

# DESCRIPTION PROGRAMME « APPRENDRE »

## DÉBUTANT 1.0

*Ce cours s'adresse aux personnes qui s'initient au tennis pour la première fois ou qui veulent reprendre les bonnes bases tactiques et techniques. (cours à 4 joueurs niveau 1.0-1.5)*

- 1. Les 5 principes fondamentaux seront enseignés à travers les coups de base soient le coup droit, le revers, la volée et le service. Ces principes sont la prise de raquette, la préparation, le point d'impact, le corridor de frappe et le remplacement.*
- 2. À la fin de ce cours, l'élève devrait être capable d'appliquer des stratégies de base afin d'échanger régulièrement sur demi-terrain.*

## DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE 1.5-2.0

*Ce cours s'adresse aux personnes qui ont acquis les principes fondamentaux des coups de base et qui désirent poursuivre l'apprentissage afin d'améliorer la régularité et la profondeur des échanges. (cours à 4 joueurs niveau 1.5-2.0 sauf indication)*

- 1. L'instructeur a comme objectif l'amélioration de la profondeur, la direction et la vitesse des échanges. Les phases de jeu tel que l'attaque, la défense et l'échange sont abordées dans diverses situations de jeu*
- 2. À la fin du cours, l'élève devrait être en mesure de faire bouger son adversaire avec régularité autant du coup droit que du revers du fond de terrain et de bien partir son point en service.*

## **INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ 2.5 et plus**

*Ce cours s'adresse aux personnes intermédiaires qui désirent améliorer leur prise de décision selon leur style de jeu.*

*(cours à 4 joueurs niveau 2.5-3.0)*

- 1. L'instructeur a comme objectif l'amélioration de la prise de décision, du mouvement sur le terrain et la qualité des échanges. Les différents effets de balles sont abordés.*
- 2. À la fin du cours, l'élève devrait être en mesure de construire un point avec constance autant du coup droit que du revers. Le pourcentage de premier service s'est amélioré. Il peut de plus en plus attaquer une deuxième balle en retour de service.*