

**LA TOURNÉE  
NUTRI  
TENNIS 2026**

Tournée présentée 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

Directeur général par intérim et éditeur : David Marandon

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 Théroux

Collaboration : Les Producteurs laitiers du Canada et Tennis Canada.

Révision Guide 2026 : Julie Robert

Illustrations : Michel Love

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

Graphisme original : Multiconcept graphisme inc.

Infographie/mise à jour 2026 : Adrien Bettiga

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/reglementspolitique-sethique](http://www.tennis.qc.ca/reglementspolitique-sethique).

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)

 [/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
- Inspirations collations! ..... 6-7
- Pourquoi pas un peu d'histoire? .....8
- Comment s'équiper?.....9-10
- Règlements et pointage (simplifiés) ..... 11
- Le coin des records ..... 12
- Quiz (concours) ..... 13
- Tournois et classements ..... 13
- Je veux jouer au tennis! ..... 14
- Remerciements et collaborateurs ..... 15

PRO STAFF CLASSIC

# PAST. PRESENT. *PRO STAFF.*



Prostaff Classic combine des détails de design iconique avec des performances modernes optimisées pour le jeu d'aujourd'hui.

[WILSON.COM](http://WILSON.COM)

**Wilson**



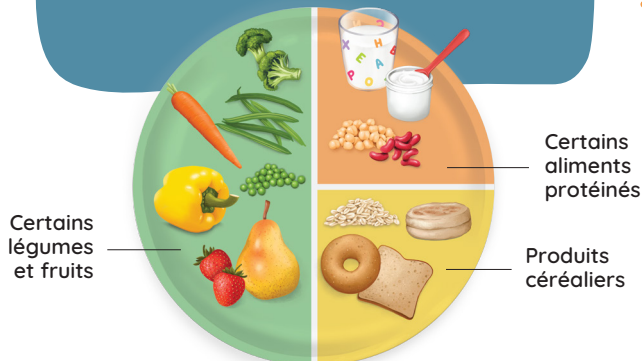
Complice de  
vos aventures  
culinaires

## 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 combtent 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



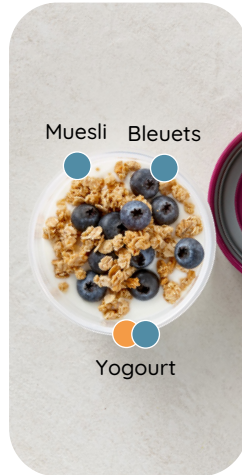
Légumineuses (ex. pois chiches grillés, houmous maison ou du commerce)

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](https://cuisinonsenfamille.ca/collation)

# POURQUOI PAS UN PEU D'HISTOIRE ?

## SAVAIS-TU QUE... ?

Le tennis a pour ancêtre le jeu de paume ?

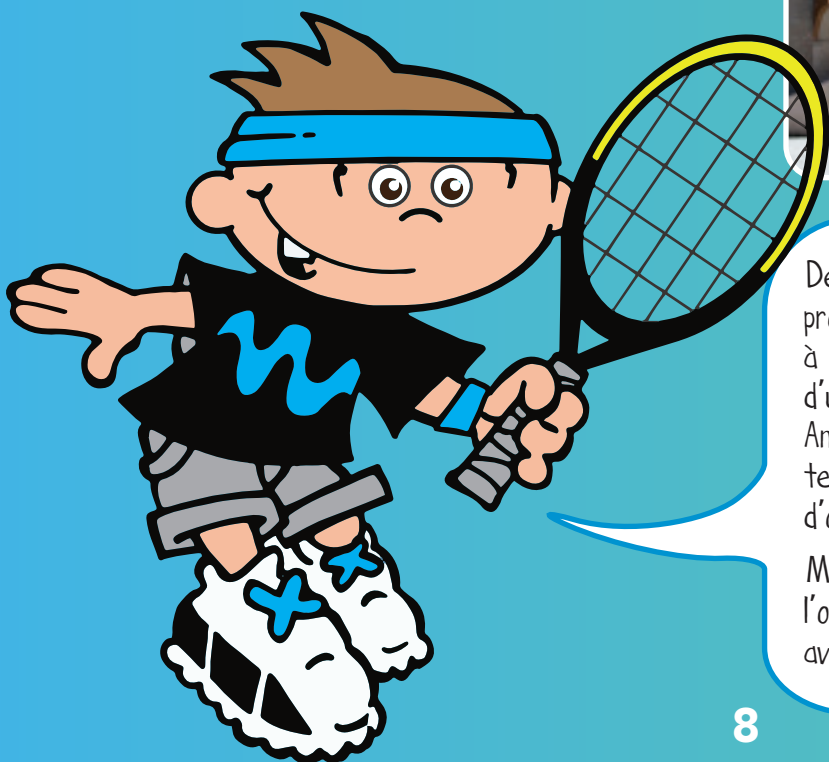
Le premier jeu de paume aurait été conçu par des moines français qui voulaient faire un peu d'exercice. En utilisant le sol, les murs et les poutres de leur cloître, les moines jouaient avec une balle et la paume de la main, d'où le nom de jeu de paume.

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, Tennis, d'où tennis.

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

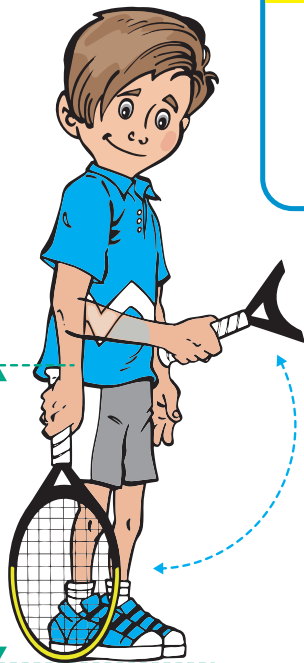
# COMMENT S'ÉQUIPER ?

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

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. Celle-ci doit **TOUCHER** le sol. Réfère-toi à l'illustration ci-dessous.

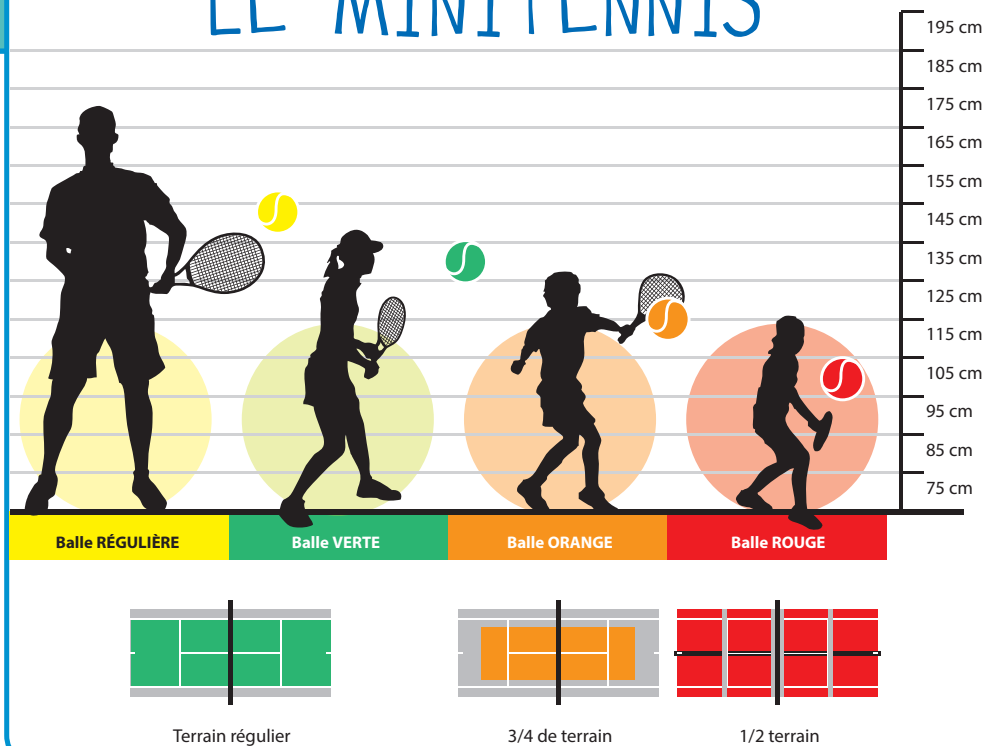


Raquette idéale

Trop courte

Trop longue

## 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!

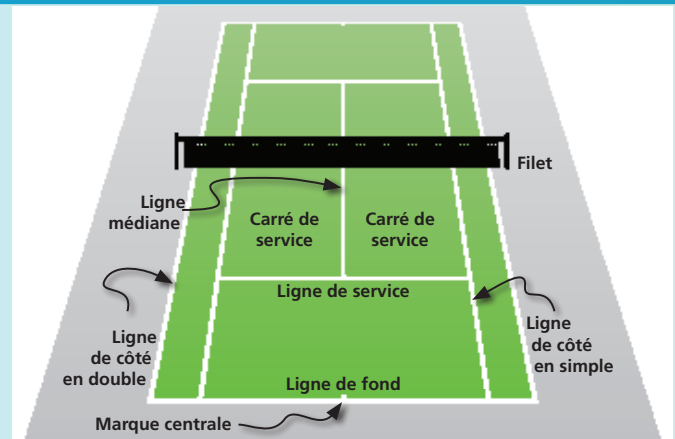
**Truc :** maîtrise bien toutes les balles étape par étape, c'est ton gage de succès pour ton développement!

## 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 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 ?

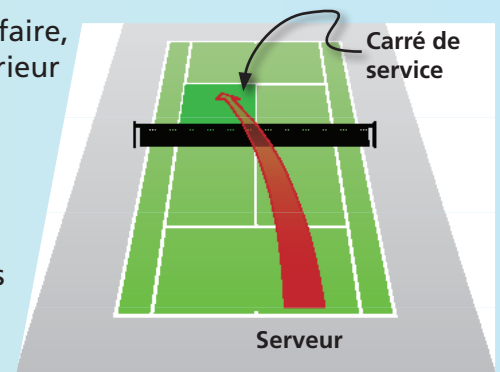
# RÈGLEMENTS ET POINTAGE (simplifiés)

## 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	<b>ZÉRO</b>
1 <sup>er</sup> point	<b>15</b>
2 <sup>e</sup> point	<b>30</b>
3 <sup>e</sup> point	<b>40</b>
4 <sup>e</sup> point	<b>TU REMPORTE LE JEU</b>



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 !

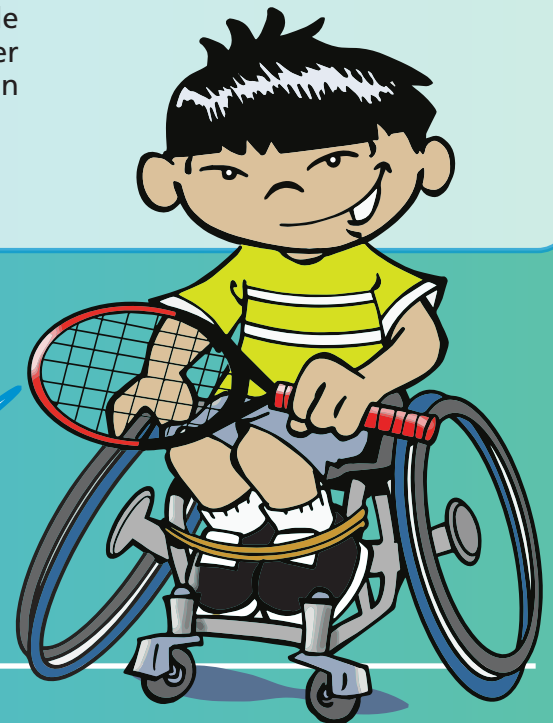
Jeu, manche et match ! Pour gagner un jeu, tu dois atteindre quatre points et avoir au moins deux points de différence avec ton adversaire. Un jeu est une partie d'une manche. Pour remporter une manche, tu dois gagner six jeux. Finalement, pour remporter le match, tu dois gagner deux manches. Facile,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

# 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 :

- Trois (3) ensembles de tennis familial  
(1 minilet autoportant, 4 raquettes et diverses balles de tennis junior)
- Deux (2) cartes-cadeaux de 150 \$ pour un cours ou des accessoires de cuisine
- Cinq (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](http://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](http://www.tennis.qc.ca/tournee-nutri-tennis)

## TOURNOIS ET CLASSEMENTS

Que tu sois du genre à frapper la balle pour le plaisir après l'école, à rêver de soulever un trophée ou simplement à vouloir te dépasser, il y a une place pour toi dans l'univers des tournois. Dès l'âge d'environ 7 ans, les jeunes peuvent faire leurs premiers pas en compétition grâce aux circuits de minitennis, avant de découvrir les tournois provinciaux, nationaux... et même internationaux!

Et le plus beau dans tout ça?

Le tennis n'a pas d'âge : certain-es jouent toute leur vie, toujours animé-es par la même passion.

Au Québec, une foule d'occasions s'offrent à toi pour embarquer dans l'aventure, tous les détails se trouvent sur le site de Tennis Québec.

Pour élargir tes horizons, tu peux aussi explorer Tennis Canada, ou suivre les circuits professionnels de l'ATP et de la WTA, où les meilleur-es joueur-es du monde s'affrontent chaque semaine.

À mesure que le niveau monte, les classements entrent en jeu... mais n'oublie jamais : que tu vises le sommet ou que tu joues entre ami-es un dimanche après-midi, l'essentiel reste le même, à chacun son parcours!

# JE VEUX JOUER AU TENNIS

Tu aimerais jouer au tennis? Peu importe la région où tu habites, il y a certainement un terrain de tennis près de chez toi où tu pourras aller jouer. Rends-toi sur le site de Tennis Québec ([tennis.qc.ca](http://tennis.qc.ca)) pour connaître les organismes de tennis extérieur et les clubs de tennis intérieur de ta région.

N'oublie pas! Tu peux aussi aller frapper des balles sur les murs de ton école.

## 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](http://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](http://www.tennis.qc.ca/clubs-et-municipalites).

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

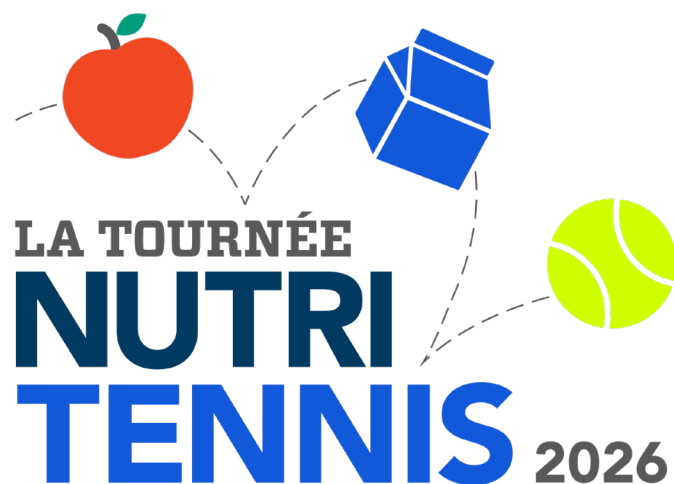
**INVEST**  
Hotels

Avec 19 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 présentée par :



**Éducation  
Nutrition**

Par les diététistes des  
Producteurs laitiers du Canada

En collaboration avec:



Québec 

**Penn**<sup>®</sup>  
Balle officielle

**Wilson.**