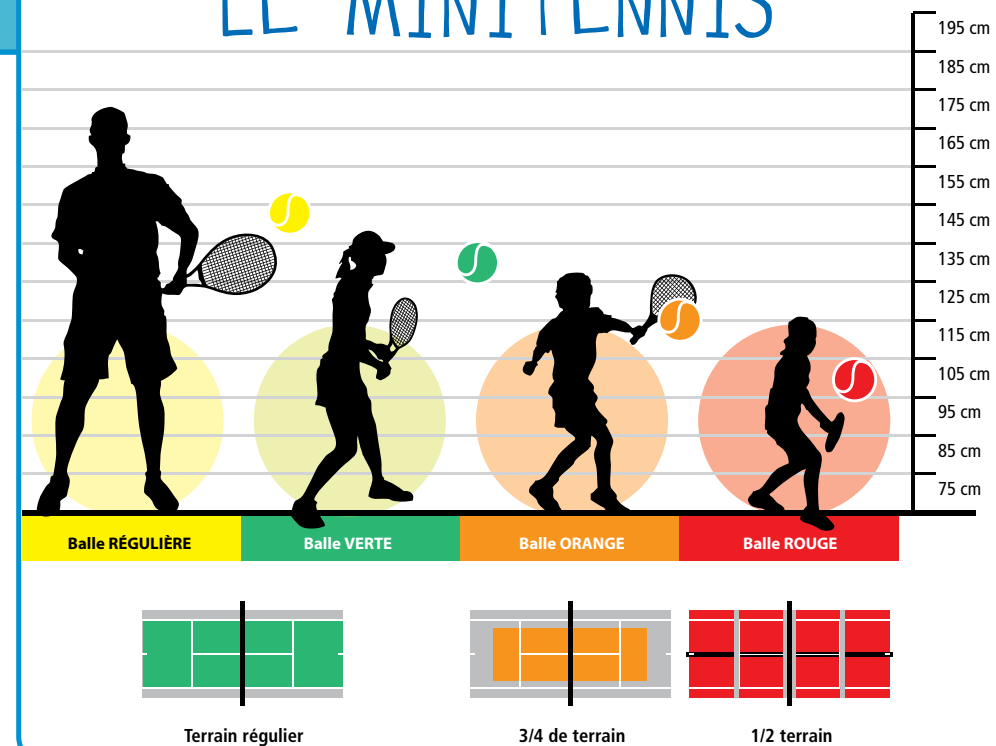
# COMMENT S'ÉQUIPER ?

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

### LE MINITENNIS

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-dessous.



# 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!

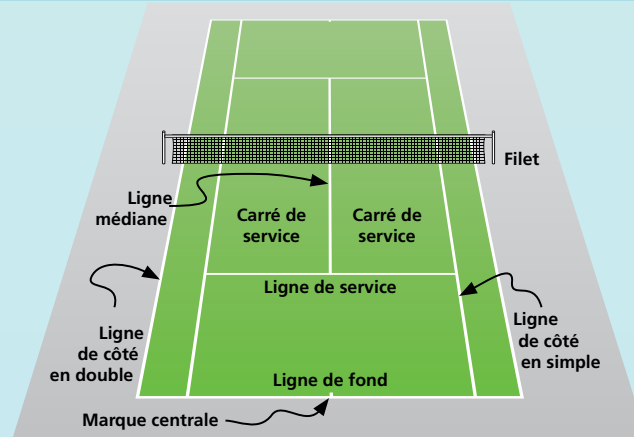
**Truc :** maîtrise bien toutes les balles étape par étape, c'est ton gage de succès pour ton développement!

## 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 de 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?



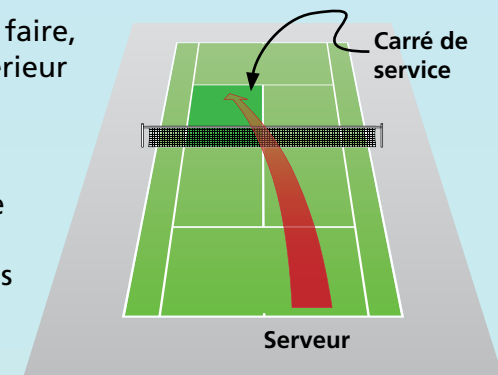
# RÈGLEMENTS ET POINTAGE (simplifiés)

## Comment joue-t-on au tennis ?

POUR LES RÈGLEMENTS DÉTAILLÉS, TU PEUX VISITER L'ADRESSE INTERNET SUIVANTE : [www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca), menu Règlements/politiques/éthique (et cliques sur les Règles du jeu).

**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!
- 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. Si tu joues en fauteuil roulant, la balle peut faire deux bonds.



**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 <sup>er</sup> point	15
2 <sup>e</sup> point	30
3 <sup>e</sup> point	40
4 <sup>e</sup> 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 ?