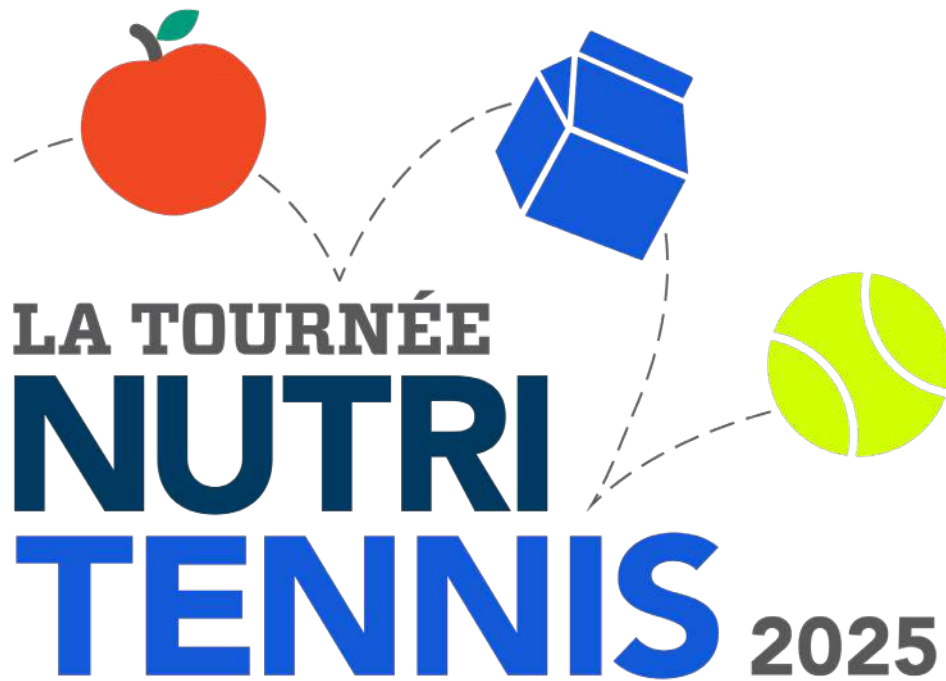




Tournée offerte par :



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 : Julie Vézina

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 et Tennis Canada.

Révision Guide 2025 : Martin Gariépy, 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 2025 : Adrien Bettiga

Les statistiques présentées dans ce guide sont en date de mars 2025.

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.

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

www.tennis.qc.ca



[/tennisquebec](https://www.facebook.com/tennisquebec)



[/tennisquebec](https://www.instagram.com/tennisquebec)



[/tennisquebec](https://www.youtube.com/tennisquebec)

DANS CE GUIDE :

• 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

w

99:99_PRO:99_L

S

H

F

T



SPIN IS IN

SHIFT: L'incroyable nouvelle raquette possédant une technologie révolutionnaire pour plus d'effet dans chaque coup frappé.

wilson.com/shift



Complice de
vos aventures
culinaires

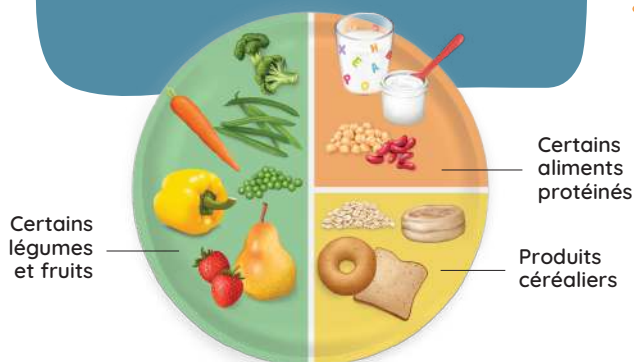


La recette du succès des collations

Comment bien choisir une collation? Puisqu'elle sert à faire le plein d'énergie et à calmer la faim jusqu'au prochain repas, **il est important de choisir une collation nutritive** qui contient des glucides, des protéines... ou les deux!

Glucides

Ils fournissent de l'énergie rapidement et sont présents en quantité variable dans les aliments des trois catégories du *Guide alimentaire canadien*.



Protéines

Elles comblent la faim jusqu'au prochain repas et se trouvent surtout dans la catégorie des aliments protéinés.



Adaptez
le choix de
collation selon
la faim.

Petite
faim?

Collation légère = Glucides **OU** Protéines



Grande
faim?

Collation soutenante = Glucides **ET** Protéines



Inspiration collations!

Voici des idées de collations qui contiennent soit des glucides, soit des protéines, ou les deux. Invitez votre enfant à identifier ses aliments préférés pour que vous puissiez planifier ensemble les collations.

Aliments qui contiennent des glucides

-  Banane plantain cuite au four ☐
-  Compote de pommes sans sucre ajouté ☐
-  Fruits en conserve dans leur jus ☐
-  Fruits frais (ex. petits fruits, poire, pêche) ☐
-  Fruits séchés (ex. canneberges, raisins, abricots) ☐
-  Baba ganouj (purée d'aubergine rôtie ou grillée) ☐
-  Crudités (ex. carotte, concombre) ☐
-  Céréales à déjeuner à grains entiers ☐
-  Craquelins à grains entiers ☐
-  Mini-pitas ☐
-  Muffins ou galettes maison ☐
-  Pain naan ☐
-  Pointes de tortillas de blé entier cuites au four ☐

Aliments qui contiennent des protéines

-  Beurre de soya, de tournesol, etc. ☐
-  Boules de Bocconcini ☐
-  Cubes de fromage ☐
-  Edamames ☐
-  Fromage Cottage ☐
-  Graines de citrouille, de tournesol, etc. ☐
-  Graines de soya grillées ☐
-  Noix ☐
-  Œufs cuits durs ☐
-  Tartinade de poulet ☐
-  Tartinade de thon ☐
-  Tartinade de tofu maison ou du commerce ☐

Aliments qui contiennent des glucides et des protéines



Lait ☐



Yogourt ☐



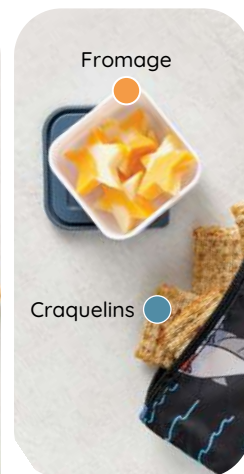
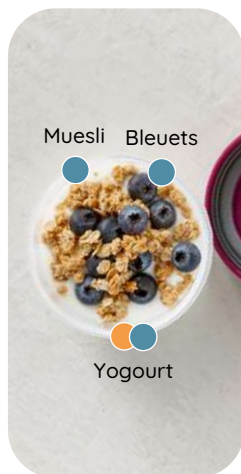
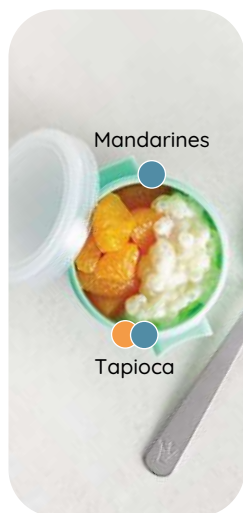
Légumineuses (ex. pois chiches grillés, houmous maison ou du commerce) ☐

Découvrez des idées de collations complètes à la page suivante.

Des collations qui contiennent des glucides et des protéines

Nos duos gagnants

- Aliment qui contient des **glucides**
- Aliment qui contient des **protéines**



Nos tout-en-un



Trouvez ces collations tout-en-un et plusieurs autres idées à cuisinonsenfamille.ca/collation

POURQUOI PAS UN PEU D'HISTOIRE ?

SAVAIS-TU QUE...?

Le tennis a pour ancêtre le jeu de paume ?

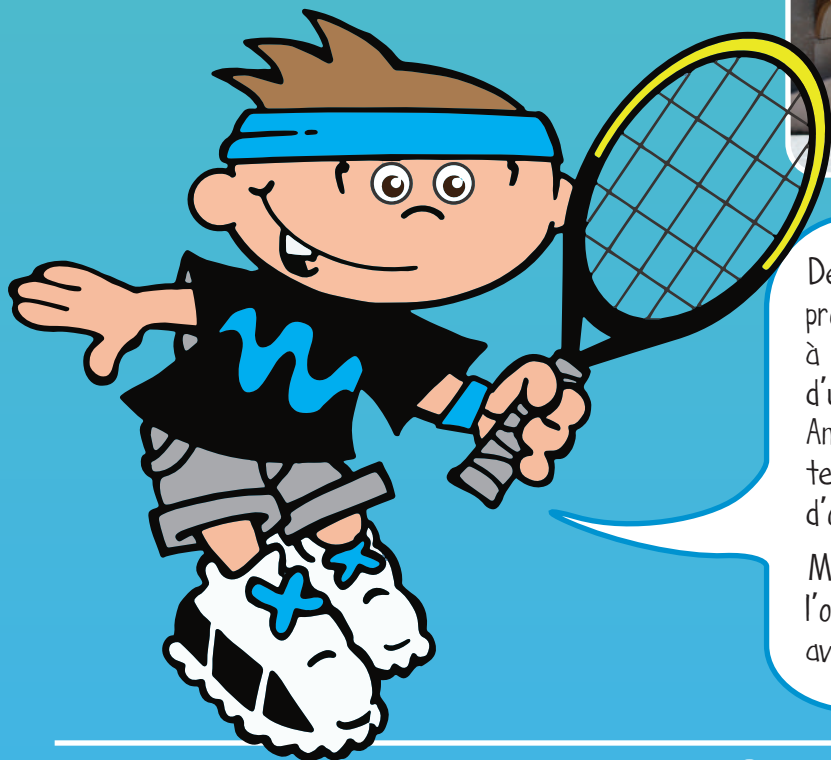
Le premier jeu de paume aurait été conçu par des moines français qui voulaient faire un peu d'exercice. En utilisant le sol, les murs et les poutres de leur cloître, les moines jouaient avec une balle et la paume de la main, d'où le nom de jeu de paume.

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.

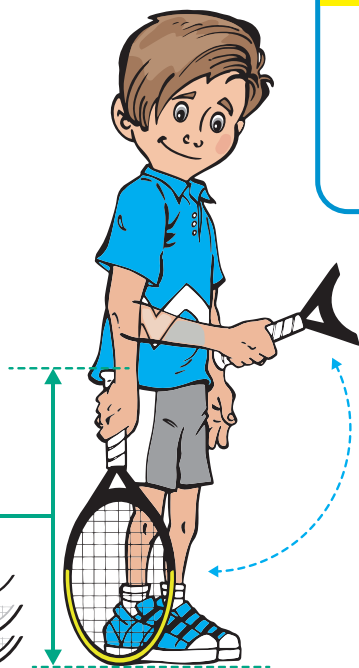
Maintenant que tu connais une partie de l'origine de ce sport, impressionne tes parents avec tes connaissances !

COMMENT S'ÉQUIPER ?

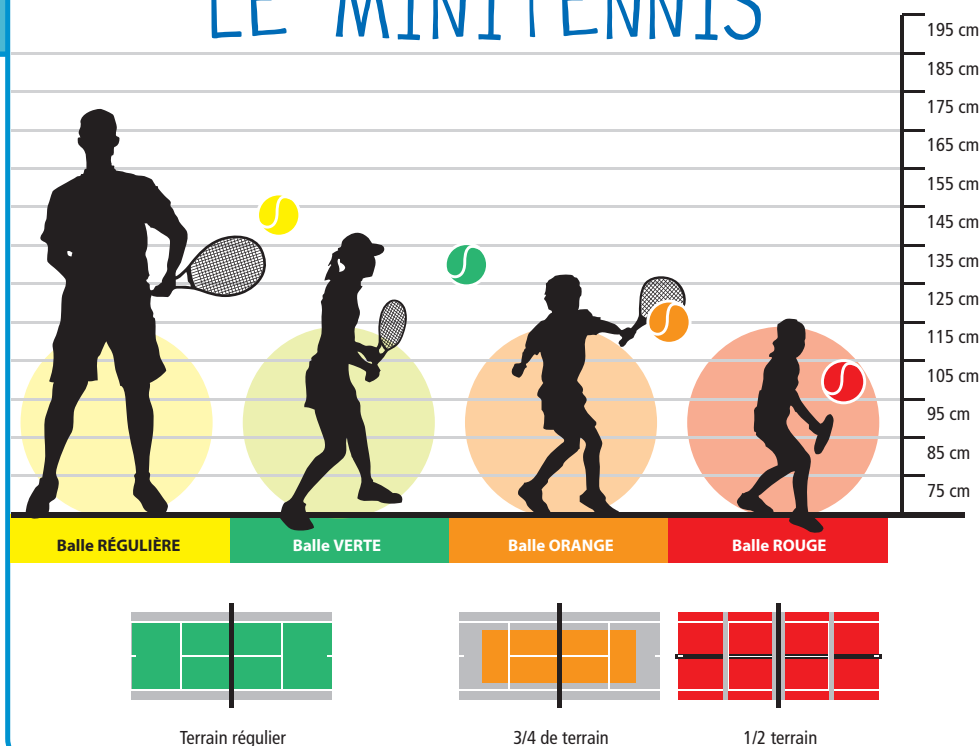
Des raquettes, des balles
et un terrain, juste pour toi!

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.



LE MINITENNIS



				
48,3 cm (19 po)	53,3 cm (21 po)	58,4 cm (23 po)	63,5 cm (25 po)	68,5 cm (27 po)
5 ans et moins 80 - 100 cm (2 pi 7 po - 3 pi 3 po)	5 à 6 ans 100 - 110 cm (3 pi 3 po - 3 pi 7 po)	7 à 8 ans 110 - 125 cm (3 pi 7 po - 4 pi 1 po)	9 à 12 ans 125 - 140 cm (4 pi 1 po - 4 pi 7 po)	Adolescents et adultes Plus de 140 cm (Plus de 4 pi 7 po)

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!

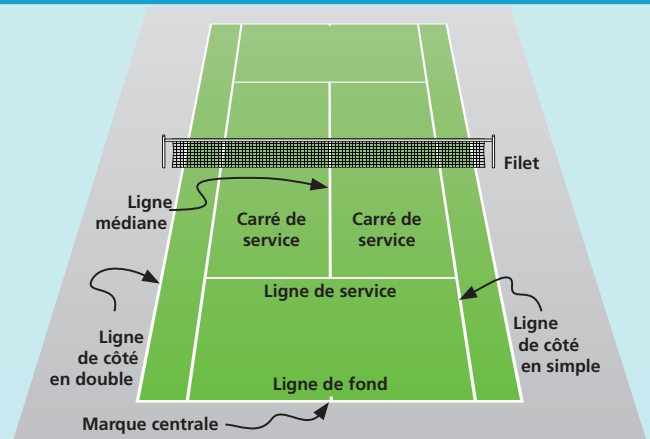
Truc : maîtrise bien toutes les balles étape par étape, c'est ton gage de succès pour ton développement!

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 short ou 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)

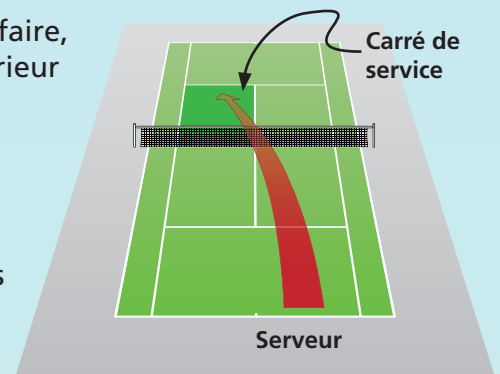
Comment joue-t-on au tennis ?

POUR LES RÈGLEMENTS DÉTAILLÉS, TU PEUX VISITER L'ADRESSE INTERNET SUIVANTE : www.tennis.qc.ca, menu Règlements/politiques/éthique (et clique 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 ^{er} point	15
2 ^e point	30
3 ^e point	40
4 ^e point	TU REMPORTES 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 ?

LES MEILLEURS JOUEURS ET JOUEUSES INTERNATIONAUX (CLASSEMENT DU 3 MARS 2025)

Hommes

1 Jannik Sinner

Âge : 23 ans (en mai 2024)
Né à San Candido, en Italie
Grandeur : 1,91 m (6 pi 3 po)
Droitier
Titres en carrière : 19
Titres en Grands Chelems : 3



© Pascal Ratthe

2 Alexander Zverev

Âge: 28 ans (en avril 2025)
Né à Hambourg, en Allemagne
Grandeur: 1,98m (6 pi 6 po)
Droitier
Titres en carrière: 23
Titres en Grands Chelems: 0



© Patrice Beriault

Le troisième meilleur joueur mondial est l'Espagnol **Carlos Alcaraz**

Femmes

1 Aryna Sabalenka

Âge: 26 ans (en mai 2024)
Née à Minsk, en Biélorussie
Grandeur: 1,82m (6 pi)
Droitière
Titres en carrière: 14
Titres en Grands Chelems: 2



© Tyler Anderson

2 Iga Swiatek

Iga Swiatek
Âge: 23 ans (en mai 2024)
Née à Varsovie, en Pologne
Grandeur: 1,76m (5 pi 9 po)
Droitière
Titres en carrière: 18
Titres en Grands Chelems: 4



© Peter Power

La troisième meilleure joueuse mondiale est l'Américaine **Coco Gauff**

LES MEILLEURS JOUEURS ET JOUEUSES CANADIENS

(CLASSEMENT DU 3 MARS 2025)

Félix Auger-Aliassime

Âge : 24 ans

Né à Montréal, au Québec

Grandeur : 1,93 m (6 pi 4 po)

Droitier

Classement ATP : 18^e

Titres en carrière : 7

Faits intéressants : Après deux années plus difficiles, Félix est revenu dans le top 20 mondial en ce début d'année 2025. Il a remporté deux titres cette année (Adelaïde et Montpellier) en plus de participer à la finale du tournoi de Dubaï. Saviez-vous que Félix a déjà atteint les demi-finales des Internationaux des États-Unis ? C'était en 2021.



Félix Auger-Aliassime

Tennis Canada

Leylah Annie Fernandez

Âge : 22 ans

Née à Montréal, au Québec

Grandeur : 1,68 m (5 pi 6 po)

Gauchère

Classement WTA : 27^e

Titres en carrière : 3

Leylah a remporté son premier titre à seulement 1 ans, en 2021, à Monterrey au Mexique. Elle s'est également hissée en finale des Internationaux des États-Unis, ce qui constitue un bel exploit! En 2024, elle a atteint la finale du tournoi d'Eastbourne qui se joue sur le gazon. Son objectif est de retrouver le top 20 mondial en 2025!



Leylah Annie Fernandez

Tennis Canada

Denis Shapovalov

Âge : 25 ans

Né à Tel Aviv, en Israël

Grandeur : 1,85 m (6 pi 1 po)

Gaucher

Classement ATP : 28^e

Titre en carrière : 3

Faits intéressants : De retour en santé, Denis est sur une belle lancée actuellement. Il a remporté le tournoi de Belgrade en novembre 2024 et le tournoi de Dallas en février 2025, ce qui lui a permis de réintégrer le top 30 mondial. Si vous voyez « Shapo » à l'œuvre, observez bien son magnifique revers à une main. À coup sûr, il s'agit de l'un des plus beaux du circuit professionnel!



Denis Shapovalov

Tennis Canada

Gabriel Diallo

Âge : 23 ans

Né à Montréal, au Québec

Grandeur : 2,03 m (6 pi 8 po)

Droitier

Classement ATP : 88^e

Titres en carrière : 0

Faits intéressants : Gabriel fait partie de la relève du tennis canadien. Le Montréalais a fait son entrée dans le top 100 en 2024 et s'est rendu jusqu'au 3^e tour lors des derniers Internationaux des États-Unis (après être passé par les qualifications). Mesurant plus de 2 mètres, ce gentil géant possède un redoutable service. Il sera définitivement à suivre au cours des prochaines années!



Gabriel Diallo

Tennis Canada

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 (OMNIUM BANQUE NATIONALE, PRÉSENTÉ PAR ROGERS)

Lieu: Stade IGA (Montréal, Québec) et
Stade Sobeys (Toronto, Ontario)

Moment de l'année: Fin juillet/début 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 2024: Jessica Pegula à Toronto et Alexei Popyrin à Montréal

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: Premier tournoi du Grand Chelem qui a décidé d'instaurer le bris d'égalité à la manche décisive.

Gagnants 2024 : Jannik Sinner et Aryna Sabalenka

WIMBLEDON

Lieu: All England Club, Wimbledon, Royaume-Uni

Moment de l'année: Fin juin/début juillet

Première édition: 1877

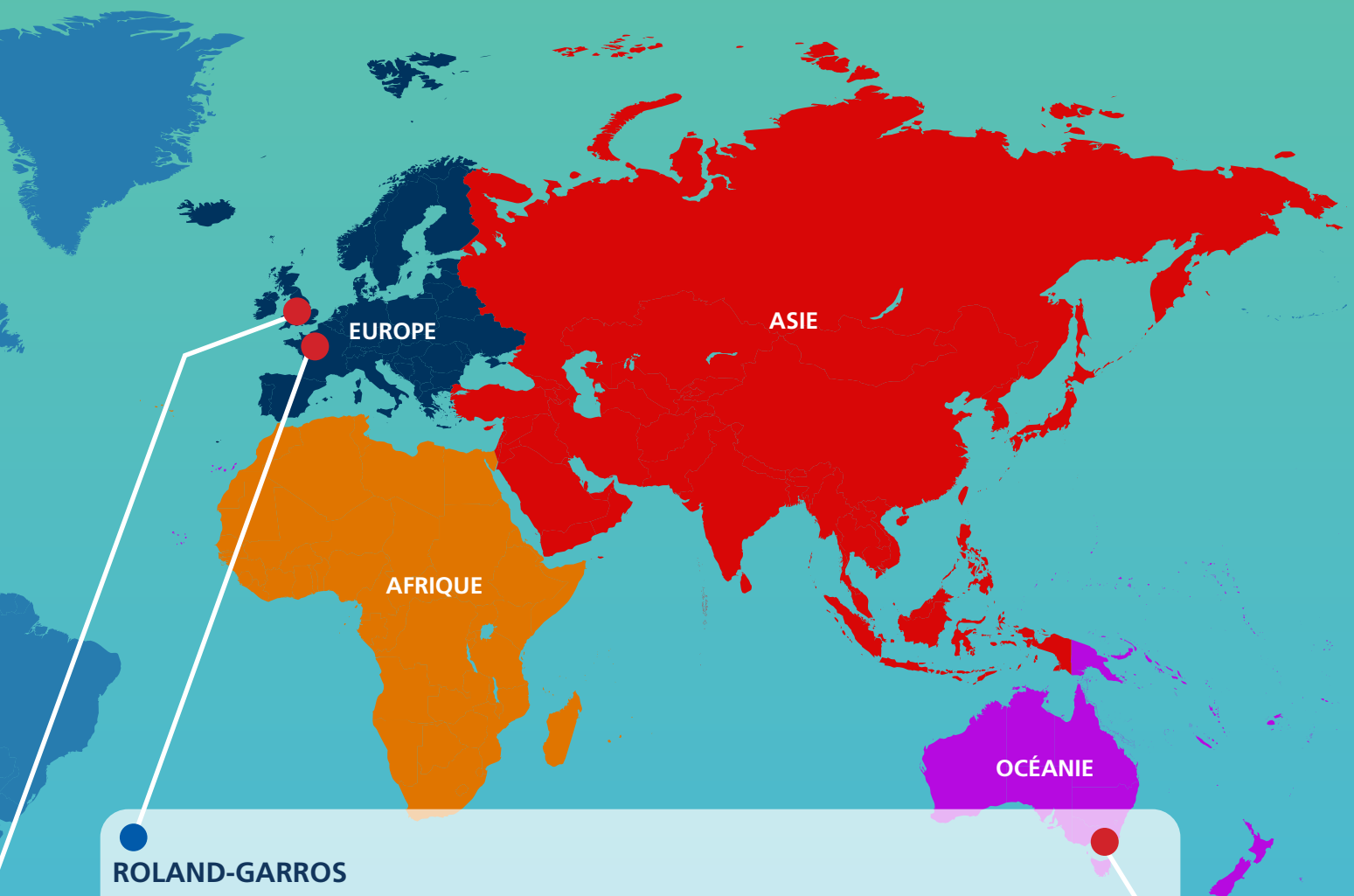
Surface: Gazon

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 2024 : Carlos Alcaraz et Barbora Krejčíková

AMÉRIQUE
DU NORD

AMÉRIQUE
DU SUD



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 2024 : Carlos Alcaraz et Iga Swiatek

INTERNATIONAUX D'AUSTRALIE

Lieu : Melbourne Park, Melbourne, Australie

Moment de l'année : Janvier (Il peut faire jusqu'à 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 2025 : Jannik Sinner et Madison Keys

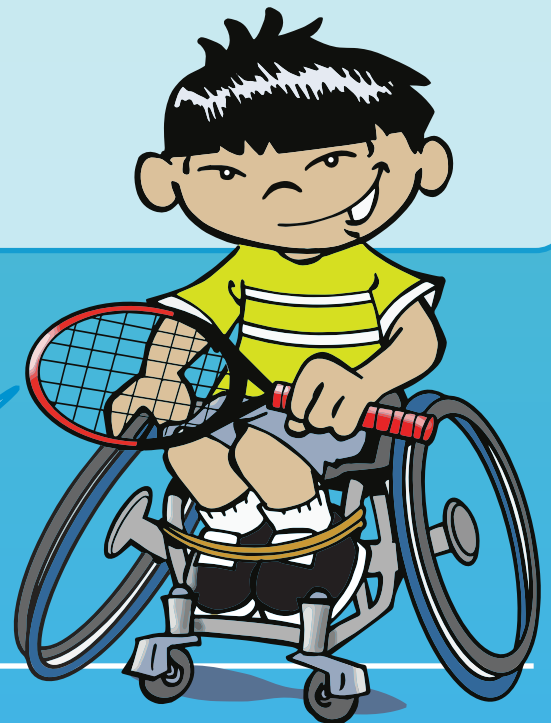
LE COIN DES RECORDS

- Chez les hommes, le record du service le plus rapide est détenu par un Australien, Sam 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 d'un tournoi en Californie, en 2012!
- Le Serbe Novak Djokovic est le joueur qui a gagné le plus de tournois du Grand Chelem dans l'histoire du tennis masculin, soit 24. Le même honneur chez les femmes revient à l'Australienne Margaret Smith Court (ayant joué de 1959 à 1975) qui a remporté elle aussi 24 titres majeurs!
- L'Américain Jimmy Connors a participé au plus grand nombre de matchs en carrière, soit 1 557. Il en a gagné 1 274, 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 et 109 jours, 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, aux Internationaux d'Australie, alors qu'elle n'était âgée que de 16 ans et 117 jours!
- Le premier Québécois à mettre la main sur une médaille olympique en tennis est Sébastien Lareau! Il a remporté l'or en double aux Jeux de Sydney en 2000, avec son partenaire Daniel Nestor. En 2024, à Paris, Félix Auger-Aliassime a décroché la médaille de bronze en double mixte avec Gabriela Dabrowski.
- 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 et 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 as lors d'un seul match!



Sébastien Lareau

* 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 – Expérience en famille à l'édition 2025 de l'Omnium Banque Nationale présenté par Rogers, incluant, 4 billets pour assister au tournoi, l'hébergement (1 nuitée) et un petit-déjeuner.
- 2^e PRIX – L'un des 2 ensembles de tennis familial.
- 3^e PRIX – L'une des 2 cartes-cadeaux de 150 \$ pour un cours ou des accessoires de cuisine.
- 4^e PRIX – L'une des 5 cartes-cadeaux de 50 \$ chez un détaillant d'articles de sport.



Pour participer au quiz, rendez-vous sur www.tennis.qc.ca/tournee-nutri-tennis 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 sur le site de Tennis Québec www.tennis.qc.ca/tournee-nutri-tennis

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 sur le site de Tennis Québec pour connaître les clubs de tennis intérieur et extérieur et l'association régionale de tennis de ta région.

Clubs de tennis intérieur

26 clubs de tennis intérieur 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 sur www.tennis.qc.ca/clubs-et-municipalites.

Organismes de tennis extérieur

Tennis Québec compte également plus de 80 organismes de tennis extérieur affiliés (clubs, villes, académies, etc.). Ces organismes 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 terrains de tennis supervisés par l'organisme. Tu trouveras la liste des organismes de tennis extérieur sur www.tennis.qc.ca/clubs-et-municipalites.

VOYAGER À TRAVERS LE QUÉBEC
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE!

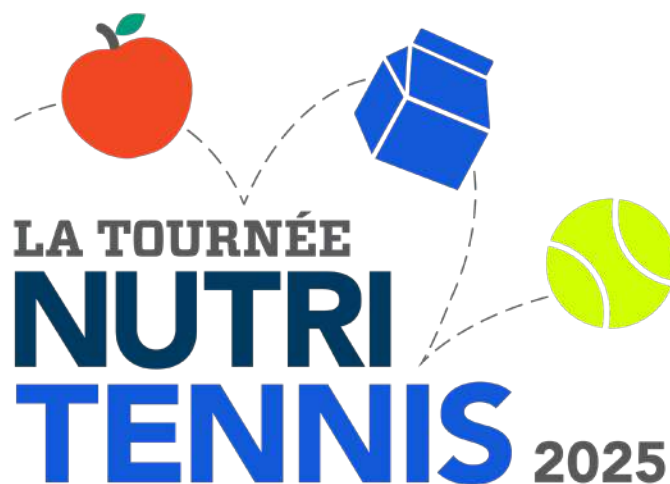
INVEST
Hotels

Avec 18 hôtels à travers la province pour mieux accueillir vos besoins



Alma
Ancienne Lorette
Baie Comeau
Boucherville
Brossard
Chicoutimi
Drummondville
Gatineau
Laval
Montréal
Mont-Laurier
Ville de Québec
Sept Îles
Sherbrooke
Thetford Mines
Val D'or

Tennis Québec et Éducation Nutrition désirent remercier les directions d'écoles, le personnel enseignant, les responsables de services de garde, les bénévoles et les partenaires qui ont rendu possible la réalisation de la Tournée nutri-tennis.



Tournée offerte par :



**Éducation
Nutrition**

Par les diététistes des
Producteurs laitiers du Canada

En collaboration avec:



Québec 

Penn[®]
Balle officielle

Wilson.