



FORMATION CONTINUE

DLTA AFT

Juin 2019

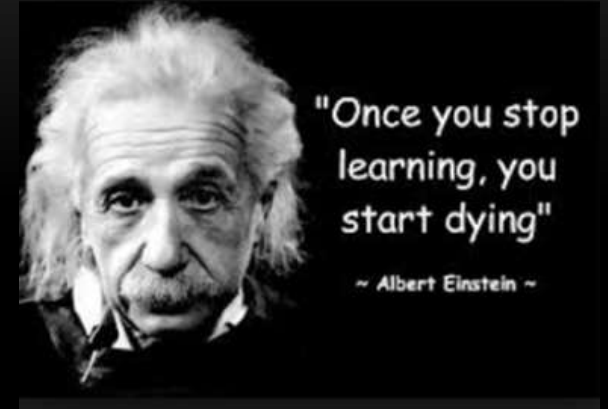


NOS PARTENAIRES



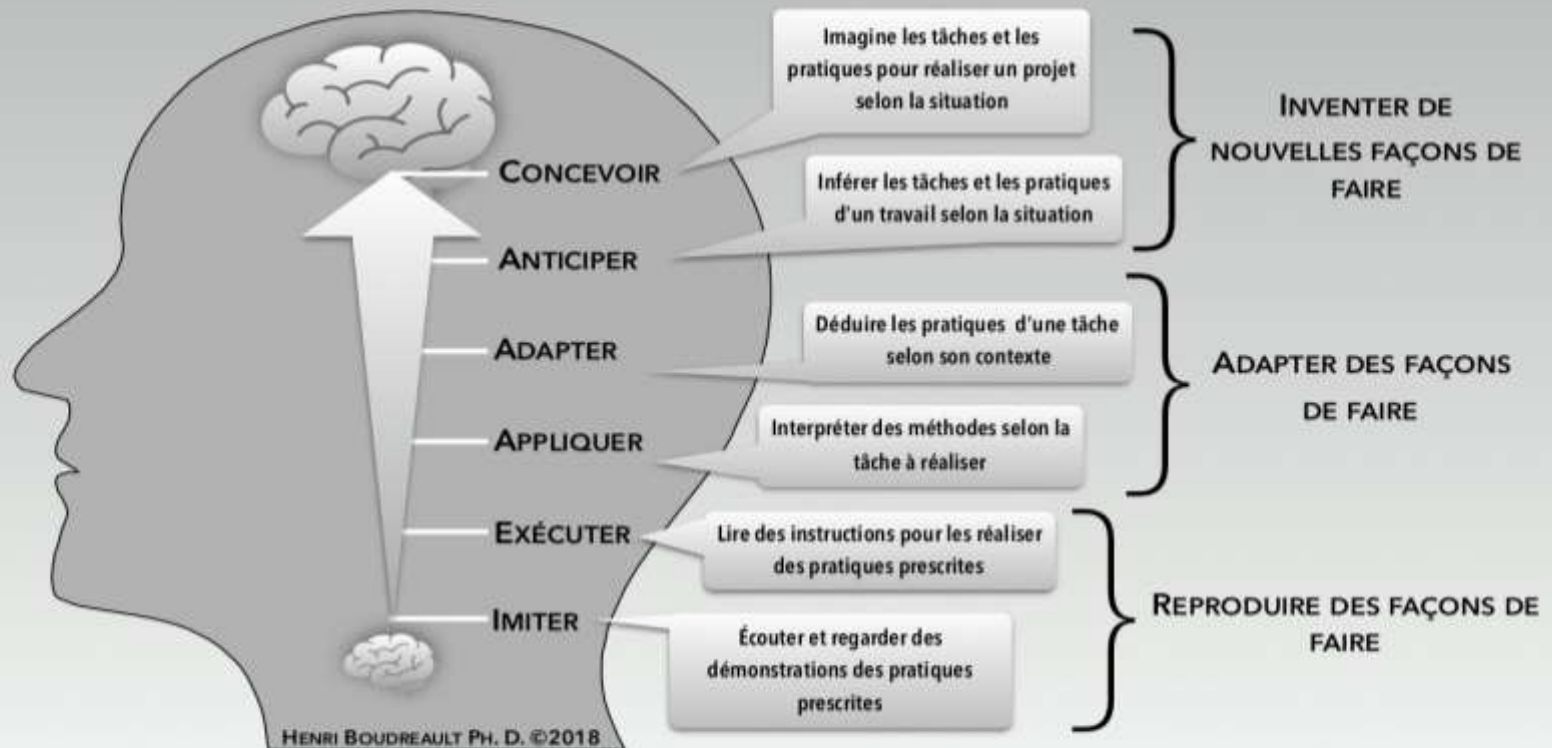
Objectifs

- ✓ Répondre aux évolutions
- ✓ Mises à jour
- ✓ Faire évoluer son club
- ✓ Rencontrer, échanger
- ✓ Proximité & contact DS



L'INTELLIGENCE PROFESSIONNELLE*

* Comprendre ses responsabilités et agir avec discernement pour **ajuster** sa conduite, lors de la réalisation de ses tâches, selon les circonstances engendrées par les événements de sa situation de travail.

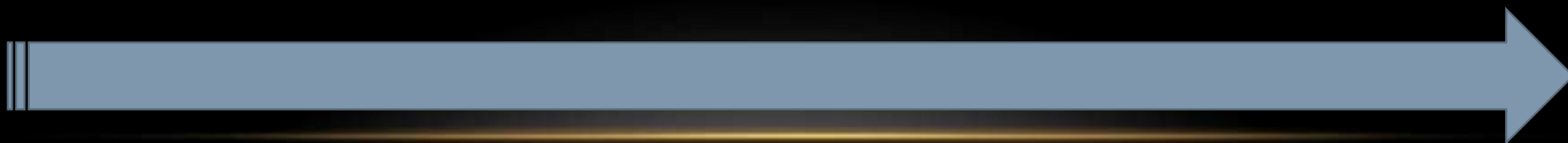


Amener l'apprenant à **mobiliser des ressources individuelles**, à **agir, réussir et progresser** dans différents contextes, selon des performances définies en utilisant tous les savoirs nécessaires.

LA FORMATION CONTINUE

Processus global d'apprentissage

Processus global d'apprentissage				Consolidation
C.G. opérés par l'Adeps	Formation spécifique dispensée par tout opérateur			Recyclages Formations continues et complémentaires
	Prérequis	Formation théorique et pratique	Stages didactiques	

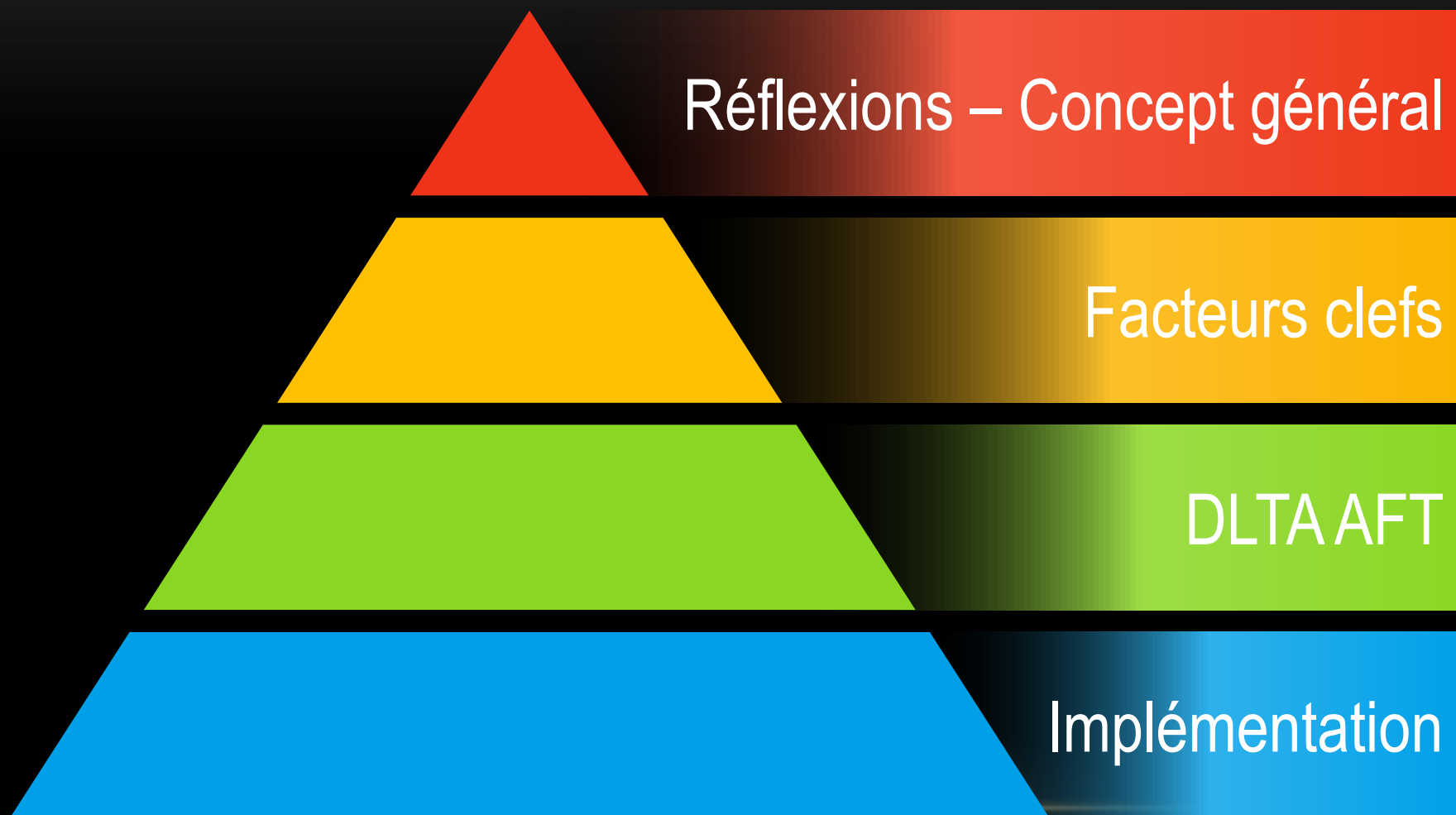


Règles

- ✓ **10 crédits 730 jours**
- ✓ **Possibilités :**
 - **Calendrier AFT**
 - Formation continue
 - Formation Initiale
 - **Hors AFT**
- ✓ **Suivi**
 - **Signature**
 - **Site internet**



PLAN DE LA FORMATION



PLAN DE LA FORMATION

Réflexions – Concept général

Facteurs clefs

DLTA AFT

Implémentation

Ronde des tableaux

Le DLTA c'est quoi ?

- Quel est son principe?
- Quels sont les fondements?
- A quoi peut-il servir?

....

4:00

Le DLTA C'est quoi?

- Approche **systemique** :
 - **Centrée sur l'athlète**, dirigée par l'entraîneur
 - Tient compte de
 - **Croissance**
 - **Processus de maturation**
 - ... **Stades de développement**



Le DLTA C'est quoi?

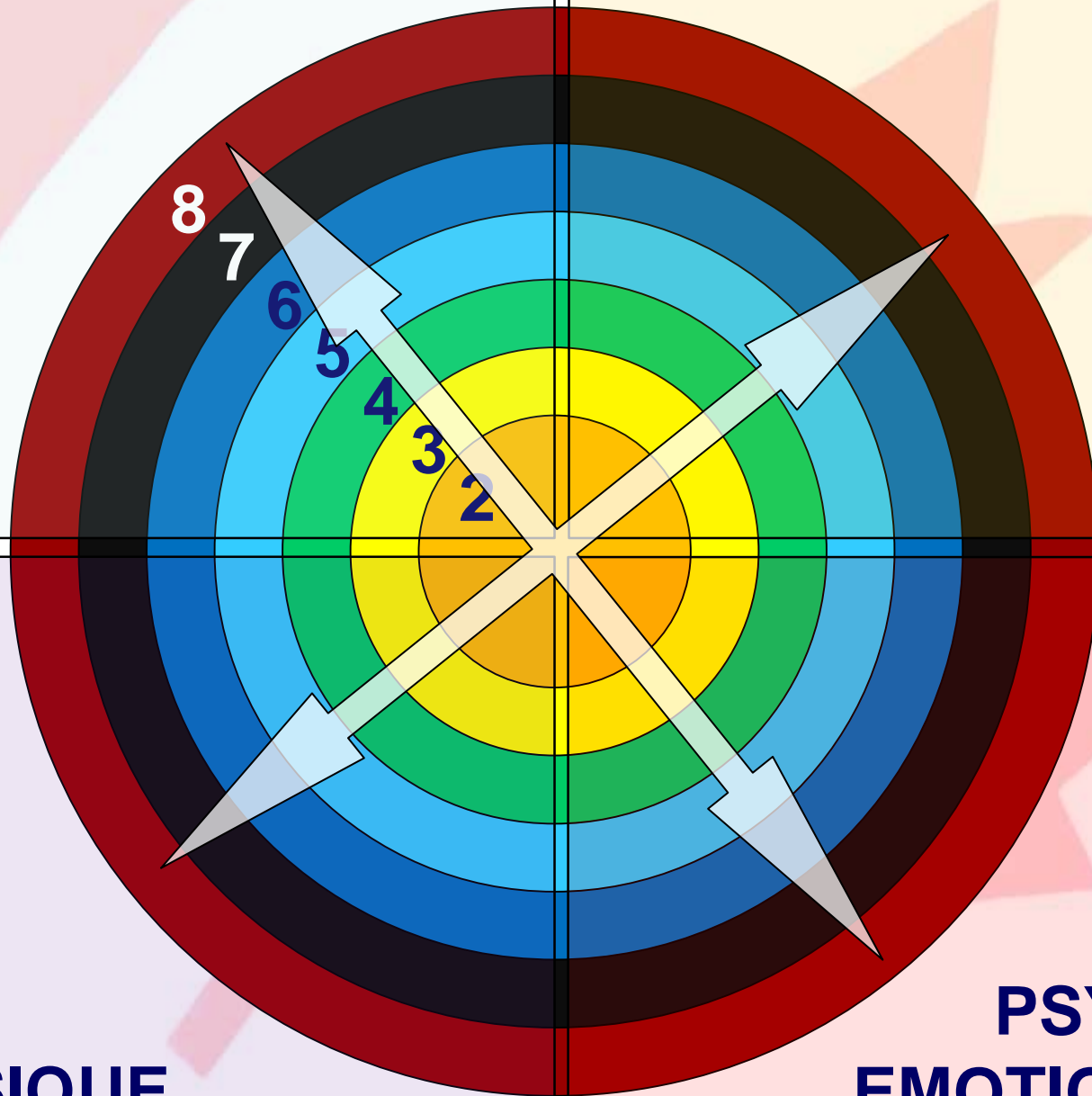
- Approche **systemique** :
 - **Optimaliser potentiel**
 - **++ plaisir & engagement**
 - **Procurer entraînement & encadrement optimaux**

Le DLTA C'est quoi?

- Approche **systemique** :
 - **Développement global à travers les stades**
 - Tactique
 - Technique
 - Physique
 - Psycho-émotionnel

TACTIQUE

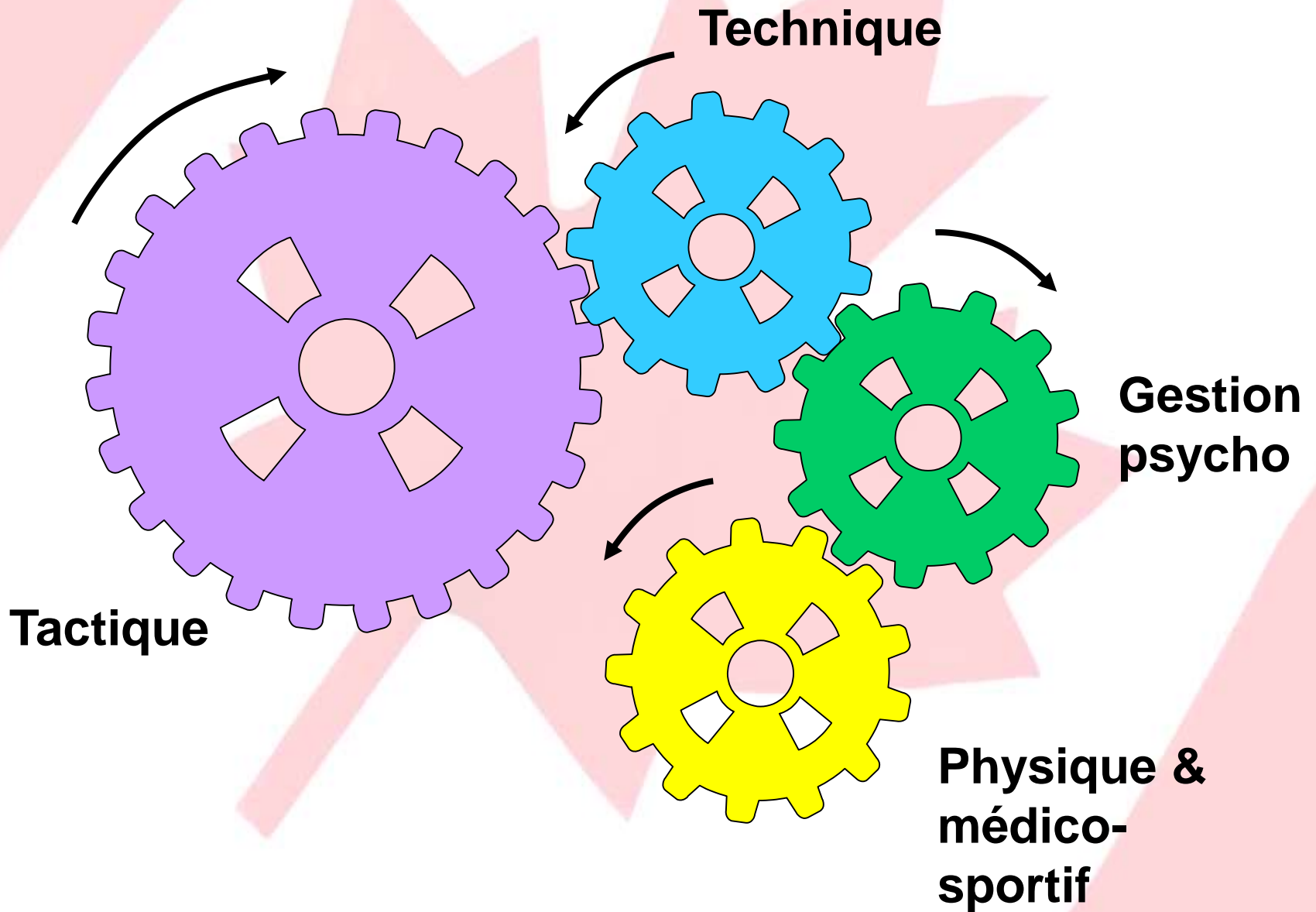
TECHNIQUE



PHYSIQUE

**PSYCHO-
EMOTIONNEL**

Interdépendance



Le DLTA C'est quoi?

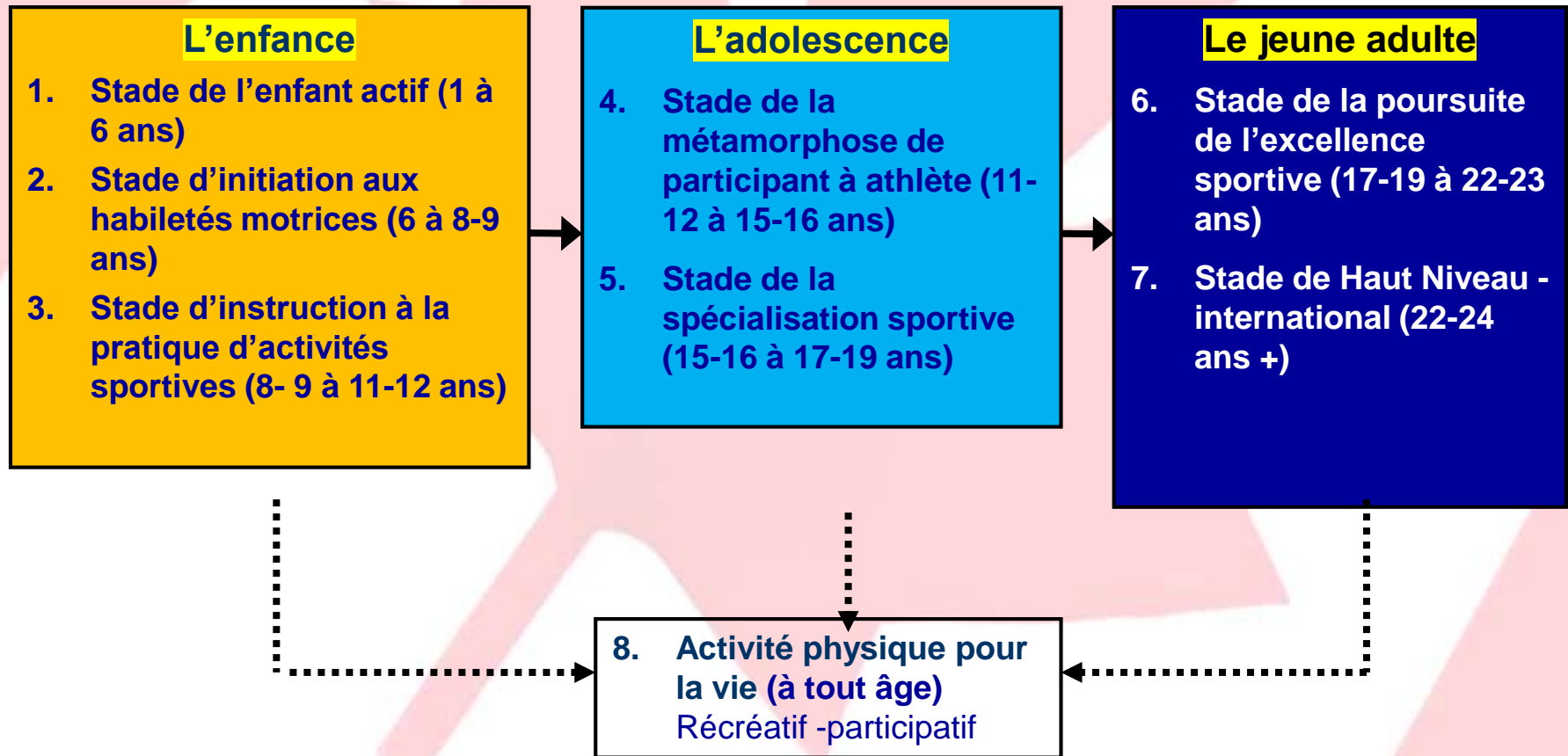
- App
- P
- r



ies



Stades de développement à long terme du participant/athlète pour les sports à développement progressif



L'évolution (→) se réfère au fait que chaque phase se construit sur la précédente

(Adapté de *Chouinard*, 2006)

Stades de développement

L'enfance

1. Stade de l'enfant actif:

- 1 à 6 ans.
- Objectif : Le développement des **mouvements fondamentaux** (gymnastique, courir, lancer, sauter, frapper, attraper, rouler, adaptation à l'eau, à la glace, à la neige, etc.)

2. Stade d'initiation aux habiletés motrices:

- 5 à 8-9 ans.
- Objectif : Le développement des **habiletés motrice** (agilité, coordination, équilibre, vitesse, etc.) + initiation à **plusieurs disciplines sportives**

3. Stade d'instruction à la pratique d'activités sportives:

- 8-9 à 11-12 ans.
- Objectif : Le développement des **habiletés sportives multisports** : habiletés techniques de base dans plusieurs sports (**2-3 sports**).

Stades de développement

L'adolescence

4. Stade de la métamorphose de participant à athlète:

- 11-12 à 15-16 ans.
- Objectifs : Le développement des **qualités physiques** (condition physique générale), et développer/consolider un répertoire d'**habiletés sportives** dans **2 sports**.

5. Stade de la spécialisation sportive:

- 15-16 à 17-19 ans.
- Objectif : Le développement des qualités physiques et le perfectionnement d'habiletés sportives **spécifiques à 1 sport**, à la discipline et au poste occupé. (**spécialisation**)

Stades de développement

Le jeune adulte

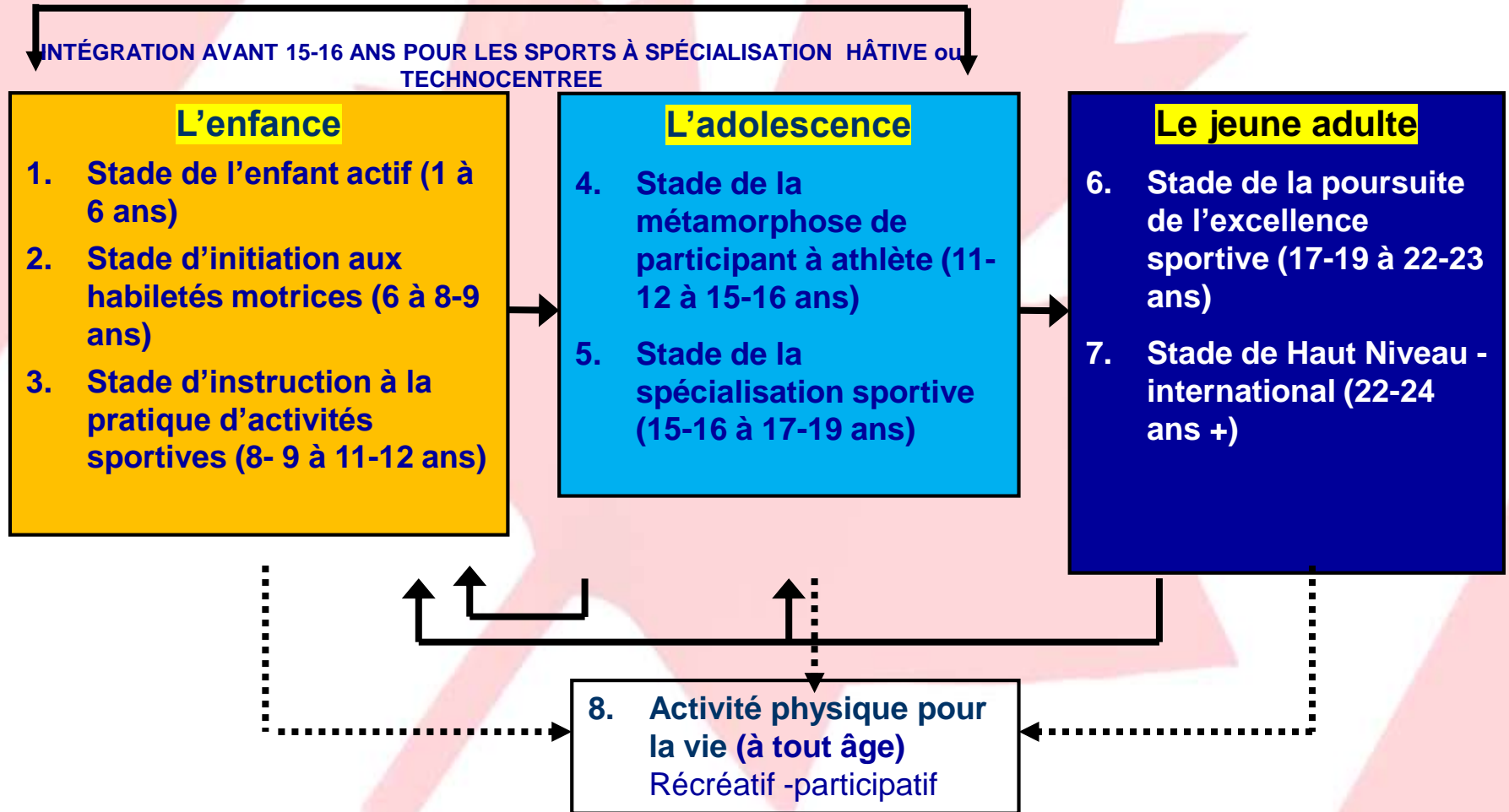
6. Stade de la poursuite de l'excellence sportive:

- 17-19 ans à 22-23 ans
- Objectif : Le développement optimal des qualités physiques et le raffinement d'habiletés spécifiques à un sport, à une discipline ou à un poste occupé en vue d'un rayonnement national.

7. Stade Haut Niveau: (rayonnement international)

- 22-24 ans et +.
- Tâche : Le développement maximal de tous les facteurs de performance spécifiques à un sport, à une discipline ou à un poste occupé pour un rayonnement international.

Stades de développement à long terme du participant/athlète pour les sports à développement progressif



L'évolution (→) se réfère au fait que chaque phase se construit sur la précédente et les retours (↑) se réfèrent au fait que si une ou plusieurs phases ont été négligées, il faut les considérer dans le cheminement de l'individu.

(Adapté de *Chouinard*, 2006)

Savoir-faire physique = fondement à la participation et à l'excellence



VieActive

**Haut Niveau
Excellence**

Spécialisation

**Métamorphose
P en A**



Ronde des tableaux

Le DLTA c'est quoi ?

Quelles sont les parties
potentiellement prenantes ?

4:00

2 x 4 min

Les parties prenantes du DLTA

- Joueurs
- Compétitions
- Entraîneurs
- Dirigeants ... Fédération ... Politique
- Parents
- Responsables d'école de Tennis
- Responsables de clubs
- Sciences de la santé & Sciences du sport
- Aménagements sportifs / équipement
- Commanditaires (sponsors)

PLAN DE LA FORMATION

Réflexions – Concept général

Facteurs clefs

DLTA AFT

Implémentation

10 facteurs clés ayant un impact sur le DLTA

1. La règle des 10 ans
2. Les fondements et le savoir-faire physique
3. La spécialisation
4. Le stade de développement
5. Les moments opportuns de capacité d'entraînement-récupération
6. Le développement physique mental cognitif et émotionnel
7. Les principes de la périodisation
8. Place de la compétition
9. Le remaniement des programmes et l'intégration du système
10. L'amélioration continue

Facteur 1

La règle des 10 ans

- «Un athlète talentueux doit s'entraîner pendant **10 ans**, ou **10 000 heures**, pour atteindre l'excellence sportive... ou l'expertise (Ericsson et Charness, 1994; Salmela et al., 1999 Starkes & Ericsson, 2003).
- Pas de raccourci possible
- Processus de longue durée
- Actuellement?
- 8-14 ans important!!!

Facteur 2

Savoir-faire physique

les 3 premiers stades du DLTP/A

(avant le pic de croissance rapide-soudaine)

*Fondements du mouvement et les
habiletés motrices*

+

Habiletés sportives de base

=

Savoir-faire physique

=

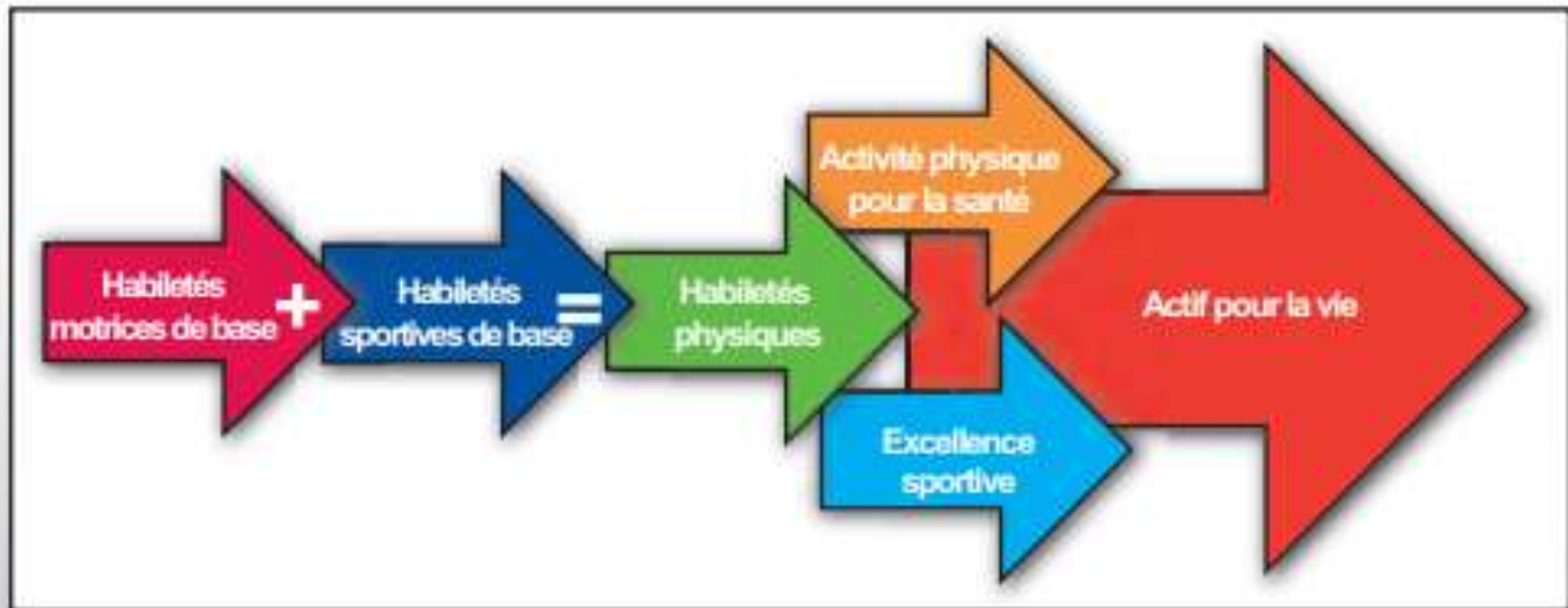
(Excellence & participation sportive)

Facteur 2

Savoir-faire physique

les 3 premiers stades du DLTP/A
(avant le pic de croissance rapide-soudaine)

Tableau 2.0 Les aptitudes physiques conduisent à une vie active
(Higgs, Balyi et Way 2008)



Facteur 2

Les Savoir-faire physique

- Les fondements du mouvement (courir, sauter...), les habiletés motrices et les sportives de base doivent être introduites et développées avant la poussée rapide/soudaine de croissance. (avant 12 ans). Il est difficile de récupérer le retard par la suite (succès sportif compromis).



Facteur 2

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• Capter <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

Facteur 2

Les Savoir-faire physiques

Types d'habileté de base

Groupes d'activités sportives

	Agilité	Équilibre	Coordination	Courir	Sauter	Nager	Glisser/patiner	Envoyer un objet	Réceptionner un objet	Dribbler	Frapper	Rythmique
Sports acrobatiques	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■
Sports aquatiques	■	■	■	□	□	■	□	■	■	□	□	■
Sports de combat	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■	□
Danse	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■
Sports de glace/de neige	■	■	■	■	■	□	■	□	□	□	□	□
Sports individuels	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	□
Sports sur l'eau	□	■	■	□	□	■	□	□	□	□	□	□
Sports paralympiques	■	■	■	■	□	■	■	■	■	□	■	□
Sports de raquette	■	■	■	■	■	□	□	■	■	□	■	□
Sports de précision	□	■	■	□	□	□	■	■	□	□	□	□
Sports d'équipe	■	■	■	■	■	□	■	■	■	■	■	□

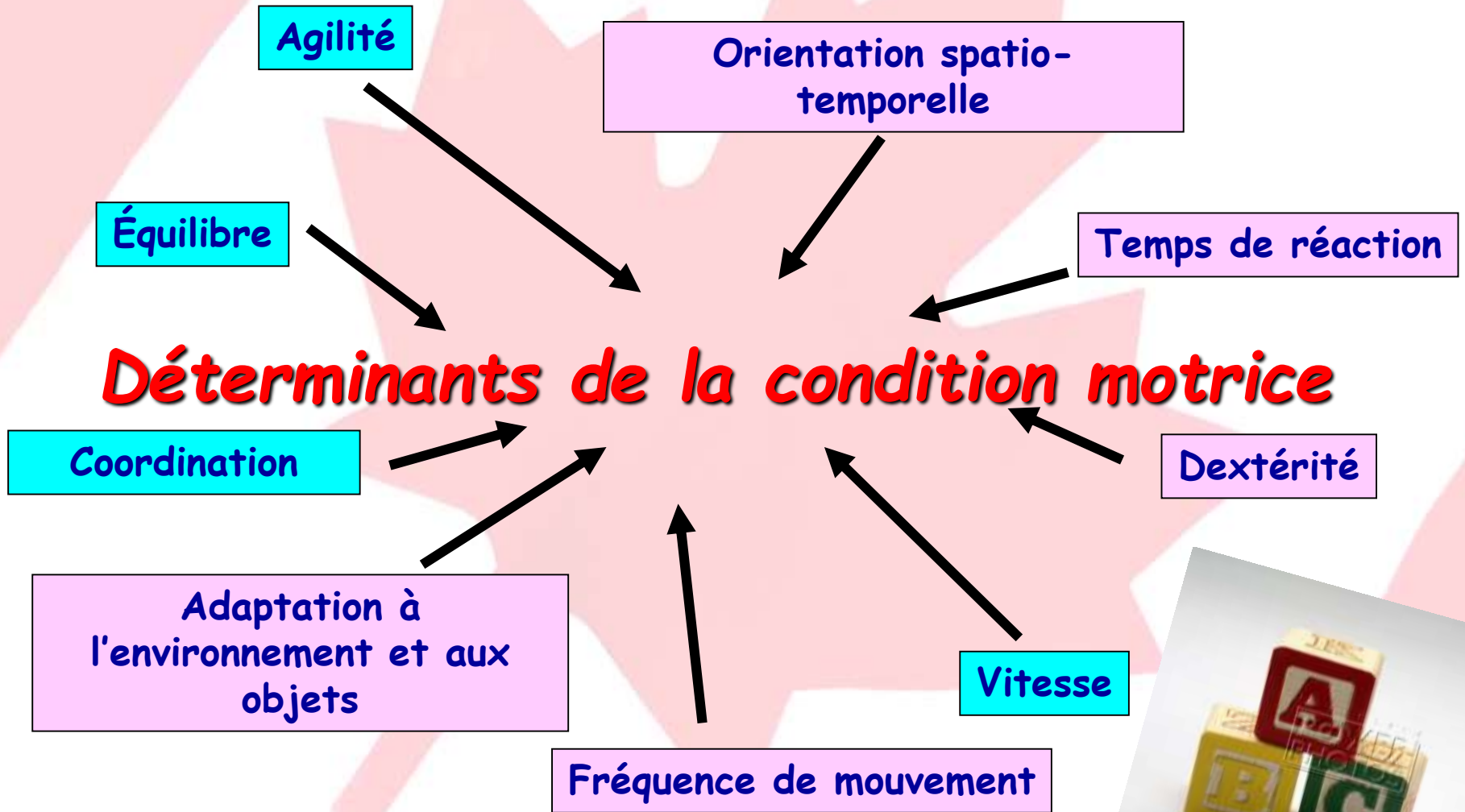
- Sports qui développent favorablement ce type d'habileté de base
- Sports qui développent modérément ce type d'habileté de base
- Sports qui développent peu ou pas ce type d'habileté de base

Les fondements



Activités structurées et activités libres

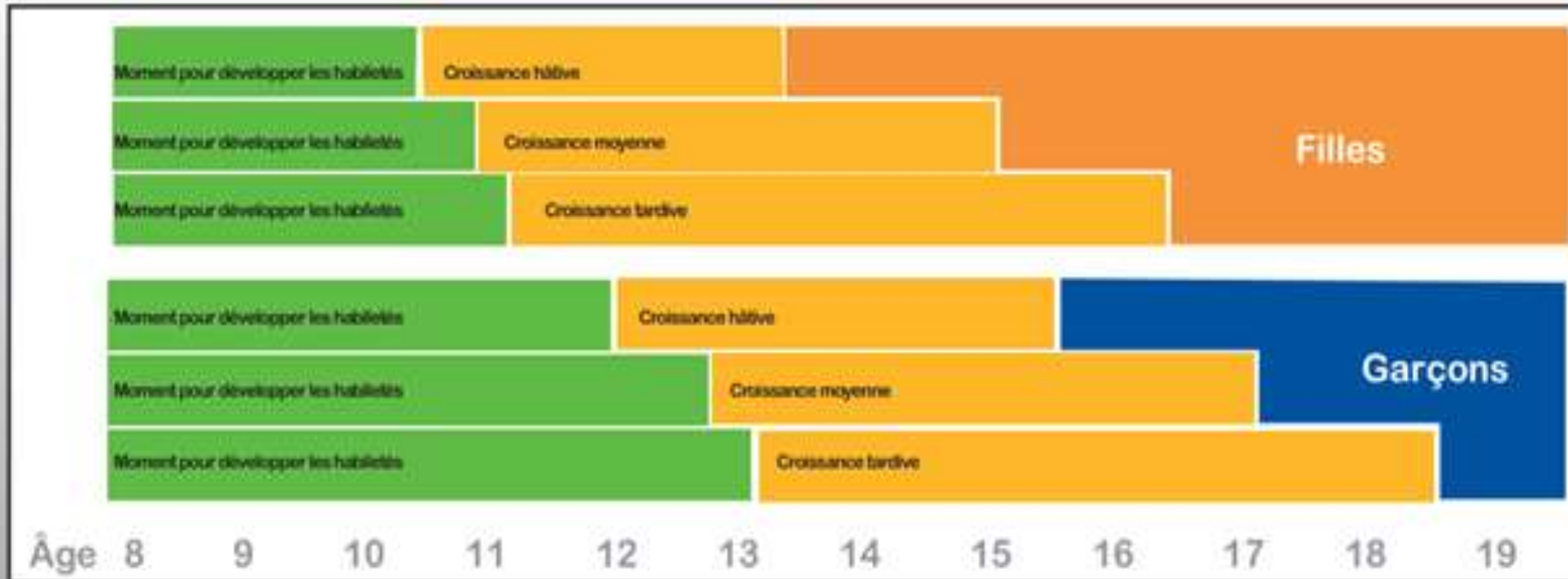
Sans SFP pas d'avenir !



Savoir-faire physique

les 3 premiers stades du DLTP/A (avant le pic de croissance rapide-soudaine)

Tableau 4.0 : Les joueurs dont la puberté est tardive ont plus de temps pour développer les habiletés sportives de base (Higgs, Balyi et Way, 2008)



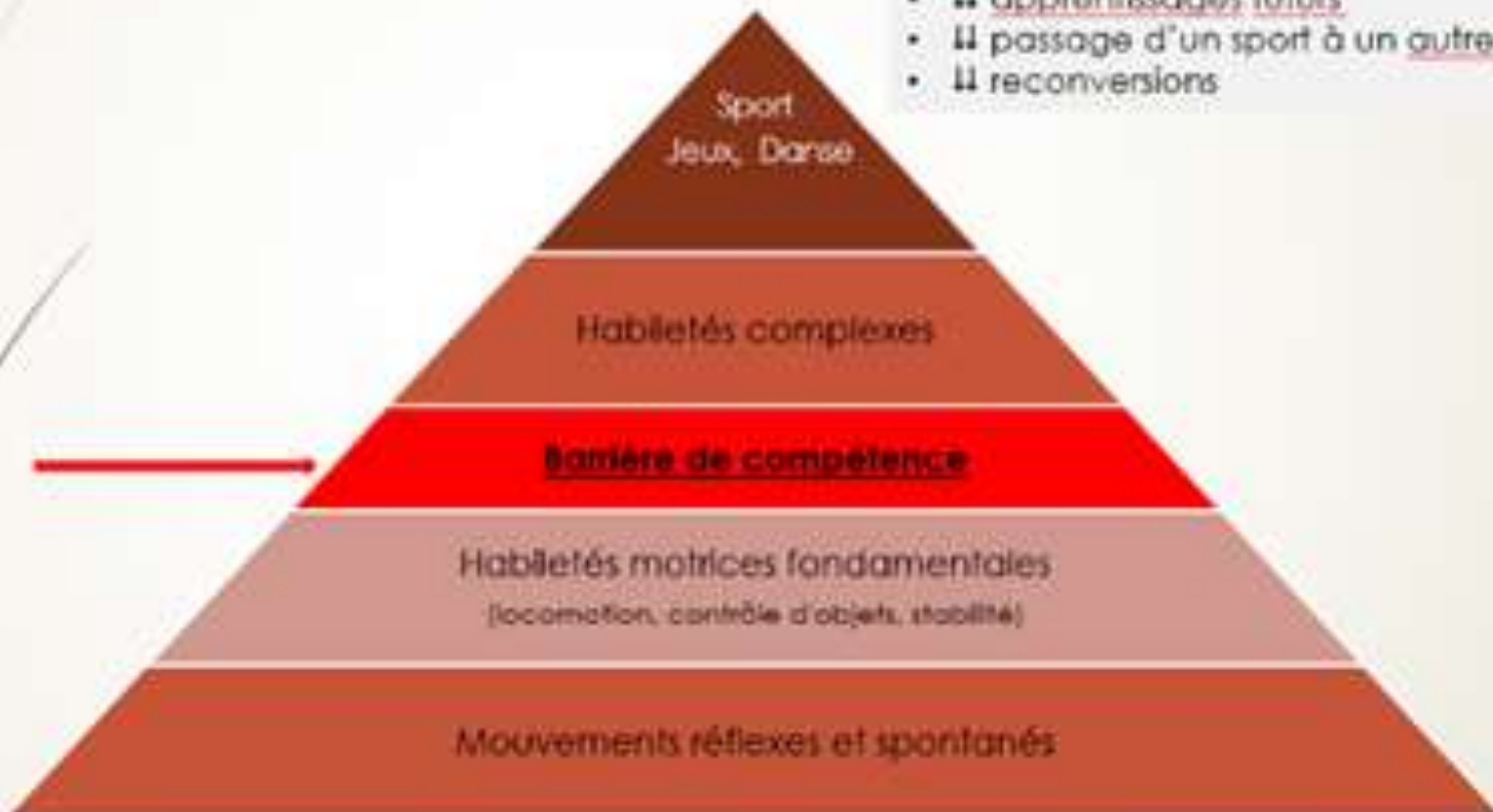
Savoir-faire physique

les 3 premiers stades du DLTP/A

Barrière motrice

Si faible base motrice :

- II apprentissages futurs
- II passage d'un sport à un autre
- II reconversions



Modèle de d'acquisition des mouvements sportifs, inspiré de Seefeldt, 1980.(Branta, 2010)

124

Comment développer les SFP des enfants qui viennent au club ?

...

4:00

Facteur 3

La spécialisation

La spécialisation précoce...

Est-ce que cela fonctionne ?

- Oui, parfois...



Tiger Woods



Amanda Beard



Soeurs Williams



Lindsay Vonn

TYPE DE DISCIPLINE

Sports à spécialisation hâtive



Sports à spécialisation progressive

Haute composante tactico-technique



Haute composante physique



TYPE DE DISCIPLINE

Sports à spécialisation hâtive

Commencer le sport tôt
(spécialisation précoce)

Favoriser d'autres
pratiques sportives
complémentaires

Sports à spécialisation progressive

Haute composante
tactico-technique

Haute composante
physique

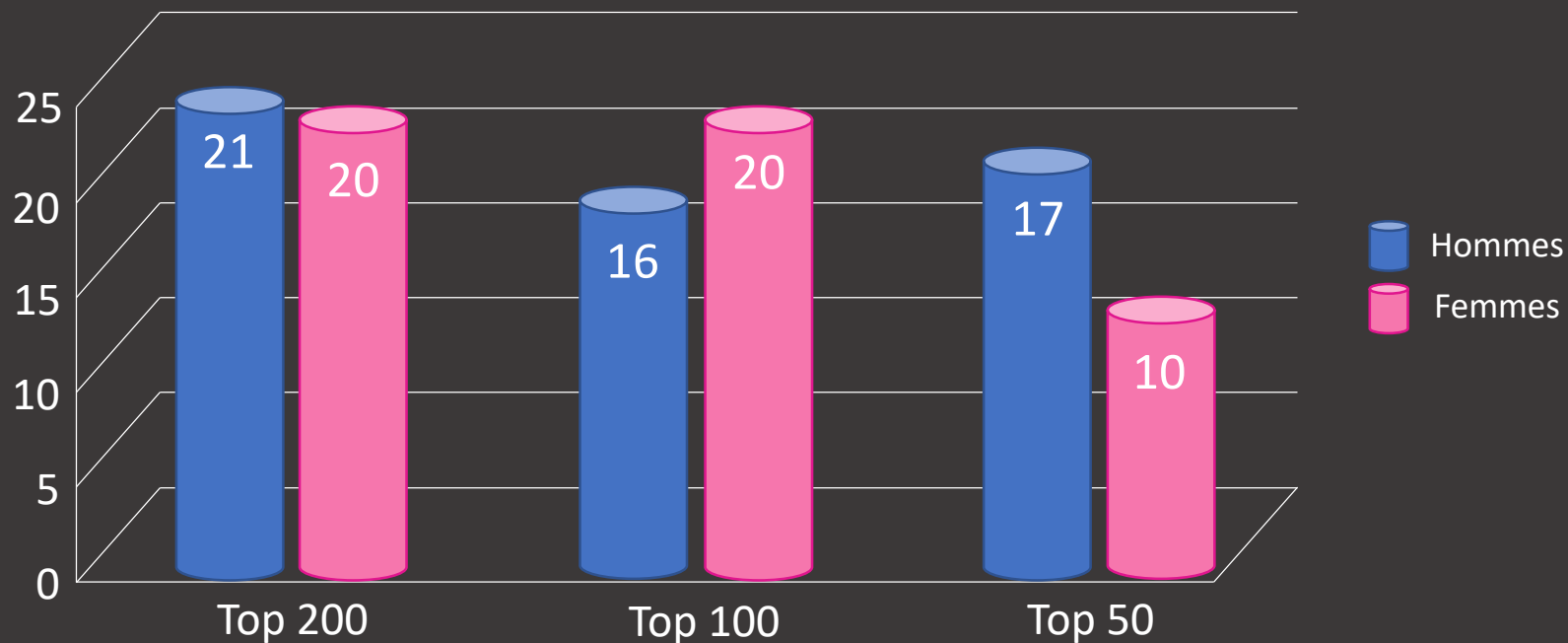
DIVERSIFICATION PRÉCOCE

Découverte précoce
(5 à 10 ans)

Découverte tardive
(> 12 ans)

VALEUR PRÉDICTIVE ?

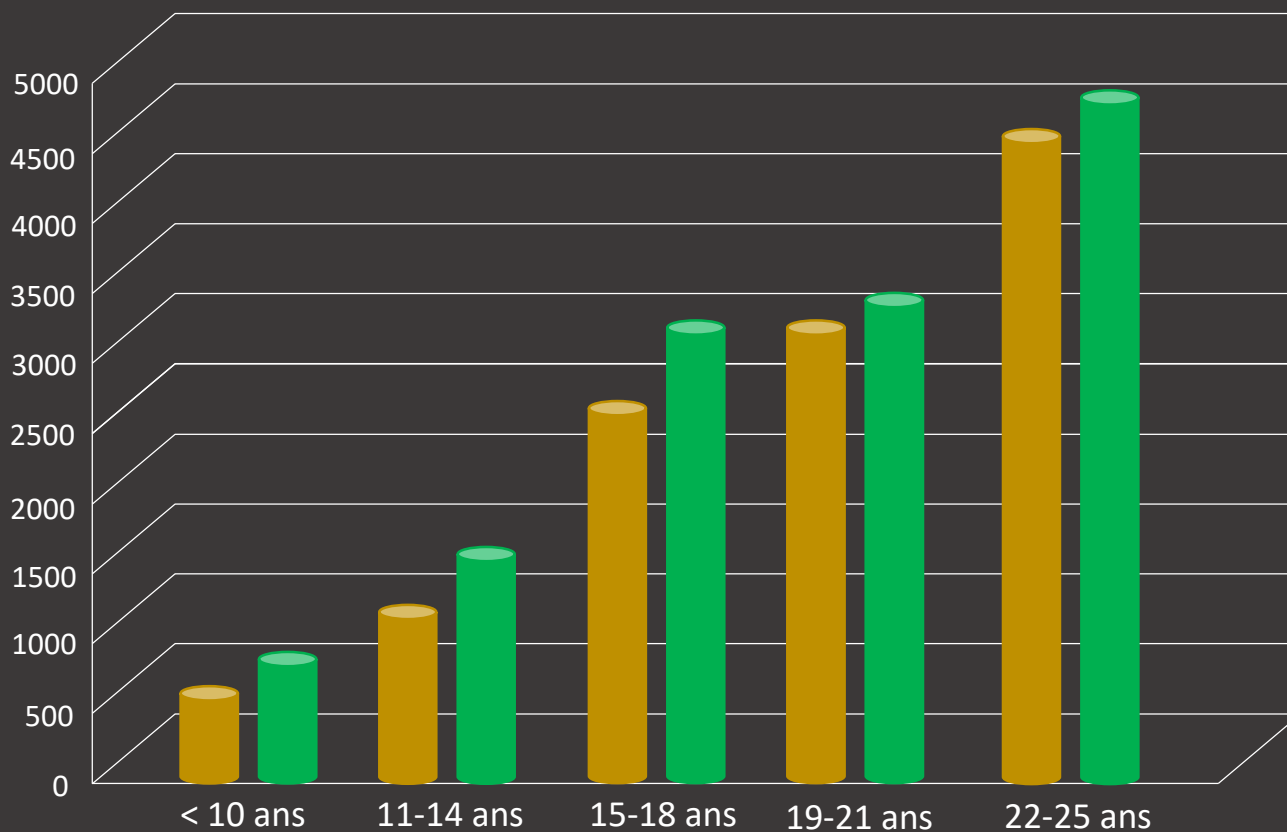
Classement moyen à 12 ans des joueurs et joueuses français entrés dans les TOP 200, 100 et 50 mondial



VALEUR PRÉDICTIVE ?

Volume sport principal (heures)

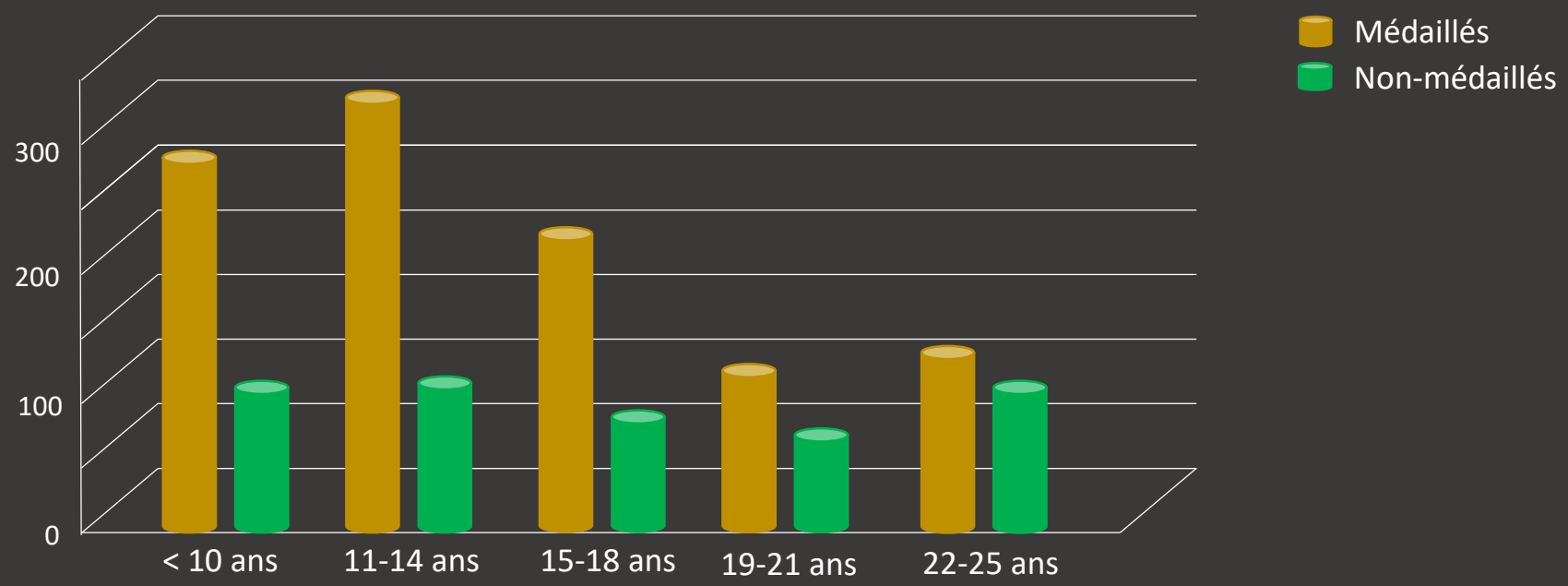
- Médillés
- Non-médillés



Güllich, 2017

VALEUR PRÉDICTIVE ?

Volume autres sports (heures)



Güllich, 2017

La spécialisation

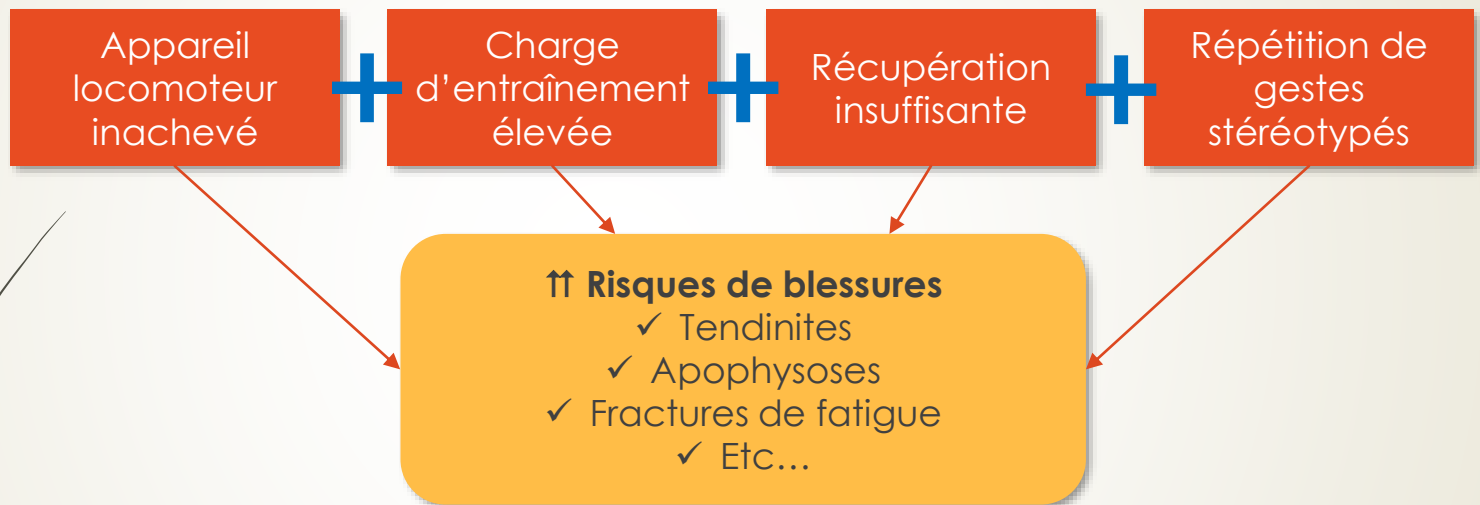
Des conclusions de la recherche...

Comparaison des conséquences d'une spécialisation rapide versus un développement général.

	Spécialisation hâtive	Spécialisation progressive
Progression	Progrès rapides	Progrès plus lents
Meilleures performances	Réalisées à 15-16 ans	Réalisées à 18 ans +
Constance	Performances irrégulières	Performances plus régulières
Carrière sportive	Abandons et épuisement avant 18 ans	Carrière sportive plus longue
Blessures	Prédispositions aux blessures marquées	Moins de blessures

Les dangers d'une spécialisation précoce

➔ Augmentation des risques de blessures



Les dangers d'une spécialisation précoce

Augmentation des risques de blessures

2011 jeunes
athlètes de
12 à 18 ans

The Association of Sport Specialization and Training Volume With Injury History in Youth Athletes

Eric G. Post,^{*†} MS
Jeremy W. Rieken,[‡]
M. Alison Brooks,[‡]
Investigation performed

Les athlètes qui pratiquent leur sport principal plus de 8 mois par an rapportent plus de blessures chroniques

[‡] PhD,
Madison, Wisconsin, USA

Background: Recommending specialization in 1 sport, limiting a child's age. However,

Hypothesis: High levels of specialization will be associated with a history of sport training hours. Athletes who exceeded current volume recommendations (months per year and hours per week) were more likely to report a history of sport-related injuries in the past year ($P \leq .05$).

Study; Level of evidence, 3.

Results: Highly specialized athletes were more likely to report a previous injury of any kind ($P < .001$; OR, 1.59; 95% CI, 1.26-2.02) or an overuse injury ($P = .011$; OR, 1.45; 95% CI, 1.07-1.97) in the previous year compared with athletes in the low specialization group. Athletes who played their primary sport more than 8 months of the year were more likely to report an upper extremity overuse injury ($P = .04$; OR, 1.68; 95% CI, 1.06-2.80) or a lower extremity overuse injury ($P = .001$; OR, 1.66; 95% CI, 1.22-2.30). Athletes who participated in their primary sport for more hours per week than their age (ie, a 16-year-old athlete who participated in his or her primary sport for more than 16 h/wk) were more likely to report an injury of any type ($P = .001$; OR, 1.34; 95% CI, 1.12-1.61) in the previous year.

Study; Level of evidence, 3.

Conclusion: High levels of specialization were associated with a history of injuries, independent of age, sex, and weekly organized sport volume. Athletes who exceeded volume recommendations were more likely to have a history of overuse injuries.

Study; Level of evidence, 3.

Les athlètes qui pratiquent plus d'heures que leur âge dans leur sport principal présentent plus de blessures, de tout type

La spécialisation précoce induit plus de blessures de tout type

Conclusion: High levels of specialization were associated with a history of injuries, independent of age, sex, and weekly organized sport volume. Athletes who exceeded volume recommendations were more likely to have a history of overuse injuries.

Les dangers d'une spécialisation précoce

► Impact psychologique (Gould, 2010)

- Stress & anxiété, pression
- Sur-implication parentale
- Epuisement psychologique et **abandons**
- Isolement social
- Interférence avec enfance normale
- Pas nécessairement d'amusement



IMPACT SUR LA SANTÉ

Dérèglement des fonctions endocrines

Sécrétions
hormonales

Croissance
tissus

Développement
organes

Les dangers de la spécialisation précoce



A 4 ans, il s'entraîne déjà au sein de l'Académie Mouratoglou dans la banlieue parisienne

PARIS Cette petite tête blonde au sourire indélébile est née voilà cinq ans à Sacramento. Dans cette ville dont la vie est rythmée par les Kings de NBA, ce petit garçon plein de rêves s'est pris de passion pour un autre sport : le tennis. Lui, c'est Jan Kristian Silva. Ses parents, dont la mère est d'origine finlandaise, l'ont poussé très tôt vers la petite balle jaune, qu'il a apprivoisée à une vitesse sidérante. Jusque-là rien d'extraordinaire vu que Marry et Lawson enseignent ce sport dans un club local.

Très vite, toutefois, il apparaît que Jan n'est pas un enfant comme les autres. Dotés de qualités techniques bien supérieures à la moyenne et d'une motricité rare pour un enfant de son âge, le bambin suscite l'admiration de ses parents mais aussi d'un entourage plus large. Ses grandes aptitudes l'ont déjà rendu célèbre aux Etats-Unis.

Où d'aucuns le comparent à un certain Andre Agassi. Capable d'effectuer un revers à une main alors qu'il n'a que quatre ans, Jan a une excellente lecture du jeu.

Le plus jeune pensionnaire de l'Académie Mouratoglou

Rêvant du meilleur futur pour leur fils prodige, ses parents ont accepté en août dernier de rejoindre l'Académie Mouratoglou, dans la banlieue parisienne. Après un essai très convaincant, le créateur de cette école d'un genre spécial accepte d'y loger toute la famille. Du coup, Jan devient - évidemment - le plus jeune pensionnaire et ses parents aspirent déjà à faire de lui le nouveau champion américain. *"Moi, je pense sincèrement qu'il sera le premier Américain depuis Agassi à gagner Roland-Garros"*, ose Lawson, son père. La maman, elle, le voit déjà devenir *"plus fort que Federer"*. Quant à Baghdatis, finaliste de l'Open d'Australie 2006 et véritable fer de lance de cette Académie, il avoue *"n'avoir jamais vu un gamin de cet âge-là aussi bien jouer. Il a déjà une force incroyable dans le bras, ce qui lui permet de faire ses revers à une main. Franchement, il ne faut pas perdre de vue ce génie."* Jan, lui, se contente de regarder avec envie le poster de James Blake, son idole, qui orne le mur de sa chambre. Insouciant, il participe même, parfois, à des shows télévisés aux Etats-Unis.

La spécialisation

- En premier lieu, on veut faire un **joueur**, ensuite en faire un **athlète** ?

Inverser la procédure !

- En premier lieu, développer un **athlète**, ensuite faites-en un **joueur** (devenir un athlète complet avant de se spécialiser) !



Facteur 4

Croissance, développement et maturation

« Le bambou chinois prend 6 ans pour grandir de 15 cm.

Ensuite, il grandit de 3 m en 6 mois...

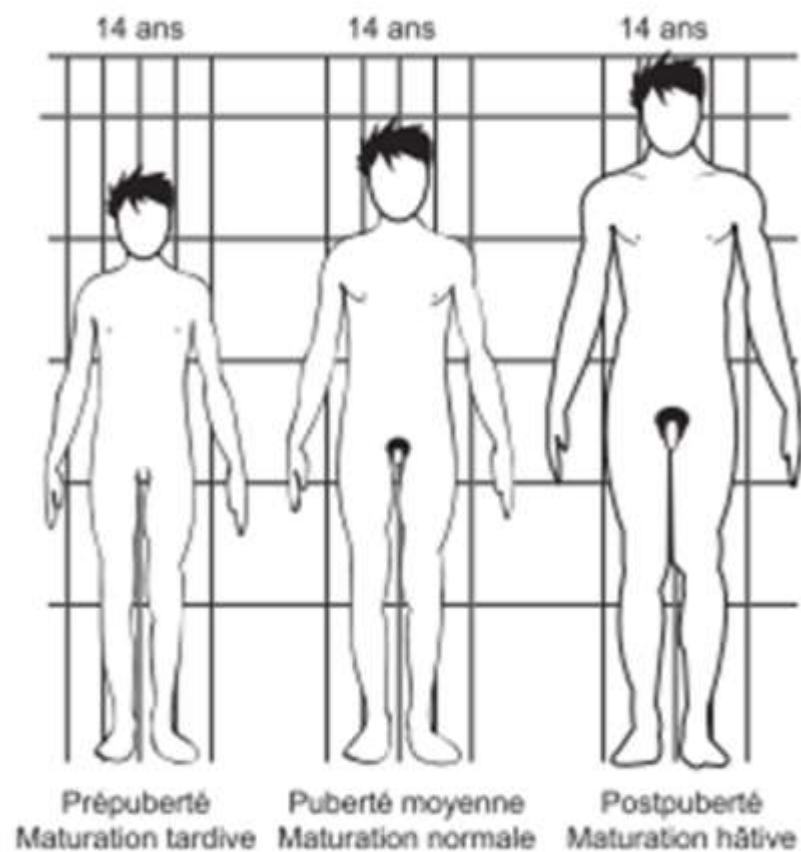
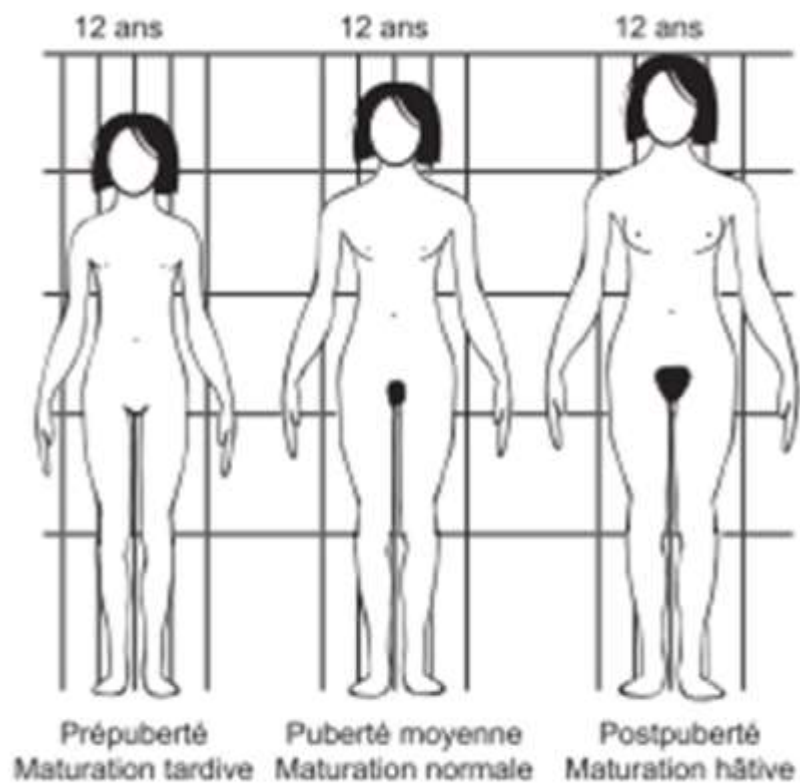
A-t-il grandi de 3 m en 6 mois... ou de 3 m 15 en 6 ans et 6 mois? »

Salmela (2004)

Croissance, développement & maturation

- L'amorce soudaine de croissance rapide et le sommet sont des indicateurs-clés pour l'élaboration des plans d'entraînement.
- Différence de 4 à 5 ans. (âge chronologique VS âge biologique)





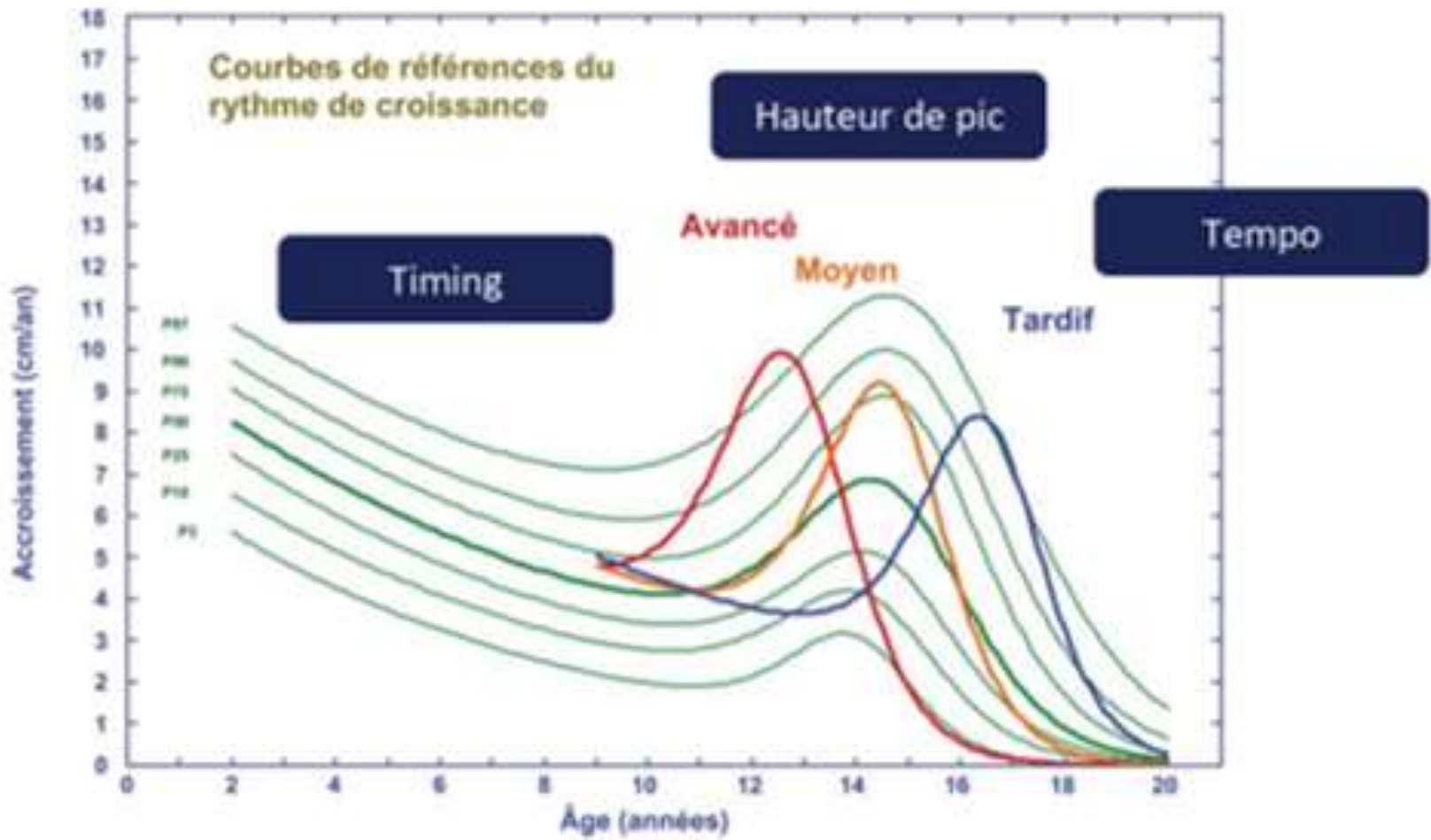


Figure 8 : Variabilités inter-individuelles de pics de croissance selon Tanner Growth

Croissance, développement & maturation

AGE CHRONOLOGIQUE ET MATURETE BIOLOGIQUE

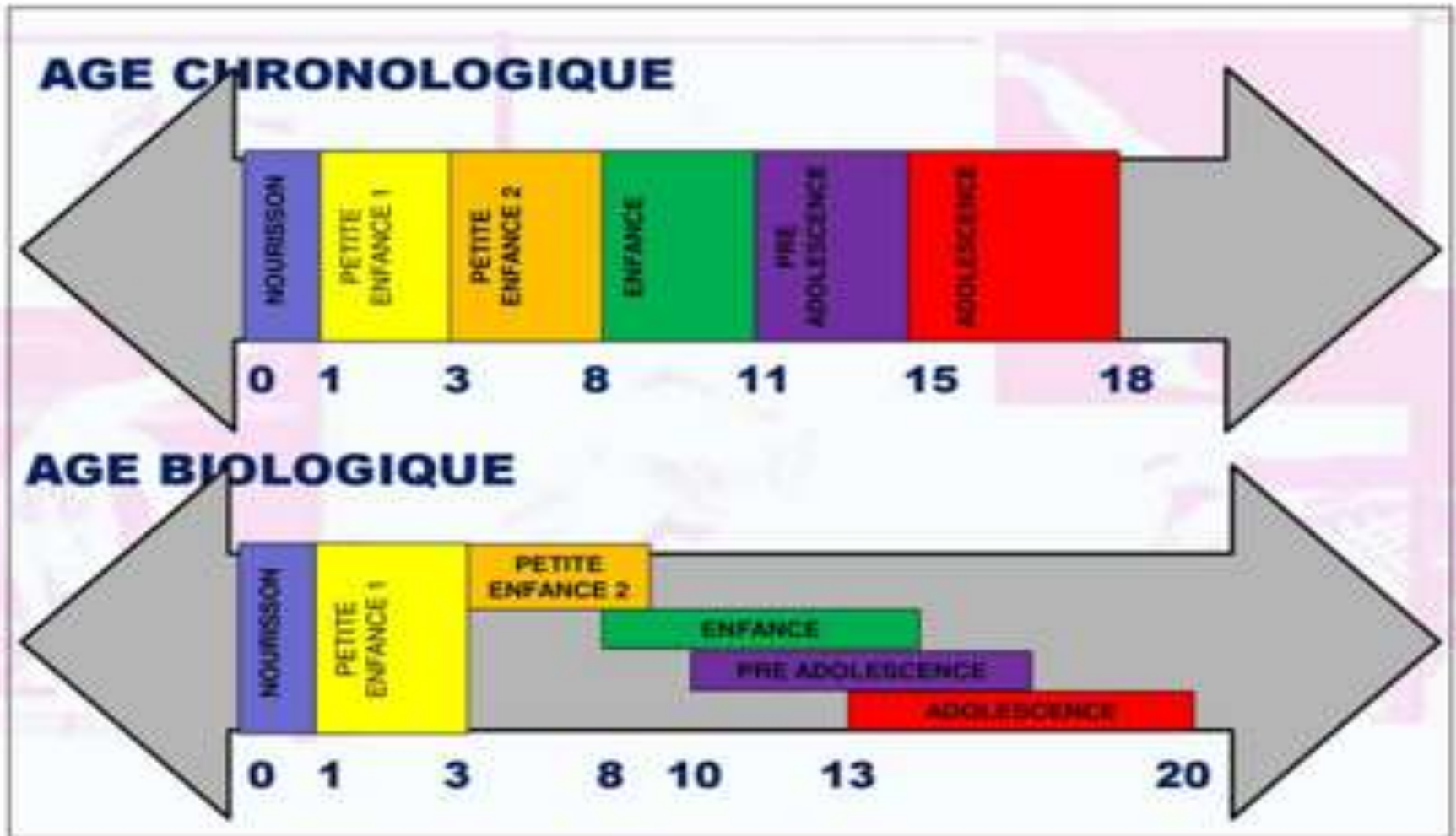


Figure 7 : Age biologique vs âge chronologique

Croissance

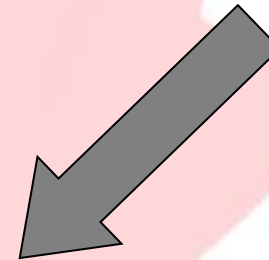
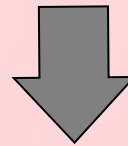
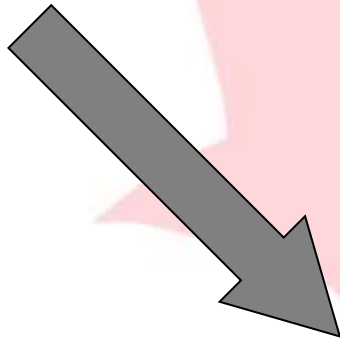
Volume
Proportion
Physique

Maturation

Squelette
Sexuelle
Somatique
Dentition
Neuromusculaire

Développement

Cognitif
Émotionnel
Social
Moral
Comportement moteur



Estime de soi
Compétence perçue

Croissance

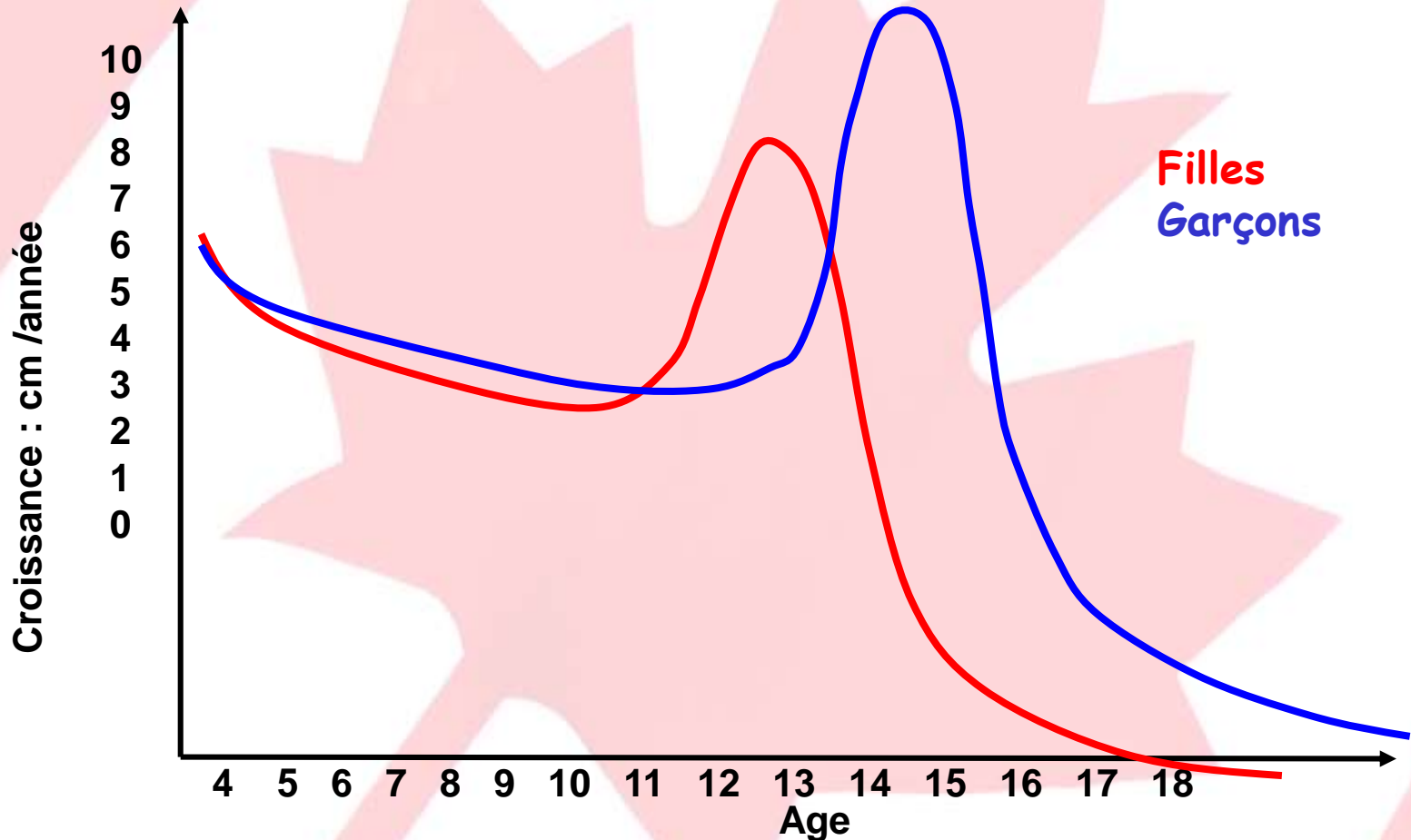


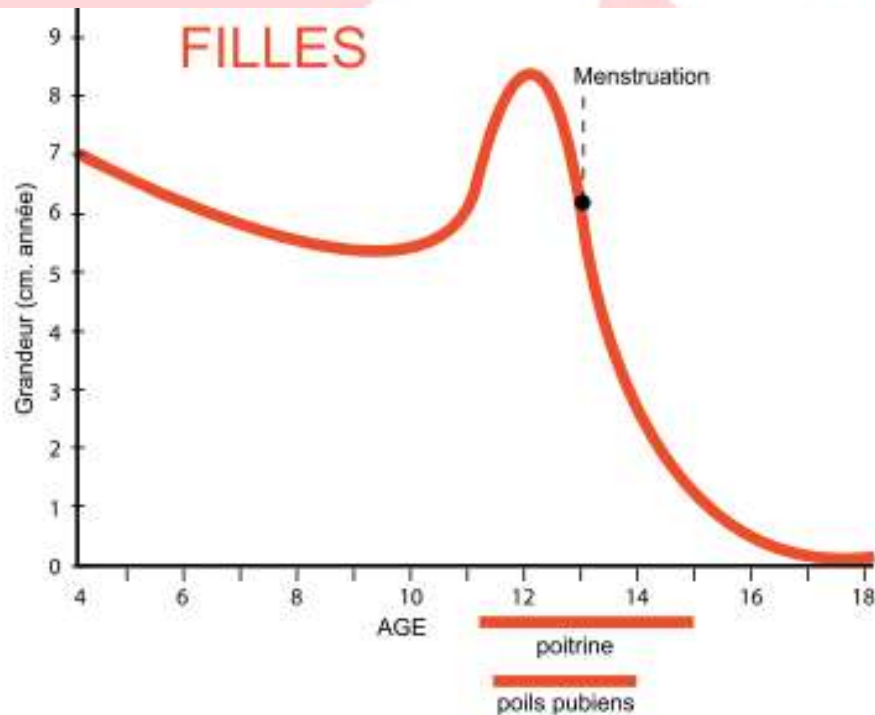
Figure 4. Illustration du pic de croissance rapide/soudaine

Centres canadiens multisports (2005). *Développement à long terme de l'athlète - Au Canada, le sport c'est pour la vie.* Vancouver : Centres canadiens multisports. Diapositive tirée du MDLTA de Martin Roy, 2006.

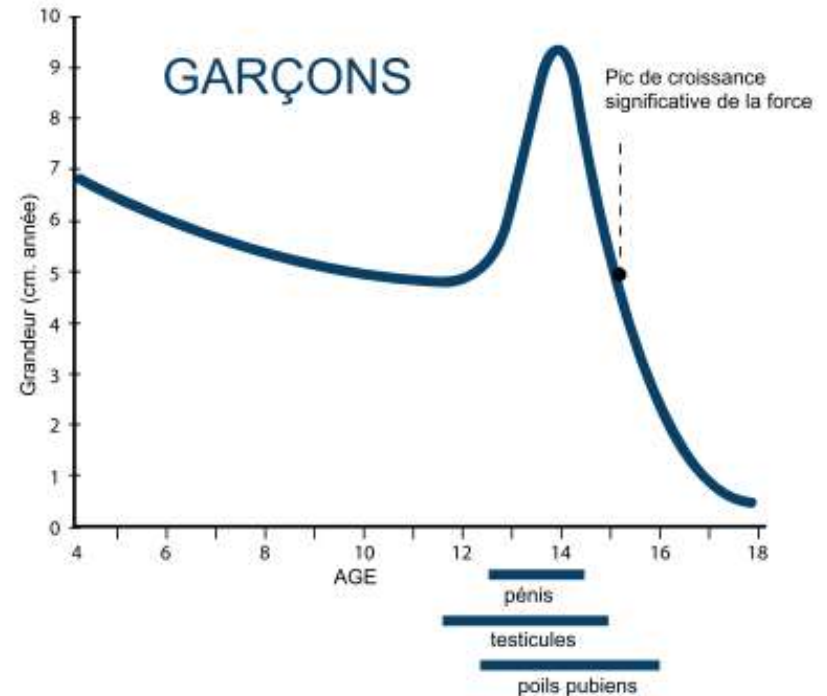
Croissance: considérations générales

- En moyenne, les Es grandissent 5 cm. / année.
- Gagne +/- 2.3 kg.
- Jusqu'à la croissance rapide/soudaine
- Les membres inférieurs atteignent leur sommet 6 à 9 mois avant le sommet de croissance du tronc.
- Les épaules et la poitrine sont les derniers à atteindre leur sommet, app. 12-18 mois après le pic de croissance rapide/soudaine

Croissance rapide et soudaine



Chez les filles, le pic de croissance rapide-soudaine se produit vers 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance, suivi de l'apparition des poils pubiens. La ménarche, ou l'apparition des premières règles, se produit un peu après l'atteinte du pic de croissance rapide-soudaine. Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus.



Chez les garçons, la poussée rapide-soudaine de croissance est plus intense que chez les filles et se produit habituellement deux ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force survient environ un an et plus après l'atteinte du sommet en grandeur. Ainsi, les athlètes masculins présentent des caractéristiques démontrant un important gain tardif en force. Comme pour les filles, le développement chez les athlètes masculins peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Les garçons dont la maturation est hâtive peuvent donc bénéficier d'un avantage physiologique pouvant aller jusqu'à quatre ans par rapport aux garçons dont la maturation est tardive. Ces derniers rejoindront éventuellement les autres lorsqu'ils vivront leur poussée de croissance.

Facteur # 5

Moments opportuns pour développer de façon optimale les 5 composantes physiques

- **Endurance**
- **Force**
- **Vitesse**
- **Habiletés sportives**
- **Flexibilité (souplesse)**

Paire et change

Quels sont les moments opportuns pour développer de façon optimale les 5 composantes physiques

- Endurance
- Force
- Vitesse
- Habiletés sportives
- Flexibilité (souplesse)



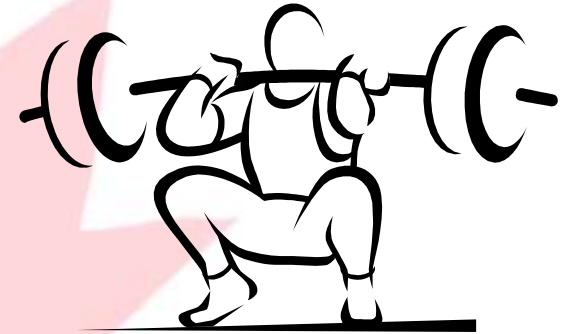
4:00

L'endurance

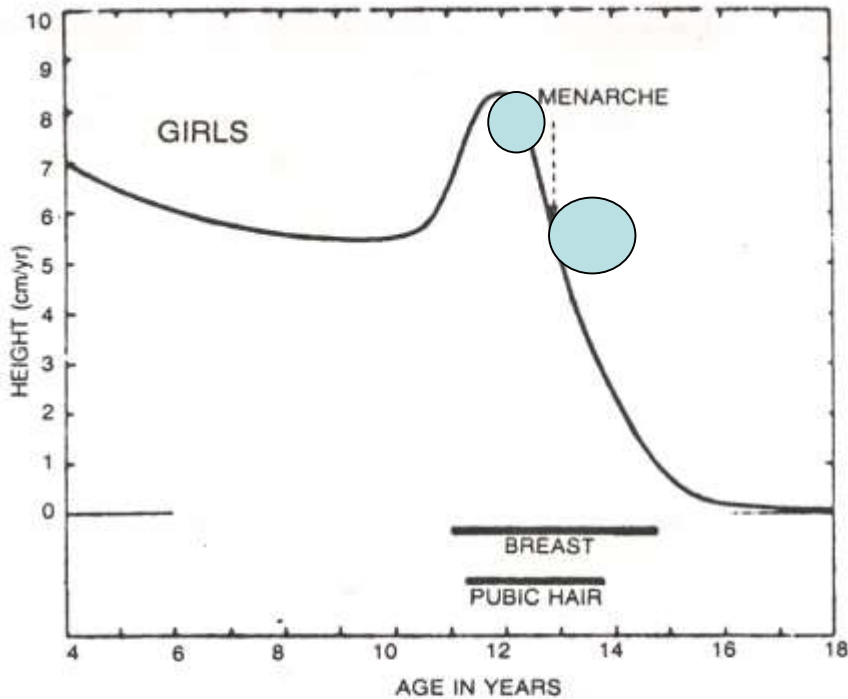


- Toujours entraînable
- Moment opportun survient avant l'atteinte du sommet de croissance rapide
 - **filles**: 10 à 11 ans
 - **garçons**: 12 à 13 ans
- Supervision du développement pour identifier le début de la croissance rapide

La Force

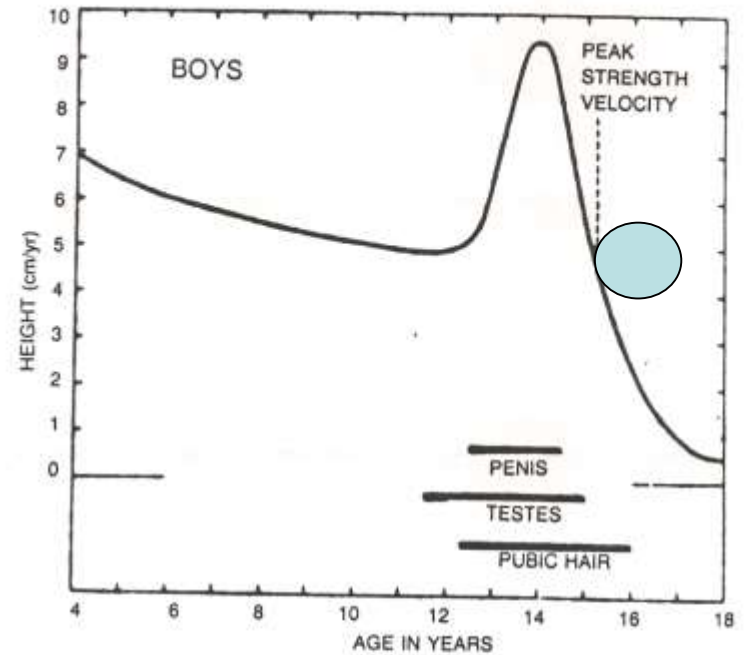


- Toujours entraînable
- Moment opportun:
 - Filles:
 1. immédiatement après le pic
 2. à l'apparition des premières règles
 - Garçons:
 - 12 à 18 mois après le pic



MATURITY EVENTS IN GIRLS

Peak height velocity in girls occurs about twelve years of age. Usually the first physical sign of adolescence is noted in breast budding which occurs slightly after the onset of the growth spurt. Shortly thereafter, pubic hair begins to grow. Menarche or the onset of menstruation comes rather late in the growth spurt, occurring after peak height velocity is achieved. The whole sequence of events, however, may normally occur two or even more years earlier or later than average. Ross et al. (1977)



MATURITY EVENTS IN BOYS

The adolescent growth spurt in boys is more intense than in girls and on the average it occurs about two years later. Growth of the testes, pubic hair and penis are related to the maturation process. Peak strength velocity comes a year or so after peak height velocity. Thus, there is a pronounced late gain in strength characteristic of the male growth pattern. The whole developmental sequence may occur two or more years earlier or later than average. Thus, early maturing boys may have as much as a four-year physiological advantage over their later maturing peers. Eventually, however, the late maturers will catch up when they experience their growth spurt. Ross et al. (1977)

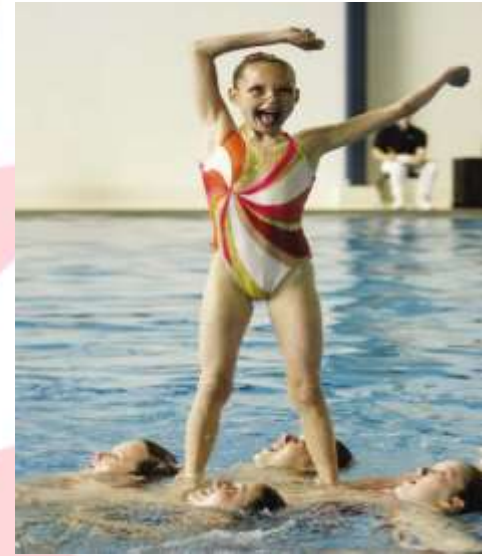
La vitesse



- Toujours entraînable, mais régresse avec l'âge
- Moment opportun:
 - **Garçons:**
 1. 7 et 9 ans
 2. 13 et 16 ans
 - **Filles:**
 1. 6 et 8 ans
 2. 11 et 13 ans

Les habiletés sportives

- Toujours entraînable mais régresse sensiblement avec l'âge
- Moment opportun :
 - Filles: 7 à 12 ans
 - Garçons: 8 à 14 ans



Conclusion: acquisition SFM

“L'ensemble de la littérature suggère que l'âge idéal pour l'apprentissage moteur est de 8 à 12 ans.”



La flexibilité

- Toujours entraînable mais régresse sensiblement avec l'âge
- Capacité optimale d'entraînement:
 - 6 à 10 ans (Dr. K. Russel)
- Attention spéciale durant le sommet de croissance rapide.



Capacité d'entraînement

- La capacité d'entraînement-récupération est basée sur l'âge chronologique pour:
 - la vitesse
 - les habiletés (motrices et sportives)
 - la flexibilité
- La capacité d'entraînement-récupération est basée sur le moment de croissance rapide pour:
 - l'endurance
 - la force

Femmes

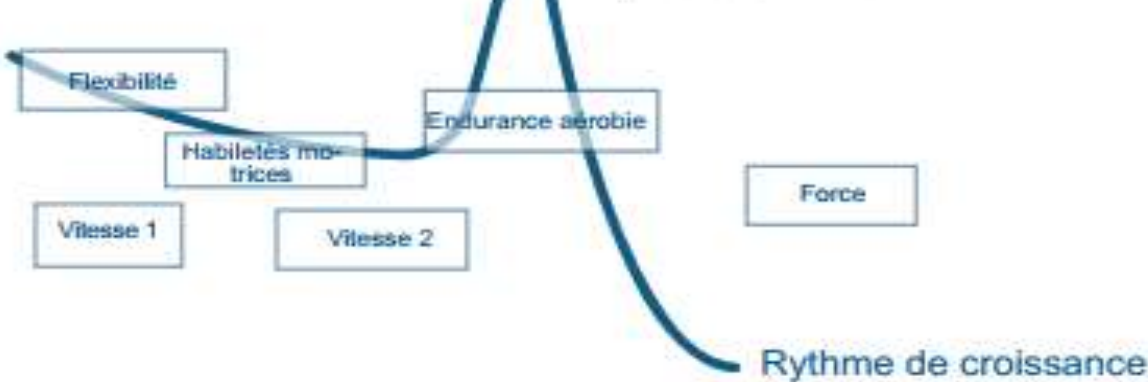
Pic de croissance rapide-soudaine










Âge chronologique moins de 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20+

Hommes

Pic de croissance rapide-soudaine



Moments opportuns pour un développement optimal des cinq (5) qualités physiques fondamentales

DLTA	Vitesse	Habilité générale	Coordination	Aérobie	Force	DS Athletics Academy
Enfant actif Garçons et Filles 0-6 ans 		X	X			Psychomotricité → 18 mois - 3 ans
S'amuser grâce au sport Garçons 6-9 ans / Filles 6-8 ans 	X	X	X			Initiation Sportive Multisports enfants → 3-8 ans
Apprendre à s'entraîner Garçons 9-12 ans / Filles 9-11 ans 	X	X	X			Préparation Physique et sports → 8-12 ans
S'entraîner à s'entraîner Garçons 12-16 ans / Filles 11-15 ans 	X	X	X	X	X	Préparation physique Suivi d'athlètes → 13-17 ans
S'entraîner à la compétition Garçons 16 à + ans / Filles 15 à + ans 	X	X	X	X	X	Préparation physique Suivi d'athlètes → 17-21 ans
S'entraîner à gagner Garçons 19 ans et + / Filles 18 ans et + 	X	X	X	X	X	Préparation physique Suivi d'athlètes → 21 ans et +
Vie active Ce stade peut être armé à tout âge 		X	X	X		Jogging, mise en forme, multisports adultes, BPCO → 18 ans et +
DLTA	Vitesse	Habilité générale	Coordination	Aérobie	Force	DS Athletics Academy

VOICI UNE SITUATION BIEN CONCRÈTE DU DÉVELOPPEMENT DU SPORTIF. ELLE APPARAÎT COMME UNE GOUTTE D'EAU DANS L'ORGANISATION ACTUELLE DU SPORT FRANCOPHONE.

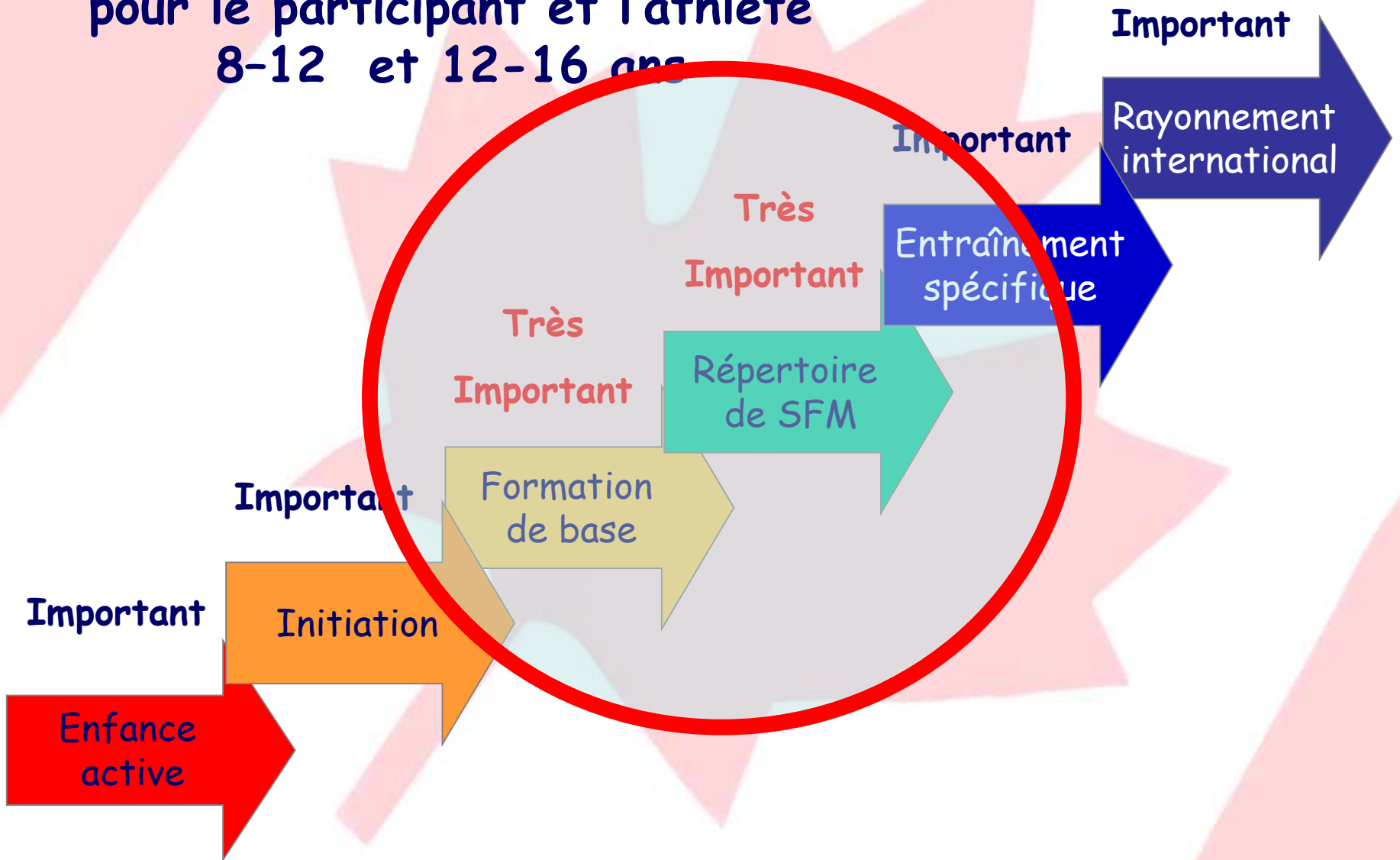
Facteur 6

Développements physique ... mental, cognitif et émotionnel

- Les plans d'entraînement doivent naturellement prendre en considération les répercussions cognitives, mentales et émotionnelles de l'athlète... suite au développement physique
- Maturation hâtive, normale, tardive?
 - Caractéristiques de base
 - Incidences générales sur la performance
 - Implications pour l'entraîneur

- Si vous voulez enseigner l'anglais à Amadou, il faut connaître l'anglais et il faut connaître Amadou
- Si vous voulez enseigner le tennis à Amadou, il faut connaître le tennis et connaître Amadou
- Vous connaissez le tennis mais, connaissez-vous Amadou pour la période 8/9 à 16/17 ans ?

L'âge cruciale pour le participant et l'athlète 8-12 et 12-16 ans



Facteur 7

Planification de l'entraînement

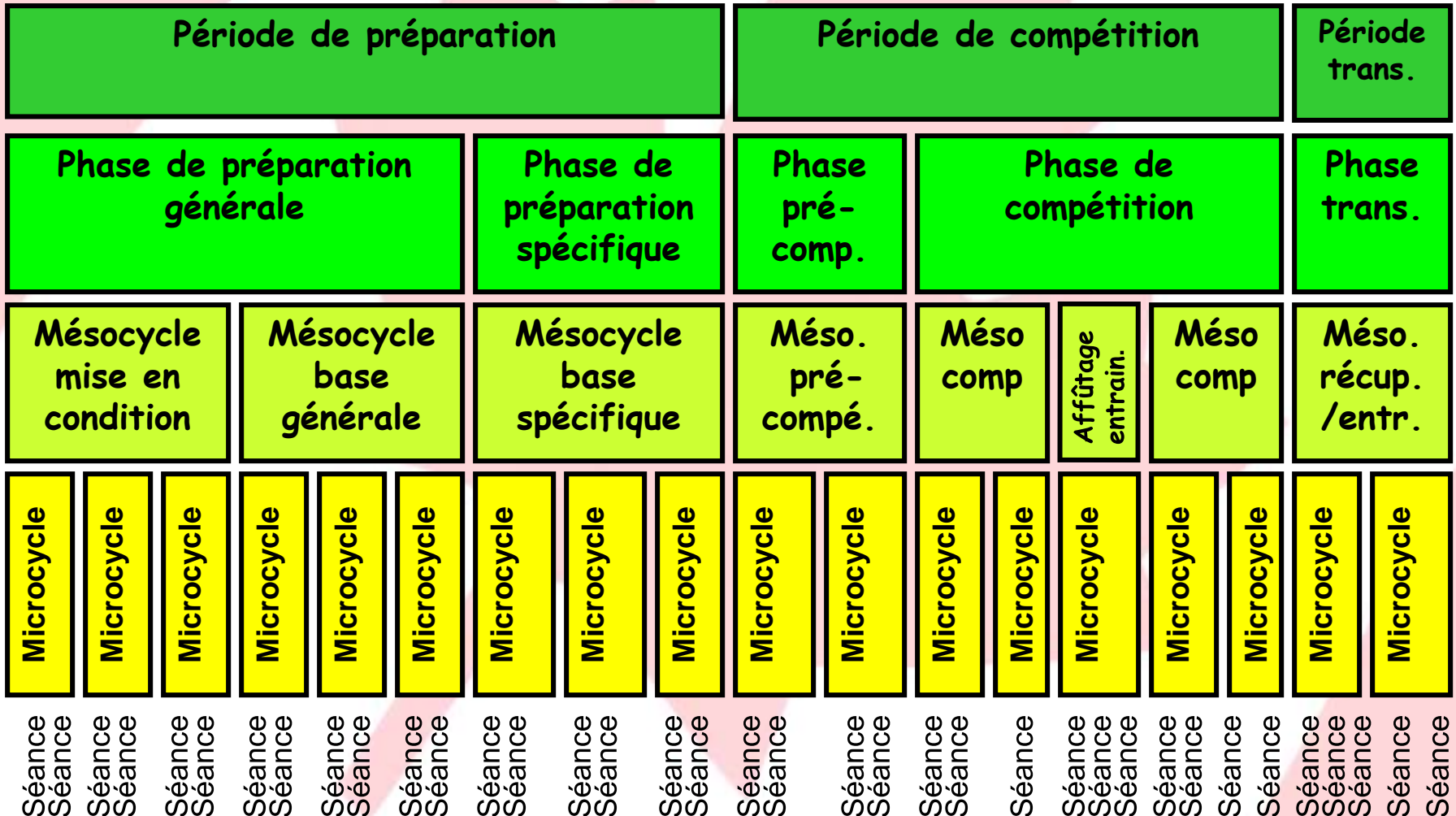
Agencement séquentiel optimal et intégration des activités d'entraînement de compétition et de récupération dans les diverses périodes, phases et mésocycles d'un macrocycle afin que l'athlète atteigne la forme sportive optimale lors des compétitions décisives et non à n'importe quel moment de l'année.

Objectifs :	Performance : Se classer...								Facteurs de performance : Augmenter de %...									
	05-janv	12-janv	19-janv	26-janv	02-févr	09-févr	16-févr	23-févr	01-mars	08-mars	15-mars	22-mars	29-mars	05-avr	12-avr	19-avr	26-avr	03-mai
Dates																		
Compétitions (importance relative)																		
Camp d'entraînement																		
Examens / Semaine de lecture																		
Évaluation médicale / physique																		
Évaluation des habiletés sportives																		
Évaluation des habiletés psychologiques																		
Macrocycle	1																	
Période	Préparation								Compétition								Transit.	
Phase	Prép. générale				Prép spécifique				Pré.C.				Compétition				Transit.	
Mésocycle	MC		BG1		BS1		BS2		Pré.C.		BS3		Comp 1		Transit.			
Microcycle	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	
Filières énergétiques (qualités physiques)																		
Endurance aérobie (continu)	Dévelop.																	
EA-PAM (intervalles)	Développer																	
SAA (vitesse, agilité)	Dévelop.																	
Endurance-vitesse (end. anaérobie alactique)	Développer																	
Volume	1,5	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,5	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	
Qualités musculaires (qualités physiques)																		
Force-endurance	Dévelop.																	
Hypertrophie / force maximale	Développer																	
Force maximale	Dévelop.																	
Force-vitesse	Dévelop.																	
Force-vitesse endurance	Développer																	
Amplitude articulo-musculaire	Dévelop.																	
Volume	4,0	4,5	4,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,5	3,5	1,5	1,0	2,0	1,5	1,0	1,0	3,0	3,0
Habiletés sportives																		
Habiletés techniques de base	Apprendre																	
Habiletés techniques (variantes et avancées)	Dévelop.																	
Habiletés tactiques individuelles	Appr.																	
Jeu d'équipe (habil. tactiques et syst. de jeux)	Apprendre																	
Volume	0,0	0,0	3,0	3,0	3,0	3,5	3,0	6,0	6,0	5,0	8,0	8,0	10,0	8,5	8,0	6,5	0,0	0,0
Habiletés mentales																		
Cohésion	Dévelop.																	
Motivation, confiance (Objectifs, etc.)	Apprendre																	
Gestion des émotions : Activation, relaxation	Apprendre																	
Gestion des pensées : Concentration, imagerie	Appr.																	
Plan de pré-compétition, plan de compétition	Appr.																	
Volume	0,0	0,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0
Volume consacré à la compétition	3,0																	
VOLUME TOTAL	5,5	6,5	11,0	11,0	9,0	11,0	9,0	14,0	14,0	12,0	11,0	13,5	13,5	11,5	13,5	12,0	4,5	4,5

La planification annuelle d'entraînement

Cycle annuel

Macrocycle



Martin Roy (2005) inspiré de Cardinal (1998).

Planification à long terme

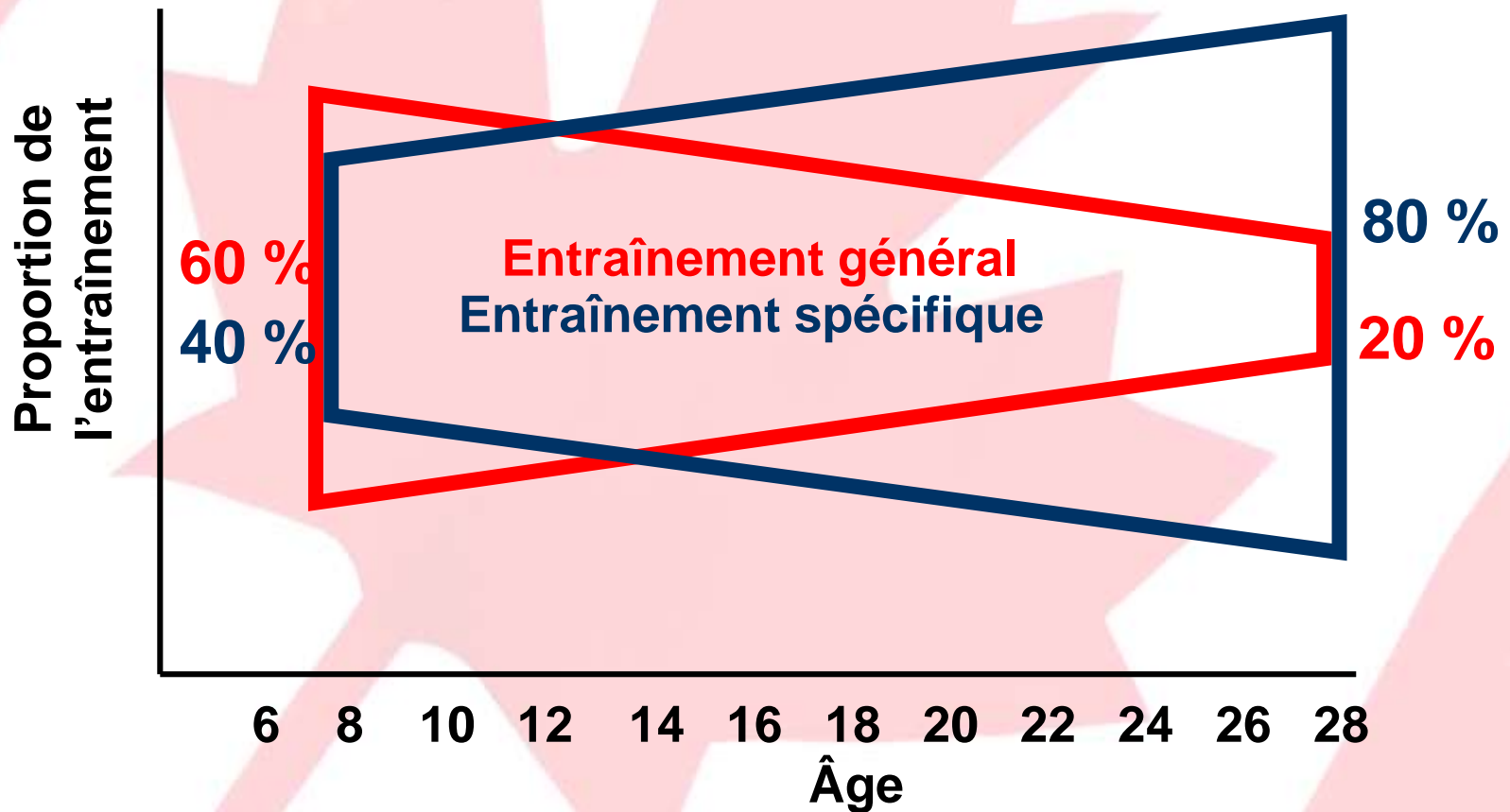
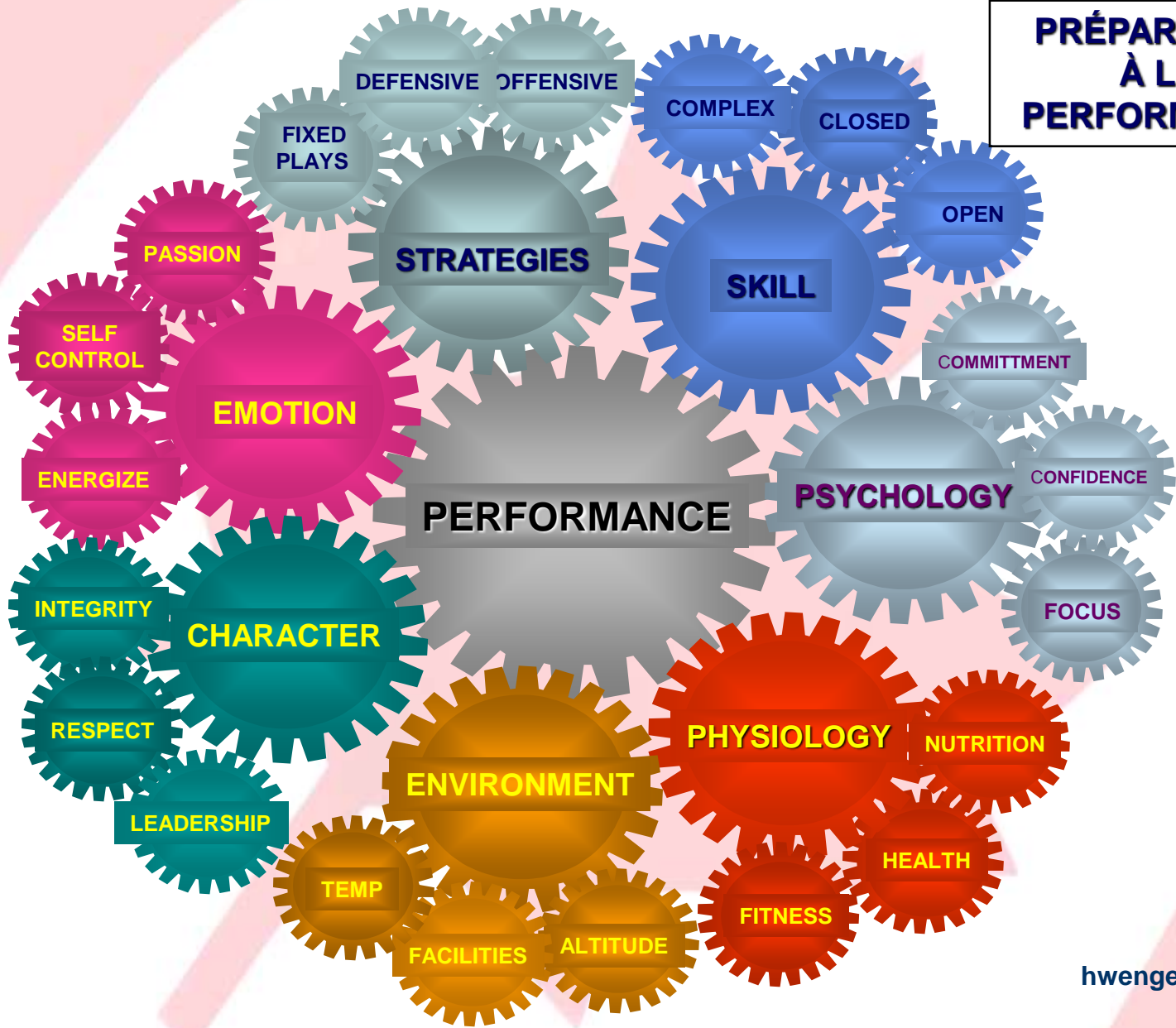


Figure 3. Proportion du temps consacré à l'entraînement général versus l'entraînement spécifique (Bompa, 2000).

**PRÉPARATION
À LA
PERFORMANCE**



Facteur 8

Place de la compétition

- Le calendrier actuel favorise-t-il le **développement** du talent sportif OU l'occupation sportive?
- Entre les compétitions avez-vous le temps d'améliorer les facteurs de performance?



Entraînement VS Compétition

Stades d'entraînement	Proportion entraînement/compétition
Enfant actif (1-6 ans)	Aucun ratio (pas de compétition)
Initiation aux activités motrices (Garçons : 6-9 ans - Filles : 6-8 ans)	Activité dans un climat de joie et de plaisir
Formation de base à l'act. sportive (Garçons : 9-12 ans - Filles : 8-11 ans)	70 % entraînement - 30 % compétition
Développer la c.p. et les s.f.m. (Garçons : 12-16 ans - Filles : 11-15 ans)	60 % entraînement - 40 % compétition
Spécialisation sportive (Garçons : 16-23 ans - Filles : 15-21 ans)	40 % entraînement - 60 % compétition et entraînement spécifique à la compétition
Entraînement spécifique et perf. Garçons : 19+ ans - Filles : 18+ ans	25 % entraînement - 75 % compétition et entraînement spécifique à la compétition
Récréatif - participatif Tout âge	Décision du participant

Entraînement VS Compétition



Stades

Nbre max. de matches / an

2		3		4		5		6		7	
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

Janv à Carnaval

Pâques - Juin

10	8-10	8-10	6-8	A individualiser	A individualiser
4-6	4-6	4-6	4		
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)

Facteur 9

Remaniement et intégration du système sportif

- Le DLTA est un **outil de changement** vers un remaniement complet des programmes sportifs et de leur **intégration** à un système global.
- Les **activités offertes** par les écoles, le sport communautaire, les clubs, les organismes régionaux, provinciaux et nationaux de sport doivent être **intégrées** au DLTA.

Facteur 10

Amélioration continue

- Le **DLTA** tient compte des innovations et des conclusions de la **recherche** en entraînement sportif et fait l'objet d'études (à tous les stades de développement de l'athlète).
- L'entraîneur doit procéder régulièrement à une **réflexion critique** sur les décisions prises, les actions posées. Être à jour face aux **écrits récents** sur le sujet. Être **ouvert au changement**, afin d'être à la fine pointe et non à la remorque.

Actions prioritaires à privilégier

- Accentuer au départ le savoir-faire physique
- Exploiter les moments opportuns d'entraînement physique pendant la croissance
- En tenir compte pour l'identification du potentiel
- Harmoniser et intégrer le système sportif (structures et programmes)
- Besoins d'entraîneurs compétents aux stades 8-12 ans et 12-16/17 ans
- La santé et mieux-être des athlètes est d'importance première

PLAN DE LA FORMATION



Réflexions – Concept général

Facteurs clefs

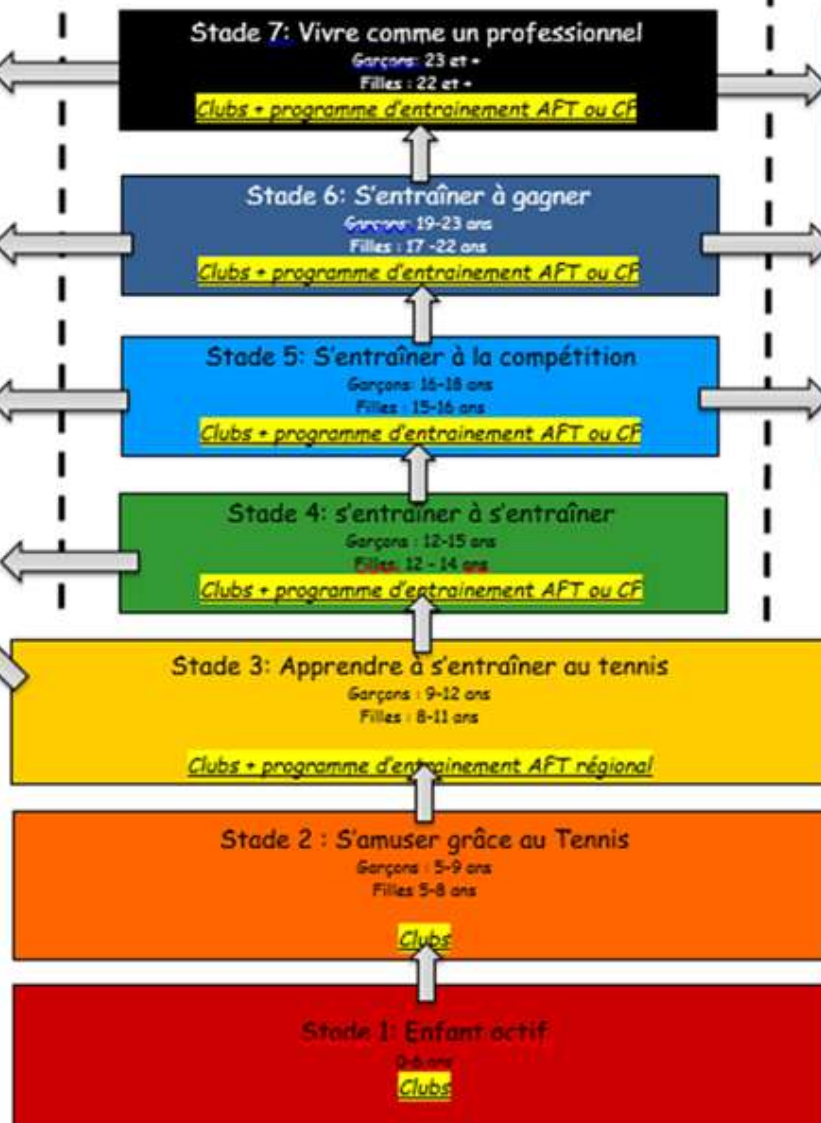
DLTA AFT

Implémentation

Filière « Tennis Récréatif »



Filière « Tennis Excellence »

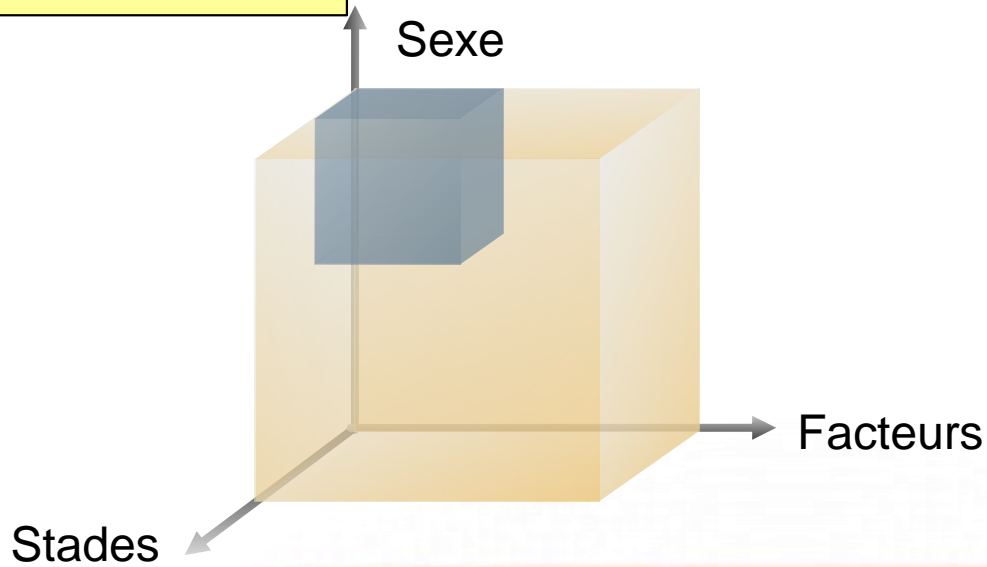


Filière « Tennis Profession »



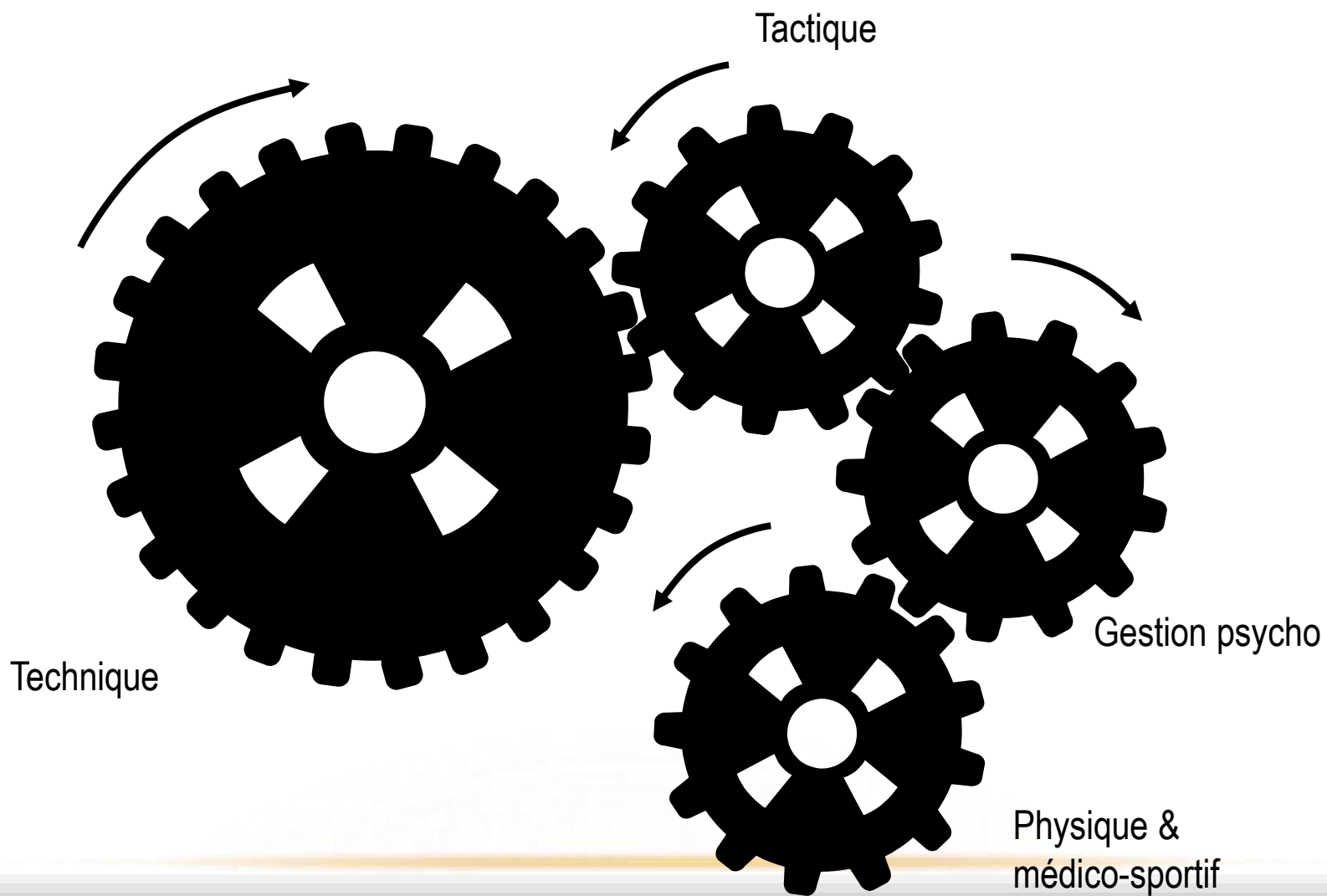
SAVOIR FAIRE PHYSIQUE

- DLTA filles & garçons
- 7 stades
- 4 facteurs
 - Tactique
 - Technique
 - Gestion psycho
 - Physique et médico-sportif



DLTA
AFT
GARÇONS / FILLES





- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Par 2

Analyser un compétiteur du club

...

4:00








Par 4

Par stade: Acteurs concernés et lieux

Stades	Lieux	Acteurs concernés
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

5

The Long Term Athlete Development Model – Late Specialization Sports

	WHERE	LEADERS	TRAINING	COMPETITION
Active Start Males and Females 0-6 	Home; Day care; Sport programs; Pre-schools; Community recreation;	Parents; Pre-school & Kindergarten teachers; Day care providers;	None; focus on learning proper basic movement skills such as running, jumping, wheeling, twisting, kicking, throwing, and catching;	None
FUNDamentals Males 6-9 Females 6-8 	Schools; Community recreation; Sport programs; Sport clubs; Home;	Parents; Teachers; Recreation leaders; Volunteer coaches (mainly);	Unstructured & structured play; short seasons; multiple activities; overall movement skills & development of athleticism;	Minimal; local area; modified formats; informal; all activity is FUN based;
Learning to Train Males 9-12 Females 8-11 	Schools; Community recreation; Sport programs; Sport clubs; Home;	Parents; Teachers; Recreation leaders; Volunteer coaches (mainly);	Regular practice; seasonal activities; multiple sports; overall sport skills development;	Occasional; local area; modified format; informal and formal; 70% training to 30% competition;
Training to Train Males 12-16 Females 11-15 	Schools; Community recreation; Sport programs; Sport clubs;	Teachers; Recreation leaders; Volunteer & professional coaches;	Regular structured practice; seasonal activities; more than one sport; sport-specific skill development;	Regular; local to provincial/regional; 60% training to 40% competition;
Training to Compete Males 16-23 +/- Females 15-21 +/- 	Schools; Post-secondary institutions; Sport programs; Sport clubs;	Teachers; Volunteer & professional coaches; sport science, medicine, & nutrition consultants;	Regular structured practice; planned & periodized schedule; focused on one sport; sport & position specific physical, technical & tactical training;	Regular; provincial to national/international; 40% training to 60% actual competition and competition specific training;
Training to Win Males 19 +/- Females 18 +/- 	Post-secondary institutions; Sport clubs; Training centres; Professional sport;	Professional coaches; Integrated support teams;	Regular structured practice; planned and periodized schedule; focused on one sport;	Selective; planned; national/international; 25% training to 75% actual competition and competition specific training;
Active for Life Enter At Any Age 	Community recreation; Sport programs; Sport clubs;	N/A	N/A	N/A

Each sport must develop its unique training/competition structure.
 Each individual will have their own unique progression (needs) within the broad structure above.

Early specialization sports include artistic and acrobatic sports such as gymnastics, diving, and figure skating. These differ from late specialization sports in that very complex skills are learned before physical maturation since they cannot be fully mastered if taught after maturation. Most other sports are late specialization sports.

PLAN DE LA FORMATION

Réflexions – Concept général

Facteurs clefs

DLTA AFT

Implémentation

Filière de formation

- Structurer, donner une vision
- Guider le cadre
- Responsabiliser le cadre: Qui fait quoi?
Quand?
- Pérenniser
- Outil de communication transparente
 - Cadre
 - Parents
 - Joueurs
- Mise en place de stratégie et fixation objectif SMARTAC adaptés
- Rentabiliser
 - Evite les oublis dans la formation
 - Ratio « sélection axe 1 – Pros »
 - Ratio « ESA – SHN »

Tennis pour tous

Par un encadrement et des actions adaptées, augmenter

- le nombre de pratiquants
- La rétention

GRF

Meilleure utilisation et répartition des finances

GRH (Cadre technique)

- Pertinence casting
- Missions vs compétences

AFT

- Situation sportive:
 - AFT
 - Nationale
 - Internationale
 - Jeune vs adulte
- Joueurs:
 - Actuels
 - Futur
- Moyens / ressources
- ...

**DLTA
Canada**



**DLTA
AFT**



Philosophie de la stratégie de construction

- Implication et responsabilisation du cadre (chefs secteurs)
- Leadership participatif
- DLTA Partagé et accepté

Etapes de la construction

Team building de 3 jours

- Jour 1: Fixation du cadre
 - Formation interactive sur le concept canadien et exemples
 - Objectifs stratégiques de l'AFT ... Plan-Programme
- Jour 2: Construction par secteur
- Jour 3: Mise en commun et analyse de l'ensemble et ajustement

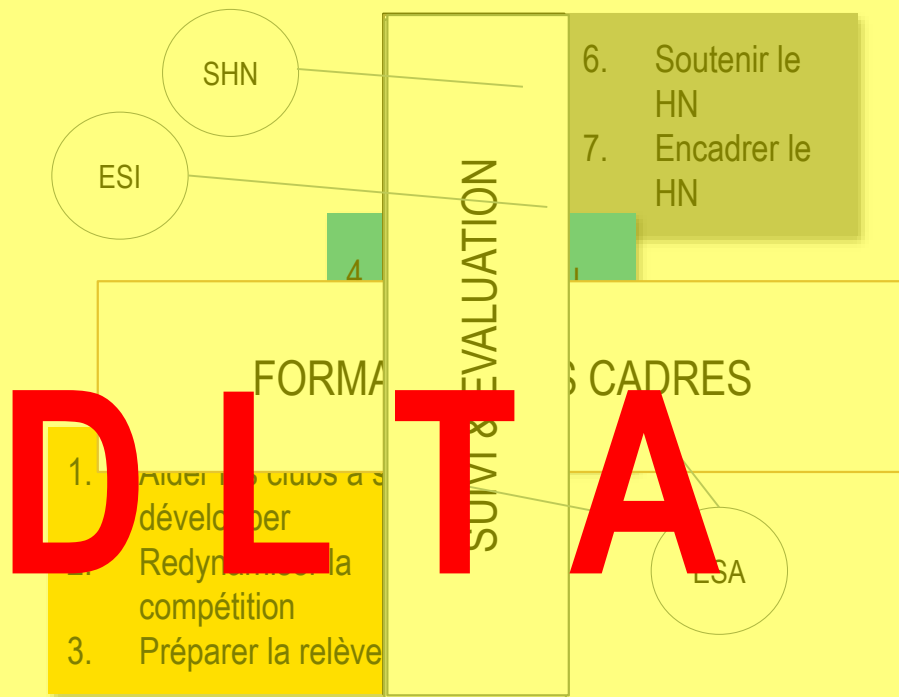
6. Soutenir le HN
7. Encadrer le HN

4. Préparer au HN
5. Veiller au double PV

1. Aider les clubs à se développer
2. Redynamiser la compétition
3. Préparer la relève

IMPLEMENTATION

7 objectifs stratégiques / Approche intégrée



Fonctions	Missions et objectifs de la fonction	Evaluation		Tâches et actions	Répartition tâches					
		Cote	Max		Heures		%			
					Tâches	Missions	Fonctions	Fonctions	Missions	Tâches
Coacher / Entraîner	Concevoir et implémenter le projet de ses joueurs	10		Etablir et suivre les objectifs d'entraînement et de performance en relation avec le statut FWB du joueur en concertation avec le DS et le responsable du secteur	5	20	1290	76%	1,18%	0,295334%
				Concevoir, agencer et mettre en place le plan stratégique et les moyens pour l'atteinte des objectifs	5					0,295334%
				Réunion avec les joueurs pour partager les objectifs et les moyens	10					0,590667%
	Entraîner les joueurs de façon adaptée et personnalisée	30		Mise en place et contrôle des programmes d'entraînement en collaboration avec les entraîneurs	20	750	1290	76%	44,30%	1,181335%
				Entraînement tennis (Tactico-technique, mental...) des joueurs du TE	400					23,626698%
				Entraîner tennistiquement les joueurs du Pré T-E au CF ou à l'extérieur	250					14,766686%
				Entraîner en stage à l'étranger ou en Belgique en internat les joueurs du TE et du Pré TE	80					4,725340%
	Gérer la compétition	20		Mise en place, contrôle et évolution des programmes de compétition en collaboration avec les entraîneurs	20	520	1290	76%	30,71%	1,181335%
				Suivre en compétition en Belgique (30 jours)	240					14,176019%
				Suivre en compétition à l'étranger ou en Belgique en internat (5 semaines)	200					11,813349%
				Se coordonner avec le secrétariat pour la logistique des voyages	30					1,772002%
				S'assurer de la bonne inscription des joueurs en tournoi	10					0,590667%
Vérifier la transmission des frais de compétition des entraîneurs au secrétariat				20	1,181335%					
Coordonnateur	Coordonner les missions du secteur en établissant des synergies entre ses différents protagonistes	25		Réunion d'organisation hebdomadaire avec staff du TE	50	167	323	19%	9,86%	2,953337%
				Coordination cellule "Médico sportif"	25					1,476669%
				Réunion mensuelle avec les 2 éducateurs	12					0,708801%
				Coordination régulière avec responsable Pré TE	20					1,181335%
				Coordination régulière avec responsable Post TE	20					1,181335%
				Réunion et contact régulier avec personnel du centre Adeps	20					1,181335%
				Vérifier document hebdomadaire "occupation internat"	20					1,181335%
				Collaborer et coordonner ses missions avec le DS + conseiller en vue d'optimiser le secteur	10					
	Préparation des réunions	16	0,945068%							
	Réunions hebdomadaires avec DS	40	2,362670%							
	Participer aux réunions du CNJR avec DS	10	0,590667%							
	Réunions trimestrielle d'analyse des comptes du secteur avec DS	20	1,181335%							
	Team building éventuel	16	0,945068%							
Gérer les parents	5		Organisation et suivi réunions trimestrielles parents et en début d'année	30	50	323	19%	2,95%	1,772002%	
			Contact téléphonique hebdomadaire avec les parents	20					1,181335%	
Maintenir ou faire évoluer ses compétences / connaissances	10		Développer ou maintenir ses connaissances concernant les règles des circuits	10	80	80	80	4,73%	0,590667%	
			Développer ou maintenir ses connaissances concernant les règles antidopage	10					0,590667%	
			Développer ou maintenir ses connaissances concernant les règles de voyage	10					0,590667%	
			Suivre des formations ou des conférences en rapport avec la fonction	20					1,181335%	
			Se mettre à jour ou se maintenir à jour au niveau des formations ADEPS-AFT	30					1,772002%	
		0	100	TOTAL	1693			100%		
		0	%							

IMPLEMENTATION



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	
	Jany à Carnaval	4-6		4-6		4-6		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)	



Terrain Jaune



- 24M
- Filet normal 91,4 cm

Doivent être des bâtons de régulation de hauteur

		CRITÈRES A MAÎTRISER DANS SA COULEUR AVANT DE PASSER À LA COULEUR SUIVANTE. L'ENFANT EST CAPABLE DE...						
		BLANC	BLEU (10 (10,4 cm))	ROUGE (10 (10,4 cm))	ORANGE (12 cm)	VERT (12 cm)	JAUNE (12 cm)	
		<p>MLA pour le rouge doit être atteint avant toute autre couleur, doit être atteint avant les couleurs suivantes</p>						
<p>TECHNIQUES ET MÉTIERS</p> <p>Chaque fois que l'enfant joue en préparation il doit être encouragé à utiliser les couleurs appropriées.</p>	<p>VALEURS MÉRITES</p>	<p>Diriger le ballon en avant sans perdre de vue le partenaire</p>	<p>S'écarter au moins 1 mètre après un "let" gagnant</p>	<p>Partir vers le côté à son partenaire de jeu</p>	<p>Diriger l'aventure d'abord vers son partenaire de jeu</p>	<p>Se déplacer pour réfléchir à son partenaire et au jeu</p>	<p>Chaque fois que l'enfant joue en préparation il doit être encouragé à utiliser les couleurs appropriées.</p>	
		<p>Parler par encouragement et encouragement</p>	<p>Comprendre et respecter les règles et les protocoles</p>	<p>Accueillir le partenaire d'un point de vue positif</p>	<p>Diriger "bien joué" quand l'adversaire se trompe</p>	<p>Commencer une séquence de jeu en jouant avec son partenaire</p>		
<p>PSYCHOLOGIQUES (actions motrices et comportementales)</p> <p>Preneur - Fier - fier - Fier - Délicat - Joueur - Réactif - Échangeur - Courtois - Serein - Résistant - Équilibré</p>	<p>ARRIVAGE</p>	<p>De placer son ballon en jeu au bon moment</p>	<p>Reconnaître une bonne balle d'une bonne façon</p>	<p>Se déplacer vers le ballon</p>	<p>Se déplacer vers le ballon</p>	<p>Se déplacer vers le ballon</p>	<p>Se déplacer vers le ballon</p>	
		<p>Respecter les protocoles de jeu et de faire du jeu (Comment)</p>	<p>Attendre que l'adversaire ait servi avant d'engager</p>	<p>Savoir se déplacer vers le ballon</p>	<p>Comprendre le jeu</p>	<p>Comprendre le jeu</p>	<p>Comprendre le jeu</p>	<p>Comprendre le jeu</p>
<p>SEAMENTS FACTEURS</p>	<p>SEAMENTS TACTIQUES</p>	<p>Changer en coopération</p>	<p>Valleur d'être les ballons "rouge et vert" pour l'envoi et le service de la première balle</p>	<p>Relancer plusieurs fois de suite</p>	<p>Être la suspension au bon moment et au bon endroit</p>			
		<p>Attaquer</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>
		<p>Défendre</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>
		<p>Service</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>
		<p>Reçu de service</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>
		<p>Spécificités de jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>
		<p>Haute Filet</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>
		<p>Blanc</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>
		<p>Rouge</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>
		<p>Orange</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>
<p>Vert</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>		
<p>Jaune</p>	<p>Changer la direction de la balle (service de la balle)</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>	<p>Changer la direction de la balle en jeu</p>		

la ligne le sol zone cibles

Terrain Rouge



- 12M
- Filet de 80 cm

Doivent être des bâtons de régulation de hauteur

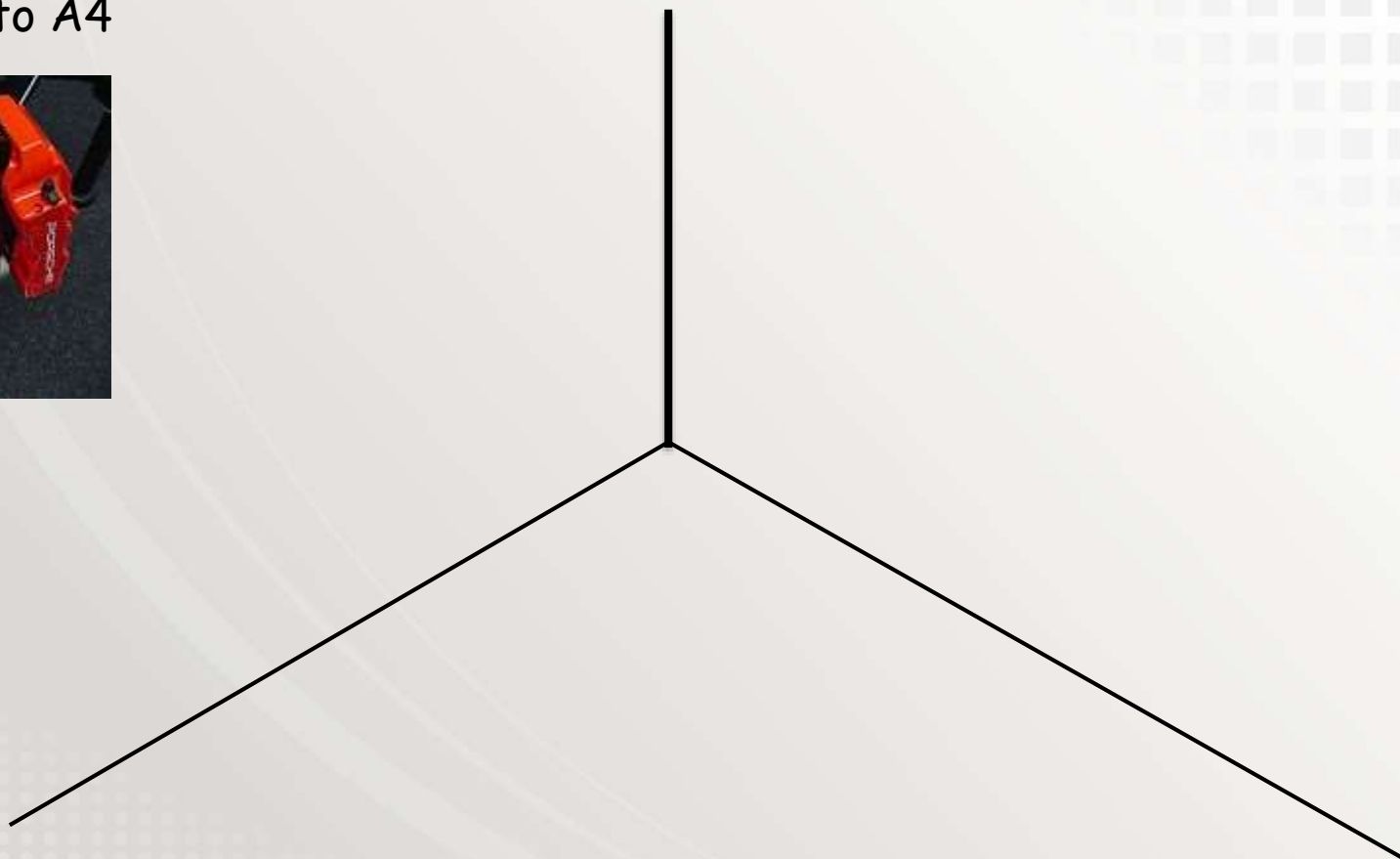
Orange

Thématique 1	Thématique 2	Thématique 3	Thématique 4	Thématique 5	Thématique 6
<u>Cadre institutionnel et législatif</u>	<u>Didactique et méthodologie</u>	<u>Facteurs déterminants de l'activité et de la performance</u>	<u>Aspects sécuritaires et préventifs</u>	<u>Ethique et déontologie</u>	<u>Maîtrise de la situation</u>
<u>CS 1.1.1</u> Le tennis et son organisation	<u>CS 1.2.1</u> Méthodologie de l'animation	<u>CS 1.3.1</u> Analyse de base des composantes du jeu	<u>CS 1.4.1</u> Règles de sécurité	<u>CS 1.5.1</u> Charte du moniteur de tennis	1
<u>CS 1.1.2</u> Ma formation Initiateur	<u>CS 1.2.2</u> Education motrice préparatoire	<u>CS 1.3.2</u> Fondamentaux techniques			2
<u>CS 1.1.3</u> Arbitrage	<u>CS 1.2.3</u> Le tennis évolutif et les situations de jeu	<u>CS 1.3.3</u> Fondamentaux tactiques			3
	<u>CS 1.2.4</u> Rentabiliser la séance	<u>CS 1.3.4</u> Développement des qualités motrices fondamentales			4
	<u>CS 1.2.5</u> Situations de jeu et d'échauffement				5
	<u>CS 1.2.6</u> Situations de jeu Service-Retour				6
	<u>CS 1.2.7</u> Stage pratique Animateur				7
	<u>CS 1.2.8</u> Méthodologie de l'initiation				8
	<u>CS 1.2.9</u> Ateliers de formation pratique de l'initiation				
	<u>CS 1.2.10</u> Stage didactique				

En clair, les modules de la suite de la formation "Moniteur Initiateur Tennis"

ETAPE 1 : Table initiale

- 5 min de réflexion sur « FREINS A L'IMPLEMENTATION AU SEIN DES CLUBS »
- Notes recto A4



5

ETAPE 1 : Table initiale

- 5 min de réflexion sur « STRATEGIES POUR CONTOURNER LES FREINS »
- Notes recto A4



5

ETAPE 1 : Table initiale

- 5 min de réflexion sur « COMMENT AFT PEUT AIDER? »
- Notes recto A4



5

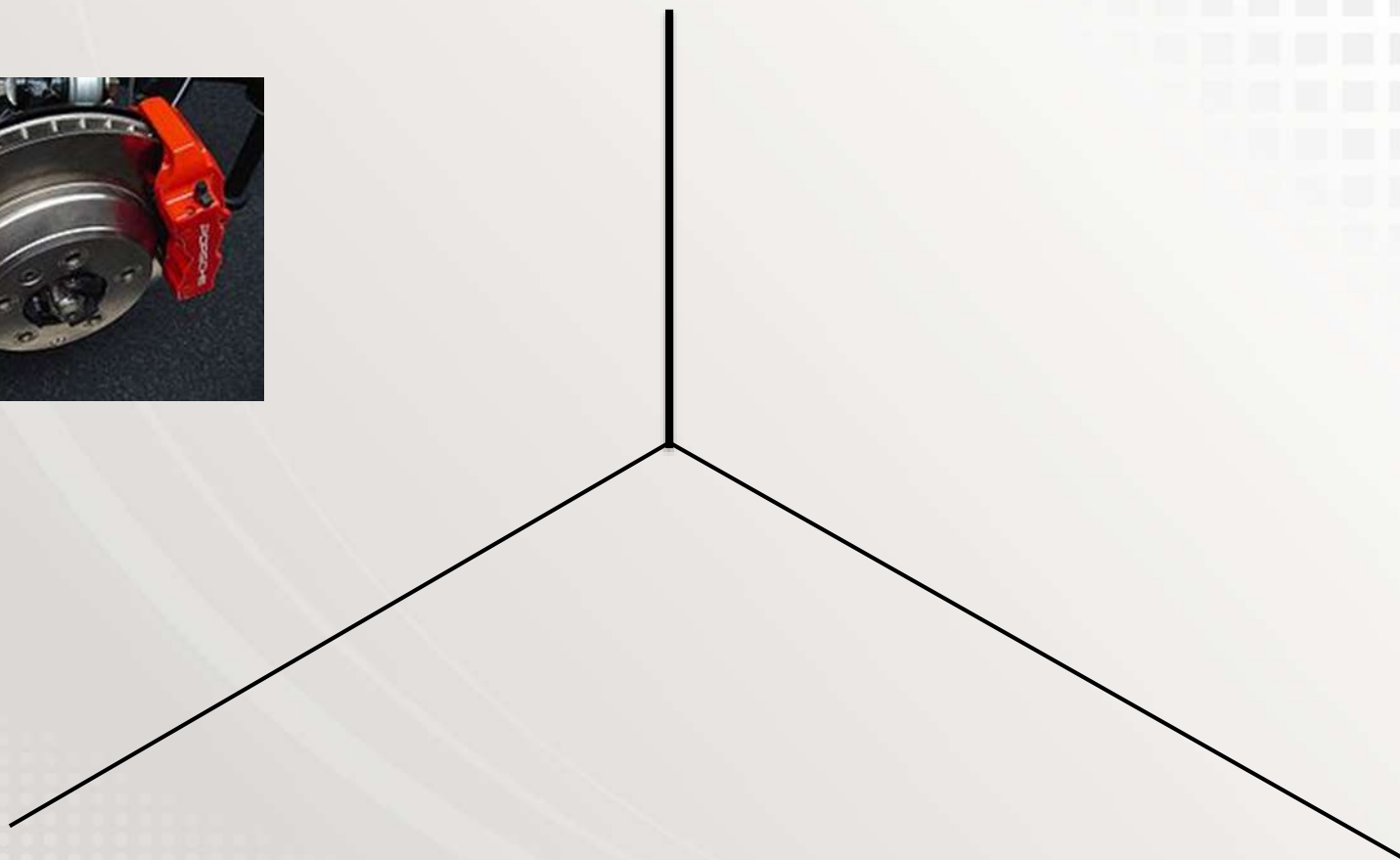
ETAPE 2 A : Regroupement

- 10 min de réflexion sur sa thématique
- 1 secrétaire remplit le Flip chart de la table



ETAPE 3 : Reporting table initiale

- 5 min de reporting sur LES FREINS
- 1 secrétaire remplit le Flip chart de la table



5

ETAPE 3 : Reporting table initiale

- 5 min de reporting sur la STRATEGIE
- 1 secrétaire remplit le Flip chart de la table



5

ETAPE 3 : Reporting table initiale

- 5 min de reporting sur L'OEIL DE MAQUIGNON
- 1 secrétaire remplit le Flip chart de la table



5





MERCI DE VOTRE ECOUTE