

Le TENNIS REBOND.....tennis adapté aux retraités.

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 plus 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.

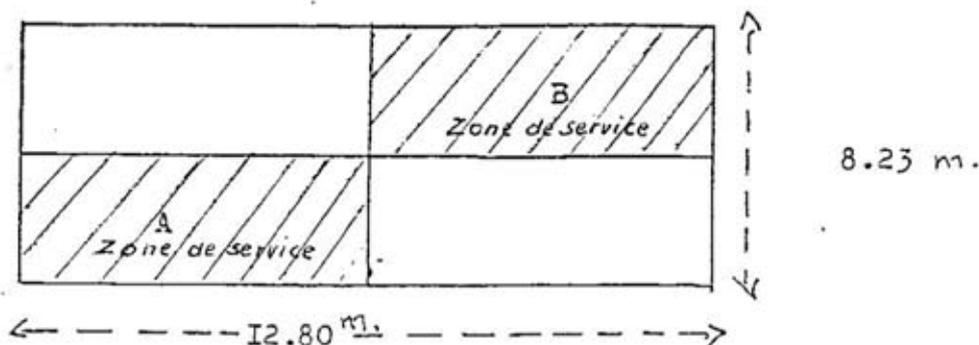
Il se pratique en double uniquement avec des équipes mixtes de préférence. Toutefois, la formation d'équipes masculines et féminines donne satisfaction.

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. A défaut de terrain matérialisé, tracer un terrain aux dimensions ci-dessous ou à peu près équivalentes à l'aide de scotch. Une "fourchette" des dimensions en plus (environ 1 mètre pour la longueur et 0,50 m. pour la largeur) est tolérée. Un recul de 2 à 3 m. derrière la ligne de fond de court est nécessaire.

Les lignes font partie du terrain. Elles sont incluses dans les dimensions de celui-ci. Toute balle rebondissant sur la ligne est bonne.

Dimensions des rectangles de service d'un court de tennis



LE FILET

La hauteur du filet au niveau des poteaux est de 1 mètre, par contre elle n'est plus que de 0,91 m. au centre. Pour un court aménagé, la hauteur est fixée à 0,95 m. d'un bout à l'autre

BALLE et RAQUETTE

On jouera avec une balle mousse de 6,5 cm. de diamètre. Cette balle convient à tous, notamment aux joueurs débutants ainsi qu'à ceux dont les aptitudes gestuelles sont en régression.

On utilisera une raquette d'initiation au tennis (âge 7 / 9 ans) en vente dans les grandes surfaces. On choisira de préférence un grand tamis avec un manche court (25 cm environ)

REGLES DU 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 diagrammes)

Le joueur qui engage doit avoir un pied à l'intérieur du court et l'autre à l'extérieur. Il utilise à son gré toute la ligne de fond de court de son rectangle de service

Après un rebond au sol, à l'intérieur de sa zone de service, la balle est frappée, en diagonale, vers la zone opposée (diagramme 1). Les partenaires se partagent ensuite le jeu comme ils le souhaitent, la balle étant frappée indifféremment par l'un ou par l'autre.

La balle de service ne doit pas être coupée ni liftée.

Le joueur effectue 3 services consécutifs. Chaque service donne droit à 2 balles avec possibilité d'une 3^{ème} lorsque l'une des 2 premières touche le filet et qu'elle tombe à l'intérieur du rectangle de service adverse. On dit alors qu'elle est " net " ou " let ".

En effectuant 2 rotations (une par mi-temps) chaque joueur sert sur chacun de ses adversaires et, réciproquement, reçoit le service de chacun de ses adversaires. Ce souci d'égalité fait que la partie se joue impérativement en 24 points

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.

Toute faute au service (mauvaise utilisation des 2 balles de service) donne 1 point à l'équipe adverse.

La mi-temps intervient lorsqu'on atteint un total de 12 points pour les 2 équipes (ex. 8-4 ; 10-2 ; 9-3 ; 6-6 ; 12-0.....) Les équipes changent de côté et les joueurs de chaque équipe permutent (voir diagramme n° 5 , position des joueurs). Pour simplifier, il suffit que chaque joueur de chaque équipe prenne la place de son vis à vis (voir diagrammes 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 2 équipes (ex. 16-8 ; 20-4 ; 18-6 ; 12-12)

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

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 de volée - si elle rebondit en dehors des lignes du terrain - si elle touche le corps d'un joueur à l'intérieur du terrain - si le joueur ou sa raquette touche le filet - s'il y a mauvaise utilisation des 2 balles de service.

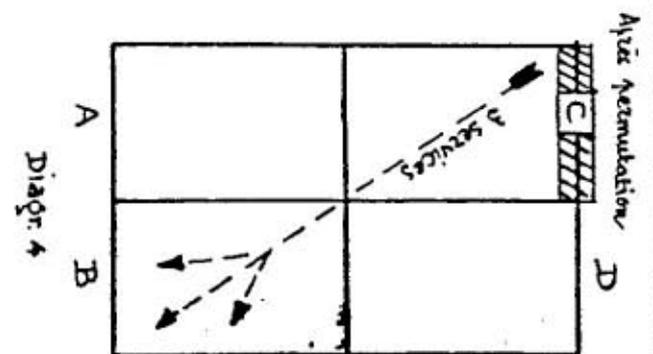
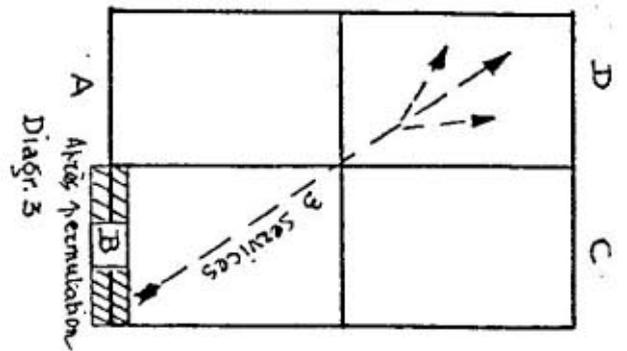
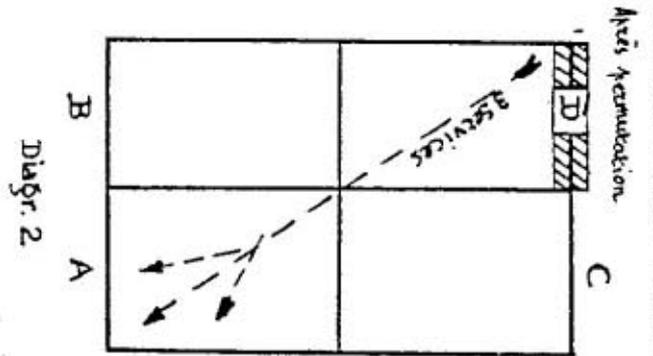
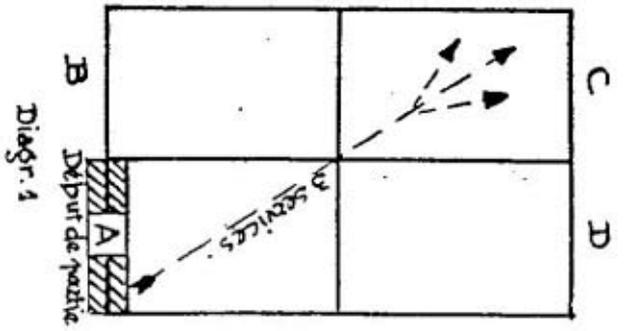
CONSEILS MEDICAUX

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. Il est donc indispensable, en début de séance, de s'échauffer, en trottinant sur place, puis en bougeant les bras, les chevilles, les genoux, la tête. On fera également des exercices avec la balle seule puis avec la raquette....

N'oubliez pas de vous hydrater régulièrement (quelques gorgées tous les quarts d'heure)

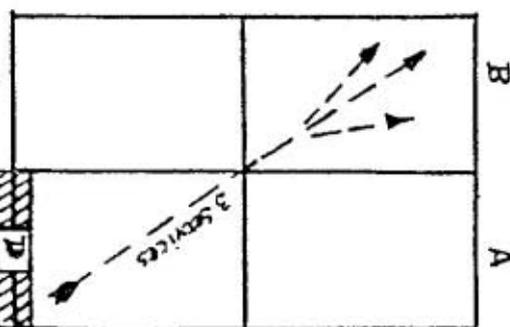
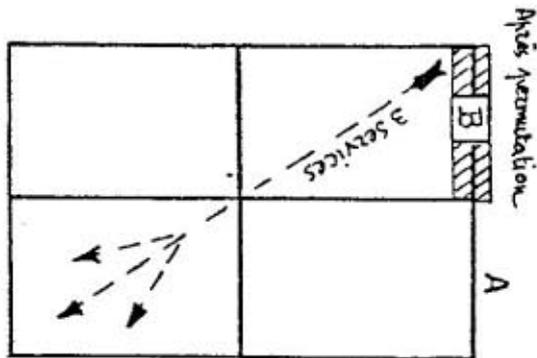
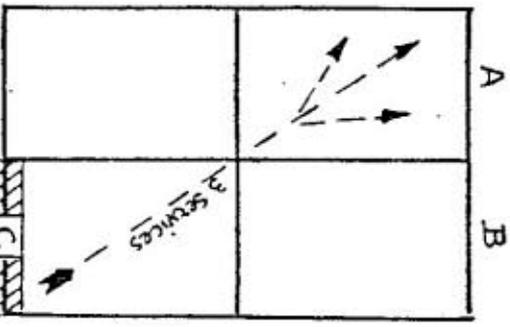
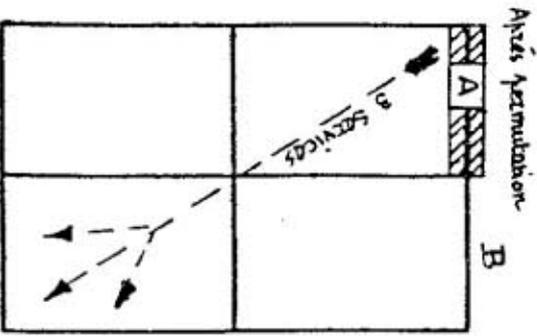
Ayez des chaussures de sport antidérapantes en bon état.

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



1^{er} Tour

Changement de côté
(Les joueurs de chaque équipe tournent)



2^e Tour

Tennis rebond . Position des joueurs après permutation

Diagrammes de services à 2 tours