



## TENNIS MONTRÉAL

285 Faillon Ouest, bureau 202, Montréal, H2R 2W1  
Telephone: (514) 270-2724 Fax: (514) 270-3812  
www.tennismontreal.qc.ca

# Dollard-des-Ormeaux Programmation estivale 2010

### Cours jeunes :

| lundi & mercredi  | mardi & jeudi   | vendredi                                    |
|---|---|---|
| Niveau 1.0<br><b>5-7 ans</b><br>9 h à 10 h<br>Niveau 1.0<br><b>8-12 ans</b><br>10 h à 11 h 30<br>Niveau 2.0/2.5<br><b>13-17 ans</b><br>13 h à 14 h 30 | Niveau 2.0/2.5<br><b>8-12 ans</b><br>9 h à 10 h 30<br>Niveau 1.5<br><b>8-12 ans</b><br>10 h 30 à 12 h<br>Niveau 3.0/3.5<br><b>13-17 ans</b><br>13 h à 14 h 30 | Activités dirigées ligue ou<br>intra murale |

*N.B. Pour connaître la description des niveaux, consulter la grille d'auto-évaluation à la page suivante.*

### Dates:

1<sup>ière</sup> session : 28 juin au 23 juillet  
2<sup>ième</sup> session : 26 juillet au 20 août

### Coût :

Résidents de DDO seulement : 68 \$ / session de 4 semaines  
88 \$ / 2 sessions de 4 semaines (8 semaines)

### Lieux :

| Parcs       | Adresse            | Lieux                          | Jour                 |
|-------------|--------------------|--------------------------------|----------------------|
| Coolbrooke  | 260, Spring Garden | Spring Garden et<br>Coolbrooke | Lundi au<br>vendredi |
| Lake Road   | 85, Hemingway      | Lake et Hemingway              |                      |
| Westminster | 531, Westminster   | Westminster et Durham          |                      |

### Inscription :

Pour vous inscrire, communiquez avec nous au 514.270.2724 poste 0, à partir du 7 avril, ou s'inscrire en ligne au [www.tennismontreal.qc.ca](http://www.tennismontreal.qc.ca) à partir du 6 avril, 18h30. Inscription en personne à compter du mardi 6 avril, entre 18h30 et 20h30 (**ensuite sur les heures d'ouverture régulières**)

## Grille d'auto-évaluation :

| Niveau  | Coup de fond (coup droit et revers)   | Retour de service  | Jeu de filet (volée et smash)  | Service   |
|---------|---|--|--|---|
| 1.0     | Ce joueur commence à jouer au tennis.   | Ce joueur commence à jouer au tennis.  | Ce joueur commence à jouer au tennis.  | Ce joueur commence à jouer au tennis.   |
| 1.5     | Ce joueur commence à échanger mais éprouve de la difficulté du fond de terrain.   |  |  |   |
| 2.0/2.5 | Ce joueur réussit à échanger en fond de terrain sur balles faciles. Sa constance est limitée par l'absence de contrôle de balle. Ce joueur esquivé un revers au profit d'un coup droit. Ce joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs en fond de terrain en utilisant surtout le coup droit. Sa trajectoire de balle est arquée et la vitesse est modérée. | Ce joueur se positionne pour protéger ses faiblesses. Son retour est irrégulier. En simple, ce joueur retourne vers le centre du terrain. En double, il éprouve de la difficulté à retourner en croisé.          | En simple, ce joueur évite de prendre le filet. En double, il applique le jeu de position et à l'aise uniquement avec les volées du coup droit; il évite la volée du revers et le smash. Ce joueur monte au filet à l'entraînement mais hésite à le faire en situation de match. | Les doubles fautes sont fréquentes. Ce joueur éprouve de la difficulté avec le lancer de balle. Ce joueur réussit sa première balle à moins de 50%. Son deuxième service se limite à une mise en jeu. |
| 3.0     | Ce joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs (autant en coup droit qu'en revers). À cadence modérée, il retourne les balles hautes, courtes ou éloignées, avec plus d'efficacité sur son coup dominant.   | Sur un service de vitesse modérée, ce joueur contrôle son retour tant en simple qu'en double, avec une intention précise.  | Ce joueur réussit bien la volée du coup droit sur balle facile; sa volée dominante est efficace mais ne lui permet pas de faire le point. Sa volée est déficiente sur les balles basses ou éloignées. Il réussit bien le smash sur balles faciles.                               | Sa première balle de service est réussie à plus de 50%. Son deuxième service est plus lent.   |
| 3.5     | Ce joueur est apte à déplacer l'adversaire et / ou à retourner des balles faciles avec plus de puissance. Il réussit plus de 60% de ses coups d'approche.   | Ce joueur peut retourner défensivement les services rapides ou éloignés. Sur une deuxième balle facile, il retourne en puissance ou en précision. En double, son retour est parfois suivi d'une montée au filet. | Au filet, ce joueur est à l'aise: il peut diriger sa volée du coup droit; au revers, il la dirige aussi mais sans conviction. Il exécute des volées et des smash qui exigent de courts déplacements.   | Ce joueur peut varier la vitesse et la direction de son premier service. Il peut aussi diriger son deuxième service sur la faiblesse de l'adversaire. Il ne fait pas de doubles fautes.               |
| 4.0     | Ce joueur maîtrise le jeu de fond, il est toutefois erratique en situation plus difficile: balles rapides, éloignées, situation de jeu contre un adversaire au filet.   | Ce joueur a de la difficulté à retourner les services très puissants et/ou avec effets. Son retour lui permet de prendre l'initiative du point, d'explorer une faiblesse de l'adversaire.                        | En simple, ce joueur est à l'aise avec le jeu de filet. En double, il adopte une attitude offensive sur différents types de balles; il peut intercepter les retours de services faciles. Sur les lobs faciles, son smash lui permet de faire le point.                           | Ce joueur peut varier la vitesse et/ou la direction de son premier service. Il utilise les services à effets.   |