

Tennis Rebond

INTRODUCTION

Le tennis rebond présente des analogies avec le tennis. Comme lui, il consiste à échanger des balles par dessus un filet, sur un terrain matérialisé, en faisant durer les échanges.

Son originalité réside dans le fait que la nature du matériel utilisé et les simplifications introduites dans la conception du jeu, le rendent praticable à un grand nombre de retraités de tous âges.

Son jeu procure un plaisir permanent et varié et permet, au stade du loisir sportif une progression technique et physique en toute sécurité.

Il se pratique en double uniquement avec des équipes mixtes de préférence. Toutefois la formation d'équipes masculines et féminines donne satisfaction.

EQUIPEMENT

LA SALLE - LE TERRAIN

Dans une salle couverte (*sensibilité des balles mousse au vent*) on utilisera les 4 rectangles de service d'un court de tennis traditionnel. **Long. 12 m 80, larg. 8 m 23.** Sinon, une salle de sport dans laquelle on aura tracé des courts aux dimensions ci-dessus ou à peu près équivalente à l'aide de scotch. Une fourchette des dimensions en plus environ de 1 m. pour la longueur et de 0 m.50 pour la largeur est tolérée ; un recul de 2 à 3 m. derrière la ligne de fond de court est nécessaire.

Les lignes sont incluses dans les dimensions du terrain.

LES POTEAUX - LE FILET

La hauteur du filet au niveau des poteaux est de 1.00 m., par contre elle n'est plus que de 0.91 au centre. Dans une salle omnisports aménagée la hauteur est fixée à 0,95 d'un bout à l'autre.

LE MATERIEL

LA BALLE

Une balle mousse d'un diamètre de 6,5 cm. qui convient à tous, notamment aux joueurs débutants ainsi qu'à ceux dont les aptitudes gestuelles sont en régressions, pour un jeu plus lent mais plus varié.

LA RAQUETTE

On utilisera une raquette d'initiation au tennis disponible dans les grandes surfaces. On choisira de préférence un grand tamis avec un manche court (*25 cm. environ*).

LA TENUE

Une tenue sportive permettant de bouger et de bons appuis (*chaussures de tennis*).

DIAGRAMME

<u>1° tour</u>													
1° jeu, le A fait 3 engagements sur le C.	1° Jeu	<table><tr><td>A</td><td>B</td></tr><tr><td>D</td><td>C</td></tr></table>	A	B	D	C	2° Jeu	<table><tr><td>A</td><td>B</td></tr><tr><td>C</td><td>D</td></tr></table>	A	B	C	D	
A	B												
D	C												
A	B												
C	D												
2° jeu, le D permute à la place du C, fait 3 engagements vers le A													
3° jeu, le B permute à la place du A, fait 3 engagements vers le D	3° Jeu	<table><tr><td>B</td><td>A</td></tr><tr><td>C</td><td>D</td></tr></table>	B	A	C	D	4° Jeu	<table><tr><td>B</td><td>A</td></tr><tr><td>D</td><td>C</td></tr></table>	B	A	D	C	
B	A												
C	D												
B	A												
D	C												
4° jeu, le C permute à la place du D, fait 3 engagements vers le B													
<u>2° tour</u> (Les joueurs changent de côté)													
5° jeu, le A fait 3 engagements vers le D	5° Jeu	<table><tr><td>D</td><td>C</td></tr><tr><td>B</td><td>A</td></tr></table>	D	C	B	A	6° Jeu	<table><tr><td>C</td><td>B</td></tr><tr><td>B</td><td>A</td></tr></table>	C	B	B	A	
D	C												
B	A												
C	B												
B	A												
6° jeu, le C permute à la place du D, fait 3 engagements vers le A													
7° jeu, le B permute à la place du A, fait 3 engagements vers le C	7° Jeu	<table><tr><td>C</td><td>D</td></tr><tr><td>A</td><td>B</td></tr></table>	C	D	A	B	8° Jeu	<table><tr><td>D</td><td>C</td></tr><tr><td>A</td><td>B</td></tr></table>	D	C	A	B	
C	D												
A	B												
D	C												
A	B												
8° jeu, le D permute à la place du C, fait 3 engagements vers le B													

REGLES DE JEU

Compte tenu du rythme intense imposé à nos organismes un des objectifs du règlement est de limiter la durée d'une partie aux alentours de 10 minutes (*temps idéal pour un effort constant*) et d'imposer un temps de repos à peu près équivalent entre chaque manche.

LE SERVICE (*voir diagramme*)

En effectuant deux rotations (*une par mi-temps*) chaque joueur sert chacun de ses adversaires et réciproquement reçoit le service aussi de chacun de ses adversaires. Ce souci d'égalité fait que la partie se joue, impérativement en 24 points.

Le joueur effectue 3 services consécutifs. Chaque service donne droit à 2 balles avec la possibilité d'une 3ème, lorsque l'une des deux premières touche le filet (*balle net*) et qu'elle tombe à l'intérieur du rectangle de service adverse.

Le joueur qui engage doit être derrière la ligne du fond court. Pour cela, il utilise à son gré toute la largeur de sa zone de service. Il a la possibilité de faire ses engagements de 3 façons :

- en direct (*pour ne pas dire à la volée*)
- à la cuillère
- avec un rebond

Le coup direct peut être joué, mais en dehors de la zone neutre (*2 m de part et d'autre du filet*), sauf pour la balle d'engagement qui doit faire impérativement un rebond.

Les joueurs de l'équipe adverse permutent avant d'effectuer leurs 3 services consécutifs.

DECOMPTE DES POINTS

Tous les points marqués sont pris en compte. Ils vont à l'équipe qui gagne l'échange quelle que soit l'équipe qui sert.

La mi-temps intervient lorsqu'on atteint un total de 12 points pour les deux équipes (**ex : 4/8 - 6/6 - 9/3 etc...**). Les équipes changent de côté. Pour simplifier, il suffit que chaque joueur de chaque équipe prenne la place de son vis-à-vis (*voir diagramme 4 et 5*). Le joueur ayant engagé au début de la partie est donc en place pour engager à nouveau, mais sur l'autre adversaire.

La partie se termine sur un total de 24 points pour les deux équipes (**ex : 16/8 - 5/19 - 13/11 - 12/12**).

Lorsqu'une équipe arrive à 13 points, il est évident qu'elle ne peut plus être rejointe. Alors, si on est tenu par le temps (*lors des tournois*) ou si d'autres joueurs sont en attente, on peut très bien arrêter la partie. La décision appartient au club organisateur.

De même, lors des rencontres inter-clubs, le club organisateur précisera , si les équipes doivent être : mixtes, masculines, ou féminines.

LES FAUTES

La balle est fautive et donne le point à l'équipe adverse :

- si elle ne franchit pas le filet
- si elle fait 2 rebonds au sol
- si elle est frappée en direct sur la balle d'engagement
- si elle rebondit en dehors du terrain
- si elle touche le corps d'un joueur à l'intérieur du terrain.
- si le joueur ou la raquette touche le filet
- s'il y a une mauvaise utilisation des deux balles de service

ARBITRAGE

Un arbitre est désigné pour diriger chaque rencontre. Ses décisions doivent être respectées.

CONSEILS PRATIQUES

- Tenir la raquette dans la prolongement du corps
- Le bras doit accompagner la balle
- Se positionner de manière à frapper la balle de préférence en coup droit (*pour un droitier*)
- Apprendre à effectuer des revers. Ils évitent d'être déporté
- On peut aussi se servir de la main gauche
- Utiliser au maximum les limites du terrain
- Faites bouger l'adversaire et profiter des espaces libres
- Varier les échanges : coup long, amorti, contre pied...
- Ne pas frapper la balle le corps en mouvement
- Attention au contre piedla parade n'existe pas

CONSEILS MEDICAUX

L'ECHAUFFEMENT

Le tennis rebond est un jeu qu'il faut pratiquer à son rythme en évitant le démarrage à froid. Le corps doit entrer en action progressivement. Pour cela, il est indispensable en début de séance de s'échauffer, en trottinant sur place, puis en bougeant les bras, les avant-bras, les chevilles, les genoux, la tête.

On fera également des exercices avec la balle seule, puis avec la balle et la raquette, ainsi que des exercices par deux ; enfin, on terminera par des échanges de balles durant quelques minutes avant de commencer la partie.

Après chaque partie, offrez-vous un temps de repos de 8 à 10 minutes.

Il est aussi recommandé de pratiquer une phase d'étirements pour clôturer la séance.

Comme tous les sports, avant de pratiquer....il faut faire attention. Si vous avez des problèmes cardiaques, consulter un cardiologue et éventuellement abstenez-vous.

[Haut de page](#)
