



Red Ball Tennis

Tennis de la Balle Rouge

Guide pilote mondial
pour les retours d'activités et des
participants

Août 2026 | Version française





Augmenter la participation mondiale au Tennis
de
106 million à 140 million de pratiquants
d'ici 2035

Source: World Tennis, 2026

Qu'y a-t-il dans ce guide ?

1. Qu'est-ce que le Red Ball Tennis?
 2. Plus de nations... Plus de commentaires en retour...
 3. Le tennis est facile
-
1. Une collaboration Mondiale
 2. Pas seulement pour les enfants!
 3. Il n'y a pas de barrières!
-
4. Qui peut jouer et activer?
 5. Guides, exemples et idées d'activation
 6. Tennis sans limites
-
7. USTA Red Ball Tennis
 8. Opportunités progressistes avec du matériel modifié
-
9. Références



1. Qu'est-ce qu'il y a **Red Ball Tennis?**

La Balle

- Rouge/jaune et Point rouge (Etape 3)

La Raquette

- N'importe quelle raquette

Le Court

- Carré de service
- Court standard avec Filet

Le Score

- Premier à 10 points

Format

- Simple (2x Carrés)
- Double (4x Carrés)

Les Règles

- Servir à la cuillère
- Servir, faire l'échange et gagner des points
- Volée autorisée

Utilisation recommandée.

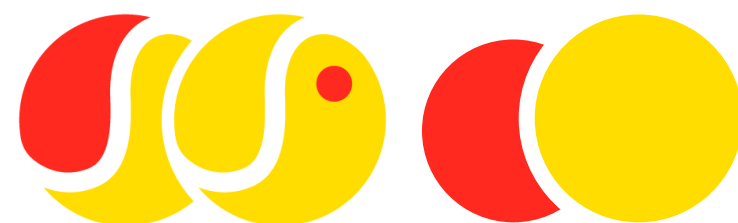
Flexibilité appliquée à tous les composants en fonction de l'accès – voir “Équipement” & “Scénarios judiciaires”

Équipements et options de format



La Balle

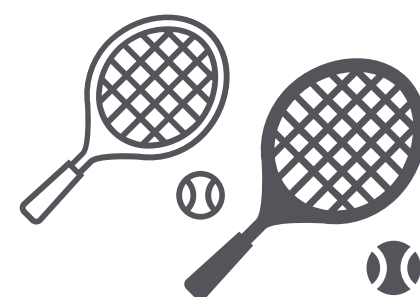
Points rouge/jaune & rouge



BALLE ROUGE ETAPE 3
FEUTRE OU MOUSSE

La Raquette

N'importe lequel



N'IMPORTE QUELLE RAQUETTE À CORDES
LONGUEUR 19+ INCHES

Le Score

Variété

**PREMIER À 10
POINTS**
SIMPLE 1,2,3,4

**TIE BREAK
À 7 OU 10**
FORMAT STANDARD

COURTS SÉRIES
PREMIER À 4 JEU

UN SET À 6
UN SET AVEC AVANTAGE OU
UN SET AVEC TIE-BREAK

CHRONOMÉTRÉ
PÉRIODE SPÉCIFIQUE

Les Règles
Simple

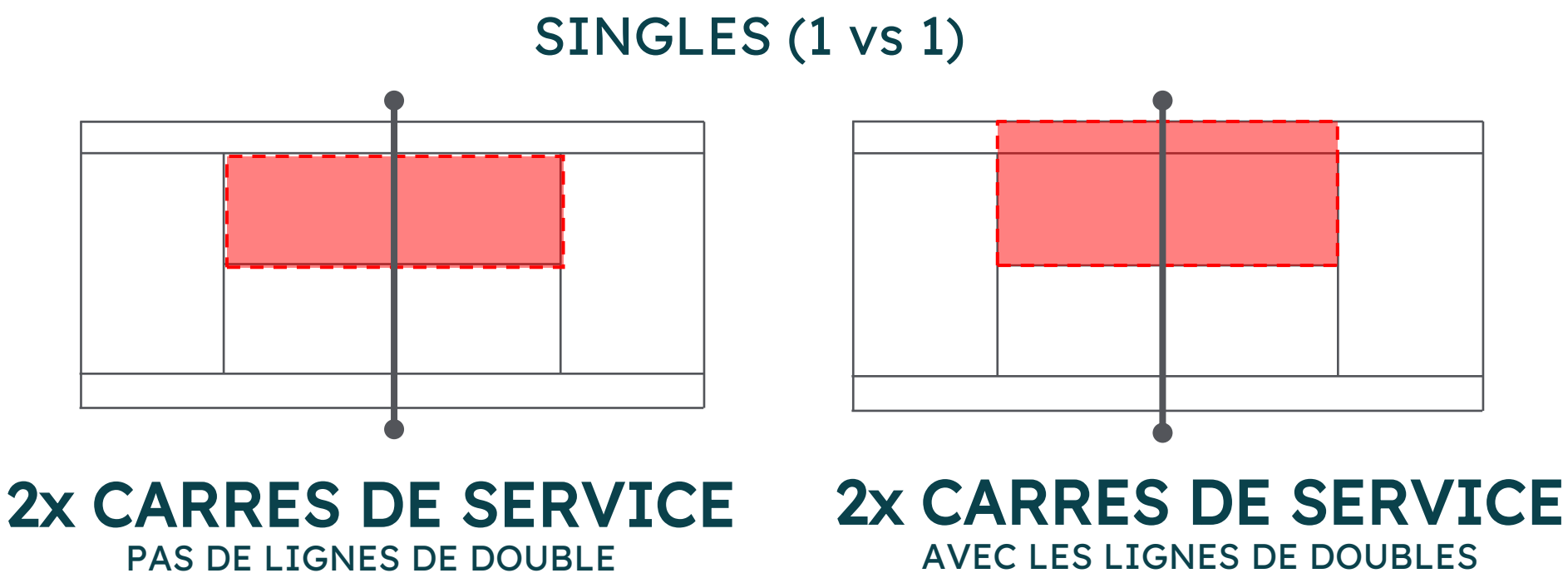
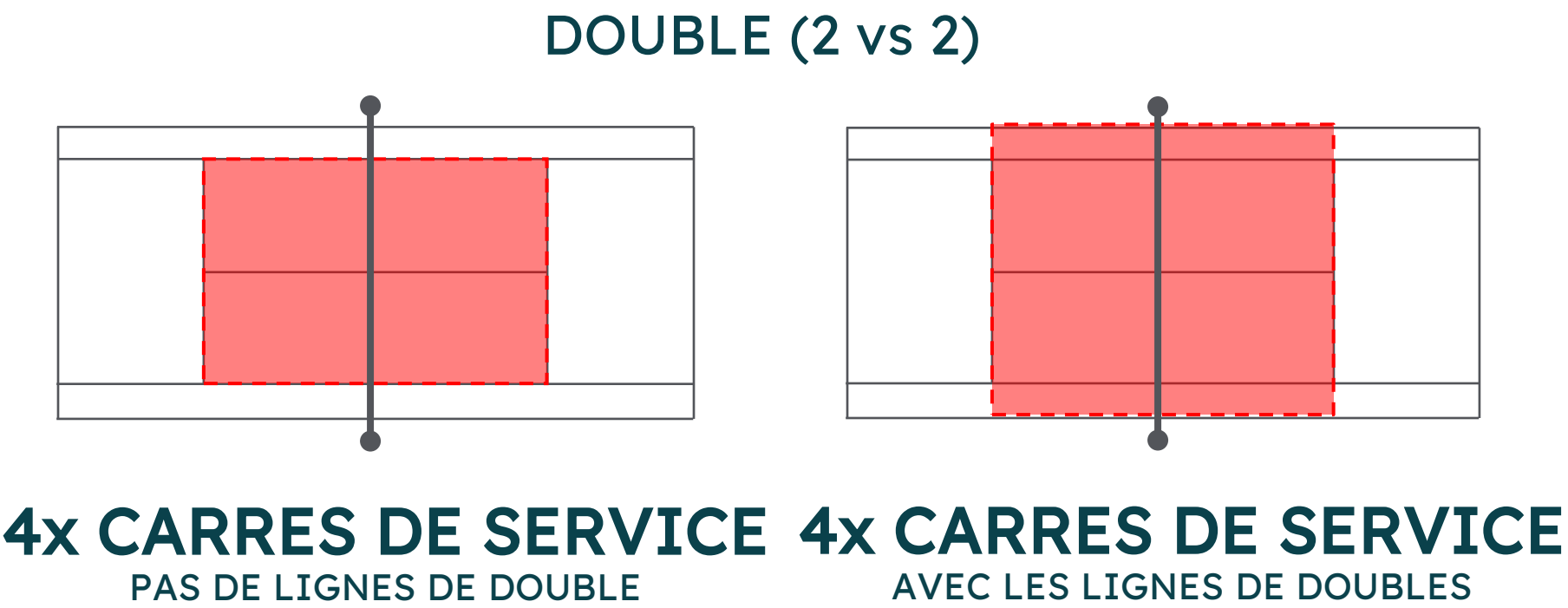
SERVIR & JOUER

VOLÉE AUTORISÉE

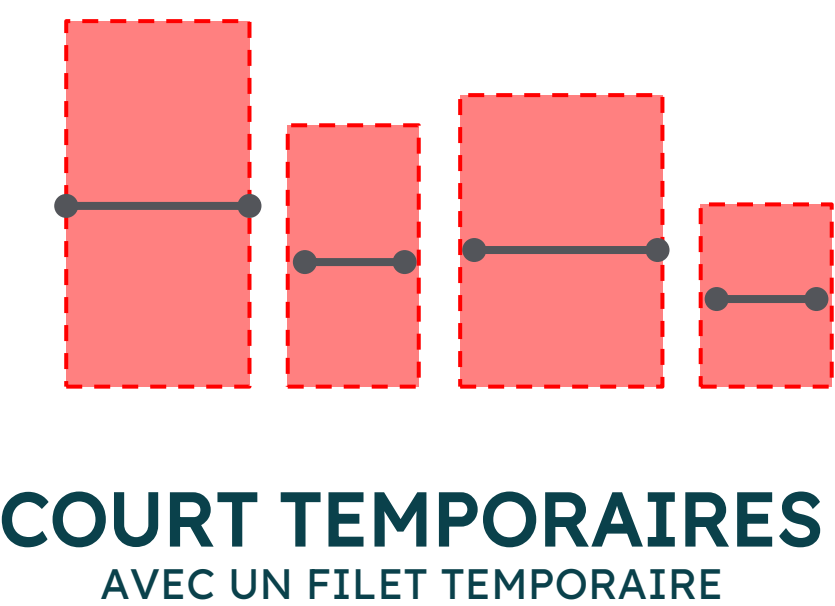
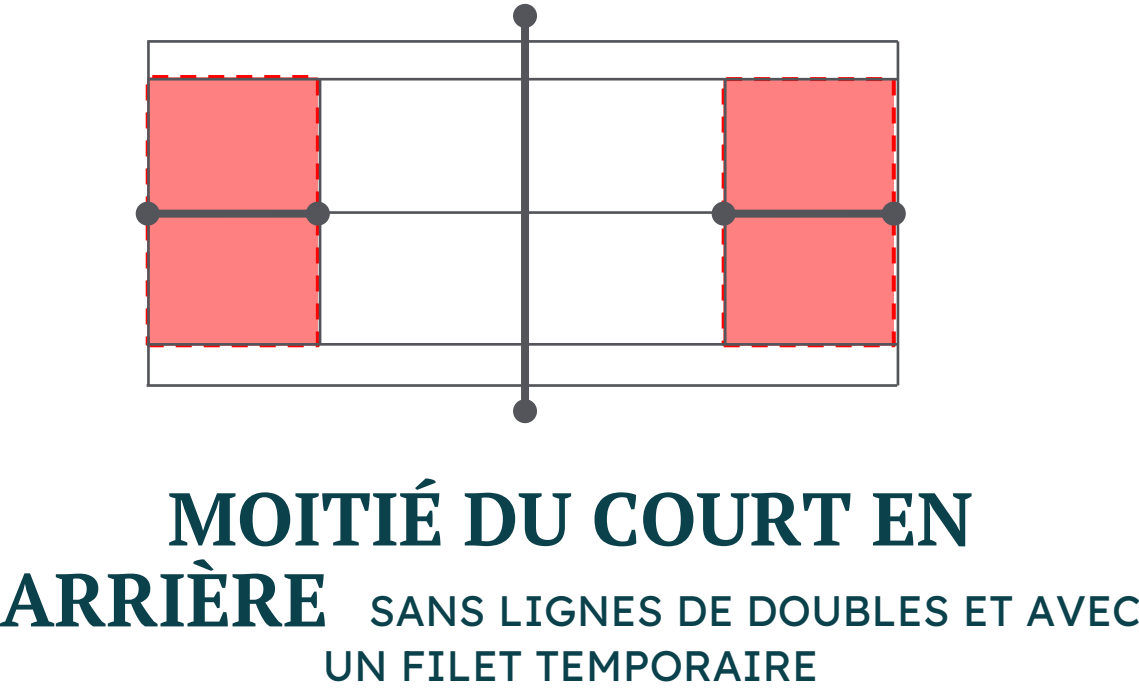
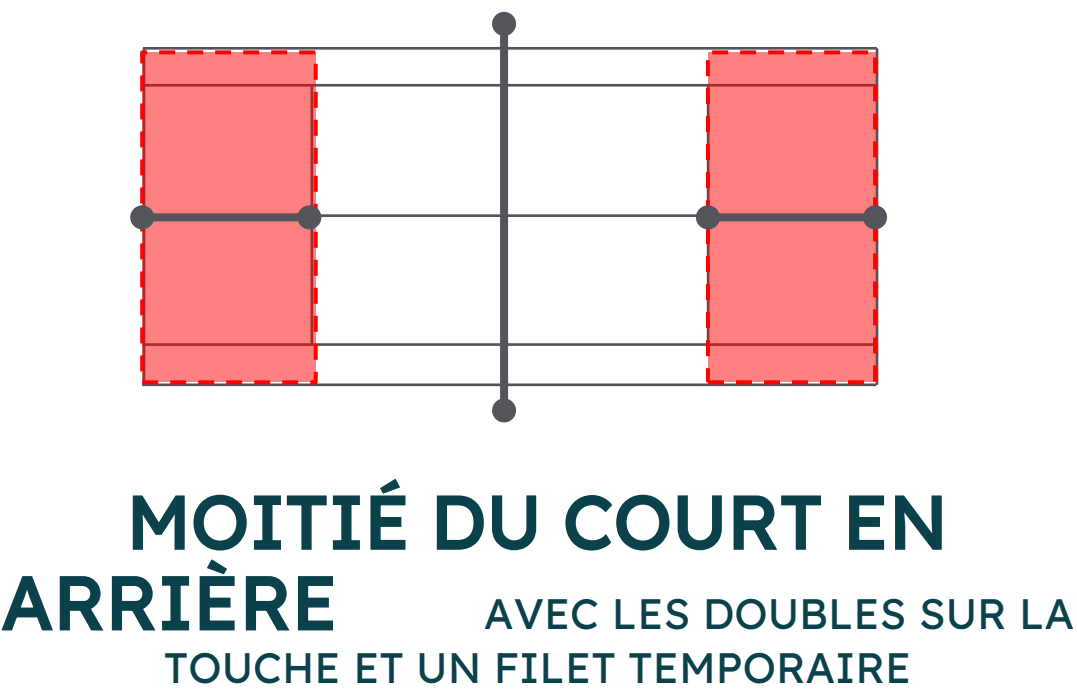
Court scénarios



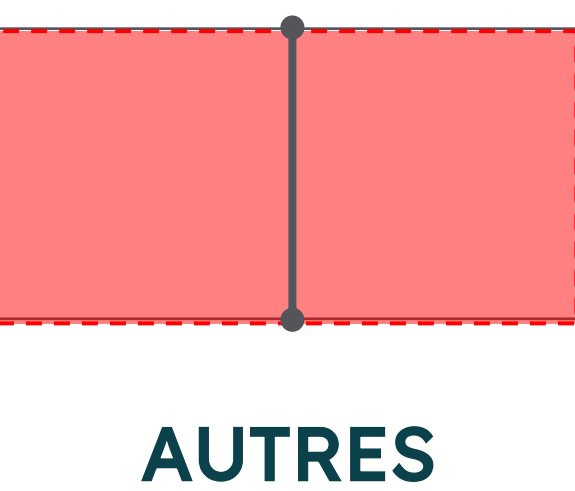
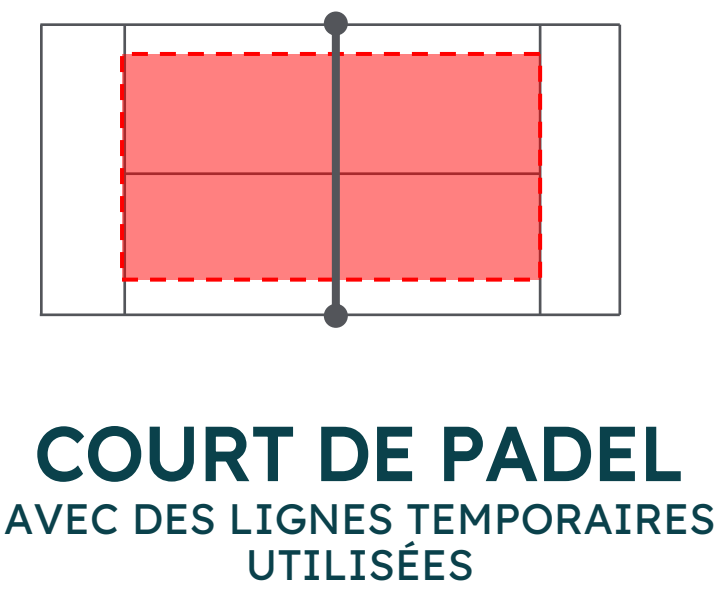
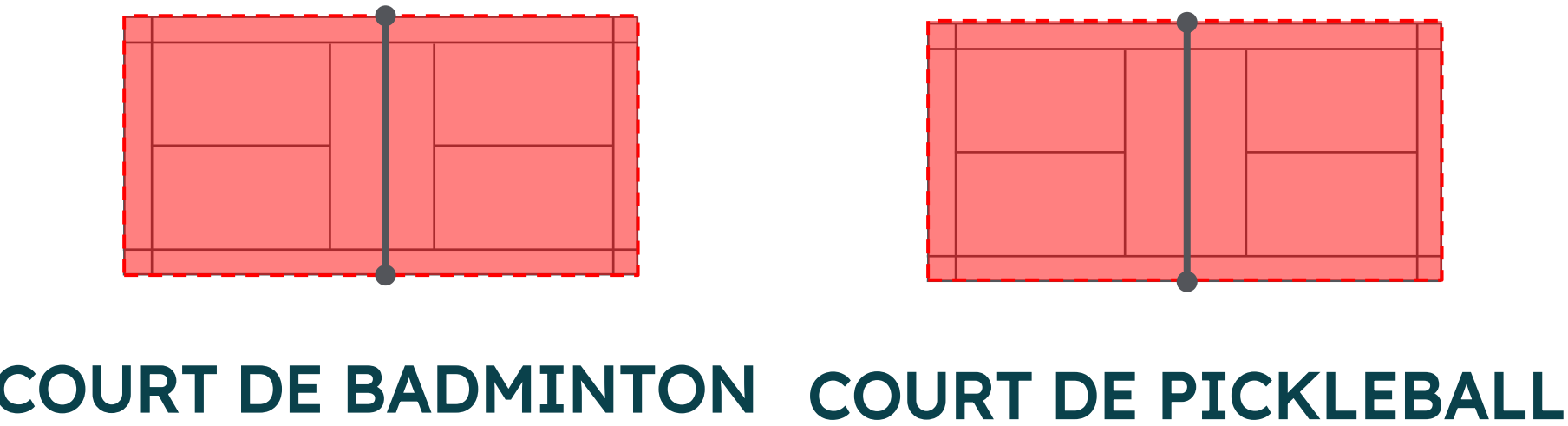
Carrés de services
Pas de barrières



Cours rouges
Filet Temporaire



Lieux alternatifs
Autres Courts



2. Plus de nations... Plus de retours d'information...



English



Français



Español



Italiano



Português



Scanne ton Code QR

World Tennis Avis de confidentialité:
itftennis.com/en/about-us/privacy-notice

3. Le tennis est facile

Quand vous jouez avec de
l'équipement adapté

Un équipement adapté peut aider davantage de personnes à apprécier le tennis, y compris des joueurs ayant des niveaux d'expérience et des besoins d'accès différents.

4. Une collaboration mondiale



- World Tennis collabore avec des fédérations nationales de tennis du monde entier dans le cadre d'un projet pilote mondial visant à introduire le Tennis avec balle rouge pour les joueurs adultes.
- tennis. Nous voulons comprendre la valeur et l'attrait du tennis avec des balles rouges pour tous les adultes, quel que soit leur niveau d'expérience – qu'ils n'aient jamais joué ou qu'ils soient des joueurs compétitifs réguliers
- Nous souhaitons recevoir des retours d'informations de tous les participants concernant:
 - leur expérience
 - leur raquette préférée
 - l'aménagement du court
 - le format du match et système de score

**Travailler ensemble
à travers le monde**

5. Pas seulement pour les enfants !

- La balle rouge de niveau 3 est une balle de tennis **plus lente** et avec un rebond plus faible que la balle jaune traditionnelle.
- L'équipement adapté au tennis est **disponible** depuis plus de 20 ans.
- Les balles rouges sont **facilement accessibles** dans les magasins de sport du monde entier et sont fabriquées par toutes les grandes marques de balles de tennis.
- Les balles rouges permettent aux joueurs de:
 - **frapper plus de balles** immédiatement;
 - **vis plus de succès** et **apprends plus vite**;
 - **renforcez la confiance**; et
 - Prendre plaisir au tennis dès leur **première expérience** dans ce sport.

**La Balle Rouge
n'est pas nouvelle!**

6. Il n'y a pas de barrières!

Joue n'importe où...

- Il ne devrait y avoir aucun obstacle pour commencer à jouer au tennis.
- Le tennis doit être simple pour commencer et simplement jouer.
- Les joueurs devraient **expérimenter** le tennis avec un équipement adapté dans les environnements qui leur sont accessibles:
 - lieux et clubs de tennis, ou
 - dans d'autres espaces sportifs ou
 - sur des courts temporaires dans des lieux de sport non traditionnels.



6. Il n'y a pas de barrières !

Raquettes, balle, formats et règles...

- Les joueurs doivent jouer avec n'importe quelle raquette qui leur est disponible.
- La balle rouge est la première des trois balles de tennis différents niveaux (niveau 3), avec orange (niveau 2) et verte (niveau 1).
- Les joueurs ou les activateurs de session devraient encourager:
 - différentes variations de tailles de courts;
 - Essayez à la fois le double et le simple;
 - Différents systèmes de scores; et laissez tous les joueurs explorer les règles.



7. Qui peut jouer?

- Tout adulte 16+
- Toutes les capacités physiques
- N'importe quel standard de jeu

Qui peut activer?

- Tout joueur
- animateur Communautaire
- Organisateurs de compétitions
- Bénévoles
- Entraîneurs de tennis

Etape 1 | Mise en place de la session



- ☐ Identifier un animateur
- ☐ Choisissez le public / les joueurs
- ☐ Trouvez un lieu de jeu
- ☐ Sélectionnez la date et l'heure
- ☐ Créer la session d'animation
- ☐ Annoncez la session
- ☐ Préparez-vous pour la session
- ☐ Effectuer une evaluation des risques.
- ☐ Vérifiez les besoins en accessibilité

Etape2 | La Session

- ☐ Comprendre les niveaux des joueurs
- ☐ Expliquez les règles aux joueurs
- ☐ Faites tourner les joueurs
- ☐ Partagez des liens sur le feedback
- ☐ Soyez sociable et profitez-en

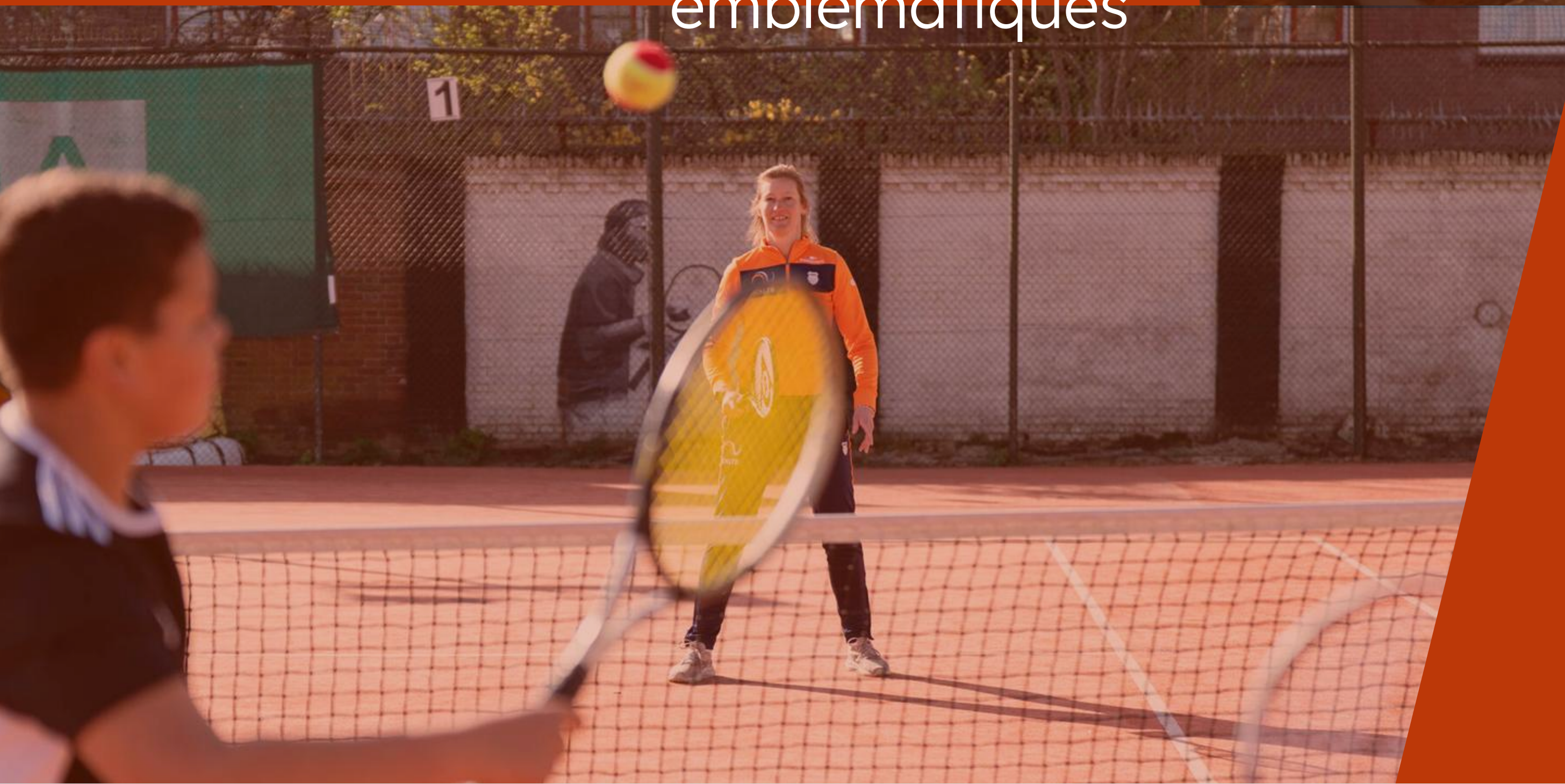
8. Guidage d'activation

Exemples d'activation 1

A. Événements éphémères dans des lieux / monuments emblématiques



B. Sessions organisées dans des salles / clubs de tennis



Exemples d'activation 2

C. Festivals / lieux non sportifs ▶



◀ D. Grand événement de tennis
Designer une activation des fans

Exemples d'activation 3

E. Session multi-courts dans un club de tennis ▶



◀ F. Événements éphémères dans des lieux communautaires

Exemples d'activation 4

G. Dans des lieux ou lors d'événements auxquels on ne s'attend pas



H. Sur d'autres espaces sportifs

A. Événements Temporaire dans des lieux / monuments emblématiques

- Un petit court éphémère installé devant un monument célèbre de la ville.
- Zone d'expérience Balle Rouge au sein d'une attraction touristique nationale.
- Activation dans une place publique ou un espace civique, liée à la promotion d'un événement majeur.

B. Sessions organisées Dans les stades / clubs de tennis

- Sessions hebdomadaires de Balles Rouges pour tous les membres du club, utilisant le World Tennis Number pour segmenter chaque session, par exemple WTN #25-30.
- Accès libre en formule "Play and Play" avec offre de restauration et boissons sur place.
- Club de tennis "Amenez un ami" session d'introduction; Journée portes ouvertes ou conviviale de club avec un barbecue.
- Invitez les entreprises locales à former un "Club d'affaires" hebdomadaire.
- Sessions thématiques ou ciblées: Soirée de réseautage pour jeunes professionnels ; des rencontres ; compétition de tennis costumée ; Sessions réservées aux femmes

C. Festivals / lieux non sportifs

- Activations temporaires à:
 - Festivals de musique, conventions de bandes dessinées / culture populaire, salons et expositions de jeux vidéo, festivals familiaux, festivals scientifiques, salons de voyage, festivals gastronomiques, conventions de jouets et objets de collection, expositions de loisirs en plein air, foires communautaires et autres zones d'animation des fans lors d'événements sportifs majeurs (Fans zones)
 - Séances d'essai de tennis lors d'un festival local de gastronomie et de culture.
- Bars / brasseries extérieures pour les amateurs de vie.

Idées d'activation 1

D. Mobilisation des Fans lors de grand événement de tennis

- Zone interactive Balle Rouge lors d'un match de Coupe Davis ou Billie Jean King par Gainbridge.
- Activité familiale du village de fans pendant un championnat national / tournoi.
- Espace de participation publique sur place lors d'un événement du World Tennis Tour ou d'un Championnat du monde.

E. Session multi-courts dans un Club de tennis

- Journée portes ouvertes du club utilisant tous les courts disponibles pour les activités de Red Ball pour débutants – en utilisant des boîtes de service et des courts décollants.
- Festival national ou régional de la Balle Rouge avec plusieurs groupes de niveau compétence participant simultanément, par exemple Groupe A : WTN #25-30 ; B : WTN #31-35 ; & C : WTN #36-40 & D : Joueurs non WTN / Classés
- Activité auto-organisés par les joueurs (sans entraîneur) – les matchs chronométrés ou les paires gagnantes montent dans le tableau (ou changent de courts vers un niveau supérieur) et les paires perdantes descendent vers un niveau inférieur

F. Événements Temporaire dans des lieux communautaires

- Animation sur la place publique lors d'une célébration communautaire locale.
- Cour de tennis temporaire dans un centre commercial.
- Activations temporaires dans les centres de réhabilitation.
- Événement communautaire organisé dans un parc, dans le cadre d'un programme local de santé et de bien-être.

G. Dans des lieux ou lors d'événements inattendus

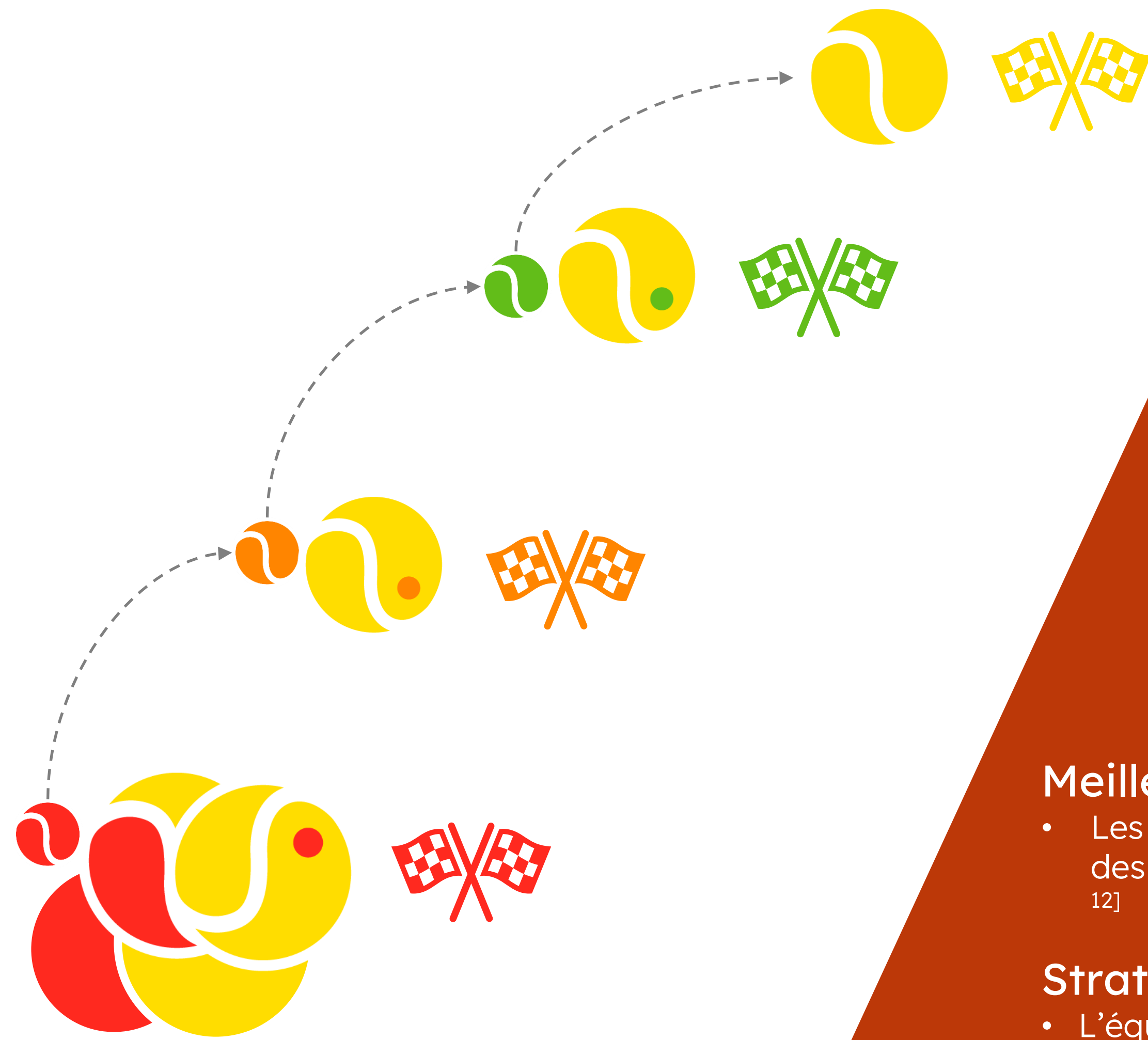
- Animation dans un terminal d'aéroport visant à faire découvrir le tennis et à engager les voyageurs.
- Événement familial dans un musée des sciences intégrant des défis et activités sur le thème du tennis.
- Expérience temporaire dans un pôle de transport urbain ou une gare ferroviaire, permettant au public de découvrir et pratiquer le tennis dans un environnement originale et inattendu.

Idées d'activation 2

H. Sur d'autres espaces sportifs

- Activités de tennis Balle Rouge sur des courts existants de pickleball ou de padel.
- Compétition organisée sur un court de netball ou de basket-ball lors d'un événement multisports.
- Animation temporaire du tennis sur un court de futsal ou de handball inutilisé.
- Inclure dans des événements réunissant plusieurs sports de raquette, par exemple le festival de sport de raquette ou un racketlon.

9. Tennis sans limites



C'est facile

- Les balles plus lentes permettent à tous les joueurs de frapper d'avantage de coups dans le court, plus souvent, et pas seulement les enfants [1, 3, 5, 8, 10, 18 - Voir "Références"]

C'est amusant

- L'utilisation d'un matériel adapté rend la pratique plus ludique pour tous! [1, 2, 4, 9, 13, 17]

Meilleure apprentissage et acquisition des compétences

- Tous les joueurs apprennent plus et plus vite [2, 5, 10, 11, 12, 18, 20]

Progression et experience

- Un équipement de tennis adapté améliore l'expérience d'entrée globale pour tous les âges de joueurs [20, 21, 22, 23]

Prévention des blessures

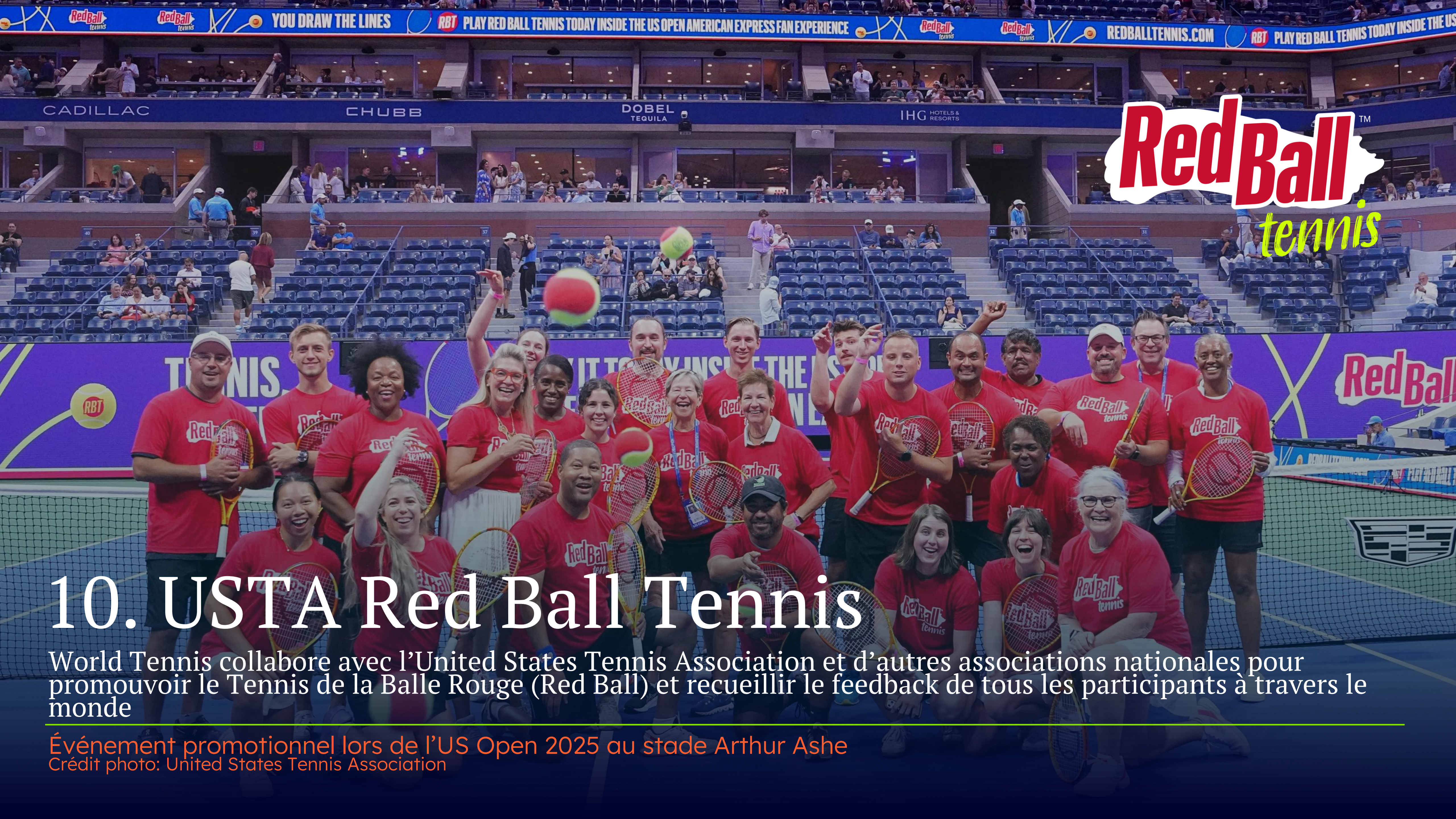
- Un équipement adapté peut réduire les exigences physiques ou les contraintes articulaires [7, 11, 15, 15, 16, 19]

Meilleure technique

- Les joueurs de tous âges peuvent développer de meilleurs gestes techniques, des points de contact plus constants et commettre moins d'erreurs [1, 2, 5, 6, 10, 12]

Stratégie plus intelligente

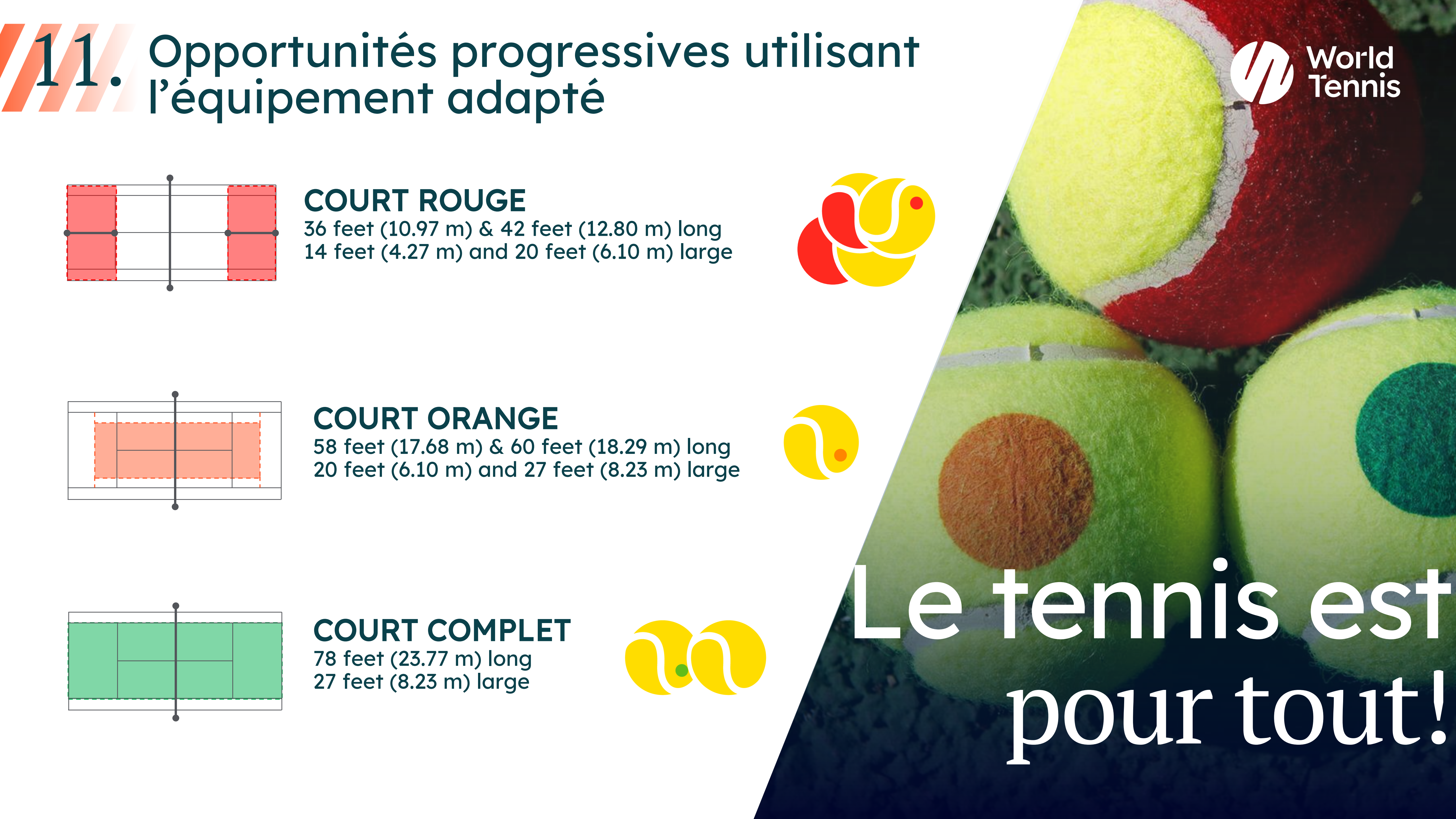
- L'équipement adapté aide les joueurs à prendre de meilleures décisions [5, 12, 18]



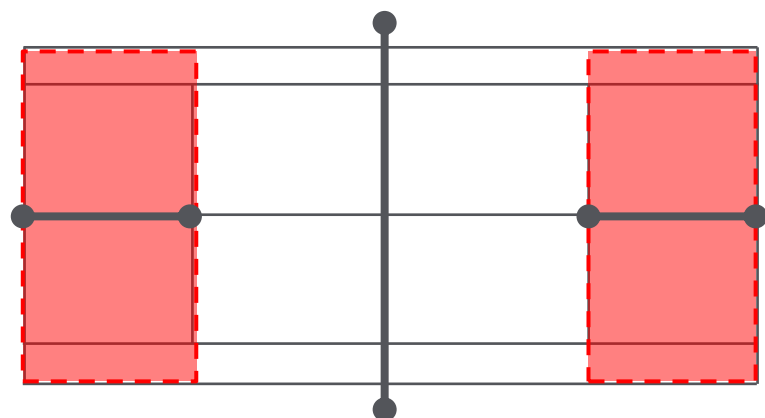
10. USTA Red Ball Tennis

World Tennis collabore avec l'United States Tennis Association et d'autres associations nationales pour promouvoir le Tennis de la Balle Rouge (Red Ball) et recueillir le feedback de tous les participants à travers le monde

Événement promotionnel lors de l'US Open 2025 au stade Arthur Ashe
Crédit photo: United States Tennis Association

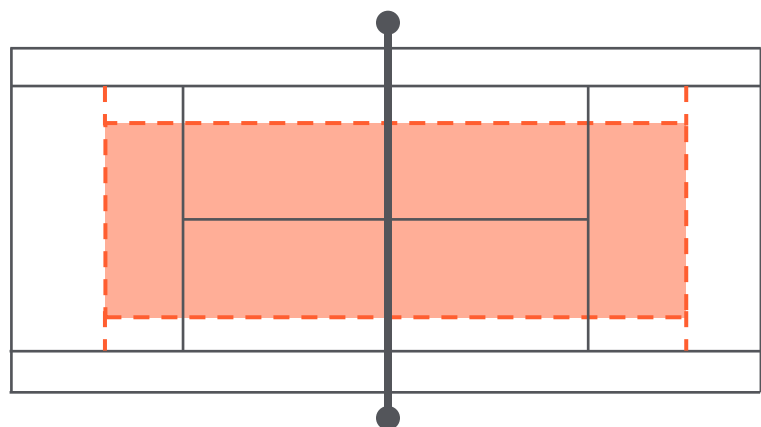
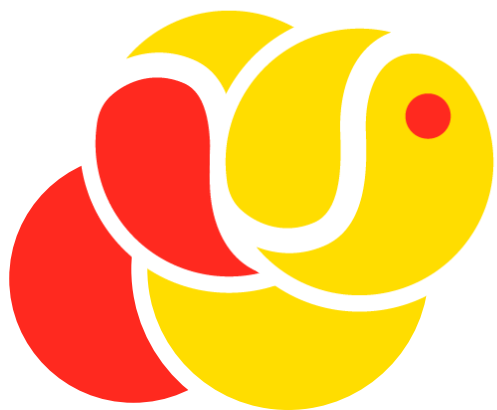


11. Opportunités progressives utilisant l'équipement adapté



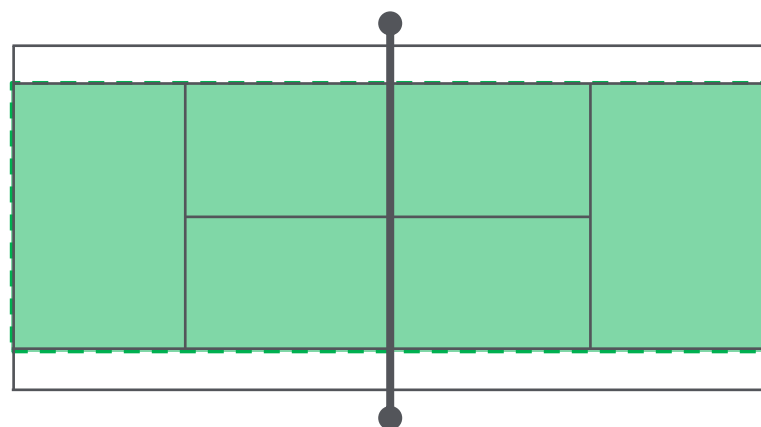
COURT ROUGE

36 feet (10.97 m) & 42 feet (12.80 m) long
14 feet (4.27 m) and 20 feet (6.10 m) large



COURT ORANGE

58 feet (17.68 m) & 60 feet (18.29 m) long
20 feet (6.10 m) and 27 feet (8.23 m) large



COURT COMPLET

78 feet (23.77 m) long
27 feet (8.23 m) large



Le tennis est
pour tout!

12. Références

- [1] Buszard, T., Farrow, D., Reid, M., & Masters, R. S. W. (2014). Modifying equipment in early skill development: A tennis perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85, 218–225.
- [2] Buszard, T., Reid, M., Master, R., and Farrow, D. (2016). Scaling the equipment and play area in children's sport to improve motor skill acquisition: A systematic review. *Sports Medicine*, 1–15.
- [3] Coldwells, A. & Hare, M.E. (1994). The transfer of skills from mini-tennis to tennis, *Ergonomics*, 37, 1.
- [4] Farrow D., Reid M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*. (7), 723-732.
- [5] Fitzpatrick, A., Davids, K. and Stone, J.A. (2016). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *Journal of Sports Sciences*. 35(22), 2204-2210.
- [6] Gagen, L.M., Haywood, K.M. and Spaner, S.D. (2005). Predicting the Scale of Tennis Rackets for Optimal Striking From Body Dimensions. *Pediatric Exercise Science*. 17, 190-200
- [7] Groppel, J. and DiNubile, N. (2009). Tennis: For the Health of It! 4 (37), 40–50.
- [8] Haake, S.J., Chadwick, S.G., Dignall, R.J., Goodwill, S., and Rose, P. (2000). Engineering tennis–slowing the game down. *Sports Engineering*. 3(2), 131-143.
- [9] Hamilton, N., and McFarlane, J. (2005). Children learn through play. Putting Children First, the Newsletter of the National Childcare Council. (14), 10-11.
- [10] Hammond, J., & Smith, C. (2006). Low compression tennis balls and skill development. *Journal of Sports Science and Medicine*. (5), 575–581.
- [11] Ishihara, T., Sugasawa, S., Matsuda, Y., & Mizuno, M. (2017). The beneficial effects of game-based exercise using age-appropriate tennis lessons on the executive functions of 6–12-year-old children. *Neuroscience Letters*, 642, 97-101.
- [12] Kachel, K., Buszard, T. and Reid, M., 2015. The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of sports sciences*. 33(3), 320-326.
- [13] Larson, E.J. and Guggenheimer, J.D., (2013). The effects of scaling tennis equipment on the forehand groundstroke performance of children. *Journal of Sports Science and Medicine*. (12), pp.323-331.
- [14] Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British journal of sports medicine*.
- [15] Pluim, B.M., Groppel, J.L., Miley, D., Crespo, M., and Turner, M.S. (2017). Health Benefits of Tennis. *Journal of Sports Science and Medicine*. (5), 575–581.
- [16] Reid, M., Buszard, T., & Farrow, D. (2018). Learning, activity... and injury? Caring for young athletes through appropriately designed modified (developmental) sport. *British Journal of Sports Medicine*. 10.1136/bjsports-2017-098061.
- [17] Stanbridge, K. (2003). The design and development of sports equipment for children. Loughborough University Institutional Repository.
- [18] Timmerman, E., De Water, J., Kachel, K., Reid, M., Farrow, D. and Savelsbergh, G., 2015. The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis. *Journal of sports sciences*, 33(10), pp.1093-1100.
- [19] World Health Organisation. (2017). Physical activity for health. More active people for a healthier world: draft global action plan on physical activity 2018–2030. WHO Discussion Paper. 5.
- [20] Kilit, B., Arslan, E. & Soylu, Y. (2024). The effect of court surfaces on physiological responses and game activities of recreational senior tennis players. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 22(2), e58406. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i2.58406>
- [21] Kilit, B.; Arslan, E.; Soylu, Y.; Lane, A.M. (2024). Does Playing Tennis with a Low-Compression Ball Effect Psychophysiological Responses and Match Characteristics in Recreational Adult Players? *Sports*, 12, 80. <https://doi.org/10.3390/sports12030080>
- [22] Roth, J., & Kim, S. (2025). Examining the potential of modified tennis for adult beginner players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 33(95), 15–20. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v33i95.659>
- [23] Hublin, T., Barbaros, P., & Rupčić, T. (2021). The game-based method is more efficient than the conventional training method in teaching tennis to adult beginners. *Croatian Journal of Education*, 23(3), 709–729. <https://doi.org/10.15516/cje.v23i3.4503>

Red Ball Tennis

Guide pilote mondial

Août 2026 | Version française

Scanne ton Code QR



English



Français



Español



Italiano



Português

