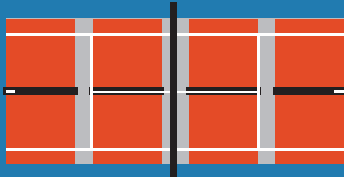


## Étapes du tennis progressif

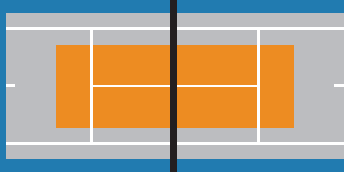


### Tennis sur 1/2 terrain

Raquettes : 17-21 pouces

Balle dépressurisée ou balle mousse ( balle rouge)

Volet avancé 5-7 ans

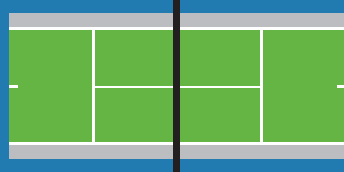


### Tennis sur 3/4 de terrain

Raquettes : 23-25 pouces

Balle 50 % plus lente (balle orange)

Volet avancé 7-9 ans



### Transition sur terrain régulier

Raquettes : 25-26 pouces

Balle 25 % plus lente (balle verte)

Volet avancé 9-10 ans

N.B. Déterminer le moment opportun pour effectuer la transition entre le terrain ROUGE (avec les balles ROUGES) et le terrain VERT (avec les balles normales) peut être difficile, mais c'est un processus essentiel durant cette étape de développement de l'enfant. Comme nous pouvons le constater dans le développement de toutes les habiletés motrices complexes, il y aura un petit nombre d'enfants qui progresseront plus rapidement selon plusieurs facteurs, y compris les qualités athlétiques, la vitesse de maturation, le nombre d'heures d'entraînement et de compétition, le degré d'engagement envers le sport, la capacité d'apprentissage et les résultats sportifs. Cibler ces jeunes et favoriser leur développement est primordial.

