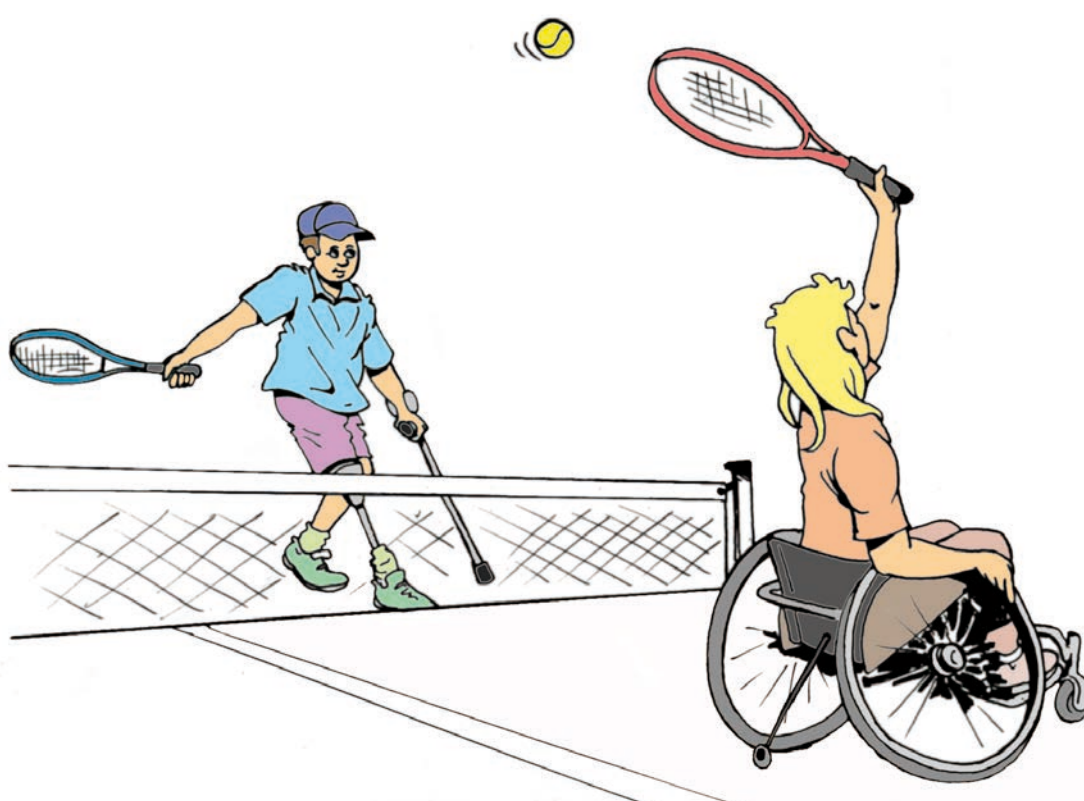


TENNIS

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 22



Raquette
€



Balle
€



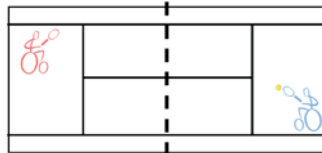
Description

- Sport d'opposition de raquette individuel ou en double et inscrit aux Jeux Paralympiques pour les pratiquants en fauteuil roulant.
- L'objectif est de renvoyer la balle une fois de plus que son adversaire dans l'aire de jeu, à l'aide d'une raquette.

Règlement

→ Les joueurs s'affrontent pendant un match de 2 sets* gagnants, chacun composé de 6 jeux. Pour remporter un jeu, le joueur doit marquer au minimum 4 points avec 2 points d'écart sur son adversaire. Un point est inscrit lorsque l'adversaire est dans l'incapacité de renvoyer la balle en respectant le règlement.

→ Les dimensions du terrain sont de 24.77m x 8.23m, divisé par un filet d'1m. En double, les couloirs extérieurs sont autorisés.



→ Les règles sont similaires au tennis valide avec quelques aménagements liés à la pratique en fauteuil. L'adaptation principale est que le joueur dispose de 2 rebonds pour renvoyer la balle. Le 2^e rebond peut être à l'extérieur du terrain.

→ Une faute est commise si le joueur renvoie la balle dans le filet, en dehors du terrain, après le 3^{ème} rebond ou s'il touche la balle avec une partie de son corps (le fauteuil faisant partie intégrante du joueur). Le point est alors attribué au joueur adverse.

→ Le joueur présentant des problèmes de préhension*, peut utiliser une orthèse pour fixer la raquette à sa main.

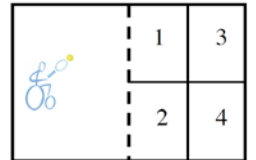
→ Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH

Situations pédagogiques

→ **Jeux de manipulation de balle avec la raquette :**

- Faire tenir la balle sur la raquette pendant 45sec sur le côté coup droit* puis sur le revers*.
- Réaliser une vingtaine de jongles* en coup droit, en revers puis en alternant les 2 côtés à chaque touche. Varier la hauteur des jongles selon la difficulté souhaitée.
- Exercices de manipulation du fauteuil pour travailler la prise en main raquette / main courante.

→ **Envoi :** Le joueur laisse rebondir une fois la balle et la frappe pour l'envoyer dans une zone délimitée. Il envoie une balle par zone numérotée par ordre croissant. La position et la taille des zones (cerceau) ainsi que l'éloignement du joueur par rapport au filet sont à moduler en fonction de la difficulté souhaitée.



→ **Renvoi :** Le lanceur se place d'un côté du terrain et envoie à la main une balle au joueur qui la lui renvoie. Varier l'éloignement du joueur et des lancers (à droite ou à gauche, proche ou loin de lui).

→ Ces deux situations peuvent être combinées.

→ **Maîtrise du fauteuil :** Parcours en étoile, se rendre le plus vite possible aux 4 coins du terrain en revenant obligatoirement au centre. Même situation avec une balle à renvoyer aux 4 coins.

→ **Echange* :** Les joueurs doivent être capables d'assurer la continuité d'un échange avant de rechercher sa rupture. Ainsi les 2 joueurs tentent d'effectuer 20 échanges sans commettre de fautes. Moduler la taille et la densité de la balle (en mousse, de baudruche...).

Matériels & adaptations

- Raquette (cordée, plastique) ou instrument de taille et de forme variable, adapté aux caractéristiques du joueur (mains nues, pmd'o*...)
- Balle aux normes, en mousse, géante ou ballon de baudruche...
- Filet ou bande, fil tendu, banc

Sécurité

- En loisir tous les types de fauteuil conviennent mais un système anti-bascule est recommandé.
- Selon le handicap, le maintien au fauteuil est conseillé pour limiter les déséquilibres lors des frappes de la balle.

Capacités développées

- Fonction cardio-vasculaire et respiratoire
- Force et équilibre du tronc
- Coordination (balle/raquette)
- Maîtrise du fauteuil