

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

1. MOUVEMENT ANGULAIRE, UNIT TURN ET CORRIDOR DE FRAPPE

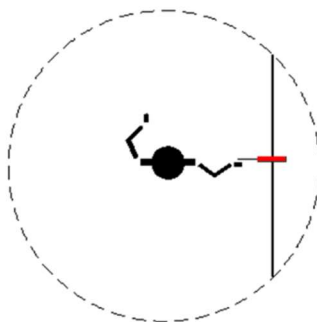
- MOUVEMENT ANGULAIRE : le mouvement du corps veut, lors de l'exécution d'un coup en tennis, créer un mouvement angulaire en relation avec l'axe de rotation.

Placez-vous droit (corps droit), placer votre bras droit en extension parallèlement au sol.

Créer un mouvement de droite vers la gauche autour de votre corps. Vous remarquerez que votre bras suivra la ligne d'un cercle (ligne circulaire).

Cette ligne circulaire confirmera que naturellement le corps veut tourner (mouvement angulaire). Donc, ce mouvement naturel (angulaire) pour le corps humain fera en sorte que le joueur exécutera des coups en utilisant la rotation du corps. Afin de favoriser des frappes en rotation, nous recommanderons aux élèves de bien préparer la raquette avec la participation du corps dans le but d'exécuter des frappes au niveau du corps (jambes, hanches, épaules...) et non du bras, ce qui dans le futur augmentera les chances de succès et diminuera les risques de blessures.

- UNIT TURN : le unit turn sera l'élément clé lors de la préparation du corps. Lors de la réception de la balle, le joueur préparera le corps en ouvrant le pied et en tournant les épaules du côté où il recevra la balle. Donc, si le joueur reçoit une balle vers sa droite, le joueur ouvrira le pied droit tout en tournant ses épaules du côté de la balle reçue.
- CORRIDOR DE FRAPPE : puisque le corps exécute les frappes de balle dans un mouvement naturellement angulaire, le joueur devra effectuer un aplanissement de l'arc de cercle de la trajectoire de raquette afin de contrôler la direction de ses coups. Cet aplanissement est aussi appelé CORRIDOR DE FRAPPE.



2. FORMES DE PRÉPARATION

Lors de la préparation, l'élève peut utiliser différentes formes de préparation. Il y a, entre autres, la préparation directe, la préparation convexe aussi appelée en C et concave appelée en U. Voici nos recommandations.

- **PRÉPARATION DIRECTE** : l'avantage de la préparation directe est qu'elle facilite la coordination de la frappe de la balle. Étant plus compacte, elle limite les chances d'erreurs. Par contre, elle apporte 2 défis. Le premier est que ce type de préparation ne favorise pas une préparation avec le corps, c'est-à-dire de créer une légère torsion du haut du corps afin de frapper la balle avec un mouvement angulaire (rotation du corps). Il est difficile avec cette forme de préparation d'amener la main libre vers l'arrière afin de créer cette torsion du haut du corps recherché. Aussi, elle oblige l'élève à frapper des balles à la hauteur de la taille puisque ce type de préparation n'est pas favorable à la frappe d'une balle plus haute (hauteur des épaules). Donc, nous recommanderons cette forme de préparation pour les joueurs de niveau débutant et qui évoluent soit à micro ou $\frac{1}{2}$ terrain.
- **PRÉPARATION EN C** : plusieurs avantages militent en sa faveur. La première raison est que cette forme de préparation facilite le travail de la main libre vers l'arrière afin de créer une légère torsion du haut du corps et ainsi avoir lors de la frappe un mouvement angulaire (rotation du corps). Une autre raison est que cette forme de préparation est plus efficace lorsque le joueur reçoit une balle à la hauteur des épaules. Étant donné que la tête de raquette est haute (tête de raquette à 45 degrés du sol) dès l'amorce de la préparation, le joueur aura dès le départ une préparation adéquate pour la réception d'une balle haute. Si la balle reçue est plus basse, le joueur n'aura qu'à laisser chuter la tête de raquette (faire un C) et il pourra exécuter son coup sans effort. La préparation en C facilitera aussi une plus grande accélération dans la balle pour les joueurs qui recherchent un peu plus de puissance dans leurs coups. Nous recommanderons cette forme de préparation pour tous les joueurs évoluant au $\frac{3}{4}$ et fond de terrain. Aussi, nous pouvons recommander cette forme de préparation pour les joueurs évoluant à $\frac{1}{2}$ terrain qui ont une bonne coordination.

3. ZONE DE CONFORT

La zone de confort du point d'impact se confirme lorsque les trois dimensions du point d'impact sont respectées :

- **HORIZONTALE** : légèrement à l'avant du corps;
- **VERTICALE** : légèrement plus bas que la taille;
- **LATÉRALE** : moyennement éloignée du corps.

4. OUVERTURE DE LA MAIN AU COUP DROIT

L'un des éléments importants lors de l'enseignement du patron moteur de base au coup droit est de maintenir un point d'impact dans la zone de confort. C'est-à-dire un point d'impact légèrement à l'avant (horizontal), à la hauteur de la taille (vertical) et moyennement éloigné du corps (latéral). L'ouverture de la main sera un élément important à considérer lors de l'enseignement du patron moteur de base au coup droit. En coup droit, si nous voulons que notre élève frappe la balle légèrement à l'avant de lui (point d'impact horizontal), il lui faudra ouvrir la main. L'ouverture de la main permettra à l'élève de maintenir un point d'impact à l'avant (éviter des blessures) et aussi l'aider à maintenir un angle de tamis (horizontal) droit vers la cible afin de maintenir un bon contrôle de la direction de la balle. Pour le revers, l'élément qui permettra de maintenir un point d'impact légèrement à l'avant tout en maintenant l'angle (horizontal) du tamis droit vers la cible sera l'utilisation d'une prise semi-eastern par rapport à une prise continentale. Si les élèves utilisent une prise continentale au revers, ils devront faire un travail de compensation au niveau du poignet afin de maintenir l'angle de tamis (horizontal) droit vers la cible au moment de l'impact avec la balle. Pour cette raison la prise semi-eastern pour le revers se veut être la meilleure option et la prise la plus conforme pour le revers (après rebond) à plat ou pour la volée.

Pour le revers à 2 mains à mi-terrain, nous recommanderons une prise semi-eastern (revers après rebond à plat ou volée) pour la main droite (droitier) et une prise eastern (jointure sur le méplat) pour la 2^e main.

5. AMPLITUDE DU MOUVEMENT

L'amplitude mouvement comprend l'amplitude de la préparation (avant l'impact) et l'amplitude de la frappe (après la frappe). Afin d'imager l'amplitude demandée, nous avons divisé la préparation et la frappe en 5 blocs. En se basant sur le point d'impact qui est à 0 (légèrement à l'avant), la préparation se vulgarisera dans la forme des - et la frappe sera dans la forme des +. Donc, une amplitude de mouvement recommandée de -1, +5 veut imaginer un élan arrière très compact (1/5) et une amplitude de la frappe très ample (5/5).

