

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ
DE LA
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE TENNIS

JUILLET 2002

AVIS AUX MEMBRES

Les articles suivants sont tirés de la *Loi sur la sécurité dans les sports* (L.R.Q., c.S-3.1) et s'appliquent au présent règlement.

- | | |
|---------------------|--|
| Décision | 29. Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre copie, par courrier recommandé ou certifié, à la personne visée dans un délai de dix jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception.

<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1979, c. 86, a. 29; 1997, c. 43, a. 675;
1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 79, a. 13.</p> |
| Ordonnance | 29.1 Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.

<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.</p> |
| Infraction et peine | 60. Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.

<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1979, c. 86, a. 60; 1990, c. 4, a. 810; 1997, c. 79, a. 38.
1988, c.26, a. 23; 1992, c. 61, a. 555;</p> |
| Infraction et peine | 61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 50 \$ à 500 \$.

<hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p style="margin-left: 20px;">1979, c. 86, a. 61; 1997, c. 79, a. 40.
1990, c. 4, a. 809;</p> |

TABLE DES MATIÈRES

INTERPRÉTATION

CHAPITRE		PAGE
I	Les normes concernant les installations, et les équipements	1
II	Les normes concernant la pratique	3
III	Les normes concernant la formation et les responsabilités des cadres sportifs	6
IV	Les normes concernant l'organisation et le déroulement d'une compétition	9
V	Les sanctions en cas de non-respect du règlement	10

LISTE DES ANNEXES

INTERPRÉTATION

Dans le présent règlement, on entend par :

FQT : la Fédération québécoise de tennis.

CHAPITRE I

LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTSSection IInstallations et équipements

- | | |
|-------------------------|---|
| Surface | 1. La surface de jeu doit être plane. Sur les terrains de terre battue, les galons doivent être bien maintenus au sol. |
| Éclairage | 2. L'éclairage doit permettre une bonne vision de la balle sur toute la surface du jeu. |
| Aire libre | 3. L'aire libre autour d'un terrain doit respecter les normes suivantes : <ul style="list-style-type: none"> 1° il doit y avoir une aire libre de tout obstacle dur d'au moins 5,5 m (18 pieds) derrière les lignes de fond et de 3,7 m (12 pieds) de chaque côté; 2° à l'intérieur de cette aire, une toile ou un filet séparateur ne peut être placé(e) à moins de 4,6 m (15 pieds) derrière les lignes de fond ou à moins de 1,5 m (5 pieds) de chaque côté; 3° l'espace entre la toile de fond (s'il y a lieu) et la limite solide de l'enceinte doit être libre de tout obstacle dur à moins que celui-ci ne fasse partie de la structure de l'enceinte (poutre, poteau de lumière ou autre) auquel cas il doit être capitonné. |
| Affichage | 4. Les affiches publicitaires placées sur les murs arrière du terrain entre les lignes de double ne peuvent être blanches, jaunes ou de couleur claire. |
| Évacuation | 5. Les accès aux aires de compétition et d'entraînement et les sorties d'urgence doivent être déverrouillés et libres de tout obstacle empêchant un accès rapide. |
| Équipements d'arbitrage | 6. Au cours d'un match arbitré, la chaise de l'arbitre doit être placée dans le prolongement du filet, les chaises des juges des lignes médianes et de côté à au moins 5 m de la ligne de fond et les chaises des juges des lignes de service et de fond à au moins 4 m du terrain. |

Section IIÉquipements de sécurité

Communication

7. Un téléphone doit être accessible en tout temps près des aires d'entraînement et de compétition. Les numéros de téléphone suivants doivent être affichés près de celui-ci :

- 1° centre hospitalier;
- 2° ambulance;
- 3° police;
- 4° service d'incendie.

Trousse de premiers soins

8. Une trousse de premiers soins doit être gardée dans un endroit accessible près des aires d'entraînement et de compétition, et elle doit contenir au minimum:

- 1° 4 bandages triangulaires;
- 2° 4 compresses stériles de 10 cm X 10 cm;
- 3° 1 bandage élastique de 10 cm;
- 4° 20 pansements adhésifs réguliers de 25 mm X 75 mm;
- 5° 5 pansements adhésifs taillés pour les bouts de doigts;
- 6° 5 pansements adhésifs taillés pour les jointures;
- 7° 1 rouleau de diachylon de 25 mm;
- 8° 1 rouleau de bandage de gaze stérile de 10 cm;
- 9° 20 applicateurs à bout de coton;
- 10° 10 tampons antiseptiques enveloppés séparément;
- 11° 1 contenant de gelée de pétrole (vaseline);
- 12° 1 solution antiseptique;
- 13° 1 paire de ciseaux à bandage;
- 14° 1 sac de plastique pour la glace;
- 15° 1 serviette;
- 16° 1 couverture.

CHAPITRE II

LES NORMES CONCERNANT LA PRATIQUESection IDispositions générales

- | | |
|---|--|
| Souliers | 9. Le participant doit porter des souliers appropriés à la pratique du tennis. Il ne peut porter des souliers à talon surélevé de style « jogging ». |
| Contrôle de l'état de santé | 10. Le participant doit cesser de s'entraîner ou de compétitionner dès qu'il considère que son état de santé empêche la pratique normale du tennis ou risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle. |
| Drogue, substance dopante et boisson alcoolique | 11. Le participant ne doit pas consommer ou être sous l'effet de drogue, de substance dopante ou de boisson alcoolique pendant une séance d'entraînement ou un match. |

Section IIEntraînement

- | | |
|--------------------|---|
| Supervision | 12. Une séance d'entraînement doit être supervisée par un entraîneur certifié par la FQT. |
| Échauffement | 13. Une séance d'entraînement doit débuter par une série d'exercices d'échauffement des articulations les plus sollicitées par la pratique du tennis. |
| Règles de sécurité | 14. Au cours de l'entraînement, le participant doit : <ul style="list-style-type: none"> 1° tenir compte de la présence d'autres participants sur le terrain avant d'exécuter un exercice; 2° s'abstenir de pénétrer sur un autre terrain lorsqu'un échange est en cours; 3° enlever du terrain toute balle pouvant lui nuire. |
| Ratio | 15. À l'occasion des jeux dirigés, le nombre maximal de participants par terrain est de 8 et, à l'occasion d'éducatifs pour débutants sans déplacement, ce nombre est de 24. |

Section III

Compétition

- | | |
|-----------------|--|
| Affiliation | 16. Le participant doit être membre de la FQT pour participer à un tournoi sanctionné par celle-ci. |
| Catégories | <p>17. Les catégories de la FQT sont les suivantes :</p> <p>1° classe ouverte, hommes et femmes;</p> <p>2° classe junior, garçons et filles:</p> <p style="margin-left: 40px;">a) 10 ans et moins;</p> <p style="margin-left: 40px;">b) 12 ans et moins;</p> <p style="margin-left: 40px;">c) 14 ans et moins;</p> <p style="margin-left: 40px;">d) 16 ans et moins;</p> <p style="margin-left: 40px;">e) 18 ans et moins;</p> <p style="margin-left: 40px;">f) 21 ans et moins;</p> <p>3° classe vétéran, hommes et femmes;</p> <p style="margin-left: 40px;">a) 35 ans et plus;</p> <p style="margin-left: 40px;">b) 40 ans et plus;</p> <p style="margin-left: 40px;">c) 45 ans et plus;</p> <p style="margin-left: 40px;">d) 50 ans et plus;</p> <p style="margin-left: 40px;">e) 55 ans et plus;</p> <p style="margin-left: 40px;">f) 60 ans et plus;</p> <p style="margin-left: 40px;">g) 65 ans et plus;</p> <p style="margin-left: 40px;">h) 70 ans et plus.</p> |
| Examen médical | 18. Le directeur de tournoi peut exiger des participants de 45 ans et plus un examen médical avec effort cardiaque. |
| Arrêt de jeu | <p>19. Le jeu peut être arrêté :</p> <p>1° en cas d'accident ou de blessure à un participant;</p> <p>2° si la conduite des participants ou des spectateurs, ou d'autres circonstances incontrôlables, nuisent au déroulement du jeu;</p> <p>3° en raison de l'obscurité, de l'état du terrain ou des conditions météorologiques;</p> <p>4° en cas de détérioration de l'équipement d'un participant;</p> <p>5° en cas de présence d'objets sur le terrain.</p> |
| Etat du terrain | 20. Au cours d'un match non arbitré, les participants doivent s'assurer du bon état du terrain et apporter les correctifs, si nécessaires, ou demander à l'organisateur de les apporter si les correctifs sont majeurs. |

Règles de sécurité

21. Au cours d'un match, le participant doit :

- 1° s'abstenir de pénétrer sur un autre terrain lorsqu'un échange est en cours;
- 2° s'abstenir de frapper une balle dans un geste de colère ou avec violence, sauf dans l'exécution normale d'un coup;
- 3° s'abstenir de frapper, donner des coups de pied ou lancer sa raquette ou une autre pièce d'équipement avec violence ou dans un geste de colère;
- 4° enlever du terrain toute balle pouvant lui nuire.

CHAPITRE III

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION
ET LES RESPONSABILITÉS D'UN CADRE SPORTIF

Section I

L'entraîneur et l'instructeur

- | | |
|--------------------------|--|
| Formation | 22. L'entraîneur ou l'instructeur doit : |
| | 1° être âgé de 16 ans ou plus; |
| | 2° détenir un niveau du programme de certification des instructeurs ou des entraîneurs de la FQT. |
| Niveaux de certification | 23. Les niveaux de certification et d'intervention des instructeurs et des entraîneurs, tels que dispensés par la FQT, sont : |
| | 1° instructeur 1 : mini-tennis; |
| | 2° instructeur 2 : débutant à intermédiaire; |
| | 3° entraîneur 1 : compétition régionale; |
| | 4° entraîneur 2 : compétition provinciale; |
| | 5° entraîneur 3 : compétition nationale et internationale. |
| Responsabilités | 24. Au cours d'un entraînement, l'entraîneur et l'instructeur doivent : |
| | 1° développer chez les participants une attitude de respect envers les autres participants, les officiels, les autres intervenants ainsi que l'équipement; |
| | 2° établir un programme d'entraînement continu qui correspond au niveau des participants; |
| | 3° s'assurer que les installations et équipements respectent les normes prévues aux articles 1 à 5, 7 et 8; |
| | 4° s'assurer du respect des normes prévues aux articles 9, 10 et 12 à 15; |
| | 5° prendre les moyens raisonnables afin qu'un participant ne soit pas sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante; |
| | 6° s'assurer qu'un participant blessé puisse recevoir les soins nécessaires; |
| | 7° conseiller les participants dans le choix de leur équipement. |

Section II

Les officiels

- | | |
|---|--|
| Niveaux de formation des officiels et champs d'intervention | <p>25. Les niveaux de formation des officiels dispensés par la FQT et leurs champs d'intervention sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1° juge de lignes 1 : tournois régionaux et provinciaux; 2° juge de lignes 2 : tournois nationaux et internationaux; 3° arbitre niveau 1 : tournois locaux et régionaux; 4° arbitre niveau 2: tournois provinciaux et nationaux; 5° arbitre niveau 3 : tournois internationaux; 6° juge-arbitre 1 : tournois régionaux et provinciaux; 7° juge-arbitre 2 : tournois nationaux; 8° juge-arbitre 3 : tournois internationaux. |
| Âge minimum | <p>26. L'âge des officiels doit être de :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1° 16 ans ou plus pour les juges de lignes; 2° 18 ans ou plus pour les arbitres et juges-arbitres. |
| Fonctions du juge-arbitre | <p>27. Au cours d'un tournoi sanctionné par la FQT, le juge-arbitre doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1° être nommé par la FQT, ou son choix doit être approuvé par celle-ci; 2° superviser le travail des arbitres et des juges de lignes; 3° s'assurer du respect du présent règlement; 4° collaborer avec le directeur du tournoi à la rédaction d'un rapport indiquant les cas d'infraction au présent règlement; 5° s'assurer de la bonne disposition des équipements d'arbitrage visés à l'article 6. |
| Fonctions de l'arbitre | <p>28. Au cours d'un match dans lequel il officie, l'arbitre doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1° vérifier l'état du terrain avant et durant chaque match; |

- 2° collaborer avec le juge-arbitre à la rédaction d'un rapport sur les cas d'infraction au présent règlement survenus au cours d'un match;
- 3° s'assurer que toute balle pouvant nuire aux participants soit enlevée avant le début d'un échange.

Arrêt de jeu

29. Le règlement pour les arrêts de jeu est le suivant :

- 1° l'arbitre peut arrêter momentanément le jeu si un participant est incapable de poursuivre le match par suite d'un accident et quand il juge que l'arrêt sera bref et qu'il n'est pas susceptible de désavantager le participant ou l'équipe adverse;
- 2° l'arbitre arrête le jeu pour un laps de temps qu'il juge nécessaire lorsque des circonstances incontrôlables l'exigent;
- 3° l'arbitre ne doit jamais arrêter, retarder ou perturber le jeu pour permettre à un participant de reprendre son souffle ou de recouvrer ses forces;
- 4° l'arbitre est le seul juge de toute suspension, délai ou obstruction durant un match et, après avoir averti le participant fautif, il doit appliquer le Code de conduite reproduit à l'annexe 1.

CHAPITRE IV

LES NORMES CONCERNANT L'ORGANISATIONET LE DEROULEMENT D'UNE COMPETITION

Directeur
de tournoi

30. Un organisme ou club dont le tournoi est sanctionné par la FQT doit nommer un directeur de tournoi, qui doit être âgé de 18 ans ou plus.

Responsabilités
du directeur
de tournoi

31. Dans sa tâche, le directeur de tournoi doit :
- 1° être couvert par une police d'assurance pour la responsabilité qu'il peut encourir en raison de faute commise dans l'exercice de ses fonctions ou à l'occasion de l'exercice de ses fonctions pendant la durée du tournoi. Le montant de la garantie doit être d'au moins un million de dollars pour l'ensemble des sinistres survenus pendant la période de garantie.

La garantie doit s'étendre aux actes accomplis par tout employé, rémunéré ou bénévole, et couvrir les dommages corporels subis par un participant ou un spectateur;
 - 2° prendre les moyens raisonnables pour qu'aucune drogue, substance dopante ou boisson alcoolique ne circule sur les terrains pendant le tournoi;
 - 3° s'assurer que les lieux, les installations et les équipements ainsi que les services et équipements de sécurité respectent les normes prévues au chapitre I;
 - 4° assurer le maintien de l'ordre et la discipline chez les différents intervenants et spectateurs;
 - 5° remettre un rapport à la FQT sur toute infraction au présent règlement ou blessure survenue durant le tournoi dans les 7 jours ouvrables suivant la fin du tournoi. Ce rapport doit être contresigné par le juge-arbitre.

CHAPITRE V

LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

- | | |
|---------------------------------------|---|
| Décisions des officiels | 32. Les décisions rendues par un officiel conformément aux Règlements du jeu et au Code de conduite et les sanctions qu'il impose le cas échéant, sont exécutoires immédiatement et ne peuvent faire l'objet d'un appel devant le ministre. |
| Participant, entraîneur | 33. Un participant ou un entraîneur qui contrevient au présent règlement peut être suspendu pour une période déterminée par la FQT. |
| Organisme, club, directeur de tournoi | 34. Un organisme, un club ou un directeur de tournoi qui contrevient au présent règlement peut se voir retirer le droit de présenter un tournoi sanctionné pour une période déterminée par la FQT. |
| Officiel | 35. Un officiel qui contrevient au présent règlement peut être suspendu pour une période déterminée par la FQT. |
| Procédure | 36. La FQT doit aviser le contrevenant de chaque infraction qui lui est reprochée et l'inviter à se faire entendre dans un délai raisonnable. |
| Décision et demande de révision | 37. La Fédération doit expédier par courrier recommandé ou certifié une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours de la date de l'infraction et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre. |

Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (L.R.Q., c.S-3.1).

LISTE DES ANNEXES

ANNEXE 1

Code de conduite

ANNEXE 2

Étirements

ANNEXE 1

CODE DE CONDUITE

ANNEXE 1

CODE DE CONDUITE

Joueur qui quitte le court

Le joueur ne peut pas quitter le court durant le match sans la permission de l'arbitre.

Joueur qui ne complète pas le match

Le joueur doit compléter un match en cours, sauf s'il a des raisons majeures de ne pouvoir le faire.

Cérémonies

Le joueur qui prend part aux finales d'un tournoi ou à une compétition par équipes doit assister aux cérémonies de clôture ou aux cérémonies qui se tiennent lors de la compétition par équipes, sauf s'il a des raisons majeures de ne pouvoir le faire.

Délais excessifs

Les joueurs doivent commencer leur match sur l'ordre de l'arbitre dès la fin de la période d'échauffement prévue. Dès lors, le jeu doit être continu et le joueur ne doit retarder le jeu pour quelque raison que ce soit, y compris la détérioration naturelle de la condition physique.

Il ne peut s'écouler plus de 25 secondes entre la fin d'un point et le début du point suivant. En cas de faute au premier service, le deuxième doit être effectué sans délai. Aux changements de côté et à la fin d'une manche, il ne peut s'écouler plus de 90 secondes entre la fin d'un jeu et le début du suivant. À la reprise, si le premier service est une faute, le deuxième doit être effectué sans délai.

Le relanceur doit suivre le rythme normal du serveur et être prêt à relancer quand l'autre est prêt à servir.

Un délai attribuable à la détérioration naturelle de la condition physique, à une blessure ou à un refus de poursuivre le jeu constitue une infraction au présent règlement.

À la première infraction à ce règlement, le fautif reçoit un avertissement, et à chaque infraction suivante, il se voit imposer un point de pénalité. Cependant, quand l'infraction est causée par la détérioration naturelle de la condition physique, une blessure ou un refus de poursuivre le jeu sur ordre de l'arbitre, la sanction est alors imposée selon « l'échelle des points de pénalités ».

Changement de côtés

Aucun joueur ne peut prendre plus de 90 secondes aux changements de côtés lors d'un match. Le fautif est pénalisé selon « l'échelle des points de pénalités ».

Paroles obscènes

Un joueur ne peut pas proférer de paroles obscènes sur le site du tournoi. Si la faute survient lors d'un match, le joueur est pénalisé selon « l'échelle des points de pénalités ».

Gestes obscènes

Un joueur ne peut pas poser de gestes obscènes, quelle qu'en soit la nature, sur le site du tournoi. Si la faute survient lors d'un match, le joueur est pénalisé selon « l'échelle des points de pénalités ».

Utilisation abusive des balles

Les joueurs ne peuvent pas, sur le site d'un tournoi, frapper, donner des coups de pieds ou lancer une balle de tennis avec violence ou dans un geste de colère, sauf dans l'exécution normale d'un coup. Si la faute survient lors d'un match, le joueur est pénalisé selon « l'échelle des points de pénalités ».

Utilisation abusive des raquettes ou de l'équipement

Les joueurs ne peuvent pas, sur le site du tournoi, frapper, donner des coups de pieds ou lancer leur raquette ou une autre pièce d'équipement avec violence ou dans un geste de colère. Si l'infraction survient lors d'un match, le joueur est pénalisé selon "l'échelle des points de pénalités".

Excès de langage

Les joueurs ne peuvent pas, quelles que soient les circonstances, utiliser un langage excessif à l'égard d'un officiel, d'un adversaire, d'un spectateur ou d'une autre personne sur le site du tournoi. Si l'infraction survient lors d'un match, le joueur est pénalisé selon « l'échelle des points de pénalités ».

Agression physique

Les joueurs ne peuvent pas, quelles que soient les circonstances, agresser physiquement un officiel, un adversaire, un spectateur ou une autre personne sur le site du tournoi. Si l'infraction survient lors d'un match, le joueur est pénalisé selon « l'échelle des points de pénalités ».

Comportement anti-sportif

Les joueurs doivent, en toutes circonstances, faire preuve d'un esprit sportif, manifester le respect qu'ils doivent aux officiels et respecter les droits de leurs adversaires. Si l'infraction survient lors d'un match, le joueur est pénalisé selon « l'échelle des points de pénalités ».

Usage de drogues illégales

Les joueurs ne peuvent pas, quelles que soient les circonstances, se trouver en possession de drogues illégales, en faire usage ou en être sous l'effet sur le site du tournoi. Dans ce règlement, on entend par « drogues illégales » toutes les drogues prohibées par les lois qui prévalent là où se tient la compétition.

Échelle des points de pénalités

L'échelle des points de pénalités qu'on utilise pour les infractions précédentes est la suivante :

première infraction :	avertissement;
deuxième infraction :	pénalité d'un point;
troisième infraction :	disqualification.

ANNEXE 2

ÉTIREMENTS

ANNEXE 2

ÉTIREMENTS

La Fédération québécoise de tennis vous recommande les exercices d'étirement suivants tirés de la brochure « Jouez à votre avantage » (Tennis Canada).

CONSEILS

- Les exercices d'étirement suivants doivent être précédés par des exercices d'échauffement.
- Les exercices suivants sont utilisés pendant la période d'échauffement (avant de jouer) et de récupération (après avoir joué).
- Les exercices qui suivent ont été conçus afin d'être exécutés debout près du court, dans le vestiaire, dans une salle d'exercice ou à la maison.
- Faites tous les mouvements d'extension lentement.
- Expirez lentement pendant que vous vous étirez, puis détendez-vous. Inspirez lentement en revenant à la position de départ.
- Maintenez chaque extension pendant quinze secondes. Vous devriez sentir que la tension du muscle étiré se relâche à ce moment.
- Répétez chaque extension deux fois. Si vous manquez de temps, une seule fois est suffisante.
- Faites ces mouvements d'extension AVANT et APRES les pratiques, les leçons ou les matchs.
- En incluant ces exercices d'étirement dans votre période d'échauffement, vous réduirez les risques de déchirure ou d'élongation d'un muscle pendant une partie.
- Répétez ces exercices pendant la période de récupération afin de diminuer les risques d'endolorissement musculaire.
- Répétez ces exercices tous les jours pour conserver votre souplesse.
- Les groupes musculaires visés par l'extension sont ombrés.

DESCRIPTION DES EXERCICES

1° Épaules : Extension avec la raquette

- Prenez la raquette en main.
- Placez la raquette dans votre dos en pliant le bras droit par-dessus l'épaule.
- Agrippez le cadre de la raquette de l'autre main.
- Tirez lentement sur la raquette jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans les muscles de l'épaule et le triceps.
- Avec le bras qui tient la raquette, décrivez lentement de grands cercles afin d'échauffer les muscles de l'épaule.

2° Tronc : La torsion

- Tenez le manche de la raquette aux deux extrémités et placez-la au-dessus de votre tête en dépliant complètement les bras.
- Ouvrez les pieds à la largeur des épaules, puis pliez légèrement les genoux.
- Faites un mouvement de rotation et de torsion du haut du corps vers la droite, en tirant la raquette au-dessus de votre tête vers ce côté.
- Répétez ce mouvement vers l'autre côté.
- Continuez lentement les torsions d'un côté à l'autre en conservant la position de départ.

3° Région lombaire : Position semi-groupée avant

- Debout, pieds légèrement plus ouverts que la largeur des épaules, fléchissez légèrement les genoux.
- Glissez la raquette derrière les mollets et tenez-la à deux mains.
- Rentrez le menton en l'appuyant sur la poitrine.
- En essayant d'approcher la tête le plus près possible des genoux, penchez-vous lentement vers l'avant.
- Maintenez fermement la raquette contre les mollets pour rapprocher davantage la tête des genoux.

4° L'aîne (intérieur de la cuisse)

- Prenez la position d'attente.
- Allongez la jambe sur le côté gauche en essayant de garder le genou droit.
- Pliez l'autre genou pour supporter votre poids et descendez vers le sol.
 - . Penchez-vous légèrement vers l'avant en laissant reposer votre poids sur la plante du pied de la jambe pliée.
 - . Le pied de la jambe allongée devrait rester au sol.
- Allongez les bras qui tiennent la raquette vers la gauche, comme si vous alliez frapper une balle.
- Répétez le mouvement avec l'autre jambe, vers la droite.
- Puis, en gardant les pieds bien ouverts et en pliant les deux genoux, balancez-vous cette fois lentement d'un côté à l'autre.

5° Avant de la cuisse: « La cigogne »

- i)
 - Appuyez-vous d'une main sur un mur, un pupitre ou le poteau des filets.
 - Repliez une jambe et agrippez l'avant de la cheville.
 - Le corps et la jambe qui supporte votre poids devraient rester droits.
 - Ramenez lentement le talon contre l'arrière de la cuisse en gardant le corps droit.
 - Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- ii)
 - Servez-vous encore d'un appui mais éloignez-vous de façon à ce que la partie supérieure de votre corps soit parallèle au sol.
 - La jambe d'appui devrait rester droite. Repliez l'autre jambe et agrippez l'avant de la cheville.
 - Lentement, ramenez le talon contre l'arrière de la cuisse.
 - Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

6° Arrière de la cuisse et région lombaire

- Placez l'un de vos talons devant vous sur le filet près du poteau ou sur tout autre objet à hauteur de hanche (la jambe allongée devrait rester droite et reposer parallèlement au sol).
- Pliez légèrement le genou de la jambe d'appui.
- En tenant la raquette à deux mains, rentrez le menton sur la poitrine et penchez-vous lentement vers la jambe allongée.
- Inclinez le haut du corps vers le genou, allongez la raquette pour essayer de placer le manche sous la plante du pied.
- En conservant le haut du corps incliné, tirez sur la raquette pour tenter de la ramener vers vous et maintenez cette pression sous la plante du pied.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- Secouez doucement chaque jambe.