

Des clubs t'accueillent en Guadeloupe

De nombreux clubs affiliés t'attendent pour la pratique du tennis : St Barth, St Martin, Le Moule, St François, Anse Bertrand, Petit Canal, Gosier, Lamentin, Ste Rose, Marie-Galante, Basse-Terre, Capesterre, St Claude, Vieux-Habitants, Baie-Mahault, Les Abymes, Gourbeyre, Bouillante, Petit-Bourg et Pointe-à-Pitre.



LIGUE
GUADELOUPE



ANNEE SCOLAIRE 2015/2016

NOM et PRENOM :

AGE :

ECOLE :



P.1 - Description



P.2 - Histoire



P.3 - L'équipement.....



P.4 - La raquette.....

P.7- Les terrains et les balles



P.8 - Les règles



P.9 - L'hygiène.....



P.10 - Les coups du tennis...



P.12 - Les valeurs du tennis...

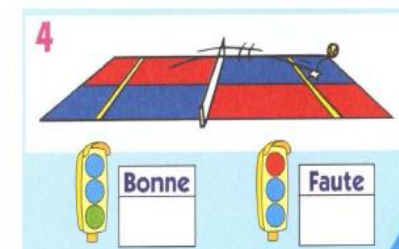
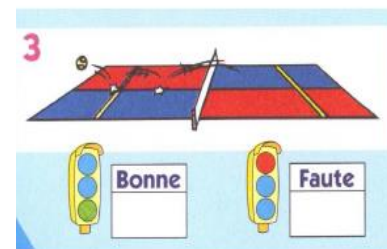
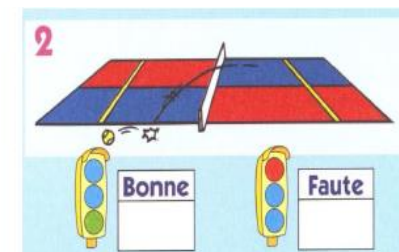
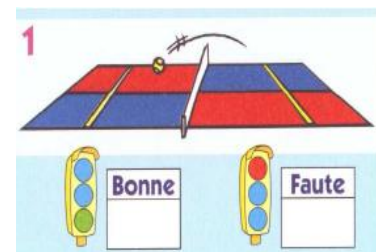


P.13 - Quizz.....



QUIZZ

Coche la bonne case :



Entoure en bleu les produits laitiers, en vert les fruits et les légumes, en rouge la viande et le poisson :



L'HISTOIRE DU TENNIS

Le tennis est né entre 1858 et 1870 en Angleterre. C'est une adaptation du jeu de paume. Le lanceur disait « tenes » signifiant "tiens" au départ d'un échange. Les Anglais entendent "tenes" d'où Tennis. Au début les points étaient des pénalités obligeant le joueur à reculer de 15, 30 ou 45 pas. Les points actuels sont 15, 30, 40.

Les grands chelems

Les joueurs jouent différents tournois tout au long de l'année et partout dans le monde. Les 4 tournois les plus importants s'appellent les Grands Chelems. Ils se déroulent sur 4 surfaces différentes.



La Coupe DAVIS

C'est la plus prestigieuse des compétitions de tennis masculin par équipe. Elle oppose les pays entre eux. Le 1^{er} tour de l'année 2016 était France / Canada. Il s'est déroulé du 4 au 6 Mars en Guadeloupe.



LES COUPS DU TENNIS

La volée : Coup effectué près du filet avant le rebond de la balle



Le smash : Coup frappé au-dessus de la tête, avant ou après le rebond, permettant de rabattre la balle



LES VALEURS DU TENNIS



de l'adversaire, des règles du jeu,
de l'enseignant, de l'arbitre



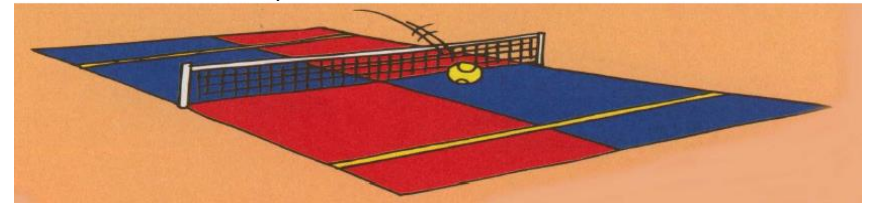
Le tennis réclame une conduite
honnête, une maîtrise de soi, dans la victoire comme dans
la défaite.



le tennis, c'est le plaisir de jouer
ensemble de partager la passion, c'est permettre à tous
de s'exprimer, de créer librement à travers le jeu

DESCRIPTION

Le tennis est un sport qui oppose soit deux joueurs (on parle alors de jeu en simple) soit quatre joueurs qui forment deux équipes de deux (on parle alors de jeu en double) qui se renvoient une balle au dessus d'un filet à l'aide d'une raquette.



Déroulement d'un match :

Un match se déroule en plusieurs sets, eux-mêmes découpés en jeux, chaque jeu étant découpé en points.

Comptage des points

Au début d'un jeu, chaque joueur a un score de 0. Quand un joueur gagne son premier point du jeu, son score passe à 15. Le second point gagné lui donne un score de 30, puis le troisième 40.

- Si l'un des deux joueurs gagne son quatrième point alors que son adversaire a un score de 0, 15 ou 30, il gagne le jeu.
- Sinon, cela signifie que le score est de 40-40. Le vainqueur du point suivant a alors un avantage. S'il gagne le point encore après, il gagne le jeu ; s'il le perd, le score revient à 40-40.

Déroulement d'un set

Un set est gagné par le premier des deux adversaires qui gagne 6 jeux. Pour gagner un set, il faut donc :

- gagner 6 jeux alors que l'adversaire en a gagné 0, 1, 2, 3 ou 4 ;
- ou gagner 7 jeux alors que l'adversaire en a gagné 5 ;

Gain du match : Le vainqueur du match est le premier à avoir remporté 2 sets.

LE TERRAIN ET LES BALLES

Les balles sont des sphères en caoutchouc remplies d'air.

A l'origine, elles étaient blanches mais le jaune s'est imposé afin d'offrir plus de visibilité aux téléspectateurs car à l'époque, la télévision était en noir et blanc.

Selon mon niveau et mon âge, je joue avec une balle et un terrain adaptés



Terrain blanc : 5 ans et plus

8 m
Dans le sens de la largeur
Sans filet, mais avec une ligne le matérialisant au sol
Ballon paille 26 cm
Raquette 43 à 48 cm (17 à 19")



Terrain violet : 5 ans et plus

11 m
Dans le sens de la largeur
Avec filet à 0,50 m maximum
Balle petit tennis 15 cm non gonflée à bloc
Raquette 43 à 53 cm (17 à 21")



Terrains rouges : 6 ans et plus

12 m x 8,23 m ou 12 m x 5,50 m
Dans le sens de la longueur
Avec filet à 0,80 m maximum
Balle rouge
Raquette 48 à 58 cm (19 à 23")



Terrain orange : 7 ans et plus

18 m x 8,23 m (6,25 m)
Avec filet à 0,80 m
Balle orange
Raquette 56 à 63 cm (22 à 25")



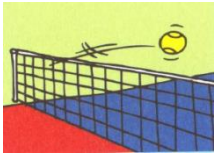
Terrain vert : pas avant 9 ans

24 m
Filet traditionnel
Balle verte
Raquette 63 à 68 cm (25 à 27")

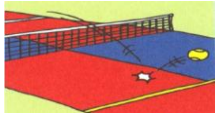


REGLES DU JEU

- Il faut tenir la raquette en bout de manche
- Il faut attendre que l'autre joueur soit prêt avant d'engager
- Il faut engager à tour de rôle
- Ta balle est bonne si :



elle passe au dessus du filet



elle tombe dans le terrain adverse

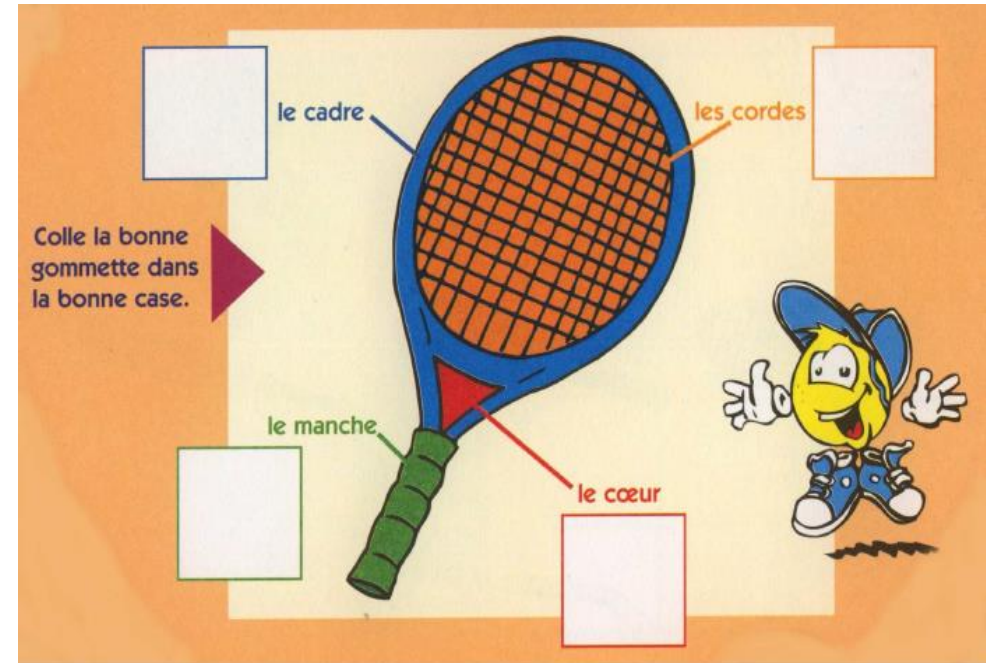


tu la frappes avec un seul rebond ou sans rebond

- Il faut serrer la main de ton adversaire et de l'arbitre à la fin du match

LA RAQUETTE

Découpe les gommettes et colle les.



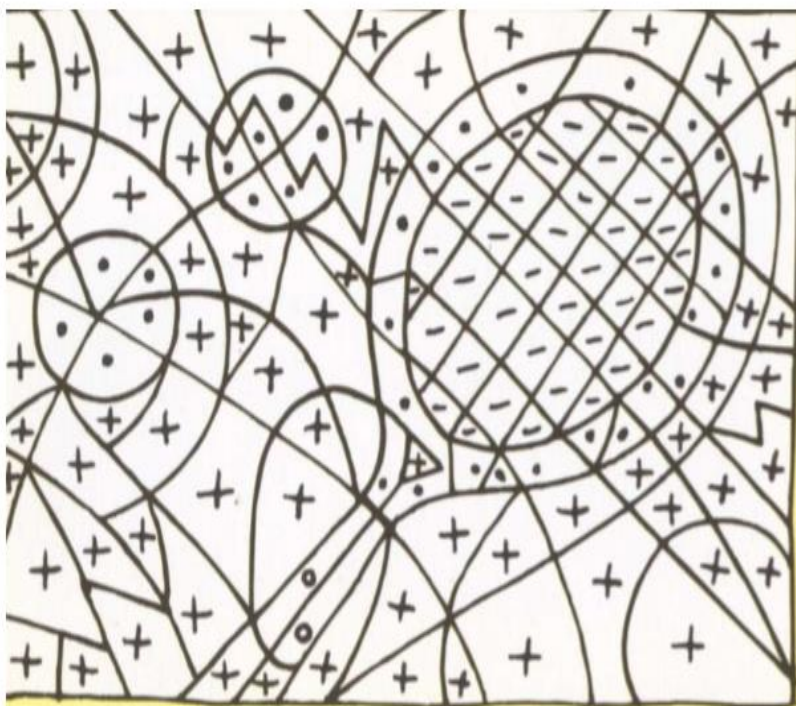
DECOUVRE LA RAQUETTE

Autrefois on renvoyait la balle avec la main. Aujourd'hui avec la raquette c'est beaucoup plus facile !

Colorie selon le code indiqué.



Jaune Bleu Rouge Vert



HYGIENE DU SPORTIF

*La pyramide des aliments



*Il faut dormir au moins 8 Heures par nuit pour bien récupérer de tes efforts!!

LES COUPS DU TENNIS

Le service : C'est l'engagement du tennis qui se fait au dessus de la tête



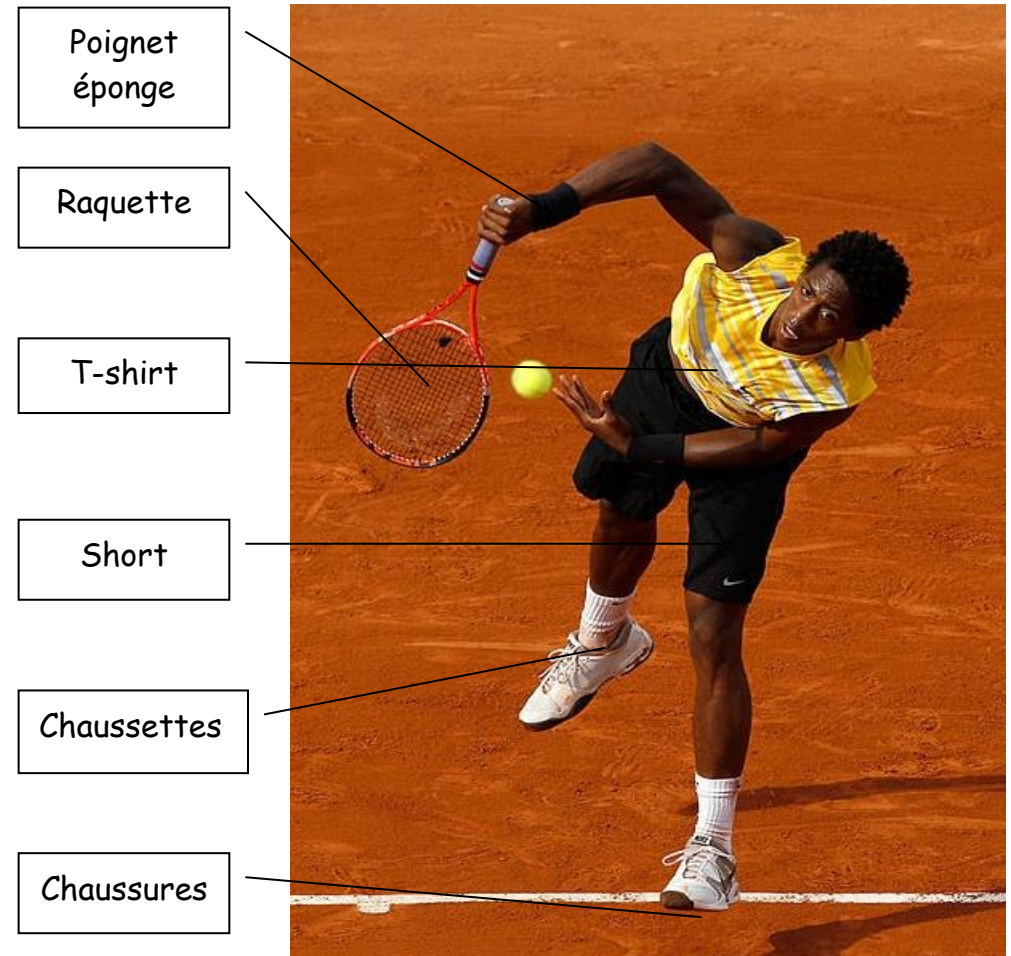
Le coup droit : Coup effectué bras ouvert, du côté de la main qui tient la raquette



Le revers : Coup effectué bras fermé, du côté opposé à la main qui tient la raquette. Il peut être fait en tenant le manche avec une ou 2 mains



L'EQUIPEMENT



Un Guadeloupéen à Roland Garros : Gianni MINA