



	Débutants			Avancés			Bons joueurs de club	
	Débutants 1	Débutants 2	R9	R8	R7	R5/6	R3/4	
<b>«Je sers»</b>	... je peux commencer le point avec un «petit service». → <a href="#">Au-dessus de la tête</a> → <a href="#">Singe et panthère (service)</a>	... je peux placer un service plus fort. → <a href="#">Archer</a> → <a href="#">Joueur de handball (service)</a> → <a href="#">Lanceur de javelot</a>	... je peux placer le 1 <sup>er</sup> service long. → <a href="#">Avec élan</a>  ... je peux placer le 2 <sup>e</sup> service (slice). → <a href="#">Effet latéral</a> → <a href="#">Serveur</a>	... je peux placer le 1 <sup>er</sup> service avec rotation. → <a href="#">Crazy Banana</a>  ... je peux placer le 2 <sup>e</sup> service. → <a href="#">Placeur</a> → <a href="#">Artiste du service et du retour (service)</a>	... je peux placer le 1 <sup>er</sup> service à droite et à gauche. → <a href="#">Sniper</a>  ... je peux placer le 2 <sup>e</sup> service avec rotation. → <a href="#">Tourbillon</a>	... je peux placer le 1 <sup>er</sup> service avec rotation à gauche et à droite. → <a href="#">Variateur</a>  ... je peux placer le 2 <sup>e</sup> service à droite et à gauche. → <a href="#">Expert</a>	... je peux frapper un 1 <sup>er</sup> service rapide (chercher le point directement). → <a href="#">As des aces</a>  ... je peux placer le 2 <sup>e</sup> service avec rotation à droite et à gauche. → <a href="#">Festival de variations</a>	
<b>«Je retourne le service»</b>	... je peux retourner la balle et me replacer. → <a href="#">Singe et panthère (retour)</a>	... je peux placer mon retour avec mon coup fort. → <a href="#">Joueur de handball (retour)</a>	... je peux placer mon retour en coup droit et en revers.	... je peux retourner long. → <a href="#">Artiste du service et du retour (retour)</a>	... je peux retourner long le 1 <sup>er</sup> service et placer le 2 <sup>e</sup> service à droite ou à gauche selon la situation.	... je peux effectuer un retour bloqué selon la situation sur le 1 <sup>er</sup> service et prendre l'initiative sur un 2 <sup>e</sup> service court.	... je peux placer mon retour sur un 1 <sup>er</sup> service rapide et attaquer le 2 <sup>e</sup> service.	
<b>«Nous jouons les deux au fond du court»</b>  («Je me sors d'une situation de jeu difficile») («Je construis le point et prends l'initiative»)	... je peux échanger des balles avec un partenaire. → <a href="#">A toi, à moi</a> → <a href="#">Phoque</a> → <a href="#">Agneau</a>	... je peux jouer des balles bombées et me replacer. → <a href="#">Montgolfière</a> → <a href="#">Souris</a>	... je peux me donner du temps en jouant des balles bombées lorsque je suis dans une situation rouge. → <a href="#">Dans le rouge</a>	... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues lorsque je suis dans une situation rouge. → <a href="#">Roi de la diagonale</a>	... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation arrière lorsque je suis dans une situation rouge. → <a href="#">Sliceur</a> → <a href="#">Artiste de la défense</a>	... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation avant lorsque je suis dans une situation rouge. → <a href="#">Lifteur</a>	... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées avec rotation en fin de course. → <a href="#">Indébordable</a>	
	... je peux échanger des balles avec un partenaire. → <a href="#">Tic Tac</a> → <a href="#">Phoque</a> → <a href="#">Agneau</a> → <a href="#">Faucon</a>	... je peux percevoir la qualité de mes points d'impact. → <a href="#">En rythme</a> → <a href="#">Danseur</a>  ... je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de temps. → <a href="#">En avant</a> → <a href="#">Gymnaste</a>	... je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence. → <a href="#">Pronostics</a> → <a href="#">Artiste du fond du court</a>  ... je peux utiliser mes coups forts car j'ai suffisamment de temps. → <a href="#">Fort comme un roc</a> → <a href="#">Mur de tennis</a>	... je peux percevoir ma situation dans le jeu (positionnement). → <a href="#">Situations de jeu</a>  ... je peux placer des balles longues car j'ai suffisamment de temps. → <a href="#">Placer long</a>	... je peux percevoir ma situation dans le jeu (feux). → <a href="#">Feux de la circulation</a>  ... je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps. → <a href="#">En long et en large</a> → <a href="#">Joueur de fond du court</a>	... je peux percevoir l'efficacité de mes balles. → <a href="#">Sensible</a>  ... je peux mettre mon adversaire sous pression grâce à un changement de direction car j'ai suffisamment de temps. → <a href="#">Avantage</a> → <a href="#">Actif</a>	... je peux mettre mon adversaire sous pression en variant le jeu car j'ai suffisamment de temps. → <a href="#">Demi-volleyeur</a>	
<b>«J'attaque»</b>  («J'enlève du temps et de l'espace à mon adversaire»)	... je peux jouer les balles courtes avant le 2 <sup>e</sup> rebond. → <a href="#">Hop hip</a>	... je peux percevoir les balles courtes. → <a href="#">Devineur de rebond</a> → <a href="#">Joueur d'échec</a>  ... je peux monter au filet lors de balles courtes. → <a href="#">Position au filet</a>	... je peux percevoir la trajectoire des balles courtes. → <a href="#">Décodeur de trajectoires</a> → <a href="#">Epéiste</a>  ... je peux les rejouer avec précision (avec rotation avant). → <a href="#">Contrôleur</a> → <a href="#">Gymnaste</a>	... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). → <a href="#">Voyant</a>  ... je peux attaquer une balle courte et enlever du temps à mon adversaire en jouant une balle longue. → <a href="#">Attaque longue</a> → <a href="#">Attaquant</a>	... je peux attaquer sur le point faible de mon adversaire dès qu'il joue une balle courte. → <a href="#">Bourreau</a>	... je peux anticiper la situation de jeu de mon adversaire. → <a href="#">Devin</a>  ... je peux ralentir des balles rapides. → <a href="#">Attaquant rusé</a>	... je peux anticiper la situation de jeu de mon adversaire assez tôt. → <a href="#">Roi des angles</a>  ... je peux ouvrir un côté du court grâce à une balle d'attaque efficace. → <a href="#">Ouvreur</a>	
(«Je joue au filet»)	... je peux jouer des volées sur des balles lentes. → <a href="#">Chasseur</a> → <a href="#">Chat</a>	... je peux placer des volées sur des balles lentes. → <a href="#">Bouclier</a>  ... je peux jouer des volées hautes. → <a href="#">Mur</a>	... je peux placer des volées ou finir le point sur des balles lentes. → <a href="#">Buteur</a>  ... je peux placer des volées hautes. → <a href="#">Tour de contrôle</a>	... je peux placer mes volées sur des balles appuyées. → <a href="#">Vigoureux</a>  ... je peux smasher. → <a href="#">Smasheur</a> → <a href="#">Volleyeur</a>	... je peux bien me placer au filet pour terminer le point avec une volée. → <a href="#">Tireur de pénalty</a> → <a href="#">Artiste de la volée</a>	... je peux placer des volées longues. → <a href="#">Volée plongeante</a>  ... je peux jouer des volées amorties. → <a href="#">Amortie</a>  ... je peux placer des smashes. → <a href="#">As du smash</a>	... je peux placer des volées longues sur le point faible de l'adversaire. → <a href="#">Malicieux</a>  ... je peux trouver des angles extrêmes pour terminer le point avec une volée. → <a href="#">Volée extrême</a>	
<b>«Mon adversaire attaque»</b>	... je peux jouer des balles au filet (avec sûreté) sur mon adversaire.  ... Je vois que mon adversaire attaque.	... je peux défendre en jouant une balle bombée lorsque mon adversaire attaque.	... je peux lobber mon adversaire lorsqu'il monte au filet.	... je peux passer mon adversaire à droite et à droite lorsqu'il avance.	... je peux placer des balles dans la course à droite et à gauche lorsque mon adversaire avance.	... je peux placer des balles dans les pieds de mon adversaire lorsqu'il avance.	... je peux jouer des lobs offensifs (rotation avant).	



Condition physique	5–10	11–15	16–20	21–50	51–100
<b>Force</b> J'ai de la force et...	... je peux grimper, prendre appui, me suspendre, tirer. → <b>Panthère</b>  ... je peux effectuer les premiers exercices de renforcement.	... je peux exécuter de manière correcte des exercices de force exigeants sollicitant plusieurs groupes musculaires.	... je peux augmenter ma masse musculaire selon des méthodes d'entraînement ciblées.  ... je peux mettre en pratique différentes méthodes d'entraînement de force.	... je peux entraîner ma force spécifiquement pour le tennis.  ... je peux réduire les déséquilibres musculaires.	... je peux maintenir ma force.  ... je peux réduire les déséquilibres musculaires.  ... je peux accroître à nouveau ma force de manière générale.
<b>Endurance</b> Je suis endurant et...	... je peux courir le nombre de minutes correspondant à mon âge.  ... je peux maintenir une charge de travail intensive brève entrecoupée de courtes pauses pendant un certain temps (intervalles). → <b>Boxeur</b>	... je peux m'entraîner à divers degrés d'intensité.  ... je peux maintenir des formes intermittentes sur une longue durée.	... je peux maintenir plus longtemps la force ou la vitesse nécessaire à l'activité.	... je peux conserver ma vitesse, ma coordination et mon explosivité lors de longs échanges, sur la durée d'un match ou d'un tournoi.	... je peux maintenir mon niveau de performance.  ... je peux maintenir mon niveau de charges aérobies sur une longue durée.
<b>Vitesse</b> Je suis rapide et...	... je peux agir avec rapidité et précision lors de l'exécution d'exercices. → <b>Joueur de basketball</b> → <b>Puce</b>	... je peux atteindre mes limites en compétition ou quand je suis sous pression.	... je peux faire preuve d'une grande vitesse, réactivité et explosivité.  ... je peux maintenir ma vitesse sur la durée.	... je peux exécuter des actions complexes rapidement.  ... je peux utiliser ma vitesse avec efficacité dans les situations de jeu.	... je peux encore me déplacer rapidement.
<b>Souplesse</b> Je suis souple et...	... je peux exploiter pleinement mes capacités dans mes activités régulières.	... je peux préserver activement ma souplesse.	... je peux m'étirer (dynamique et statique) de manière ciblée.	... je peux m'étirer (dynamique et statique) de manière ciblée.  ... je peux étirer ma musculature raccourcie de manière ciblée.	... je peux m'étirer (dynamique et statique) de manière ciblée.  ... je peux me détendre.

Psyché					
<b>Attitude</b>	... je montre une attitude positive concernant l'apprentissage, la victoire et la défaite.	... je m'engage à 100% indépendamment du score.	... j'assume mes responsabilités pour atteindre mes buts et suis autonome.	... je respecte les autres et assume mes responsabilités au sein de mon équipe.  ... je donne l'exemple.	... je m'intéresse à la vie du club et j'y prends part activement.
<b>Objectifs et recherche des causes</b>	... j'arrive à me fixer des objectifs simples.  ... je peux prendre du recul sur des événements.	... je peux différencier et fixer des objectifs méthodiques et des objectifs finaux.  ... je sais gérer les défaites de manière constructive et je prends en compte l'adversaire dans mes analyses de match.	... je peux fixer des objectifs SMART.  ... j'analyse mes réussites et mes échecs principalement de manière autocritique et en prenant en compte des facteurs vérifiables.	... je peux me fixer des objectifs à court, moyen et long terme.  ... je peux expliquer (attribuer) de manière différenciée les causes des événements afin de renforcer ma confiance en moi.	... je suis satisfait lorsque j'atteins des objectifs personnels.  ... je développe des stratégies qui me permettent notamment de compenser les signes de l'âge.
<b>Contrôle de soi</b>	... je peux me concentrer durant un match. → <b>Renard</b>  ... je connais des techniques de respiration et de visualisation simples.  ... je développe un langage corporel positif.	... je sais conserver un état d'esprit positif même dans des situations difficiles.  ... j'utilise différentes formes de visualisation.  ... j'utilise des techniques de respiration au moment opportun. → <b>Cool</b>  ... je sais comment utiliser le langage corporel de manière ciblée.	... je peux utiliser des techniques de contrôle de soi sophistiquées.  ... je peux accepter mes erreurs et me concentrer sur le point suivant.  ... j'ai l'air d'un vainqueur même dans des situations difficiles.	... j'arrive à me concentrer au maximum.  ... je peux utiliser des techniques de visualisation sophistiquées.  ... je peux transformer ma frustration/ma colère en une agressivité positive et l'utiliser à bon escient pour le point suivant.  ... je peux influencer mes émotions grâce à mon langage corporel.	... je conserve mes capacités mentales.  ... je reflète l'image d'une personne calme et équilibrée.
<b>Rituels et préparation</b>	... je peux m'échauffer de manière autonome. → <b>Zoo</b>	... je dispose d'une routine d'avant-match. → <b>Professionnel</b>  ... j'exécute des rituels entre les points et durant les pauses.	... j'exécute des rituels et des routines personnels d'avant-match.	... j'exécute les rituels indépendamment du score.	... je prends soin de ma santé grâce à une préparation adaptée.