



Programme de développement des habiletés  
de Racquetball Canada

## Manuel des exercices fondamentaux





Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

## Manuel des exercices fondamentaux

### 1. Un équipement bien ajusté

Les lunettes protectrices sont confortables et conviennent à l'âge et à la taille du joueur.

- L'attache au poignet est sécuritaire et bien attachée au poignet et à la raquette.
- La poignée de la raquette est à la taille du joueur, est confortable et se manie avec facilité (les tailles sont 3"5/8 et 3"15/16)
- Les escarpins athlétiques sont à la taille du joueur et à semelles qui ne marquent pas le plancher.
- Les vêtements recommandés sont le t-shirt et les shorts.
- Chaque joueur devrait bien connaître l'équipement nécessaire avant même de pénétrer sur le court.
- S'il y a des fautes d'équipements, s'adresser au groupe pour que tous profitent des ajustements nécessaires à la sécurité de leurs équipements.

**Tuyau Prof: Montrer l'exemple en portant l'équipement approprié et réglementaire.**

**Observer l'équipement des joueurs, poser des questions et ajuster.**

### 2. Prise de la raquette du coup droit

- Empoigner la raquette comme donner une poignée de main et la tourner 1/4" à gauche pour les droitiers et 1/4" à droite pour les gauchers.

- À faire 5 fois.

- Pratiquer à faire rebondir la balle en l'air, au mur et au plafond avec un coup droit.

- Pour que cette manœuvre devienne de plus en plus naturelle pratiquer en changeant du coup droit au revers.

- À faire 5 fois de chaque côté.

- Pratiquer à faire rebondir la balle en l'air, au mur et au plafond en passant du coup droit au revers. À faire 5 fois.



- Pour pratiquer, frapper la balle du revers aussi proche que possible du mur.
- Pour pratiquer, alterner le revers et le coup droit de 5 à 10 pieds des murs latéraux et frontal tout en changeant de prise de raquette.

**Tuyau Prof: La prise de raquette ne devrait pas être trop serrée ni trop détendue. Aider le joueur à trouver la bonne tension pour maximiser le contrôle de la raquette.**



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

### Manuel des exercices fondamentaux

#### 3. Prise de la raquette du revers

- Prendre la raquette comme une poignée de main et la tourner 1/4" à droite pour les droitiers et 1/4" à gauche pour les gauchers.
  - À faire 5 fois.
- Pratiquer à faire rebondir la balle en l'air, au mur et au plafond en revers.
- Pour que cette manœuvre devienne plus naturelle pratiquez en changeant du coup droit au revers.
  - À faire 5 fois de chaque côté.
- Pratiquer à faire rebondir la balle en l'air, au mur et au plafond en passant du coup droit au revers. À faire 5 fois.



- Pour pratiquer, frapper la balle du revers aussi proche que possible du mur.
- Pour pratiquer, alterner le revers et le coup droit de 5 à 10 pieds des murs latéraux et frontal tout en changeant de prise de raquette

**Tuyau Prof: Assurez-vous que l'index enveloppe bien la poignée. Certains placent l'index le long de la poignée et entravent leurs mouvements.**

#### 4. Le coup droit

Regardons la procédure étape par étape

- Les genoux souples et les pieds écartés en ligne avec les épaules (position athlétique)
- Raquette en position. Le coude au-dessus de l'épaule et le poignet incliné.
- Transférez votre poids de la jambe arrière à celle d'avant en avançant la jambe à un angle qui permettra au talon du pied avancé de s'aligner avec l'orteil du pied arrière et le mur frontal.
- En même temps que la rotation du torse à travers le coup complet permettez au coude de s'affaisser avec le mouvement et tandis que le coude avance, pliez le genou arrière.





## Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

### Manuel des exercices fondamentaux

- Détendre le bras qui tient la raquette afin d'avoir un point de contact avec le pied avancé.
- La raquette est perpendiculaire au plancher et à la même hauteur que le genou arrière au moment du contact avec la balle.
- Finir le coup en suivant le mouvement jusqu'au coude opposé tout en pivotant sur le pied arrière pour une rotation maximale.

**Tuyau Prof:** Imaginez que vous débarrassez une table en empoignant la nappe d'un unique mouvement de balayage net et efficace.

#### 5. Le coup du revers

##### Regardons la procédure étape par étape

- Les genoux souples et les pieds écartés en ligne avec les épaules (position athlétique)
- Tourner les épaules dans la direction opposée à la rotation du coup droit.
- Le poignet incliné à la hauteur de la poitrine.
- Transférer votre poids de la jambe arrière à la jambe avant. Placer la jambe avant pour que le talon du pied avancé et l'orteil du pied arrière soit en ligne droite avec le mur frontal.



- Faire en un seul mouvement une rotation du torse à travers le coup complet tout en permettant au coude de s'affaisser. Et tandis que le coude avance, pliez le genou arrière.
- Détendre le bras qui tient la raquette afin d'avoir un point de contact avec le pied avancé.
- La raquette est perpendiculaire au plancher et à la hauteur du genou arrière au moment du contact avec la balle.
- Finir le coup en suivant le mouvement jusqu'au coude opposé tout en pivotant sur le pied arrière pour une rotation maximale.

**Tuyau Prof:** Le mouvement ressemble à celui d'un lancer de Frisbee.

#### 6. Lâché et frapper un coup droit en parallèle

- Démarrer en position avant (ligne courte) à peu près à 5 pieds du, et face au, mur latéral.
- Pratiquer vos coups sans la balle pour renforcer une bonne technique.
- Placer des cibles sur le mur frontal et au plancher pour aider le joueur à viser un objectif.
- Les cibles servent de retour d'information. L'important est de regarder la balle au moment du contact.
- Démontrer les bonnes techniques afin d'aider le joueur à comprendre ce qu'il doit faire.
- Que la balle fasse deux rebonds avant le mur arrière est un but, mais pas encore une attente à ce niveau. Le plus important est que la balle ne frappe pas le mur latéral, plutôt, que celle-ci rebondisse entre le joueur et le mur latéral pendant sa trajectoire vers le mur arrière.
- Lâcher la balle pour que le joueur puisse bien agrandir sa zone de frappe.
- Le point de contact est aligné avec la jambe avancée proche du mur frontal.
- Faire pratiquer le lâché et frapper.
- Surveiller les techniques et faire des retours d'information suivant les résultats.
- Tenter dix à la fois et puis changer au revers pour que ces exercices fondamentaux, en changeant souvent, restent stimulants.



Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada  
**Manuel des exercices fondamentaux**

- Surveiller toujours les résultats en relation avec la technique et la précision.
- Placez-vous en position centrale derrière la ligne d'empietement pour ajouter à la difficulté.

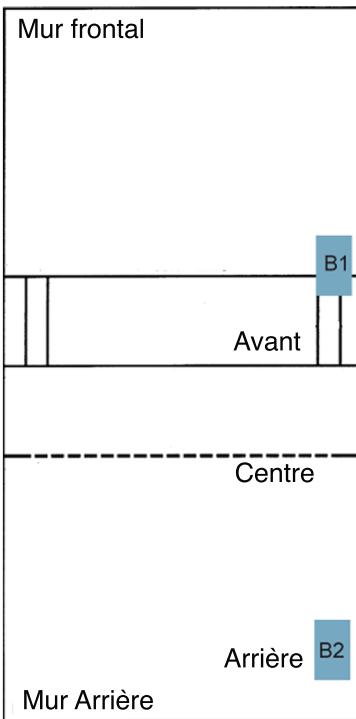
**Tuyau Prof: Changer souvent du coup droit au revers et aux exercices de prise de raquette pour encourager une atmosphère légère et distrayante autant que productive.**

### 7. Lâché et frapper un revers avec une frappe du coup en parallèle

- Démarrer en position avant (ligne courte) à peu près à 5 pieds du, et face au, mur latéral.
- Pratiquer vos coups sans la balle pour renforcer une bonne technique.
- Placer des cibles sur le mur frontal et au plancher pour aider le joueur à viser un objectif.
- Les cibles servent de retour d'information. L'important est de regarder la balle au moment du contact.
- Démontrer les bonnes techniques afin d'aider le joueur à comprendre ce qu'il doit faire.
- Que la balle fasse deux rebonds avant le mur arrière est un but, mais pas encore une attente à ce niveau. L'important est que la balle ne frappe pas le mur latéral, plutôt que celle-ci rebondisse entre le joueur et le mur latéral pendant sa trajectoire vers le mur arrière.
- Lâcher la balle pour que le joueur puisse faire un pas et bien agrandir sa zone de frappe.
- Le point de contact est aligné avec la jambe avancée proche du mur frontal.
- Faire pratiquer les lâchés et frapper. Surveiller les techniques et faire des retours d'information suivant les résultats.
- Tenter dix réussites avant de changer au revers pour que les exercices restent intéressants.
- Surveiller toujours les résultats en relation avec la technique et la précision.
- Placez-vous en position centrale derrière la ligne d'empietement pour ajouter à la difficulté.

#### Le coup en parallèle

30"  
18"



- Les deux rectangles bleus au sol représentent les deux rebonds de la balle avant de frapper le mur arrière.
- Les cibles vertes et bleues sur le mur frontal diffèrent selon la force de frappe des joueurs.
- Peu importe le niveau du joueur ou la force de frappe le résultat final doit être deux rebonds avant le mur arrière (voir les deux rectangles bleus)
- Les cibles sont des directives pour aider les joueurs à l'exécution des habiletés.

