

QUELQUES CONSEILS

POUR LE MATCH

Avant mon match

Je prépare :

- ❶ Mon sac de tennis :
 - 1 ou 2 raquettes (à partir de 12 ans)
 - 1 serviette
 - 1 bouteille d'eau
 - barres de céréales ou bananes
 - 1 t-shirt de rechange
 - 1 short / jupe et une casquette
- ❷ Ma licence et mon certificat médical

Après avoir signalé ma présence au juge-arbitre et réglé les formalités administratives, je m'échauffe pendant environ 15' (course, corde à sauter,...)

Pendant mon match

- ❶ Je donne mon maximum pendant toute la durée de la partie quelle que soit l'évolution du score
- ❷ J'adopte une attitude correcte et « fairplay » :
 - pas de jet de raquette, ni de geste d'énervement
 - pas d'insulte envers mon adversaire (ou l'arbitre)
 - respect des règles, de l'adversaire, de l'arbitre
- ❸ J'annonce le score à voix haute après chaque point
- ❹ Je pense à boire et à manger un petit peu à chaque changement de côté

Après mon match

- ❶ Je nettoie le terrain (passer le filet sur la TB)
- ❷ Je donne le score au juge-arbitre
- ❸ J'invite mon adversaire à boire un verre (en cas de victoire)
- ❹ Je note le nom, le prénom de mon adversaire, son classement, ainsi que le score du match
- ❺ Je garde le sourire quel que soit le résultat du match !!!