

“VIVE LE TENNIS” – ÉCHELLE D’AUTOÉVALUATION

Trouvez les partenaires qui vous conviennent pour vous amuser davantage

Comment?

- Utilisez l’échelle d’autoévaluation “Vive le tennis” qui identifie et décrit les habiletés de tennis qui correspondent aux différents calibres de jeu.
(Consultez l’affiche à votre club ou le guide de poche pratique)

Objectif :

- Trouver votre propre niveau d’habileté au tennis.
- Trouver des joueurs d’un calibre semblable pour accroître le plaisir de jouer.
- Affronter un adversaire plus fort en utilisant un handicap afin de rendre la partie plus captivante.
- Suivre des leçons de groupe ou faire partie d’une ligne composée de joueurs de calibre similaire au vôtre.

Principes d’autoévaluation :

- Connaître l’échelle d’autoévaluation de “Vive le tennis”.
- Consultez l’échelle de haut en bas, à partir du niveau 1.0.
- Découvrez le calibre qui décrit le mieux votre jeu.
- Demandez à l’instructeur ou l’entraîneur de vérifier votre autoévaluation, si cela peut vous aider.
- Souvenez-vous : plus vous jouerez et vous vous améliorerez, plus vous hausserez votre calibre.
- Réévaluez-vous périodiquement.
- Vos performances lors de rencontres amicales ou compétitives vous permettront de juger de la justesse de votre autoévaluation.

CALIBRE	COUPS DE FOND (<i>coup droit et revers</i>)	RETOUR DE SERVICE	JEU DE FILET (<i>volée et smash</i>)	SERVICE
1.0	Le joueur commence à jouer au tennis			
1.5	Le joueur commence à échanger mais éprouve de la difficulté en fond de terrain et au service			
2.0	Réussit à échanger en fond de terrain sur balles faciles. Constance limitée par l’absence de contrôle de balle. Le joueur esquive souvent un revers au profit d’un coup droit.	Le joueur se positionne pour protéger ses faiblesses. Son retour est irrégulier.	En simple, le joueur évite de prendre le filet. En double, il sait où se placer sur le terrain; il est à l’aise uniquement avec les volées du coup droit; il évite la volée du revers et le smash.	Les doubles fautes sont fréquentes. Le joueur éprouve de la difficulté avec le lancer de balle.

2.5	Réussit des échanges de 10 coups consécutifs en fond de terrain, en utilisant surtout le coup droit. La trajectoire de balle est arquée et la vitesse est modérée.	En simple, le joueur retourne vers le centre du terrain. En double, il éprouve de la difficulté à retourner en croisé.	Le joueur monte au filet à l'entraînement mais hésite à le faire en situation de match.	Réussit 1re balle à moins de 50%. Le deuxième service se limite à une "mise en jeu".
3.0	Réussit des échanges de 10 coups consécutifs (autant en coup droit qu'en revers). À cadence modérée, le joueur retourne les balles hautes, courtes ou éloignées avec plus d'efficacité sur son coup dominant.	Sur un service de vitesse modérée, le joueur contrôle son retour tant en simple qu'en double – avec une intention précise.	Réussit bien la volée du coup droit sur balle facile; la volée dominante est efficace mais ne permet pas de finir le point. La volée est déficiente sur les balles basses ou éloignées. Réussit bien le smash sur balles faciles.	La 1re balle de service est réussie à plus de 50%. Le 2e service est plus lent.
3.5	Le joueur est apte à déplacer l'adversaire ou à retourner les balles faciles avec plus de puissance. Réussit plus de 50% de ses coups d'approche.	Peut retourner défensivement les services rapides ou éloignés. Sur 2e balle facile, le joueur retourne en puissance ou en précision. En double, son retour est parfois suivi d'une montée au filet.	Au filet, le joueur est à l'aise : peut diriger sa volée du coup droit; au revers, il la dirige aussi mais sans conviction. Exécute des volées et des smashes qui exigent de courts déplacements.	Peut varier la vitesse et la direction de son 1er service. Peut aussi diriger son 2e service sur la faiblesse de l'adversaire. Les doubles fautes sont peu fréquentes.
4.0	Peut préparer ses points de façon constante, grâce à une bonne variété de coups. Il est toutefois erratique en situations plus difficiles : balles rapides, éloignées, situation de jeu contre un adversaire au filet.	A de la difficulté à retourner les services très puissantes ou avec effets. Son retour lui permet de prendre l'initiative du point, d'exploiter une faiblesse de l'adversaire. En double, sur des balles de vitesse modérée, ses retours sont variés et efficaces.	En simple le joueur est à l'aise avec le jeu de filet. En double, il adopte une attitude offensive sur différents types de balles ; peut intercepter les retours de services faciles. Sur des lobs faciles, son smash lui permet de finir le point.	Peut varier la vitesse ou la direction de son 1er service. Utilise les services à effets.
4.5	Sait utiliser	Retourne	En double, le	Possède un 1er

	plusieurs effets de balles. Commence à développer un coup dominant ou encore une bonne constance. Peut difficilement réussir des bons coups dans 2 des 3 cas suivants : balle rapide, balle éloignée ou en situation de jeu contre un adversaire saire au filet.	régulièrement les 1ers services mais lorsqu'il tente un retour plus puissant, n'obtient pas 30% de réussites. En double, son retour n'est pas suffisamment bas (moins de 50% de réussites).	joueur fait le "service-volée" ; la volée d'approche n'est cependant ni puissante ni profonde. Lorsque la balle reçue est puissante ou en angle, il est irrégulier. Au filet, il peut finir le point grâce à une variété de volées : en angle, amortie ou frappée.	service puissant ou à effets. Le 2e service est souvent précis et profond. Ne fait pas de doubles fautes. En double, la 1re balle de service est suivie d'une montée au filet mais les erreurs sont encore fréquentes.
5.0	Réussit des échanges de 10 coups consécutifs à cadence plus élevée. Très régulier ou possède un coup dominant. Il réussit 50% de ses contre-attaques sur des balles difficiles : rapides, éloignées ou en situation de jeu contre un adversaire au filet.	Sur réception de 1ers services vers son coup dominant, le joueur réussit un retour de qualité une fois sur deux (50%). En double, il réussit à diriger la balle aux pieds de ses adversaires.	En double, ce joueur réussit bien le "service-volée": sa première volée est profonde et dirigée en croisé. Réussit bien le smash, peu importe sa position sur le terrain.	Ce joueur possède un 1er service efficace lui permettant de gagner des points ou de provoquer des retours faciles. La qualité du 2e service réduit le risque de retours offensifs. Lors du 1er service, en double, l'enchaînement service-volée est efficace.
5.5	Ce joueur a développé un style de jeu identifiable : "attaquant de fond de terrain", joueur polyvalent, joueur "service-volée" ou relanceur de fond de terrain. Il a une bonne anticipation technique ("lecture" du service adverse, position de l'adversaire) et tactique (réactions de l'adversaire en situation spécifique). Il n'a pas de faiblesse majeures. Il réussit à contre-attaquer des balles difficiles ou profondes et réussit bien en situation de jeu contre un adversaire au filet. Ce joueur peut jouer les tournois provinciaux classe ouverte. Il est capable d'exploiter les faiblesses de ses adversaires grâce à la variété de son jeu ou en utilisant des coups spécifiques – drop-shot, lob, coups en angle, balles lentes, etc.			
6.0 à 7.0	À ce niveau l'autoévaluation devient superflue. Les classements (provincial, national, international) présents ou passés sont un meilleur indicateur. Le joueur de niveau 6.0 a suivi un entraînement intensif en vue de compétitionner au niveau junior national, dans les circuits universaires, ou a obtenu un classement national. Le joueur de niveau 6.5 a une solide expérience des tournois internationaux classe ouverte (circuits satellites ou challengers.) Le joueur de niveau 7.0 est un joueur professionnel de calibre international.			