

DOSSIER DE LA DIRECTION SPORTIVE

DOSSIER DE PRESENTATION

LE DLTA AFT

Version du 01/06/2019



INTRODUCTION	3
LE DLTA, C'EST QUOI ?	4
1. Développement global	4
2. Stades de développement	4
3. Pont entre « Sport Elite » et « Sport Loisir »	5
POURQUOI L'AFT UTILISE ET VEUT IMPLEMENTER LE DLTA ?	6
LES 10 FACTEURS CLEFS AYANT UN IMPACT SUR LE DLTA	7
1. La règle des 10 ans minimum	7
2. Les « savoir-faire physiques »	7
3. Spécialisation précoce ou tardive	9
4. Croissance, développement et maturation	9
5. Les fenêtres optimales d'entraînement des 5 composantes physiques	11
6. Développement physique, mental, cognitif et émotionnel	12
7. Les principes de périodisation	12
8. Planification d'un calendrier de compétitions	12
9. Orientation du système et intégration	13
10. Amélioration constante	13
QUELQUES EXPLICATIONS ET/OU RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES 4 COMPOSANTES	15
La gestion psycho-émotionnelle :	15
La tactique :	15
La technique :	16
La préparation physique et le médico-sportif :	16
LE DLTA AFT	17
Synthèse du DLTA AFT	17
Structure du DLTA et secteurs d'intervention :	17
Planification idéale « Développement – Compétition – Repos » du DLTA AFT	18
RAPPELS DES PROFILS DE FONCTION DES DIFFERENTS NIVEAUX DE MONITEUR SPORTIF	19
Moniteur Sportif Initiateur (Anciennement Niveau 1)	19
Moniteur Sportif Educateur (Anciennement Niveau 2)	19
Moniteur Sportif Entraîneur (Anciennement Niveau 3)	20
PRIORITES DU DLTA PAR ETAPE	21
PRIORITES DU DLTA PAR COMPOSANTE POUR FILLES	29
PRIORITES DU DLTA PAR COMPOSANTE POUR GARCONS	33
TABLE DES ILLUSTRATIONS	37

INTRODUCTION

Ce modèle du Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA) a pour but d'expliquer les étapes du développement des joueurs. Ce concept et ce dossier aident à ce que tous les intervenants comprennent leurs rôles et leurs responsabilités.

Les programmes de la filière « Elite » de l'AFT ont connu une grosse réflexion menant vers des améliorations permettant de créer une culture d'excellence dans le développement du tennis.

La fierté nationale est accentuée par le nombre de bonnes performances réalisées tant en compétition individuelle que par équipe comme la Coupe Davis.

Le recrutement et le développement du talent sont pour l'AFT une priorité. En outre, le programme de tennis évolutif occupe une place de choix dans la politique sportive. Il s'agit d'un formidable outil de formation destiné aux nouveaux adeptes et aux joueurs en bas âge, qui permet notamment d'utiliser de l'équipement adapté à l'âge, à la morphologie et aux possibilités des joueurs.

Ce modèle AFT est basé sur le modèle Canadien qui est de plus en plus la référence au niveau international. Cette adaptation à la réalité de notre fédération et de son contexte national et international est le fruit du travail des entraîneurs et autres collaborateurs de la Direction Sportive.

Nous sommes convaincus que ce modèle ne fera qu'accroître les chances de produire de nouveaux champions. Les conditions sont réunies pour que le tennis soit un sport phare en Communauté Française, et pour que nos meilleurs joueurs se hissent de plus en plus haut sur l'échiquier mondial.

LE DLTA, C'EST QUOI ?

Le Développement à Long Terme de l'Athlète consiste en une **approche systémique** adoptée afin **d'optimiser le potentiel** et **d'accroître le plaisir et l'engagement** des joueurs. Il propose des moyens visant à améliorer les capacités physiques et à développer les habiletés grâce à une approche adaptée au niveau des joueurs. Il vise donc un **développement optimal du joueur en tenant compte** de la **croissance**, de **l'évolution et du processus de maturation de chaque individu**. Pour cela, le modèle a identifié différents stades.

Les joueurs qui veulent atteindre l'excellence pourront **recevoir un entraînement optimal**, participer à des compétitions et récupérer, selon ce que leur prescrit leur niveau de développement.

1. Développement global

Cette approche tiendra également compte du **développement global** du joueur en identifiant les aspects **techniques, physiques, tactiques, psychologiques et émotionnels** qui doivent être intégrés au programme. Comme l'illustre le schéma ci-contre, les différents

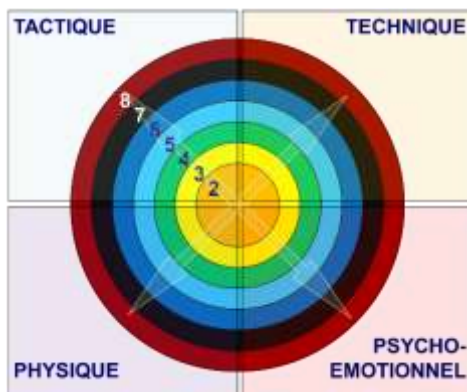


Figure 2 : Développement global à travers les différents stades

facteurs sont **interdépendants** et donc liés l'un à l'autre.

Ces éléments doivent être appliqués durant toute la période de développement du joueur, formant ainsi un modèle composé d'étapes importantes qui amélioreront sa préparation.

Plus loin dans le document, le modèle DLTA expliquera étape par étape les détails relatifs au développement. Ces étapes s'appliquent à tous les joueurs.

Tout au long des stades du DLTA, les habiletés développées peuvent demeurer les mêmes, mais dont l'objet d'attention précis, ou prochaine étape importante, varie. Ainsi, aux **stades**

précoces, on insistera sur **l'éducation et la prise de conscience**, tandis qu'aux **stades ultérieurs**, on se concentre davantage sur la **mise en œuvre, l'évaluation et l'amélioration** des habiletés.

2. Stades de développement

À chaque stade du DLTA, on met l'accent sur les habiletés considérées comme étant les plus importants pour le stade de développement visé. On peut aussi recourir à diverses compétences et stratégies à toutes les phases de la performance.

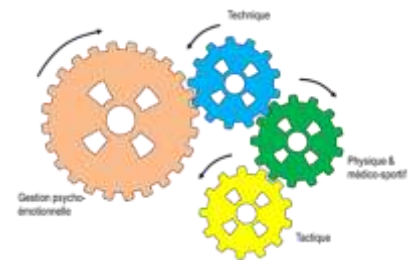
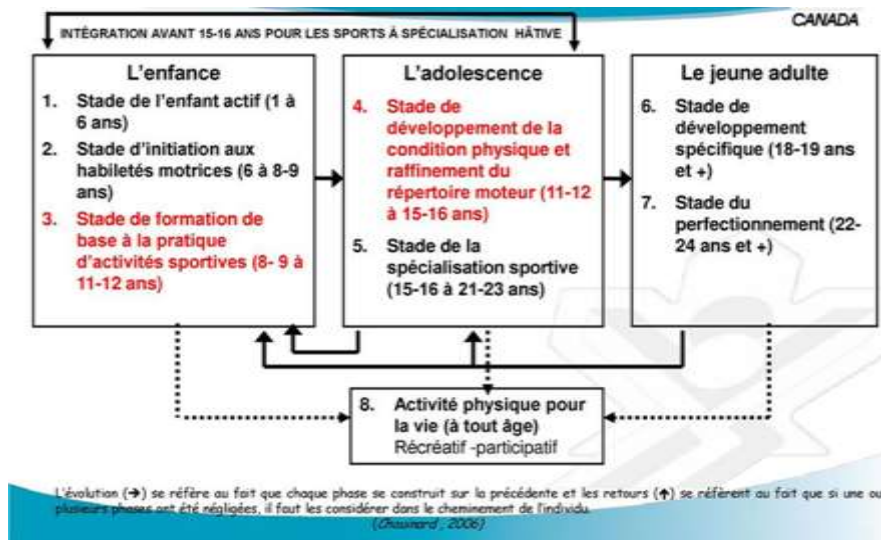


Figure 1 : Interdépendance des facteurs de développement



Figure 3 : Les stades du DLTA



3. Pont entre « Sport Elite » et « Sport Loisir »

La nature compétitive du tennis implique qu'une poignée de joueurs atteignent le niveau « vivre en professionnel ». Mais le DLTA n'est pas destiné uniquement à l'élite. D'autres avenues, comme celle du Tennis pour la vie, s'adressent à ceux qui recherchent le plaisir, la santé et la satisfaction personnelle. Le DLTA met en évidence que des ponts existent entre la Filière du Tennis Elite et le tennis loisir ou « tout au long de la vie.



Figure 4 : Différents stades du DLTA et ponts entra le Tennis Elite et le Tennis Loisir

POURQUOI L'AFT UTILISE ET VEUT IMPLEMENTER LE DLTA ?

Le tennis international est en pleine croissance et le niveau de jeu y est de plus en plus relevé.

Les joueurs comme J. Henin, O. Rochus, S. Darcis ou encore D. Goffin sont des exemples à suivre pour la prochaine génération. L'AFT se sert du DLTA pour systématiquement identifier et développer la prochaine génération de joueurs internationaux. L'AFT a différents programmes de détection et d'entraînement pour les joueurs et un système efficace de formation des entraîneurs. Cependant, après avoir examiné le modèle générique du DLTA, l'AFT a identifié certaines lacunes dans la filière de formation dont les conséquences nuisent au développement des joueurs et/ou des joueuses.

Lacunes	Conséquences
L'entraînement pour adultes et les programmes de compétition sont imposés aux enfants et aux joueurs en développement.	Le développement des joueurs est souvent incomplet en raison de programmes d'entraînement non adaptés à la croissance, au développement et à la maturation des enfants et adolescents ?
La préparation est axée sur les résultats à court terme et ne favorise pas nécessairement le développement optimal à long terme.	Il y a des lacunes dans le développement systématique de la prochaine génération de joueurs pros. Les joueurs négligent le développement d'aspects nécessaires au succès à long terme.
Les parents ne sont pas sensibilisés à une approche méthodique du développement de leurs enfants.	L'attention des joueurs varie en fonction des parents et des entraîneurs.
Dans de nombreux cas, le calendrier de compétitions (nationales et internationales) s'oppose au développement à long terme. Les joueurs internationaux cherchent à accumuler des points plutôt qu'à se concentrer sur une préparation à long terme fondée sur un plan qui inclut le repos et la récupération.	Les joueurs ne participent pas à des matchs favorisant leur développement, mais plutôt à ceux qui leur permettent de se qualifier pour le prochain tournoi important. Les joueurs négligent deux aspects-clés qui influencent leur performance : la récupération et le conditionnement physique.
Les entraîneurs ne tiennent souvent pas compte des bonnes fenêtres d'entraînement	Le potentiel à long terme des joueurs n'est pas atteint.
Dans plusieurs cas, les entraîneurs les plus avancés travaillent avec l'élite alors que les entraîneurs moins expérimentés travaillent avec les débutants, où pourtant un enseignement de qualité est nécessaire.	On note une faille réduisant ainsi le nombre de joueurs au moment où ils progressent dans le système. Certains entraîneurs manquent de connaissances sur la croissance, le développement et le processus de maturation des jeunes.
On attache trop peu d'importance au développement des qualités athlétiques générales des jeunes joueurs. L'accent est exagérément mis sur des aspects spécifiques durant le développement des joueurs.	Alors que les joueurs gravissent les échelons, il y a un manque de bases athlétiques nécessaires pour favoriser l'amélioration des habiletés.

Le DLTA permettra donc aux **entraîneurs et parents de structurer leurs interventions**. Cela posera un **cadre** et donnera une **vision**. Grâce à ce concept, on peut donc savoir qui fait quoi et quand. De plus, le DLTA peut servir de **support de communication** entre les acteurs du projet du joueur puisque tout le monde aura la même grille de lecture du développement du joueur concerné.

LES 10 FACTEURS CLEFS AYANT UN IMPACT SUR LE DLTA

Le premier pas menant à l'élaboration d'une approche à long terme du développement est de comprendre les facteurs cruciaux qui influencent les progrès d'un joueur ou d'une joueuse.

1. La règle des 10 ans minimum

De nombreuses études ont suggéré qu'il faut à un athlète environ **10 ans ou 10 000 heures** d'entraînement sérieux (une fois les habiletés physiques acquises) **pour devenir un athlète d'élite** international accompli. Il n'y a pas de raccourci possible. Le développement du joueur est un processus de longue durée. Les dernières années ont mis en évidence un recul de l'âge moyen de rentré dans le top 100 tant chez à l'ATP que la WTA. Cela nous pousse à dire que la durée de formation d'un joueur ou d'une joueuse est encore allongée.

Il faut un programme bien planifié et un encadrement continu pour développer des champions. Il est important d'assurer un suivi et de surveiller de près leurs progrès, mais ne rien précipiter. Les objectifs à court terme quant à la performance ne doivent jamais miner le développement à long terme du joueur.

La qualité du **travail** fait entre de **8 et 14 ans** joue un **rôle critique dans la rapidité du développement**.

2. Les « savoir-faire physiques »

Les habiletés de déplacement de base (courir, sauter, lancer, attraper, frapper, rouler), les habiletés motrices de base (agilité, équilibre, coordination, vitesse) et les habiletés sportives de base (équilibre, déplacement latéral, frapper, lancer) constituent la base pour tous les sports et sont ce qu'on appelle les habiletés physiques.

Trois disciplines sont extrêmement importantes pour le développement des habiletés physiques :

- L'athlétisme : courir, rouler, sauter et lancer...
- La gymnastique : l'ABC de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et temps de réaction) ainsi que la souplesse et la manipulation d'un objet.
- La natation : pour des raisons de sécurité, pour l'équilibre dans un contexte de légèreté et pour assimiler la base de tous les sports aquatiques.

Recommandations : pour développer leurs habiletés physiques, les enfants ont besoin de participer à plusieurs sports complémentaires. Ne jouer qu'au tennis ne développera pas la coordination motrice adéquatement. Les enfants ont besoin de participer à des activités polyvalentes et connexes. Ainsi, ils devraient participer à des sports de base comme le basketball, le soccer, la natation, le hockey et tout autre sport qui demande de lancer et de frapper un objet.

Déplacement	Contrôle d'un engin-objet	Équilibre - stabilité
<ul style="list-style-type: none"> • Grimper • Galoper • Couler planer glisser • Sautiller • Mouvement giratoire • Poussée des jambes ou des mains • Expression corporelle sur glace • Sauter • Bondir • Sauter à la perche • Courir • Pagayer ou ramer • Glisser • Nager • Se balancer • Patiner • Gambader • Faire la roue 	<p>Projeter un engin :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec le pied (botter) • Rouler un objet • Avec la main (frapper) • Lancer <p>Recevoir un engin :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attraper • Bloquer • Capturer <p>Déplacer un engin en étant soi-même en mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À l'aide du pied • À l'aide de main • À l'aide d'un objet ou instrument <p>Recevoir et projeter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec un objet ou instrument • Avec les segments du corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir l'équilibre • Rouler • Esquiver • Mouvement giratoire • Flotter • Atterrir • Position de base • Chuter - couler • Mouvement de rotation • Arrêter • S'étirer, se recroqueviller • Se balancer • Vrilles

Figure 5 : Répertoire des fondements et des habiletés motrices qui composent le bagage "Savoir-faire physiques"

Au tennis, un joueur doit posséder les habiletés suivantes pour jouer : agilité, équilibre, coordination, courir, sauter, frapper un objet en mouvement (coordination œil-main), temps de réaction, rythme, orientation spatiotemporelle et aptitude à prendre des décisions.

D'autres disciplines sont alors très importantes pour le développement du futur joueur : Le basket-ball, le hockey...

Le schéma ci-contre montre que sans une base solide des habiletés de mobilité, une personne aura des succès sportifs et tennistiques modestes. Elle sera limitée dans le choix de ses activités sportives et risque par conséquent d'éprouver moins de plaisir. Une personne qui manque de coordination, d'habileté à se déplacer latéralement et qui a une faible capacité oculo-manuelle aura une grande difficulté à apprendre le tennis et à l'aimer pour la vie.

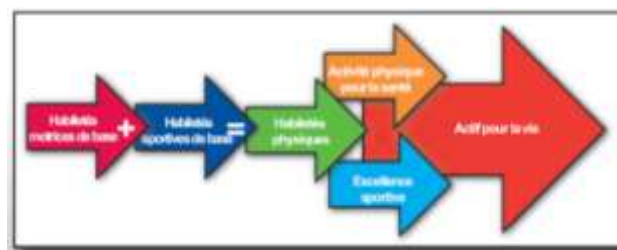


Figure 6 : Importance d'une base solide

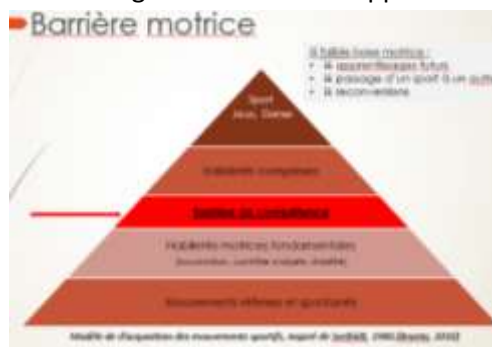


Figure 7 : Barrière motrice selon Branta 2010

Les joueurs dont la puberté est tardive ont plus de temps pour développer les habiletés sportives de base

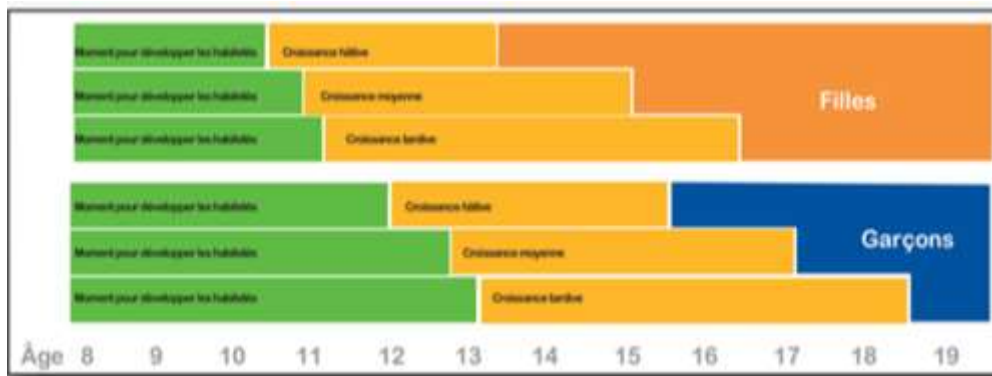


Figure 8 : Timing de la puberté vs temps de développement des habiletés sportives de base

3. Spécialisation précoce ou tardive

La spécialisation sportive peut être précoce ou tardive. La spécialisation précoce comprend des sports artistiques et acrobatiques comme la gymnastique, le patinage artistique et le plongeon. Ces sports sont différents des sports tardifs en raison de la nature complexe des habiletés motrices requises. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à maîtriser si elles sont enseignées après le processus de maturation.

Bien que l'initiation au tennis doit se faire hâtivement, il est essentiel de développer progressivement toutes les habiletés de coordination. Une période cruciale dans le développement des capacités de coordination (fenêtre de capacités) chez les enfants se situe entre 8 et 12 ans (Balyi et Hamilton, 2003). Cette initiation hâtive (pas la spécialisation) devrait favoriser l'acquisition des éléments de base de la coordination, lesquels permettent de prendre part à plusieurs activités compatibles.

La spécialisation précoce au tennis peut contribuer à :

- Préparation athlétique globale à sens unique et inadéquate.
- Manque de développement des capacités de déplacement de base et des habiletés sportives.
- Blessures fréquentes.
- Déséquilibre musculaire.
- Épuisement (physique et/ou mentale) prématuré.
- Arrêt hâtif et définitif de l'entraînement et de la compétition.

***Recommandations :** Le tennis ne doit pas être un sport de spécialisation au début. Toutefois, une initiation hâtive est cruciale pour développer les habiletés de déplacement, de coordination et les capacités motrices. Les jeunes devraient être encouragés à participer à d'autres activités sportives complémentaires. La participation et le développement progressifs sont très importants dans le développement des habiletés tennistiques.*

La spécialisation précoce au tennis ne permettra pas de développer simultanément les capacités de coordination. L'inclusion de diverses disciplines complémentaires permettant de développer les capacités motrices de coordination fournira une base solide à ces habiletés.

4. Croissance, développement et maturation

L'âge évolutif fait référence au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle d'un individu. Chaque enfant croît à un rythme et à des âges différents. Les enfants n'entrent pas tous dans l'adolescence au même âge, et la durée du processus de maturation varie. Ce processus commence

vers l'âge de 10-11 ans pour les filles, environ deux ans plus tard pour les garçons et il faut habituellement de trois à quatre ans pour le compléter. Toutefois, la durée du processus peut varier de deux à quatre ans, selon les personnes. Cette différence d'âge dans le développement peut créer chez les joueurs des avantages et des inconvénients qui posent des défis et des possibilités.

Ceux dont la croissance est tardive disposent de plus de temps pour développer leurs habiletés physiques de même que leurs capacités motrices et sportives. Avant la puberté, l'enfant dispose d'une fenêtre de développement parfaitement conçue pour l'acquisition et le peaufinage des capacités sportives.

Les joueurs dont la croissance est tardive ont plus de temps pour assimiler les principes de base (6-8/9 ans), alors que l'accent est mis sur le déplacement et les aptitudes motrices. Cependant, les joueurs dont la croissance est plus rapide portent parfois ombrage à ceux dont la croissance est plus lente parce qu'ils ont un avantage important. Ils sont plus gros, plus forts, plus rapides et plus habiles. À l'entraînement et dans les matchs, ceux qui connaissent une croissance plus lente, dominés par ceux qui ont eu une croissance rapide, peuvent vivre des

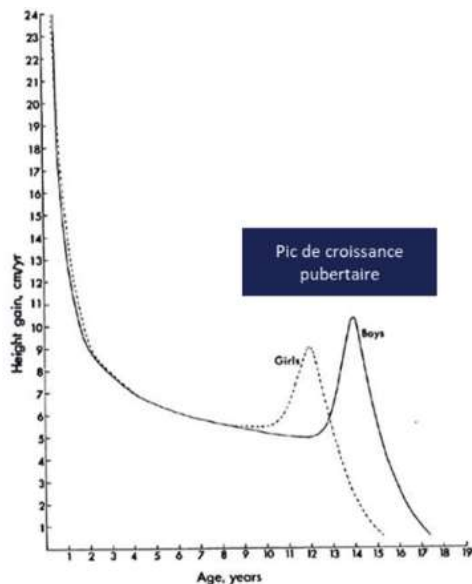


Figure 11 : Age du pic de croissance selon Tanner Growth

périodes de découragement et abandonner. Pourtant, le joueur à la croissance plus lente peut avoir un meilleur potentiel si la fenêtre du développement des capacités est exploitée au maximum.

Les joueurs à la croissance tardive abandonnent-ils le tennis pour cela ? Les entraîneurs consacrent-ils plus de temps à ceux dont la croissance est rapide et qui ont de meilleures chances de gagner ?

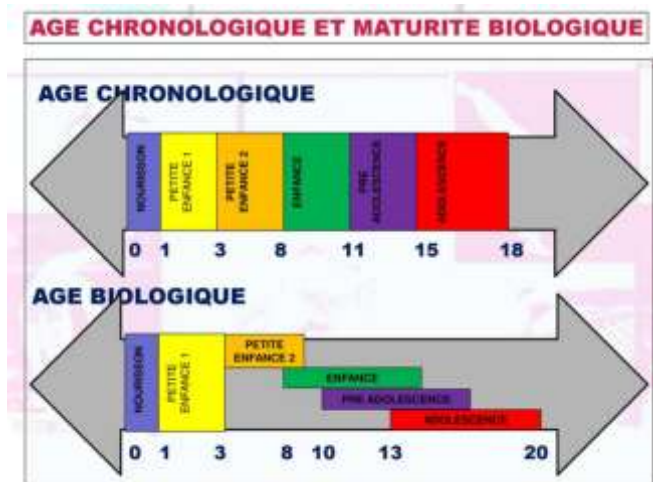


Figure 9 : Age biologique vs âge chronologique

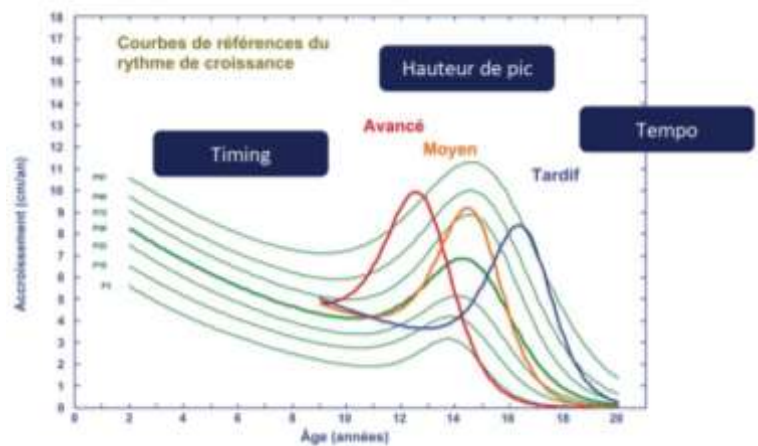


Figure 10 : Variabilités inter-individuelles de pics de croissance selon Tanner Growth

5. Les fenêtres optimales d'entraînement des 5 composantes physiques

Des dizaines de types d'entraînement d'un athlète doivent être intégrés dans un programme annuel d'entraînement, de compétition et de récupération. La moitié de ces types d'entraînement touchent aux capacités physiques – endurance, force, vitesse, habiletés et souplesse (Dick, 1985). Chacune de ces capacités physiques peut être développée toute la vie, mais il existe des phases critiques au cours desquelles l'entraînement donne de très bons résultats pour le développement à long terme. En d'autres mots, les joueurs doivent profiter d'un entraînement adéquat en fonction d'un niveau approprié. Autrement, ils peuvent être bons, mais pas autant qu'on le souhaiterait. Alors que les périodes critiques suivent les plateaux de croissance humaine, les preuves scientifiques démontrent que la réponse des êtres humains varie considérablement selon les divers stimuli présents à l'entraînement, et ce, à toutes les étapes.

Le tableau ci-contre montre les priorités d'entraînement lorsque les garçons et les filles entrent dans la puberté. Les garçons à la croissance hâtive axeront leur entraînement sur la capacité aérobie (CA) et la force, contrairement à ceux dont la croissance est tardive. L'entraînement visant la force devient prioritaire de 12 à 18 mois après la vitesse de pointe maximale pour les garçons. Il devient prioritaire dès l'apparition des premières menstruations pour les filles.

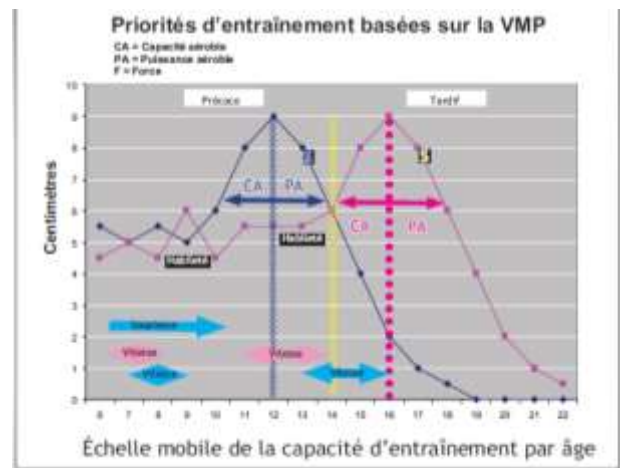


Figure 12 : Les fenêtres optimales d'entraînement

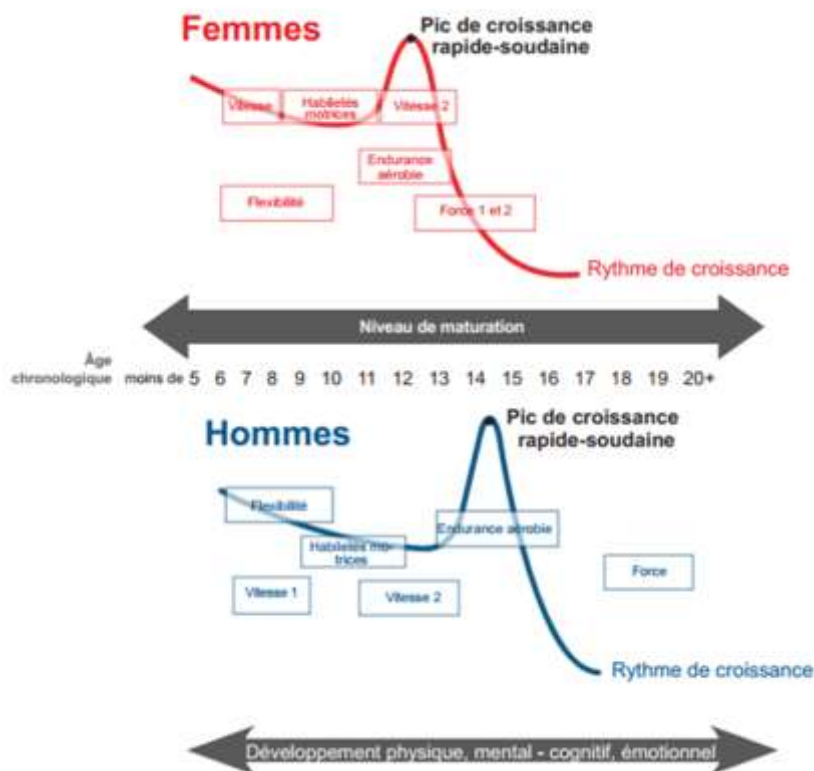
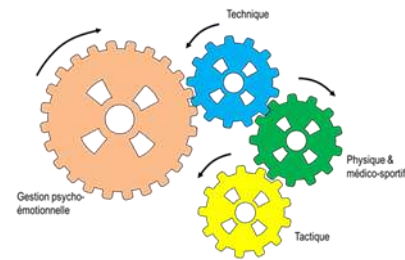


Figure 13 : Fenêtres de développement vs sexe

6. Développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Un objectif majeur du DLTA est d'intégrer progressivement une approche globale dans le développement de l'athlète.

Les entraîneurs, les parents et les dirigeants doivent comprendre que les caractéristiques physiques, mentales, cognitives et émotionnelles se développent à des rythmes différents. Tous les aspects du programme doivent tenir compte de l'individu dans son ensemble, et ne pas être axés seulement sur les éléments techniques et physiques. Les éléments cognitifs, mentaux et émotionnels (affectifs) sont essentiels dans la performance et doivent être prioritaires dans le développement à long terme. Au-delà de ces éléments, un comportement éthique, l'esprit sportif, le respect et la persévérance sont des qualités qui devraient être encouragées à toutes les étapes. Chaque joueur doit évoluer dans un environnement positif à chaque étape afin d'assurer une implication à long terme dans le tennis.



7. Les principes de périodisation

La périodisation est le moment où la science de l'entraînement rencontre l'art de l'enseignement. Il s'agit du séquençage des activités adéquates et du moment approprié pour connaître du succès dans un programme annuel ou à long terme.

Concevoir un programme annuel nécessite une gestion du temps. Cela signifie qu'il faut planifier les bonnes activités avec le degré de difficulté adéquat et dans une séquence valable pour atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition. Le programme doit être constitué d'unités pratiques. Le bon déroulement de ces unités est crucial à la réussite, bien que toutes les phases du programme soient importantes pour le développement de l'athlète. Le programme est composé de trois périodes successives, la préparation, la compétition et la transition. Une périodisation efficace requiert :

- Connaître l'objectif final que l'on veut atteindre.
- Connaître le niveau du développement de l'athlète.
- Connaître l'état de l'entraînement de l'athlète au début d'un programme annuel.
- Connaître le calendrier de compétitions et leur importance relative.
- Avoir une compréhension claire des conditions auxquelles l'athlète et l'entraîneur feront face en compétition (par exemple, ce qu'il faut savoir pour connaître du succès aux Nationaux sur terre battue).
- Établir des objectifs annuels dans tous les domaines du développement (techniques/tactiques/physiques/psychologiques).

***Recommandations** : une bonne planification est cruciale dans le développement général du joueur. Les entraîneurs et les parents doivent revoir le calendrier global en prévoyant un horaire d'entraînement et de récupération qui fournit une meilleure qualité de compétition. Cela permettra de maximiser le développement.*

8. Planification d'un calendrier de compétitions

« Le système de compétition construit ou brise un athlète »

La planification d'un calendrier optimal de compétitions permet un développement stratégique du rendement physique, mental, technique et tactique. Cette planification favorise le succès et la participation continue dans le sport. Les différentes étapes de développement du DLTA ont des exigences qui varient en fonction du type, de la fréquence et du niveau de compétition. Dans les premières étapes de développement (Enfants actifs, Plaisir et fondamentaux, Développement, Consolidation), l'acquisition des habiletés doivent avoir préséance sur les résultats dans une compétition. Dans les étapes plus avancées, il est plus important de réaliser de bonnes performances.

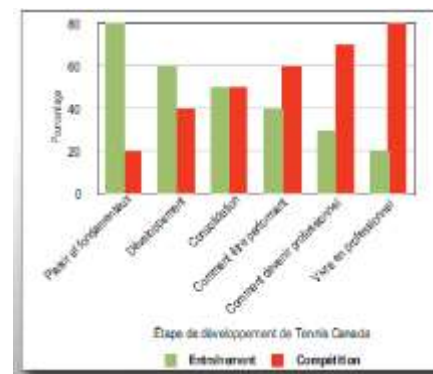


Figure 14 : Entraînement vs étapes

Dans la carrière d'un joueur de tennis, un ratio victoires-défaite de 3/1 a été identifié comme essentiel pour à la fois développer la confiance et profiter d'un défi compétitif optimal. Il devrait constituer le critère le plus important dans le choix d'une compétition. Par exemple, les joueurs devraient considérer la possibilité de jouer plus souvent seulement s'ils peuvent connaître régulièrement le succès requis. À l'inverse, un athlète qui n'obtient pas le succès requis devrait adapter ses compétitions pour maintenir un ratio victoires-défaite de 3/1.

Le type et le nombre de compétitions nécessaires sont directement reliés au niveau du joueur. Un nombre et des niveaux de compétition appropriés doivent être mis en place pour un développement adéquat de l'athlète.

9. Orientation du système et intégration

Le DLTA est centré sur l'athlète, soutenu par l'entraîneur et l'administration. » (Way, présentation, Juin, 2006)

« La santé et le bien-être de la nation, de même que les médailles gagnées aux compétitions d'envergure sont le résultat d'un système sportif efficace. » (Balyi, et coll., 2005)

Le DLTA est un système sportif efficace qui met en valeur le développement du tennis. Il doit favoriser l'organisation, l'intégration, la collaboration et l'orientation. Il est important que tous les intervenants soutiennent ensemble les bons programmes de développement. Cela doit inclure le système sportif francophone de tennis, dont les joueurs, les clubs, les entraîneurs, les parents, les administrateurs, les scientifiques sportifs, les spectateurs, les fournisseurs, les commanditaires ainsi que les organismes sportifs nationaux et fédéraux. Il ne faut pas ignorer l'importance des programmes d'éducation physique efficaces, du sport scolaire, des activités récréatives et du sport de compétition, cruciale pour la mise en place d'un système de développement productif et efficace.

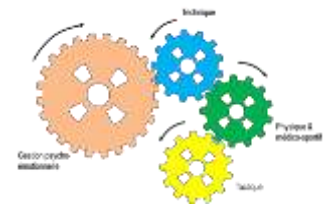
L'orientation du système doit inclure un partenariat pour développer la conscience du sport, recruter des joueurs et identifier ceux qui ont un grand potentiel. Les joueurs connaîtront du succès à l'intérieur d'un système clair et fondé sur des principes cohérents. Le système de perfectionnement des entraîneurs et la structure de compétitions doivent s'aligner sur le modèle du DLTA.

10. Amélioration constante

Le DLTA est fondé sur les meilleures recherches disponibles de la science sportive et sur les meilleures techniques de développement des athlètes et joueurs utilisées dans le monde. Les connaissances et la recherche sont toutefois en constante progression. Le programme du DLTA doit donc s'adapter au progrès dans le domaine du développement des joueurs. Il doit également favoriser l'enseignement, la recherche, la promotion et le soutien aux approches qui permettront d'assurer le développement à long terme des joueurs, en collaboration avec tous les partenaires.

QUELQUES EXPLICATIONS ET/OU RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES 4 COMPOSANTES

Le DLTA contient 4 composantes sont la gestion psycho-émotionnelle, la tactique, la technique et la préparation physique. Comme expliqué plus haut dans ce dossier, ces 4 composantes, même si elles sont présentées en détail séparément dans les chapitres suivants, elles doivent être intégrées les unes dans les autres. Afin de mieux les comprendre et les développer avec les joueurs voici quelques explications et recommandations.



La gestion psycho-émotionnelle :

Cette composante comprend 4 éléments clefs qui sont développés progressivement de l'étape 2 à l'étape 7 :

- La motivation reprenant les notions suivantes : Plaisir, Identification, Autonomie, Compétence.
- L'approche englobant les notions suivantes : Avant/Pendant/Après, Style de Jeu, Ethique.
- La concentration englobant quant à elle les notions suivantes : Attention, Moments Clés, Présent, Corps-Esprit.
- La confiance qui elle reprend les notions de Communication, Ouverture, Initiative, Regard sur Soi.

Les outils qui pourront être utilisés par le moniteur sont nombreux dont les principaux sont :

- Briefing, Auto évaluation, Capsule thématique.
- Evaluation comportementale.
- Routines et Rituels, Respiration, Imagerie, Capsule thématique.
- Feed Back, Séances thématiques, Capsules thématiques.

Pour bien illustrer comment les choses se passent, le Modèle intégré de performance humaine comprend trois vastes phases interactives (Gardner et Moore, 2007).

- La phase pré performance est celle des activités qui facilitent la préparation en vue de la performance.
- La phase de la performance est celle de la mise à contribution des habiletés et de la régulation des pensées, des sentiments et des comportements en cours de performance.
- Enfin, la phase de réponse post performance est celle des réponses aux résultats de la performance et aux circonstances qui peuvent avoir une incidence durable sur les performances futures, si on ne les soumet pas à un débriefing.

Il est donc important que l'entraîneur dispose de compétences pour pouvoir assumer l'utilisation de ces outils dans une perspective de développement des compétences de son joueur.

La tactique :

Le point de départ et final est le jeu ! La tactique est donc l'élément central de ce DLTA.

Afin de guider au mieux l'entraîneur dans le développement complet de son joueur, le découpage de la tactique est fait de la façon suivante pour toutes les étapes :

- Service :
 - 1^{er}
 - 2^{ème}

- Retour de service :
 - Sur service performant
 - Sur service peu performant
- Fond de court :
 - Se protéger : C'est quand on n'est pas obligé de défendre et que l'on ne sait pas créer le déséquilibre. C'est donc quand on reçoit une balle neutre que l'on ne sait pas exploiter. Les statuts des 2 joueurs sont équilibrés. Pour illustrer cela, on ne se défend pas au service, on se protège (alors qu'il n'y a aucun déséquilibre)
 - Créer le déséquilibre : C'est frapper pour embêter l'adversaire et prendre l'ascendant dans le point.
 - Exploiter le déséquilibre : C'est tirer profit du déséquilibre en accentuant encore plus son avantage ou en concluant le point.
 - Se défendre : C'est quand l'autre a créé le déséquilibre et que l'on ne sait pas se protéger ou encore moins créer un déséquilibre
- Le jeu au filet :

La technique :

La technique est en lien direct avec la tactique. On peut dire qu'elle est au service de la tactique. La technique en soi n'a pas de valeur. Nous ne sommes pas dans une recherche d'élégance mais bien de performance. Les coups doivent être le plus tôt possible travailler dans « l'enchaînement » autrement dit, ils ne peuvent pas être travaillés de façon isolée. En effet, il est important de comprendre qu'un coup prépare un autre et est la suite d'un autre.

Prenons pour exemple le service. Il doit rapidement être travaillé avec un retour et une 2^{ème} frappe. Même chose pour le retour qui doit être envisagé avec une suite. Cette logique vaut pour tous les coups.

La préparation physique et le médico-sportif :

Les qualités physiques à développer sont nombreuses : Les habiletés de coordination, la vitesse et l'agilité, l'habileté à prendre des décisions, l'endurance, la souplesse, la force (explosive, endurance de force). Comme pour la technique, il est important de noter que leur développement doit être envisagé pour rendre service au jeu et donc à la tactique.

En plus de ces qualités essentielles, il ne faut pas oublier la prévention.

Tous ces éléments sont présentés dans les tableaux par ordre de priorité. C'est-à-dire que les éléments mentionnés en haut de la colonne sont à développer prioritairement ou en proportion plus importante.

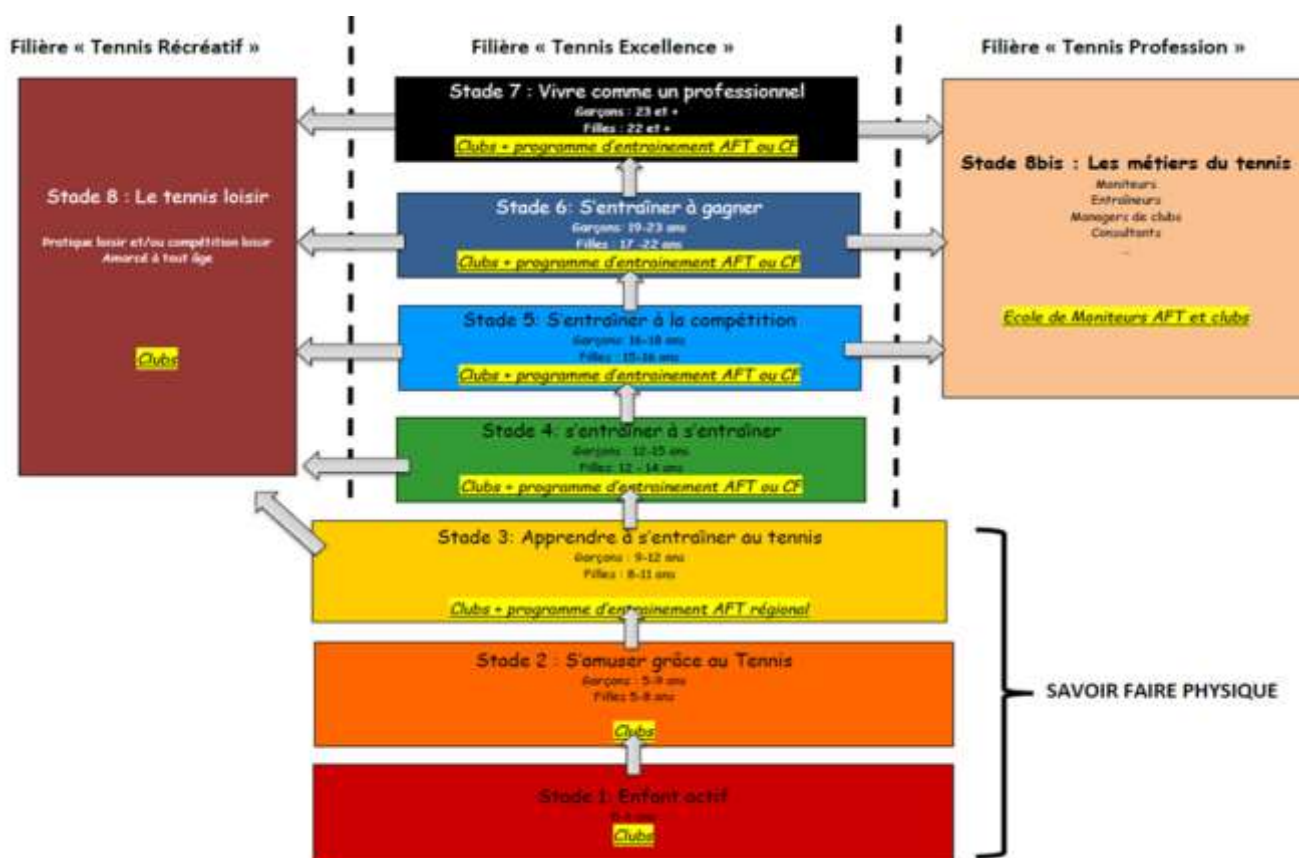
En plus du développement des qualités physiques, il ne faut pas négliger l'aspect médical.

LE DLTA AFT

Synthèse du DLTA AFT

Stade		Age garçons	Age filles	Rapport à l'entraînement	Objectif	Moniteur Tennis ¹
2	Plaisir et fondamentaux	5 – 9 ans	5 – 8 ans	S'amuser grâce au tennis.	Apprendre à jouer et à s'amuser grâce au tennis évolutif et d'autres sports.	Initiateur (Niv 1) ou Educateur (Niv 2)
3	Expérimentation -Développement	9 – 12 ans	8 – 11 ans	Apprendre à s'entraîner au tennis.	Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain régulier	Educateur (Niv 2) ou Entraîneur (niv 3)
4	Consolidation	13 – 15 ans	12 – 14 ans	S'entraîner à s'entraîner.	Jeter les bases de la recherche de l'excellence	Educateur (Niv 2) ou Entraîneur (Niv 3)
5	Comment être performant	16 – 18 ans	15 – 16 ans	S'entraîner à la compétition.	Commencer à regrouper les habiletés acquises	Entraîneur (Niv 3)
6	Comment devenir professionnel	19 – 23 ans	17 – 22 ans	S'entraîner à gagner.	Regrouper les habiletés.	Entraîneur (Niv 3)
7	Performance maximale	23 ans et +	22 ans et +	Performer	Vivre comme un professionnel	Entraîneur (Niv 3)

Structure du DLTA et secteurs d'intervention :



¹ Voir chapitre « Rappel des profils de fonction des différents niveaux de Moniteur Sportif »

Planification idéale « Développement – Compétition – Repos » du DLTA AFT

		Stades											
		2		3		4		5		6		7	
Nbre max. de matches / an		S	40-60	S	50-70	S	60-80	S	70-80	S	70-80	S	70-80
		D	15-20	D	20-30	D	20-30	D	20-30	D	40-50	D	40-50
Nbre de tournois intern. / an		0		2		6-8		8-14		20-25		20-25	
Nbre max. tournois consécutifs		2		2		2-3		3		3		3	
Durée périodes de prépa (en sem.)	Mi-Sept à mi-Déc	10		8-10		8-10		6-8		A individualiser		A individualiser	
	Janv à Carnaval	4-6		4-6		4-8		4					
	Pâques - Juin	2-4		2-4		2-4		2-4					
Nbre total d'h. d'entr. / sem Tennis & Physique (spécifique & générale)		T	5 à 7h	T	6 à 10h	T	8 à 12h	T	10 à 15h	T	20h	T	20h
		PH	4 à 5h	PH	4 à 5h	PH	5 à 6h	PH	6 à 12h	PH	6 à 12h	PH	6 à 12h
Nbre total de sem. de repos		8 (4 total)		8 (4 total)		6 (3 total)		6 (3 total)		5 (3 total)		5 (3 total)	

Moniteur Sportif Initiateur (Anciennement Niveau 1)

Objectif principal du Moniteur sportif "Initiateur" :

- Animer - Initier - Fidéliser à la pratique sportive

Le Moniteur sportif "Initiateur" devra développer des compétences pour :

- Faire découvrir et diversifier l'activité sportive en privilégiant l'approche par le jeu
- Permettre de s'amuser individuellement et collectivement grâce au sport
- Animer la pratique sportive
- Continuer le développement des habiletés motrices générales
- Développer progressivement des habiletés motrices spécifiques
- Motiver à l'apprentissage sportif
- Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles dans et par l'activité sportive individuelle et/ou collective
- Fidéliser à une activité sportive dans l'optique d'une pratique de compétition et/ou récréative poursuivie tout au long de la vie
- S'intégrer dans une équipe d'encadrement sportif.

Le Moniteur sportif "Initiateur" encadrera :

- Tous les âges
- Les pratiquants de « Tennis loisir », novices et débutants
- Les sportifs en phase de formation de base

Moniteur Sportif Educateur (Anciennement Niveau 2)

Objectif principal du Moniteur sportif "Educateur" :

- De former et consolider les bases de la performance

Le Moniteur sportif "Educateur" devra développer des compétences pour :

- Fidéliser à une pratique sportive spécifique
- Faire prendre du plaisir dans l'apprentissage et la formation sportive
- Motiver au développement sportif complet
- Former et consolider les habiletés motrices spécifiques individuelles et/ou collectives
- Parfaire l'apprentissage des fondamentaux d'une discipline sportive spécifique
- Intégrer et renforcer les qualités mentales, cognitives et émotionnelles dans et par l'activité sportive individuelle et/ou collective
- Détecter le niveau des pratiquants et le talent sportif
- Orienter le talent sportif vers des structures adaptées
- S'intégrer dans un processus collectif d'encadrement sportif

Le Moniteur sportif "Educateur" encadrera :

- Tous les âges
- Sportifs en phase de formation
- Sportifs en phase de consolidation des fondamentaux de la discipline

Moniteur Sportif Entraîneur (Anciennement Niveau 3)

Objectif principal du Moniteur sportif "Entraîneur" :

- Systématiser et optimiser l'entraînement pour performer

Le Moniteur sportif "Entraîneur" devra développer des compétences pour :

- Faire prendre du plaisir dans l'entraînement et la compétition
- Former, éduquer et entraîner à la compétition
- Développer et renforcer les facteurs techniques et tactiques de l'activité
- Former, éduquer et optimiser l'entraînement
- Maximaliser l'intégration des qualités mentales, cognitives et émotionnelles dans l'entraînement et la compétition
- Intégrer et renforcer les qualités physiques dans l'entraînement et la compétition
- Détecter et sélectionner le talent sportif
- Implémenter son action dans une programmation collective

Le Moniteur sportif "Entraîneur" encadrera :

- Tous les âges (distinction entre activités à maturation précoce et tardive)
- Sportifs en phase de systématisation d'entraînement
- Sportifs en phase d'optimisation d'entraînement
- Top niveau national, international

STADES DU DLTA	INITIATEUR (Niveau 1)	EDUCATEUR (Niveau 2)	ENTRAINEUR (Niveau 3)
STADE 2 : S'AMUSER GRACE AU TENNIS			
STADE 3 : APPRENDRE A S'ENTRAINER			
STADE 4 : S'ENTRAINER A S'ENTRAINER			
STADE 5 : S'ENTRAINER A LA COMPETITION			
STADE 6 : S'ENTRAINER A GAGNER			
STADE 7 : S'ENTRAÎNER A PERFORMER			

PRIORITES DU DLTA PAR ETAPE

	Stade	Age garçons	Age filles	Rapport à l'entraînement	Objectif	Entraîneur
2	Plaisir et fondamentaux	5 – 9 ans	5 – 8 ans	S'amuser grâce au tennis.	Apprendre à jouer et à s'amuser grâce au tennis évolutif et d'autres sports.	Initiateur (Niv 1) ou Educateur (Niv 2)

Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans					
PSYCHO-EMOTIONNELLE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE		
<p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <p style="text-align: center;">7-8 ans</p> <p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - S'identifier à un groupe de joueurs présents pour prendre du plaisir - Développer en esprit d'équipe - Développer l'esprit de compétition - Développer le goût de l'effort en se battant sur chaque balle - Faire preuve de détermination pour placer toutes les balles dans le terrain <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culture et éthique du tennis - Respect (matériel, partenaire, entraîneur, consignes, officiels, règles) <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer l'habileté de se concentrer sur ses tâches <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportements positifs (s'affirmer sur le terrain) - Oser prendre l'initiative et chercher des solutions - Développer de l'autonomie (sac, contacts JA, boire et s'alimenter à l'entraînement et en match) - Collaborer avec ses partenaires - Apprendre à signer son image et son attitude quand on joue 	<p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <p style="text-align: center;">7-8 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : Se protéger par une service précis long légèrement slicé dans le point faible - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre en se servant de la longueur du terrain - Service performant : se protéger <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . Apprendre l'importance d'être régulier en compétition . Réviser des coups de qualité lors des échanges pour garder l'adversaire au fond du terrain . Apprendre à contrôler le centre du terrain avec l'utilisation du CD . Apprendre à se replacer sur le terrain en fonction de qualité et la direction du coup effectué - Attaquer : Exploiter le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> . Etre capable de jouer dans l'espace libre . Etre capable de rentrer dans le terrain pour frapper en étant à l'intérieur du terrain - Attaquer : Créer le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> . Apprendre à mettre de l'effet pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'adv. . Apprendre à utiliser ses points forts - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> . Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue . Passer en 1 temps (sur le côté ou en lob) <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des frappes descendantes sur des balles au-dessus du filet (volée et smash) 	<p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <p style="text-align: center;">7-8 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise R minimum - Equilibre - Présenter les habiletés pour coordonner les 2 bras - Présentation de la balle en fonction de l'intention de mettre du lift ou pas - Position armée <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ou se placer et comment - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain. Couper la trajectoire de la balle <p>Fond de court y compris les retours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Rythme du balancement - Accélération de l'avant-bras - Préparation avec le bon rythme dans le déplacement en commençant par les épaules - Adapter le trajet de raquette lors de la frappe en fonction de l'intention tactique - Adapter la préparation en fonction de la balle reçue et de l'intention tactique - Accompagnement en fonction de l'intention tactique - Présenter les habiletés pour frapper des balles slicées <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire la suspension au bon endroit et au bon moment - Rythmer son déplacement en fonction de la frappe à effectuer pour s'équilibrer et transférer <p>Volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Etapes de progression 1: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec peu de déplacement - Position d'attention: Où et comment (prise et position du coude) - Rôle du 1er pas - Frappe brève et tonique de haut en bas - Main au-dessus du poignet - Développer la sensation de la main <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem service - Préparation adéquate - Impact avancé - Frappe plus de haut en bas - Jeu de Jambes de la frappe <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa gestuelle et son jeu de jambes en fonction des situations d'urgence - A chaque étape, les habiletés doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. - Les coups sont travaillés dans un enchaînement et pas de façon isolée. - Tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes doivent être maintenus dans les étapes suivantes 	<p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <p style="text-align: center;">7-8 ans</p> <p>Service et agilité:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la corde - Lancer avec une main et l'autre - Suivre le rythme - Conserver son équilibre <p>Habileté à prendre des décisions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Temps de réaction, évaluation spatio-temporelle et coordination dans diverses conditions difficiles - Développer la coordination par des défis/jeux chronométrés ou par la compétition - Flexibilité, souplesse, mobilité - Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps <p>Forces:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation d'exercices de force-endurance sans utiliser de poids additionnels (poids du corps) - Endurance: <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de courir de 10 à 15 min., sauter à la corde de 1 à 2 min. (sans s'arrêter) <p>La pratique d'autres sports aide à développer la vitesse, l'agilité, la coordination, l'équilibre, la prise de décision, la force et l'endurance.</p>		

Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 9 ans					
PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE		
<p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <p style="text-align: center;">7-9 ans</p> <p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - S'identifier à un groupe de joueurs présents pour prendre du plaisir - Apprécier l'opposition - Apprécier la compétition - Développer le goût de l'effort en se battant sur chaque balle - Faire preuve de détermination pour placer toutes les balles dans le terrain <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culture et éthique du tennis - Respect (matériel, partenaire, entraîneur, consignes, officiels, règles) <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer l'habileté de se concentrer sur ses tâches <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportements positifs (s'affirmer sur le terrain) - Oser prendre l'initiative et chercher des solutions - Développer de l'autonomie (sac, contacts JA, boire et s'alimenter à l'entraînement et en match) - Collaborer avec ses partenaires - Apprendre à signer son image et son attitude quand on joue 	<p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <p style="text-align: center;">7-9 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : Se protéger par une service précis long dans le point faible et légèrement lifté - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre en se servant de la longueur du terrain - Service performant : se protéger <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . Apprendre l'importance d'être régulier en compétition . Réviser des coups de qualité lors des échanges pour garder l'adversaire au fond du terrain . Apprendre à contrôler le centre du terrain avec l'utilisation du CD . Apprendre à se replacer sur le terrain en fonction de qualité et la direction du coup effectué - Attaquer : Exploiter le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> . Etre capable de jouer dans l'espace libre . Apprendre à utiliser ses points forts - Attaquer : Créer le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> . Apprendre à mettre de l'effet pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'adversaire . Apprendre à profiter des faiblesses de l'adversaire (souvent, à cette étape, son revers) - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> . Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue . Passer en 1 temps (sur le côté ou en lob) <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des frappes descendantes sur des balles au-dessus du niveau du filet (volée et smash) 	<p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <p style="text-align: center;">7-9 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise R minimum - Equilibre - Présenter les habiletés pour coordonner les 2 bras - Présentation de la balle en fonction de l'intention de mettre du lift ou pas - Position armée <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ou se placer et comment - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain. Couper la trajectoire de la balle <p>Fond de court y compris les retours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Rythme du balancement - Préparation avec le bon rythme dans le déplacement en commençant par les épaules - Adapter le trajet de raquette lors de la frappe en fonction de l'intention tactique - Adapter la préparation en fonction de la balle reçue et de l'intention tactique - Accompagnement en fonction de l'intention tactique - Présenter les habiletés pour frapper des balles slicées <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire la suspension au bon endroit et au bon moment - Rythmer son déplacement en fonction de la frappe à effectuer pour s'équilibrer et transférer <p>Volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Etapes de progression 1: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec peu de déplacement - Position d'attention: Où et comment (prise et position du coude) - Rôle du 1er pas - Frappe brève et tonique de haut en bas - Main au-dessus du poignet - Développer la sensation de la main <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem service - Préparation adéquate - Impact avancé - Frappe plus de haut en bas - Jeu de Jambes de la frappe <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa gestuelle et son jeu de jambes en fonction des situations d'urgence - A chaque étape, les habiletés doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. - Les coups sont travaillés dans un enchaînement et pas de façon isolée. - Tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes doivent être maintenus dans les étapes suivantes 	<p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <p style="text-align: center;">7-9 ans</p> <p>Service et agilité:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la corde - Lancer avec une main et l'autre - Suivre le rythme - Conserver son équilibre <p>Habileté à prendre des décisions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Temps de réaction, évaluation spatio-temporelle et coordination dans diverses conditions difficiles - Développer la coordination par des défis/jeux chronométrés ou par la compétition - Flexibilité, souplesse, mobilité - Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps <p>Forces:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation d'exercices de force-endurance sans utiliser de poids additionnels (poids du corps) - Endurance: <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de courir de 10 à 15 min., sauter à la corde de 1 à 2 min. (sans s'arrêter) <p>La pratique d'autres sports aide à développer la vitesse, l'agilité, la coordination, l'équilibre, la prise de décision, la force et l'endurance.</p>		

Le point le plus important de cette étape est de permettre aux jeunes de s'amuser en jouant au tennis. Tout en participant à d'autres sports pour développer ses habiletés motrices, l'enfant commence à manifester une préférence pour le tennis. Il s'amuse et acquiert les habiletés de base pour le tennis par le biais du tennis évolutif.

À la fin de l'étape, il peut jouer avec la raquette et la balle d'une dimension appropriée, sur un court de dimension appropriée, avec les habiletés appropriées. Même s'il s'agit d'une étape précoce pour le volet compétitif, les compétences acquises sont un bon indice de la capacité de l'enfant à maîtriser les habiletés qui lui permettront finalement de jouer au tennis dans un volet récréatif ou compétitif.

Le développement des habiletés de perception est essentiel pour connaître du succès à long terme au tennis. Même si ces habiletés ne seront pas maîtrisées avant l'étape 6 (Comment devenir professionnel) ou l'étape 7 (Vivre en professionnel), les joueurs, les parents et les entraîneurs peuvent développer ces habiletés sur le terrain et à l'extérieur.

Stade		Age garçons	Age filles	Rapport à l'entraînement	Objectif	Entraîneur
3	Expérimentation - Développement	9 – 12 ans	8 – 11 ans	Apprendre à s'entraîner au tennis.	Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain régulier	Educateur (Niv 2) ou Entraîneur (niv 3)

Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans						
PSYCHO-EMOTIONNELLE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE	MEDICAL	PHYSIQUE	
Motivation <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - Goût de l'intensité et de l'effort / détermination - S'identifier à un groupe de joueurs talentueux Approche <ul style="list-style-type: none"> - Culture et éthique du tennis - Apprendre l'initiative et chercher des solutions - Développer un regard sur son jeu (débriefting) - Développer l'humilité - Développement de l'autonomie (se changer après un match...) Concentration <ul style="list-style-type: none"> - Se concentrer pendant l'activité - Gérer le temps - Vivre le lien entre le corps et l'esprit Confiance <ul style="list-style-type: none"> - Comportements positifs, développement de la résilience (pas d'excuse mais des solutions) - Oser prendre l'initiative et chercher des solutions - Développer un regard sur son jeu (débriefting) - Développer l'humilité - Développement de l'autonomie (se changer après un match...) 	Sur le 18 M <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : précision, longueur, "sift" (entre slice et lift) - 1ère balle : <ul style="list-style-type: none"> - Créer le déséquilibre par la vitesse et l'effet de slice (coté paine) - Développer l'habitude de maintenir un haut pourcentage <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à retourner avec régularité - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> - Créer le déséquilibre en se servant de la longueur et la largeur du terrain - Retourner avec les 2 pieds dans le terrain - service performant : se orienter avec ou la longueur et/ou avec contre (si ouverte ou v-v) ou contre <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser tout le terrain grâce à la longueur et au rythme - Apprendre à frapper des balles à plat avec régularité et à une cadence élevée - Attaque: Exploiter le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître et utiliser les occasions d'attaque en se servant de séquence d'1 ou 2 coups - Enchaînement fond-voleté - Etre capable de prendre la balle plus tôt pour jouer sur le facteur "temps" - Etre capable de prendre la balle plus haut pour jouer sur le facteur "trajectoire de balle" - Défense: <ul style="list-style-type: none"> - Attaque: Créer le déséquilibre: - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> - Eviter d'être déborderé et neutraliser l'adversaire (découverte du slice sur balle courte et basse) - Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue ou une balle slice <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de passer en 1 temps ou en 2 temps (priorité sur la 1ère frappe) - Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendants sur des balles au-dessus du filet - Diminuer ou augmenter la vit. des balles grâce à des volées ponctuées ou amorties 	Sur le 21 M <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le "sift" (entre slice et lift) - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre par le retour croisé - Service performant : se défendre en jouant long vers le post. faible de l'adversaire et/ou lob lifté (si double ou 5-V) <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de se protéger long au centre et/ou long coté - Etre régulier et précis tant à plat qu'avec du lift - Attaque: Exploiter le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de jouer sur le facteur temps dans l'enchaînement fond-voleté sur balle courte - Idem - Volée liftée - Conclure sur frappe à mi-court sur balle haute (savre ou cas où) - Défense: <ul style="list-style-type: none"> - Attaque: Créer le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture - Amortie - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> - Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue ou une balle slice <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des frappe tranchantes et descendantes sur des balles au-dessus du filet - Voleyer sous le niveau du filet 	Sur le 24 M <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision et le slice (2 cotés) + frappe suivante <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre ou conclure avec le CD si balle plus haute - Service performant : protection <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: Régularité et longueur et cadence tant en CD qu'en revers - Exploiter le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Enchaînement fond-voleté - Frappe à mi-court sur balle sous le niveau du filet - Créer le déséquilibre: changement de direction + ouverture + amortie + changement de cadence - Se défendre: pouvoir contre-attaquer en utilisant toute la géométrie du grand terrain <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendantes sur des balles au-dessus du filet - Voleyer sous le niveau du filet 	Sur le 18 M <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact - Pronation - Coordination prise d'élan (présentation balle + présentation raquette) - Rythme prise d'élan - Développement du défilé de l'épaule - Frappe: Trajet de la raquette (varier en fonction de l'effet) - Chaine d'impulsions successives (varier en fonction de l'effet) - Jeu de jambes uniquement quand les éléments ci-dessus sont maîtrisés <p>Retour</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant <ul style="list-style-type: none"> - Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position - Impact - Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) - Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Service peu performant <ul style="list-style-type: none"> - Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position - Impact - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain - Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) - Adaptation gestuelle <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail de l'étape 2 - Augmenter l'amplitude des préparations - Déclencher la frappe par le bas - Impulsions successives... fluidité et rendement de la frappe <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transfert dans la frappe avec une poussée des jambes. Frapper dans le mouvement - Repositionnement (qualité + endroit dans les 2 plans) - Suspension - Déplacement - Freinage, équilibre <p>Volées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser la fermeté du poignet en fonction de la situation tactique (volée ponctuée ou amortie) - Etapes de progression 2: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec plus de déplacement - Prises - impact - Jeu de jambes <ul style="list-style-type: none"> - Position coude - main - raquette - Frappe raquette de l'épaule - Etapes de progression 3: Balle en-dessous du filet. - Adaptation de la préparation - Adaptation du jeu de jambes - Adaptation de la gestuelle de frappe <p>Volée liftée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact (avancé) - Accentuation de la pronation pour les smashes décroisés - Impulsions - défilé de l'épaule - Jeu de jambes pour se déplacer vers l'arrière <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation des préparations (surtout sur balle courte et haute) - Jeu avant-bras, poignet, raquette - Développement des coups de toucher (amortie...) <p>Enchaînement fond-voleté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rythme - jeu de jambes - Impact <p>Il faut exploiter au maximum la dernière année sur terrain 18m</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le passage sur le terrain sup. se fait en douceur. Aller-retours possibles. - Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas. 	MEDICAL <ul style="list-style-type: none"> - Surveillance croissance: observer les signes avant-coureurs d'une poussée de croissance. Exemples: asymétrie gauche/droite (croissance gauche), notation des centiles - Surveiller les douleurs de croissance: <ul style="list-style-type: none"> - Rachis - Articulation (genou, cheville, épaules, hanches) -> Adaptation de la charge de travail 	PHYSIQUE <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques) - S'adapter aux changements de rythme - Conserver son équilibre dans diverses situations - Exécuter plusieurs tâches en même temps <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ragner rapidement à des signaux multiples - Avoir de bonnes techniques de courses multidirectionnelles <p>Habileté à prendre des décisions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation mêlant temps de réaction, analyse spatiotemporelle, temps de réaction et coordination - Jeux collectifs, chronométrés, compétitifs... <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position globale du corps <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Force (gainage) - Force-endurance sans poids additionnel <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 15 à 25' - Sauter à la corde 1 à 7' <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds

Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 9 - 12 ans						
PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE	MEDICAL	PHYSIQUE	
Motivation <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - Goût de l'intensité et de l'effort / détermination - S'identifier à un groupe de joueurs talentueux Approche <ul style="list-style-type: none"> - Culture et éthique du tennis - Apprendre l'initiative et chercher des solutions - Développer un regard sur son jeu (débriefting) - Développer l'humilité - Développement de l'autonomie (se changer après un match...) Concentration <ul style="list-style-type: none"> - Se concentrer pendant l'activité - Gérer le temps - Vivre le lien entre le corps et l'esprit Confiance <ul style="list-style-type: none"> - Comportements positifs, développement de la résilience (pas d'excuse mais des solutions) - Oser prendre l'initiative et chercher des solutions - Développer un regard sur son jeu (débriefting) - Développer l'humilité - Développement de l'autonomie (se changer après un match...) 	Sur le 18 M <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, l'accentuation du lift - 1ère balle : <ul style="list-style-type: none"> - Créer le déséquilibre par la vitesse et l'effet de slice (coté paine) - Développer l'habitude de maintenir un haut pourcentage <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à retourner avec régularité - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> - Créer le déséquilibre en se servant de la longueur et la largeur du terrain - Retourner avec les 2 pieds dans le terrain - service performant : se orienter en jouant long vers le post. faible de l'adversaire et/ou lob lifté (si ouverte ou v-v) ou contre <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser tout le terrain grâce à la longueur et au rythme - Attaque: Exploiter le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître et utiliser les occasions d'attaque en se servant de séquence d'1 ou 2 coups - Enchaînement fond-voleté - Etre capable de prendre la balle plus tôt pour jouer sur le facteur "temps" - Etre capable de prendre la balle plus haut pour jouer sur le facteur "trajectoire de balle" - Défense: <ul style="list-style-type: none"> - Attaque: Créer le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture - Amortie - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> - Eviter d'être déborderé et neutraliser l'adversaire (découverte du slice sur balle courte et basse) - Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue ou une balle slice - Réaliser des passages en 1 temps ou en 2 temps (priorité sur la 1ère frappe) <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendantes sur des balles au-dessus du filet - Diminuer ou augmenter la vit. des balles grâce à des volées ponctuées ou amorties 	Sur le 21 M <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre par le retour croisé - Service performant : se orienter en jouant long vers le post. faible de l'adversaire et/ou lob lifté (si ouverte ou v-v) ou contre <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de se protéger long au centre et/ou long coté - Etre régulier en cadence avec une bonne qualité de lift - Attaque: Exploiter le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de jouer sur le facteur temps dans l'enchaînement fond-voleté sur balle courte - Idem - Volée liftée - Conclure sur frappe à mi-court sur balle haute (savre ou cas où) - Défense: <ul style="list-style-type: none"> - Attaque: Créer le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture - Amortie - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> - Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue ou une balle slice <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendantes sur des balles au-dessus du filet - Voleyer sous le niveau du filet 	Sur le 24 M <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision et le slice (2 cotés) + frappe suivante <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre ou conclure avec le CD si balle plus haute - Service performant : protection et utilisation du slice si service lifté dans petit paine <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: Régularité et longueur et qualité du tant en CD qu'en revers (cadence élevée) - Exploiter le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Enchaînement fond-voleté - Frappe à mi-court sur balle sous le niveau du filet - Créer le déséquilibre: changement de direction + ouverture + amortie + changement de cadence - Se défendre: pouvoir contre-attaquer en utilisant toute la géométrie du grand terrain <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendantes sur des balles au-dessus du filet - Voleyer sous le niveau du filet 	Sur le 18 M <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact - Pronation - Coordination prise d'élan (présentation balle + présentation raquette) - Rythme prise d'élan - Développement du défilé de l'épaule - Frappe: Trajet de la raquette (varier en fonction de l'effet) - Chaine d'impulsions successives (varier en fonction de l'effet) - Jeu de jambes uniquement quand les éléments ci-dessus sont maîtrisés <p>Retour</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant <ul style="list-style-type: none"> - Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position - Impact - Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) - Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Service peu performant <ul style="list-style-type: none"> - Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position - Impact - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain - Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) - Adaptation gestuelle <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail de l'étape 2 - Déclencher la frappe par le bas - Impulsions successives... fluidité et rendement de la frappe <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transfert dans la frappe avec une bonne poussée des jambes. Frapper dans le mouvement - Repositionnement (qualité + endroit dans les 2 plans) - Suspension - Déplacement - Freinage, équilibre <p>Volées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser la fermeté du poignet en fonction de la situation tactique (volée ponctuée ou amortie) - Etapes de progression 2: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec plus de déplacement - Prises - impact - Jeu de jambes <ul style="list-style-type: none"> - Position coude - main - raquette - Frappe raquette de haut en bas - Etapes de progression 3: Balle en-dessous du filet. - Adaptation de la préparation - Adaptation du jeu de jambes - Adaptation de la gestuelle de frappe <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact (avancé) - Accentuation de la pronation pour les smashes décroisés - Impulsions - défilé de l'épaule - Jeu de jambes pour se déplacer vers l'arrière <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation des préparations (surtout sur balle courte et haute) - Jeu avant-bras, poignet, raquette - Développement des coups de toucher (amortie...) <p>Enchaînement fond-voleté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rythme - jeu de jambes - Impact <p>Il faut exploiter au maximum la dernière année sur terrain 18m</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le passage sur le terrain sup. se fait en douceur. Aller-retours possibles. - Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas. 	MEDICAL <ul style="list-style-type: none"> - Surveillance croissance: observer les signes avant-coureurs d'une poussée de croissance. Ex: asymétrie gauche/droite, notation des centiles - Surveiller les douleurs de croissance: <ul style="list-style-type: none"> - Rachis - Articulation: genou (OS), cheville, épaules -> Adaptation charge de travail ! 	PHYSIQUE <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques) - S'adapter aux changements de rythme - Conserver son équilibre dans diverses situations - Exécuter plusieurs tâches en même temps <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ragner rapidement à des signaux multiples - Avoir de bonnes techniques de courses multidirectionnelles <p>Habileté à prendre des décisions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation mêlant temps de réaction, analyse spatiotemporelle, temps de réaction et coordination - Jeux collectifs, chronométrés, compétitifs... <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position globale du corps <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Force (gainage) - Force-endurance sans poids additionnel <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 15 à 25' - Sauter à la corde 1 à 7' <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds

La priorité de cette étape est de parfaire l'éducation physique tout en développant les habiletés propres au tennis, en passant du tennis progressif au tennis sur terrain régulier vers la fin de l'étape. C'est l'âge idéal pour apprendre, pour améliorer et consolider les habiletés propres au tennis. Les enfants prennent part à une multitude de sports pour développer les qualités qu'exige le tennis. Durant cette étape, le joueur continue de démontrer sa compétence dans des habiletés physiques, techniques, tactiques et psychologiques qui permettront éventuellement de déterminer s'il continuera sa progression dans le volet compétitif ou récréatif.

	Stade	Age garçons	Age filles	Rapport à l'entraînement	Objectif	Entraîneur
4	Consolidation	13 – 15 ans	12 – 14 ans	S'entraîner à s'entraîner.	Jeter les bases de la recherche de l'excellence	Educateur (Niv 2) ou Entraîneur (Niv 3)

Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans						
PSYCHO-EMOTIONNELLE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE	PHYSIQUE	PHYSIQUE	PHYSIQUE
<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de la construction de processus - Gôùt de l'inconfort / accepter des contraintes - S'identifier à un groupe de joueuses qui travaillent pour devenir professionnelles. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître et respecter les règles (multidisciplinaire) - Visualiser et accepter un style de jeu performant sur le long terme - Faire un lien entre les consignes et les séances <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer son attention - Identifier les moments clés - Découvrir l'influence que je peux exercer sur mon tonus et mes émotions. <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer une communication verbale et non verbale efficace - Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles, user - Rendre son regard sur son jeu constructif - Développer la gestion de la pression des matchs - Développement de l'autonomie (briefing / débriefage-étirement) 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : - Développement d'une 2ème balle efficace devient prioritaire - Précision, longueur, le "lift" devient du lift - 1ère balle : - Créer le déséquilibre par la vitesse, le slice, la précision et la variété - Gagner puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant : protection agressive - Profiter de toutes les occasions d'attaque - Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger : - Maintenir l'échange avec son adversaire et exécuter le bon coup au bon moment - Avoir une qualité de balle supérieure (Langueur, effet-trajectoire, vit., prise de balle précoce) - Réduire le temps et l'espace grâce à un bon jeu de jambes (déplacement et remplacement) - Régularité - Solidité dans les diagonales - Obligation de ne pas céder de terrain - Exploiter le déséquilibre : - Enchaînements fond-voleté sur balles à mi-court à des hauteurs et vitesses différentes - Montée à contre-temps (voleté libéré) - Être capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 12m et le 18m - Créer le déséquilibre : - Développer 1 ou 2 armes efficaces (CD, ST) - Développer la capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces - Développer les changements de cadences - Trouver de la hauteur - Développer les changements de direction - Se défendre : - Éviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire (utilisation du slice sur balles extérieures) - Volonté de défendre pour contre-attaquer par la suite - Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet - Développer la reconversion offensive <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer au bon endroit, anticiper, bons choix tactiques - Jouer des volées tranchantes dans l'espace libre ou à contre-pied - Déposer la volée dans le carré de service à l'opposé de son attaque. - Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants dans le 2/3 du terrain proche du filet - Smash au centre avec rebond important <p>- Être capable de reconnaître les points forts et faibles de l'adversaire</p> <p>- Développer la valeur du point</p> <p>- Demander davantage de puissance sur tous les coups (puberté = force)</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Début du travail d'accentuation des effets (du slice vers le lift) - Position des segments à l'impact - Accélération de la raquette juste avant l'impact - Bascule et rotation des épaules (dissociation) - Début du travail d'augmentation de la vitesse de la balle - Action de flexion - extension des jambes - Accentuation de la vitesse de l'avant-bras <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant : - Adaptation du jeu de jambes pour garder une position proche de la ligne de fond - Développer la capacité à retourner en gainage et en appuis ouverts - Tenir l'impact - Service peu performant : - Retourner à l'intérieur du terrain en avançant - Accélération importante lors de la frappe <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jouer plus en rotation avec le haut du corps (dissociation) - Accélération importante de la raquette et de l'avant-bras lors de la frappe - Capacité de frapper un coup impeccable avec un minimum d'effort - Organisation de la gestuelle pour prendre la balle tôt avec efficacité <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Couper les trajectoires dès que possible => prise de balle tôt - Rythme pour changer les cadences et améliorer sa couverture de terrain - Travail du déplacement et du remplacement sur la ligne de fond de court <p>Voleté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser la tonicité de la frappe en fonction de la situation tactique - Faire un meilleur usage des jambes <p>Voleté libéré</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut - Développer la vitesse de la main - Augmenter l'efficacité du jeu de jambes - Réaliser la volée libérée dans l'enchaînement <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différents jeu de jambes de déplacement - Augmentation de la vitesse de la balle : Cf. service <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise des coups de toucher (amortie...) - Répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre <p>Enchaînement fond-voleté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du jeu de jambes (gain de temps) afin de voler dans les meilleures conditions <p>Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes</p>	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Check up postural - Evaluation globale des différentes chaînes musculaires (antérieure, postérieure, médiane, croisées) - Bilan fonctionnel analytique - Testing articulaire : - Éviter l'apparition de compensations pouvant entraver l'évolution technique du joueur - Surveiller l'apparition des raideurs (poignets, épaules, chevilles) <p>PHYSIQUE</p> <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques) - Lancer avec 1 ou 2 mains en utilisant différents types de lancer - S'adapter aux changements de rythme - Conserver son équilibre dans diverses situations - Exécuter plusieurs tâches en même temps <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir rapidement à des signaux multiples - Maîtriser les bonnes techniques de courses multidirectionnelles - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Avoir la capacité d'accélérer rapidement <p>Habileté à prendre des décisions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation médiant temps de réaction, analyse spatiotemporelle, temps de réaction et coordination - Jeux collectifs, chronométrés, compétitions... <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12-13 ans : Courir 20 à 30' et sauter à la corde de 2 à 5' - 14 ans : Courir 30 à 45' et fournir des efforts intermittents de 10 à 30" <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placements mouvements des épaules et des hanches - Améliorer la souplesse musculaire (quadriceps, ischio-jambiers des moines, adducteurs, pectoraux et dos) - Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12-13 ans - Stabilité du tronc - Tonifier les muscles - Symétrie musculaire - Exercices généraux de musculature - Initiation aux exercices avec poids additionnel - 14 ans - Consolider la mobilisation pour renforcer les muscles - Force explosive face à la résistance - Symétrie musculaire <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>En fonction des changements morphologiques une diminution de la coordination affectera la motricité fine. Il faut donc proposer des exercices moins complexes et consolider ce qui a été précédemment appris.</p>			

Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans						
PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE	PHYSIQUE	PHYSIQUE	PHYSIQUE
<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de la construction de processus - Gôùt de l'inconfort / accepter des contraintes - S'identifier à un groupe de joueurs qui travaillent pour devenir professionnels. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître et respecter les règles (multidisciplinaire) - Visualiser et accepter un style de jeu performant sur le long terme - Faire un lien entre les consignes et les séances <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer son attention - Identifier les moments clés - Découvrir l'influence que je peux exercer sur mon tonus et mes émotions. <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer une communication verbale et non verbale efficace - Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles (user) - Rendre son regard sur son jeu constructif - Développer la gestion de la pression des matchs - Développement de l'autonomie (briefing / débriefage-étirement) 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : - Développement d'une 2ème balle efficace devient prioritaire - Précision, longueur, qualité du lift - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse, le slice, la précision et la variété <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant : protection agressive - Profiter de toutes les occasions d'attaque - Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger : - Maintenir l'échange avec son adversaire et exécuter le bon coup au bon moment - Avoir une qualité de balle supérieure (Langueur, effet-trajectoire, vitesse, prise de balle précoce) - Régularité - Solidité dans les diagonales - Obligation de ne pas céder de terrain - Exploiter le déséquilibre : - Enchaînements fond-voleté sur balles à mi-court à des hauteurs et vitesses différentes - Montée à contre-temps (voleté libéré) - Être capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 12m et le 18m - Créer le déséquilibre : - Développer 1 ou 2 armes efficaces (CD, ST) - Développer la capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces - Développer les changements de cadences - Trouver des angles - Trouver de la hauteur - Développer les changements de direction - Se défendre : - Éviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire (utilisation du slice sur balles extérieures) - Volonté de défendre pour contre-attaquer par la suite - Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet - Développer la reconversion offensive <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer au bon endroit, anticiper, bons choix tactiques - Jouer des volées tranchantes dans l'espace libre ou à contre-pied - Déposer la volée dans le carré de service à l'opposé de son attaque. - Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants dans le 2/3 du terrain proche du filet - Smash au centre avec rebond important <p>- Être capable de reconnaître les points forts et faibles de l'adversaire</p> <p>- Développer la valeur du point</p> <p>- Demander davantage de puissance sur tous les coups (puberté = force)</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Début du travail d'accentuation des effets - Position des segments à l'impact - Accélération de la raquette juste avant l'impact - Bascule et rotation des épaules (dissociation) - Début du travail d'augmentation de la vitesse de la balle - Action de flexion - extension des jambes - Accentuation de la vitesse de l'avant-bras <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant : - Adaptation du jeu de jambes pour garder une position proche de la ligne de fond - Développer la capacité à retourner en gainage et en appuis ouverts - Tenir l'impact - Service peu performant : - Retourner à l'intérieur du terrain en avançant - Accélération importante lors de la frappe <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jouer plus en rotation avec le haut du corps (dissociation) - Accélération importante de la raquette et de l'avant-bras lors de la frappe - Amélioration considérable du lift (angle - hauteur - vitesse) - Organisation de la gestuelle pour prendre la balle tôt avec efficacité <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Couper les trajectoires dès que possible => prise de balle tôt - Rythme pour changer les cadences et améliorer sa couverture de terrain - Travail du déplacement et du remplacement sur la ligne de fond de court <p>Voleté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser la tonicité de la frappe en fonction de la situation tactique - Faire un meilleur usage des jambes <p>Voleté libéré</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut - Développer la vitesse de la main - Augmenter l'efficacité du jeu de jambes - Réaliser la volée libérée dans l'enchaînement <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différents jeu de jambes de déplacement - Augmentation de la vitesse de la balle : Cf. service <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise des coups de toucher (amortie...) - Répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre <p>Enchaînement fond-voleté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du jeu de jambes (gain de temps) afin de voler dans les meilleures conditions <p>Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes</p>	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Check up postural - Evaluation globale des différentes chaînes musculaires (antérieure, postérieure, médiane, croisées) - Bilan fonctionnel analytique - Testing articulaire : - Éviter l'apparition de compensations pouvant entraver l'évolution technique du joueur - Surveiller l'apparition des raideurs (poignets, épaules, chevilles) <p>PHYSIQUE</p> <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques) - Lancer avec 1 ou 2 mains en utilisant différents types de lancer - S'adapter aux changements de rythme - Conserver son équilibre dans diverses situations - Exécuter plusieurs tâches en même temps <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir rapidement à des signaux multiples - Maîtriser les bonnes techniques de courses multidirectionnelles - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Avoir la capacité d'accélérer rapidement <p>Habileté à prendre des décisions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation médiant temps de réaction, analyse spatiotemporelle, temps de réaction et coordination - Jeux collectifs, chronométrés, compétitions... <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12-13 ans : Courir 20 à 30' et sauter à la corde de 2 à 5' - 14 ans : Courir 30 à 45' et fournir des efforts intermittents de 10 à 30" <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placements mouvements des épaules et des hanches - Améliorer la souplesse musculaire (quadriceps, ischio-jambiers des mollets, adducteurs, pectoraux, dos) - Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12-13 ans - Stabilité du tronc - Tonifier les muscles - Symétrie musculaire - Exercices généraux de musculature - Initiation aux exercices avec poids additionnel - 14 ans - Consolider la mobilisation pour renforcer les muscles - Force explosive face à la résistance - Symétrie musculaire <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>En fonction des changements morphologiques une diminution de la coordination affectera la motricité fine. Il faut donc proposer des exercices moins complexes et consolider ce qui a été précédemment appris.</p>			

Il s'agit d'une étape essentielle dans le développement de l'athlète/joueur de tennis, puisqu'elle lui permet d'apprendre à devenir un joueur junior de compétition. De plus, cette étape permet de savoir si le jeune sera éventuellement capable de participer à des compétitions internationales de haut niveau. Il s'agit de l'étape où l'athlète « passe ou casse » selon son aptitude à faire les bonnes choses aux bons moments comme joueur de tennis en devenir.

	Stade	Age garçons	Age filles	Rapport à l'entraînement	Objectif	Entraîneur
5	Comment être performant	16 – 18 ans	15 – 16 ans	S'entraîner à la compétition.	Commencer à regrouper les habiletés acquises	Entraîneur (Niv 3)

Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 15 - 16 an

PSYCHO-EMOTIONNELLE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir dans l'intégration des processus - Goût du déplacement de soi - S'identifier à un groupe de joueurs qui travaillent spécifiquement pour devenir pro. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer une éthique professionnelle de travail - Renforcer l'identification à son style de jeu personnel - Intégrer et rentabiliser des différentes composantes dans son jeu <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'inscrire dans le moment présent - Prendre la bonne option aux moments clés - Gérer son tonus, mes émotions et leurs interconnexions <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture et authenticité - Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles et de l'adversaire - Valoriser ses réussites et rebondir sur ses échecs 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - Jère balle : <ul style="list-style-type: none"> - Être capable de créer le déséquilibre (vitesse, effet, varié) et d'enchaîner pour l'exploiter - Gagner plus de points en frappant plus fort avec une grande variété - 2ème balle : développer une 2ème balle plus agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - Service performant : Être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité - Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la variation des coups en fonction de l'adversaire - Développer une protection très agressive tant avec le Cd qu'avec le revers - Exploiter un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Être capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 18m et le 24m - Être capable d'enchaîner vers le filet dans toutes les sit. (hauteur, longueur, vitesse, effet) - Créer un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Réduire le temps et l'espace grâce à une organisation rapide et un positionnement idéal. - Capacité de frapper partout sur le terrain - Élargir au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain) - Renforcer et rentabiliser les changements de cadence, de hauteur, de direction en utilisant et en variant les angles, en sifflant et en coupant les balles et en combinant ces 2 tactiques - Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la reconversion offensive et la contre-attaque - Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain - Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet) - Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet. <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Être capable de voler de près comme de loin en choisissant la bonne cible et la bonne vitesse - Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants de n'importe quelle position dans le terrain <p align="center">Continuer le développement de la valeur du point</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le style de jeu du joueur doit être bien identifié et il doit y avoir 2 coups très forts - Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...) - Être capable de comprendre et de lire le jeu de l'adversaire pour établir un plan 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail technique permettant l'accentuation des effets - Continuer le travail technique permettant l'augmentation de la vitesse de la balle <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface - Maîtriser la capacité à retourner en gainage - Tenir l'impact ... voire récupérer - Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> - Retourner à l'intérieur du terrain en avançant - Accélération importante lors de la frappe - Enchaîner en fonction de son retour <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur - Adaptation de la technique en fonction de la surface - Construction du coup fort - Pourcentage de réussite de la balle de conclusion <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Voile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique <p>Voiles liftées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur - Smash après rebond (apprécier la trajectoire) <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Enchaînement fond-voile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques - Travail gestuel normal du slice en montée (attention au jeu de jambes) <p align="center">Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</p>	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Focalisation sur les chaînes musculaires - Bilan préco - Mise en place d'un programme de mobilité articulaire - Attention : apparition de raibours (de hanches, lombaires) - Bilan isométrique (rotateur épaule = ischio /quadriceps) <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer sa force maximale - Développer sa force explosive - Absorber l'endurance de force <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Course 40' - Test "Lager": Niv 12 - 1000m: 3' 30" - 400m: 1' 10" <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les déplacements multidirectionnels - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir dissocier le haut et le bas du corps - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Priorité : développement - Alterner une période de compétitions avec une période de transition en incluant 2 périodes de développement (début d'année 4-6 semaines et prépa TB 2-4 semaines)

Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 16 - 18 ans

PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir dans l'intégration des processus - Goût du déplacement de soi - S'identifier à un groupe de joueurs qui travaillent spécifiquement pour devenir pro. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer une éthique professionnelle de travail - Renforcer l'identification à son style de jeu personnel - Intégrer et rentabiliser des différentes composantes dans son jeu <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'inscrire dans le moment présent - Prendre la bonne option aux moments clés - Gérer son tonus, mes émotions et leurs interconnexions <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture et authenticité - Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles et de l'adversaire - Valoriser ses réussites et rebondir sur ses échecs 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - Jère balle : <ul style="list-style-type: none"> - Être capable de créer le déséquilibre (vitesse, effet, varié) et d'enchaîner pour l'exploiter - 2ème balle : développer une 2ème balle + agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - Service performant : Être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité - Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser la variation des coups en fonction de l'adversaire - Développer une protection très agressive tant avec le Cd qu'avec le revers - Exploiter un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Être capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 18m et le 24m - Être capable d'enchaîner vers le filet dans toutes les sit. (hauteur, longueur, vitesse, effet) - Créer un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> - Élargir au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain) - Renforcer et rentabiliser les changements de cadence, de hauteur, de direction - Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la reconversion offensive et la contre-attaque - Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain - Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet) - Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet. <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Être capable de voler de près comme de loin en choisissant la bonne cible et la bonne vitesse - Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants de n'importe quelle position dans le terrain <p align="center">Continuer le développement de la valeur du point</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le style de jeu du joueur doit être bien identifié et il doit y avoir 2 coups très forts - Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...) - Être capable de comprendre et de lire le jeu de l'adversaire pour établir un plan 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail technique permettant l'accentuation des effets - Continuer le travail technique permettant l'augmentation de la vitesse de la balle <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface - Maîtriser la capacité à retourner en gainage - Tenir l'impact ... voire récupérer - Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> - Retourner à l'intérieur du terrain en avançant - Accélération importante lors de la frappe - Enchaîner en fonction de son retour <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur - Adaptation de la technique en fonction de la surface - Construction du coup fort - Pourcentage de réussite de la balle de conclusion <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Voile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique <p>Voiles liftées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur - Smash après rebond (apprécier la trajectoire) <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Enchaînement fond-voile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques - Travail gestuel normal du slice en montée (attention au jeu de jambes) <p align="center">Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</p>	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Focalisation sur les chaînes musculaires - Bilan préco - Protocole de travail individuel simple à réaliser + travail dirigé avec le thérapeute - Mise en place d'un programme de mobilité articulaire - Attention : apparition de raibours (de hanches, lombaires) - Bilan isométrique (rotateur épaule = ischio /quadriceps) <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer sa force maximale - Développer sa force explosive - Absorber l'endurance de force <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Course 40' en continu - Test "Lager": Niv 13 - 1000m: 3' 00" - 400m: 1' 10" - Intermittent (30'-30' ou 15'-15') <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les déplacements multidirectionnels - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir dissocier le haut et le bas du corps - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Priorité : développement - Alterner une période de compétitions avec une période de transition en incluant 2 périodes de développement (début d'année 4-6 semaines et prépa TB 2-4 semaines)

Le participant a pris la décision réfléchie de poursuivre une éventuelle carrière de joueur professionnel. Tous les aspects de la préparation portent désormais sur l'obtention de performances de qualité à l'entraînement et en compétition. Le style de vie du joueur est désormais celui d'un joueur à plein temps qui apprend à gérer les éléments qui contribuent à ses performances globales.

Stade	Age garçons	Age filles	Rapport à l'entraînement	Objectif	Entraîneur
6	19 – 23 ans	17 – 22 ans	S'entraîner à gagner.	Regrouper les habiletés.	Entraîneur (Niv 3)

Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans			
PSYCHO-EMOTIONNELLE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante. - Développer la capacité à exercer le plein contrôle de sa carrière. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porter attention aux détails. Il est essentiel de compter sur une bonne équipe. - Démontrer la capacité de faire face à la pression liée à la compétition (jugement des autres, classement, voyages, problèmes sociaux) - Développer la capacité d'affronter/surmonter l'adversité et les blessures <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer les habiletés psycho requises pour « livrer la marchandise ». <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver des solutions et savoir s'adapter aux embûches rencontrées ou à rencontrer - Faire les ajustements requis pour passer des Jr aux Pro et gérer les questions liées aux compétitions <p>Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jéme balle : Maîtriser la variation des effets et zones - Jère balle : Maîtriser la variation des effets et zones <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Solidifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité - Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents <p>- L'objectif est de solidifier le jeu</p> <p>- Mot d'ordre : RIGUEUR</p> <p>- Imposer son style de jeu</p> <p>- Maîtriser les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</p>	<p>Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer à exploiter les habiletés développées dans les étapes précédentes à un niveau supérieur - Rythme plus élevé et avec une qualité accrue. - Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur - Dans tous les cas, continuer le développement du service - Améliorer encore plus la capacité de tirer profit des occasions d'attaque en confirmant au filet 	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fin de croissance : maturité - Check up biomécanique/postural complet - Mise en évidence des forces/hautes - Raideurs, restriction de mobilité - Compensation - Observation du joueur sur le terrain - Etude analytique gestuelle - Appréciation d'une dynamique globale - Mise en place d'un protocole de travail de prévention - Augmentation du volume de compétitions : importance de la récupération - Active : SGA = ROLLER FOAM - Passive : massages, relaxation, sauna, ... <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Force explosive et endurance de force - 1 x la masse corporelle en flexion sur jambes - 4,5 x la masse corporelle en flexion sur jambes - 50 cm de saut vertical <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 45 à 1h30' - Test "Lager" : Niv 12 - 1000m: 2' 20" - 400m: 1' 5" - Jouer 4 sets - Intermittent (15'/15') (30'/50') <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les déplacements multidirectionnels - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement - Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond) <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les techniques d'éirement des épaules et des hanches - Savoir dissocier le haut et le bas du corps <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>Les qualités physique et habiletés motrices sont les leviers de l'efficacité en compétition.</p>

Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans			
PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante. - Développer la capacité à exercer le plein contrôle de sa carrière. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porter attention aux détails. Il est essentiel de compter sur une bonne équipe. - classements, voyages, problèmes sociaux) - Développer la capacité d'affronter/surmonter l'adversité et les blessures <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer les habiletés psycho requises pour « livrer la marchandise ». <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver des solutions et savoir s'adapter aux embûches rencontrées ou à rencontrer - Faire les ajustements requis pour passer des Jr aux Pro et gérer les questions liées aux compétitions <p>Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jéme balle : Maîtriser la variation des effets et zones - Jère balle : Maîtriser la variation des effets et zones <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Solidifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité - Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents <p>- L'objectif est de solidifier le jeu</p> <p>- Mot d'ordre : RIGUEUR</p> <p>- Imposer son style de jeu</p> <p>- Maîtriser les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</p>	<p>Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencer à exploiter les habiletés développées dans les étapes précédentes à un niveau supérieur - Rythme plus élevé et avec une qualité accrue. - Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur - Dans tous les cas, continuer le développement du service - Améliorer encore plus la capacité de tirer profit des occasions d'attaque en confirmant au filet 	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fin de croissance : maturité - Check up biomécanique/postural complet - Mise en évidence des forces/hautes - Raideurs, restriction de mobilité - Compensation - Observation du joueur sur le terrain - Etude analytique gestuelle - Appréciation d'une dynamique globale - Mise en place d'un protocole de travail de prévention - Augmentation du volume de compétitions : importance de la récupération - Active : SGA = ROLLER FOAM - Passive : massages, relaxation, sauna, ... <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Force explosive et endurance de force - 1,2 x la masse corporelle en développé couché - 5,5 x la masse corporelle en flexion sur jambes - 60 cm de saut vertical <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 45 à 1h30' - Test "Lager" : Niv 13 - 1000m: 2' 50" - 400m: 50" - Jouer 5 sets - Intermittent (15'/15') (30'/50') <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les déplacements multidirectionnels - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement - Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond) <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les techniques d'éirement des épaules et des hanches - Savoir dissocier le haut et le bas du corps <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>Les qualités physiques et habiletés motrices sont les leviers de l'efficacité en compétition.</p>

Cette étape est caractérisée par la combinaison complexe et harmonieuse de facteurs de performance qui contribuent à améliorer les performances du joueur en compétition.

Stade	Age garçons	Age filles	Rapport à l'entraînement	Objectif	Entraîneur	
7	Performance maximale	23 ans et +	22 ans et +	Performer	Vivre comme un professionnel	Entraîneur (Niv 3)

Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme une professionnelle : 22 ans et +

PSYCHO-EMOTIONNELLE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir une planification annuelle appropriée prévoyant des périodes de récupération et de remise en force afin de conserver sa motivation et son équilibre mental pour s'entraîner et jouer en compétition - Exercer le plein contrôle de sa carrière. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'assurer d'avoir une bonne équipe de soutien (Préparateur physique, agent entraîneur-accompagnateur, physiothérapeute, psychologue, conseiller-financier) - Démontrer une implication totale et se concentrer sur ses performances en matchs - Démontrer la capacité de surmonter l'adversité et les blessures. <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'assurer d'avoir les habiletés mentales requises pour « livrer la merchandise ». - Capacité d'utiliser les routines requises pour obtenir des performances optimales. <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posséder les habiletés mentales requises pour surmonter le stress des compétitions 	<ul style="list-style-type: none"> - Amener à un niv. Sup. en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives. - Tirer davantage profit de l'ensemble des schémas tactiques connus 	<ul style="list-style-type: none"> - Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques - Exploiter au maximum les habiletés développées dans les étapes précédentes à un niveau supérieur - Cadence plus rapide et qualité accrue - Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur - Dans tous les cas, continuer le développement du service - Tirer profit au maximum des occasions d'attaque en confirmant au filet 	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rituel de prévention/récupération correspondant à la posture acquise et à la sensibilité de l'athlète - Check up/biomécanique/postural complet - Mise en évidence des forces/faiblesses - Radeurs, restriction de mobilité - Compensation - Observation du joueur sur le terrain - Etude analytique gestuelle - Appréciation d'une dynamique globale <p>Prévention:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds - Récupération - Active: SGA = ROLLER FOAM - Passive: massages, relaxation, sauna, ... <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conserver ou développer davantage sa force, surtout explosive et l'endurance de la force explosive <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les déplacements multidirectionnels - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Accélérer, déceler et changer de direction rapidement - Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond) <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 45' à 1h30' - Test "Léger": Niv 12 - 1000m: 3' 20" - 400m: 1' 5" - Jouer 4 sets - Intermittent (15'/15') (30'/50') <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches - Savoir dissocier le haut et le bas du corps

Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme un professionnel : 23 ans et +

PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir une planification annuelle appropriée prévoyant des périodes de récupération et de remise en force afin de conserver sa motivation et son équilibre mental pour s'entraîner et jouer en compétition - Exercer le plein contrôle de sa carrière. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'assurer d'avoir une bonne équipe de soutien (Préparateur physique, agent entraîneur-accompagnateur, physiothérapeute, psychologue, conseiller-financier) - Démontrer une implication totale et se concentrer sur ses performances en matchs - Démontrer la capacité de surmonter l'adversité et les blessures. <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'assurer d'avoir les habiletés mentales requises pour « livrer la merchandise ». - Capacité d'utiliser les routines requises pour obtenir des performances optimales. <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posséder les habiletés mentales requises pour surmonter le stress des compétitions <p align="center">Prendre l'entière responsabilité de sa carrière</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Amener à un niv. Sup. en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives. - Tirer davantage profit de l'ensemble des schémas tactiques connus 	<ul style="list-style-type: none"> - Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques - Exploiter au maximum les habiletés développées dans les étapes précédentes à un niveau supérieur - Cadence plus rapide et qualité accrue - Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur - Dans tous les cas, continuer le développement du service - Tirer profit au maximum des occasions d'attaque en confirmant au filet 	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rituel de prévention/récupération correspondant à la posture acquise et à la sensibilité de l'athlète - Check up/biomécanique/postural complet - Mise en évidence des forces/faiblesses - Radeurs, restriction de mobilité - Compensation - Observation du joueur sur le terrain - Etude analytique gestuelle - Appréciation d'une dynamique globale <p>Prévention:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds - Récupération - Active: SGA = ROLLER FOAM - Passive: massages, relaxation, sauna, ... <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conserver ou développer davantage sa force, surtout explosive et l'endurance de la force explosive <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les déplacements multidirectionnels - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Accélérer, déceler et changer de direction rapidement - Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond) <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 45' à 1h30' - Test "Léger": Niv 13 - 1000m: 2' 50" - 400m: 58" - Jouer 5 sets - Intermittent (15'/15') (30'/50') <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches - Savoir dissocier le haut et le bas du corps

À cette étape, le joueur à temps plein se consacre au tennis et obtient des performances constantes sur demande. Tous les aspects de sa vie sont centrés sur la préparation des entraînements et des compétitions de haut niveau. Le défi est de varier les entraînements pour maintenir l'intérêt et la motivation du joueur dans tous les aspects du tennis. Bien que la priorité de cette étape soit d'offrir des performances maximales, il y a d'autres activités de la vie qui peuvent aider le joueur à atteindre son objectif ou le distraire. Ces activités de la vie courante comprennent le mariage, les enfants, les problèmes financiers ou la relation avec des parents vieillissants. Il faut considérer ces questions en mettant au point le calendrier d'entraînement et de compétitions.

PRIORITES DU DLTA PAR COMPOSANTE POUR FILLES

GESTION PSYCHO EMOTIONNELLE						
Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 15 - 16 ans	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans	Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme une professionnelle : 22 ans et +	
<p>Cl Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - Goût de l'intensité et de l'effort / détermination - S'identifier à un groupe de joueurs talentueux <p style="text-align: center;">7-8 ans</p> <p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - S'identifier à un groupe de joueurs présents pour prendre du plaisir - Développer un esprit d'opposition - Développer l'esprit de compétition - Développer le goût de l'effort en se battant sur chaque balle - Faire preuve de détermination pour placer toutes les balles dans le terrain <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culture et éthique du tennis - Respect (maîtres, partenaires, entraîneur, consignes, officiels, règles) <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer l'habileté de se concentrer sur ses tâches <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportements positifs (s'affirmer sur le terrain) - Oser prendre l'initiative et chercher des solutions - Développer de l'autonomie (bac, contacts JA, boire et s'alimenter à l'entraînement et en match) - Collaborer avec ses partenaires - Apprendre à soigner son image et son attitude quand on joue 	<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - Goût de l'intensité et de l'effort / détermination - S'identifier à un groupe de joueurs talentueux <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culture et éthique du tennis - Appropriation du contexte dans lequel se déroule ou va se dérouler l'activité - Respecter et utiliser des consignes (capacité d'écoute et d'action) <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se concentrer pendant l'activité - Gérer le temps - Faire le lien entre le corps et l'esprit <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportements positifs, développement de la résilience (pas d'excuse mais des solutions) - Oser prendre l'initiative et chercher des solutions - Développer un regard sur son jeu (briefing) - Développer l'humilité - Développement de l'autonomie (se changer après un match...) 	<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - Goût de l'intensité / accepter des contraintes - S'identifier à un groupe de joueuses qui travaillent pour devenir professionnelles. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître et respecter les règles (multidisciplinaire) - Visualiser et accepter un style de jeu performant sur le long terme - Faire un lien entre les consignes et les séances <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer son attention - Identifier les moments clés - Découvrir l'influence que je peux exercer sur mon tonus et mes émotions. <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer une communication verbale et non verbale efficace - Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles, oser - Développer un regard sur son jeu constructif - Développer la gestion de la pression des matchs - Développement de l'autonomie (briefing / décrassage-étirement) 	<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir dans l'intégration des processus - Goût du dépassement de soi - S'identifier à un groupe de joueuses qui travaillent spécifiquement pour devenir pro. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer une éthique professionnelle de travail - Renforcer l'identification à son style de jeu personnel - Intégrer et rentabiliser des différentes composantes dans son jeu <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'inscrire dans le moment présent - Prendre la bonne option aux moments clés - Gérer mon tonus, mes émotions et leurs interconnexions <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture et authenticité - Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles et de l'adversaire - Valoriser ses réussites et rebondir sur ses échecs <p style="text-align: center;">Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière</p>	<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante. - Développer la capacité à exercer le plein contrôle de sa carrière. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porter attention aux détails. Il est essentiel de compter sur une bonne équipe. - Démontrer la capacité de faire face à la pression liée à la compétition (jugement des autres, classement, voyages, problèmes sociaux) - Développer la capacité d'affronter/surmonter l'adversité et les blessures <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer les habiletés psycho requises pour « livrer la marchandise ». <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver des solutions et savoir s'adapter aux embûches rencontrées ou à rencontrer - Faire les ajustements requis pour passer des Jr aux Pro et gérer les questions liées aux compétitions <p style="text-align: center;">Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière</p>	<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suivre une planification annuelle appropriée prévoyant des périodes de récupération et de remise en force afin de conserver sa motivation et son équilibre mental pour s'entraîner et jouer en compétition - Exercer le plein contrôle de sa carrière. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'assurer d'avoir une bonne équipe de soutien (Préparateur physique, agent entraîneur-accompagnateur, physiothérapeute, psychologue, conseiller-financier) - Démontrer une implication totale et se concentrer sur ses performances en matchs - Démontrer la capacité de surmonter l'adversité et les blessures. <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'assurer d'avoir les habiletés mentales requises pour « livrer la marchandise ». - Capacité d'utiliser les routines requises pour obtenir des performances optimales. <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posséder les habiletés mentales requises pour surmonter le stress des compétitions <p style="text-align: center;">Prendre l'entière responsabilité de sa carrière</p>	
<p>Mots Clés</p> <p>MOTIVATION >>> Plaisir, Identification, Autonomie, Compétence. APPROCHE >>> Avant/pendant/Après, Style de Jeu, Ethique. CONCENTRATION >>> Attention, Moments Clés, Plein Jeu, Corps-Esprit. CONFIDANCE >>> Communication, Ouverture, Initiative, Regard sur Soi.</p> <p>Outils</p> <p>Briefing, Auto-évaluation, Capsule thématique. Évaluation comportementale. Routines et Rituels, Respirateurs, Imagiers, Capsule thématique. Feed Back, Séances thématiques, Capsule thématique.</p>						

TACTIQUE

<p>Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans</p>	<p>Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans</p>	<p>Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans</p>	<p>Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 15 - 16 an</p>	<p>Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans</p>	<p>Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme une professionnelle : 22 ans et +</p>
<p>5-6 ans</p> <p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p>- 2ème balle : Se protéger par une service précis long légèrement slicé dans la pointe faible - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse</p> <p>Retour de service</p> <p>- Service peu performant : créer le déséquilibre en se servant de la longueur du terrain - Service performant : Se protéger</p> <p>Fond de court</p> <p>- Se protéger: - Apprendre l'importance d'être régulier en compétition - Réduire des coups de qualité lors des échanges pour garder l'adversaire au fond du terrain - Apprendre à contrôler le centre du terrain avec l'utilisation du CD - Apprendre à se replacer sur le terrain en fonction de qualité et la direction du coup effectuel</p> <p>- Attaquer : Exploiter le déséquilibre : - Être capable de jouer dans l'espace libre - Être capable de rentrer dans le terrain pour frapper en étant à l'intérieur du terrain</p> <p>- Attaquer : Créer le déséquilibre: - Apprendre à mettre de l'effet pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'ad. - Apprendre à utiliser ses points forts</p> <p>- Se défendre: - Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue - Passer en 1 temps (sur le coté ou en lob)</p> <p>Jeu au filet</p> <p>- Conclure avec des frappes descendantes sur des balles au-dessus du filet (voleté et smash)</p>	<p>Sur le 18 M</p> <p>Service</p> <p>- 2ème balle : précision, longueur, "sift" (entre slice et lift) - 1ère balle : - Créer le déséquilibre par la vitesse et l'effet de slice (coté paire) - Développer l'habitude de maintenir un haut pourcentage</p> <p>Retour de service</p> <p>- Apprendre à rebouner avec régularité - Service peu performant : - Créer le déséquilibre en se servant de la longueur et la largeur du terrain - Rebouner avec les 2 pieds dans le terrain - Service performant : se défendre avec de la longueur et/ou librer avec contrôle (si double ou S-V) ou contre-attaquer</p> <p>Fond de court</p> <p>- Se protéger: - Utiliser tout le terrain grâce à la longueur et au rythme - Apprendre à frapper des balles à plat avec régularité et à une cadence élevée</p> <p>- Attaquer: Exploiter le déséquilibre : - Reconnaître et utiliser les occasions d'attaquer en se servant de séquence d'1 ou 2 coups - Enchaînement fond-voleté - Être capable de prendre la balle plus tôt pour jouer sur le facteur "temps" - Être capable de prendre la balle plus haut pour jouer sur le facteur "trajectoire de balle" - Attaquer: Créer le déséquilibre : - Se défendre: - Eviter d'être déborder et neutraliser l'adversaire (découverte du slice sur balle courte et basse) - Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue ou une balle slicée - Être capable de passer en 1 temps ou en 2 temps (priorité sur la 1ère frappe)</p> <p>Jeu au filet:</p> <p>- Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendants sur des balles au-dessus du filet - Diminuer ou augmenter la vit des balles grâce à des volées punchées ou amorties</p> <p>A partir du 21 M</p> <p>Service</p> <p>- 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le "sift" (entre slice et lift) - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision</p> <p>Retour de service</p> <p>- Service peu performant : créer le déséquilibre par le retour croisé - Service performant : se défendre en jouant long vers le point faible de l'adversaire et/ou lob lifté (si double ou S-V)</p> <p>Fond de court</p> <p>- Se protéger: - Être capable de se protéger long au centre et/ou long croisé - Être régulier et précis tant à plat qu'avec du lift</p> <p>- Attaquer: Exploiter le déséquilibre : - Être capable de jouer sur le facteur temps dans l'enchaînement fond-voleté sur balle courte - Idem + Voleté liftée - Conclure sur frappe à mi-court sur balle haute (suivre ou cas où)</p> <p>- Attaquer: Créer le déséquilibre : - Ouverture - Amortie</p> <p>- Se défendre: - Demander l'avantage de puissance sur tous les coups (puberté = force)</p> <p>Jeu au filet</p> <p>- Conclure avec des frappes tranchantes et descendantes sur des balles au-dessus du filet - Voléyer sous le niveau du filet</p> <p>A partir du 24 M</p> <p>Service</p> <p>- 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision et le slice (2 cotés) + frappe suivante</p> <p>Retour de service</p> <p>- Service peu performant : créer le déséquilibre ou conclure avec le CD si balle plus haute - Service performant : protection</p> <p>Fond de court</p> <p>- Se protéger: Régularité et longueur et cadence tant en CD qu'en revers - Exploiter le déséquilibre : - Enchaînement fond-voleté - Frappe à mi-court sur balle sous le niveau du filet - Créer le déséquilibre : changement de direction + ouverture + amortie + changement de cadence - Se défendre: pouvoir contre-attaquer en utilisant toute la géométrie du grand terrain</p> <p>Jeu au filet</p> <p>- Varier les longueurs et les directions des volées et des smashes - Exploiter au maximum la dernière année passée sur le terrain de 18m - Le passage sur le terrain supérieur doit se faire le plus en douceur possible. On peut faire des allées et retours d'un format à l'autre - Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas.</p>	<p>Service</p> <p>- 2ème balle : - Développement d'une 2ème balle efficace devient prioritaire - Précision, longueur, le "sift" devient du lift - 1ère balle : - Créer le déséquilibre par la vitesse, le slice, la précision et la variété - Gagner plus de points en frappant fort et en variant</p> <p>Retour de service</p> <p>- Service performant: protection aggressive - Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant</p> <p>- Service peu performant: - Profiter de toutes les occasions d'attaquer - Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant</p> <p>Fond de court</p> <p>- Se protéger: - Maintenir l'échange avec son adversaire et évacuer le bon coup au bon moment - Exploiter le déséquilibre : - Réduire le temps et l'espace grâce à un bon jeu de jambes (déplacement et replacement) - Régularité - Solidité dans les diagonales - Obligation de ne pas céder de terrain</p> <p>- Exploiter le déséquilibre : - Enchaînement fond-voleté sur balles à mi-court à des hauteurs et vitesses différentes - Montée à contre-temps (voleté liftée) - Être capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 12m et le 18m</p> <p>- Créer le déséquilibre : - Développer 1 ou 2 armes efficaces (CD, S/P) - Développer la frappe en puissance du fond de court en visant de grosses cibles - Développer la capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces - Développer les changements de cadences - Trouver des angles - Trouver de la hauteur - Développer les changements de direction</p> <p>- Se défendre: - Eviter d'être déborder et neutraliser l'adversaire (utilisation du slice sur balles entréesures) - Volonté de défendre pour contre-attaquer par la suite - Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet - Développer la reconversion offensive</p> <p>Jeu au filet</p> <p>- Se placer au bon endroit, anticiper, bons choix tactiques - Jouer des volées tranchantes dans l'espace libre ou à contre-pied - Déposer la volée dans le caré de service à l'opposé de son attaque. - Avoir un bon pourcentage de smash gagnants dans le 2/3 du terrain proche du filet - Smasher au centre avec rebond important</p> <p>- Être capable de reconnaître les points forts et faibles de l'adversaire - Développer la valeur du point</p> <p>- Demander l'avantage de puissance sur tous les coups (puberté = force)</p>	<p>Service</p> <p>Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - 1ère balle : - Être capable de créer le déséquilibre (vitesse, slice et lift, variété) et d'enchaîner pour l'exploiter - Gagner plus de points en frappant plus fort avec une grande variété - 2ème balle : développer une 2ème balle plus agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age</p> <p>Retour de service</p> <p>- Le service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - Service performant : être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité - Service peu performant : être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes</p> <p>Fond de court</p> <p>- Se protéger: - Utiliser la variation des effets - Développer une protection très agressive tant avec le Cd qu'avec le revers</p> <p>- Exploiter un déséquilibre: - Être capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 18m et le 24m - Être capable d'enchaîner vers le filet dans toutes les sit. (hauteur, longueur, vitesse, effet)</p> <p>- Créer un déséquilibre: - Réduire le temps et l'espace grâce à une organisation rapide et un positionnement idéal. - Capacité de frapper partout sur le terrain - Être au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain) - Renforcer et rentabiliser les changements de cadence, de hauteur, de direction en utilisant et en variant les angles, en slicant et en coupant les balles et en combinant ces 2 tactiques - Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces</p> <p>- Se défendre: - Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque - Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain - Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet) - Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet</p> <p>Jeu au filet</p> <p>- Être capable de voléyer de près comme de loin en choisissant la bonne cible et la bonne vitesse - Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants de n'importe quelle position dans le terrain</p> <p>- Le style de jeu du joueur doit être bien identifié et il doit y avoir 2 coups très forts - Continuer le développement de la valeur du point</p> <p>- Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...) - Être capable de comprendre et de lire le jeu de l'adversaire pour établir un plan</p>	<p>Service</p> <p>- 2ème balle : Maîtriser la variation des effets et zones - 1ère balle : Maîtriser la variation des effets et zones</p> <p>Retour de service</p> <p>- Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes</p> <p>Fond de court</p> <p>- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Solidifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité - Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque</p> <p>Jeu au filet</p> <p>- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents</p> <p>- L'objectif est de solidifier le jeu - Met d'ordre : RIGUEUR - Imposer son style de jeu</p> <p>- Maîtriser les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</p>	<p>- Amener à un nv. Sup. en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives. - Tirer davantage profit de l'ensemble des schémas tactiques connus</p>

TECHNIQUE					
Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 15 - 16 an	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans	Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme une professionnelle : 22 ans et +
<p>5-6 ans</p> <p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact - Pronation - Coordination prise d'élan (présentation balle + présentation raquette) - Rythme prise d'élan - Développement du défilé de l'épaule - Frappe: Trajet de la raquette (venir en fonction de l'effet, d'abord le silence) - Chaine d'impulsions successives (venir en fonction de l'effet, d'abord le silence) - Jeu de jambes uniquement quand les éléments ci-dessus sont maîtrisés <p>7-8 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise R minimum - Equilibre - Présenter les habiletés pour coordonner les 2 bras - Présentation de la balle en fonction de l'intention de mettre du lift ou pas - Position armée <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ou se placer et comment - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain. Couper la trajectoire de la balle <p>Fond de court y compris les retours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Rythme du balancement ... Accélération de l'avant-bras - Préparation avec le bon rythme dans le déplacement en commençant par les épaules - Adapter le trajet de raquette lors de la frappe en fonction de l'intention tactique - Adapter la préparation en fonction de la balle reçue et de l'intention tactique - Accompagnement en fonction de l'intention tactique - Présenter les habiletés pour frapper des balles sèches <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire la suspension au bon endroit et au bon moment - Rythmer son déplacement en fonction de la frappe à effectuer pour s'équilibrer et transférer <p>Voile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Etapes de progression 1: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec peu de déplacement - Position d'attention: Ou et comment (prise et position du coude) - Rôle du 1er pas - Frappe brève et tonique de haut en bas - Main au-dessus du poignet - Développer la sensation de la main <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem service - Préparation adéquate - Impact avancé - Frappe plus de haut en bas - Jeu de Jambes de la frappe <p>Habilités/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa gestuelle et son jeu de jambes en fonction des situations d'urgence - A chaque étape, les habiletés doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. - Les coups sont travaillés dans un enchaînement et pas de façon isolée. - Tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes doivent être maintenus dans les étapes suivantes 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact - Pronation - Coordination prise d'élan (présentation balle + présentation raquette) - Rythme prise d'élan - Développement du défilé de l'épaule - Frappe: Trajet de la raquette (venir en fonction de l'effet, d'abord le silence) - Chaine d'impulsions successives (venir en fonction de l'effet, d'abord le silence) - Jeu de jambes uniquement quand les éléments ci-dessus sont maîtrisés <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant - Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position - Impact - Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) - Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Service peu performant - Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position - Impact - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain - Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) - Adaptation gestuelle <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail de l'étape 2 - Augmenter l'amplitude des préparations - Déclencher la frappe par le bas - Impulsions successives ... fluidité et rendement de la frappe <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transfert dans la frappe avec une poussée des jambes. Frapper dans le mouvement - Faire un meilleur usage des jambes - Suspension - Déplacement - Freinage, équilibre <p>Voilées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser la fermeté du poignet en fonction de la situation tactique (voilée punchée ou amortie) - Etapes de progression 2: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec plus de déplacement - Prise - impact - Jeu de Jambes - Position coude - main - raquette - Frappe tonique de haut en bas - Etapes de progression 3: Balle en-dessous du filet. - Adaptation de la préparation - Adaptation du jeu de jambes - Adaptation de la gestuelle de frappe <p>Voilée liftée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact (avancé) - Accentuation de la pronation pour les smashes décroisés - Impulsions - défilé de l'épaule - Jeu de jambes pour se déplacer vers l'arrière <p>Habilités/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation des préparations (surtout sur balle courte et haute) - Jeu avant-bras, poignet, raquette - Développement des coups de toucher (amortie...) <p>Enchaînement fond-voilée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rythme: jeu de jambes - Impact <p>- Il faut exploiter au maximum la dernière année sur terrain 18m</p> <p>- Le passage sur le terrain sup. se fait en douceur. Aller-retours possibles.</p> <p>- Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas.</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Début du travail d'accentuation des effets (du slice vers le lift) - Position des segments à l'impact - Accélération de la raquette juste avant l'impact - Bascule et rotation des épaules (dissociation) - Début du travail d'augmentation de la vitesse de la balle - Action de flexion - extension des jambes - Accentuation de la vitesse de l'avant-bras <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du jeu de jambes pour garder une position proche de la ligne de fond - Développer la capacité à retourner en gainage et en appuis ouverts - Tenir l'impact - Service peu performant: <ul style="list-style-type: none"> - Retourner à l'intérieur du terrain en avançant - Accélération importante lors de la frappe <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir plus en rotation avec le haut du corps (dissociation) - Accélération importante de la raquette et de l'avant-bras lors de la frappe - Capacité de frapper un coup impeccable avec un minimum d'effort - Organisation de la gestuelle pour prendre la balle lift avec efficacité <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail de l'étape 2 - Augmenter l'amplitude des préparations - Déclencher la frappe par le bas - Impulsions successives ... fluidité et rendement de la frappe <p>Voilée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser la tonicité de la frappe en fonction de la situation tactique - Faire un meilleur usage des jambes <p>Voilée liftée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut - Développer la vitesse de la main - Augmenter l'efficacité du jeu de jambes - Réaliser la voilée liftée dans l'enchaînement <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différents jeu de jambes de déplacement - Augmentation de la vitesse de la balle: CF, service <p>Habilités/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des coups de toucher (amortie...) - Répertoire complet d'habiletés, d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre <p>Enchaînement fond-voilée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du jeu de jambes (gain de temps) afin de voler dans les meilleures conditions 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail technique permettant l'accentuation des effets - Continuer le travail technique permettant l'augmentation de la vitesse de la balle <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface - Maîtriser la capacité à retourner en gainage - Tenir l'impact ... voire réaccélérer - Service peu performant: <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Retourner à l'intérieur du terrain en avançant - Accélération importante lors de la frappe - Enchaîner en fonction de son retour <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation de la technique en fonction du profil de la joueuse - Adaptation de la technique en fonction de la surface - Construction du coup fort - Pourcentage de réussite de la balle de conclusion <p>Jeu de Jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Voilée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique <p>Voilée liftée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur - Smash après rebond (apprécier la trajectoire) <p>Habilités/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Enchaînement fond-voilée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques - Travail gestuel normal du slice en montée (attention au jeu de jambes) <p>Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques - Commencer à exploiter les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur - Rythme plus élevé et avec une qualité accrue - Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur - Dans tous les cas, continuer le développement du service - Améliorer encore plus la capacité de tirer profit des occasions d'attaque en confirmant au filet 	<ul style="list-style-type: none"> - Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques - Exploiter au maximum les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur - Cadence plus rapide et qualité accrue - Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur - Dans tous les cas, continuer le développement du service - Tirer profit au maximum des occasions d'attaque en confirmant au filet
<p>- A chaque étape, les habiletés doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques.</p> <p>- Les coups sont travaillés dans un enchaînement et pas de façon isolée.</p> <p>- Tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes doivent être maintenus dans les étapes suivantes</p>					

PHYSIQUE					
Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 15 - 16 an	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans	Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme une professionnelle : 22 ans et +
<p>5-6 ans</p> <p>Surveillance croissance : observer les signes avant-coureurs d'une poussée de croissance.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exemples : asymétrie gauche/droite (croissance gauche), rotation des ceintures Surveiller les douleurs de croissance Rachis Articulation (genou, cheville, épaules, hanches) <p>Articulation (genou, cheville, épaules, hanches)</p> <p>Surveiller l'apparition des douleurs (genoux, épaules, chevilles)</p> <p>Adaptation de la charge de travail</p> <p>7- 8 ans</p> <p>Développer davantage les habiletés de base du déplacement et les habiletés motrices</p> <p>Vitesse et agilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Réagir rapidement dès le 1er signal Avoir la bonne technique pour courir en ligne droite <p>Coordination :</p> <ul style="list-style-type: none"> Sauter à la corde Lancer avec une main et l'autre Suivre le rythme Conserver son équilibre <p>Habileté à prendre des décisions :</p> <ul style="list-style-type: none"> Temps de réaction, évaluation spatio-temporelle et coordination dans diverses conditions difficiles Développer la coordination par des défis/Jeux chronométrés ou par la compétition <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps <p>Force :</p> <ul style="list-style-type: none"> Présentation d'exercices de force-endurance sans utiliser de poids additionnels (poids du corps) <p>Endurance :</p> <ul style="list-style-type: none"> Etre capable de courir de 10 à 15 min., sauter à la corde de 1 à 2 min. (sans s'arrêter) <p>La pratique d'autres sports aide à développer la vitesse, l'agilité, la coordination, l'équilibre, la prise de décision, la force et l'endurance.</p>	<p>MEDICAL</p> <p>Surveillance croissance : observer les signes avant-coureurs d'une poussée de croissance.</p> <ul style="list-style-type: none"> Exemples : asymétrie gauche/droite (croissance gauche), rotation des ceintures Surveiller les douleurs de croissance Rachis Articulation (genou, cheville, épaules, hanches) <p>Articulation (genou, cheville, épaules, hanches)</p> <p>Surveiller l'apparition des douleurs (genoux, épaules, chevilles)</p> <p>Adaptation de la charge de travail</p> <p>PHYSIQUE</p> <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques) S'adapter aux changements de rythme Conserver son équilibre dans diverses situations Exécuter plusieurs tâches en même temps <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Avoir de bonnes techniques de courses multidirectionnelles Habileté à prendre des décisions Situation mêlant temps de réaction, analyse spatio-temporelle, temps de réaction et coordination Jeux collectifs, chronométrés, compétitions... <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Position globale du corps <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> Force (gains) Force-endurance sans poids additionnel <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> Courir 15 à 25' Sauter à la corde 1 à 3' <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> Prévenir les blessures Renforcement des muscles profonds 	<p>MEDICAL</p> <p>Check up postural</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluation globale des différentes chaînes musculaires (antérieure, postérieure, médiane, croisées) Bilan fonctionnel analytique <p>Bilan fonctionnel analytique</p> <ul style="list-style-type: none"> Eviter l'apparition de compensations pouvant entraver l'évolution technique du joueur Surveiller l'apparition des douleurs (genoux, épaules, chevilles) <p>PHYSIQUE</p> <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques) Lancer avec 1 ou 2 mains en utilisant différents types de lancer S'adapter aux changements de rythme Conserver son équilibre dans diverses situations Exécuter plusieurs tâches en même temps <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Réagir rapidement à des signaux multiples Réagir rapidement à des signaux multiples Maitriser les bonnes techniques de courses multidirectionnelles Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques Avoir la capacité d'accélérer rapidement <p>Habileté à prendre des décisions</p> <ul style="list-style-type: none"> Situation mêlant temps de réaction, analyse spatio-temporelle, temps de réaction et coordination Jeux collectifs, chronométrés, compétitions... <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> 12-13 ans: Courir 20 à 30' et sauter à la corde de 2 à 5' 14 ans: Courir 30 à 45' et fournir des efforts intermittents de 10 à 30' <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Mieux mouvements des épaules et des hanches Améliorer la souplesse musculaire (quadriceps, ischio-jambiers des mollets, adducteurs, pectoraux et dos) <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> Maitriser les techniques d'éirement des épaules et des hanches <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> 12-13 ans <ul style="list-style-type: none"> Stabilité du tronc Tonifier les muscles Symétrie musculaire Exercices généraux de musculation 14 ans <ul style="list-style-type: none"> Consolider la mobilisation pour renforcer les muscles Force explosive face à la résistance Symétrie musculaire <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> Prévenir les blessures Renforcement des muscles profonds <p>En fonction des changements morphologiques une diminution de la coordination affectera la motricité fine. Il faut donc proposer des exercices moins complexes et consolider ce qui a été précédemment appris.</p>	<p>MEDICAL</p> <p>Focalisation sur les chaînes musculaires</p> <ul style="list-style-type: none"> Bilan précis Mise en place d'un programme de mobilité articulaire Attention : apparition de raideurs (de hanches, lombaires) Bilan isocinétique (rotateur épaule = ischio /quadriceps) <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> Développer sa force maximale Développer sa force explosive Aborder l'endurance de force <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> Courir 45' Test "Léger": Niv 12 1000m: 3' 30" 400m: 1' 10" <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Maitriser les déplacements multidirectionnels Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Maitriser les techniques d'éirement des épaules et des hanches Savoir dissocier le haut et le bas du corps <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> Prévenir les blessures Renforcement des muscles profonds <p>Planification</p> <ul style="list-style-type: none"> Prévoir le développement Alterner une période de compétitions avec une période de transition en incluant 2 périodes de développement (début d'année 4-6 semaines et prépa TB 2-4 semaines) 	<p>MEDICAL</p> <p>Fin de croissance : maturité</p> <ul style="list-style-type: none"> Check up biomécanique/postural complet Mise en évidence des forces/faiblesses Raideurs, restriction de mobilité Compensation <p>Observation du joueur sur le terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> Etude analytique gestuelle Appréciation d'une dynamique globale Mise en place d'un protocole de travail de prévention Augmentation du volume de compétitions : importance de la récupération Active : SGA = ROLLER FOAM Passive : massages, relaxation, sauna, ... <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> Force explosive et endurance de force 1 x la masse corporelle en développé couché 4,5 x la masse corporelle en flexion sur jambes 50 cm de saut vertical <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> Courir 45 à 1h30' Test "Léger": Niv 12 Jouer 4 sets Intermittent (15'/15') (30'/50') <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Maitriser les déplacements multidirectionnels Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond) <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Maitriser les techniques d'éirement des épaules et des hanches Savoir dissocier le haut et le bas du corps <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> Prévenir les blessures Renforcement des muscles profonds <p>Les qualités physique et habiletés motrices sont les leviers de l'efficacité en compétition.</p>	<p>MEDICAL</p> <p>Rituel de prévention/récupération correspondant à la posture acquise et à la sensibilité de l'athlète</p> <ul style="list-style-type: none"> Check up biomécanique/postural complet Mise en évidence des forces/faiblesses Raideurs, restriction de mobilité Compensation <p>Observation du joueur sur le terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> Etude analytique gestuelle Appréciation d'une dynamique globale Prévention: <ul style="list-style-type: none"> Prévenir les blessures Renforcement des muscles profonds Récupération <ul style="list-style-type: none"> Active : SGA = ROLLER FOAM Passive : massages, relaxation, sauna, ... <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> Conserver ou développer davantage sa force, surtout explosive et l'endurance de la force explosive <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> Prévenir les blessures Renforcement des muscles profonds <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Maitriser les déplacements multidirectionnels Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond) <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> Courir 45 à 1h30' Test "Léger": Niv 12 1000m: 3' 20" 400m: 1' 5" Jouer 4 sets Intermittent (15'/15') (30'/50') <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> Maitriser les techniques d'éirement des épaules et des hanches Savoir dissocier le haut et le bas du corps

PRIORITES DU DLTA PAR COMPOSANTE POUR GARCONS

GESTION PSYCHO EMOTIONNELLE					
Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 9 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 9 - 12 ans	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 16 - 18 ans	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans	Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme un professionnel : 23 ans et +
<p>5-6 ans</p> <p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p>7-9 ans</p> <p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - Identification à un groupe de joueurs présents pour prendre du plaisir - Appréhender l'opposition - Appréhender la compétition - Développer le goût de l'effort en se battant sur chaque balle - Faire preuve de détermination pour placer toutes les balles dans le terrain <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culture et éthique du tennis - Respect (matériel, partenaire, entraîneur, consignes, officiels, règles) <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer l'habileté de se concentrer sur ses tâches <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportements positifs (s'affirmer sur le terrain) - Oser prendre l'initiative et chercher des solutions - Développer de l'autonomie (cac, contacts 3x, boire et s'alimenter à l'entraînement et en match) - Collaborer avec ses partenaires - Apprendre à soigner son image et son attitude quand on joue 	<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - Goût de l'intensité et de l'effort / détermination - S'identifier à un groupe de joueurs talentueux <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culture et éthique du tennis - S'approprier le contexte dans lequel se déroule ou va se dérouler l'activité - Respecter et utiliser des consignes (capacité d'écoute et d'action) <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se concentrer pendant l'activité - Gérer le temps - Vivre le lien entre le corps et l'esprit <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportements positifs, développement de la résilience (pas d'excuse mais des solutions) - Oser prendre l'initiative et chercher des solutions - Développer un regard sur son jeu (briefing) - Développer l'humilité - Développement de l'autonomie (se changer après un match...) 	<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de la construction de processus - Goût de l'inconfort / accepter des contraintes - S'identifier à un groupe de joueurs qui travaillent pour devenir professionnels. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître et respecter les règles (multidisciplinaire) - Visualiser et accepter un style de jeu performant sur le long terme - Faire un lien entre les consignes et les séances <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer son attention - Identifier les moments clés - Découvrir l'influence que je peux exercer sur mon tonus et mes émotions. <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer une communication verbale et non verbale efficace - Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles (oser) - Rendre son regard sur son jeu constructif - Développer la gestion de la pression des matchs - Développement de l'autonomie (briefing / décrassage-étirement) 	<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir dans l'intégration des processus - Goût du dépassement de soi - S'identifier à un groupe de joueurs qui travaillent spécifiquement pour devenir pro. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer une éthique professionnelle de travail - Renforcer l'identification à son style de jeu personnel - Intégrer et rentabiliser des différentes composantes dans son jeu <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'inscrire dans le moment présent - Prendre la bonne option aux moments clés - Gérer mon tonus, mes émotions et leurs interconnexions <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture et authenticité - Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles et de l'adversaire - Valoriser ses réussites et rebondir sur ses échecs <p style="text-align: center;">Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière</p>	<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante. - Développer la capacité à exercer le plein contrôle de sa carrière. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porter attention aux détails. Il est essentiel de compter sur un bon équipement, classements, voyages, problèmes sociaux) - Développer la capacité d'affronter/surmonter l'adversité et les blessures <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer les habiletés psycho requises pour « livrer la marchandise ». <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver des solutions et savoir s'adapter aux embûches rencontrées ou à renouer - Faire les ajustements requis pour passer des Jr aux Pro et gérer les questions liées aux compétitions <p style="text-align: center;">Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière</p>	<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suivre une planification annuelle appropriée prévoyant des périodes de récupération et de remise en force afin de conserver sa motivation et son équilibre mental pour s'entraîner et jouer en compétition - Exercer le plein contrôle de sa carrière. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'assurer d'avoir une bonne équipe de soutien (Préparateur physique, agent entraîneur-accompagnateur, physiothérapeute, psychologue, conseiller-financier) - Démontrer une implication totale et se concentrer sur ses performances en match - Démontrer la capacité de surmonter l'adversité et les blessures. <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'assurer d'avoir les habiletés mentales requises pour « livrer la marchandise ». - Capacité d'utiliser les routines requises pour obtenir des performances optimales. <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posséder les habiletés mentales requises pour surmonter le stress des compétitions <p style="text-align: center;">Prendre l'entière responsabilité de sa carrière</p>
<p>Mots Clés</p> <p>MOTIVATION >>> Plaisir, Identification, Autonomie, Compétence.</p> <p>APPROCHE >>> Avant/Pendant/Après, Style de Jeu, Ethique.</p> <p>CONCENTRATION >>> Attention, Moments Clés, Présent, Corps-Esprit.</p> <p>CONFIDANCE >>> Communication, Ouverture, Initiative, Regard sur Soi.</p> <p>Outils</p> <p>Briefing, Auto-évaluation, Capsule thématique.</p> <p>Évaluation comportementale.</p> <p>Routines et Rituels, Respiration, Imagerie, Capsule thématique.</p> <p>Feed Back, Séances thématiques, Capsules thématiques.</p>					

TACTIQUE					
Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 9 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 9 - 12 ans	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 16 - 18 ans	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans	Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme un professionnel : 23 ans et +
<p>5-6 ans</p> <p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p>7-9 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : Se protéger par une service précis long dans le point faible et légèrement lifté - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre en se servant de la longueur du terrain - Service performant : se défendre <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: - Apprendre l'importance d'être régulier en compétition - Réussir des coups de qualité lors des échanges pour garder l'adversaire au fond du terrain - Apprendre à contrôler le centre du terrain avec l'utilisation du CD - Apprendre à se replacer sur le terrain en fonction de qualité et la direction du coup effectué <p>Attaque: Exploiter le déséquilibre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de jouer dans l'espace libre - Apprendre à utiliser ses points forts <p>Attaque: Créer le déséquilibre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à mettre de l'effet pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'adversaire - Apprendre à profiter des faiblesses de l'adversaire (souvent, à cette étape, son revers) <p>- Se défendre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue - Passer en 1 temps (sur le coté ou en laté) <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des frappes descendantes sur des balles au-dessus du niveau du filet (voleté et smash) 	<p style="text-align: center;">Sur le 18 M</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, l'accentuation du lift - 1ère balle : - Créer le déséquilibre par la vitesse et l'effet de slice (coté paire) - Développer l'habitude de maintenir un haut pourcentage <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à retourner avec régularité - Service peu performant : - Créer le déséquilibre en se servant de la longueur et la largeur du terrain - Retourner avec les 2 pieds dans le terrain - Service performant : se défendre en jouant long et/ou lobber avec contrainte (si double ou S-V) ou contre-attaquer <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: - Se protéger: Utiliser tout le terrain grâce à la longueur et au rythme - Attaquer: Exploiter le déséquilibre : - Reconnaître et utiliser les occasions d'attaque en se servant de séquence d'1 ou 2 coups - Enchaînement fond-voleté - Etre capable de prendre la balle plus tôt pour jouer sur le facteur "temps" - Etre capable de prendre la balle plus haut pour jouer sur le facteur "trajectoire de balle" - Attaquer : Créer le déséquilibre : changement de direction - Se défendre: - Eviter d'être déborder et neutraliser l'adversaire (découverte du slice sur balle courte et basse) - Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue ou une balle slice - Réaliser des passages en 1 temps ou en 2 temps (priorité sur la 1ère frappe) <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des frappes tranchantes et descendantes sur des balles au-dessus du filet - Diminuer ou augmenter la vt. des balles grâce à des volées punchées ou amorties <p style="text-align: center;">A partir du 21 M</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre par le retour croisé - Service performant : se défendre en jouant long vers le point faible de l'adversaire et/ou lob lifté (si double ou S-V) <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: - Etre capable de se protéger long au centre et/ou long croisé - Etre régulier en cadence avec une bonne qualité de lift - Attaque: Exploiter le déséquilibre : - Etre capable de jouer sur le facteur temps dans l'enchaînement fond-voleté sur balle courte - Idem → Voleté lifté - Conclure sur frappe à mi-court sur balle haute (suivre ou cas où) - Attaque: Créer le déséquilibre : - Ouverture - Amortie - Se défendre: <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendants sur des balles au-dessus du filet - Volayer sous le niveau du filet <p style="text-align: center;">A partir du 24 M</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision et le slice (2 cotés) → frappe suivante <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre ou conclure avec le CD si balle plus haute - Service performant : protection et utilisation du slice si service lifté dans point faible <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: Régularité et longueur et qualité du lift tant en CD qu'en revers (cadence élevée) - Exploiter le déséquilibre : - Enchaînement fond-voleté - Frappe à mi-court sur balle sous le niveau du filet - Créer le déséquilibre : changement de direction + ouverture + amortie + changement de cadence - Se défendre: pouvoir contre-attaquer en utilisant toute la géométrie du grand terrain <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier les longueurs et les directions des volées et des smashes - Exploiter au maximum la dernière année passée sur le terrain de 18m - Le passage sur le terrain supérieur doit se faire le plus en douceur possible. On peut faire des allées et retours d'un format à l'autre. - Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas. 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : - Développement d'une 2ème balle efficace devient prioritaire - Précision, longueur, qualité du lift - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse, le slice, la précision et la variété <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: protection agressive - Service peu performant: - Profiter de toutes les occasions d'attaque - Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: - Maintenir l'échange avec son adversaire et exécuter le bon coup au bon moment - Avoir une qualité de balle supérieure (Longueur, effet-trajectoire, vitesse, prise de balle précisée) - Régularité - Solidité dans les diagonales - Obligation de ne pas céder de terrain - Exploiter le déséquilibre : - Enchaînements fond-voleté sur balles à mi-court à des hauteurs et vitesses différentes - Montée à contre-temps (voleté lifté) - Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 12m et le 18m - Créer le déséquilibre : - Développer 1 ou 2 ams efficaces (CD, S7) - Développer la capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces - Développer les changements de cadences - Trouver des angles - Trouver de la hauteur - Développer les changements de direction - Se défendre: - Eviter d'être déborder et neutraliser l'adversaire (utilisation du slice sur balles extérieures) - Exploiter le déséquilibre : - Volonté de défendre pour contre-attaquer par la suite - Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet - Développer la reconversion offensive <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer au bon endroit, anticiper, bons choix tactiques - Jouer des volées tranchantes dans l'espace libre ou à contre-pied - Disposer la volée dans le coin de service à l'appui de son attaque. - Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants dans le 2/3 du terrain proche du filet - Smashes au centre avec rebond important - Etre capable de reconnaître les points forts et faibles de l'adversaire - Développer la valeur du point - Demander davantage de puissance sur tous les coups (puberté = force) 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - 1ère balle : être capable de créer le déséquilibre (vitesse, effet, variété) et d'enchaîner pour l'exploiter - 2ème balle : développer une 2ème balle + agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - Service performant : être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité - Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: - Utiliser la variation des coups en fonction de l'adversaire - Utiliser la variation des effets - Développer une protection très agressive tant avec le Cd qu'avec le revers - Exploiter un déséquilibre: - Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 18m et le 24m - Etre capable d'enchaîner vers le filet dans toutes les sit. (hauteur, longueur, vitesse, effet) - Créer un déséquilibre: - Elargir au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain) - Renforcer et rétablir les changements de cadence, de hauteur, de direction - Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces - Se défendre: - Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque - Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain - Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet) - Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver de la hauteur - Développer les changements de direction - Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants de n'importe quelle position dans le terrain - Le style de jeu du joueur doit être bien identifié et il doit avoir 2 coups très forts - Continuer le développement de la valeur du point - Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...) - Etre capable de comprendre et de lire le jeu de l'adversaire pour établir un plan 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : Maîtriser la variation des effets et zones - 1ère balle : Maîtriser la variation des effets et zones <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Soldifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité - Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - L'objectif est de soldifier le jeu - Mot d'ordre : RIGUEUR - Imposer son style de jeu - Maîtriser les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...) <p>- Amener à un niv. sup. un joueur de la variété et de meilleures habiletés offensives.</p> <p>- Tirer davantage profit de l'ensemble des schémas tactiques connus</p>	

TECHNIQUE					
Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 9 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 9 - 12 ans	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 16 - 18 ans	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans	Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme un professionnel : 23 ans et +
<p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">7-9 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise R minimum - Equilibrer - Présenter les habiletés pour coordonner les 2 bras - Présentation de la balle en fonction de l'intention de mettre du lift ou pas - Position armée <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Où se placer et comment - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain. Couper la trajectoire de la balle <p>Fond de court y compris les retours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Rythme du balancement - Préparation avec le bon rythme dans le déplacement en commençant par les épaules - Adapter le trajet de raquette lors de la frappe en fonction de l'intention tactique - Adapter la préparation en fonction de la balle reçue et de l'intention tactique - Accompagnement en fonction de l'intention tactique - Présenter les habiletés pour frapper des balles sèches <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire la suspension au bon endroit et au bon moment - Rythmes son déplacement en fonction de la frappe à effectuer pour s'équilibrer et transférer <p>Voile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Etapes de progression 1: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec peu de déplacement - Position d'attention: Où et comment (prise et position du coude) - Rôle du 1er pas - Frappe brève et tonique de haut en bas - Main au-dessus du poignet - Développer la sensation de la main <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem service - Préparation adéquate - Impact avancé - Frappe plus de haut en bas - Jeu de Jambes de la frappe <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa gestuelle et son jeu de jambes en fonction des situations d'urgence <p style="text-align: center;">- A chaque étape, les habiletés doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques.</p> <p style="text-align: center;">- Les coups sont travaillés dans un enchaînement et pas de façon isolée.</p> <p style="text-align: center;">- Tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes doivent être maintenus dans les étapes suivantes</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact - Pronation - Coordination prise d'élan (présentation balle + présentation raquette) - Rythme prise d'élan - Développement du délié de l'épaule - Frappe: Trajet de la raquette (varier en fonction de l'effet) - Chaîne d'impulsions successives (varier en fonction de l'effet) - Jeu de jambes uniquement quand les éléments ci-dessus sont maîtrisés <p>Retour</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant <ul style="list-style-type: none"> - Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position - Impact <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) - Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Service peu performant <ul style="list-style-type: none"> - Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position - Impact - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain - Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) - Adaptation gestuelle <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail de l'étape 2 - Faire la suspension au bon endroit et au bon moment - Impulsions successives ... fluidité et rendement de la frappe <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transfert dans la frappe avec une bonne poussée des jambes. Frapper dans le mouvement - Remplacement (qualité + endroit dans les 2 plans) - Suspension - Déplacement - Freinage, équilibre <p>Volées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser la fermeté du poignet en fonction de la situation tactique (voile punchée ou amortie) - Etapes de progression 2: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec plus de déplacement <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de jambes - Position coude - main - raquette - Frappe tonique de haut en bas - Etapes de progression 3: Balle en-dessous du filet. <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation de la préparation - Adaptation du jeu de jambes - Adaptation de la gestuelle de frappe <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact (avancé) <ul style="list-style-type: none"> - Accentuation de la pronation pour les smashs décochés - Impulsions - délié de l'épaule - Jeu de jambes pour se déplacer vers l'arrière <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation des préparations (surtout sur balle courte et haute) - Jeu avant-bras, poignet, raquette - Développement des coups de toucher (amortie...) <p>Enchaînement fond-volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rythme - jeu de jambes - Impact <p style="text-align: center;">- Il faut exploiter au maximum la dernière année sur terrain 18m</p> <p style="text-align: center;">- Le passage sur le terrain sup. se fait en douceur. Aller-retours possibles.</p> <p style="text-align: center;">- Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas.</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Début du travail d'accentuation des effets <ul style="list-style-type: none"> - Accélération de la raquette juste avant l'impact - Bascule et rotation des épaules (dissociation) - Début du travail d'augmentation de la vitesse de la balle <ul style="list-style-type: none"> - Action de flexion - extension des jambes - Accentuation de la vitesse de l'avant-bras <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du jeu de jambes pour garder une position proche de la ligne de fond - Développer la capacité à retourner en gainage et en appuis ouverts - Tenir l'impact - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> - Retourner à l'intérieur du terrain en avançant - Accélération importante lors de la frappe <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jouer plus en rotation avec le haut du corps (dissociation) - Accélération importante de la raquette et de l'avant-bras lors de la frappe - Alimentation considérable du lift (angle - hauteur - vitesse) - Organisation de la gestuelle pour prendre la balle tôt avec efficacité <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail de l'étape 2 - Décrocher la frappe par le bas - Travail du déplacement et du replacement sur la ligne de fond de court <p>Voile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser la tonicité de la frappe en fonction de la situation tactique <p>Volée liftée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut - Développer la vitesse de la main - Augmenter l'efficacité du jeu de jambes - Réaliser la volée liftée dans l'enchaînement <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différents jeu de jambes de déplacement - Augmentation de la vitesse de la balle: Cf. service <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des coups de toucher (amortie...) - Répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre <p>Enchaînement fond-volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du jeu de jambes (gain de temps) afin de valloier dans les meilleures conditions <p style="text-align: center;">Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques - Commencer à exploiter les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur - Rythme plus élevé et avec une qualité accrue - Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur - Dans tous les cas, continuer le développement du service - Améliorer encore plus la capacité de tirer profi. dès occasions d'attaque en confirmant au filet <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface - Maîtriser la capacité à retourner en gainage - Tenir l'impact ... voire réaccélérer - Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> - Retourner à l'intérieur du terrain en avançant - Accélération importante lors de la frappe - Enchaîner en fonction de son retour <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation de la technique en fonction du profil du joueur - Adaptation de la technique en fonction de la surface - Construction du coup fort - Pourcentage de réussite de la balle de conclusion <p>Jeu de Jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique <p>Volée liftée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur - Sur smash après rebond (apprécier la trajectoire) - Smash après rebond <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Enchaînement fond-volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques - Travail gestuel normal du slice en montrée (attention au jeu de jambes) <p style="text-align: center;">Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques - Exploiter au maximum les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur - Cadence plus rapide et qualité accrue - Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur - Dans tous les cas, continuer le développement du service - Tirer profi. au maximum des occasions d'attaque en confirmant au filet 	

PHYSIQUE & MEDICO SPORTIF					
Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 9 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 9 - 12 ans	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 16 - 18 ans	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans	Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme un professionnel : 23 ans et +
<p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p>5-6 ans</p> <p>7-9 ans</p> <p>Développer davantage les habiletés de base du déplacement et les habiletés motrices</p> <p>Vitesse et agilité:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir rapidement dès le 1er signal - Avoir la bonne technique pour courir en ligne droite <p>Coordination:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la corde - Lancer avec une main et l'autre - Suivre le rythme - Conserver son équilibre <p>Habileté à prendre des décisions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Temps de réaction, évaluation spatio-temporelle et coordination dans diverses conditions difficiles - Développer la coordination par des défis/jeux chronométrés ou par la compétition <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps <p>Force:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation d'exercices de force-endurance sans utiliser de poids additionnels (poids du corps) <p>Endurance:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Être capable de courir de 10 à 15 min, sauter à la corde de 1 à 2 min. (sans s'arrêter) <p>La pratique d'autres sports aide à développer la vitesse, l'agilité, la coordination, l'équilibre, la prise de décision, la force et l'endurance.</p>	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> * Surveillance croissance: observer les signes avant-coureurs d'une poussée de croissance Ex: asymétrie gauche/droite, rotation des ceintures * Surveillance des douleurs de croissance : - Rachis - Articulations: genou (OS), chevilles, épaules <p>=> Adaptation charge de travail !</p> <p>PHYSIQUE</p> <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques) - S'adapter aux changements de rythme - Conserver son équilibre dans diverses situations - Exécuter plusieurs tâches en même temps <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir rapidement à des signaux multiples - Avoir de bonnes techniques de courses multidirectionnelles <p>Habileté à prendre des décisions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation reliant temps de réaction, analyse spatio-temporelle, temps de réaction et coordination - Jeux collectifs, chronométrés, compétitions... <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position globale du corps <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Force (gainage) - Force-endurance sans poids additionnel <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 15 à 25' - Sauter à la corde 1 à 3' <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds 	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Check up postural - Evaluation globale des différentes chaînes musculaires (antérieure, postérieure, médiane, croisées) - Bilan fonctionnel analytique - Testing articulaire : - Éviter l'apparition de compensations pouvant entraver l'évolution technique du joueur - Surveiller l'apparition des raideurs (poignets, épaules, chevilles) <p>PHYSIQUE</p> <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques) - Lancer avec 1 ou 2 mains en utilisant différents types de lancer - S'adapter aux changements de rythme - Conserver son équilibre dans diverses situations - Exécuter plusieurs tâches en même temps <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir rapidement à des signaux multiples - Avoir les bonnes techniques de courses multidirectionnelles - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Avoir la capacité d'accélérer rapidement <p>Habileté à prendre des décisions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation reliant temps de réaction, analyse spatio-temporelle, temps de réaction et coordination <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12-13 ans: Courir 20 à 30' et sauter à la corde de 2 à 5' - 14 ans: Courir 30 à 45' et fournir des efforts intermittents de 60 à 30" <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fluctuer mouvements des épaules et des hanches - Améliorer la souplesse musculaire (quadriceps, ischio-jambiers des mollets, adducteurs, pectoraux, dos) - Maîtriser les techniques d'éirement des épaules et des hanches <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12-13 ans - Stabilité du tronc - Tonifier les muscles - Symétrie musculaire - Exercices généraux de musculature - 14 ans - Considérer la mobilisation pour renforcer les muscles - Force explosive face à la résistance - Symétrie musculaire <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>En fonction des changements morphologiques une diminution de la coordination affectera la motricité fine. Il faut donc proposer des exercices moins complexes et consolider ce qui a été précédemment appris.</p>	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Focalisation sur les chaînes musculaires - Bilan précis - Protocole de travail individuel simple à réaliser + travail dirigé avec le thérapeute - Mise en place d'un programme de mobilité articulaire Attention: apparition de raideurs (de hanches, lombaires) - Bilan isocritique (rotateur épaule - ischio-jambiers) <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer sa force maximale - Développer sa force explosive - Aborder l'endurance de force <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 45' en continu - Test "Léger": Niv 13 - 1000m: 3' 00" - 400m: 1' 10" - Intermittent (30' 30" ou 15'-15") <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les déplacements multidirectionnels - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir dissocier le haut et le bas du corps <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>Planification</p> <ul style="list-style-type: none"> - Priorité: développement - Alterner une période de compétitions avec une période de transition en incluant 2 périodes de développement (début d'année 4-6 semaines et prépa TB 2-4 semaines) 	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fin de croissance: maturité - Check up (biomécanique)/postural complet - Mise en évidence des forces/raideurs - Raideurs, restriction de mobilité - Compensation - Observation du joueur sur le terrain - Etude analytique gestuelle - Appréciation d'une dynamique globale - Mise en place d'un protocole de travail de prévention - Augmentation du volume de compétitions: importance de la récupération - Active: SGA + ROLLER FOAM - Passive: massages, relaxation, sauna, ... <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Force explosive et endurance de force - 1,2 x la masse corporelle en développé couché - 5,5 x la masse corporelle en flexion sur jambes - 60 cm de saut vertical <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 45 à 1h30' - Test "Léger": Niv 13 - 1000m: 2' 50" - 400m: 58" - Jouer 5 sets - Intermittent (15'/15") (30'/50") <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les déplacements multidirectionnels - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement - Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond) <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Savoir dissocier le haut et le bas du corps <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>Les qualités physiques et habiletés motrices sont les leviers de l'efficacité en compétition.</p>	<p>MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rituel de prévention/récupération correspondant à la posture acquise et à la sensibilité de l'athlète - Check up (biomécanique)/postural complet - Mise en évidence des forces/raideurs - Raideurs, restriction de mobilité - Compensation - Observation du joueur sur le terrain - Etude analytique gestuelle - Appréciation d'une dynamique globale - Prévention: - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds - Récupération - Active: SGA + ROLLER FOAM - Passive: massages, relaxation, sauna, ... <p>PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conserver ou développer davantage sa force, surtout explosive et l'endurance de la force explosive <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les déplacements multidirectionnels - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement - Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond) <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 45 à 1h30' - Test "Léger": Niv 13 - 1000m: 2' 50" - 400m: 58" - Jouer 5 sets - Intermittent (15'/15") (30'/50") <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les techniques d'éirement des épaules et des hanches - Savoir dissocier le haut et le bas du corps

TABLE DES ILLUSTRATIONS

Figure 1 : Interdépendance des facteurs de développement	4
Figure 2 : Développement global à travers les différents stades	4
Figure 3 : Les stades du DLTA	5
Figure 4 : Différents stades du DLTA et ponts entra le Tennis Elite et le Tennis Loisir	5
Figure 5 : Répertoire des fondements et des habiletés motrices qui composent le bagage "Savoir-faire physiques"	8
Figure 6 : Importance d'une base solide	8
Figure 7 : Barrière motrice selon Branta 2010	8
Figure 8 : Timing de la puberté vs temps de développement des habiletés sportives de base	9
Figure 9 : Age biologique vs âge chronologique.....	10
Figure 10 : Variabilités inter-individuelles de pics de croissance selon Tanner Growth.....	10
Figure 11 : Age du pic de croissance selon Tanner Growth	10
Figure 12 : Les fenêtres optimales d'entraînement	11
Figure 13 : Fenêtres de développement vs sexe	11
Figure 14 : Entraînement vs étapes.....	13