

# Fédération Française de Tennis

TERMES	DEFINITIONS
Accélération	Accroissement de la vitesse, à un moment donné ou pendant un temps donné, d'un corps en mouvement (©Larousse)
Accompagnement	Mouvement de bras qui s'effectue dans l'instant qui suit l'impact et qui emmène la raquette dans la direction du coup joué
Ace	Service que le relanceur ne peut toucher (Full ace)
Acquis	Savoir-faire dont une personne manifeste la maîtrise
Acquisition	Elément technique, tactique, physique ou psychologique intégré par l'élève
Adresse	Habilité physique ou intellectuelle (©Larousse). Habileté physique permettant une adaptation motrice à différentes tâches
Ajustement	Petits pas précis et rapides effectués avant la frappe, apportant plus de précision et d'équilibre au placement à la frappe
Allègement	Petit saut effectué dès que tous les paramètres de la balle jouée par l'adversaire sont identifiés
Ambition	Désir profond de quelque chose (©Larousse). Désir profond d'atteindre le plus haut niveau
Amorti	Coup très court rebondissant très près du filet (peut être joué du fond du court ou de volée)
Angles (théorie des)	Analyse géométrique des trajectoires permettant d'envisager les directions des coups joués les plus efficaces et les lieux de remplacement
Anticipation	Action de prévoir, d'imaginer des situations, des événements futurs (©Larousse). Action de prévoir l'intention de l'adversaire (ou du partenaire)
Apprentissage	Découverte et maîtrise progressive d'un savoir ou d'un savoir-faire. Période d'acquisition d'un savoir-faire
Appui (double)	Contact des deux pieds avec le sol
Appui (simple)	Contact du pied avec le sol
Appuis croisés (ou fermés)	Alignement des deux pieds provoquant une orientation du corps dos au filet
Appuis en ligne	Alignement des deux pieds proche de la direction donnée à la balle
Appuis ouverts	Alignement des deux pieds favorisant une orientation du corps face au filet
Atelier	Espace où est organisé un apprentissage spécifique (mini-tennis : tennis, psychomotricité, jeux sportifs. Club junior : enseignement, jeu dirigé, jeux sportifs)
Attaque	Action offensive (©Larousse)
Attitude d'attention	Attitude générale qui favorise la mise en action du joueur
Audace	Faculté de prendre des risques au moment opportun
Automatisation	Phase d'apprentissage permettant la répétition intuitive d'un coup
Autonomie	Indépendance, possibilité de décider, pour un organisme, pour un individu, par rapport à un pouvoir central, à une hiérarchie, une autorité (©Larousse). Capacité à se débrouiller seul, quelles que soient les circonstances
Balle dure	Balle traditionnelle
Balle en mousse	Balle très légère d'un diamètre supérieur à la balle traditionnelle, adaptée aux débutants, jeunes et adultes
Balle intermédiaire	Balle de pression inférieure à la balle traditionnelle permettant un apprentissage plus rapide
Balle souple (ou mini-tennis)	Balle molle ayant un rebond bas, adaptée aux jeunes et adultes débutants
Bascule (du poignet)	Voir "poignet"
Bascule (épaules)	Au service, juste avant la frappe, l'épaule gauche descend pendant que l'épaule droite remonte (pour un droitier)
Bases tactiques	Eléments tactiques à acquérir en priorité
Bases techniques	Eléments techniques à acquérir en priorité
Bilan	Résultat et analyse d'une observation
Bois	Terme généralement utilisé pour décrire un coup mal centré
Boucle (de liaison)	Trajet de la raquette qui relie la fin de la préparation au début du mouvement de frappe (appelée également mise à niveau en coup droit et en revers)

# Fédération Française de Tennis

TERMES	DEFINITIONS
Break	Gain du service adverse
Cadence	Rythme régulier et mesuré d'une succession de mouvements, d'actions, ou d'échanges, créant souvent un effet de répétition (©Larousse). Rythme régulier, plus ou moins rapide, d'un échange
Capacités	Aptitude à faire, à comprendre quelque chose, compétence (©Larousse). Ensemble de dispositions et d'acquis, constatés chez un individu.
Centre d'entraînement de club	Structure d'enseignement intégrée au club junior ou à l'école de tennis et proposée au jeune joueur de compétition du club
Certification	Opération ou document qui authentifie les capacités ou les compétences d'un individu par rapport à une norme formalisée par le référentiel d'un diplôme, d'un titre ou d'un certificat de qualification professionnelle
Chanfrein	Partie oblique du manche de la raquette se trouvant entre deux méplats
Changement de cadence	Accélération ou ralentissement du rythme de l'échange
Changement de rythme	Modification sur une frappe de la cadence de l'échange
Club junior	Structure d'enseignement du tennis aux jeunes ayant pour principe le travail en ateliers (enseignement, jeu dirigé, jeux sportifs) et pour philosophie l'éducation sportive et tennistique des enfants à travers une pédagogie évolutive
Cœur de la raquette	Partie de la raquette comprise entre le manche et le tamis
Cognitif	Qui permet de connaître ; qui concerne la connaissance (©Larousse)
Combativité	Capacité à lutter quelle que soit la difficulté de la situation
Compétence	Capacité reconnue en telle ou telle matière, et qui donne le droit d'en juger (©Larousse). Processus par lequel une personne ou un groupe produit régulièrement une performance professionnelle ajustée au contexte et qui permet d'optimiser son rôle au sein d'une organisation
Concentration	Fixer son attention, son regard, etc. sur quelqu'un ou sur quelque chose (©Larousse). Réflexion focalisée sur un unique objet de pensée. Aptitude à rester attentif, centré sur une tâche
Confiance en soi	Assurance d'être capable de tirer profit de ses propres qualités mentales, physiques et techniques
Consigne	Instruction formelle donnée à quelqu'un qui est chargé de l'exécuter (©Larousse). C'est ce que le joueur doit faire en dehors de toute tâche liée à l'organisation
Contre-attaque	Riposte agressive à une attaque adverse
Contre-pied	Coup joué vers un endroit se situant à l'opposé de celui où se rend l'adversaire
Contrôle de soi	Maîtrise de ses émotions et de son comportement
Coordination	Capacité à mener plusieurs actions en même temps
Correctif	Exercice contraignant permettant de remplacer un savoir-faire défectueux par un autre plus efficace
Coup croisé	Coup joué dans une direction qui coupe le plan perpendiculaire au filet passant par le joueur
Coup de débordement	Coup rapide destiné à prendre l'adversaire de vitesse
Coup décroisé	Coup joué dans une direction qui s'éloigne du plan perpendiculaire au filet passant par le joueur
Coup droit de décalage	Coup droit joué par un joueur cherchant à éviter son revers
Coup long de ligne	Coup joué près du couloir parallèlement à celui-ci
Coup recouvert	Coup joué avec un léger effet de lift donné à la balle
Coupé ou chopé	Effet de rotation de la balle imprimé de haut en bas autour d'un axe horizontal
Couper une trajectoire	Aller à la rencontre de la balle en utilisant le chemin le mieux adapté à une prise de balle précoce
Cycle	Laps de temps comprenant trois phases : construction, compétition et récupération
Défaut	Manque, insuffisance de ce qu'on juge nécessaire, souhaitable (©Larousse)
Défense	Situation défavorable face à un adversaire dominateur
Dégagement	Action conjuguée du haut et du bas du corps permettant de s'écarter de la trajectoire d'une balle qui arrive sur soi
Démarche pédagogique	Différentes étapes nécessaires à la transmission d'un savoir ou d'un savoir-faire

# Fédération Française de Tennis

TERMES	DEFINITIONS
Demi-volée	Coup frappé immédiatement après le rebond de la balle
Démonstration	Action de montrer un mouvement, un enchaînement de mouvements, un exercice ou une situation de jeu
Déplacement	Phase du jeu de jambes comprise entre la frappe adverse et le placement
Détection	Action de déceler l'existence de ce qui est caché (@Larousse). Action permettant de repérer les qualités techniques, tactiques et physiques d'un joueur (joueuse) et d'envisager son potentiel
Détermination	Résolution à atteindre un objectif à court, moyen ou long terme
Didactique	Adjectif : qui a pour objet d'instruire (@Larousse). Nom : théorie et méthode de l'enseignement d'une spécialité (@Larousse)
Dimension : carré service	Longueur du carré de service : 6.4080 mètres ou 7 yards ou 21 pieds
Dimension : court	Espace compris entre les lignes (23.7744m x 10,9728m pour le double et 23.7744m x 8.2296m pour le simple)
Dimension : hauteur poteaux	1.0668 mètre ou 1.17 yard ou 3.5 pieds
Dimension : hauteur filet	0.9144 mètre ou 1 yard ou 3 pieds
Dimension : largeur couloir	1.3716 mètre ou 1.5 yard ou 4.5 pieds
Dimension : largeur double	Largeur du court de double : 10.9728 mètres ou 12 yards ou 36 pieds
Dimension : largeur simple	Largeur du court de simple : 8.2296 mètres ou 9 yards ou 27 pieds
Dimension : longueur court	23.7744 mètres ou 26 yards ou 78 pieds
Dimension : service/fond	Ligne service/ligne fond : 5.4864 mètres ou 6 yards ou 18 pieds
Disponibilité	Etat physique et psychologique permettant une mise en action rapide
Echange	Envoi suivi d'un renvoi en situation de partenaire ou d'adversaire
Echauffement	Action visant à préparer un joueur ou une joueuse physiquement et mentalement avant un entraînement ou un match
Éducatif	Exercice chargé de former, d'instruire quelqu'un ; manière de faire comprendre, de dispenser, de mettre en œuvre cette formation (@Larousse). Exercice allant vers une simplification d'un geste ou d'une situation, en vue d'une acquisition plus rapide
Effet	Rotation de la balle imprimée par le frottement du cordage sur la balle à l'impact (coupé, lifté, slicé)
Embase	Partie de la raquette se trouvant à l'extrémité du manche
Eminence hypothénar	Saillie à la partie interne de la paume de la main formée par les trois muscles courts moteurs du petit doigt (@Larousse)
Enchaînement	Succession de coups ou d'actions motrices
Endurance (aérobie)	Capacité à produire longtemps un effort de faible intensité
Endurance (psychologique)	Aptitude à résister aux fatigues physique et morale, à la souffrance (@Larousse)
Entraînement	Action d'entraîner. Etape de l'enseignement ayant pour objectif d'amener l'élève à améliorer son efficacité en compétition
Équilibre	Position stable du corps permettant la meilleure réalisation gestuelle
Estime de soi	Représentation que l'athlète se fait de sa personnalité et de sa performance. Induit la confiance en soi
Étirement	Exercice visant à améliorer la souplesse des muscles, des ligaments, des tendons et la mobilité des articulations
Évaluation	Jugement, mesure d'une action ou d'une performance
Exercice	Moyen pédagogique qui permet l'acquisition, le renforcement ou l'amélioration d'une ou plusieurs qualités
Extension	Se dit d'une frappe effectuée en utilisant une allonge corporelle maximale
Fair-play	Comportement sportif respectant les règles, l'esprit du jeu et l'adversaire
Fermer une prise	Modifier la prise en orientant vers le sol le côté du tamis qui frappe la balle
Fin de geste	Mouvement naturel du bras qui termine l'accompagnement
Flexion	Action de rapprocher deux segments consécutifs d'un membre. Fléchir = plier
Fondamentaux	Éléments techniques, tactiques, physiques ou psychologiques nécessaires à l'efficacité d'un coup

# Fédération Française de Tennis

TERMES	DEFINITIONS
Force	Capacité musculaire à supporter des charges lourdes
Forme (du joueur)	Etat physique ou psychologique
Forme (gestuelle)	Aspect extérieur du mouvement
Frappe	Mouvement du bras qui amène la raquette au contact de la balle
Gainage	Qualité musculaire permettant une bonne position du bassin et du dos pendant l'exécution d'un mouvement
Gamme	Répétition systématique d'un ou de plusieurs coups avec échange
Grand jeu de jambes	Jeu de jambes permettant un déplacement et un remplacement sur une balle relativement éloignée
Grip	Ruban en cuir ou en synthétique fixé sur le manche pour améliorer la tenue de raquette
Groupe "Avenir Club"	Groupe de un à trois enfants de huit (voire sept pour les filles) à dix ans bénéficiant, au sein du centre d'entraînement d'un club, d'une organisation personnalisée pour l'entraînement et la compétition
Groupe "Avenir Régional"	Groupe d'enfants de dix à douze ans (filles) et onze à treize ans (garçons) réunissant les meilleurs éléments d'une ligue
Groupe "Espoir"	Groupe d'entraînement National qui fait suite aux "Pôles France"
Guidage	Moyen pédagogique utilisé par l'enseignant consistant à aider manuellement l'élève à effectuer une action
Habilité	Capacité, savoir-faire
Impact	Lieu et moment de la rencontre balle/raquette
Individualisation	Action d'adapter les moyens pédagogiques utilisés par l'enseignant à un individu au sein d'un groupe
Initiation	Action de révéler ou de recevoir la connaissance d'une pratique, les premiers rudiments d'une discipline (©Larousse). Etape de l'enseignement ayant pour objectif d'amener l'élève à la capacité de jouer des points avec des balles intermédiaires
Intention	Choix du coup à jouer en fonction de la situation
Intervention	Action d'intervenir dans une situation quelconque, un débat, une action (©Larousse). Au cours d'un exercice, action verbale ou gestuelle de l'enseignant permettant une meilleure réussite d'un (ou de plusieurs) élève(s)
Jauge (du cordage)	Diamètre de la corde
Jeu à thème	Jeu avec une ou plusieurs consignes fixées préalablement
Jeu de jambes	Action des jambes permettant de jouer chaque balle dans les meilleures conditions quelles que soient sa vitesse et sa trajectoire. Il assure le bon enchaînement des coups ; il se compose de déplacements, placements et remplacements
Jeu décisif (tie-break)	Dernier jeu d'un set servant à départager les joueurs, généralement joué à six jeux partout
Jeu dirigé	Série de points (ou match d'entraînement) au cours de laquelle l'entraîneur intervient ponctuellement pour modifier le comportement d'un ou de plusieurs joueurs
Jeu libre	Série de points (ou match d'entraînement) sans intervention de l'entraîneur
Jeux sportifs	Activités physiques et sportives diverses, autres que tennistiques, favorisant l'apprentissage du tennis
Jouer dans la foulée	Frapper la balle entre la pose du pied arrière et la pose du pied avant
Jouer de face	Frapper la balle avec les appuis et les épaules plus ou moins parallèles au filet
Lift (coup droit et revers)	Effet de rotation de la balle imprimé de bas en haut autour d'un axe horizontal.
Lucidité	Capacité d'analyser avec objectivité et exactitude
Main libre	Main qui ne tient pas la raquette au moment de la frappe
Manche de la raquette	Partie de la raquette sur laquelle se pose le grip
Mental (adjectif)	Relatif aux fonctions intellectuelles, au psychisme (©Larousse)
Mental (nom)	Ensemble des dispositions mentales, psychiques de quelqu'un (©Larousse)
Méplat (ou côté)	Partie du manche de la raquette se situant au-dessus, au-dessous, à droite ou à gauche
Mini-break	Ecart de deux points lors d'un jeu décisif

# Fédération Française de Tennis

TERMES	DEFINITIONS
Mini-tennis	Etape de l'enseignement ayant pour objectif la pré-initiation et l'éducation motrice des enfants de 5/6 ans
Mise à distance	Capacité de se placer à bonne distance de la balle pour une réalisation gestuelle optimale
Mise à niveau	Mouvement de liaison entre la préparation et la frappe d'un coup droit ou d'un revers pendant lequel la tête de raquette peut descendre plus ou moins bas par rapport à l'impact, en fonction du coup à exécuter (Voir boucle)
Moment de prise de balle	Instant où se produit l'impact (plus ou moins tôt, avant ou après le rebond)
Montée à contre temps	Montée effectuée juste après un coup de fond de court qui se révèle efficace.
Montée à contre-pied	Coup suivi au filet joué dans une zone se situant à l'opposé de celle où se rend l'adversaire
Montée dans la foulée	Coup joué en avançant, la frappe étant effectuée entre la pose du pied arrière et celle du pied avant
Montée de débordement	Coup violent suivi au filet cherchant à prendre l'adversaire de vitesse
Montée de fixation	Coup suivi au filet joué dans une zone longue n'offrant pas d'angle à l'adversaire
Montée en appuis	Coup joué en contact avec le sol lors de la frappe et enchaîné, dès l'impact, avec une course vers le filet
Montée en pas de tango	Montée au filet utilisée en revers coupé, le pied arrière passant derrière le pied avant au moment de la frappe
Montée sautée	Coup violent suivi au filet, accompagné d'un saut
Motivation	Facteur conscient ou inconscient incitant l'individu à agir de telle ou telle façon (©Larousse)
Motricité	Ensemble des fonctions biologiques qui assurent le mouvement (©Larousse)
Neutralisation	Action tactique visant à empêcher l'adversaire de prendre l'initiative
Objectif	But à atteindre
Ouvrir une prise	Modifier la prise en orientant vers le ciel le côté du tamis qui frappe la balle
Pas chassés	Déplacement latéral par petits sauts, un pied chassant l'autre
Pas courus	Déplacement par une course, en direction de l'endroit à atteindre
Pas croisés	Déplacement latéral, un pied passant devant ou derrière l'autre
Pas de recul	Déplacement vers l'arrière en restant face au filet, utilisé en général au smash ou sur des balles lentes et longues
Passing shot	Coup joué contre un adversaire au filet visant à le déborder sur un côté
Pédagogie	Méthode d'enseignement et de transmission d'un savoir (©Larousse)
Pédagogie de la découverte	Pédagogie consistant à favoriser les acquisitions des élèves par la pratique
Pédagogie de la situation	Pédagogie consistant à favoriser les acquisitions des élèves par des adaptations à des situations répondant à l'objectif recherché
Pédagogie directive	Pédagogie consistant à imposer une action à un élève dans le respect d'un modèle
Pédagogie par objectif	Voir pédagogie de la situation
Perfectionnement	Etape de l'enseignement ayant pour but d'amener l'élève à jouer un match en autonomie
Période	Espace de temps caractérisé par certains événements (©Larousse). Espace de temps d'une durée de deux à six mois caractérisé par une dominante, et comprenant plusieurs cycles ou phases.
Personnalisation	Adaptation aux caractéristiques spécifiques d'une personne
Petit jeu de jambes	Jeu de jambes permettant un dégagement ou un placement optimum à l'approche de la balle
Placement (1)	Position du corps au moment de la frappe de balle
Placement (2)	Jeu de jambes spécifique permettant au joueur de se situer à l'endroit optimum au moment de la frappe de balle
Plan de frappe	Plan imaginaire vertical, parallèle au filet et contenant le point d'impact
Planification	Programmation dans le temps
Poignet : cassé, bascule du poignet	Flexion du poignet permettant une accélération de la tête de raquette au smash et au service
Poignet ferme	Maintien solide du poignet au moment de la frappe
Pôle Espoir	Appellation officielle "Ministère des Sports" d'un groupe d'entraînement régional ou interrégional comprenant des garçons ou des filles à partir de 11 ans

# Fédération Française de Tennis

TERMES	DEFINITIONS
Pôle France	Appellation officielle "Ministère des Sports" d'un groupe d'entraînement national comprenant des garçons ou des filles de 13 à 16 ans
Position armée (service/smash)	Position intermédiaire entre la fin de la préparation et le début de la boucle
Position de départ (service)	Placement du joueur avant l'exécution du service
Potentiel	Qui existe virtuellement, en puissance, mais non réellement (©Larousse). Ensemble des ressources que possède virtuellement une personne
Préparation (prise d'élan)	Mouvement des bras et des épaules qui amène la raquette vers l'arrière pour prendre de l'élan avant la frappe
Préparation concave	Préparation par en bas
Préparation convexe	Préparation par en haut
Préparation rectiligne	Préparation horizontale
Pré-requis	Acquis préliminaire nécessaire
Prise continentale (ou neutre)	L'éminence hypothénar recouvre la moitié droite du méplat supérieur (pour un droitier)
Prise de raquette	Position de la main (ou des mains) sur le manche entraînant l'orientation du tamis (sans compensation du poignet)
Prise d'informations	Observation des données nécessaires à la prise de décision
Prise en main	Moment permettant d'accueillir les élèves et de leur présenter une séance
Prise extrême	Prise très fermée ou très ouverte risquant de limiter l'efficacité du coup
Prise fermée	Prise orientant vers le sol le côté du tamis de raquette qui frappe la balle, sans compensation du poignet (favorise le plan de frappe en avant)
Prise fermée de coup droit	L'éminence hypothénar recouvre le méplat latéral droit (pour un droitier). Appelée anciennement "prise Western"
Prise fermée de revers	L'éminence hypothénar recouvre le chanfrein supérieur gauche
Prise marteau	L'éminence hypothénar recouvre le méplat supérieur
Prise ouverte	Prise orientant vers le ciel le côté du tamis de raquette qui frappe la balle, sans compensation du poignet (favorise le plan de frappe en arrière)
Prise semi-fermée de coup droit	L'éminence hypothénar recouvre le chanfrein supérieur droit. Appelée anciennement "prise Eastern"
Prise semi-fermée de revers	L'éminence hypothénar recouvre la moitié haute du chanfrein supérieur gauche (pour un droitier)
Programmation	Contenu des différentes étapes qui doivent permettre d'atteindre un objectif
Pronation	Mouvement de rotation de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur. Position de la main résultant de ce mouvement
Puissance	Conjonction des qualités de force et de vitesse
Récupération active	Moyen de recouvrement des capacités physiques, basé sur un effort régulier de faible intensité
Récupération passive	Repos complet
Regroupement	Moment durant lequel l'enseignant réunit les élèves pour présenter l'exercice
Régularité	Capacité de reproduire de façon constante une action. Qualité d'un (d'une) joueur (joueuse) qui ne fait pas de faute
Répétition	Réitération d'une même action (©Larousse)
Remplacement (jeu de jambes)	Phase du jeu de jambes comprise entre sa propre frappe et la frappe suivante de l'adversaire
Reprise d'appui	Contact avec le sol, suite à un allègement
Résistance (anaérobique lactique)	Capacité à faire durer un effort de forte intensité
Respect	Valeur incitant à traiter avec égard une personne, une règle ou un objet
Retour bloqué	Retour de service, sur 1ère balle, avec préparation et accompagnement réduits et frappe sèche, à plat ou légèrement recouverte, sans relâchement du poignet
Rétro	Effet coupé provoquant un retour en arrière de la balle après le rebond
Rigueur	Aptitude d'une personne à être exigeante avec elle-même ou autrui
Rotation	Mouvement d'un objet, du corps ou d'une partie du corps autour d'un axe
Rythme de l'échange	Voir cadence

# Fédération Française de Tennis

TERMES	DEFINITIONS
Rythme du geste	Succession des vitesses d'exécution des différentes parties d'un coup
Schéma de jeu	Situations tactiques adaptées à l'adversaire en fonction de ses propres moyens
Sens du jeu	Qualité d'un joueur qui choisit le coup optimal en fonction de la situation. Avoir le sens du jeu = jouer juste
Séquence de jeu	Enchaînement de coups différents
Série	Répétition systématique, sans échange, d'un ou de plusieurs coups
Service ciseaux	Service effectué avec un saut pendant la frappe, la réception se faisant sur la jambe droite (pour un droitier)
Service gagnant	Service que le relanceur touche, mais ne peut renvoyer
Service lifté	Service donnant à la balle un effet de rotation autour d'un axe oblique le plus horizontal possible, de gauche à droite et de bas en haut (pour un droitier)
Service plat	Service sans effet utilisé pour donner le maximum de vitesse à la balle
Service sauté	Service effectué avec un saut pendant la frappe, la réception se faisant sur la jambe d'appel (jambe gauche pour un droitier)
Service slicé	Service donnant à la balle un effet de rotation autour d'un axe proche de la verticale, de gauche à droite (pour un droitier)
Situation	Exercice comprenant une organisation du terrain et des élèves et une consigne visant à atteindre un objectif
Situation aménagée	Exercice effectué avec modification des règles du jeu ou du matériel
Situation de jeu	Catégorie d'exercices proches du jeu réel (ex.: situations aménagées, séquences de jeu, jeux à thème)
Situation mixte	Catégorie d'exercices au cours desquels l'entraîneur envoie la première balle, les joueurs prolongeant l'échange (ou le point)
Smash ciseaux	Smash effectué en prenant appel sur la jambe droite et en se réceptionnant sur la jambe gauche (pour un droitier)
Smash de revers	Volée de revers frappée au dessus de la tête avec violence
Smash sauté	Smash effectué à l'aide d'un saut vertical en prenant appel sur ses deux pieds
Sociabilité	Aptitude à coopérer, à établir une relation avec autrui
Souplesse	Capacité d'élasticité des muscles et de laxité des articulations
Stratégie	Etablissement d'un plan de match pour battre l'adversaire
Style de jeu	Ensemble des situations tactiques préférées d'un joueur
Supination	Mouvement de rotation de l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur. Position de la main résultant de ce mouvement
Système de jeu	Ensemble des situations tactiques choisies par un joueur
Tactique	Principes généraux pour la conduite d'un échange, d'un point (ex.: jouer long)
Tamis	Partie de la raquette comprenant les cordes
Technique	Ensemble des moyens moteurs qu'utilise le joueur
Temps de réaction	Laps de temps nécessaire à la prise de décision consécutive à un stimulus
Tennis évolutif	Moyen pédagogique visant à faciliter l'apprentissage et la progression par l'aménagement du terrain, de la raquette, de la balle, du filet et des règles du jeu, en fonction de l'âge et du niveau des élèves
Tenue de raquette	Position plus ou moins haute de la main ou des mains sur le manche. Angle avant-bras/raquette. Position plus ou moins écartée des doigts
Terrain de mini-tennis	Aire de jeu de 12.00m x 6.00m avec un filet à 0.60m
Terrain intermédiaire	Aire de jeu de 18.00m x 8.23m avec un filet à 0.80m
Terrain ou court	1- Espace sur lequel se pratique l'activité (comprenant l'aire de jeu et ses dégagements) 2- Aire de jeu délimitée par des lignes (23.77m x 10.97m)
Tests	Exercices d'évaluation permettant de jalonner une progression de l'apprentissage
Tête de raquette	Moitié supérieure du tamis
Thème	Définition du travail effectué lors d'une séance d'initiation, de perfectionnement ou d'entraînement

# Fédération Française de Tennis

TERMES	DEFINITIONS
Trajectoire	Parcours effectué par la balle
Transfert	1- Passage du poids du corps de l'arrière vers l'avant pendant la frappe de balle (avancée dans la balle) 2- Reproduction d'un savoir-faire d'une activité à une autre ou d'un exercice à un autre
Traverser la balle	Accompagner dans la direction donnée à la balle
Type de jeu	Voir style de jeu
Vitesse (anaérobie alactique)	Capacité de fournir un effort de courte durée, mais d'intensité maximum
Vitesse de réaction	Rapidité de mise en œuvre des ressources physiques consécutive à un stimulus
Vitesse d'exécution	Rapidité de réalisation d'un geste ou d'un mouvement
Volée basse	Coup joué avant le rebond sous le niveau du filet
Volée de finition	Volée exécutée par un joueur qui a l'opportunité et l'intention de la jouer gagnante
Volée de préparation	Volée exécutée par un joueur qui n'a pas la possibilité de terminer le point immédiatement ; elle tente de mettre en difficulté l'adversaire en le fixant ou en le déplaçant
Volée haute	Coup joué avant le rebond au-dessus des épaules
Volée moyenne	Coup joué avant le rebond entre la ceinture et les épaules
Volonté	Energie, détermination manifestées par le joueur pour atteindre ses objectifs