



HANDISPORT
SCHOOL
PROGRAM

TENNIS EN CHAISE ROULANTE



Dehérand





Table des matières

1. Introduction	03
2. Description de l'activité	04
3. Règlement	05
4. Terrain et 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 : septembre 2024



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

Ligue Handisport Francophone (LHF)
69 Avenue du Centenaire
6061 Charleroi
Tel : 071/10.67.50
e-mail : info@handisport.be
www.handisport.be

Avec le soutien de la Région de Bruxelles-Capitale, de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de l'ADEPS



2. Description de l'activité



2.1. Un peu d'histoire

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

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. Terrain et équipement

La chaise roulante utilise un matériel très spécifique : 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. Avec un carrossage (inclinaison) important(e) (20°) des roues arrière et une ou deux roulettes avant pour une meilleure stabilité. Son poids n'excède pas 10 kg.

Ses qualités sont : une grande maniabilité, une grande stabilité et une simplicité des réglages (assise et positionnement).



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 leurs 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 manœuvrer la chaise de jeu ; il peut également utiliser un fauteuil roulant électrique. Certains joueurs 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

Habiletés Motrices (HMG)

Sous-catégories :

1. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement
2. Coordonner ses mouvements
3. Se repérer dans l'espace
4. Maintenir son équilibre et gérer ses déséquilibres programmés ou accidentels
5. Adapter ses mouvements à une action en fonction de sa morphologie, de buts poursuivis et de ses caractéristiques physiques
6. Exprimer des émotions à l'aide de son corps

Condition Physique (CP)

Sous-catégories :

1. Endurance : fournir des efforts de longue durée à une intensité haute
2. Souplesse : étirer les muscles des grandes articulations
3. Vitesse : exécuter des mouvements et des déplacements simples à grande vitesse
4. Force : déplacer des charges adaptées
5. Puissance alactique : exécuter des mouvements explosifs

Coopération Socio-motrice (CSM)

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. Agir avec Fair-play, dans la défaite et la victoire, dans le respect de soi et de ses partenaires (coéquipiers et adversaires)



7. Observation

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 "Avantage" 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 la fin du premier jeu, les joueurs changent de côté. Puis tous les deux jeux jusqu'à la fin du set. 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.

Cet apprentissage de la poussée avec l'une ou l'autre de ces 2 techniques est la première chose à travailler.

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.

Un tirage au sort déterminera qui servira le premier.

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.





10. Fiches pratiques

10.1. Introduction et planning des séances

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 : Le jeu au filet

Séance 6 : Le service

Séance 7 : 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)

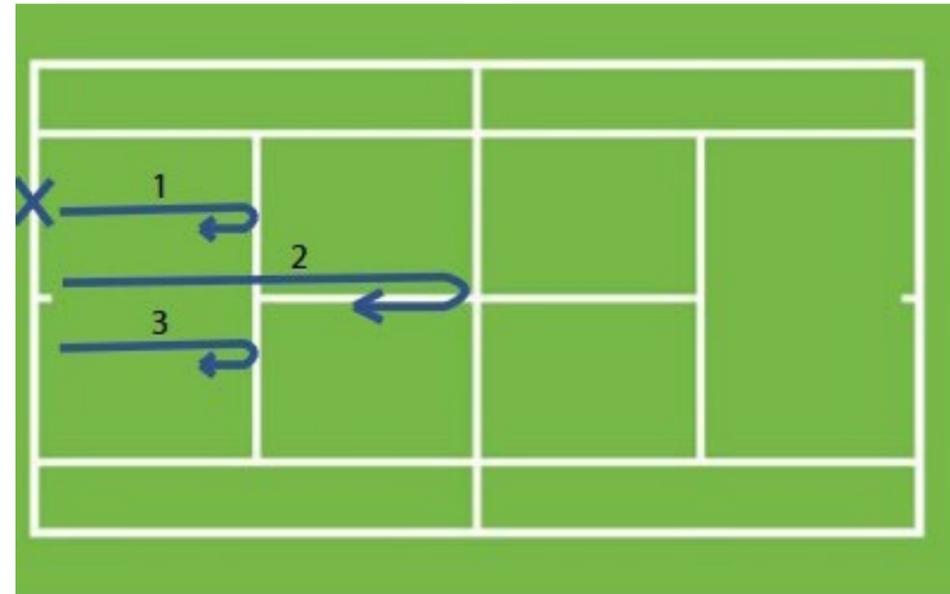


Séance 1 : Echauffement général

Exercice 1 : le suicide classique



10 min



Matériel

- Une chaise roulante pour 2 élèves



Objectif

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 (12 élèves par demi-terrain, 6 avec chaise).



Consignes

(1) L'élève démarre sur la ligne de fond de court et roule jusqu'à la ligne de service où il fait 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.



Variante

- Le "binôme" (élève debout) réalise l'exercice en trotinant à côté de la chaise de son compagnon.

- L'élève debout chronomètre l'élève en chaise pendant son exercice ; et inversement.

- Par binôme, course entre les 12 élèves de fond de cours ; l'un démarre réalise le trajet et donne la chaise au 2ème qui réalise l'exercice à son tour.

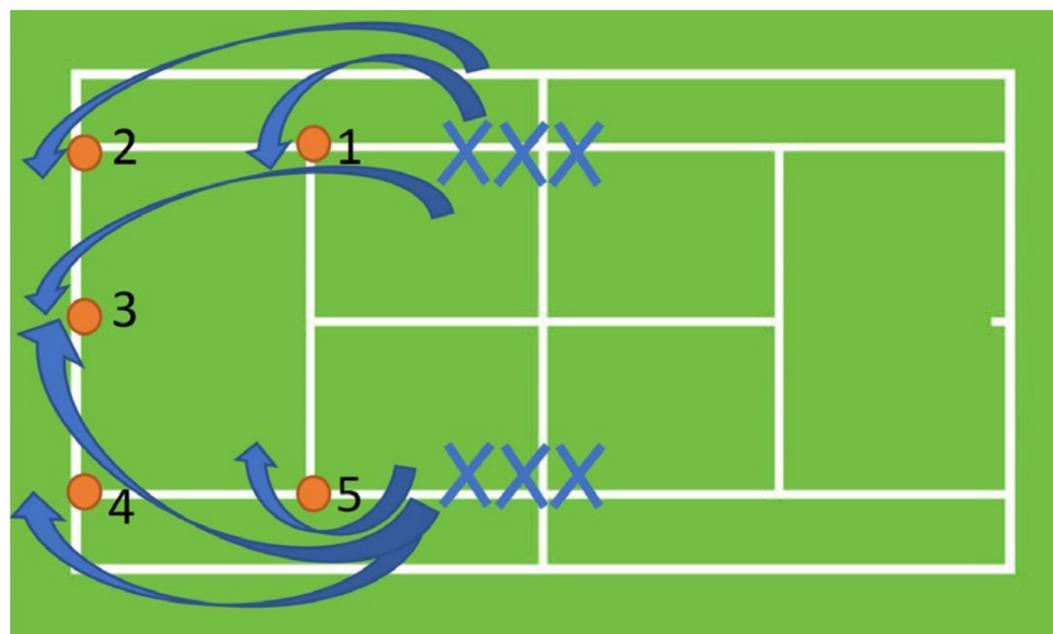


Séance 1 : Echauffement général

Exercice 2 : les 3 ovales



10 min



Matériels

- Une chaise roulante pour 2 élèves
- 5 cônes par 1/2 terrain



Objectif

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



Organisation

Les élèves se placent dos au filet dans les 2 couloirs de double. (12 élèves par demi-terrain : 6 avec chaise ; 2 files de 3, ils démarrent quand l'élève parti avant arrive au cône 2 ou 4 ; quand tous ont réalisé l'exercice; on inverse les rôles).



Consignes

L'élève démarre le dos au filet et tourne autour du 1er cône (1 ou 5) et vient retoucher le filet. Il tourne ensuite autour du 2ème cône (2 ou 4) et vient retoucher le filet et enfin, il tourne autour du 3ème cône (cône 3) et revient à son point de départ. Conseil à l'élève : faire une grande ovale autour des cônes et non pas un pivot cours.



Variante

- L'élève accélère dans les longueurs et ralentit dans les virages.
- Les élèves debout chronomètrent le parcours de son compagnon en chaise.
- « Course de relais » entre les 2 files de 3 ; attention sur le cône n°3, le premier arrivé passe à l'extérieur !

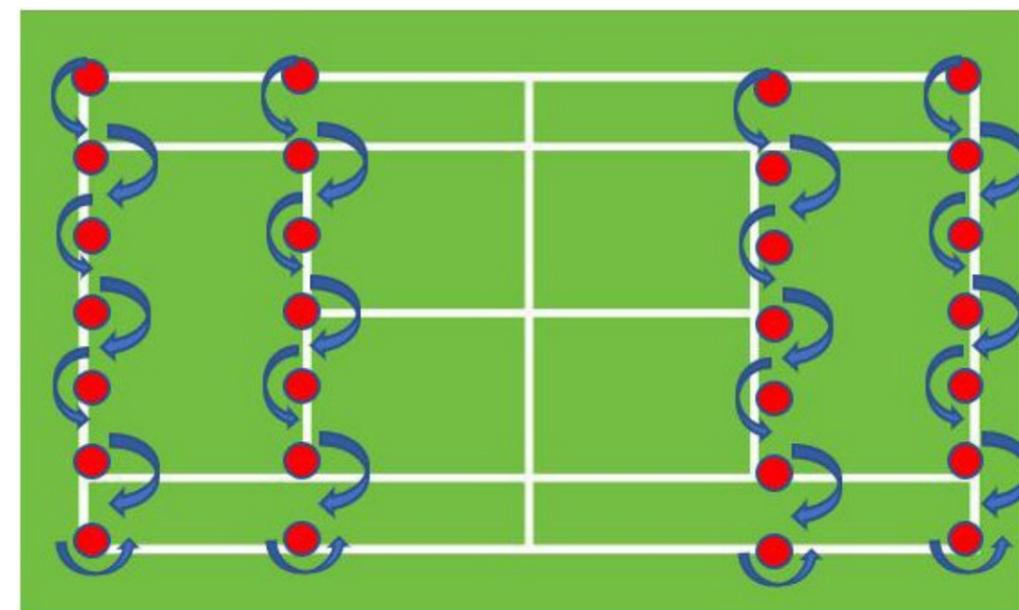


Séance 1 : Echauffement général

Exercice 3 : le slalom géant



10 min



Matériels

- Une chaise roulante pour 2 élèves
- 28 cônes
- 4 sifflets
- 4 chronomètres



Objectif

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



Organisation

Les élèves se placent au début de la ligne de fond de court, ou au début de la ligne du carré de service (dans le couloir de double). (12 élèves par demi-terrain : 6 avec chaises, 6 sans. 4 files de 3 joueurs en chaises et 3 joueurs debout).



Consignes

L'élève slalomme entre les cônes. Le second élève part quand le premier a fini son 1er trajet aller/retour. Le binôme sans chaise suit l'élève en chaise et replace les cônes au besoin; et/ou compte les pénalités.

- 1ère fois : aller/retour en marche avant
- 2ème fois : aller en marche avant, retour en marche arrière



Variante

Chronométrer le parcours. Pénalité de temps si le cône est touché.

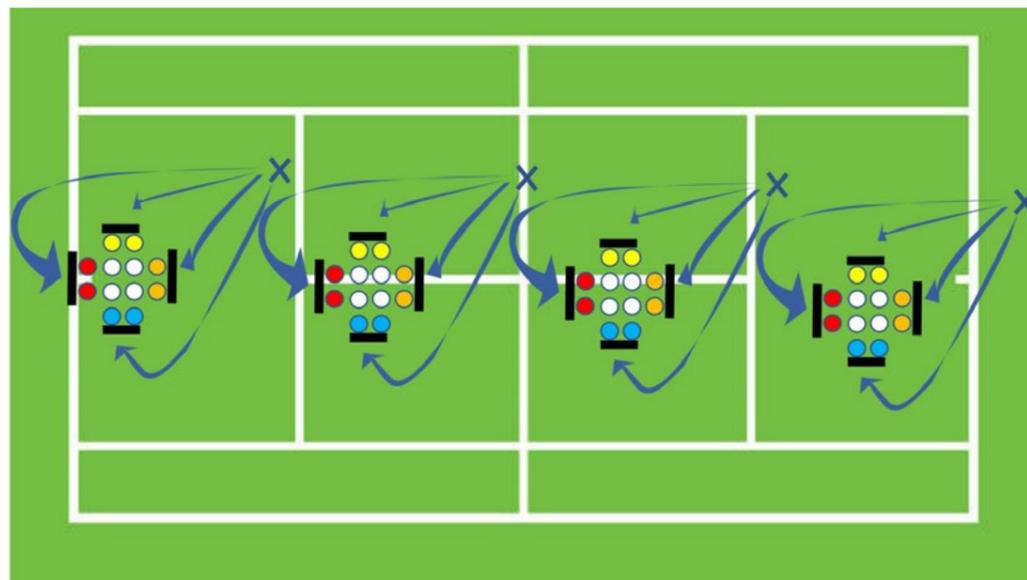


Séance 1 : Echauffement général

Exercice 4 : le jeu des couleurs



15 min



Matériels

- Une chaise roulante pour 2 élèves
- 24 cônes par 1/2 terrain (de 4 couleurs différentes)



Objectif

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



Organisation

L'élève est, au départ, derrière deux cônes au choix.

(12 élèves par demi-terrain : 4 groupes de 6; 3 en chaises et 3 binômes debout).



Consignes

On pose 12 cônes de 4 couleurs différentes (les couleurs des cônes intérieurs n'ont pas d'importance). Pendant 1 minute le binôme annonce une couleur (jaune, orange, bleu ou rouge). L'élève en chaise vient poser sa planche de pieds derrière la couleur demandée.



Variante

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



Séance 1 : Echauffement général

Exercice 5 : le labyrinthe



15 min



Objectif

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. (12 élèves par 1/2 terrain, 6 en chaise).



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/elle tourne à gauche (4) jusqu'au "T". Derrière le "T", il/elle tourne à gauche (5) et va jusqu'au filet. Arrivé au filet, il/elle pivote la chaise (6) et remonte la ligne médiane jusqu'au "T". (7) Là, il/elle tourne à gauche (8) jusqu'à la ligne de simple, il/elle pivote à gauche (9) et va jusqu'au filet. Il/elle pivote ensuite 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'.



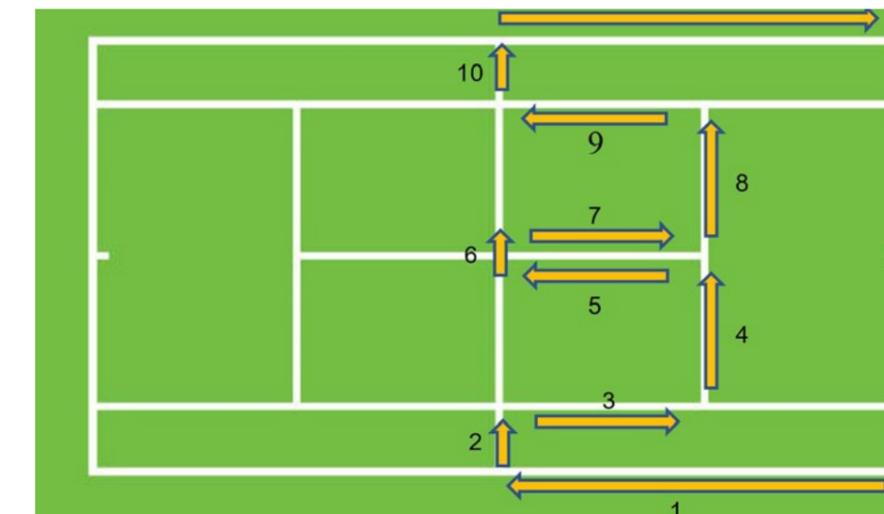
Variante

- Le binôme chronomètre le parcours.
- Le binôme marche devant l'élève en chaise et lui impose le rythme ; accélérations, poussées calmes, ... ATTENTION : pas de freinage brusque !
- A 4 sur le parcours (démarré à intervalle de temps similaire ; ex : 5 sec), ils essaient de rattraper la chaise de devant ; au coup de sifflet « surprise », demi-tour... Le tout pendant 1 minutes 30 secondes.



Matériels

- Une chaise roulante pour 2 élèves
- 24 cônes par 1/2 terrain (de 4 couleurs différentes)



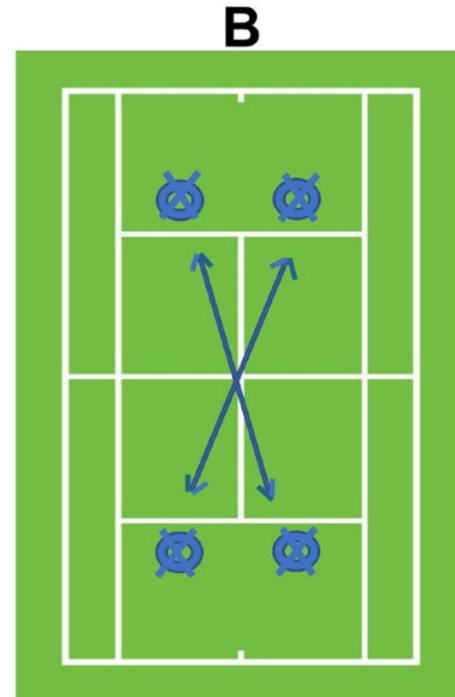
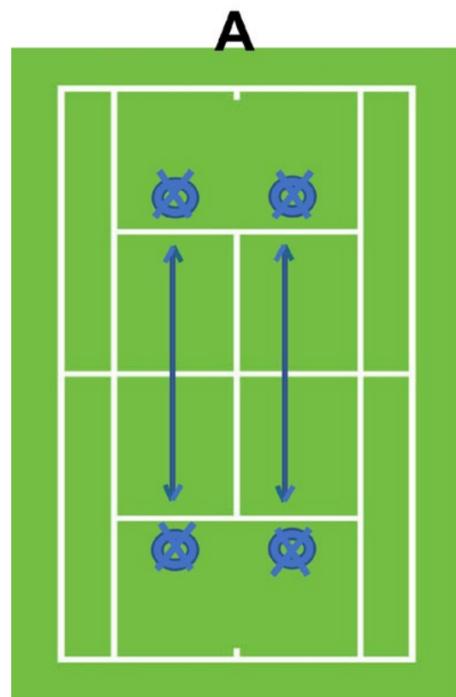


Séance 2 : Echauffement tennis

Exercice 1 : Mini-tennis



15 min



Objectif

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



Organisation

Les élèves s'installent derrière le carré de service et font des échanges face à face. (4 files de 6 élèves – dont 2 files debout).



Consignes

Les échanges se font d'abord tout droit (A) et ensuite croisés (B).



Variante

- Demander aux élèves de reculer d'un mètre dès que 3 échanges sont réussis.
- Chaque élève tape une fois dans la balle et retourne dans la file. L'échange ne s'arrête pas. L'équipe qui réalise le plus de frappes sans erreur gagne.



Matériels

- 1 chaise roulante pour 2 élèves.
- un minimum de 2 balles par file.



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.



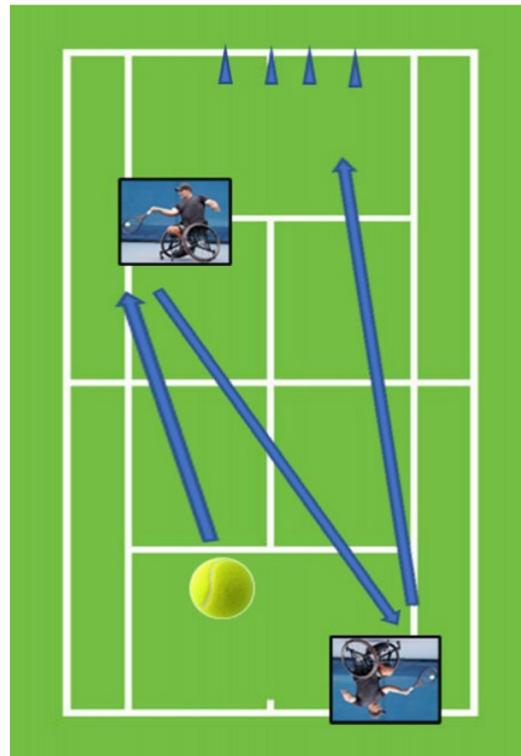


Séance 3 : Frappe de coup droit

Exercice : Echanges



15 min



Objectif

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



Organisation

Une file de 4 joueurs en chaise sur le « T », une 2ème file de 4 joueurs en chaise sur la ligne de service, une 3ème file de 4 joueurs en chaise sur la ligne de fond. 12 ramasseurs de balles – cônes. Dès que les 4 cônes sont touchés, les élèves changent les rôles.



Consignes

La balle est envoyée par un joueur en chaise 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 deuxième joueur; celui-ci réalise une poussée de roues (démarrant en dehors du carré de service) et frappe la balle en coup droit vers le 3ème 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.



Variante

- Réussir l'enchaînement de 3 coups droits
- Chaque élève tape une fois dans la balle et retourne dans sa file.
- Chaque élève frappe une fois dans la balle et se dirige vers la file suivante (1 2 3 1)
- Touché les 4 cônes en un temps record. Challenge entre les 2 équipes de 12.



Matériels

- une chaise roulante pour 2 élèves
- un minimum de 4 balles



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.



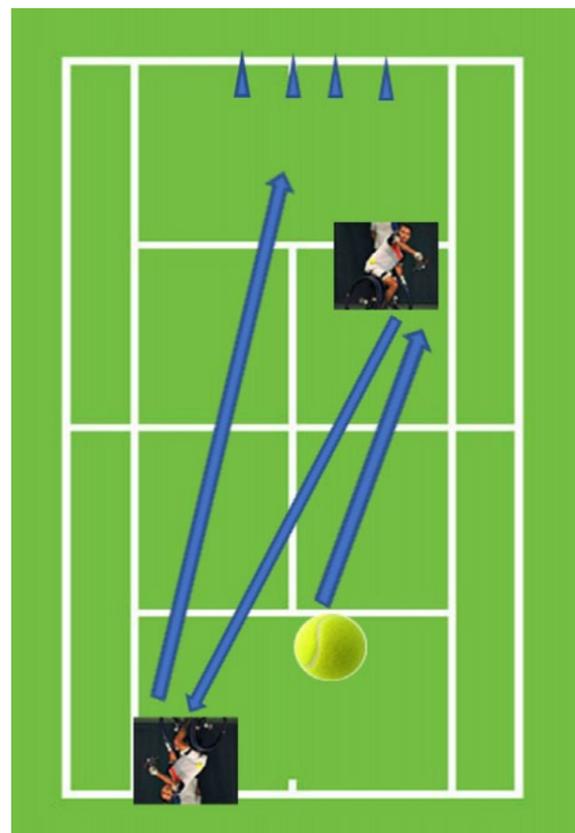


Séance 4 : Frappe de revers et revers inversé

Exercice : Echanges



15 min



Objectif

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



Organisation

Une file de 4 joueurs en chaise sur le « T », une 2ème file de 4 joueurs en chaise sur la ligne de service, une 3ème file de 4 joueurs en chaise sur la ligne de fond. 12 ramasseurs de balles – cônes. Dès que les 4 cônes sont touchés, les élèves changent les rôles.



Consignes

La balle est envoyée par un joueur en chaise en position statique. Son mouvement de revers (revers inversé) frappe la balle devant la chaise en démarrant du bas vers le haut. La balle arrive vers le deuxième joueur; celui-ci réalise une poussée des roues (démarrant en dehors du carré de service) et frappe la balle en revers (revers inversé) vers le 3ème 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



Variante

- Réussir l'enchaînement de 3 coups droits.
- Chaque élève tape une fois dans la balle et retourne dans sa file.
- Chaque élève frappe une fois dans la balle et se dirige vers la file suivante (1--> 2 --> 3 --> 1)
- Touché les 4 cônes en un temps record.
- Challenge entre les 2 équipes.
- Attention les 12 ramasseurs de balle debout doivent jouer le jeu à 100%.



Matériels

- 1 chaise roulante pour 2 élèves.
- un minimum de 2 balles par file.

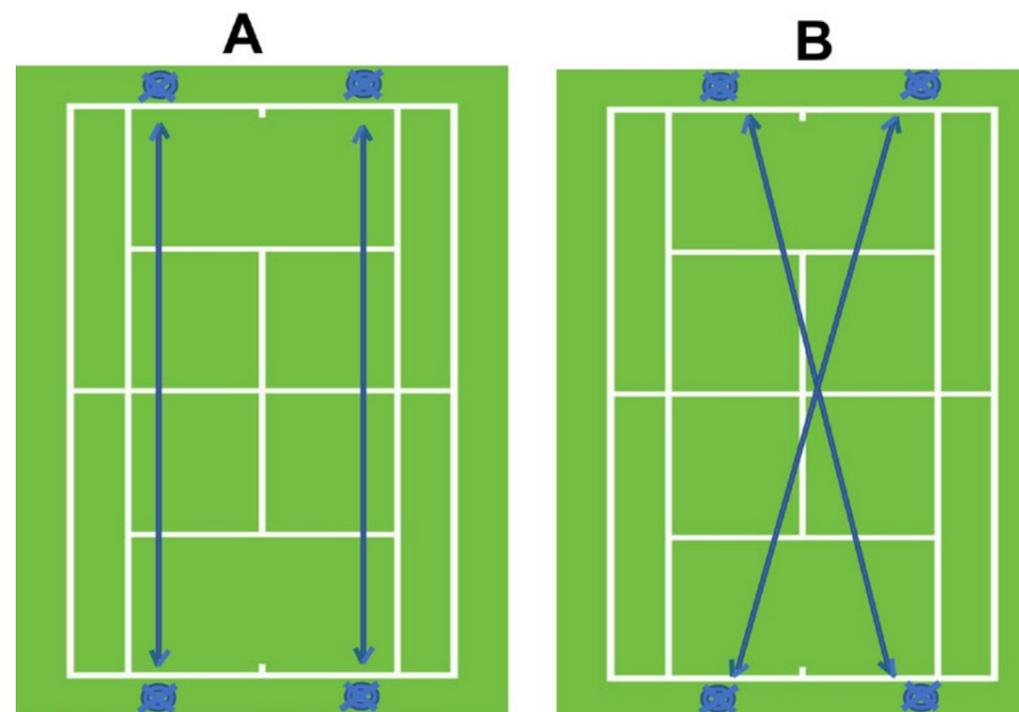


Séance 5 : Variétés de frappes

Exercice : Echanges



15 min



Objectif

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



Organisation

Les élèves s'installent derrière la ligne de fond de court et font des échanges face à face. (12 élèves par ½ terrain ; 4 files de 6 élèves dont 2 debout).



Consignes

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



Variante

- Essayer de réussir 3 échanges d'affilé, puis 5, puis 10. Faire un petit concours par "file".
- Chaque élève tape une fois dans la balle et retourne dans la file. L'échange ne s'arrête pas. L'équipe qui réalise le plus de frappe sans erreur gagne.



Matériels

- une chaise roulante pour 2 élèves
- un minimum 4 balles



Séance 6 : Le jeu au filet

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.

Exercice : Echanges



15 min



Objectif

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



Organisation

3 files de 6 élèves (3 en chaises et 3 debout) et 6 ramasseurs de balles (3 par ½ terrain). Changer les rôles après « x » volées d'exercices.



Consignes

L'entraîneur envoie une série de volée au joueur assis. La file n°1 travaille : la volée revers. La file 2 : la volée coup droit et la file 3 : varie les frappes en volée.



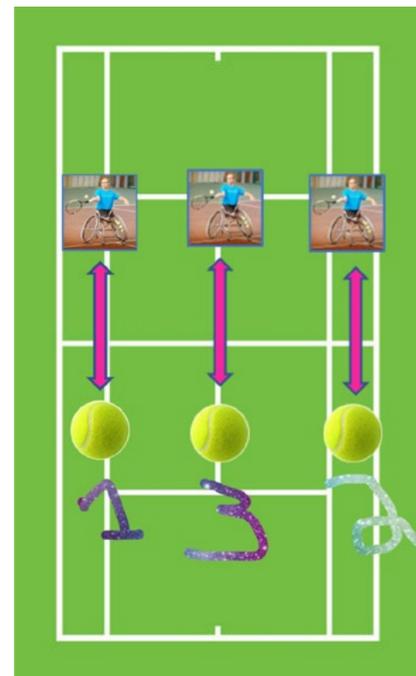
Variante

- Les joueurs changent de file après chaque série de frappes.
- Les joueurs en chaise reculent et combinent avec un coup de fond de cours (coup droit ou revers) suivi d'une volée (de coup droit ou de revers) en avançant vers le filet.



Matériels

- une chaise roulante pour 2 élèves
- 9 balles minimum



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.



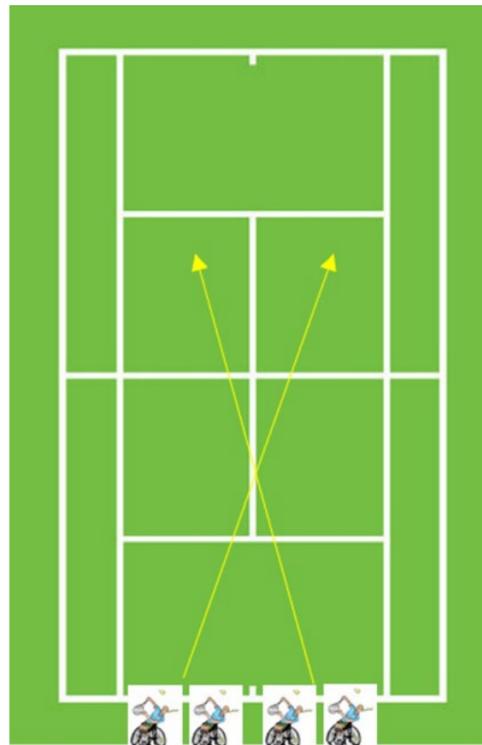


Séance 7 : Le service

Exercice : Echanges



15 min



Objectif

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 1 debout + 4 ramasseurs de balles par ½ terrain.

Consignes

Les serveurs réalisent 3 services "croisés", l'un après-l'autre ; ils cèdent ensuite leur chaise à l'élève debout et vont ensuite ramasser les balles.

Variante

- Placer 1 "swiss ball" dans chaque aire de service ; les 2 élèves à droite doivent servir sur la balle afin de la faire sortir de l'aire de service.
- Idem à gauche. La 1ère équipe qui y arrive gagne.

Matériels

- une chaise roulante pour 2 élèves
- un minimum 12 balles (si possible 24 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).



