

**Tableau des profils 2.5, 3.0 et 3.5**

	<b>JOUEUSE DE NIVEAU 4</b>	<b>JOUEUSE DE NIVEAU 3</b>	<b>JOUEUSE DE NIVEAU 2</b>
	<b>PROFIL 2.5</b>	<b>PROFIL 3.0</b>	<b>PROFIL 3.5</b>
<b>ASPECT PHYSIQUE</b>	<p>Cette joueuse peut se déplacer dans la zone de fond sur le demi-terrain et percevoir les balles plus courtes. Par contre, son premier pas peut être hésitant pour monter au filet. Elle couvre la zone avant jusqu'à la ligne de service et peut avoir plus de difficulté dans sa course arrière. Elle a une posture athlétique en réception de service, par contre elle peut avoir une posture trop rigide lors des enchaînements vers le filet. Elle a la résistance pour jouer durant deux heures, si elle gère bien son stress.</p>	<p>Cette joueuse a une préférence pour les déplacements arrière-avant plutôt qu'avant-arrière. Son premier pas peut être hésitant à sortir de sa zone souvent dû à une mauvaise perception et à une mauvaise lecture de la trajectoire de la balle. Elle juge plus facilement les balles après rebonds et se positionne mieux que la joueuse du niveau 4. Par contre, elle oublie fréquemment de se repositionner. Elle maintient une bonne énergie tout au long du match.</p>	<p>Étant donné que plusieurs joueuses de ce niveau en raison de leur expérience ont une meilleure anticipation ou perception de la balle, le jeu de jambes est beaucoup plus efficace. Le premier pas est plus explosif pour sortir des différentes zones de jeu et, par le fait même, le choix de jeu est plus adéquat et plus rapide. Elle se replace rapidement après la frappe. La posture de la joueuse est plus athlétique durant tout le match avec une position plus fléchie et moins rigide. Elle maîtrise davantage les différents effets sur la balle et gère mieux toutes les phases de jeu.</p>
<b>ASPECT TECHNIQUE ET TACTIQUE</b>			
	<p>Étant donné que la technique pour la majorité d'entre elles est un élément nouveau, très souvent elles se concentrent davantage sur la technique que sur la tactique. Ici, on voit des difficultés à avoir de bonnes prises de raquette ou des changements de prises de raquette. Elles perçoivent souvent la balle trop tard, ce qui affecte leur préparation et leur rythme. Elles donnent donc l'impression de se débarrasser de la balle plutôt que de l'absorber.</p>	<p>La technique influence ici la tactique et on peut voir des joueuses regarder leur cible au lieu de regarder leur point d'impact. Cela provoque davantage de frappes avec le bras et une position plus droite que basse. Elles sont plus confortables avec une balle de vitesse moyenne et souvent leurs frappes peuvent manquer de profondeur et de régularité. <b>Elles ont de la difficulté de passer d'un type de coup à un autre. Faire des enchaînements de coup est un défi.</b></p>	<p>Cette joueuse connaît davantage son style de jeu et utilise plus tactiquement ses points forts. Elle sait reconnaître les autres styles de jeu avec leurs faiblesses et leurs forces. La joueuse va être plus régulière, la joueuse de filet prendra beaucoup de place au filet et la joueuse de frappe va prendre plus de risques. Elle maîtrise davantage les différents effets sur la balle et gère mieux toutes les phases de jeu. C'est la joueuse qui peut être efficace dans toutes les phases de jeu à 50% du temps. Elle développe une phase qu'elle privilégie et la maîtrise à 80%. Selon son style, ses intentions et ses patrons de jeu sont plus clairs.</p>

<p><b>1. SERVICE</b></p>	<p>Bien que le service soit une mise en jeu et qu'il y ait une très légère différence de vitesse entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup>, les joueuses de premier terrain sont efficaces avec leur service en raison de la vitesse et/ou du placement de leurs balles. Cependant, on note une difficulté de coordination avec le lancer de la balle et la préparation de la raquette. Le rythme est souvent cassé et l'intention est dirigée vers la cible et non sur le point d'impact. On note également un manque d'équilibre à la frappe. Cette joueuse reste toujours dans la zone de fond après son service et on observe souvent qu'elle n'est pas prête pour le retour de service.</p>	<p>1<sup>ère</sup> balle : vitesse supérieure à la deuxième, identifie la faiblesse de l'adversaire. Ici, on observe souvent un manque de synchronisme avec le lancer de balle et la préparation de la raquette. 70% de premières balles.</p> <p>2<sup>ème</sup> : mise en jeu ou vitesse réduite. Évite la double faute. Balle orientée vers le point faible. Cette joueuse, après son deuxième service facile, a une position de contre-attaque ou défensive après le retour.</p> <p>Certaines joueuses plus habiles et plus mobiles font à l'occasion service-volée pour provoquer une incertitude chez les joueuses en réception.</p>	<p>Le premier service a un pourcentage élevé de première balle, 70-75%. Elle peut varier son service par le changement de vitesse et les effets. Le rythme n'est pas encore intégré et il manque d'équilibre à la frappe. Sur ses deuxièmes balles de service, elle est régulière et envoie une balle difficile d'attaque par sa précision. Ici, on commence à utiliser des stratégies différentes au service comme l'Australienne. <b>Les joueuses avec un profil de joueuse de filet commencent à être efficace avec la formation en I.</b> Elle utilise le service-volée, mais ce n'est pas toujours concluant en raison de la qualité variable du service et de l'enchaînement du jeu de jambes.</p>
<p><b>2. RETOUR DE SERVICE</b></p>	<p>L'intention première à ce niveau est de renvoyer la balle dans le terrain adverse. Les joueuses éprouvent de la difficulté à identifier rapidement si le service est orienté vers le coup droit ou le revers, particulièrement sur les balles rapides. Étant donné le manque d'expérience de la compétition, les joueuses sont anxieuses et comme elles ne veulent pas faire d'erreurs, elles ne font souvent qu'une remise en jeu.</p> <p>Sur un premier service placé, il y a un retour en lob pour éviter la joueuse au filet. Sur le 2<sup>ème</sup>, il y a une légère prise en charge par un retour croisé en angle ou avec un peu de vitesse et de profondeur.</p> <p>Chaque joueuse a un côté qu'elle préfère pour le retour selon sa faiblesse technique.</p> <p>Les retours de premières balles sont souvent de 50%.</p>	<p>Elle commence à identifier les patrons de jeu de l'adversaire au service et aussi ses préférences.</p> <p>1<sup>ère</sup> balle : retour croisé, <b>évite la joueuse au filet ou fait des retours en lob de façon contrôlé.</b></p> <p>2<sup>ème</sup> : prend avantage des balles faciles. Favorise son meilleur coup pour attaquer.</p>	<p>Sur la première balle de service, cette joueuse arrive à neutraliser une balle difficile pour bien démarrer le point. La contre-attaque est la phase importante à ce niveau. Sur la deuxième balle, selon la vitesse du service, elle prendra avantage des services plus faciles. Ses retours sont constants, voire 80% en jeu et ses choix sont rapides. Elle a une nette préférence de côté pour recevoir afin de favoriser son meilleur coup. Par contre, sur le côté à recevoir plus faible, elle sait être efficace pour contrer soit la vitesse ou le placement du service. Ses intentions sont claires selon les différents styles de jeu.</p>

<p><b>3. FILET</b></p>	<p>Elle couvre sa zone de terrain et peut éventuellement prendre le centre. Elle intercepte les balles hautes, soit au smash ou à la volée, dans sa zone de jeu. Elle contre difficilement les balles avec plus de vitesse et les remet en jeu du mieux qu'elle le peut. <b>Elle est capable de suivre les positions des adversaires dans la zone de fond et ainsi bien couvrir ses angles.</b> L'intégration de la coordination œil-main par les petits segments est plutôt lente, car la joueuse favorise encore des préparations plus amples. Il y a très peu d'échange de type volée-volée, car le changement de prises est trop lent. Parfois, certaines joueuses ont encore peur d'être au filet et leur position est décalée. À ce niveau, la possibilité de jouer un point en volée-volée est très difficile en raison de la lenteur des prises de décisions et des mains.</p>	<p>Elle couvre bien son territoire et suit la balle pour se déplacer et se replacer selon la situation. Intercepte les balles hautes avec confiance par contre éprouve de la difficulté sur les balles basses ou rapides. Elle commence à identifier les 4 phases de jeu. L'habileté de faire des échanges en mode volée-volée commence à être plus fréquente. La qualité de la défensive dans le « no man's land » pour certaines sera une arme. <b>Son pourcentage de finir les points sur les balles hautes est nettement plus élevé que la joueuse de niveau 4.</b></p>	<p>Sa perception est meilleure, donc elle réagit mieux. Elle peut intercepter les balles hautes et contrer les balles rapides avec des techniques de punch ou de contre. Mais, elle est encore hésitante sur sa position et elle peut laisser passer des balles. Ses choix de cible sur balles faciles sont maîtrisés voire 8 sur 10. Par contre, elle a un haut taux de succès en réception de balles rapides lorsqu'elles sont dirigées vers elle. Sa présence au filet se fait beaucoup plus sentir, ce qui lui permet d'intercepter plus de balles au centre du jeu. C'est ici, que la joueuse se différencie de la joueuse 3.0. Sur les smashes, sa course arrière en demi-terrain est plus explosive et sa préparation de tête de raquette plus rapide. Donc, elle «smashe» les balles faciles, mais éprouve de la difficulté sur les balles plus profondes. Elle commence à anticiper des choix de jeu évidents de lobs. Elle est beaucoup plus calme dans les situations défensives et sait tirer avantage de cette situation.</p>
<p><b>4. DEMI-TERRAIN</b></p>	<p>La présence de la joueuse dans cette zone est fréquemment causée par une balle après rebond. Étant donné que sa lecture de la trajectoire de la balle n'est pas encore acquise, elle démontre une attitude passive pour pénétrer dans cette zone. Souvent, elle préfère frapper la balle lorsque celle-ci est dans sa phase descendante.</p>	<p>Elle se retrouvera dans cette zone après avoir reçu une balle plus courte. Son premier pas est plus explosif que la joueuse de niveau 4 et <b>elle essaie de se trouver une position où elle pourra toucher au lob, étant donné qu'elle n'a pas de smash en général.</b> Par contre, certains choix de cibles sont parfois hésitants ou erronés car les joueuses visent souvent le fond du terrain au lieu de s'appliquer à garder la balle basse. On retrouve beaucoup de frappes avec le bras en raison d'un manque de mise à niveau avec le corps ou d'intentions de frappes au lieu de placement.</p>	<p>Elle sera capable de réagir sur les balles plus courtes et imposer une balle d'attaque. Elle favorise les balles après rebond pour la montée. Sa perception est plus rapide sur les balles près du filet et son premier pas est explosif pour intercepter les balles dans cette zone. C'est une zone confortable pour la plupart des joueuses. On observera des échanges de volée-volée d'approche. Dans ce niveau, durant un échange de fond de terrain, la joueuse saura intercepter les balles flottantes afin d'enlever du temps à l'adversaire.</p>

<p><b>5. FOND DE TERRAIN</b></p>	<p>C'est la zone préférée de cette joueuse et elle aime échanger avec l'adversaire. Le changement de direction s'effectue par le lob. L'erreur fréquente est qu'elle voudra souvent changer de direction avec un coup de fond en parallèle. Sa régularité est un élément important voire : 7 sur 10 sur son côté préféré. Sur les balles faciles, elle doit être capable d'accélérer et de générer plus de vitesse ou de puissance. Elle est capable de juger le rebond de la balle, de reconnaître les balles coupées et de bien se positionner pour retourner efficacement la balle. Par contre, sa qualité de balle, par manque de lourdeur ou de vitesse, provoque rarement une situation qui fait reculer l'adversaire ou qui l'a met en difficulté de réception.</p>	<p>C'est dans cette zone que la joueuse est la plus confortable.</p> <p>Elle est capable d'échanger avec un rythme moyen et de contrôler sa diagonale pour éviter la joueuse au filet. Cette joueuse est capable de s'adapter sur la réception de balles plus courtes à demi-terrain et de monter au filet.</p> <p>La qualité de l'échange est de 7 sur 10 et sur les balles plus faciles, voire plus lentes et elle peut attaquer avec plus de lourdeur. Par contre, elle a de la difficulté à recevoir des balles rapides et sa capacité de contre-attaque est souvent faible, d'où l'utilisation fréquente du lob défensif. Celui-ci est souvent trop court et elle se fait attaquer.</p>	<p>Cette joueuse perçoit mieux les phases de jeu et peut de façon efficace passer de l'échange à l'attaque, ou à la contre-attaque. Elle n'hésite pas à utiliser le lob comme variante pour déstabiliser ses adversaires. Elle est plus régulière et accepte de placer la balle en cas de difficulté. Sa perception pour le rebond de la balle étant plus rapide, elle se positionne mieux par rapport à la balle reçue et son point d'impact est plus précis. Ainsi, elle réussit à être plus constante dans ses choix de coups et de jeu. Son niveau d'échange est passé de 7 à 8 sur 10. Sa qualité de balles d'attaque est supérieure voire plus de vitesse ou de lourdeur. Elle recule plus facilement l'adversaire ou la met dans une position difficile de réception. Elle peut ajuster ces élans arrière selon les phases de jeu.</p>
----------------------------------	--	--	---

**ASPECT PSYCHOLOGIQUE**

	<p>Étant donné le peu d'expérience de ces joueuses soit dans le tennis, soit dans le sport en général, cet aspect doit être particulièrement entraîné. L'emphase doit être mise sur l'importance de se centrer sur le moment présent et non sur l'adversaire ou le résultat escompté. Cet aspect est primordial et doit être renforcé pour une saine évolution de la joueuse. Elle doit être capable de gérer les moments les plus critiques ou stressants avec n'importe quelle partenaire de jeu, sur n'importe quel terrain.</p> <p>La joueuse ne se laisse pas intimider par l'adversaire soit par sa personnalité, soit</p>	<p>C'est à ce niveau, que les joueuses deviennent plus compétitives et développent la volonté de gagner. Par contre, souvent la motivation est basée sur le résultat de battre l'adversaire, de monter dans le classement ou de monter de niveau. Ceci lui cause énormément de pression et l'empêche d'évoluer vers son plein potentiel.</p> <p>La motivation intrinsèque, celle de vouloir progresser, d'avoir des patrons de jeu régulier devrait être au cœur de son attitude. Elle sait retirer des leçons de ses défaites et ainsi progresser.</p>	<p>Cette joueuse démontre plus de calme dans les situations stressantes et communique davantage avec sa partenaire.</p> <p>Son niveau de jeu lui permet de trouver des solutions dans le match et de changer de stratégie. Elle est respectueuse pour sa partenaire et s'adapte plus facilement à plusieurs partenaires. Également, elle respecte ses adversaires et les règles de tennis. Par son énergie, elle crée de la synergie pour toutes les autres joueuses de son équipe</p>
--	--	---	--

	<p>par son style de jeu qu'il s'agisse de frappeuses ou de placeuses. Elle s'adapte à différents styles et comportements. Si les joueuses adverses adoptent des tactiques différentes, comme l'Australienne, elle est capable de rester calme et de bien réagir en réalisant des coups opportuns, comme le parallèle.</p> <p>Elle comprend l'importance de la coopération lorsqu'on joue pour une équipe. Également, elle doit connaître tous les règlements du tennis et les règles de l'éthique du jeu et les intégrer comme acquis pour les maintenir pour les autres niveaux.</p>	<p>Elle est plus à l'aise de jouer avec la même partenaire. Elle commence à s'adapter avec des partenaires de styles différents. Elle reconnaît les styles différents des adversaires et avec sa partenaire trouve des solutions pour s'adapter aux différentes situations.</p> <p>Cette joueuse démontre du respect pour sa partenaire, pour ses adversaires ainsi que pour les règles qui régissent le tennis. Elle a intégré les recommandations de la joueuse du niveau 4. Elle utilise des outils appropriés avec son entraîneur pour palier à certaines faiblesses psychologiques.</p>	<p>en les encourageant ou en les supportant.</p>
--	---	--	--

**Voici les recommandations pour le développement d'une joueuse :**

1. Respect de soi, de l'adversaire, de l'équipe et de l'entraîneur.
2. Savoir et comprendre toutes les règles qui gèrent le jeu de tennis.
3. Savoir et appliquer le code d'éthique.
4. Apprendre à collaborer et à s'impliquer pour une équipe.
5. Gérer le stress relié à la compétition, apprendre à être dans le processus et non dans le résultat.
6. Apprendre à donner le meilleur de soi-même dans l'entraînement pour l'appliquer lors des rencontres.
7. Démystifier les niveaux et comprendre les objectifs de l'Interclub: **avoir du plaisir en donnant le meilleur de soi-même.**