



TENNIS QUÉBEC

# Tournée Sports Experts

Commanditaire en titre

sports  
experts

Partenaire présentateur

BANQUE  
NATIONALE

**C'EST L'ÉTÉ, À VOS RAQUETTES!**

**LA TOURNÉE S'ARRÊTERA CHEZ VOUS**

**GUIDE DU PARTICIPANT**

## AU PROGRAMME:

- SÉANCES DE TENNIS ANIMÉES PAR UNE ÉQUIPE D'ENTRAÎNEURS CERTIFIÉS DE TENNIS QUÉBEC
- TRUCS ET CONSEILS TECHNIQUES
- JEUX ET CONCOURS D'HABILITÉS
- ESSAIS DE NOUVEAUX MODÈLES DE RAQUETTES

PRÈS DE  
**5 000 \$\***

EN PRIX À GAGNER

 TENNIS  
QUÉBEC

 Babolat

prince

HEAD

Wilson

Québec 

 Penn  
Balle officielle



BANQUE  
NATIONALE

# Visons plus haut pour le tennis d'ici



Partenaire  
officiel de



[bnc.ca/passion-tennis](http://bnc.ca/passion-tennis)

## MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES !

Tennis Québec désire  
remercier les partenaires de  
la Tournée Sports Experts,  
présentée par Tennis Québec  
en partenariat avec  
Banque Nationale,  
pour leur contribution au  
développement  
et à la promotion  
du tennis à travers la  
province.

COMMANDITAIRE EN TITRE



PARTENAIRE MAJEUR



AVEC LA COLLABORATION DE :



PARTENAIRES RAQUETTES



BALLE OFFICIELLE :



RÉALISÉE ET PRÉSENTÉE PAR :



285, rue Gary-Carter, Montréal, Québec H2R 2W1  
Tél. : 514.270.6060  
[www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca) • [courrier@tennis.qc.ca](mailto:courrier@tennis.qc.ca)



### LA MISSION DE TENNIS QUÉBEC

Stimuler la pratique du tennis et la rendre accessible dans toutes les régions du Québec, grâce à des programmes participatifs et compétitifs.

# LE SAVIEZ- VOUS?

### LE RÔLE DE TENNIS QUÉBEC

Mettre continuellement sur pied différents programmes qui assurent un développement efficace dans tous les contextes de la pratique sportive, soit **la découverte, l'initiation, la récréation, la compétition et la haute performance.**

### TENNIS QUÉBEC EST :

- **CLASSÉE NUMÉRO UN** parmi toutes les fédérations sportives québécoises en sport individuel\*
- Une organisation sans but lucratif
- Fondée il y a plus de 100 ans

### TENNIS QUÉBEC, C'EST ÉGALEMENT :

- Une organisation comptant plus de **30 000 MEMBRES INDIVIDUELS** provenant, en majorité, de sa **CENTAINÉ D'ORGANISMES AFFILIÉS**
- Une partenaire de Tennis Canada dans le développement du tennis au Québec
- La fédération sportive de l'année au Québec lors du Gala Sports Québec de 2008 et de 2010.

\*Selon la dernière évaluation du programme de soutien aux fédérations sportives québécoises (PSFSQ) du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Tennis Québec occupe le 1<sup>er</sup> rang des fédérations sportives québécoises en sport individuel les plus performantes et le 3<sup>e</sup> échelon au total (derrière les fédérations de soccer et de hockey sur glace).

## L'ÉQUIPEMENT

Lorsque vient le temps de s'équiper adéquatement pour jouer au tennis, on pense raquette et souliers. Il existe des raquettes conçues pour différents styles de jeu et des chaussures adaptées à différents pieds... Comment s'y retrouver ?

### LA RAQUETTE

Votre expérience, votre style de jeu et votre portefeuille guideront votre choix de raquette. Êtes-vous un joueur de fond de terrain qui préfère la puissance à la touche? Gros serveur? Habile relanceur? Vous trouverez parmi la panoplie de raquettes que nous proposons les manufacturiers, certains modèles conçus pour générer de la puissance et d'autres qui assurent un meilleur contrôle. Certaines raquettes sont plus lourdes, certaines autres possèdent un manche allongé ou un tamis surdimensionné.

Vous réaliserez rapidement que les sensations éprouvées varient énormément d'une raquette à l'autre. D'où le conseil suivant: il vaut toujours mieux essayer une raquette avant d'en faire l'achat. N'hésitez donc pas à emprunter des raquettes en démonstration afin de faire un achat éclairé que vous ne regretterez pas.



### LE CORDAGE

Si le cadre de la raquette joue un grand rôle, le cordage qui vient l'habiller est tout aussi important. Deux éléments de base sont à considérer lorsque vous choisirez votre cordage: la grosseur de la corde et la tension à laquelle votre raquette sera cordée. De façon générale, on peut dire que plus le fil est gros, plus il est durable et plus il favorise le contrôle de vos coups. Par contre, avec un tel cordage, vous perdrez en touche et en vitesse. La tension du cordage est affaire de style: plus la tension est basse, plus vous avez de la puissance et, bien sûr, moins vous avez de contrôle.

Pour bien choisir une raquette et son cordage, mieux vaut se fier aux conseils d'un expert chez votre marchand Sports Experts.



### LES SOULIERS

Pour les souliers de tennis, on devrait penser en termes de confort et de durabilité. Vous ne devriez jamais négliger le confort au profit de l'apparence d'une chaussure. La surface de jeu est également un facteur important à prendre en considération. Certaines chaussures seront meilleures sur la terre battue et d'autres sur une surface dure.

Informez-vous, comparez, établissez vos priorités et vous pourrez ainsi prendre de bonnes décisions!

**Le minitennis est un programme visant à promouvoir le développement du tennis chez les jeunes enfants, tout en leur permettant de s'épanouir dans un sport formidable. Le concept connaît un vrai engouement grâce notamment aux nombreux succès des Djokovic, Nadal, Federer, et de nos champions canadiens comme Leylah Fernandez et Félix Auger-Aliassime qui sont à la poursuite des plus hauts sommets de la hiérarchie mondiale. Tous ont évolué dans l'environnement et selon le concept du minitennis dans leur pays respectif.**

Tennis Canada, en partenariat avec Tennis Québec, a adopté le minitennis afin de l'offrir à la population d'ici. Conçu pour initier les jeunes enfants de 5 à 10 ans au tennis, le programme offre un équipement adapté, ainsi qu'un encadrement propice à leur développement.

### QU'EST-CE QUE LE MINITENNIS?

Un enfant de 5-6 ans qui débute, s'initiera au sport à l'aide d'une balle mousse (à l'intérieur). Il jouera sur un terrain plus petit (demi-court) qui répondra à ses capacités.

Au fil de sa progression, son équipement évoluera. Les balles deviendront plus dures, les rebonds plus hauts, et la portion du terrain à couvrir augmentera. Pour un jeune de 6 ans, on parlera de balles rouges rebondissant jusqu'à 105 cm, soit aux épaules de l'enfant. Vers l'âge de 8 ans, les balles orange seront introduites pour un rebond rejoignant 120 cm. Lorsque le jeune sera à un niveau supérieur ou atteindra l'âge de 10 ans, les balles vertes propulsées à une hauteur de 135 cm seront de mise. Pour ce

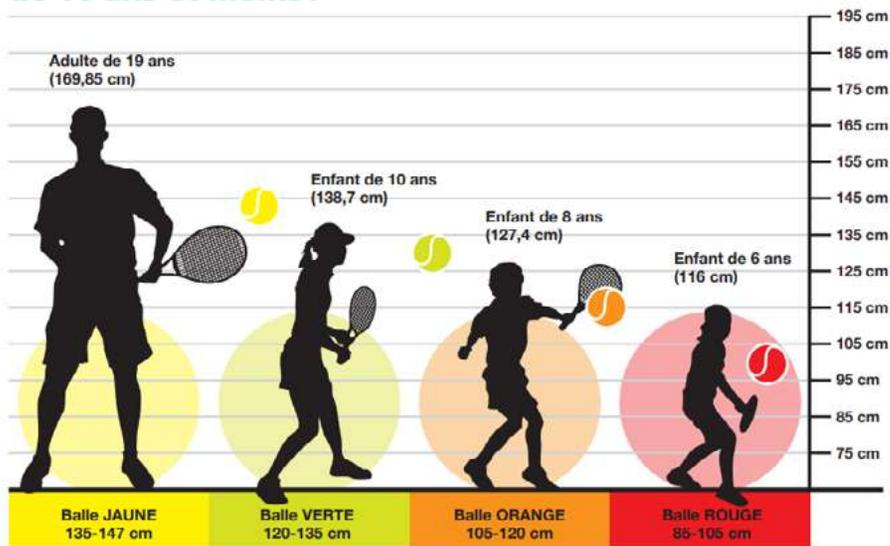
qui est des raquettes, les grandeurs oscillent entre 19 et 25 pouces, avec des incréments de 2 pouces. L'âge compte mais le choix de la raquette s'effectue principalement en fonction de la grandeur de l'enfant. Un jeune de 5 ans jouera habituellement avec une raquette de 19 pouces, tandis qu'un jeune de 10 ans s'amusera avec une raquette de 25 pouces. Toutefois, il est important de mentionner que les balles, les raquettes et la grandeur du terrain sont adaptées et évoluent en fonction de l'âge de l'enfant, de sa grandeur et également de son niveau de jeu.

*Suite en page 8*



Visitez le site [www.vdistributionsport.ca](http://www.vdistributionsport.ca) pour connaître le détaillant Babolat le plus près de chez vous.

## Pourquoi utiliser des balles plus lentes pour les joueurs de 10 ans et moins ?



– 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)



## UNE INVITATION À TOUS

En disposant de tels outils, les entraîneurs sont en mesure d'inculquer les bases du tennis à leurs apprentis. En jouant dans des conditions optimales pour leur âge, les futurs tennismen pourront s'épanouir et s'amuser. Pour ceux qui sont intéressés à inscrire leur enfant à un programme de minitennis, vous pourrez vous renseigner auprès de votre club de tennis local.

### EN BREF

TERRAIN	BALLE	RAQUETTE	ÂGE
½ terrain	Surdimensionnée et en mousse ou feutre rouge (intérieur / extérieur)	19-21 pouces	5-6 ans
¾ terrain	Orange dépressurisée (50 % plus lente)	21-23 pouces	7-8 ans
Terrain régulier	Verte, à faible compression (25% plus lente)	23-25 pouces	9-10 ans



sports experts® | prince

## ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT POUR ÉVITER LES BLESSURES

Par Janie Barette, physiothérapeute, propriétaire associée de Physioactif - physiothérapie sportive

**Il est essentiel de préciser que pour jouer au tennis, il faut être relativement en forme. Aussi, il ne faut pas se servir du sport pour se mettre en bonne condition physique car c'est justement la pratique du tennis qui va nous aider à conserver cette bonne forme.**

Par ailleurs, l'échauffement est un facteur très important dans la pratique du tennis pour bien préparer notre corps aux efforts exigés et éviter les blessures. Comme c'est un sport qui requiert des actions de toutes les parties du corps, elles doivent toutes être mises en marche lors de l'échauffement.



### EXERCICES POUR L'ÉCHAUFFEMENT

Il faut donc commencer par une activation cardio-vasculaire en faisant un jogging léger autour du terrain. On peut inclure des rotations des bras en même temps. Ensuite, on ajoute des déplacements de côté, des pas chassés, des pas vers l'arrière, vers l'avant en levant bien les genoux, talons aux fesses, et on conclut par des accélérations sur une distance de 10 à 20 mètres.

Nos muscles étant maintenant bien échauffés, on peut passer aux étirements actifs pour préparer nos muscles de façon plus spécifique au tennis. On commence par des fentes (lunes) dynamiques en ajoutant une rotation du tronc de chaque côté, un balancement avant-arrière de la jambe puis d'un côté à l'autre. Avec les bras, on mime le mouvement du service dans des amplitudes de plus en plus grandes.

On est maintenant prêt à entreprendre le minitennis depuis la ligne de service en augmentant graduellement la cadence avant de reculer à la ligne de fond.

Enfin, il faut nécessairement inclure le renforcement spécifique au sport pour avoir une meilleure protection contre les blessures. Ces exercices seront précisés pour chacun des trois différents scénarios.

### SUR LE COURT

Commencez par une période de minitennis ou de tennis à mi-terrain (5 minutes). Cette activité aiguëra votre acuité visuelle, en focalisant bien sur la balle.

Puis, reculez graduellement et frappez 10 à 15 coups droits à tempo modéré. Continuez en frappant 10 à 15 revers en alternance avec des coups droits, en augmentant la cadence et les effets.

Montez au filet et frappez 5 à 10 coups à la volée, de chaque côté.

Continuez en frappant quelques smashes. Faites-en une dizaine avant de frapper avec plus d'intensité.

Enfin, exécutez quelques services. À vos dix premiers essais, concentrez-vous sur le placement et le rythme, en utilisant un minimum de force et d'effet.



### APRÈS LA PARTIE

À la fin de toute activité sportive, il est important de faire quelques étirements pour éviter d'éventuelles douleurs musculaires et pour prévenir certaines blessures. Votre routine devrait toujours comprendre des exercices d'étirement après votre séance de tennis. Ceux-ci devraient être faits jusqu'au point de tension mais toujours sans douleur.

Les étirements légers sont des mouvements doux, contrôlés, qui redonnent une certaine souplesse aux muscles et aux articulations en les maintenant en position confortable pendant 15 à 20 secondes.

En suivant tous ces conseils, vous augmentez les probabilités qu'on se rencontre sur un terrain de tennis plutôt qu'en clinique.

Bon tennis!



### Omnium Banque Nationale présenté par Rogers

Lieu: Stade IGA à Montréal\*

Dates 2024: 3 au 12 août

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

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

Particularité: Montréal accueille en alternance avec Toronto les hommes et les femmes.

Gagnants 2023: Jannik Sinner (Italie) et Jessica Pegula (États-Unis).

\*L'Omnium Banque Nationale présenté par Rogers se déroule au Centre Aviva de Toronto pour le tournoi ATP femmes.



### Internationaux de tennis junior Banque Nationale

Lieu: Parc Larochelle, Repentigny

Dates 2024: 25 août au 31 août

Première édition: 1986

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

Particularité: C'est la plus importante compétition de tennis junior du Canada.

Gagnants 2023: Joel Schwaerzler (Autriche) et Mingge Xu (Royaume-Uni).

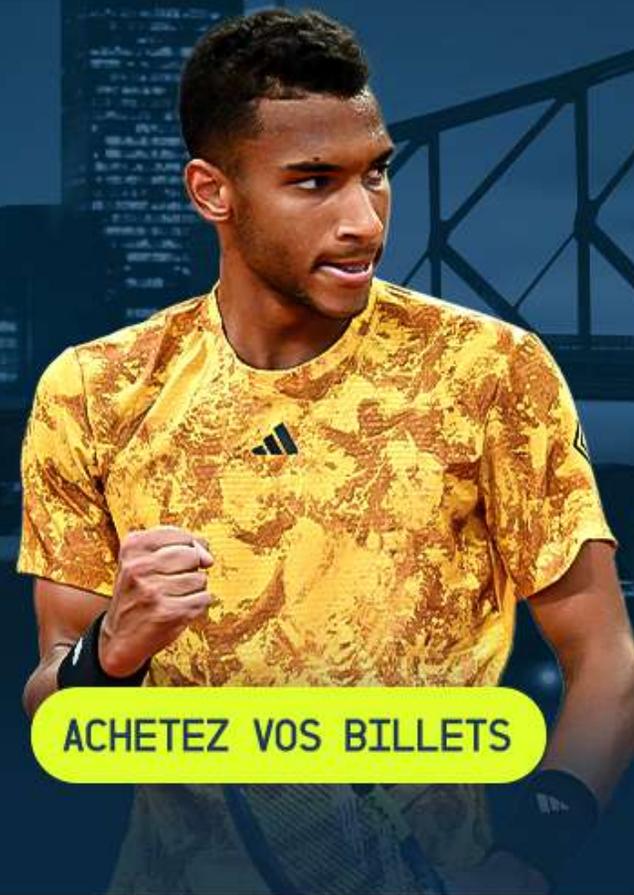


OMNIUM  
BANQUE  
NATIONALE

présenté par ROGERS

3-12  
AOÛT

L'HISTOIRE  
SE JOUE ICI



ACHETEZ VOS BILLETTS

## ÉCHELLE D'AUTOÉVALUATION

### Connaissez votre niveau de jeu afin de vous amuser davantage!

Avec l'échelle d'autoévaluation, vous prendrez connaissance de votre propre niveau d'habileté au tennis. Vous pourrez plus facilement trouver des joueurs de calibre semblable afin d'avoir encore plus de plaisir ou pour affronter un adversaire plus fort afin d'avoir un défi plus grand! Il vous sera plus facile de vous inscrire à des leçons de groupe ou à des ligues adaptées à votre niveau. Il ne vous reste donc qu'à aller sur le terrain et frapper des balles! Vous pouvez consulter l'échelle d'autoévaluation sur le site Internet de Tennis Québec

CALIBRE	COUPS DE FOND (coup droit et revers)	RETOUR DE SERVICE	JEU DE FILET (volée et smash)	SERVICE
<b>1.0</b>	Le joueur commence à jouer au tennis.			
<b>1.5</b>	Le joueur commence à échanger, mais éprouve de la difficulté en fond de terrain et au service.			
<b>2</b>	Le joueur réussit à échanger en fond de terrain sur balles faciles. Constance limitée par l'absence de contrôle de balle. Il esquive souvent un revers au profit d'un coup droit.	Le joueur se positionne pour protéger ses faiblesses. Son retour est irrégulier.	En simple, le joueur évite de monter au filet. En double, il sait où se placer sur le terrain; il est à l'aise uniquement avec les volées du coup droit; il évite la volée du revers et le smash.	Les doubles fautes sont fréquentes. Le joueur éprouve de la difficulté avec le lancer de balle.
<b>2.5</b>	Le joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs en fond de terrain, en utilisant surtout le coup droit. La trajectoire de balle est arquée et la vitesse est modérée.	En simple, le joueur retourne vers le centre du terrain. En double, il éprouve de la difficulté à retourner en croisé.	Le joueur monte au filet à l'entraînement, mais hésite à le faire en situation de match.	La 1 <sup>re</sup> balle de service est réussie à moins de 50 %. Le 2 <sup>e</sup> service se limite à une « mise en jeu ».
<b>3</b>	Le joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs (autant en coup droit qu'en revers). À cadence modérée, il retourne les balles hautes, courtes ou éloignées avec plus d'efficacité sur son coup dominant.	Sur un service de vitesse modérée, le joueur contrôle son retour tant en simple qu'en double - avec une intention précise.	Le joueur réussit bien la volée du coup droit sur balle facile; la volée dominante est efficace, mais ne permet pas de finir le point. La volée est déficiente sur les balles basses ou éloignées. Il réussit bien le smash sur balles faciles.	La 1 <sup>re</sup> balle de service est réussie à plus de 50 %. Le 2 <sup>e</sup> service est plus lent.
<b>3.5</b>	Le joueur est apte à déplacer l'adversaire ou à retourner les balles faciles avec plus de puissance. Il réussit plus de 50 % de ses coups d'approche.	Le joueur peut retourner défensivement les services rapides ou éloignés. Sur une 2 <sup>e</sup> balle facile, il retourne en puissance ou en précision. En double, son retour est parfois suivi d'une montée au filet.	Au filet, le joueur est à l'aise; il peut diriger sa volée du coup droit; au revers, il la dirige aussi, mais sans conviction. Il exécute des volées et des smashes qui exigent de courts déplacements.	Le joueur peut varier la vitesse et la direction de son 1 <sup>er</sup> service. Il peut aussi diriger son 2 <sup>e</sup> service sur la faiblesse de l'adversaire. Les doubles fautes sont peu fréquentes.
<b>4</b>	Le joueur peut préparer ses points de façon constante, grâce à une bonne variété de coups. Il est toutefois erratique en situations plus difficiles : balles rapides, éloignées, situation de jeu contre un adversaire au filet.	Le joueur a de la difficulté à retourner les services très puissants ou avec effets. Son retour lui permet de prendre l'initiative du point, d'exploiter une faiblesse de l'adversaire. En double, sur des balles de vitesse modérée, ses retours sont variés et efficaces.	En simple, le joueur est à l'aise avec le jeu de filet. En double, il adopte une attitude offensive sur différents types de balles; il peut intercepter les retours de services faciles. Sur des lobs faciles, son smash lui permet de finir le point.	Le joueur peut varier la vitesse ou la direction de son 1 <sup>er</sup> service. Il utilise les services à effets.
<b>4.5</b>	Le joueur sait utiliser plusieurs effets de balles. Il commence à développer un coup dominant ou encore une bonne constance. Il peut difficilement réussir de bons coups dans 2 des 3 cas suivants: balle rapide, balle éloignée ou en situation de jeu contre un adversaire au filet.	Le joueur retourne régulièrement les 1 <sup>ers</sup> services, mais lorsqu'il tente un retour plus puissant; il n'obtient pas 30 % de réussite. En double, son retour n'est pas suffisamment bas (moins de 50 % de réussite).	En double, le joueur fait le « service-volée »; la volée d'approche n'est cependant ni puissante ni profonde. Lorsque la balle reçue est puissante ou en angle, il est irrégulier. Au filet, il peut finir le point grâce à une variété de volées : en angle, amortie ou frappée.	Le joueur possède un 1 <sup>er</sup> service puissant ou à effets. Le 2 <sup>e</sup> service est souvent précis et profond. Il ne fait pas de doubles fautes. En double, la 1 <sup>re</sup> balle de service est suivie d'une montée au filet, mais les erreurs sont encore fréquentes.
<b>5</b>	Le joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs à cadence plus élevée. Il est très régulier et possède un coup dominant. Il réussit 50 % de ses contre-attaques sur des balles difficiles : rapides, éloignées ou en situation de jeu contre un adversaire au filet.	Sur réception de 1 <sup>ers</sup> services vers son coup dominant, le joueur réussit un retour de qualité une fois sur deux (50 %). En double, il réussit à diriger la balle aux pieds de ses adversaires.	En double, le joueur réussit bien le « service-volée » : sa première volée est profonde et dirigée en croisé. Il réussit bien le smash, peu importe sa position sur le terrain.	Le joueur possède un 1 <sup>er</sup> service efficace lui permettant de gagner des points ou de provoquer des retours faciles. La qualité du 2 <sup>e</sup> service réduit le risque de retours offensifs. Lors du 1 <sup>er</sup> service, en double, l'enchaînement service-volée est efficace.
<b>5.5</b>	Le joueur a développé un style de jeu identifiable : « attaquant de fond de terrain », joueur polyvalent, joueur « service-volée » ou relanceur de fond de terrain. Il a une bonne anticipation technique (« lecture » du service adverse, position de l'adversaire) et tactique (réactions de l'adversaire en situation spécifique). Il n'a pas de faiblesses majeures. Il réussit à contre-attaquer des balles difficiles ou profondes et réussit bien en situation de jeu contre un adversaire au filet. Ce joueur peut participer aux tournois provinciaux classe ouverte. Il est capable d'exploiter les faiblesses de ses adversaires grâce à la variété de son jeu ou en utilisant des coups spécifiques - amorti, lob, coups en angle, balles lentes, etc.			
<b>6.0 à 7.0</b>	À ce niveau, l'autoévaluation devient superflue. Les classements (provincial, national, international), présents ou passés, sont un meilleur indicateur. Le joueur de niveau 6.0 a suivi un entraînement intensif en vue de compétitionner au niveau junior national, dans les circuits universitaires, ou a obtenu un classement national. Le joueur de niveau 6.5 a une solide expérience des tournois internationaux classe ouverte (tournois Futures et Challengers.) Le joueur de niveau 7.0 est un joueur professionnel de calibre international.			

DURABILITÉ AMÉLIORÉE

# MÊME QUALITÉ DE BALLE NOUVEAU PACKAGING



**Penn**

Si vous disputez des matches sans arbitre, voici quelques règles qu'il est bon de connaître :

- ▶ Le joueur fait les appels de balles qui tombent ou se dirigent de son côté du filet.
- ▶ Le joueur doit donner le bénéfice du doute à l'adversaire quand il n'est pas convaincu de son appel.
- ▶ Une balle qui effleure la ligne est bonne. Donc, une balle qui est à 99 % à l'extérieur est à 100 % bonne. Ou encore, une balle qu'on ne peut appeler « out » est bonne.
- ▶ Si un joueur réalise qu'une balle est bonne, après l'avoir appelée « out », on rejoue le point, à moins qu'il ne s'agisse d'un point gagnant. Cette règle, cependant, ne s'applique que lors d'une première erreur d'appel; les fois subséquentes, le joueur ayant fait le mauvais appel perdra le point.
- ▶ Peu importe la situation, les joueurs doivent faire l'appel « out » avec force et clarté et l'accompagner du geste approprié.
- ▶ Le joueur peut demander à l'adversaire s'il est convaincu de sa décision. Si ce dernier n'est pas certain de son appel, il doit concéder le point. Dans le cas contraire, sa décision est maintenue et la discussion cesse immédiatement.
- ▶ Les spectateurs ne font pas d'appels de balles. Le joueur ne doit jamais demander l'aide d'un spectateur pour faire un appel. Les spectateurs ne sont pas impliqués dans le match.
- ▶ Dès que la balle touche le terrain, le joueur doit faire l'appel. Cet appel doit se faire avant que la balle ne retransverse le filet et que l'adversaire ait pu faire le coup suivant.
- ▶ Quand une balle d'un court voisin roule sur le terrain, le joueur doit appeler un « let » dès qu'il voit cette balle (le joueur perd son droit de réclamer un « let » s'il tarde à faire l'appel).
- ▶ Les joueurs qui commettent souvent des fautes de pied intentionnellement ou par négligence trichent autant que ceux qui font de mauvais appels de lignes.
- ▶ Un joueur ne doit jamais parler quand la balle se dirige vers le territoire de l'adversaire. S'il le fait et que cela gêne l'adversaire dans l'exécution du coup, il perd le point (obstruction). Tout mouvement ou bruit fait dans le seul dessein de distraire l'adversaire est prohibé.



### LA MARQUE

Un match est un 2 de 3 manches. Vous devez avoir quatre points pour gagner un jeu et six jeux pour remporter une manche. La marque du serveur est appelée en premier. Le serveur doit annoncer la marque avant chaque point :

Aucun point :	ZÉRO
Premier point :	15
Deuxième point :	30
Troisième point :	40
Quatrième point :	JEU

Quand la marque est de 40-40, les joueurs sont à égalité. À partir de là, il faut remporter deux points de suite pour gagner le jeu. Après l'égalité, le joueur qui fait le point détient l'avantage. Avantage serveur (avantage pour) ou avantage relanceur (avantage contre).

Le premier joueur qui remporte six jeux gagne la manche à la condition d'avoir deux jeux d'avance. Si la marque en arrive à 6-6, un bris d'égalité est joué et la manche se termine 7-6.

### RÈGLEMENTS ET ÉTIQUETTE

- La balle doit être frappée dans les airs ou après un seul bond au sol.
- La balle qui touche la ligne est bonne.
- Si le joueur ou sa raquette touche le filet, il perd le point.
- Si la balle touche la raquette avant de tomber au sol, elle est considérée comme étant tombée dans les limites du terrain, même si le joueur est à l'extérieur des lignes.



- Un joueur qui doit traverser un autre court pour atteindre le sien doit attendre la fin du point avant de le faire pour ne déranger personne.
- Il faut attendre la fin du point pour retourner ou récupérer une balle perdue.
- Faire ses appels de lignes rapidement et clairement; utiliser le signal des mains si nécessaire.

# BLADE V9

Disponible à l'achat sur  
wilson.com



## L'APPRENTISSAGE DU TENNIS NE SE FAIT PAS SEULEMENT SUR LE COURT

PAR SYLVIE BERNIER,  
Engagée dans la promotion des saines  
habitudes de vie, Québec en Forme

Courir, sauter, lancer, attraper, frapper, botter sont tous des exemples de mouvements qui font partie de ce que l'on appelle les habiletés motrices. Elles se développent majoritairement avant l'âge de neuf ans. Leur acquisition est essentielle à l'apprentissage des habiletés sportives de base et des mouvements complexes.

Retraçons par exemple les principales habiletés qui sont préalables à l'exécution d'un mouvement complexe tel qu'un enchaînement service-volée. L'enfant doit avoir expérimenté sa coordination et sa dominance manuelle, il doit maîtriser certaines habiletés motrices fondamentales telles que courir, lancer et frapper en plus d'avoir développé certaines habiletés sportives de base comme le service, le coup droit et le revers.

Les habiletés motrices sont donc à la base des mouvements, elles permettent d'explorer divers aspects de l'environnement, de s'y adapter et d'interagir avec l'entourage. Les enfants qui se sentent habiles ont généralement plus de plaisir et la possibilité de pratiquer un plus grand nombre d'activités. L'acquisition des habiletés motrices donne confiance en soi, elles permettent de prévenir l'abandon de la pratique d'activités physiques et sportives à l'adolescence, en plus de favoriser le maintien d'un mode de vie physiquement actif tout au long de la vie.

### CONDITIONS FAVORABLES À L'ACQUISITION DES HABILITÉS MOTRICES

Pour se développer, les enfants ont besoin de bouger de façon quotidienne et spontanée, d'expérimenter une panoplie de jeux, d'activités et de sports, dans différents contextes. L'environnement extérieur est particulièrement propice au jeu actif et porteur de défis, et ce, en toute saison. Malheureusement, les milieux de vie fréquentés par nos enfants ne sont pas toujours favorables au développement des habiletés motrices. Des statistiques indiquent que le temps accordé aux jeux libres a chuté de 25 % en raison d'une augmentation du temps consacré à des activités encadrées (et bien souvent sédentaires), du temps passé devant un écran et d'une diminution du temps passé à

l'extérieur. Cet état de situation n'est pas sans conséquence sur le développement global des enfants, l'abandon de la pratique d'activités physiques et sportives, mais également sur le développement de la relève sportive. En effet, les responsables de clubs sportifs sont de plus en plus nombreux à constater que les enfants qui s'inscrivent à leurs programmes ne maîtrisent pas bien les habiletés motrices fondamentales. Les statistiques recueillies par Tennis Québec (dans le cadre de ses camps de sélection de l'Équipe du Québec) abondent également en ce sens. Les habiletés sportives des jeunes de moins de 12 ans sont beaucoup moins développées qu'elles ne l'étaient il y a quelques années.

### LE PIÈGE DE LA SPÉCIALISATION HÂTIVE

La spécialisation hâtive concerne particulièrement les enfants de moins de 12 ans. Elle se produit lorsque les habiletés motrices et sportives d'un enfant sont développées dans une seule discipline sportive ou encore lorsque l'apprentissage de mouvements complexes est priorisé. Bien qu'elle puisse fournir des résultats à court terme, la spécialisation hâtive est rarement profitable pour le développement de l'enfant et sa capacité à performer plus tard. C'est pourquoi il est essentiel d'encourager l'enfant à développer une vaste gamme d'habiletés motrices et sportives et à pratiquer plusieurs disciplines avant l'adolescence.

Or, l'admiration que voue notre enfant à un athlète professionnel, sa préférence marquée pour une discipline sportive, la valorisation de la victoire sont autant d'éléments qui peuvent, bien malgré nous, nous entraîner dans le piège de la spécialisation hâtive.

Les parents, comme les entraîneurs, doivent être sensibilisés à cette problématique. Frédéric Auclair, à l'époque président de l'Association régionale de tennis du Sud-Ouest, m'expliquait qu'il lui arrive trop souvent de devoir sensibiliser les parents aux effets néfastes d'une approche trop technique. « Il faut prendre le temps de leur présenter les risques de santé physique associés au trop grand volume d'entraînement et l'impact sur le développement des articulations, des

Suite en page 22



# DEVENEZ PARTENAIRE DE TENNIS QUÉBEC

## PROFITEZ DES NOMBREUX AVANTAGES OFFERTS, DONT :

- Assurance-responsabilité pour les administrateurs et les entraîneurs
- Assurance-accident pour les membres individuels
- Visite gratuite de la Tournée Sports Experts, réalisée et présentée par Tennis Québec
- Tarifs préférentiels à l'achat de différents produits et services
- Accès privilégié et exclusif à des billets pour assister aux événements de Tennis Canada
- Service d'affichage d'offres d'emploi pour instructeurs et entraîneurs
- Rabais aux stages de formation dispensés par Tennis Québec
- Possibilité de tenir des stages de formation
- Admissibilité pour la tenue des tournois sanctionnés par Tennis Québec
- Licence gratuite pour l'utilisation du logiciel de gestion de tournoi
- Services juridiques à tarifs préférentiels

**JOUEZ UN RÔLE IMPORTANT  
DANS LE DÉVELOPPEMENT  
DU TENNIS QUÉBÉCOIS!**

**DÉCOUVREZ TOUTE LA GAMME D'AVANTAGES À S'AFFILIER!  
CONTACTEZ DÉS MAINTENANT MARTIN GARIÉPY AU  
514 270-6060, POSTE 1064. MARTIN.GARIEPY@TENNIS.QC.CA  
WWW.TENNIS.QC.CA/SERVICES**

muscles et des habiletés motrices ». Monsieur Auclair observe, qu'encore aujourd'hui, la culture du milieu sportif favorise trop peu le développement global des enfants par le sport, tant chez les entraîneurs, que chez les parents. Bien que des efforts soient encore nécessaires pour contrer la spécialisation hâtive et la culture unisport, nous pouvons souligner l'engagement concret du milieu sportif pour contrer cette tendance.

En effet, les fédérations sportives sont de plus en plus nombreuses à intégrer le modèle du développement à long terme de l'athlète dans leur planification. Ce dernier favorise une pratique diversifiée d'activités physiques durant l'enfance, en plus d'encourager la polyvalence plutôt que la spécialisation. Ce n'est qu'à l'adolescence que le jeune commencera à se spécialiser dans une discipline sportive ou qu'il poursuivra tout simplement à maintenir un mode de vie physiquement actif. Nous pouvons également applaudir le projet de tournée sportive de Sports-Québec, du Réseau du sport étudiant du Québec et la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. Cette initiative, soutenue par Québec en Forme, mettra en place des outils favorisant la découverte, l'initiation et l'accessibilité à une diversité d'activités sportives pour les jeunes du primaire âgés de 6 à 12 ans. Les outils seront développés selon les besoins des enseignants en éducation physique, des intervenants en service de garde et du domaine du sport et du loisir. Tennis Québec a contribué de façon importante à l'élaboration de ce projet en partageant les apprentissages réalisés dans le cadre de sa Tournée de tennis scolaire. Depuis 2010, ce sont 650 écoles primaires, issues majoritairement de milieux défavorisés, qui ont été visitées dans les 18 régions du Québec.

## LES HABILÉTÉS MOTRICES SONT L'AFFAIRE DE TOUS !

Que l'on soit parent, administrateur, entraîneur, animateur, éducateur ou enseignant, nous avons tous une responsabilité dans le développement des habiletés motrices. Même si votre enfant rêve de devenir le futur Milos Raonic ou la future Eugénie Bouchard, rappelez-vous que ses habiletés ne se développeront pas uniquement sur un court de tennis, mais également à la maison, à la garderie, au parc, à l'école ou encore dans des clubs sportifs.

Tous ont un rôle à jouer !

## QUE FAIRE ?

Comme parent, vous vous demandez sans doute quoi faire pour favoriser le plein développement de votre enfant. Voici quelques questions que vous pouvez vous poser :

- Votre enfant a-t-il des occasions de jeu actif qui lui permettent de pratiquer des activités physiques à un niveau d'intensité élevé ?
- Votre enfant a-t-il accès à un vaste choix de matériel (balles, ballons, cerceaux, cordes à danser, tricycles, vélo, etc.) ?
- Encouragez-vous le jeu libre et non structuré de votre enfant ?
- Votre enfant est-il inscrit à un programme multisports ou encore initié à un large éventail d'activités sur la terre, la glace, la neige, dans l'eau ou dans les airs à différents moments de l'année ?

Au-delà de tous ces questionnements, le développement des habiletés motrices de votre enfant devrait se dérouler dans le plaisir et la simplicité.

# SUIVEZ-NOUS

www.tennis.qc.ca



## FORMATION DES ENTRAÎNEURS ET DES OFFICIELS

### PROGRAMME DE FORMATION - INSTRUCTEURS ET ENTRAÎNEURS

Le programme de formation des instructeurs et des entraîneurs offre une méthode d'enseignement de qualité reconnue et éprouvée partout au Québec et au Canada.

Le programme de formation, développé en collaboration avec Tennis Canada, s'assure d'une qualité de standards uniformes à travers le pays. Tennis Québec est responsable de l'organisation des cours au Québec. Pour plusieurs, l'obtention d'une telle certification leur permettra d'occuper des emplois fort intéressants, durant la période estivale ou même à temps plein, tout au long de l'année.

Le programme FRAPPE de Simon Légaré et son approche ABM (Apprendre, Bouger et se Mesurer), permet également de se former à l'enseignement du tennis.

Pour bien comprendre la structure du système de formation et de certification, consultez le site Internet de Tennis Québec au [www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca), menu Entraîneurs.

### PROGRAMME DE FORMATION - OFFICIELS

En arbitrage, on retrouve six catégories d'officiels. Chacun de ces niveaux comporte les niveaux local, provincial, national et international. Au niveau international, la formation est assurée par la Fédération internationale de tennis (FIT).

Pour plus de renseignements concernant le système d'arbitrage, les possibilités et les cours de formation, consultez le site Internet de Tennis Québec au [www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca), menu Officiels.

# QUAND 1,00 \$ = 2,50 \$...

Et que d'autres suivent les traces d'Eugenie, Félix, Bianca, Milos, Denis et Leylah Annie!

CONTRIBUEZ AU DÉVELOPPEMENT DU TENNIS AU QUÉBEC.  
POUR CHAQUE DOLLAR QUE VOUS DONNEZ, LE GOUVERNEMENT VERSE 1,50 \$ ADDITIONNEL!

### FORMULAIRE DE DON PROGRAMME PLACEMENTS SPORTS



Nom du donateur : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Montant du don : \_\_\_\_\_ \$

Mode de paiement :  Espèces  Chèque (à l'ordre de SPORTSQUÉBEC, indiquer au bas du chèque TENNIS QUÉBEC).  
 Visa  MasterCard

Nom sur la carte : \_\_\_\_\_ Numéro de la carte : \_\_\_\_\_

Date d'expiration : \_\_\_\_\_ Signature pour don par carte : \_\_\_\_\_

En signant ci-dessous je confirme avoir accepté que mon don serve pour le fonctionnement de Tennis Québec.

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Un reçu sera émis pour tout don de 25\$ et plus. Tout don de 25\$ et plus permettra également à Tennis Québec de bénéficier de fonds d'appariement tel que prévu par le programme Placements Sports

Merci de faire parvenir votre formulaire à : Tennis Québec, 285 rue Gary-Carter, Montréal, QC H2R 2W1  
andreeanne.martin@tennis.qc.ca

Téléphone : 514-270-6060, poste 606

(les formulaires peuvent être envoyés par la poste, par courriel ou par télécopieur)





2.0  
AUXETIC

NOVAK DJOKOVIC  
24 FOIS VAINQUEUR D'UN GRAND CHELEM

SPEED  
LEGEND

IL N'Y A PAS DE LEGENDE  
SANS ND

**HEAD**  
.COM/SPEEDLEGEND

PHOTO: STEVE GRANITZ/GETTY IMAGES

## ORGANISMES DE TENNIS EXTÉRIEUR AFFILIÉS À TENNIS QUÉBEC (en date du 21 juin 2024)

Pour les coordonnées complètes de ces organismes, visitez le [www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca), menu Clubs et associations/Clubs

### ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Club de tennis de Rouyn-Noranda  
Ville de Val d'Or

### BOURASSA

Ligue de tennis de Montréal-Nord

### CAPITALE-NATIONALE

Club de tennis de L'Ancienne Lorette  
Club de tennis de Rouge et Or  
Club de tennis de St-Augustin

### CENTRE-DU-QUEBEC

Association de tennis de Drummondville  
Association de tennis de Bécancour  
Association de tennis de Victoriaville  
Association de tennis de Warwick

### CHAUDIÈRES-APPALACHES

Ville de Sainte-Marie  
Corporation Loisirs et Sports Ste-Claire  
Ville de Montmagny  
Club de tennis de Breakeyville

### CÔTE-NORD

Ville de Port-Cartier  
Club de tennis junior de Sept-Îles  
Clube de tennis de Baie-Comeau

### EST-DU-QUEBEC

Club de tennis de Rivière-du-Loup  
Tennis Gaspé  
Ville de La Pocatière  
Carleton-sur-Mer

### ESTRIE

Association de tennis de Coaticook  
Municipalité du Canton de Potton

### LAC-SAINT-LOUIS

Académie de tennis Farhad Zangana  
Académie Ménard et Associés  
Club de tennis de LaSalle  
Club de tennis de l'île Bizard  
Centre de tennis Cavelier LaSalle  
Mount Royal Tennis Club  
Tennis Roxboro  
Tennis Woodland  
Triple-A International Center of Culture and Sports

### LANAUDIÈRE

Académie de tennis Momentum  
Club de tennis de Repentigny  
Club de tennis Terrebonne  
Ligue de tennis de Mascouche  
Ville de Notre-Dame-des-Prairies  
Ville de Saint-Lin-Laurentides

### LAURENTIDES

Association de tennis de Blainville  
Association de tennis de St-Eustache  
Académie de tennis internationale André Lemaire  
Association de tennis de Saint-Adolphe d'Howard  
Club de tennis de Lac-Saguay  
Club de tennis La Relance  
Club de tennis Saint-Jérôme  
Tennis Mirabel  
Le Grand Lodge Mont-Tremblant  
Marcotte Sports Inc.  
Ville de St-Sauveur

### LAVAL

Tennis Laval

### MAURICIE

Association de tennis La Tuque  
Académie l'Echange

### MONTREAL

Tennis Montréal  
Académie de tennis du Sud-Ouest de Montréal  
Tennis Notre-Dame-de-Grâce  
Stade IGA  
Club Lacité

### OUTAOUAIS

Club de tennis de Buckingham  
Club de tennis de Gatineau  
Club de tennis de Hull  
Tennis Outaouais Performance  
Club de tennis de Wychwood  
Municipalité de Montebello

### RICHELIEU-YAMASKA

Rendez-Vous Tennis Brome Missisquoi  
Municipalité de Roxton Pond  
Club de tennis Maskoutain Saint-Hyacinth  
Club de tennis François Godbout  
Tennis Granby  
Ville de Waterloo  
Tennis ENRJ  
Ligue de tennis Bromont

### RIVE-SUD

Association de tennis de Richelieu  
Association de tennis Junior Du Haut-Richelieu  
Association de tennis Saint-Luc  
Quarante-Zéro Inc.

### SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

Club de tennis d'Alma  
Ville de St-Honoré

### SUD-OUEST

Club de tennis Les Cèdres  
Club de tennis de St-Lazare  
Club de tennis de Valleyfield  
Club de tennis de Vaudreuil-Dorion  
Ecole de tennis Balle d'Or de Chateauguay  
Club de tennis Notre-Dame-de-l'Île-Perrot  
Tennis Pincourt  
Royal Oak tennis club



285, rue Gary-Carter, Montréal QC H2R 2W1  
Tél. : 514 270-6060  
www.tennis.qc.ca • courrier@tennis.qc.ca

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

#### Présidente

Christiane Bergevin

#### Vice-président

Alain Bergeron

#### Trésorier

David Raymond

#### Administrateur

Sylvain Fortier

#### Administrateur

Paul Fradette

#### Administrateur

Ann-Marie Gagné

#### Administrateur

David Hood

#### Administrateur

Sophie Langlois

#### Administrateur

Cristina Popescu

### ÉQUIPE DE TENNIS QUÉBEC

#### EMPLOYÉS PERMANENTS

##### Directrice générale

Andréanne Martin • Poste 1069 • andreanne.martin@tennis.qc.ca

##### Coordonnatrice de la structure compétitive

Simona Agapi • Poste 1060 • simona.agapi@tennis.qc.ca

##### Gestionnaire, communications et image de marque

Demian Aquino • Poste 1061 • demian.aquino@tennis.qc.ca

##### Rédacteur de contenu

Adrien Bettiga • Poste 1062 • adrien.bettiga@tennis.qc.ca

##### Gestionnaire, structure compétitive

Jérémie Caron • Poste 1063 • jeremie.caron@tennis.qc.ca

##### Directeur, développement régional et projets spéciaux

Martin Gariépy • Poste 1064 • martin.gariepy@tennis.qc.ca

##### Entraîneure, Directrice du développement des athlètes

Sylvie Giroux • Poste 1065 • excel@tennis.qc.ca

##### Gestionnaire, financement et partenariats

Matthieu Guerbartchouck • Poste 1066 • matthieu.guerbartchouck@tennis.qc.ca

##### Directeur des opérations

David Marandon • Poste 1067 • david.marandon@tennis.qc.ca

##### Coordonnatrice des programmes participatifs

Daphné Martel • Poste 1068 • daphne.martel@tennis.qc.ca

##### Coordonnateur de la participation et des ligues

Mathieu Provencher • Poste 1071 • mathieu.provencher@tennis.qc.ca

##### Coordonnatrice de la participation

Julie Robert • Poste 1072 • cocom@tennis.qc.ca

#### EMPLOYÉS CONTRACTUELS

##### Animateur en chef – Tournée Sports Experts

Louis-Philippe Gascon - activites@tennis.qc.ca

##### Animateur adjoint – Tournée Sports Experts

Gabriel Demers - activites@tennis.qc.ca

sports  
experts®

Fier partenaire  
du sport d'ici

