



HANDISPORT
SCHOOL
PROGRAM

TENNIS EN CHAISE ROULANTE



Table des matières

1. Introduction	03
2. Description de l'activité	04
3. Règlement général	05
4. Équipement	05
5. Catégorie de déficiences	06
6. Compétences visées	07
7. Observation	08
8. Règles de base	09
9. Fiches pratiques	13



HANDI
SPORT
SCHOOL
PROGRAM



1. Introduction

Il semble important de pouvoir conscientiser les enseignants et les élèves sur l'importance de la différence.

Ce guide s'adresse aux enseignants qui travaillent avec des élèves valides et des élèves déficients moteurs qui désirent découvrir de nouvelles habiletés. Nous espérons que ce dossier leur permettra de donner l'envie à leurs élèves de découvrir et de pratiquer le « Tennis en chaise roulante ». Le dynamisme des leçons proposées suscitera une plus grande motivation de la part des élèves durant les séances d'éducation physique.

Notice : nous avons repris différents exercices « traditionnels », que vous aurez soin d'adapter en fonction du public et du matériel dont vous disposez.

Dossier de travail réalisé par l'Association des Fédérations Francophones du Sport Scolaire et la Ligue Handisport Francophone.

Edition : mai 2023



ASSOCIATION DES FÉDÉRATIONS FRANCOPHONES
DU SPORT SCOLAIRE (AFFSS)
Avenue Ilya Prigogine 1 bte 2,
1180 Bruxelles
Tel : 02/538.58.53
E-mail : info@sportscolaire.be
www.sportscolaire.be



LIGUE HANDISPORT FRANCOPHONE (LHF)
69 Avenue du Centenaire
6061 Charleroi
Tel : 071/10.67.50
e-mail : info@handisport.be
www.handisport.be



2. Description de l'activité



Le tennis en chaise roulante (ou tennis en chaise dans le langage courant) est un handisport dérivé du tennis, pratiqué depuis la fin des années 1970.

Ce sport est inventé par l'américain Brad Parks. Il fait la rencontre de l'athlète handisport Jeff Minnebraker lors de sa rééducation et les deux hommes décident de créer la discipline, d'en faire la promotion et de mettre en place des règles.

Notre meilleur représentant, Joachim Gérard, en dehors d'une carrière belge richement dotée, s'est distingué au niveau international en simple en remportant notamment 29 titres dont 4 Masters ainsi que 2 tournois du Grand Chelem.

Aux Jeux Paralympiques de Rio en 2016, il parvint à décrocher la médaille de bronze.

Ses belles performances lui valent d'être élu sportif paralympique belge de l'année à trois reprises et de se voir décerner la distinction honorifique du Mérite Wallon en 2016 (chevalier), 2018 (officier) et 2021 (commandeur).



3. Règlement général

Le tennis en chaise roulante suit les règles de la Fédération internationale de tennis. Les dimensions du terrain et la hauteur du filet sont les mêmes qu'au tennis traditionnel. **La seule adaptation par rapport au tennis pratiqué par les valides consiste à laisser rebondir deux fois la balle avant de la renvoyer.** Le deuxième rebond (également optionnel) a le droit d'être à l'extérieur des limites du terrain. On peut jouer au tennis en chaise roulante en simple, en double et parfois en double mixte. Si un joueur tétraplégique est dans l'impossibilité de lancer une balle, alors une autre personne peut lancer la balle à sa place, mais il doit utiliser la même méthode de service (à chaque fois). Le joueur perd le point s'il ne peut pas renvoyer la balle avant le troisième rebond et s'il ne garde pas le contact de l'une des deux fesses avec sa chaise lorsqu'il frappe la balle.

La condition de participation est d'avoir une déficience motrice qui ne permette pas la pratique du tennis debout. Les joueurs ont donc un handicap au niveau des membres inférieurs. Les joueurs atteints d'un ou des deux membres supérieurs jouent dans une catégorie spécifique appelée « quad ». Ils peuvent s'attacher la raquette à la main et certains utilisent un fauteuil électrique.

4. Équipement

La chaise roulante utilise un matériel très spécifique :

- un cadre rigide avec 2 grandes roues latérales, 2 roues de type « roller » situées à l'avant et une roulette arrière anti-bascule permet de garantir une robustesse maximale.
- un carrossage des roues arrières permet une meilleure rotation de la chaise mais surtout une meilleure stabilité du fauteuil lors des rotations. Les carrossages les plus utilisés vont de 18 à 20 degrés.

Son poids n'excède pas 10 kg.



5. Catégories et déficiences

Les déficiences physiques – joueurs assis :

Il y a deux catégories liées au handicap : open et quad. Cette dernière catégorie regroupe les athlètes qui ont un handicap à la partie inférieure du corps ET également à la partie supérieure.

Catégorie	Observations
Open	Le joueur présente une déficience dans au moins une de ses jambes. Il dispose d'une gamme complète de tirs et peut se déplacer avec rapidité et précision sur le terrain.
Quad	Le joueur a une déficience du torse, des deux jambes et d'au moins un bras. Il peut utiliser des sangles pour l'aider à manier sa raquette ou à manoeuvrer la chaise de jeu ; il peut également utiliser un fauteuil roulant électrique. Certains peuvent ne pas être en mesure d'effectuer un service aérien.

Il y a six épreuves de tennis : simple messieurs, double messieurs, simple dames, double dames, simple quad et double quad. Les épreuves de quad sont mixtes.

Les déficiences intellectuelles :

Le tennis adapté est pratiqué par des personnes souffrant d'une déficience intellectuelle. Il favorise la forme physique et est bon pour le développement des compétences motrices et sociales. Le niveau auquel participe un joueur de tennis ayant une déficience intellectuelle détermine les règles du jeu qui s'appliquent. Il existe des différences, par exemple, au niveau des lignes, des équipements, de la notation, etc. Il est primordial de prioriser le fairplay, le dialogue et le plaisir de jouer !

Les termes « déficience mentale » regroupent trois types de public distincts :

- Les personnes présentant une déficience intellectuelle
- Les personnes présentant une maladie mentale (schizophrénie, dépression, etc...)
- Les personnes présentant des troubles du comportement et de la conduite (TCC)



6. Compétences visées

CHAMP 1 - Habiletés Motrices et Expression (HME)

Sous-catégories :

1. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement
2. Coordonner ses mouvements
3. S'équilibrer et gérer ses déséquilibres
4. Se repérer dans l'espace
5. Exprimer des émotions à l'aide de son corps

CHAMP 2 - Habiletés Sociomotrices et citoyenneté (HSC)

Sous-catégories :

1. Respect des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre
2. Agir collectivement dans une réalisation commune
3. Interagir positivement. S'affirmer en respectant les autres.

CHAMP 3 - Gestion de la Santé et de la Sécurité (GSS)

Sous-catégories :

1. Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.
2. Être activement responsable de sa sécurité et de celle des autres
3. Identifier ses émotions, mobiliser des techniques de gestion des émotions et du stress
4. Construire une image positive de soi, développer son sentiment de compétence et plus largement son estime de soi à adopter un mode de vie sain et actif
5. Exercer sa pensée critique sur divers sujets liés à la santé et au bien-être



7. Observation

L'observation se compose en 4 axes :

Les déplacements/replacements en chaise

- Tenue de la raquette
- Déplacements latéraux avec pivots extérieur et intérieur
- Déplacements vers l'avant
- Déplacements vers l'arrière
- Déplacements en "contre-pied"

Les coups et les frappes

- Le coup droit
- Le revers
- Le service
- La volée et la demi-volée

Différentes tactiques de jeu

- Le jeu d'attente
- Le jeu d'attaque
- Service-volée
- Le passing

Comptage des points

- Le jeu
- Le set
- Le match
- Jeu décisif ou tie-break
- No-Add
- Règles spéciales prévues pour le tennis en chaise



8. Règles de base

Comptage des points

Un jeu se compose de quatre points.

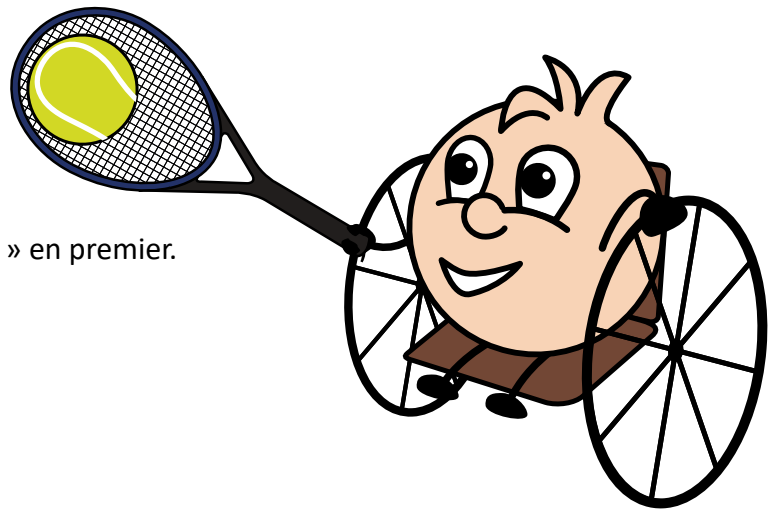
On compte les points du joueur « au service » en premier.

1er point : 15

2ème point : 30

3ème point : 40

4ème point : jeu



Si les 2 joueurs ont marqué 3 points, on compte « 40A ». Après « 40A », le point suivant se note « Advantage » pour le joueur qui le gagne. Si le même joueur gagne un autre point alors il gagne « le jeu ». Sinon les deux joueurs repartent à « égalité » (soit « 40A »).

Pour gagner un match, il faut gagner 2 sets (ou manches).

Un set, correspond à 6 jeux. Lorsqu'il y a « 5-5 », il faut aller jusqu'à 7 jeux. S'il y a « 6-6 » on réalise alors un « jeu décisif » (tie-break). Le « jeu décisif » se compte différemment des autres jeux. En effet, la marque des points est compté « zéro », « 1 », « 2 », « 3 », ... jusqu'à 7. Le premier joueur allant à 7 points remporte le « jeu décisif » et le set, à condition d'avoir 2 points d'écart sur son adversaire. S'il y a « 6-6 », alors le jeu décisif continuera jusqu'à ce qu'il y ait 2 points d'écart.

Au début du « jeu décisif », le joueur qui démarre au service va servir une fois à droite, puis chacun servira deux fois jusqu'à la fin du tie-break. Le 2ème service se fait à gauche, puis à droite. Ensuite, c'est aux adversaires à servir d'abord à gauche.

Serveur et relanceur

Un joueur de chaque côté du filet. Le « serveur » est le joueur qui met la balle en jeu pour le premier point. Il a le droit à deux balles pour débiter le point, mais s'il ne réussit aucune de ses deux balles il perdra le point dès l'engagement. Le « relanceur », est le joueur qui s'apprête à renvoyer la balle servie par son adversaire



8. Règles de base (suite)

Choix du côté et service

Avant de démarrer le match, le choix du côté et le droit d'être serveur ou relanceur se décideront par un tirage au sort. C'est le gagnant du tirage au sort qui choisit en premier, soit le côté de terrain pour le premier jeu, soit de servir ou de relancer. Et l'autre joueur pourra décider le choix restant.

Changement de côté

À chaque fin de jeu impaire (1-3-5...), les joueurs changent de côté. Lors du jeu décisif, le changement de côté se fait tous les six points.

Tenue de la raquette

On utilise deux tenues de raquette différentes correspondant à deux techniques de poussée.

La première tenue de raquette (lors du déplacement en chaise) consiste à utiliser 3 points d'appui qui sont la paume, l'index et le pouce. La poussée de la chaise (ou activation des roues) s'effectue avec une prise semi-fermée de la main en coup droit. En plus de l'index, du pouce et de la paume, le manche de la raquette est utilisé pour la poussée de la main courante (le cerceau de préhension des roues). La raquette est posée à plat entre les trois doigts « libres » (majeur, annulaire et auriculaire).



La deuxième tenue de raquette s'effectue avec les 5 doigts.

Le pouce se place entre la main courante et le pneu et les 4 autres doigts sont placés sur le manche. La poussée est effectuée avec la paume et le pouce.

Service

- Avant le début de son geste, le serveur doit avoir immobilisé sa chaise, après quoi, il peut opérer une poussée avant de frapper la balle.



8. Règles de base (suite)

- Au cours du service, les roues ne peuvent en aucun cas dépasser la ligne de fond.
- Si la technique conventionnelle du service est physiquement impossible pour un joueur tétraplégique, une autre personne peut alors lui lancer la balle. Toutefois, la même méthode de service doit être utilisée à chaque fois.

Double

Un match de double se joue à quatre joueurs. Les poteaux du filet sont placés sur la ligne extérieure des couloirs du terrain. À la différence des matchs de tennis en simple, les points obtenus au niveau des couloirs comptent. Les carrés de service sont les mêmes qu'en simple.

L'équipe qui débute la partie peut choisir le premier serveur. Logiquement, c'est le plus fort des deux. Cependant, chaque joueur de chaque équipe servira un jeu entier. Chaque joueur aura la possibilité de servir tous les quatre jeux. Les joueurs de chaque équipe peuvent frapper plusieurs fois de suite la balle sans que le second n'y touche.



[illegible]

A large, sepia-toned photograph of a bicycle wheel. A hand is visible on the handlebar at the top. A green apple is balanced on the spokes of the wheel. The background is a solid, warm brown color.

FICHES PRATIQUES



10. Fiches pratiques

Introduction

Voici quelques exemples d'adaptations à utiliser pour placer les élèves dans des situations de handicap :

- Attacher les jambes à l'assise de la chaise roulante à l'aide d'une ceinture
- Attacher les pieds au repose-pieds de la chaise roulante à l'aide d'une ceinture
- Attacher le torse à l'arrière de la chaise roulante à l'aide d'une ceinture molle

Vision Chronologique du cycle des séances

Séance 1 : Echauffement général

Séance 2 : Echauffement tennis

Séance 3 : Frappe de coup droit

Séance 4 : Frappe de revers

Séance 5 : Variété de frappes

Séance 6 : Le jeu au filet

Séance 7 : Le service

Séance 8 : Le retour de service

Organisation générale

Les séances sont organisées pour :

- une classe de 24 élèves
- avec 12 chaises
- sur un terrain de tennis (à adapter selon les infrastructures disponibles)

Exercice 1 : go/back



10 min



Objectifs

Apprendre à se déplacer en chaise sur un terrain de tennis en maîtrisant les changements de direction et de vitesse.



Organisation

Les élèves se placent sur la ligne de fond de cours.



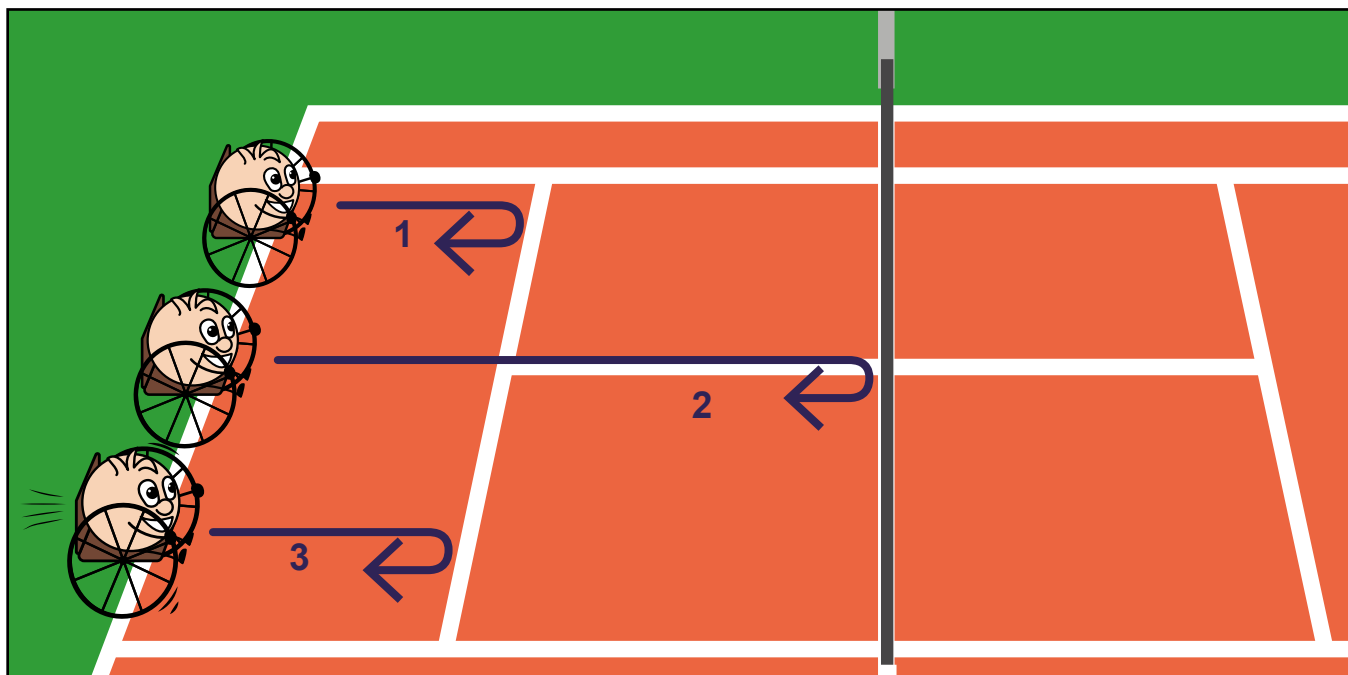
Consignes

1. L'élève démarre sur la ligne de fond de court et roule jusqu'à la ligne de service où il opère un demi-tour jusqu'à la ligne de fond de court.
2. Il sprinte ensuite jusqu'au filet et fait demi-tour jusqu'à la ligne de fond de court.
3. Il termine par un sprint jusqu'à la ligne de service et fait demi-tour jusqu'à la ligne de fond de court.



Variantes

- Par « binôme » (élève en chaise et élève debout). L'élève debout réalise l'exercice en



trottinant à côté de la chaise de son compagnon et chronomètre l'élève en chaise pendant son exercice. Changer ensuite les rôles.

- Idem, mais réaliser une course relais entre les 2 files. Le 1er de chaque file réalise le trajet puis passe sa chaise au second de la file et ainsi de suite.



Matériels

- Une chaise roulante pour 2 élèves
- un sifflet
- un chronomètre par binôme

Exercice 2 : les 3 ovales



10 min



Objectifs

Apprendre à maîtriser les changements de directions et de vitesse avec la chaise.



Organisation

Les élèves se placent en file dos au filet dans les 2 couloirs de double.



Consignes

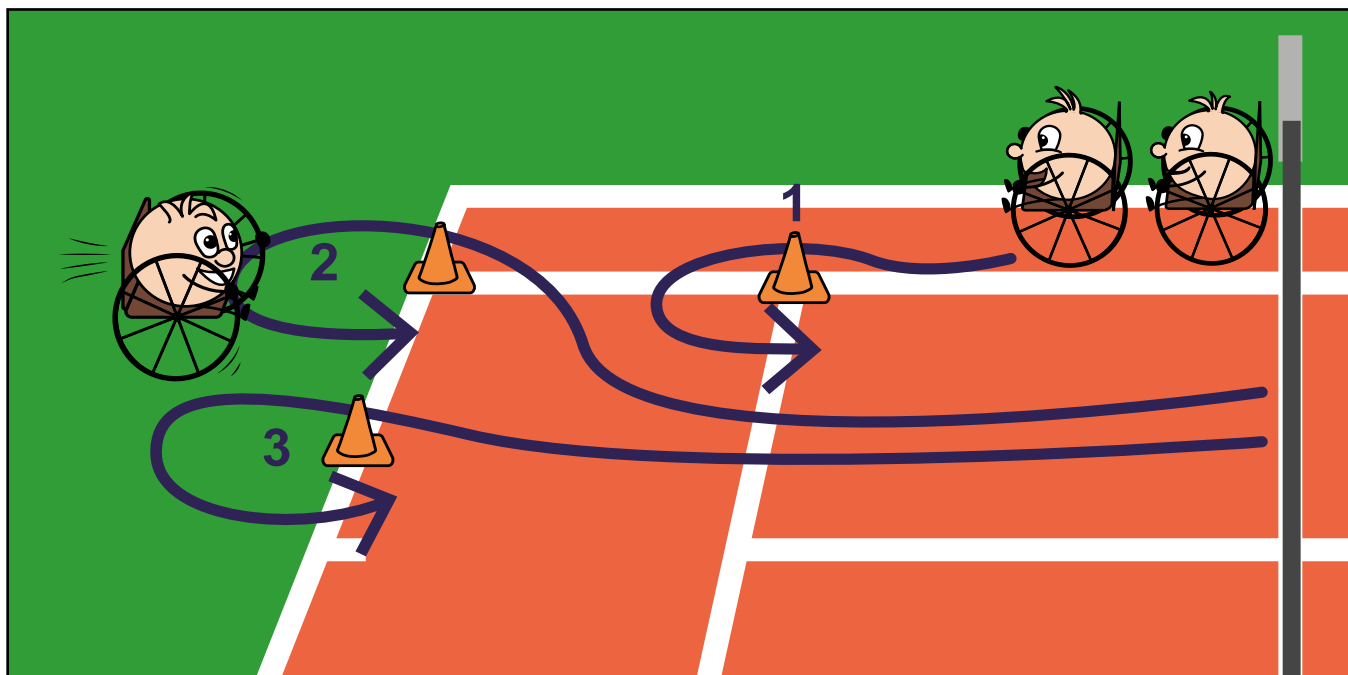
Les 1^{ers} de chaque file s'élancent sur le parcours et tourne autour du cône 1 puis reviennent toucher le filet. Faire pareil pour le cône 2 et 3. Les seconds démarrent quand les 1^{ers} arrivent au cône 2.

Quand tout le monde a réalisé l'exercice, on regarde quelle file a terminé l'exercice en premier.

N'oubliez pas ensuite d'inverser les rôles de chacun.

Conseils à l'élève :

- pensez à accélérer dans les longueurs et ralentir dans les virages.
- faites un grand ovale autour des cônes et non pas un pivot cours.



Variantes

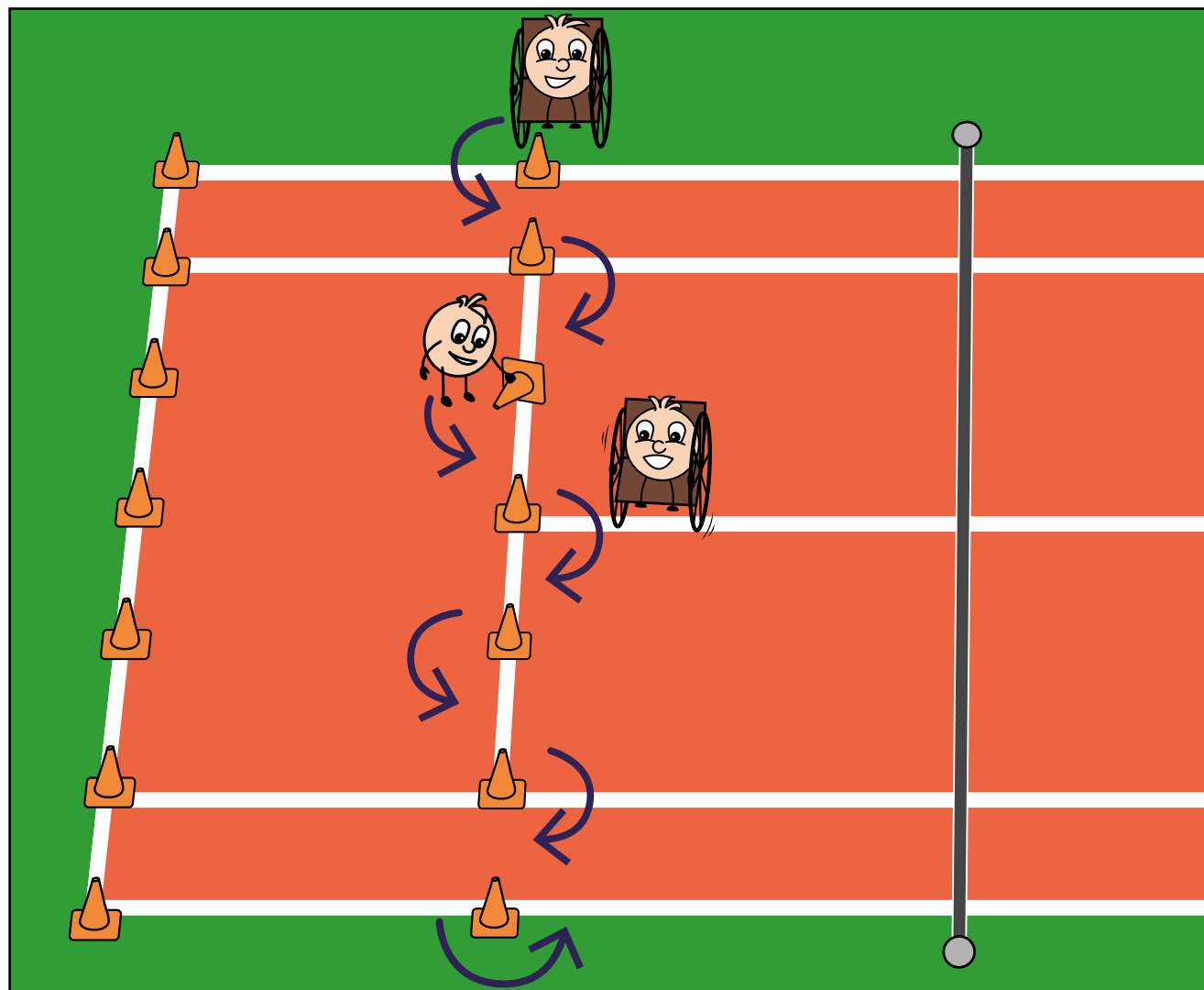
Par binôme : l'élève debout chronomètre le parcours de son compagnon en chaise.



Matériels

- un sifflet
- un chronomètre par binôme
- une chaise pour 2 élèves
- 6 cônes par 1/2 terrain

Exercice 3 : le slalom géant



Objectifs

Apprendre à maîtriser les changements de directions avec la chaise. Se déplacer en fonction de points de repère concrets fixes (obstacles, objets et personnes fixes).



Organisation

Les élèves se placent en file sur la ligne de fond de court, ou au début de la ligne du carré de service.



Consignes

Au signal, le 1^{er} élève de la file s'élance sur le parcours en slalomant entre les cônes. Il fait un aller-retour et vient toucher le 2^{ème} élève qui part à son tour sur le parcours.



Variantes

- Parcours chronométré par binôme : l'élève debout suit l'élève en chaise, ramasse les cônes qui seraient tombés sur le parcours et compte les pénalités. Quel binôme aura fait l'aller-retour le plus rapidement possible? 5' de pénalité à chaque cône touché. Changer les rôles.
- Concours chronométré entre les 2 files (1file par ½ terrain). Le chronomètre n'est pas arrêté entre les allers-retours de chaque binôme.



Matériels

- 1 chaise pour 2 élèves
- un sifflet
- des cônes
- 12 chronomètres

Exercice 4 : le jeu des couleurs



15 min



Objectifs

Apprendre à ajuster sa vitesse en chaise en suivant un objectif précis.



Organisation

Faites des groupes de 6 élèves (3 binômes) sur un $\frac{1}{4}$ de terrain. L'élève est, au départ, dos au filet.



Consignes

Le 1er élève debout annonce une couleur. L'élève en chaise s'élance sur le parcours et vient poser sa planche de pieds derrière la couleur demandée et revient ensuite au filet. Changer ensuite de binôme. Quand tous les binômes sont passés, alors changer les rôles.



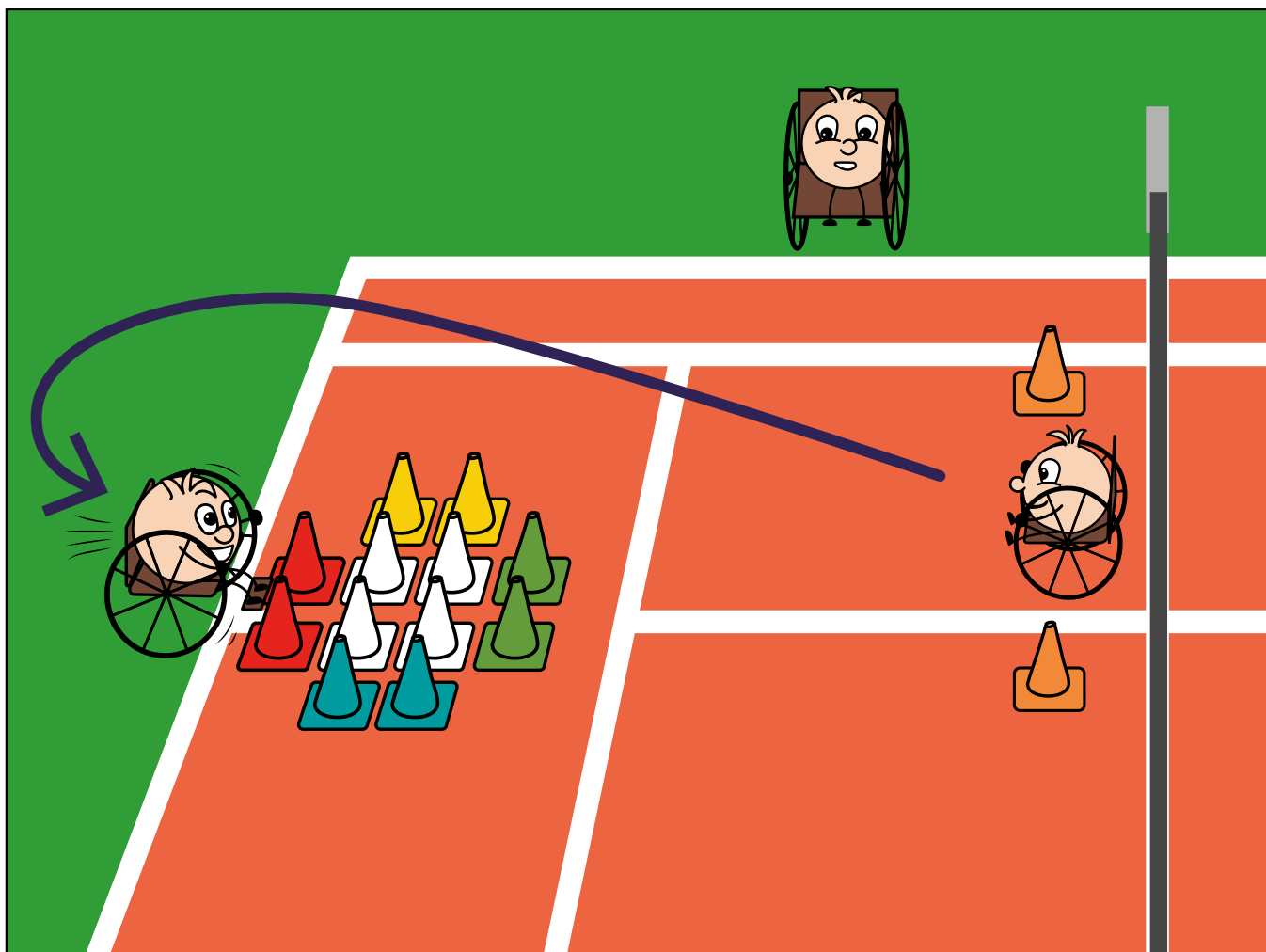
Variantes

L'élève en chaise essaye « d'enchaîner » un maximum de couleurs en 1'. Les 4 couleurs doivent chaque fois être atteintes. L'élève vient retoucher le filet entre chaque pose de planche de pied aux cônes.



Matériels

- 16 cônes de 4 couleurs différentes par $\frac{1}{2}$ terrain
- 1 chaise roulante pour 2 élèves



Exercice 5 : le labyrinthe



15 min



Objectifs

Apprendre à se déplacer en chaise sur un terrain de tennis en suivant un objectif précis.



Organisation

L'élève démarre sur la ligne extérieure de double à hauteur de la ligne de fond de court.



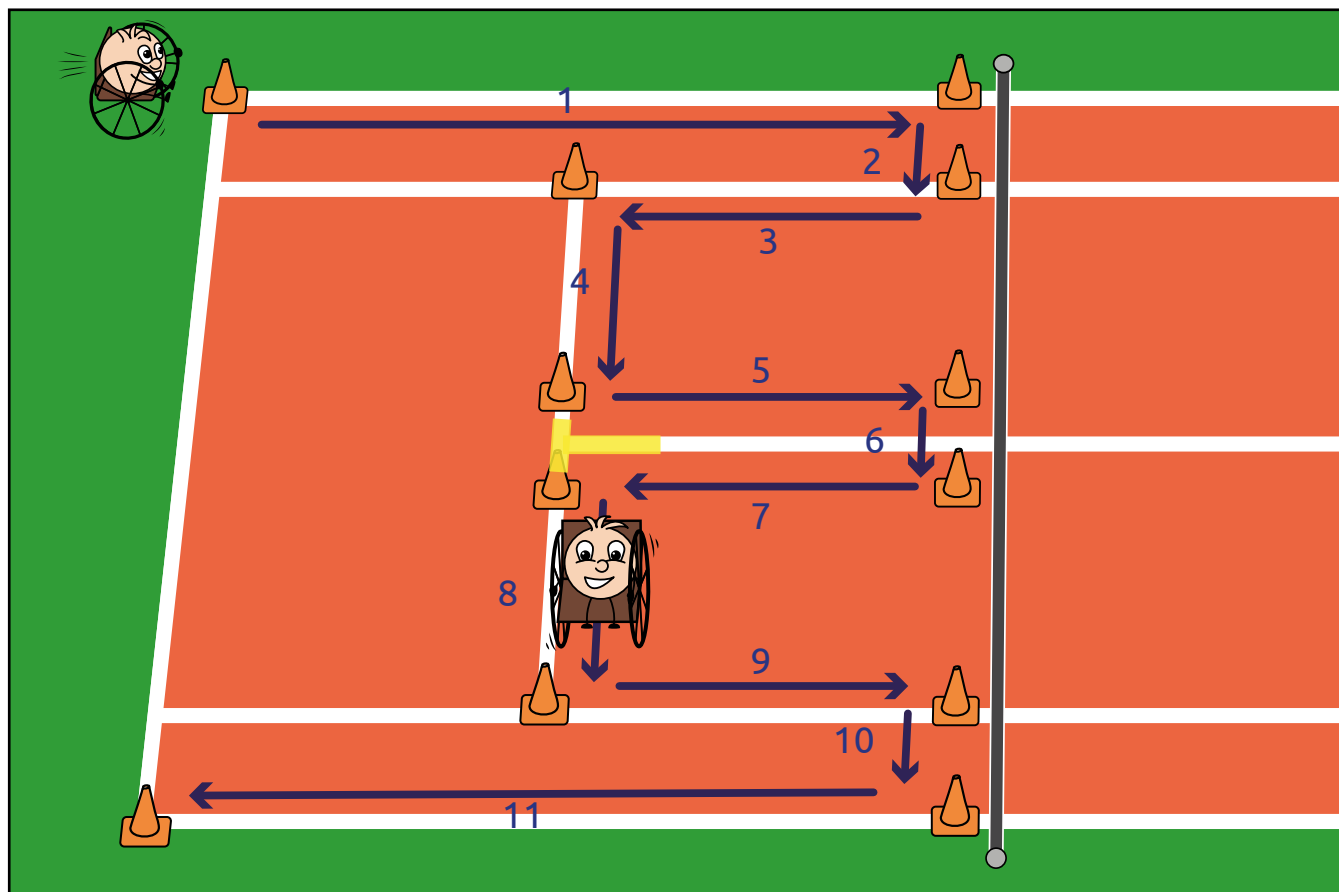
Consignes

Dans un premier temps, l'élève descend la ligne (1) jusqu'au filet et tourne au filet (2) pour remonter la ligne de simple (3) jusqu'à la ligne de service. Là, il tourne à gauche (4) jusqu'au « T ». Au « T », il tourne à gauche (5) et va jusqu'au filet. Arrivé au filet, il pivote la chaise de 180° (6) et remonte la ligne médiane jusqu'au « T » (7). Ensuite, il tourne à gauche (8) jusqu'à la ligne de simple, il pivote à gauche (9) et va jusqu'au filet. Arrivé au filet, il pivote vers la droite (10) et remonte la ligne extrême de double (11) pour terminer le parcours. Le second élève peut commencer le parcours quand le 1er élève atteint le « T ».



Variantes

1. Le binôme chronomètre le parcours.
2. Le binôme marche devant l'élève en chaise et lui impose le rythme (accélérations, poussées calmes...). ATTENTION : pas de freinage



brusque !

3. Toutes les 5" un élève en chaise s'élance sur le parcours. Chaque élève essaie de rattraper la chaise de devant. Au coup de sifflet « surprise », faire demi-tour !



Matériels

- 1 chaise roulante pour 2 élèves
- 24 cônes (12 cônes par 1/2 terrain)

Exercice 1 : mini-tennis



15 min



Objectifs

Apprendre à se déplacer en chaise sur un terrain de tennis en suivant un objectif précis.



Organisation

Les élèves s'installent derrière le carré de service et se placent face à face (4 files de 6 élèves).



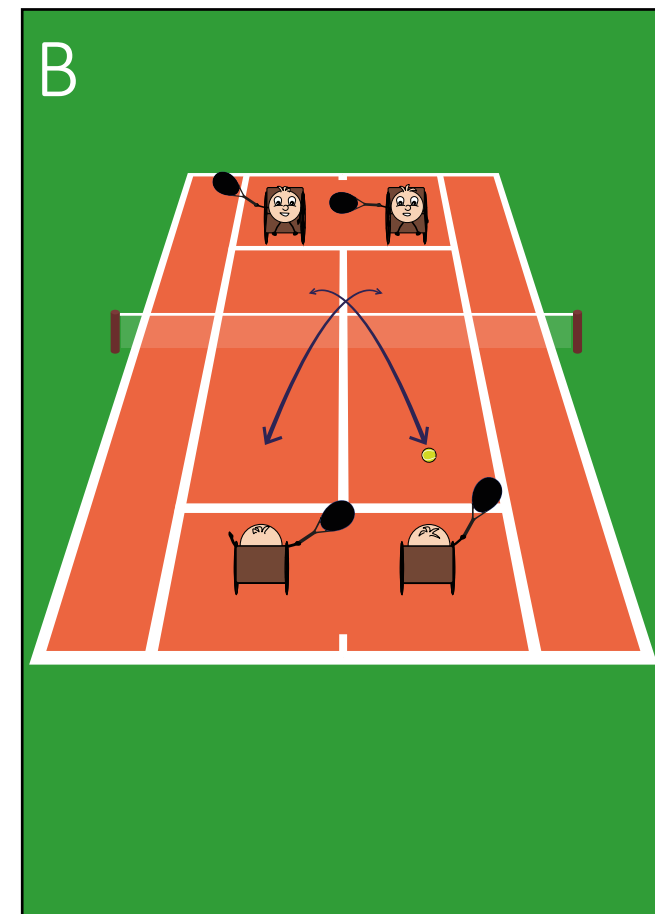
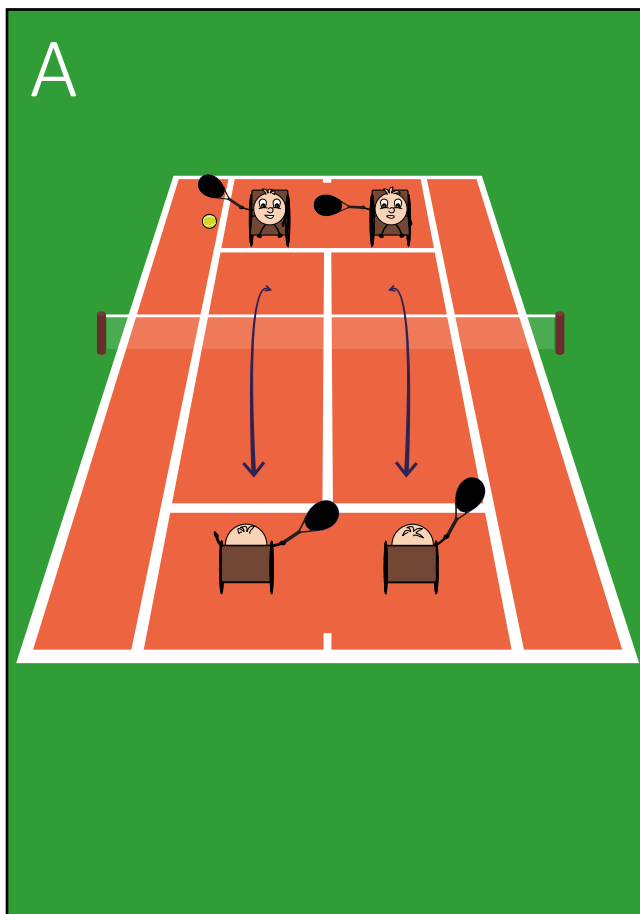
Consignes

Les échanges se font d'abord tout droit (A) et ensuite croisés (B). Les élèves qui n'ont pas de chaise ramassent les balles. Pensez à changer les rôles.



Variantes

1. Demander aux élèves de reculer d'un mètre après 3 échanges réussis. Les joueurs retournent dans la file toutes les 2'.
2. Chaque élève frappe une fois la balle et retourne ensuite dans la file. Les échanges ne s'arrêtent pas. L'équipe qui réalise le plus de frappes sans erreur pendant 5' gagne.



Matériels

- 1 chaise roulante pour 2 élèves.
- un maximum de balles.
- Raquettes



Séance 3 : Frappe de coup droit

Le coup droit s'effectue sensiblement de la même manière que pour les joueurs valides.

Les prises utilisées sont les mêmes et doivent osciller entre semi-fermée et fermée pour les coups droit frappés à plat et en lift.

Une prise continentale pourra être utilisée sur certains coups pour jouer des coups coupés ou slicés.

En effet, le coup droit coupé est un peu plus utilisé en tennis en chaise puisque, de par la position plus basse du joueur, le nombre de balles jouées au-dessus de l'épaule est plus élevé.

La préparation est de forme convexe mais l'amplitude est limitée pour gagner du temps, précieux en chaise.

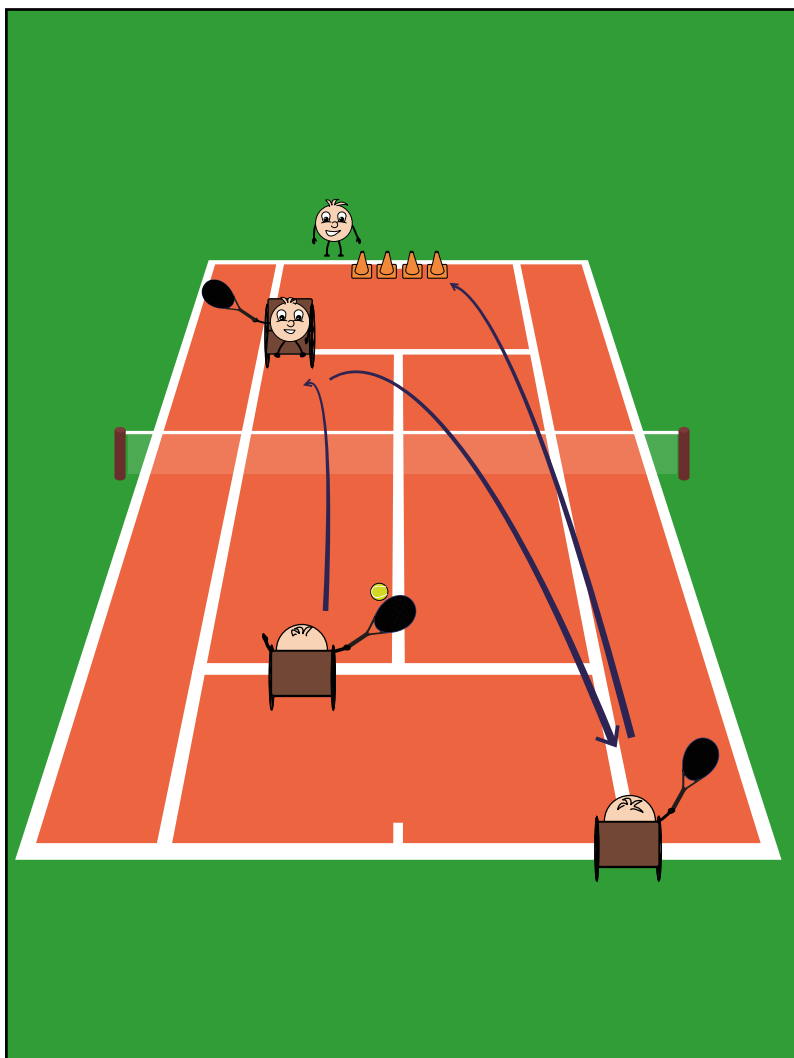
La position de la chaise, idéalement, est de 45° par rapport à la balle.



Exercice : échanges



15 min



Objectifs

Apprendre une bonne technique de coup droit.



Organisation

Une file de 4 joueurs en chaise sur le « T », une 2^{ème} file de 4 joueurs en chaise sur la ligne de service, une 3^{ème} file de 4 joueurs en chaise sur la ligne de fond. Les élèves sans chaise ramassent les balles.



Consignes

La balle est envoyée par le 1^{er} joueur en chaise qui se trouve sur la ligne de service. Il est en position statique. Son mouvement de coup droit frappe la balle devant la chaise en démarrant du bas vers le haut pour créer une courbe. La balle arrive vers le 2^{ème} joueur; celui-ci réalise une poussée de roues (il démarre en dehors du carré de service) et frappe la balle en coup droit vers le 3^{ème} joueur qui réalise le même coup selon sa position en fond de cours. Ce dernier doit toucher les cônes positionnés dans le fond de court opposé. Dès que les 4 cônes sont touchés, les élèves changent de rôle.



Variantes

- Chaque élève frappe une fois la balle et retourne ensuite dans sa file.
- Chaque élève frappe une fois la balle et se dirige ensuite vers la file suivante (1 2 3 1).
- Toucher les 4 cônes en un temps record : challenge entre les 2 équipes de 12 élèves. (Attention, les ramasseurs de balles doivent jouer le jeu à 100%).



Matériels

- 1 chaise roulante pour 2 élèves
- un maximum de balles
- des raquettes
- un sifflet
- un chronomètre



Séance 4 : Frappe de revers



Le jeu à plat ou coupé pour le revers classique est le plus utilisé. Le revers lifté est possible aussi, mais requiert une technique plus avancée. Il est important de positionner son fauteuil à 90°.

Côté revers, il existe un coup spécifique au tennis en fauteuil : le coup inversé.

Pour un droitier :

Le coup ou revers inversé est une frappe de balle qui est jouée du côté gauche du joueur mais la frappe est jouée avec la face coup droit de la raquette avec une prise semi-fermée de coup droit. C'est une frappe qui est exécutée du bas vers le haut et de la gauche vers la droite. Ce coup inversé présente l'avantage de donner un effet de lift important et de pouvoir frapper la balle en situation de « dégagement ». C'est un coup qui est assez difficile à exécuter mais qui doit faire partie de la panoplie de coups qu'un joueur de tennis en chaise doit maîtriser. La difficulté de cette frappe est qu'elle impose d'avoir de très bons appuis.

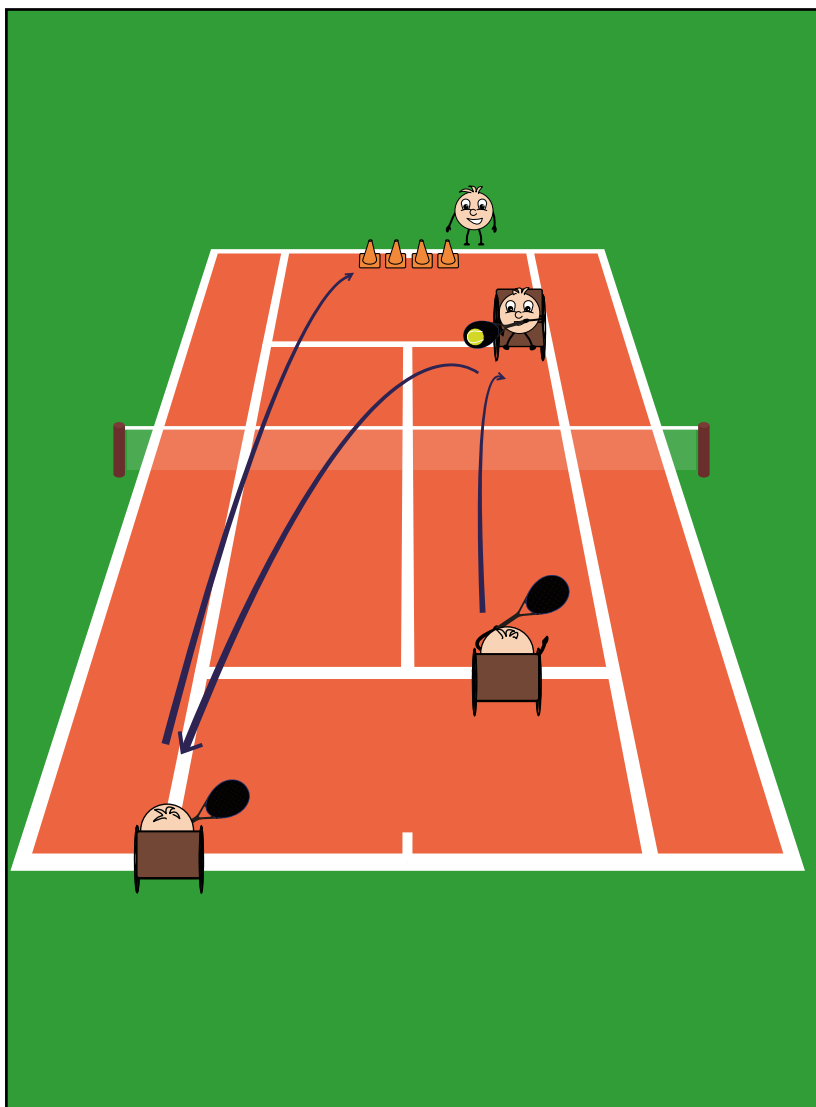
Pour un gaucher :

Pour le gaucher, le revers inversé est joué du côté droit du joueur.

Exercice : échanges



15 min



Objectifs

Apprendre une bonne technique de revers.



Organisation

Une file de 4 joueurs en chaise sur le « T », une 2^{ème} file de 4 joueurs en chaise sur la ligne de service, une 3^{ème} file de 4 joueurs en chaise sur la ligne de fond. Les élèves sans chaise ramassent les balles.



Consignes

La balle est envoyée par le 1^{er} joueur en chaise qui se trouve sur la ligne de service. Il est en position statique. Son mouvement de revers (revers inversé) frappe la balle devant la chaise en démarrant du bas vers le haut pour créer une courbe. La balle arrive vers le 2^{ème} joueur ; celui-ci réalise une poussée de roues (il démarre en dehors du carré de service) et frappe la balle en revers vers le 3^{ème} joueur qui réalise le même coup selon sa position en fond de cours. Ce dernier doit toucher les cônes positionnés dans le fond de court opposé. Dès que les 4 cônes sont touchés, les élèves changent de rôle.



Variantes

- Chaque élève frappe une fois la balle et retourne ensuite dans sa file.
- Chaque élève frappe une fois la balle et se dirige ensuite vers la file suivante (1 2 3 1).
- Toucher les 4 cônes en un temps record : challenge entre les 2 équipes de 12 élèves. (Attention, les ramasseurs de balles doivent jouer le jeu à 100%).



Matériels

- une chaise roulante pour 2 élèves
- un maximum de balles
- des raquettes
- un sifflet
- un chronomètre

Exercice : échanges



15 min



Objectifs

Apprendre une bonne technique de frappe.



Organisation

Les élèves s'installent derrière la ligne de fond de court et font des échanges face à face.



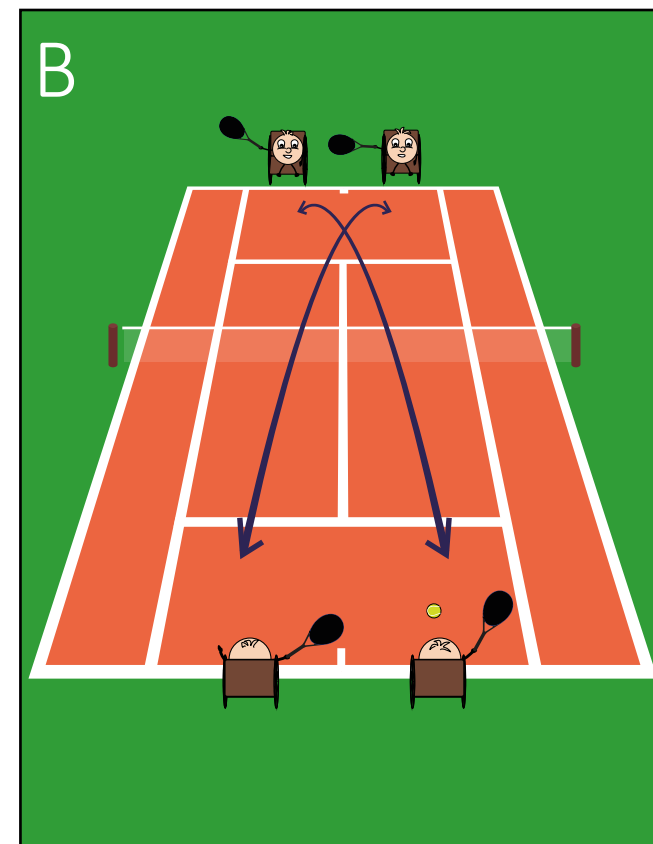
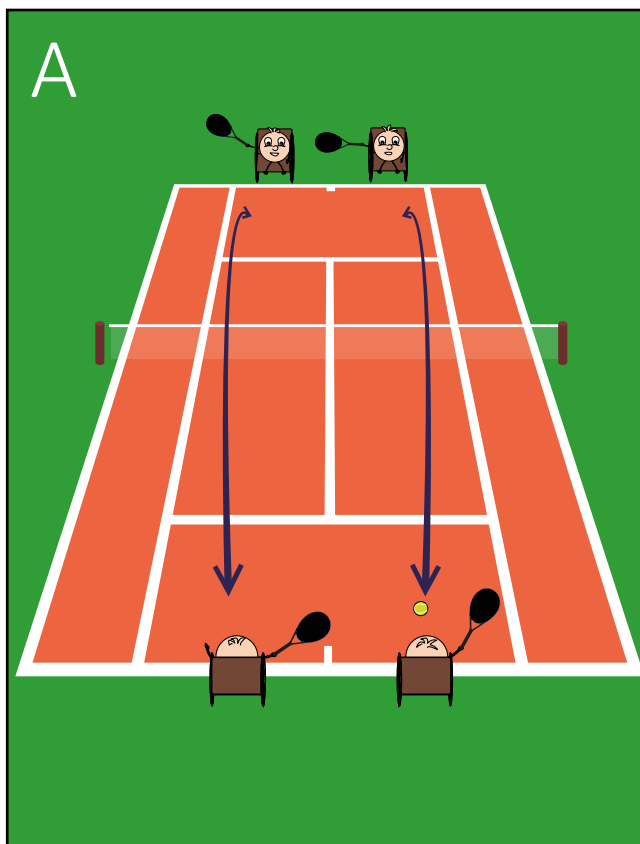
Consignes

Les échanges se font d'abord tout droit (A) et après 6', ils se font croisés (B).



Variantes

- Essayer de réussir 3 échanges d'affilé, puis 5, puis 10.
- Faire un petit concours par « file ». Chaque élève frappe une fois la balle et retourne ensuite dans la file. Les échanges ne s'arrêtent pas. L'équipe (de 12 élèves) qui réalise le plus de frappes sans erreur gagne.



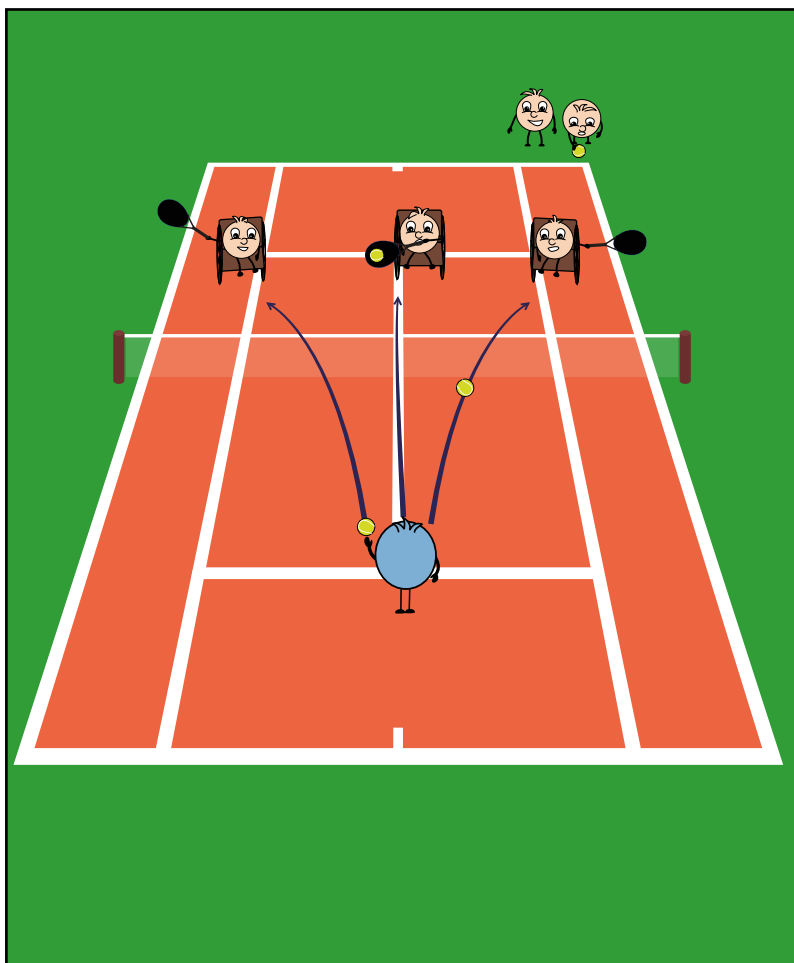
Matériels

- une chaise roulante pour 2 élèves
- un maximum de balles
- des raquettes
- un sifflet
- un chronomètre

Exercice : échanges



15 min



Le jeu au filet est possible en chaise mais attention à la position basse du joueur car il risque de se faire lobber. La montée au filet devra encore être mieux préparée que pour le jeu debout pour n'avoir à jouer que des volées de conclusions. Le point de placement au filet est aussi plus en retrait, au niveau de la ligne de service.



Objectifs

Apprendre une bonne technique de volée.



Organisation

Par ½ terrain : 3 files de 6 élèves (3 en chaises et 3 debout) et des ramasseurs de balles.



Consignes

L'entraîneur envoie une série de volées aux joueurs en chaise. La file n°1 travaille : la volée revers.

La file 2 : la volée coup droit et la file 3 : varie les frappes.



Variantes

- Les joueurs changent de file après avoir frappé 3 fois la balle. Retourner en fin de file après chaque frappe.
- Les joueurs en chaise reculent et combinent : un coup de fond de cours (coup droit ou revers) suivi d'une volée au filet (coup droit ou revers).



Matériels

- une chaise roulante pour 2 élèves
- un maximum de balles
- des raquettes



Séance 7 : Le service

Pour le joueur en chaise, le moment du service est un peu particulier car il va se retrouver à l'arrêt après la frappe. Pendant le « point », le joueur n'est jamais à l'arrêt. C'est pourquoi il faut une mise en action rapide après le service pour relancer la chaise.

Techniquement, au niveau de la prise et de l'ensemble du mouvement, le geste du service est le même à enseigner qu'en tennis traditionnel.

Néanmoins, certaines adaptations sont à connaître:

- Départ simultané ou décalé des 2 bras suivant le niveau de handicap et l'équilibre du tronc du joueur.
- Le placement est nettement en retrait de la ligne de fond de court (1 à 2 mètres) pour pouvoir gérer les retours longs.

Vu la position statique lors du service, le jeu de retour est souvent plus simple à gagner au début.



Exercice : échanges



15 min



Objectifs

Apprendre à frapper la balle en chaise sur un terrain de tennis en suivant un objectif précis.



Organisation

Les élèves sont placés derrière la ligne de fond de court. 4 files de 3 élèves en chaise et un debout. Des ramasseurs de balle.



Consignes

L'élève en chaise réalise un service ; le joueur en face (à la diagonale opposée) réalise le retour de service. Ensuite, il donne sa place à un ramasseur de balle.



Variantes

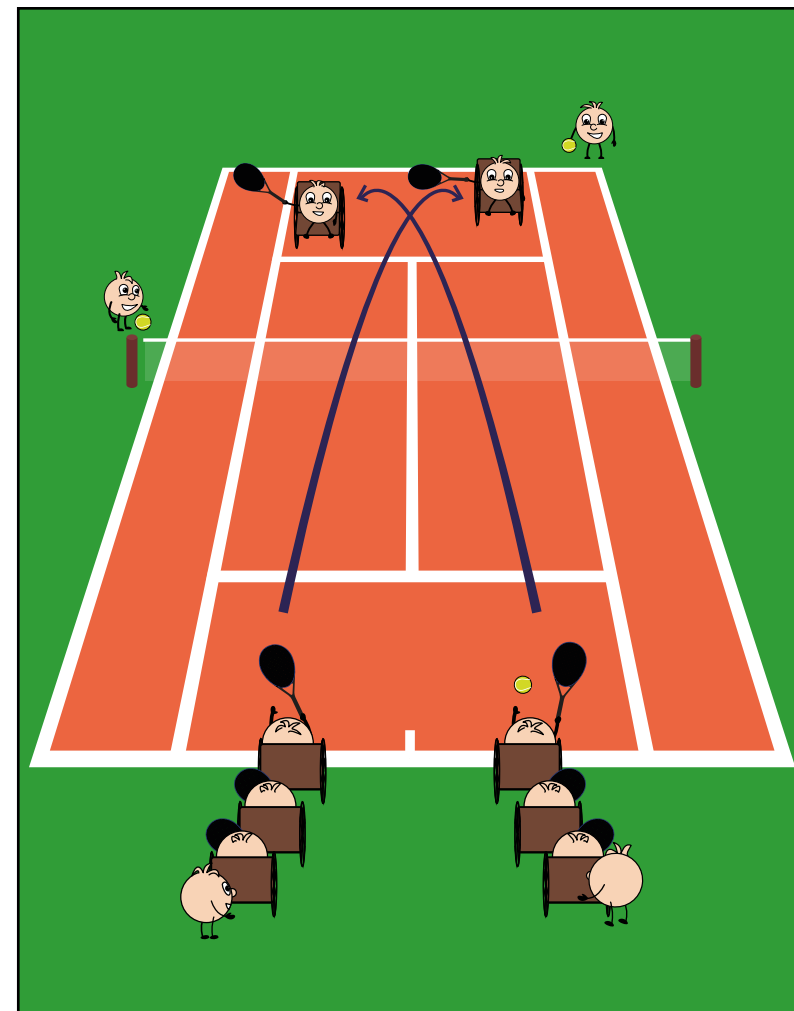
- Réaliser des retours de services croisés, puis longue ligne.
- Possibilité de continuer l'échange « en croisé » après le retour de service.
- Si retour longue ligne, possibilité de continuer l'échange en double.

Le jeu en double permet de faire durer les échanges; les déplacements sont plus limités et le jeu en est favorisé.



Matériels

- une chaise roulante pour 2 élèves
- des raquettes
- un maximum de balles.





Séance 8 : Le retour de service

Le retour de service peut se jouer au premier rebond pour donner un caractère offensif (agressif) au retour de service ou après le deuxième rebond dans une optique de construction du point.

Il peut être joué soit bloqué soit avec une préparation plus ample en fonction de la qualité du service et de l'intention du joueur au retour.

Quelque soit le choix de jouer à 1 ou 2 rebonds, le relanceur utilise toujours un petit rituel qui consiste, au moment où le serveur lance sa balle, à se mobiliser afin d'être lancé vers l'avant au moment de l'impact du service adverse.

Ceci facilitera le changement de direction de la chaise vers la balle ; et permettra d'enchaîner ensuite avec une action de remplacement.

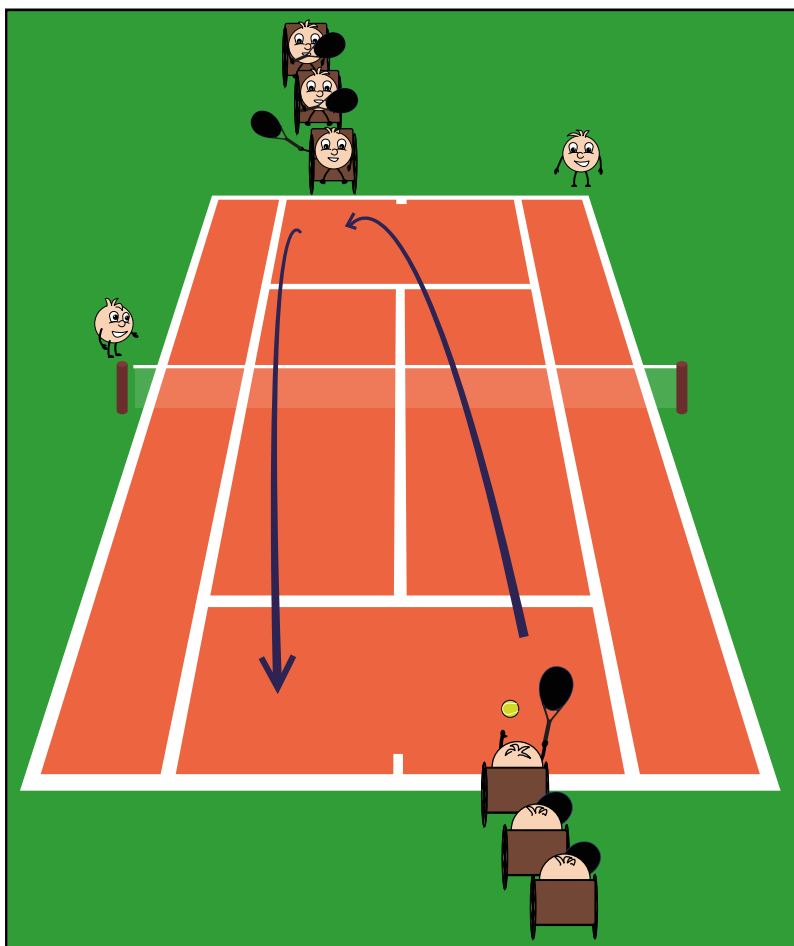
Les retours de services peuvent se faire soit croisés (flèches rouges), soit long de ligne (flèches blanches).



Exercice : échanges



15 min



Objectifs

Apprendre à avoir une bonne technique de retour de service.



Organisation

Les élèves sont placés derrière la ligne de fond de court. 2 files de 3 élèves par $\frac{1}{2}$ terrain (3 élèves en chaise et un debout).

Placez plusieurs ramasseurs de balle par $\frac{1}{2}$ terrain.



Consignes

L'élève en chaise réalise un service ; le joueur en face (à la diagonale opposée) réalise le retour de service. Il cède ensuite sa chaise à l'élève debout derrière lui. Il va ensuite devenir ramasseur de balle.



Variantes

- Réaliser des retours de services croisés, puis longue ligne.
- Possibilité de continuer l'échange "en croisé" après le retour de service.
- Si retour longue ligne, possibilité de continuer l'échange en double.



Matériels

- une chaise roulante pour 2 élèves
- un maximum de balles.



1 ^{er} Match				2 ^{ième} Match				3 ^{ième} Match				4 ^{ième} Match				5 ^{ième} Match				6 ^{ième} Match				7 ^{ième} Match			
1	2	3	4	1	8	2	3	1	7	8	2	1	6	7	8	1	5	6	7	1	4	5	6	1	3	4	5
8	7	6	5	7	6	5	4	6	5	4	3	5	4	3	2	4	3	2	8	3	2	8	7	2	8	7	6

	1	2	3	4	5	6	7	8	Résultats
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									