

# ÉCHELLE D'AUTOÉVALUATION

## Connaissez votre niveau de jeu afin de vous amuser davantage!

Avec l'échelle d'autoévaluation, vous prendrez connaissance de votre propre niveau d'habileté au tennis. Vous pourrez plus facilement trouver des joueurs de calibre semblable afin d'avoir encore plus de plaisir ou pour affronter un adversaire plus fort afin d'avoir un défi plus grand! Il vous sera plus facile de vous inscrire à des leçons de groupe ou à des ligues adaptées à votre niveau. Il ne vous reste donc qu'à aller sur le terrain et frapper des balles!

CALIBRE	COUPS DE FOND (coup droit et revers)	RETOUR DE SERVICE	JEU DE FILET (volée et smash)	SERVICE
<b>1.0</b>	Le joueur commence à jouer au tennis.			
<b>1.5</b>	Le joueur commence à échanger, mais éprouve de la difficulté en fond de terrain et au service.			
<b>2</b>	Le joueur réussit à échanger en fond de terrain sur balles faciles. Constance limitée par l'absence de contrôle de balle. Il esquivé 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 monter au 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.
<b>2.5</b>	Le joueur 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.	La 1 <sup>re</sup> balle de service est réussie à moins de 50 %. Le 2 <sup>e</sup> service se limite à une « mise en jeu ».
<b>3</b>	Le joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs (autant en coup droit qu'en revers). À cadence modérée, il 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.	Le joueur 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. Il réussit bien le smash sur balles faciles.	La 1 <sup>re</sup> balle de service est réussie à plus de 50 %. Le 2 <sup>e</sup> service est plus lent.
<b>3.5</b>	Le joueur est apte à déplacer l'adversaire ou à retourner les balles faciles avec plus de puissance. Il réussit plus de 50 % de ses coups d'approche.	Le joueur peut retourner défensivement les services rapides ou éloignés. Sur une 2 <sup>e</sup> balle facile, il 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; il peut diriger sa volée du coup droit; au revers, il la dirige aussi, mais sans conviction. Il exécute des volées et des smashes qui exigent de courts déplacements.	Le joueur peut varier la vitesse et la direction de son 1 <sup>er</sup> service. Il peut aussi diriger son 2 <sup>e</sup> service sur la faiblesse de l'adversaire. Les doubles fautes sont peu fréquentes.
<b>4</b>	Le joueur 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.	Le joueur a de la difficulté à retourner les services très puissants 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; il peut intercepter les retours de services faciles. Sur des lobs faciles, son smash lui permet de finir le point.	Le joueur peut varier la vitesse ou la direction de son 1 <sup>er</sup> service. Il utilise les services à effets.
<b>4.5</b>	Le joueur sait utiliser plusieurs effets de balles. Il commence à développer un coup dominant ou encore une bonne constance. Il peut difficilement réussir de bons coups dans 2 des 3 cas suivants: balle rapide, balle éloignée ou en situation de jeu contre un adversaire au filet.	Le joueur retourne régulièrement les 1 <sup>ers</sup> services, mais lorsqu'il tente un retour plus puissant; il n'obtient pas 30 % de réussite. En double, son retour n'est pas suffisamment bas (moins de 50 % de réussite).	En double, le 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.	Le joueur possède un 1 <sup>er</sup> service puissant ou à effets. Le 2 <sup>e</sup> service est souvent précis et profond. Il ne fait pas de doubles fautes. En double, la 1 <sup>re</sup> balle de service est suivie d'une montée au filet, mais les erreurs sont encore fréquentes.
<b>5</b>	Le joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs à cadence plus élevée. Il est très régulier et 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 1 <sup>ers</sup> 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, le joueur réussit bien le « service-volée » : sa première volée est profonde et dirigée en croisé. Il réussit bien le smash, peu importe sa position sur le terrain.	Le joueur possède un 1 <sup>er</sup> service efficace lui permettant de gagner des points ou de provoquer des retours faciles. La qualité du 2 <sup>e</sup> service réduit le risque de retours offensifs. Lors du 1 <sup>er</sup> service, en double, l'enchaînement service-volée est efficace.
<b>5.5</b>	Le 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 faiblesses 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 participer aux 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 - amorti, lob, coups en angle, balles lentes, etc.			
<b>6.0 à 7.0</b>	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 universitaires, ou a obtenu un classement national. Le joueur de niveau 6.5 a une solide expérience des tournois internationaux classe ouverte (tournois Futures et Challengers.) Le joueur de niveau 7.0 est un joueur professionnel de calibre international.			