



### **Description de l'activité**

Ce cours s'adresse à tout joueur et joueuse qui s'adonne au tennis depuis plusieurs années et recherche le dépassement de soi. Le cours est d'une durée d'une heure trente par semaine.

---

### **Contenu du cours**

Entraînement et perfectionnement de tous les aspects du jeu;  
Apprentissage de techniques pour parfaire sa stratégie de jeu pour le simple et le double;  
Optimisation du jeu de jambes : frappe en position ouverte, semi-ouverte et fermée;  
« Drills » pour travailler l'attaque ainsi que la contre-attaque;  
Le joueur apprend à bien manœuvrer pour accumuler des points et adapte sa stratégie en fonction des forces et faiblesses de l'adversaire.

---

### **Objectifs généraux**

Le joueur sera outillé pour réaliser les manœuvres qui lui permettront d'accumuler ses points de façon méthodique, tant en situation d'attaque, de défense ou neutre.

---

### **Objectifs spécifiques**

Le joueur sera mis en situation de jeu constamment et apprendra à prendre les bonnes décisions.

Il apprendra à développer une routine au service et en retour de service.

Il pratiquera aussi le perfectionnement des effets de balles.