


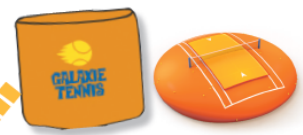



Le tennis

J'aime beaucoup jouer au tennis et je prends des cours depuis cinq ans. J'ai commencé les matchs par équipe et les tournois l'année dernière et ça me motive beaucoup pour progresser. Comme dans les autres sports, il y a des niveaux :

 <p>NIVEAU BLANC</p>	<p>COMPORTEMENT</p> <ul style="list-style-type: none">- Serrer la main de son adversaire et de l'arbitre à la fin du match <p>ARBITRAGE</p> <ul style="list-style-type: none">- Attendre que l'autre joueur(se) soit prêt(e) avant d'engager- Engager à tour de rôle <p>TACTIQUE</p> <ul style="list-style-type: none">- Se placer en début de point- Jouer où l'adversaire n'est pas- Se replacer	<p>TECHNIQUE</p> <p>Fond de court :</p> <ul style="list-style-type: none">- Tenir la raquette en bout de manche- Tenir la raquette dans les 2 mains en début de point- Jouer en coup droit et en revers en différenciant les faces du tamis- Jouer des revers à une main et à 2 mains <p>Jeu de jambes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Se dégager des trajectoires
 <p>NIVEAU VIOLET</p>	<p>COMPORTEMENT</p> <ul style="list-style-type: none">- Annoncer les balles fautes et le score à haute voix <p>ARBITRAGE</p> <ul style="list-style-type: none">- Reconnaître une balle bonne d'une balle fautive- Suivre et mémoriser le score <p>TACTIQUE</p> <ul style="list-style-type: none">- Réussir plusieurs frappes à la suite	<p>TECHNIQUE</p> <p>Service :</p> <ul style="list-style-type: none">- Adopter la bonne position de départ- Frapper au-dessus de la tête <p>Fond de court :</p> <ul style="list-style-type: none">- Adopter en retour de service une attitude d'attention main libre au cœur de la raquette- Frapper la balle en avant du corps, en coup droit- Frapper la balle en avant du corps, en revers <p>Jeu de jambes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Frapper en restant stable
 <p>NIVEAU ROUGE</p>	<p>COMPORTEMENT</p> <ul style="list-style-type: none">- Effectuer un jeu décisif <p>TACTIQUE</p> <ul style="list-style-type: none">- Déplacer l'adversaire- Effectuer des volées <p>TECHNIQUE</p> <p>Service :</p> <ul style="list-style-type: none">- Servir en passant par la position armée- Être en équilibre	<p>Fond de court :</p> <ul style="list-style-type: none">- Reprendre la raquette dans les 2 mains entre chaque frappe- Différencier les prises de CD et RV- Préparer en CD avec le tamis au-dessus de la main- Préparer en RV avec le tamis au-dessus de la main <p>Jeu au filet :</p> <ul style="list-style-type: none">- Frapper devant soi <p>Jeu de jambes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Être actif entre les frappes
 <p>NIVEAU ORANGE</p>	<p>COMPORTEMENT</p> <ul style="list-style-type: none">- Gérer d'éventuels désaccords avec son adversaire <p>ARBITRAGE</p> <ul style="list-style-type: none">- Compter dans le mode « jeu » <p>TACTIQUE</p> <ul style="list-style-type: none">- Attaquer en accélérant le jeu- Défendre en ralentissant le jeu- Utiliser les effets- Accélérer son 1^{er} service- Prendre l'avantage sur la 2^e balle- Se positionner au début du point, en simple- Se positionner au début du point, en double	<p>TECHNIQUE</p> <p>Service :</p> <ul style="list-style-type: none">- Servir avec de l'effet slicé <p>Fond de court :</p> <ul style="list-style-type: none">- Adopter une attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés <p>Jeu au filet :</p> <ul style="list-style-type: none">- Frapper devant soi en avançant <p>Jeu de jambes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Glisser sur TB- S'équilibrer / Enchaîner
 <p>NIVEAU VERT</p>	<p>COMPORTEMENT</p> <ul style="list-style-type: none">- Respecter son adversaire et conserver une attitude correcte en toute circonstance <p>ARBITRAGE</p> <ul style="list-style-type: none">- Être autonome dans la gestion des règles <p>TACTIQUE</p> <ul style="list-style-type: none">- Utiliser son coup fort- Intercepter en double	<p>TECHNIQUE</p> <p>Service :</p> <ul style="list-style-type: none">- Servir slicé ou lifté en 2^e balle <p>Fond de court :</p> <ul style="list-style-type: none">- Traverser la balle <p>Jeu de jambes :</p> <ul style="list-style-type: none">- Accélérer / Freiner

Je suis en balle orange et au mois de février je vais normalement atteindre le niveau vert. Pendant les vacances, j'ai fait un tournoi à Ste Foy et je suis arrivé en demi-finale.



J'aime aussi les autres sports de raquettes comme le ping-pong et le badminton.

LOUIS DUGIED

