THEMATIQUE 3

Facteurs déterminants de l' activité et de la performance

MODULE 2

Fondamentaux techniques

2019

Résumé et contenu du module

- ✓ Principes justifiant les fondamentaux.
- ✓ Visualiser, comprendre, transmettre les éléments constitutifs des coups
- ✓ Chaque coup reconstruit en partant de la partie principale, l' impact et la frappe.
- ✓ Mise à niveau de la technique personnelle (démo)
  - montrer une bonne image de la gestuelle
  - distribution

Evaluation

SAVOIRS						
CS 1.1.2 "Ma formation Initiateur"	CS 1.2.8 "Méthodologie de l'initiation"	CS 1.3.2 "Fondamentaux techniques"		CS 1.3.3 "Fondamentaux tactiques"	CS 1.3.4 "Développement des qualités motrices fondamentales"	TOTAL
		Ecrit	Oral			
/10	/100	/40	/100	/40	/30	/320

Introduction

Haut niveau = Aboutissement extrême des fondamentaux

- ✓ Il est IMPERATIF que dans l'apprentissage,
  - L'approche de la technique soit simple
  - L'Initiateur fasse ressortir la structure correcte et fixe les BASES FONDAMENTALES qui évolueront par adaptations progressives vers la technique de compétition.

Technique au service de la tactique

Objectifs de la préparation technique

- ✓ Créer des « Savoir-faire »…utilisation de son potentiel fonctionnel
- ✓ « Savoir-faire » s'élaborent de façon consciente dans des essais d'abord sous le contrôle de la conscience puis…automatique
  - Répétitions et variations
- ✓ Assimilation des techniques de base puis…actions motrices plus complexes (Schèmes/praxies … Initiation/perfectionnement)

Evolution permanente

- ✓ Le tennis a évolué, évolue et continuera à évoluer
- ✓ Champions cherchent en permanence des solutions pour faire mal et/ou pour contrer leur adversaire.
- ✓ Les joueurs de jadis n'utilisent pas les mêmes armes que le joueur d'aujourd'hui et le joueur du futur rendra obsolète les « armes » d'aujourd'hui qui paraissent pourtant inamovibles.

Geste idéal VS Apprentissage dans l'action

- ✓ Joueur de haut niveau a sa propre technique en tenant compte de ses qualités:
  - physiques,
  - perceptivo-motrice,
  - locomotrices…
- ✓ Il est donc conseillé de laisser une certaine « liberté » au joueur pour mettre en place sa technique personnelle.
- ✓ Par contre, identifier les points clés et récurrents de la réussite des champions donnent des solutions aux moniteurs.

Geste idéal VS Apprentissage dans l'action

- ✓ Beaucoup de joueurs gagnent alors que gestuelle « référence classique »
- ✓ beaucoup d'autres ont une technique « propre » mais ne sont pas performants.

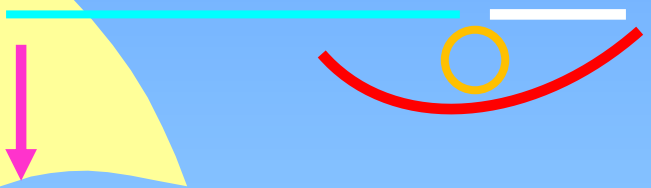
Les 1ers ont des qualités dynamiques développées par le tennis global et non en apprenant de façon artificielle dans des situations fermées.

Ils ont acquis aussi ces qualités en pratiquant d'autres sports

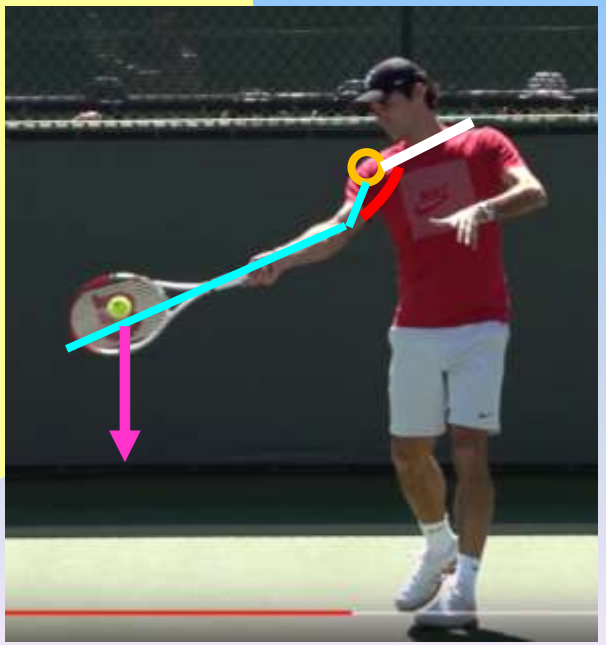
Justification des fondamentaux « La Physique »

I. Les leviers

- ✓ Un LEVIER est une « machine simple ». Il se compose d'une « BARRE RIGIDE » qui peut tourner autour d'un POINT D'APPUI (encore appelé point fixe ou pivot).
- ✓ Sur un levier agissent 2 forces, appelées
  - CHARGE (ou RESISTANCE) et
  - EFFORT (PUISSANCE).

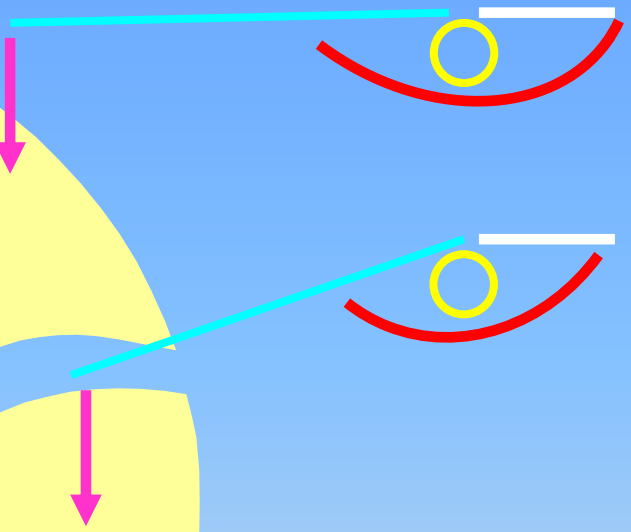


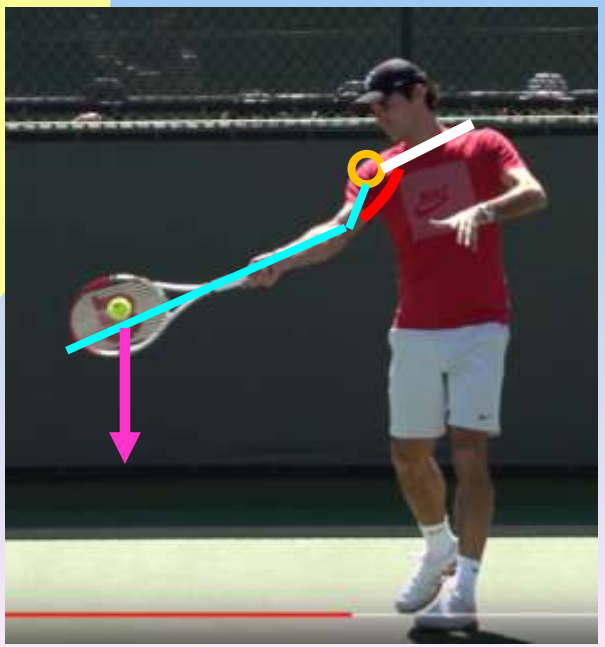
- ✓ le but de l'utilisation du levier est d'équilibrer ou de déplacer une FORCE (la RESISTANCE) AUTRE FORCE (la PUISSANCE) ; pour ce faire, le levier est mobile autour d'un point « fixe », nommé POINT D'APPUI (ou pivot)



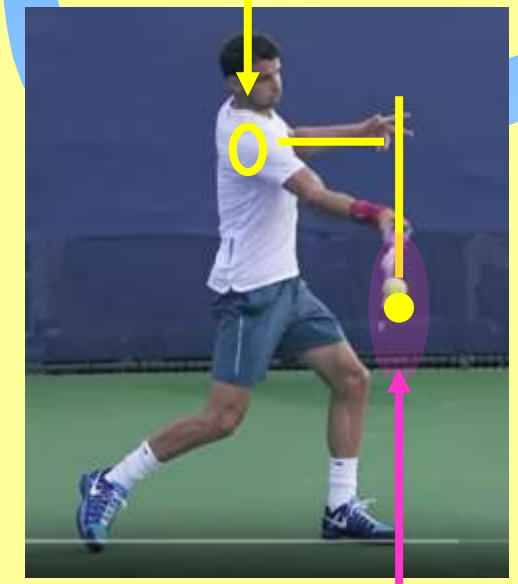
I. Les leviers

- ✓ Au tennis, l'EFFORT est la force produite par le joueur (additionné à l'inertie de la raquette et du bras du joueur) ; la CHARGE est la raquette à déplacer et la balle à frapper.
- ✓ L'exemple du tennis est un levier du premier genre où le POINT D'APPUI est situé entre la CHARGE à déplacer et l'EFFORT (la force produite par le joueur)





I. Les leviers
1 des points d'appui des leviers



Position du point d'impact : zone de force

I. Les leviers

Jeu interactif

- 2 par 2
  Echanger 5 minutes du fond en jouant avec un grand, un petit bras de levier

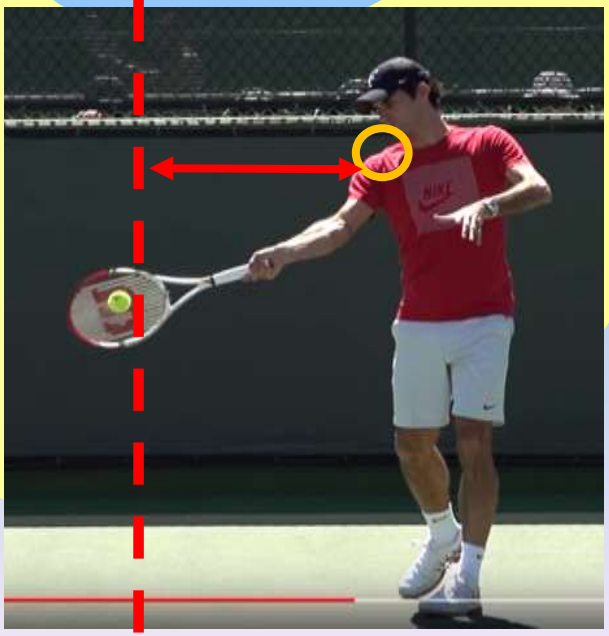
  …Débriefing général

I. Les leviers

- ✓ D'après la loi des leviers, il est avantageux d'utiliser le segment « le plus long » (en fait, le plus grand nombre de segments, le plus grand nombre de leviers) composé :
  - du corps (hanche & buste),
  - de l'épaule,
  - du bras,
  - de l'avant-bras,
  - du poignet
  - de la raquette.

I. Les leviers

Conséquence de la loi des bras de levier:
Importance de la distance latérale
entre la balle et l'épaule.



I. Les leviers

Jeu interactif

- ✓ 2 par 2
  Echanger 5 minutes du fond
  - avec des écarts différents
  - sentant la coordination entre les bras de leviers

…Discussions sur le ressenti

II. Energie cinétique

- ✓ NRJ que possède un corps en mvt, par sa vitesse

- ✓ Au tennis, 2 vitesses: Linéaire et circulaire
  1. Linéaire:
     - Force créée par trajet rectiligne de la rkt vers l'av.
     - Force est augmentée par le transfert du poids du corps pendant la frappe.

II. Energie cinétique

2. Circulaire: Cette vit intervient dans 2 plans :
   - Horiz. : vit. créée par la rot. du tronc

   - Vert. : vit. créée par relâchement puis contraction des segments du leviers

III. Energie potentielle

- ✓ NRJ que possède un corps en vertu de sa position par rapport au sol ou par rapport à son poids. Exemple en tennis : la tête de raquette en fin de préparation.

I. ENERGIES CINETIQUE ET POTENTIELLE

Jeu interactif

- 2 par 2
  Echanger 5 minutes du fond…sentir
  -Vitesse linéaire
  -Vitesse circulaire horizontale
  -Vitesse circulaire verticale
  -Position tête de la raquette (NRJ potentielle)

…Débriefing sur le ressenti

Justification des fondamentaux « La Biomécanique »

I. Les Impulsion successives

- ✓ Ou chaîne de coordination
- ✓ La préparation d'un mouvement s'effectue
  - orientation de la ceinture scapulaire…
  - puis des hanches…
  - puis des cuisses

  ce qui entraîne la tension de ressort maximale.

I. Les Impulsion successives

Après la pose du pied avant, le mouvement de frappe se déclenche, le ressort va se détendre, l'accélération se produira …

- en 1er lieu au niveau des pieds…
- puis des genoux…
- des cuisses…
- des hanches…
- du haut du corps…
- et finalement du bras et de la raquette.

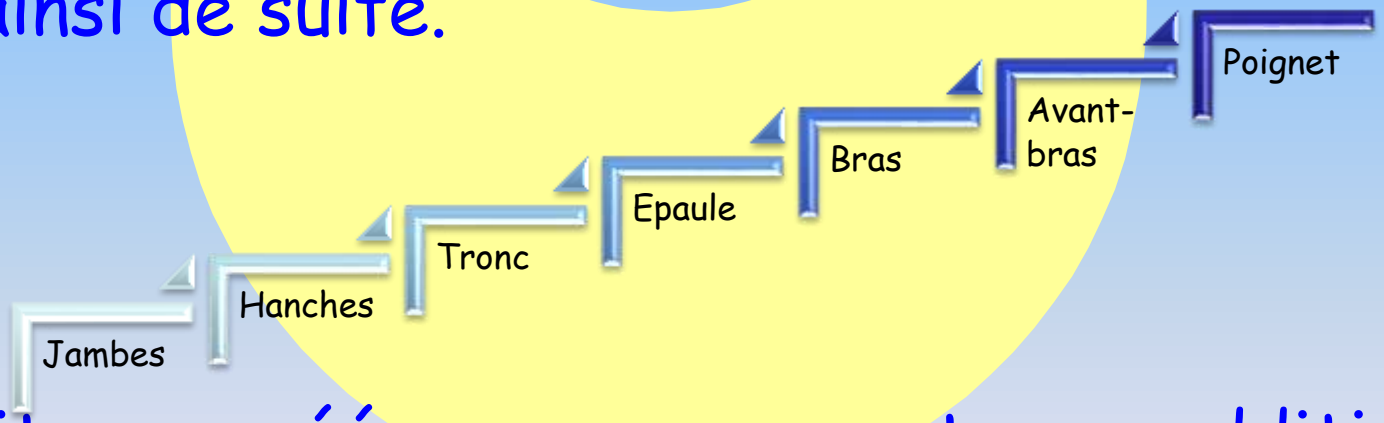
I. Les Impulsion successives

Après la pose du pied avant, le mouvement de frappe se déclenche, le ressort va se détendre, l'accélération se produira …

- en 1er lieu au niveau des pieds…
- puis des genoux…
- des cuisses…
- des hanches…
- du haut du corps…
- et finalement du bras et de la raquette.

I. Les Impulsion successives

- ✓ 1 partie du corps se met en action avant une autre en lui transférant une force…
- ✓ Cette 2ème partie du corps interagira de la même façon avec une 3ème partie du corps…
- ✓ et ainsi de suite.



- ✓ La vitesse créée par un segment sera additionnée à la propre vitesse créée par le 2ème …

I. Les Impulsion successives

- ✓ Transférer et amplifier la vitesse à travers tout le corps en commençant par le bas, en passant d'un segment à l'autre pour arriver au bout de la chaine, c'est-à-dire, à la tête de raquette.
- ✓ Gros segments du corps vers les petits.
- ✓ Ce principe, s'il est bien respecté permet :
  - D'optimaliser la vitesse et la puissance
  - Augmenter le contrôle
  - Retarder la fatigue
  - Prévenir les blessures

I. Les Impulsions successives

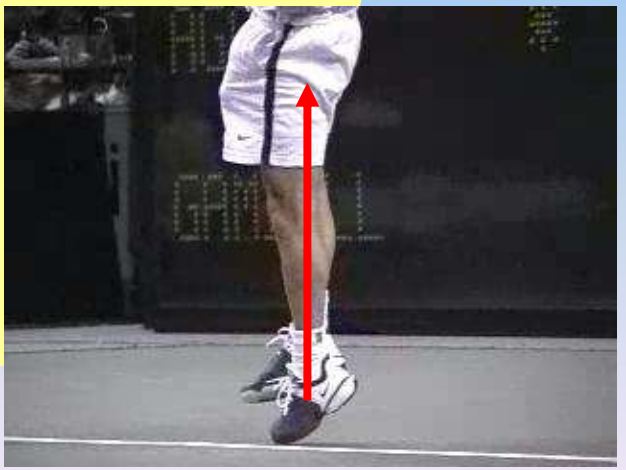
Jeu interactif

- 2 par 2
  Echanger 5 minutes du fond…
  1. Sentir les IS en CD
  2. Repérer chez son partenaire à quel endroit de la chaine il y a un problème

… Discussions sur le ressenti

II. Action-Réaction

- ✓ Pour chaque force agissant sur un corps, il existe une seconde force égale en grandeur, mais opposée en direction qui agit sur ce corps.



II. Action-Réaction

Jeu interactif

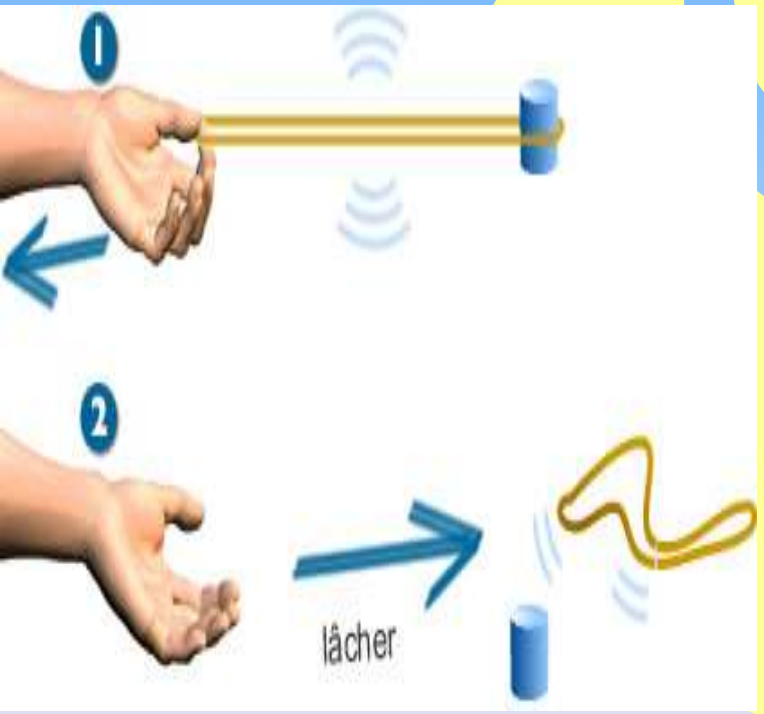
- ✓ 2 par 2
- ✓ Trouver un maximum de cas où le principe est d'application (noter sur une feuille)

- ✓ Qui a trouvé le plus de cas?

III. Stabilité

- ✓ Habilité à maintenir l' équilibre (état de stabilité) aussi bien à l' arrêt que dans le mvt
- ✓ Maintenir l' axe du corps vertical pour:
  - Tronc point d' appui pour la bonne utilisation du bras.
  - Tronc puisse effectuer sa rotation (mvt angulaire)
  - Transfert du poids du corps (mouvement linéaire)

IV. NRJ élastique musculaire



- ✓ NRJ emmagasinée par un corps préalablement déformé qui a tendance à revenir à sa forme initiale.
- ✓ Un muscle étiré emmagasine de l'NRJ permettant un retour contractile plus important.
- ✓ Quand on le lâche, il gicle. Il ne fait que restituer, sous forme de mouvement, l'énergie qu'il avait en lui.

IV. NRJ élastique musculaire

Jeu interactif

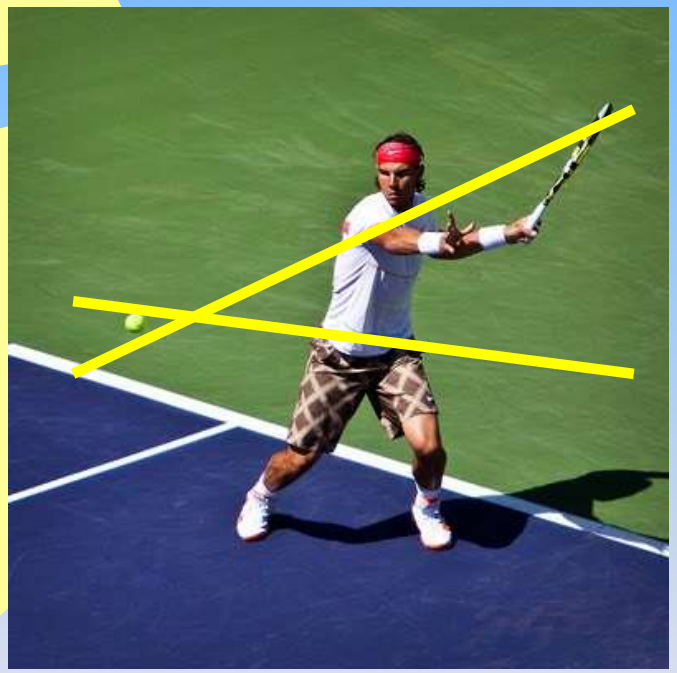
- ✓ 2 par 2
- ✓ Trouver un maximum de cas ou le principe est d'application (noter sur une feuille)

- ✓ Qui a trouvé le plus de cas?

V. Dissociation

- ✓ Ligne des épaules qui ne respecte pas la même amplitude dans les orientations que le bassin.
- ✓ Conséquences:

Augmenter la vitesse circulaire et l'NRJ élastique.



Bon schéma corporel & sangle abdominale

V. Dissociation

Jeu interactif

- ✓ 2 par 2
- ✓ Trouver un maximum de cas ou le principe est d'application (noter sur une feuille)

- ✓ Qui a trouvé le plus de cas?

Justification des fondamentaux « L'anatomie »

I. Préparation de profil

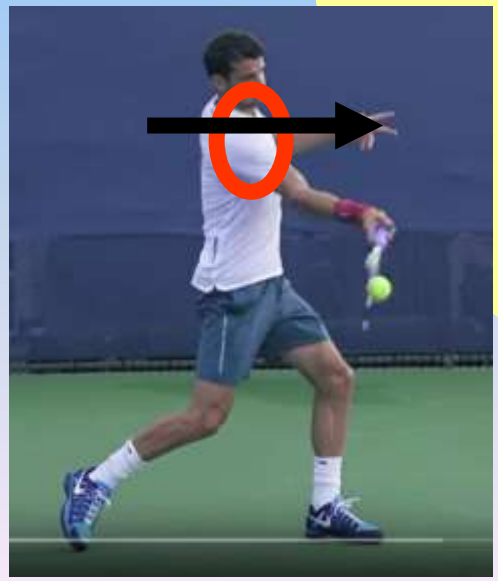
- ✓ Mobilité de l'art. de l'épaule *(3 degrés de liberté : flexion/extension, adduction/abduction et circumduction)*…profil.
- ✓ *Conséquences :*
  - Accroissement de l'amplitude du mvt ;
  - Relâchement des chaines musculaires

II Mécanique de frappe

- ✓ La mécanique du CD et du R est ≠ puisque:
  - CD épaule dr. en fin de préparation en arrière,
  - R 1 M, elle reste placée en avant.

II Mécanique de frappe

- ✓ Cd et en Rv 2 Ms, retour des Hs et des Eps pour permettre un mouvement de frappe de grande amplitude ;
- ✓ en Rv 1 main, pas de rotation



II Mécanique de frappe

- ✓ Obligation de combiner

  transfert du poids du corps de la jambe arrière vers la jambe avant *(cfr conséquence technique jeu de jambes)* pendant le mouvement de frappe

  ET

  retour des hanches et du buste pendant la frappe (Service (pas complètement), Cd et Rv 2 ms)

III Familles de prises

- ✓ Vu la conformation
  - du bras,
  - de l'avant-bras
  - du poignet
  - (et pour respecter le positionnement du point d'appui des leviers),

des familles de prises de raquette différentes s'avèrent indispensables

III Familles de prises

- ✓ Ainsi, l'impact se situe dans un plan différent en coup droit et en revers et en fonction des prises utilisées (plus ou moins fermées), le tamis devant se présenter en avant du corps dans un plan perpendiculaire au sol.

Généralités description technique

Généralités

1. Attitude d'attention et suspension:

Retour à une attitude d'attention par une suspension correspondant à un allègement des appuis pouvant aller jusqu'au saut

2. La prise:

Position de la raquette à l'impact et influe sur l'enchaînement gestuel global

3. La préparation:

Débute toujours par le pivotement des épaules, qui entraîne la ceinture scapulaire, sur lequel s'enchaîne celui des hanches et des cuisses selon le principe biomécanique des I.S.

Généralités

4. Jeu de jambes & gestuelle:

Il n'existe aucune bonne méthode permettant d'apprendre séparément la technique gestuelle du coup et le jeu de jambes correspondant

5. Relâchement:

Tous les coups du tennis « s'articulent » autour de l'épaule, le bras droit doit être souple. Il ne peut y avoir de crispation dans les muscles et les doigts doivent « sentir » la raquette.

Généralités

6. Adaptation du jeu de jambes:

Il n'existe pas deux coups jouables dans des conditions identiques. Le joueur doit organiser son approche à la balle pour se trouver le plus souvent possible dans une situation idéale, qui lui assure un maximum d'efficacité.

7. Adaptation de la gestuelle:

Les descriptions des mvts ne sont pas limitatives. Elles donnent une image correcte des coups, mais sont sujettes à des changements dus

- à des variations de vitesse, de hauteur, d'effets ;
- à la situation sur le court ;
- à l'intention tactique du coup joué ;

Généralités

8. Rythme:

- ✓ L'accélération doit provenir d'une bonne coord. et non d'une dépense d'NRJ. En initiation, le tennis ne pose pas un problème de force mais de rythme.

- ✓ Aucune brusquerie ou crispation dans la préparation :
  - la raquette est amenée en arr. (parfois, simplement sur le côté) par un mvt relativement lent par l'orientation des Eps.
  - Le fait d'avoir la raquette trop tôt ou trop tard en fin de préparation, influence l'accélération de la raquette lors de la frappe.

- ✓ Ensuite, mise sous tension de la raquette et du corps.

- ✓ Ce n'est que lorsque la raquette remonte et avance à l'impact qu'il y a une accélération progressive de la raquette pour obtenir une vitesse optimale à l'impact.

Généralités

9. Rendement:

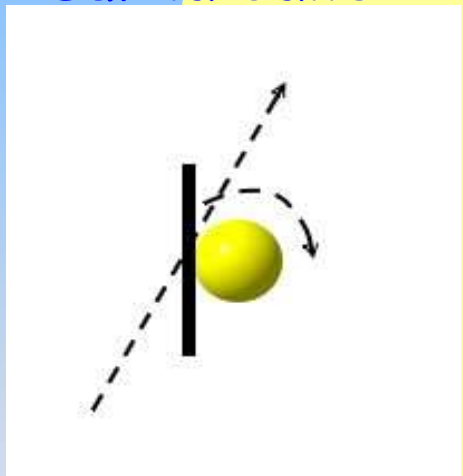
- ✓ Le rendement d'un coup est le rythme optimal qui permet de donner à la balle frappée au meilleur endroit et au meilleur moment, la direction, l'effet et la vitesse choisis et ce, avec le minimum d'effort.

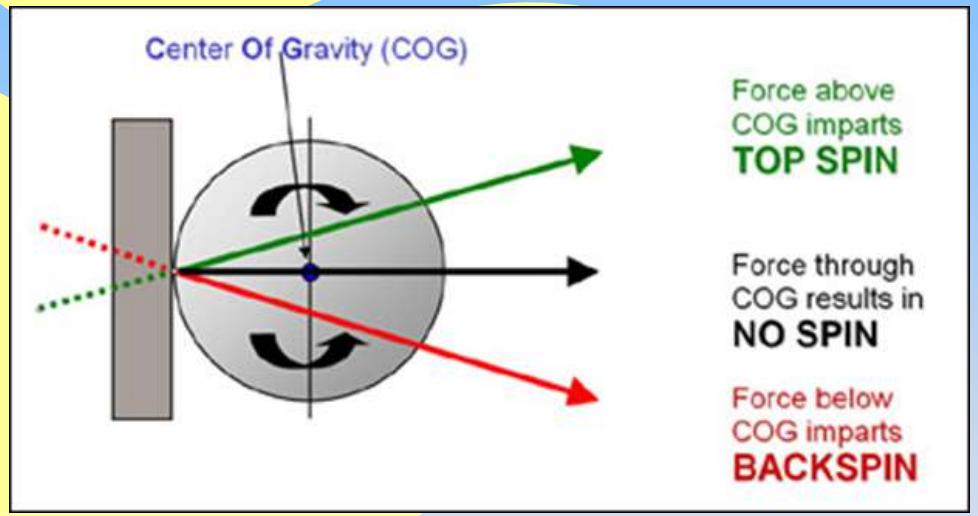
Généralités

10. Les effets:

L'accentuation des effets sera abordée en formation Moniteur Educateur

- *« L'effet provient d'un frottement de la raquette sur la balle »*



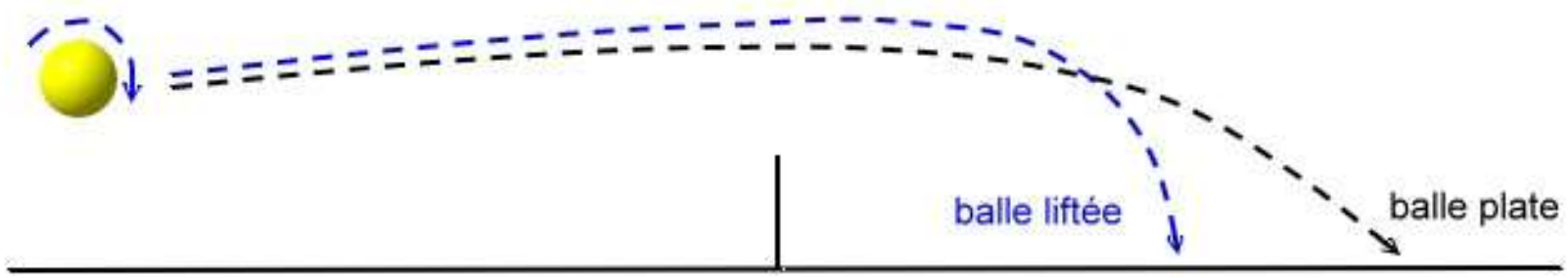


- Dès que l'enfant échange et que l'aspect tactique se précise, il est impossible de ne pas voir apparaître les effets.

Généralités

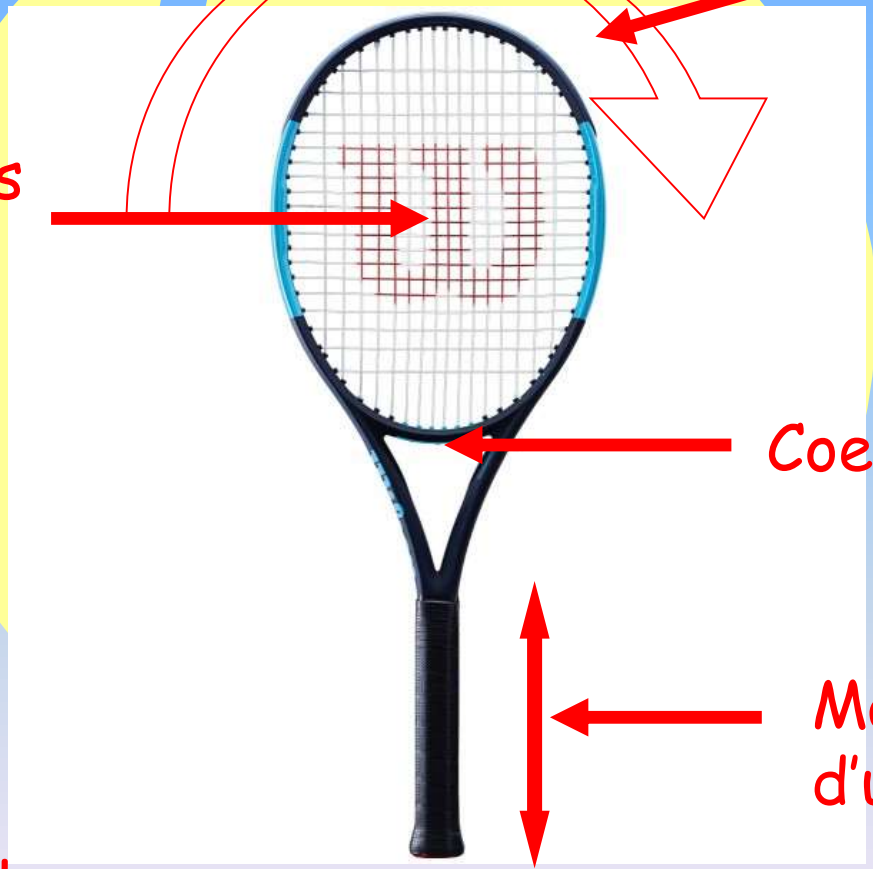
- ✓ Il suffit, de faire passer la raquette plus en-dessous ou au-dessus du point d'impact;
- ✓ La fermeture ou l'ouverture des prises permet une augmentation des effets ;

Généralités

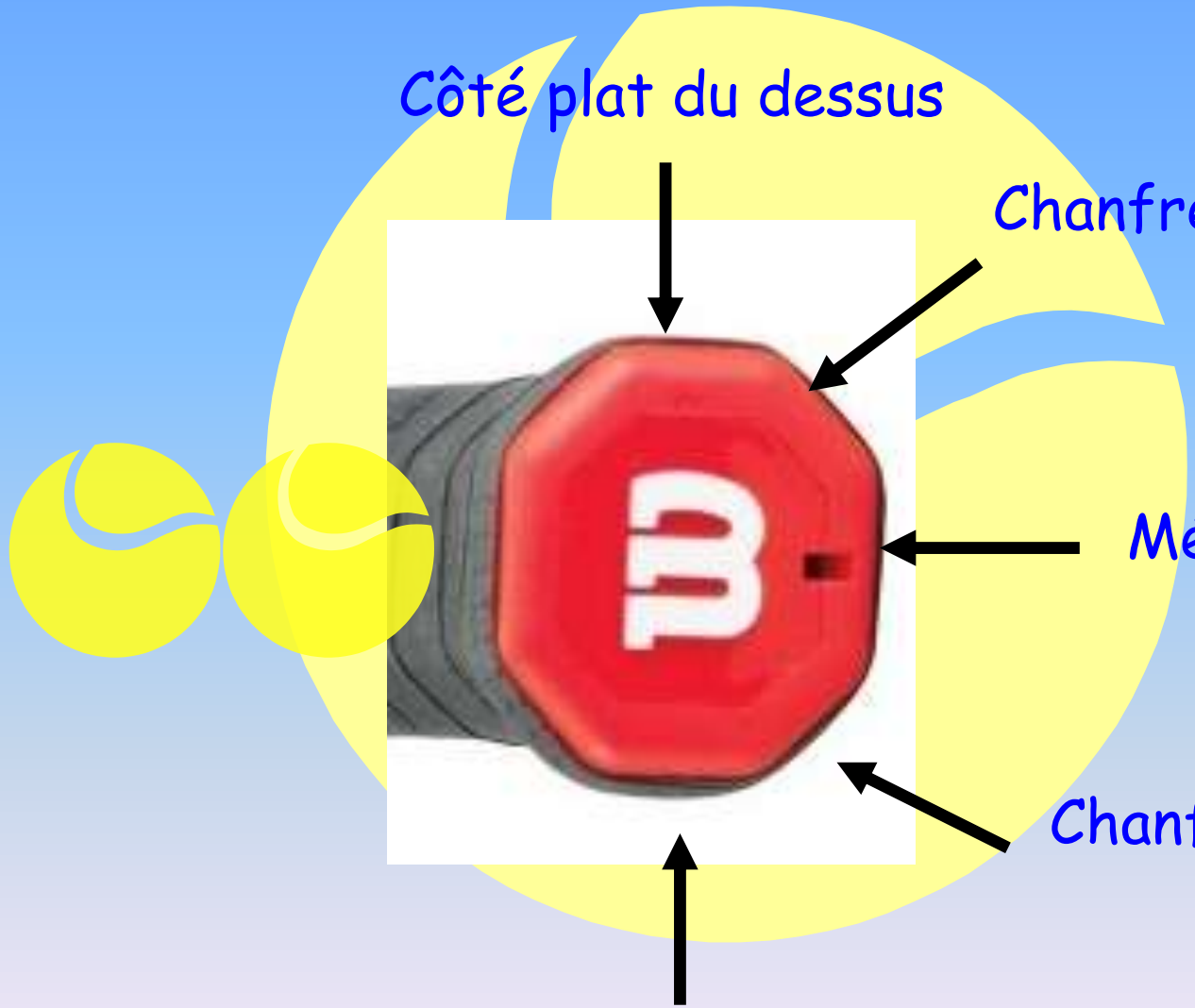


Généralités

11. Description de la raquette



Généralités



Généralités

Arête séparant le chanfrein supérieur droit du côté du dessus

Arête séparant le méplat droit du chanfrein supérieur droit

Arête séparant le chanfrein inférieur droit du méplat droit

Généralités

12. La prise:

- ✓ *« Une des conditions essentielles du geste. Elle influe sur l'enchaînement gestuel global et définit la position de la raquette à l'impact. »*

- ✓ Position naturelle de la main sur le manche, sans compensation du poignet, le cordage perpendiculaire au sol et situé dans le plan de frappe à la hauteur de la ceinture ou légèrement au-dessus (à l'impact)

  Position neutre anatomique

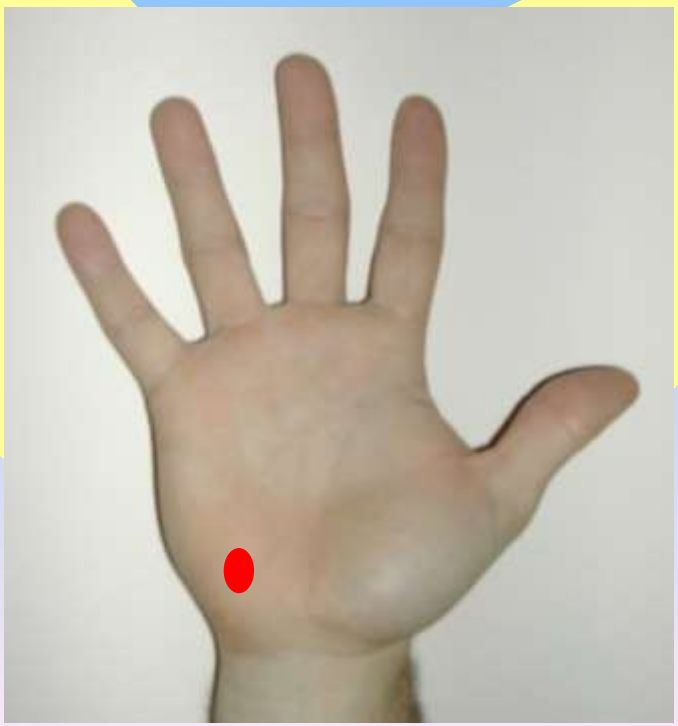
Généralités

- ✓ Respecte les données anatomiques et biomécaniques et est indispensable pour effectuer un geste efficace.
- ✓ Adaptée à l'anatomie et à l'habileté du joueur.
- ✓ Tolérance mais uniquement à l'intérieur des positions « possibles » (optimales d'un point de vue biomécanique)

Généralités

Hypothénar :

- ✓ Saillie interne (du côté cubital) de la paume de la main, que forment les muscles courts du petit doigt (près du tranchant et du poignet)



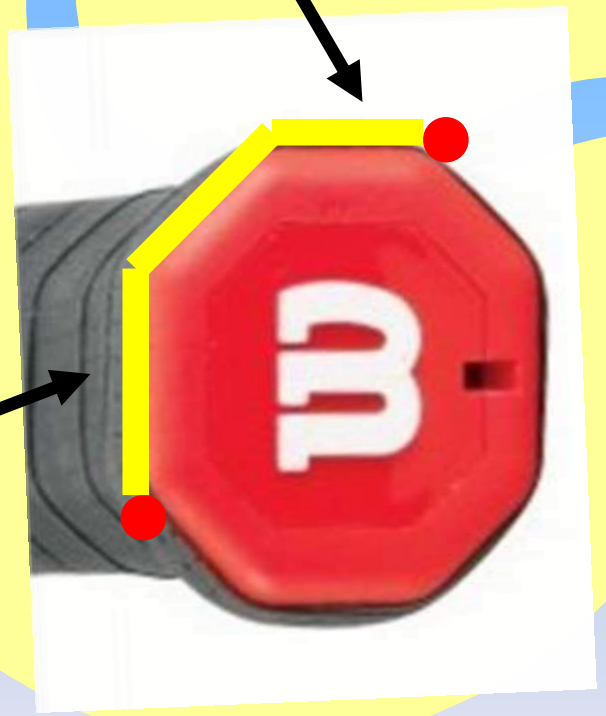
Familles des prises : famille coup droit

Coup droit minimum
(par ex. volée, …)

Coup droit
maximum

Familles des prises : famille revers

Revers minimum (par ex. service *, volée, …)



Revers maximum (par ex. lift, …)

Prise minimum* Revers (Service)

Vue du dessous

Vue de face

Prise de raquette en position d'attention

- ✓ Prise minimum revers
- ✓ Aisance naturelle
- ✓ Plus de coups possibles en prise minimum revers

Pour montrer une prise de raquette

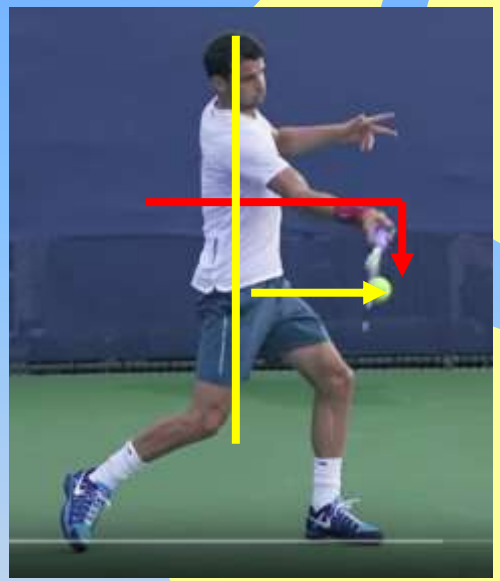
- ✓ Le joueur doit être dans la position du coup à jouer,
  - les différents segments du corps positionnés correctement,
  - la main relâchée à hauteur de l'impact, dans le plan de frappe correct (3 plans)

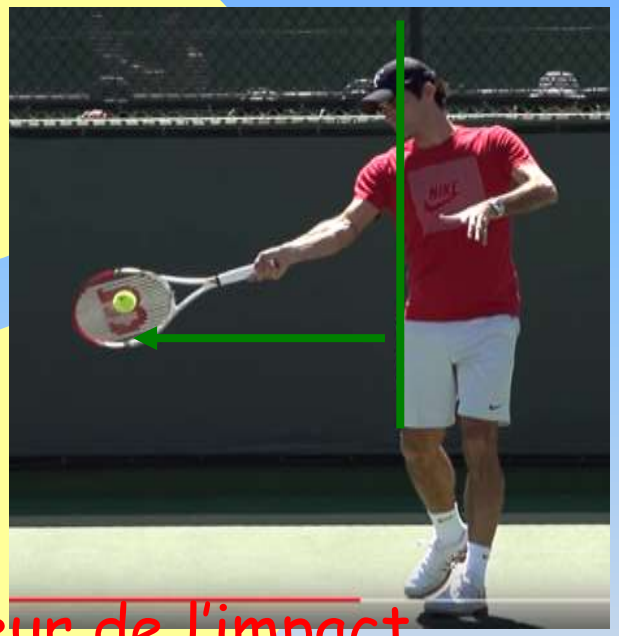
    Horizontal (hauteur de l'impact)

    Sagittal (écart latéral)

    Frontal (plan avant/arrière – position ⁄. Axe de l'épaule)

Définition du point d'impact





Plan horizontal : hauteur de l'impact

Plan frontal : avant/arrière ./. à l'axe de l'épaule (point d'appui des leviers)

Plan sagittal : écart latéral

Jeu interactif

- ✓ 2 par 2. En tenant compte de la dia précédente, placer son partenaire à l'impact en:
  - Cd
  - R
  - Volée R
  - Volée CD
- ✓ Changer les rôles (2 X 3 minutes)

Coup droit de base

Coup droit

Jeu interactif

x gr de x

1. Tableau sur flip chart

   A. « Quelles sont les parties qui composent un CD? »

   (Le chargé de cours doit vérifier!!)

   2'

   B. « Quels sont les éléments importants de chaque partie ?»

   En testant sur le terrain répondre à la question (Shopping après 5 min)

   8'

   10'

2. Mise en commun

A. Parties du coup ?	B. Eléments clefs de la partie du coup ?
1.	
2.	
3.	

Coup droit

Coup droit

Impact

- ✓ Prise
  - Max coup droit
  - Dgts allongés et index décalé

Coup droit

Impact

- ✓ Angle avant-bras/raquette
- ✓ Point d'impact devant épaule

Coup droit

Impact

- ✓ Position des segments

  (… lois des impulsions successives)

  - Poids du corps sur jambe avant
  - Épaules et hanches « de face » (retour de l'épaule arrière)
  - Position du bras gauche

Coup droit

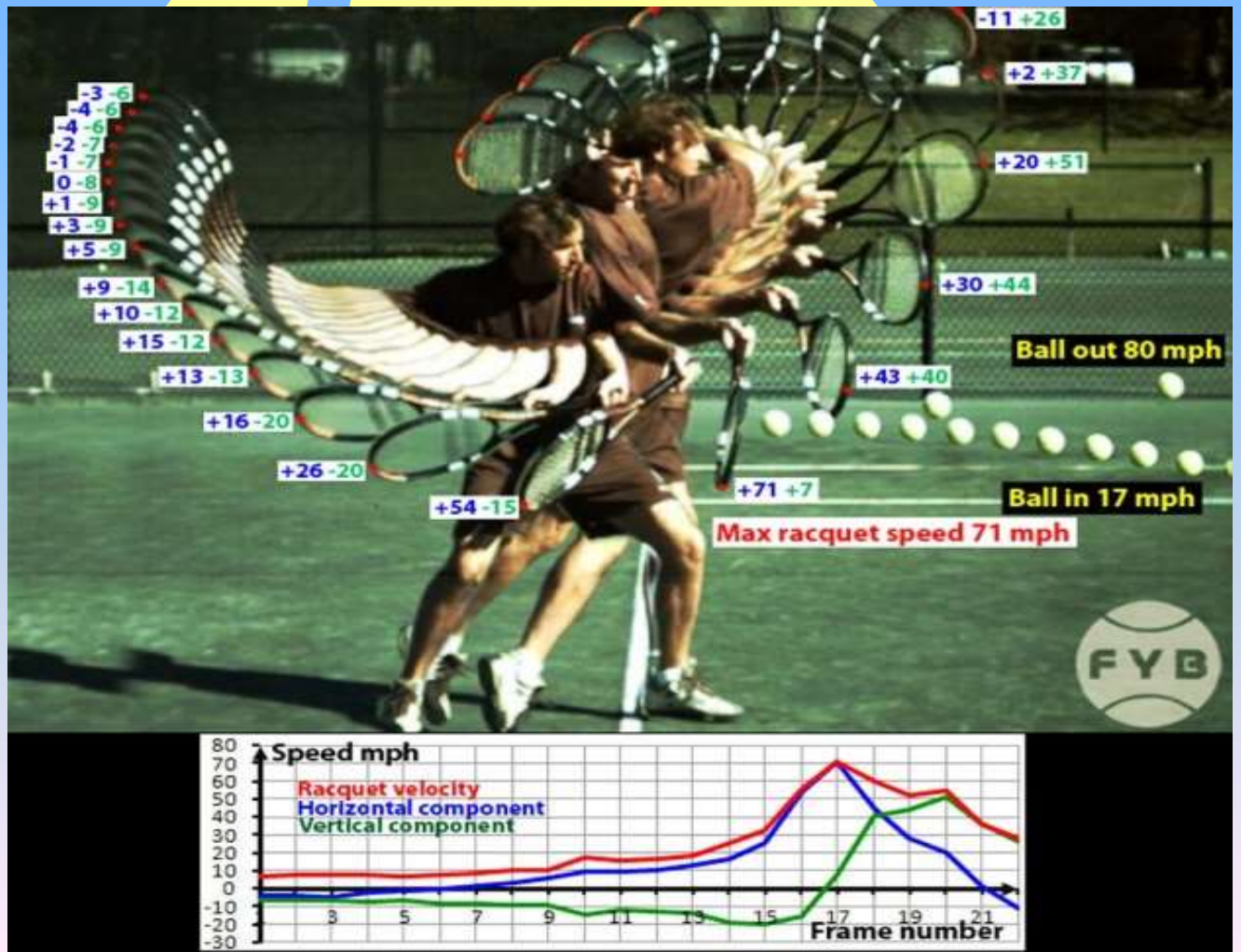
Fin de préparation

- ✓ Epaules orientées
- ✓ Tête raquette au-dessus du niveau du poignet
- ✓ Bras gauche en avant et lat.
- ✓ Coude droit fléchi
- ✓ Poids /jambe arr.

Coup droit

Frappe

✓ Gestuelle = balancement … évolutif … effets.

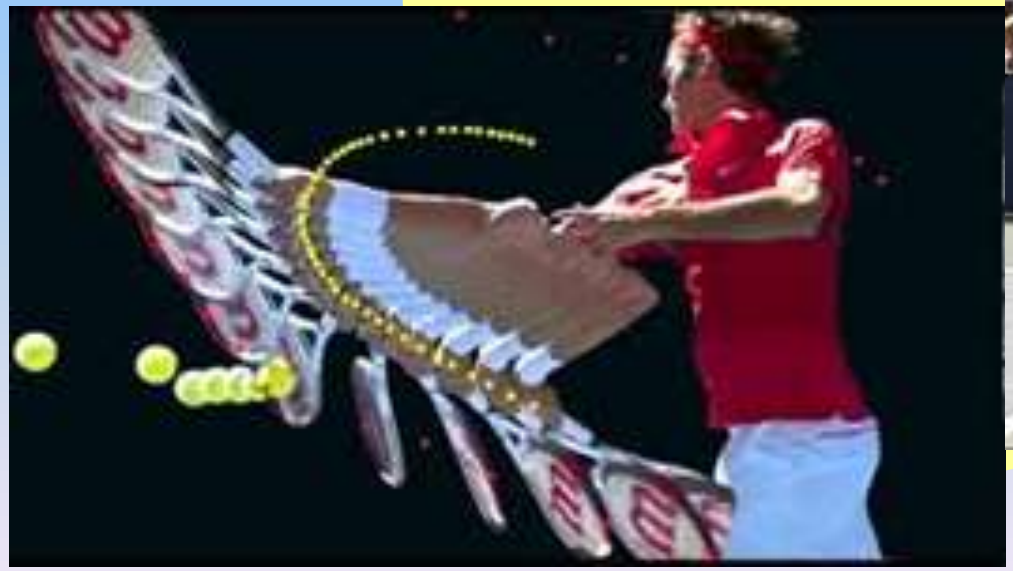


Coup droit

Frappe

- ✓ Gestuelle = balancement
  … évolutif … effets.

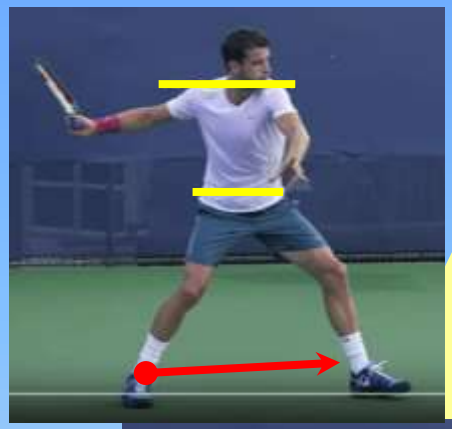
- ✓ Action de l'avant-bras



Coup droit

Frappe

- ✓ Jambes
  - Poussée J. Dr. … transfert
  - ouverture hanche gauche et retour hanche droite
- ✓ Retour Eps
- ✓ Rôle B gauche



Coup droit

Adaptations

- ✓ En fonction de la hauteur de la balle

  - Préparation
  - Prise – impact
  - Ecart latéral
  - Frappe
  - Accompagnement

Coup droit

Préparation

- ✓ Eps …Bss…pied dr. (fonction de la balle) ;
- ✓ Rôles de la main et du bras gauche :
  - Amener rkt en position haute (convexité) + changement de prise ;
  - Ouverture simultanée des 2 bras
  - Montrer la direction de la balle
  - Equilibrer le corps

Coup droit

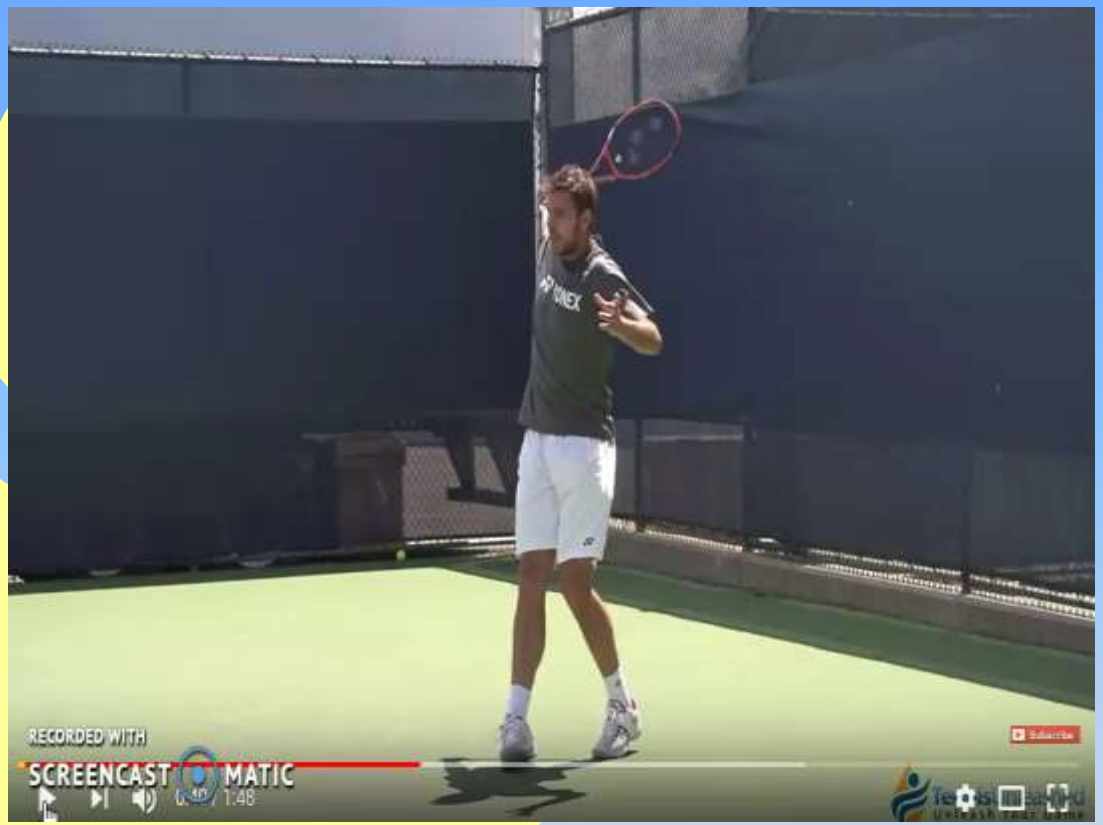
Préparation

- ✓ Eps …Bss…pied dr. (fonction de la balle) ;
- ✓ Orientation continue & progressive pdt déplacement
- ✓ Rôles de la main et du bras gauche :
  - Amener rkt en position haute (convexité) + changement de prise ;
  - Ouverture simultanée des 2 bras
  - Montrer la direction de la balle
  - Equilibrer le corps

Coup droit

Préparation

- ✓ Objectif: rythme et fluidité du mouvement: pas de temps d'arrêt, donc tenir compte:
  - Du déplacement
  - Du temps



Coup droit

Accompagnement

- ✓ Éps dépassent la perp.
- ✓ Raquette vers la gauche
- ✓ Pied arr repasse
- ✓ Fonction de :
  - violence de la frappe ;
  - hauteur de l'impact
  - intention du coup.

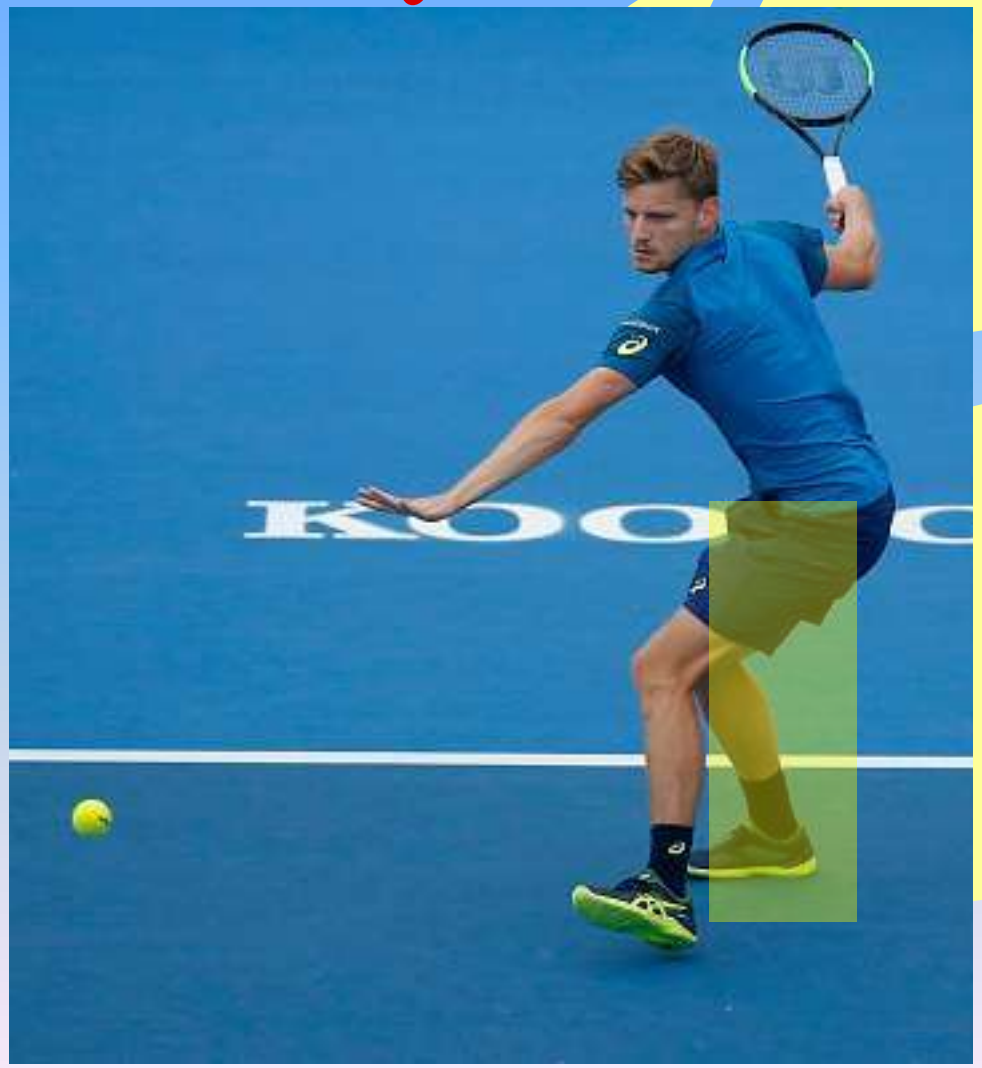
Coup droit

Accompagnement

- ✓ Différents accompagnements en fonction :
  - de la violence de la frappe ;
  - de l'intention du coup.

Coup droit

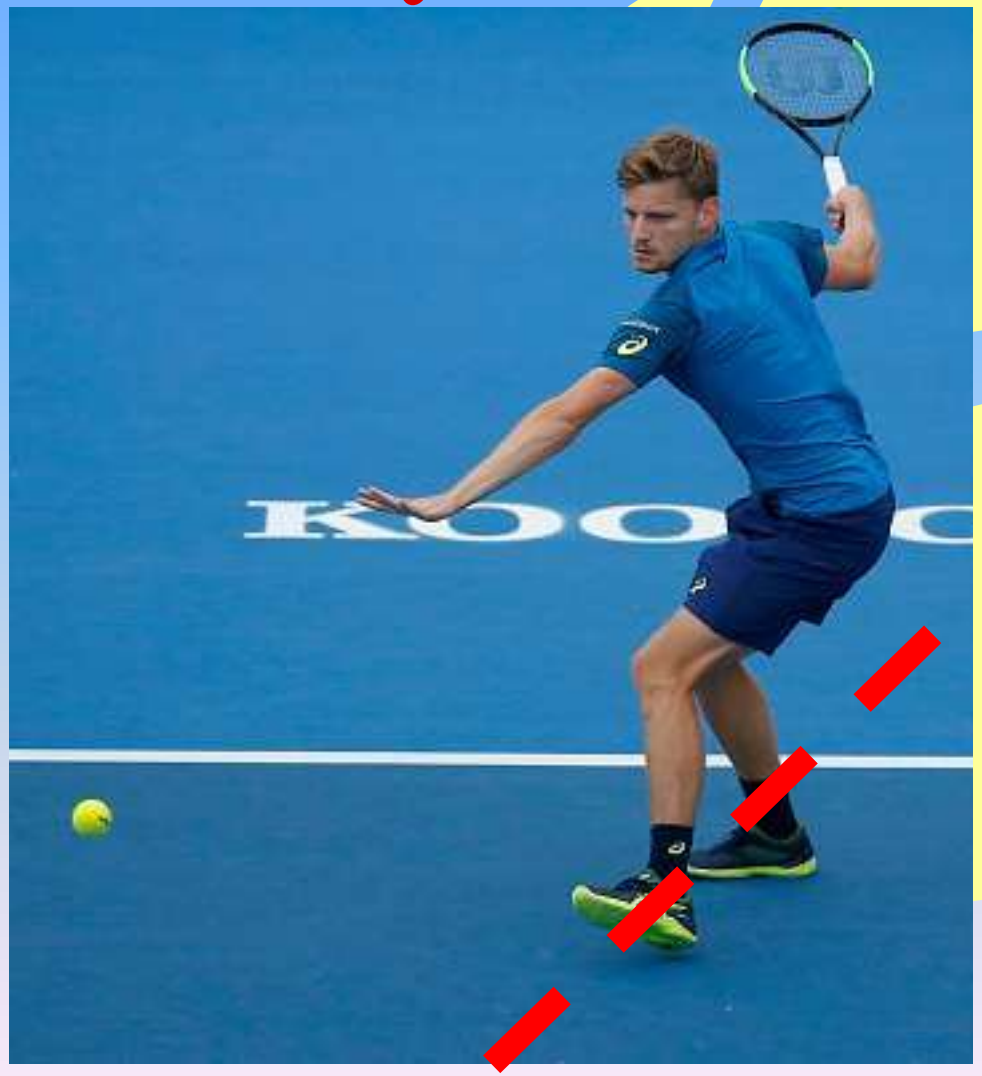
Jeu de jambes



- ✓ Préparation autour de la jambe droite.
- ✓ Fin de préparation sur la jambe droite

Coup droit

Jeu de jambes

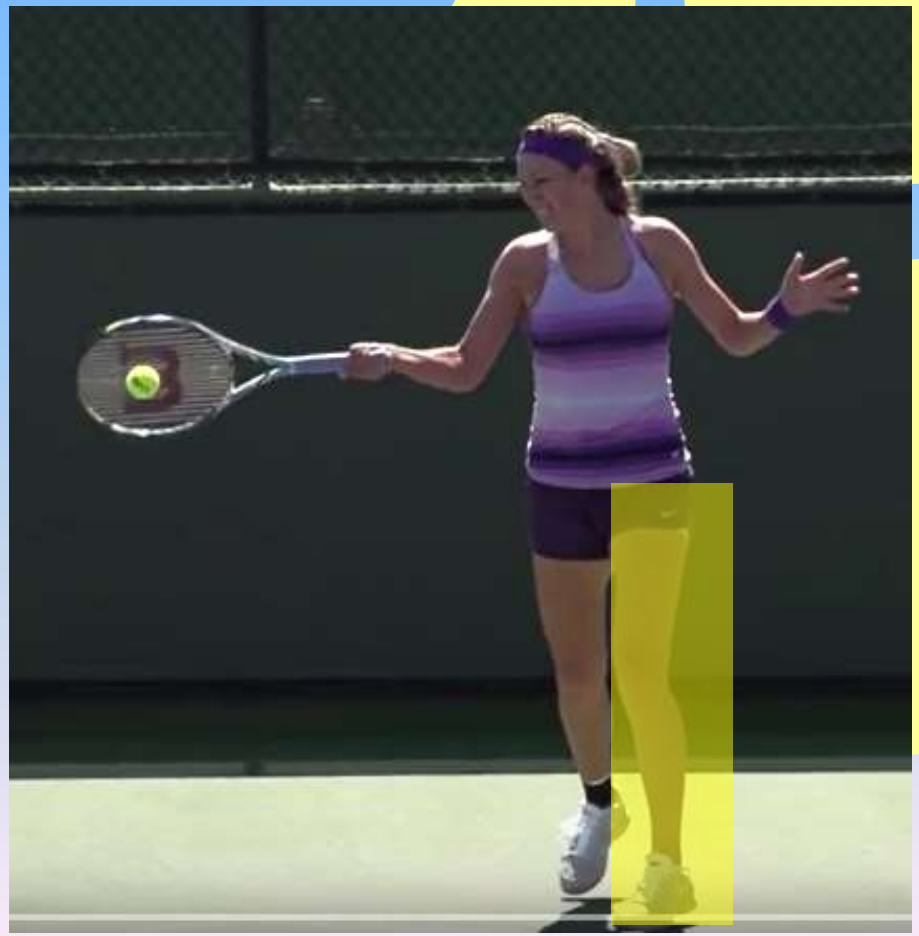


- ✓ Appuis en ligne légèrement ouverts

Coup droit

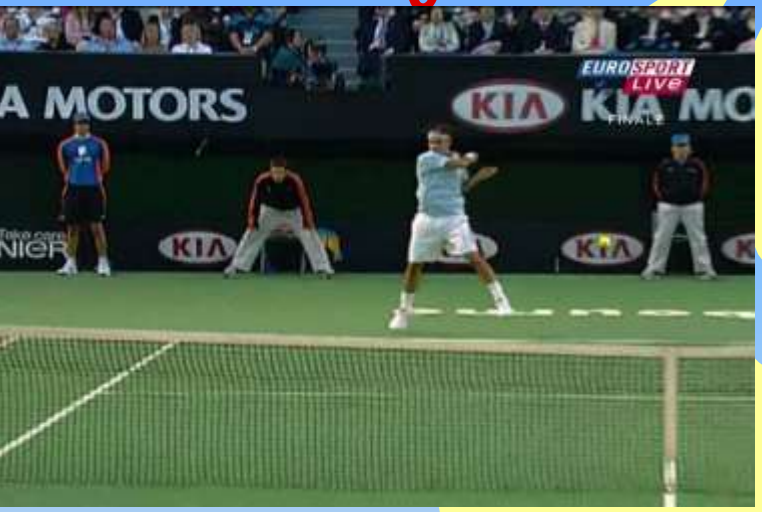
Jeu de jambes

✓ Transfert terminé à l'impact.



Coup droit

Jeu de jambes



- ✓ Utilisation appuis ouverts
  1. joueur est déporté …
  2. Intention de jouer croisé
- ✓ Ouverture de la hanche
- ✓ … dissociation tronc – jambes
- ✓ *…réception G-D avec ou sans déplacement du pied gauche*

Coup droit

Jeu de jambes

- ✓ Passage jambe arrière vers l'avant
  - A coté
  - Ou plus devant si frappe violente.

Coup droit

Jeu interactif

4 ateliers (1 atelier / terrain) :

Terrain 1 : Frappe
Terrain 2 : Jeu de jambes
Terrain 3 : Préparation
Terrain 4: Accompagnement

1. Micro enseignement en gr sur chaque thématique
   Changer les gr de terrain toutes les 8 min (sens des aiguilles d'une montre)

35'

Les chargés de cours passent aider les participants

2. Débriefing général

5'

Coup droit

Jeu interactif

- ✓ Technique personnelle du candidat
- ✓ Remplissage de la fiche technique

Les chargés de cours passent aider les participants

FICHE TECHNIQUE FORMATION INITIATEUR

SERVICE :

20'

Coup droit

Jeu interactif

- ✓ Répondre à 2 ou 3 questions parmi les 50 (oralement + démo)

15'

Revers de base

Revers

Jeu interactif

Le « 24 »

4 gr. de X personnes. / 2 gr. « 1ère quest.» et 2 gr. « 2ème quest. » / Flipchart

1. En testant sur le terrain, répondre à la question attribuée. 10′
   A. « Quelles sont les différences entre un R à 1 M et à 2 Ms? »
   B. « Quelles sont les différences essentielles entre un Cd et 1 revers à 1 M? » (1 position & 3 phases)
2. Mise en commun avec autres gr du même thème 5′
3. Expliquer à l'autre groupe (2 x 5 min) 10′

Revers 1 main vs Revers 2 Ms

Revers 1 main

Impact

- ✓ Prise
  - Vers maximum revers
  - Initiation: hypothénar sur l'arête entre le chanfrein sup. gch et le méplat post.
  - Dgts regroupés

Revers 1 main

Impact

- ✓ Point d'impact
  - Devant l'épaule autour de laquelle s'articule le mouvement
  - Léger angle avant-bras/raquette
  - + latéral qu'en CD
- ✓ Position des segments
  - Épaule droite devant ; maintien des épaules // à la direction de la balle

Revers 1 main

Impact…évolution

- ✓ Prise
  - Vers maximum revers
  - Evolution: hypothénar/méplat post.
- ✓ Point d'impact
  - Encore plus en avant l'épaule dr.
- ✓ Position des segments
  - Épaule droite devant ; maintien des épaules // à la direction de la balle

Revers 2 mains

Impact

- ✓ Prises
  - Min. R
  - Max CD
- ✓ Point d'impact
  - Devant l'épaule gauche

Revers 2 mains

Impact

- ✓ Point d'impact
  - 20 à 30 cm devant l'épaule gauche revenue oblique
- ✓ Position des segments
  (… lois des impulsions successives)
  - Ligne des épaules « oblique » (retour de l'épaule arrière)
  - Retour hanches

Revers 1 main

Fin de préparation

- ✓ Position des Eps orientées plus que la parallèle à la direction de la balle.
- ✓ Tête de rkt au-dessus des Pgts dépassant pas la ligne des Eps
- ✓ Coude dr. fléchi près du corps

Revers 2 mains

Fin de préparation

- ✓ Eps orientées.
- ✓ Tête de raquette au-dessus des Pgts
- ✓ Bras près du corps, coude gch fléchi
- ✓ Poids du Cps sur J. ar.

Revers 1 main

Frappe

- ✓ Pose P dr et poussée jambe gch.
- ✓ Retour des Eps // à la direction de la balle
- ✓ La M. gch aide à la descente de la raquette puis à fixer les Eps
- ✓ Gestuelle = balancement … par l'extérieur.
- ✓ Action de l'avant-bras droit

Revers 2 mains

Frappe

- ✓ Pose pied avant et poussée J. arr.
- ✓ Transfert
- ✓ Gestuelle = balancement … évolutif … effets
- ✓ Action des avant-bras
- ✓ Retour Bss & Eps

Revers 1 main

Préparation

- ✓ Orientation des Eps …déplacement pied gch ;
- ✓ Orientation continue & progressive pdt déplacement
- ✓ Rôles de la main gauche :
  - Changement de prise en fin de préparation;
  - Préparation légèrement convexe ;

Revers 1 main

✓Préparation

- ✓ Objectif: rythme et fluidité du mouvement: pas de temps d'arrêt, donc tenir compte:
  - Du déplacement
  - Du temps (vitesse de la balle)

Revers 2 mains

Préparation

- ✓ Orientation des Eps…ouverture du pied gauche ;
- ✓ Orientation continue & progressive pdt déplacement;
- ✓ Rôle de la main gauche ;
- ✓ Préparation + horizontale qu'en Cd, mais légèrement convexe ;
- ✓ Bras fléchis.

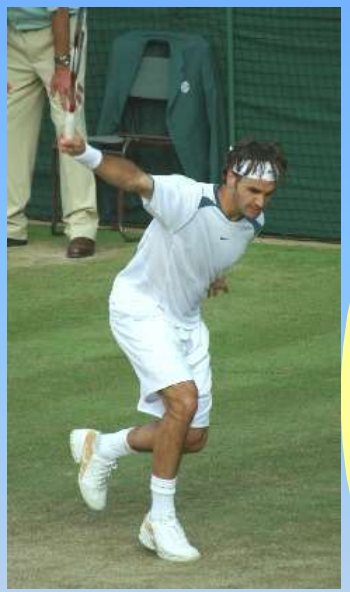
Revers 2 mains

Préparation

- ✓ Objectif: rythme et fluidité du mouvement: pas de temps d'arrêt, donc tenir compte:
  - Du déplacement
  - Du temps

Revers 1 main

Accompagnement en initiation



- ✓ Le bras est allongé ;
- ✓ Les épaules « restent » parallèles à la direction de la frappe (rôle du bras gauche).
- ✓ Le pieds gauche reste en arrière

Revers 1 main

Accompagnement… évolution

- ✓ Retour naturel de la jambe gauche à côté de la jambe droite
- ✓ Rotation naturelle des épaules

Revers 1 main

Accompagnement: évolution…

- ✓ Fin de gestuelle en fonction de la violence de la frappe ***et*** de l'intention du coup.

Revers 2 mains

Accompagnement

- ✓ Les 2 bras s'allongent dans la direction du coup joué; puis ralentissent et se fléchissent au-dessus à droite
- ✓ Les épaules sont revenues au-delà de la perpendiculaire à la direction de la frappe ;

Revers 2 mains

Accompagnement

- ✓ Dans les frappes plus violentes:
  - freinage des Bs qui se fléchissent en terminant leur course encore + vers la dr.;
  - la ligne des Eps dépasse nettement la perpendiculaire à la dir. de la frappe

Revers 1 main

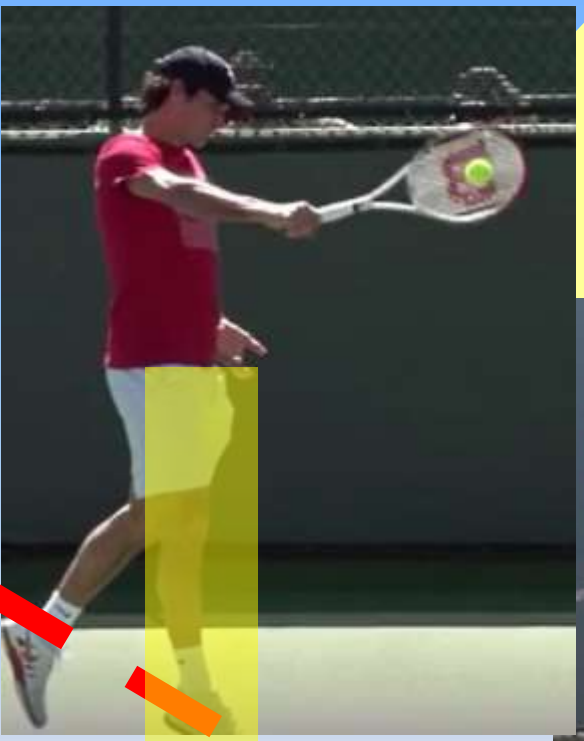
Jeu de jambes

- ✓ Préparation autour de la jambe gauche
- ✓ Fin de préparation en appui sur la jambe gauche.

Revers 1 main

Jeu de jambes

- ✓ Appuis en ligne ou légèrement croisés
- ✓ Transfert terminé à l'impact.



Revers 1 main

Jeu de jambes

- ✓ Au départ, laisser la jambe arrière en arrière pour éviter le « dévissé » … ;
- ✓ Par la suite, la laisser revenir naturellement à côté de la jambe avant.

Revers 2 mains

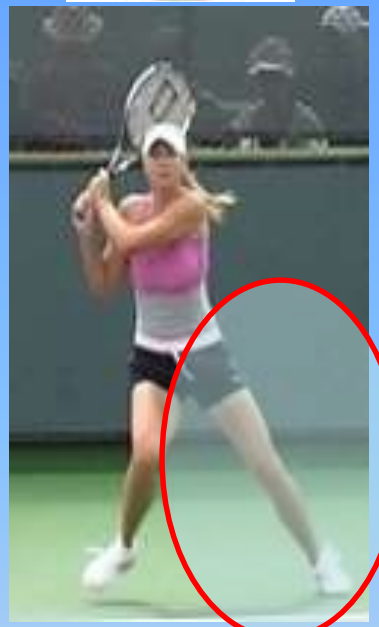
Jeu de jambes

- ✓ Fin de préparation en appui sur la jambe gauche ;

Revers 2 mains

Jeu de jambes

- ✓ Appuis en ligne ou légèrement croisés
- ✓ Transfert terminé à l'impact
- ✓ Passage jambe arrière vers l'avant



Revers

Jeu interactif

Technique personnelle du candidat

20'

Les chargés de cours passent aider les participants

- ✓ Echanger 2 p 2
- ✓ Remplissage de la fiche technique

FICHE TECHNIQUE FORMATION INITIATEUR

CANDIDAT :

NOM, PRENOM

SERVICE :

- Prise :
- Impact :
- Frappe :
- Jeu de jambes :
- Présentation :
- Préparation => « Armer » :
- Prise d'élan (coordination – rythme) :

Revers

Jeu interactif

Le diagnostique

X groupes de 4

1. 2 joueurs jouent en R avec le R qui ne leur est pas propre. Les 2 autres entraînent leur « œil » et posent un diagnostique en notant sur une feuille les éléments à améliorer — 7'
2. Débriefing des « diagnostiqueurs – diagnostiqués » — 3'
3. Idem changer les rôles (7 + 3 min) — 10'

revers

Jeu interactif

- ✓ Répondre à 2 ou 3 questions sur les 50 (oralement + démo)

15'

Volée de CD de conclusion au-dessus filet

Volée CD au-dessus du filet

Jeu interactif

« La Ronde des tableaux »

X groupes de X personnes / Répondre sur Flipchart aux 2 questions:

1. Quels avantages apporte une position proche du filet? 5'
2. Qu'impose cette position au niveau technique?

Ensuite, un secrétaire passe dans les autres groupes pour compléter la réponse 5'

1 seule rotation

Volée Coup droit

Impact

- ✓ Prise coup droit minimum ;
- ✓ Plan de cordage perpendiculaire à la direction donnée à la balle;
- ✓ Tête de raquette au-dessus du Pgt
- ✓ Maintien du coude devant l'épaule droite, bras légèrement fléchi ;
- ✓ Casser du poignet
- ✓ B gch pratiquement symétrique au bras droit

Volée Coup droit

Frappe

- ✓ La poussée de la J dr. déclenche la frappe ;
- ✓ Pose du pied gch +/- à l'impact
- ✓ Projection de la raquette vers l'avant (impact avancé) ;
- ✓ L'angle avant-bras raquette reste constant.
- ✓ Rôle du B. gch: équilibre le corps & permet le retour de l'Ep. Arr.

Volée Coup droit

Position d'attention

Différente du fond du terrain pour gain de temps

- Distance raccourcie, balle généralement rapide ;
- Pieds + écartés,
- Corps + engagé vers l'avant.
- Jambes sont plus fléchies.
- Buste + incliné.
- Tête de raquette + haute
- Coudes et les Ms naturellement + en avant,
- Angle poignet-rkt est + fermé.
- Equilibre + sur les avant-pieds.

Volée Coup droit

Préparation

- ✓ Orientation des épaules +/- 45° par rapport à la direction de la balle…ouverture pied dr.
- ✓ Maintien du coude devant, bras légèrement fléchi ;
- ✓ Casser du poignet pour amener la tête de raquette perpendiculaire à la trajectoire de la balle;
- ✓ Amplitude sur balle plus lente
- ✓ Changement de prise

Volée Coup droit

Accompagnement

- ✓ Bref et tonique ;
- ✓ Légère ouverture du tamis (aisance);
- ✓ Amplitude balle plus lente

Volée de coup droit

Jeu interactif

- 15 minutes

Les chargés de cours passent aider les participants

Echanger 2 p 2
- 1 joueur à la volée et un au 18M
- sentir la coord. entre bas & haut du corps
- prise et point d'impact

Remplir fiche technique

FICHE TECHNIQUE FORMATION INITIATEUR

Volée de R au-dessus filet

Volée RV au-dessus du filet

Jeu interactif

« Le ping pong »

X groupes de X personnes

✓ Question:

- Différences entre 1 volée CD & 1 volée R?

1. 5' de réflexion dans son groupe et ensuite :
2. Les équipes se passent la balle jusqu'à ce que une des équipes donne une mauvaise réponse et précipite son élimination du jeu et ainsi de suite.

10'

Volée de revers

Impact

- ✓ Prise revers minimum ;
- ✓ Le coude légèrement devant et à gauche de l'épaule droite
- ✓ Écart latéral plus important qu'en volée de coup droit
- ✓ Orientation des épaules parallèle à la direction de la frappe.
- ✓ Bras gauche pratiquement symétrique au bras droit

Volée de revers

Fin de Préparation

- ✓ Orientation des Eps // à la dir. de la frappe ;
- ✓ Coude dr. fléchi vers le bas, devant l'Ep. Dr.
- ✓ Tête de raquette plus haute que le poignet; tamis légèrement ouvert
- ✓ Amplitude sur balle lente

Volée de revers

Frappe

- ✓ Poussée jambe ext. déclenche la frappe
- ✓ …. Pose du pied avant +/- à l'impact
- ✓ Légère extension de l'avant-bras sur le bras – projection de la raquette vers l'avant ;
- ✓ Le mouvement s'articule autour de l'épaule ;
- ✓ Les épaules restent parallèles à la direction de la frappe (rôle du bras gauche).

Volée de Revers

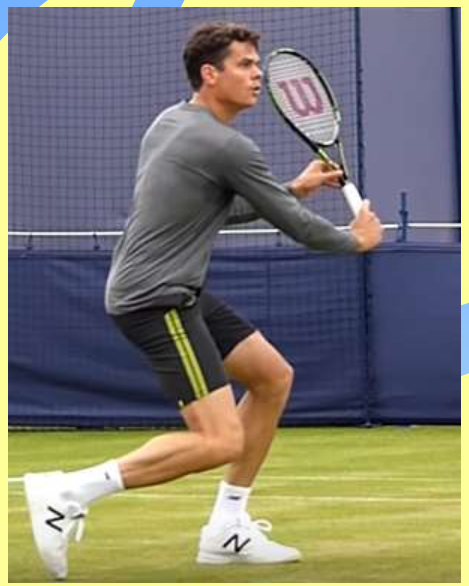
Position d'attention

Différente du fond du terrain pour gain de temps

- Distance raccourcie, balle généralement rapide ;
- Pieds + écartés,
- Corps + engagé vers l'avant.
- Jambes sont plus fléchies.
- Buste + incliné.
- Tête de raquette + haute
- Coudes et les Ms naturellement + en avant,
- Angle poignet-rkt est + fermé.
- Equilibre + sur les avant-pieds.

Volée de revers

Préparation



- ✓ Préparation limitée ;
- ✓ Amplitude balle lente;
- ✓ Orientation des épaules et enchaînement simultané de l'ouverture et du déplacement oblique du pied gauche
- ✓ Raquette portée en arrière et au-dessus du futur impact

Volée de revers

Accompagnement

- ✓ Accompagnement bref et tonique ;
- ✓ Légère ouverture du tamis (aisance) ;
- ✓ Maintien des épaules parallèles à la direction de la frappe grâce au bras gauche.
- ✓ Amplitude balle lente

Volée de Revers

Jeu interactif

Les chargés de cours passent aider les participants

Echanger 2 p 2

- 1 joueur à la volée et un au 18M
- sentir la coord. entre bas & haut du corps
- prise et point d'impact

15'

Remplir fiche technique

FICHE TECHNIQUE FORMATION INITIATEUR

Volée Coup droit & Revers

2 Prises!

- ✓ Prises Minimum :
  - Tête de raquette plus haute ;
  - Meilleur blocage du poignet.
- ✓ 2 prises dans l'apprentissage ;
  - Plus de force pour l'enfant ;
  - Impacts avancés.
- ✓ Inversion pouce-index :
  - « Changement » par rapport à la prise revers minimum en position d'attention
  - Verrou et appui du pouce en R et de l'index en CD;

Smash de conclusion

Smash de conclusion

Jeu interactif

10'

- ✓ Brainstorming et prise de notes sur Flip chart

« Quelles sont les différences essentielles entre le smash et le service ? »

Smash

Prises & Impact

- ✓Prise revers minimum ;
  - Doigts légèrement allongés ;
  - Index légèrement décalé ;
- ✓*En cas d'apprentissage difficile, la prise CD min. est tolérée voire conseillée*

Smash

Position armer

- ✓ Le bras droit se trouve dans le prolongement des épaules. La main se trouvant latéralement devant le coude;
- ✓ La main gauche montre le futur impact, situé légèrement à gauche et en avant du corps (…qui sera revenu oblique à l'impact) ;
- ✓ Le poids du corps repose sur la jambe arr., le corps se situant derr. la balle.

Smash

Frappe

- ✓ Action – Réaction jambes…IS
- ✓ Sortie du coude crée la rotation externe, puis extension de l'avant-bras sur le bras et rotation interne
- ✓ Bascule des épaules
- ✓ Balle frappée le + haut possible (utilisation du bras), épaules presque perpendiculaires au sol et impact devant la tête ;
- ✓ Pronation et bascule du poignet + accentuées qu'au service ;

Smash

Préparation

- ✓ Orientation des épaules + ouverture/déplacement de la jambe droite vers l'arrière
- ✓ Main gauche qui porte la raquette vers l'arr. & vers le haut
- ✓ Bras gauche s'allonge en direction de la balle
- ✓ Bras droit amené directement en « position armer »

Smash

Accompagnement

- ✓ Mouvement + court dans la dir. de la frappe ;
- ✓ Rôle du bras gauche ;
- ✓ Bascule du poignet.
- ✓ Passage de la jambe arrière
- ✓ Retour des Eps

Smash

Rôles du bras gauche

- ✓ Amène la raquette en position 'armer'
- ✓ Aide à placer les segments en « position armer » et à se situer par rapport au futur impact
- ✓ Déclenche la frappe par la bascule des épaules
- ✓ Empêche la fuite de l'épaule gauche vers l'arr. à l'impact
- ✓ Permet le passage de la jambe, de la hanche et de l'épaule droites à l'accompagnement

Smash

Jeu interactif

- 15 minutes

Les chargés de cours passent aider les participants

Echanger 2 p 2
- 1 joueur au smash et un au 18M
- sentir la coord. entre bas & haut du corps
- prise et point d'impact

Remplir fiche technique

FICHE TECHNIQUE FORMATION INITIATEUR

Service

Le service

Jeu interactif

« Shopping »

X gr. de 2 personnes

Question:

« Donner quatre éléments essentiels qui permettent d'être performant au service »

1. Réflexion dans son gr. Ensuite… 5'
2. Tout le monde voyage entre les feuilles, retient les bonnes choses des autres, puis revient compléter sa feuille 5'

Le service

- ✓ Le poids du corps est légèrement plus sur la jambe avant ;
- ✓ Pieds écartés (largeur Eps) ;
- ✓ Pied gauche orienté à 45° par rapport à la ligne de fond ;
- ✓ Le pied droit est perpendiculaire à la direction de la frappe ;
- ✓ La ligne des talons est orientée vers le carré de service ;
- ✓ Orientation des Eps de $\frac{3}{4}$ par rapport au filet, dans une position naturelle ;

Le service

- ✓ Bras droit fléchi le long du corps, raquette dans le prolongement de l'avant-bras, cordage très légèrement ouvert. Aucune surcharge du poignet ;
- ✓ La main gauche tenant la balle soutient la raquette entre le cœur et le manche

Le service (Variante)

- ✓ Poids du corps réparti sur les 2 pieds ;
- ✓ Raquette légèrement plus haute que la main, vers l'avant

Le service (Variante)

- ✓ Poids du corps totalement sur la jambe arrière ;
- ✓ Raquette plus basse et légèrement sur le côté ;
- ✓ Orientation des épaules +++ ;
- ✓ Orientation du bassin +++
- ✓ Au départ de l'action, la pointe de pied peut être plus ou moins levée

Service

Prises & Impact

- ✓ Prise « min revers » ;
- ✓ les doigts sont plus allongés ;
- ✓ L'index est légèrement décalé ;
- ✓ *En cas d'apprentissage difficile, la prise CD minimum est tolérée voire conseillée*

Service

Position armée

- ✓ Le bras droit se trouve dans le prolongement des Eps. La main se trouvant latéralement devant le coude;
- ✓ Le B. gauche à la verticale avec la paume de la main gauche orientée vers l'arr., positionne l'épaule avant plus haute que l'épaule arrière ;
- ✓ Le poids du corps se réparti sur les 2 jambes

Service

Frappe

- ✓ Poussée des jambes (verticale et transfert) ;
- ✓ Retour hanches/épaules en position oblique ;
- ✓ Sortie du coude vers l'avant et vers le haut ;
- ✓ « Création » de la rotation externe de l'épaule ;
- ✓ Rotation interne de l'épaule, extension du bras et pronation de l'avant bras ;
- ✓ Début de la bascule du poignet (« pour arriver au-dessus de la balle »).

Service

Frappe: La bascule des épaules

- ✓ Appel de la main gauche

- ✓ Se tirer vers le haut – descente de l'épaule et du bras gauches qui entraîne la montée de l'épaule et du bras droits.

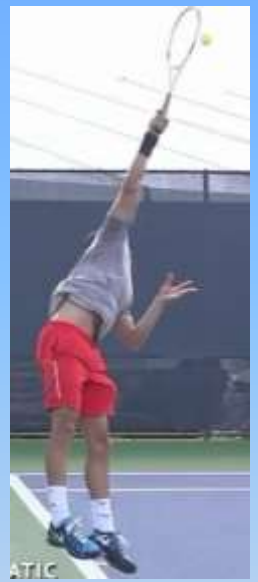
Service

Frappe: Travail des jambes à la frappe

- ✓ Frappe en extension, donc flexion préalable en fin de présentation

Service

Accompagnement



Service

Prise d'élan: La présentation

- ✓ 2 Bs descendent (jusqu'au contact de la cuisse) puis le gch. remonte dans l'axe du pied gauche.
- ✓ La main lâche la balle au niveau de la tête.
- ✓ En avant du corps, légèrement plus haut que le futur impact. (En initiation la balle sort de la main en se déplaçant verticalement. Dès lors la balle est lancée légèrement à droite de la tête)

Service

Prise d'élan: La présentation

- ✓ Après le lâcher de la balle, le bras accompagne cette présentation jusqu'à extension complète à la verticale, paume de la main vers l'arrière, plaçant ainsi l'épaule gauche plus haute que l'épaule droite.
- ✓ Rythme: lent et relâché ;

Service

Prise d'élan: La présentation

Comment tenir la balle ?

- ✓Balle maintenue sur 2e phalange des doigts et fixée par le pouce, main dans le prolongement de l'avant- bras

Le service

Jeu interactif

Les chargés de cours passent aider les participants

- ✓ Servir en appliquant les fondamentaux

15'

- ✓ Remplir fiche technique

FICHE TECHNIQUE FORMATION INITIATEUR

SERVICE :

Le service

Jeu interactif

« Le cobaye »

3 gr de X joueurs

- ✓ Chaque groupe choisit un cobaye et réalise son diagnostique par écrit

5'

- ✓ Chaque gr. présente son « cobaye » à tous et échangent avec les autres participants pour confirmer ou infirmer la liste des éléments à corriger écrite préalablement (3 x 5 min)

15'

Retour de service

Retour de service

Jeu interactif

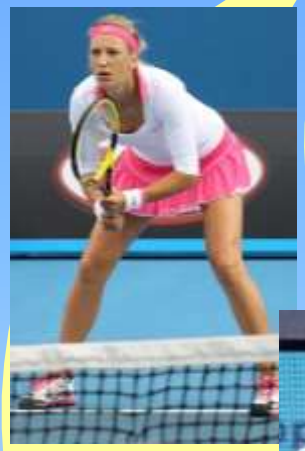
Brainstorming et prise de notes par le chargé de cours sur Flip chart

10'

« Quelles sont les différences entre un retour sur service peu performant ou sur service performant? »

Retour de service

Position d'attention



- ✓ Idem volée mais :
  - Écart des appuis ;
  - Jambes + fléchies ;
  - Buste + engagé ;
  - Mains à hauteur des hanches.
  - Tête de raquette légèrement au-dessus du niveau des poignets

Rem.: Prise trop maximum peut avoir une incidence sur la pos des B. et des coudes et donc sur la prépa qui en découle.

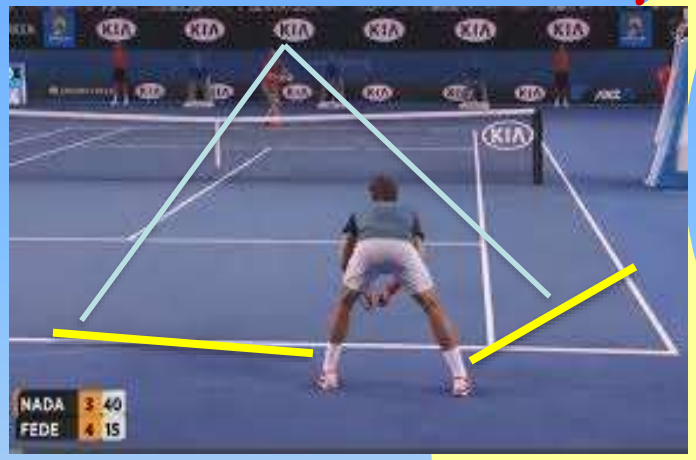
Retour de service

Position d'attention

Par les différentes photos, nous cherchons à vous faire prendre conscience que tout ce qui a été dit ci-dessus n'a de l'importance qu'au niveau de la reprise d'appuis !

Retour de service

Caractéristiques techniques



- ✓ Position d'attention sur la bissectrice

- ✓ Avancée du corps à la présentation suivie d'un allègement ;
- ✓ Reprise d'appuis à la perception de la trajectoire ;

Retour de service

✓ Caractéristiques techniques

- ✓ Orientation des épaules au 1er pas … dissociation importante ;
- ✓ Ou orientation des épaules et pas chassé
- ✓ Poussée de la jambe déclenche la frappe

Retour de service

Jeu interactif

Les chargés de cours passent aider les participants

1 joueur est au service et l'autre effectue des retours parallèle.

-attention à la prise au point d'impact

-adapter la prépa en fonction de la vitesse

Remplir fiche technique

FICHE TECHNIQUE FORMATION INITIATEUR

CANDIDAT :

Nom, Prénom

SERVICE :

- Prise :
- Impact :
- Frappe :
- Jeu de jambes :
- Présentation :
- Préparation « Armer » :
- Prise d'élan (coordination – rythme) :

5'

Jeu de jambes fond de terrain

Jeu de jambes fond de terrain

Jeu interactif

Brainstorming et prise de notes par le chargé de cours sur Flip chart

1. « Quelle est la finalité d'un bon jeu de jambes? »

2. « De quoi est composé un jeu de jambes? »

10'

Jeu de Jambes

Suspension

- ✓ Comment?
  - Sur des appuis écartés et souples
- ✓ Quand?
  - Juste après la perception
- ✓ Pourquoi?
  - Vigilance mentale et physique
- ✓ Où?
  - Cf. Fondamentaux tactiques

Jeu de Jambes

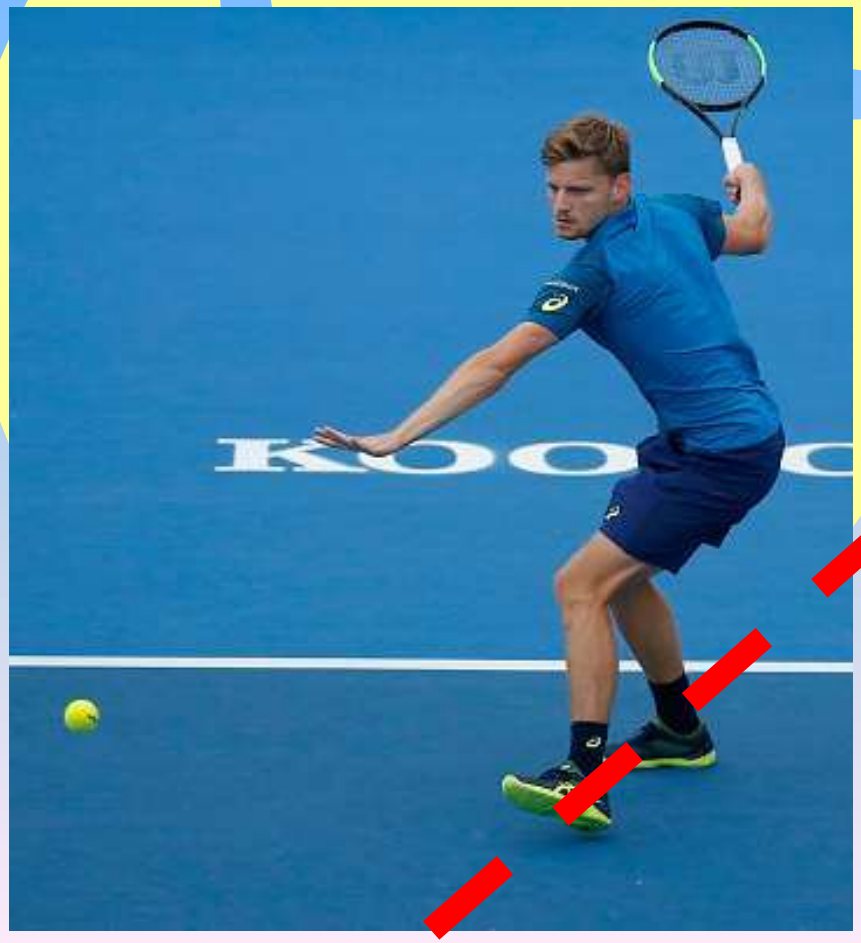
Déplacement

- ✓ Orientation:
  - Epaules…Bss…pied
- ✓ Déplacement:
  - Avant
  - Lat
  - Diago
  - Recul
  - Dégagement
- ✓ Décélération
  - Ralentissement
  - Ajustement

Jeu de Jambes

Placement…Transfert

- ✓ Appuis en ligne légèrement ouverts en CD:



Jeu de Jambes

Placement…Transfert

- ✓ Appuis en ligne légèrement fermés en R:

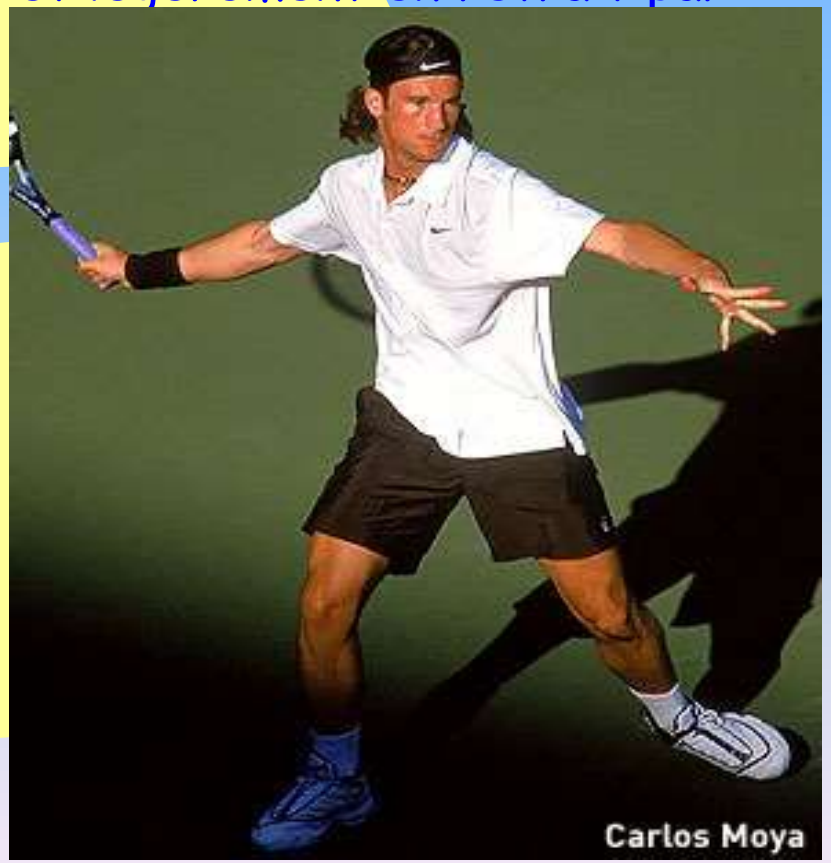
Jeu de Jambes

Placement…Transfert

- ✓ Appuis ouverts en CD:

  Pointe du pied arrière oblique et légèrement en retrait par rapport au pied avant.

  - Lorsque joueur déplacé lat
  - 2 pas gagnés
  - Eviter les appuis croisés



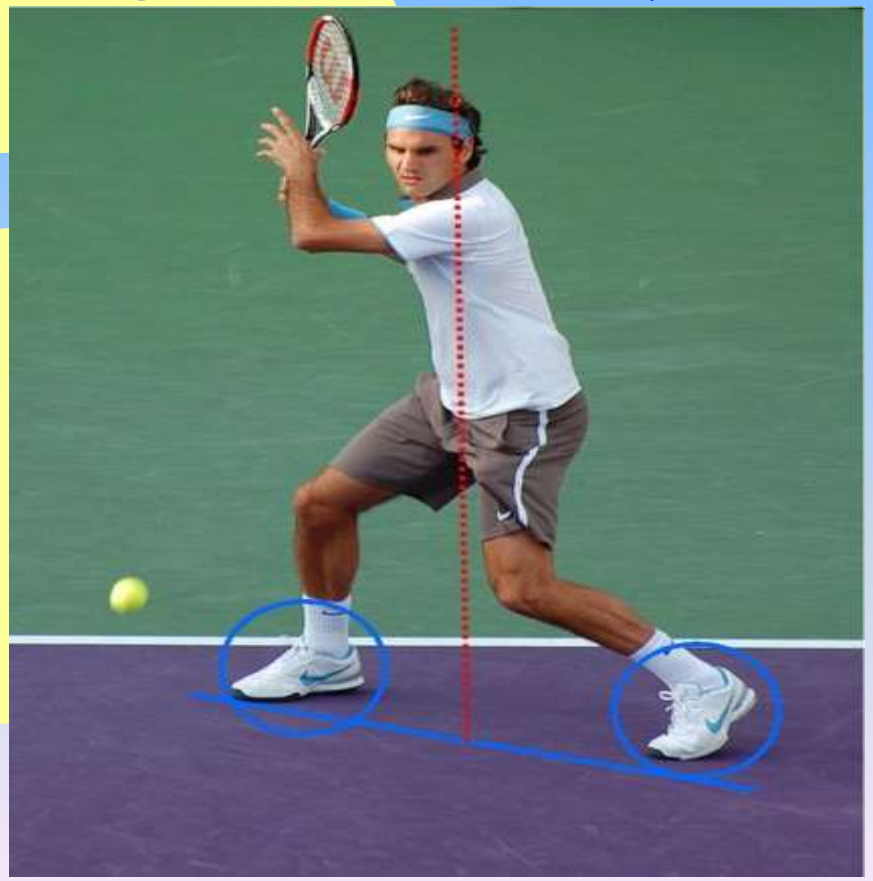
Jeu de Jambes

Placement…Transfert

- ✓ Appuis ouverts en CD:

  Pointe du pied arrière oblique et légèrement en retrait par rapport au pied avant.

  - Jouer croisé
  - Laisser revenir la hanche



Jeu de Jambes

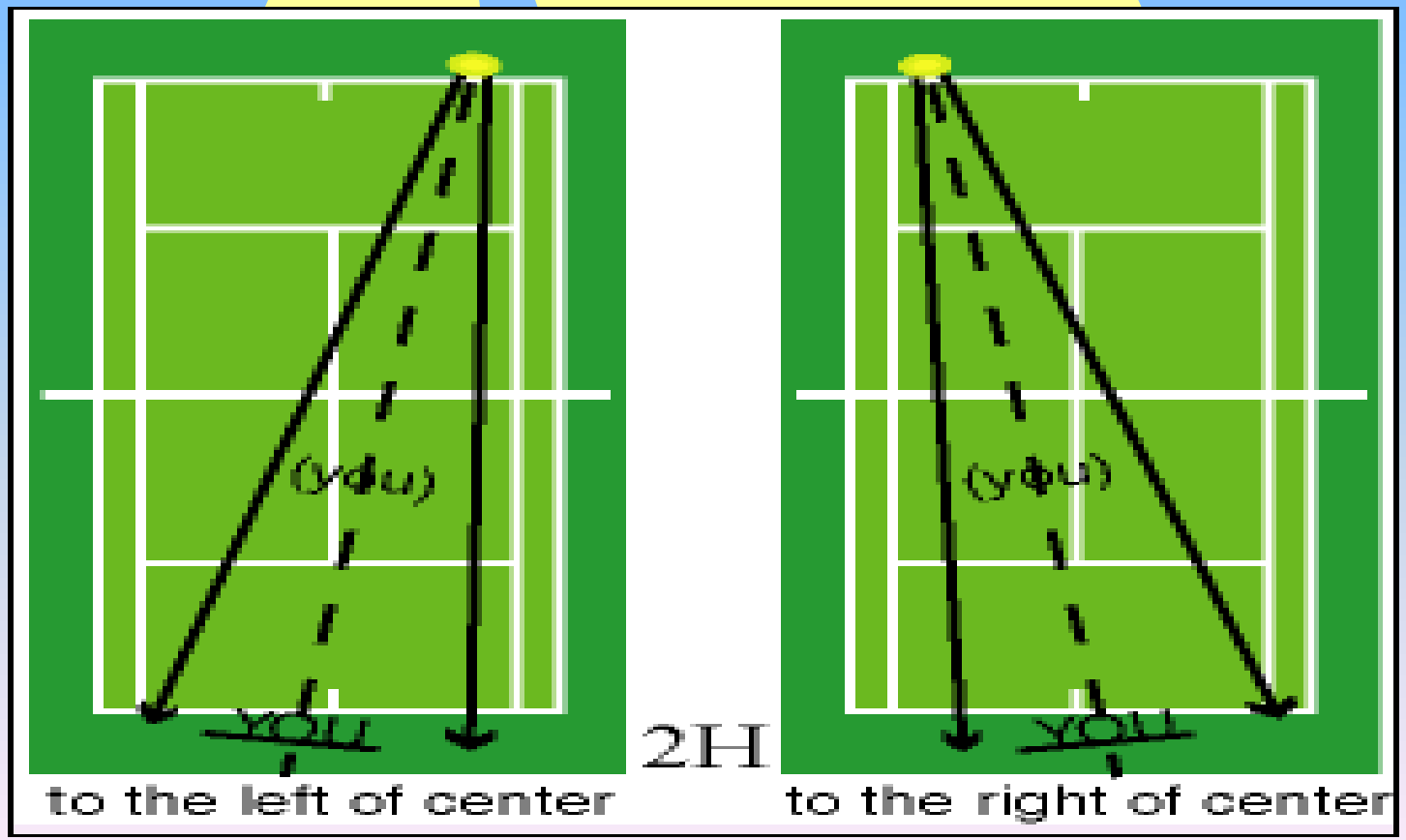
Accompagnement

- ✓ Passage jambe arrière en CD et en revers à 2 mains

Jeu de Jambes

Replacement

- ✓ Où?
  - Sur la bissectrice. Devant ou derrière



Jeu de Jambes

Replacement

- ✓ Comment?

1. Petit replacement…pas chassés
2. Déplacement moyen…pas croisé
3. Déplacement plus important…pas courus puis chassés
4. Après déplacement avant… reculer de face ou de $\frac{3}{4}$
5. Après déplacement arrière…avancer en marchant ou en courant

Jeu de jambes fond de terrain

Jeu interactif

Echanger en pensant au jeu de jambes

1. Jeu du 1/8 zone centrale — 9'
2. Idem mais avec contre-pied possible — 6'

Les chargés de cours passent aider les participants

Remplir fiche technique

FICHE TECHNIQUE FORMATION INITIATEUR

CANDIDAT :

Nom, prénom

SERVICE :

- Prise :
- Impact :
- Frappe :
- Jeu de jambes :
- Présentation :
- Préparation -> « Armer » :
- Prise d'élan (coordination – rythme) :

Questions- réponses

Répondre à certaines questions parmi les 50 questions

Horaire examen