DOSSIER DE LA DIRECTION SPORTIVE

DOSSIER DE PRESENTATION

LE DLTA AFT

Version du 01/06/2019



INTR	ODUCTION	3
LE DI	LTA, C'EST QUOI ?	4
1.	Développement global	4
2.	Stades de développement	4
3.	Pont entre « Sport Elite » et « Sport Loisir »	5
POU	RQUOI L'AFT UTILISE ET VEUT IMPLEMENTER LE DLTA ?	6
LES 1	O 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
QUE	LQUES 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 DI	LTA AFT	17
Sy	nthèse du DLTA AFT	17
St	ructure du DLTA et secteurs d'intervention :	17
Pla	anification idéale « Développement – Compétition – Repos » du DLTA AFT	18
RAPF	PELS DES PROFILS DE FONCTION DES DIFFERENTS NIVEAUX DE MONITEUR SPORTIF	19
M	oniteur Sportif Initiateur (Anciennement Niveau 1)	19
M	oniteur Sportif Educateur (Anciennement Niveau 2)	19
M	oniteur Sportif Entraîneur (Anciennement Niveau 3)	20
PRIO	RITES DU DLTA PAR ETAPE	21
PRIO	RITES DU DLTA PAR COMPOSANTE POUR FILLES	29
PRIO	RITES DU DLTA PAR COMPOSANTE POUR GARCONS	33
TARI	F 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 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. <u>Développement global</u>

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

TACTIQUE TECHNIQUE PSYCHO-PHYSIQUE **EMOTIONNEL**

Figure 2 : Développement global à travers les différents stades

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

Ces éléments doivent être appliqués durant toute la

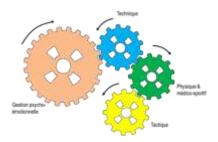


Figure 1 : Interdépendance des facteurs de développement

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.

sont

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

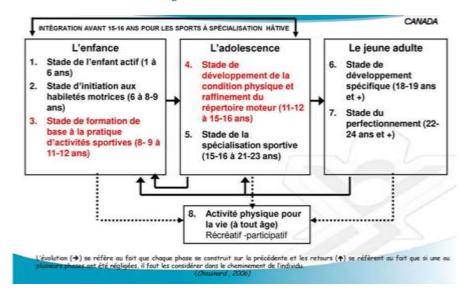
précoces, on insistera sur l'éducation et la prise de conscience, tandis qu'aux stades ultérieurs, on se concentre davantage sur la mise en œuvre, l'évaluation et l'amélioration des habiletés.

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 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 <u>entraîneurs et parents de structurer leurs interventions</u>. Cela posera un <u>cadre</u> et donnera une <u>vision</u>. Grâce à ce concept, on peut donc savoir qui fait quoi et quand. De plus, le DLTA peut servir de <u>support de communication</u> 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 <u>10 ans ou 10 000 heures</u> d'entraînement sérieux (une fois les habiletés physiques acquises) <u>pour devenir un athlète d'élite</u> 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.
- 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.

Recommandations: pour développer leurs

habiletés physiques, les enfants ont besoin de

• 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.

Déplacement	Contrôle d'un engin-objet	Équilibre - stabilité		
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	Projeter un engin :	Maintenir l'équilibre Rouler Esquiver Mouvement giratoire Flotter Atterrir Position de base Chuter - couler Mouvement de rotation Arrêter S'étirer, se recroqueville Se balancer Vrilles		
Se balancer Patiner Garnbader Faire la roue	Recevoir et projeter : • Avec un objet ou instrument • Avec les segments du corps			

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 basketball, 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

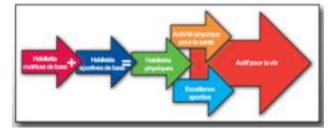


Figure 6 : Importance d'une base solide

faible capacité oculo-manuelle aura une grande difficulté à apprendre le tennis et à l'aimer pour la vie.

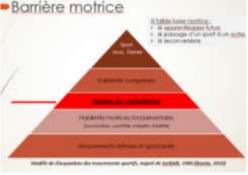


Figure 7 : Barrière motrice selon Branta 2010

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

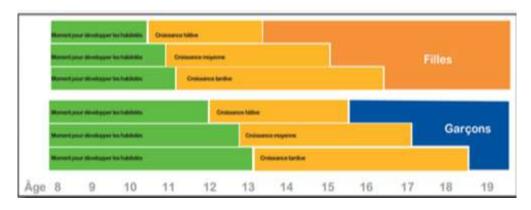


Figure 8 : Timing de la puberté vs temps de développement des habiletés sportives de base

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

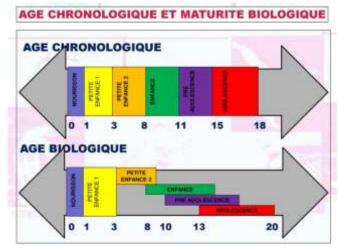


Figure 9 : Age biologique vs âge chronologique

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

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.

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

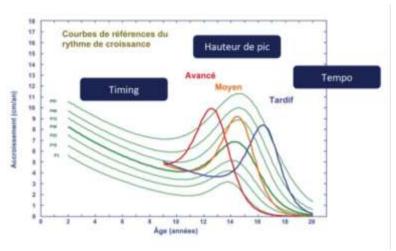


Figure 10 : Variabilités inter-individuelles de pics de croissance selon Tanner Growth

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?

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

Des dizaines de types d'entraînement d'un athlète doivent être intégrées 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

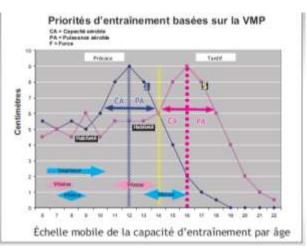


Figure 12 : Les fenêtres optimales d'entraînement

prioritaire dès l'apparition des premières menstruations pour les filles.

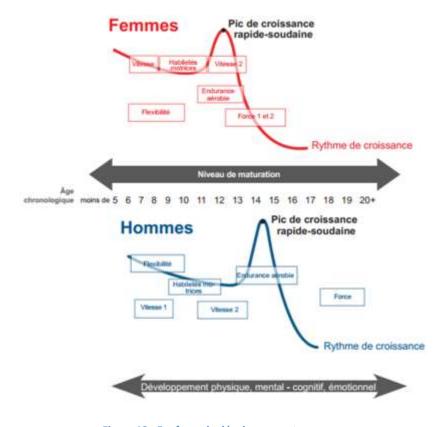


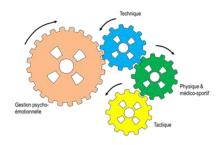
Figure 13: Fenêtres de développement vs sexe

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 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.

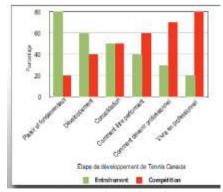


Figure 14: Entraînement vs étapes

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.

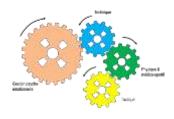
L'orientation du système doit inclure un partenariat pour développer la conscience du sport, recruter des joueurs et identifier ceux qui ont un grand potentiel. Les joueurs connaîtront du succès à l'intérieur d'un système clair et fondé sur des principes cohérents. Le système de perfectionnement des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

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.
- <u>La phase de la performance</u> 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)
- <u>Créer le déséquilibre</u> : C'est frapper pour embêter l'adversaire et prendre l'ascendant dans le point.
- o <u>Exploiter le déséquilibre</u> : C'est tirer profit du déséquilibre en accentuant encore plus son avantage ou en concluant le point.
- <u>Se défendre</u> : 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'enchainement » 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 2ème 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.

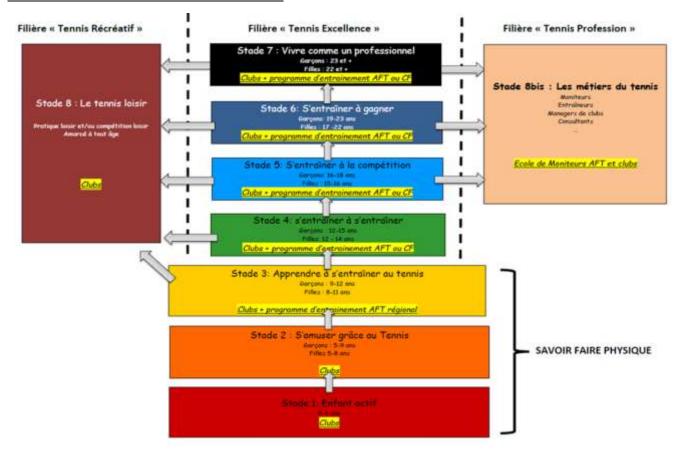
En plus du développement des qualités physiques, il ne faut pas négliger l'aspect médical.

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 »

<u>Planification idéale « Développement – Compétition – Repos » du DLTA AFT</u>

(aft:0			Stades										
Practiplant in Train			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
note max. de matches / an		D	15-20	D	20-30	D	20-30	D	20-30	D	40-50	D	40-50
Nbre de to	urnois intern. / an		0		2		6-8		8-14		20-25		20-25
Nbre max, tournois consécutifs		2 2		2 2-3 3		3	3.		3				
Durée	Mi-Sept à mi-Déc	10		8 - 10			8 - 10	6-8					
périodes de prépa (en	Jany à Carnaval	4	F-6	4	4-6		4-8		4	Ain	dividualiser	A in	dividualiser
sem.)	Páques - Juin	2	2-4	- 2	2 - 4		2-4		2-4				
	d'h. d'entr. / sem	Т	5 à 7h	Т	6 à 10h	T	8 á 12h	T	10 à 15h	Ţ	20h	Ţ	20h
	& Physique ue & générale)	PH	4 â 5h	PH	4 à 5h	PH	5 à 6h	PH	6 à 12h	PH	6 à 12h	РН	6 å 12h
Nbre total de sem. de repos		8 (4	4 total)	8 (4	4 total)	6	(3 total)	6	(3-total)		i (3 total)	5	(3 total)

RAPPELS DES PROFILS DE FONCTION DES DIFFERENTS NIVEAUX DE MONITEUR SPORTIF

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 optimaliser 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 optimaliser 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'optimalisation 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)

PSYCHO-EMOTIONNELLE	TACTIQUE	ire à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports	
	•	тесниі Que	PHYSIQUE
5-6 ans Cf Projet "Mon Tennis"	S-6 ans Cf Projet "Mon Tennis"	5-6 ans Cf Projet "Mon Tennis"	5-6 ans Cf Projet "Mon Tennis"
Policination - Possa de Taction dans l'instant préport - Sidentifier à un groupe de journes prévent - Développer un segrit d'opposition - Développer un segrit d'opposition - Développer par le de complétion - Développer le poit de l'entre en se battent sur chaque belle - Paire prevue de éthermistion pour placer toutes les bables dans le terrain Approche - Cautener et éthique du territs - Respect (matérie, partenuire, entraineur, consignes, efficiels, règles) Concentration - Développer habiteit de se concentre sur ses tâches Configuer - Comportements positifs (s'affirmer sur le terrain) - Der prevet l'entre de de se de soulzions - Collistoner avec se partennier - Collistoner avec se partennier - Apprendre à soigner son image et son attitude quand on joue	Service - Jime halle : Se protégor par une service précis long légèmement sloé dans le point fiable - lière halle : order le dérégulatre par le vitence - Service prémierant : corder le dérégulatre en se servant de la longueur du terrain - Service prémierant : Es protégor - Service prémierant : Es protégor - Fond de court - Service prémierant : Es protégor - Répert de court - Réport de service de dans les répulser en compétition - Réport de courtér le corter de sterrain en crisitations du Cut Approvée à se rejaiser su la terrain en fonction de qualité et la dérection du coap effectué - Attauser : Egylatre de clothqualitre : - Litte capable de rettrer dans le terrain pour fragore en destre à l'intérieur du terrain - Litte capable de rettrer dans le terrain pour fragore en destre à l'intérieur du terrain - Litte capable de rettrer dans le terrain pour fragore en destre à l'intérieur du terrain - Litte capable de rettrer dans le terrain pour fragore en destre à l'intérieur du terrain - Autorité de l'édégulière : - Approvée à nettre de l'effet pour changer sa trajecture eu sa direction et sière déglacer l'adv Approvée à la tettre de l'effet pour changer sa trajecture eu sa direction et sière déglacer l'adv Approvée à la tettre de l'effet pour changer sa trajecture eu sa direction et sière déglacer l'adv Approvée à la tettre de l'effet pour changer sa trajecture eu sa direction et sière déglacer l'adv Approvée à la tettre de l'effet pour changer sa trajecture eu sa direction et sière déglacer l'adv Approvée à la tettre de l'effet pour changer sa tespécture eu sa direction et sière déglacer l'adv Approvée à sattier se pointe first	Service - Prior R minimum - Equilibre - Prior R minimum - Equilibre - Prior R minimum - Equilibre - Prior R minimum - Reductor or Service - No se pictor est comment - Reductor or sec in prior si Prior R minimum - Reductor or sec in prior si Prior R minimum - Reductor or sec in prior si Prior R minimum - Reductor or sec in prior si Prior R minimum - Reductor or sec in prior si R minimum - Reductor sec in prior si deli prior si deli prior si reductor se in prior si deli pri	Développer davantage les habitetés de base du déplacement et les habitetés motrices Visess et ajulici - Andre la bone technique pour courre en ligre droite Condraitors - Andre la bone technique pour courre en ligre droite Condraitors - Conserver son équitive - Lairer a seu cum entine et flutire - Lairer a seu cum entine et flutire - Conserver son équitive - Habiteté à prante de décisions - Temps de réaction, évaluation paréo défluyeur chromostèris du par la compétition d'éfficiles - Politique de décisions - Lairer de la confesion de décisions - Persistifisé générale par le bilarde de courre de la compétition de confesions de la competition de confesions de la competition de confesions de la competition de
Stade 2:	- Conclure avec des frappos descendantes sur des balles av-dessus du filet (volée et smash) Palisiir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprence	Nete. - Elapse of progression 1: Bilde au-diesau du frief. Frappe de haut en bas avec pau de déplacement - Elapse de progression 1: Bilde au-diesau du frief. Frappe de haut en bas avec pau de déplacement - Rolle du te pas - Rolle de Rolle du te pas - Roll	: 5 - 9 ans
PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
Cf Projet "You Transis" 7-9 ans Notivotion - Ross of Caltion data Friestert présent - Resident Caltion data Friestert présent - Représer la comprése de juanes présents pour provdre du plasier - Apprécer la comprése pour le spoit de l'Enfort en se battant sur chaque balle - Peréser pare de déclaration pour place toutes les balles dans le termain Appreche la comprése de l'active de l'entre de soulaires - Ober prede l'institute et cheche de soulaires - Ober prede l'institute et cheche de soulaires - Ober prede l'institute et cheche de soulaires - Callaborer acce se pratraisers - Apprendre à soigner son image et son attitude quard on joue	Cf Projet "You Tennis" Service Service Show bells - Se protéging par une service précis long dans le paire fable et bighement lifté : Lime table : come le désequalitée par la viseas. Récour de service - Service pou prémiemet : c'ent le désequalitée en se servant de la longueur du terrain -Service pour prémiemet : Se protégir Prend de court - Service pour prémiemet : Se protégir en competition - Récour de court de désequalitée en de competition - Récour de court de désequalitée en de competition de court le déseque de la competition de court le court de court de la competition de court le court le court de court le la court de court le court de court le la court le	G Projet "Non Tennis" 7-9 ans Service 1-2-3	CP Projet "Mon Tennois" 7- 9 ans Dévoluper desertage les habitées de base du déplacement et les habitées motrices Wasse et lagilité. Wasse et lagilité. - Avor la borne technique pour courir en ligre donte Coordination: - Sauter à la corde - Laurer avec une maint et l'autre - Laurer avec une maint et l'autre - Corneire son dealitée - Corneire et éraction, évaluation spation temporale et coordination dans diverses conditions difficiles - Développes la coordination par des déférées. - Temps de réaction, évaluation spation temporale et coordination dans diverses conditions difficiles - Développes la coordination par des déférées. - Présent évaluation de partie de l'appear d'avonnéérée ou par la compétition - Présent dans la consideration d'avoir de l'appear d'avonnéérée ou par la compétition - Présent dans l'appear de la corde de l'a 2 min. - Présent dans d'avoir de l'appear d'avonnéérée ou par la compétition d'avoir de l'appear d'appear de l'appear d'appear de l'appear d'appear de l'appear d'appear de l'appear de l'appea

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)

		cermion		terrain régulie	er		
Stade 3 : Expérimentation - Déve	l <mark>oppement / Apprendre à s'entra</mark>	îner au tennis / Devenir un athlèt	te complet et	développer les habiletés requises pour jou	uer sur un terrain 24	lm : 8 - 11 ans	
PSYCHO-EMOTIONNELLE TACTIQUE				TECHNIQUE		PHYSIQUE	
Politica de la ration den l'instant précent - Out de l'interacté et de l'effort y d'elemination - Out de l'interacté et de l'effort y d'elemination - Out de l'interacté et de l'effort y d'elemination - Outpresse d'elique du terris - Approche - Approche	Sur le 18 Service Sur le 18 Service Alter balle: précision, longueur, "siff" (entre slice et lift - L'ante balle: précision, longueur, "siff" (entre slice et lift - L'ante balle: Décèque l'ante balle: Service l'antere par avec régulatifs - Arter par l'antere	Service (code patie) (code pat	- impact indication prince diden (principation of the principation of the principatio	certation balle + précentation raquette) pouve p	Exemple: a aymétric gauthréle ; Surveiller les dolueurs de croises . Rachts . Articulation (serous, chevill -> Adaptation de la charge de tra . Coordination . -> Sadapte aux chargements de . -> Sadapte aux chargements de . -> Sadapte aux chargements de . -> Concerner son depulite dans de . -> Exister à la corde . -> Exister plusieurs tâches en mi . -> Exister plusieurs tâches en mi . -> Exister plusieurs tâches en mi . -> Autri de bornes techniques de . -> Autri de bornes techniques de . -> Autri de bornes techniques de . -> Autri de sadapte .	MEDICAL Ter les signes wont-coursus d'une possaire de crossance. oile (croissance gauche), rotation des ceintures norce to, épaules, hanches) wal PHYSIQUE x de jambles ou techniques) riphine mess shadations me lesnys ourse multidirectionnelles no, nanique spatiotemporelle, temps de résiction et coordination compétitiers.	
Onde to Sunfaturate Vision Plan	- Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas.		thibbs consider the dévelopment les hebitetés considerations in		nuar sur un terrain 74m + 9 - 12 ans		
Stade 3 : Experimentation - Devel PSYCHOLOGIE	eloppement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un a		te complet et	TECHNIQUE	ouer sur un terrain 24m : 9 - 12 ans PHYSIQUE		
Motivation - Please of Paction dem Finatant pricese - Oxido Cer Triesmande et de 1 effort / determination - Oxido Cer Triesmande et de 1 effort / determination - Oxido Cer Triesmande et de 1 effort / determination - Oxido Cer Triesmande et de 1 effort / determination - Oxido Cer Certa de 1 effort / determination - Curron Certa de 1 effort / de	Service - Jéme bale : se protéger par la précision, la longeuu, l'a - Jéme bale : se protéger par la précision, la longeuu, l'a - Jéme bale : se protéger par la précision, la longeuu, l'a - Créel rei déséqualibre par la viesses et l'effect de sièce. - Développer l'habitude de maintenir un haut pourcert. Reprende à retourne aux en régularité - Créel rei déséqualibre en se servant de la longeuur et - Retourne service les 2 précis dans la terrain - Retourne service les 2 précis dans la terrain - Retourne service les 2 précis dans la terrain - Retourne service les 2 précis dans la terrain - Retourne service les désequalibre : la longeuur et - Retourne service le déséqualibre : l'experiment de directif - Retourne service le déséqualibre : l'experiment de directif - Bretourne service le déséqualibre : l'experiment de directif - Se désende: - L'experiment dévendé : les terrains précis à la longeuur le - Bretourne service dévendé en terrain précis à la longeuur le - Bretourne service dévendé en terrain précis à la longeuur le - Bretourne service dévendé en terrain précis à la longeur le - Bretourne service dévendé en terrain précis à la longeur le - Bretourne service dévendé en terrain précis à la longeur le - Bretourne aux est des faques tranchaires rédournés de dévendé le - Conclus aux étite : - Conclus aux étite : - L'experiment de l'experiment à l'experimen	construction du lift. Conté paire) Conté paire) Conté paire) La largour du terrain La un yritem Enter ener controu (si cousses ou s-vy ou contrere La un yritem Enter ener controu (si cousses ou s-vy ou contrere La un yritem Enter ener ener controu (si cousses ou s-vy ou contrere Restour La un yritem Service Finance La un yritem Service La un yritem	- impact indication prince d'élant (pré- indication prince d'élant (pré- indication prince d'élant (pré- indication prince d'élant (pré- présent du éliée de la magantie de pre l'aprésent du éliée de de d'implacions succession en prince prince prince qu'en prince d'implace en prince prince prince prince d'appoil au con personne d'implace de la magantie qu'en prince prince prince prince d'appoil au con personne d'appoil au prince personne d'appoil au prince personne d'appoil au prince personne d'appoil au inspect (prince personne d'appoil appoil	unier en fixeritoria de l'effet) (cure en factoria de (effet) end les éléments d'écissa sont mahmés bon endroit et dans la bonne position lobre endroit et dans la bonne position lobrement et finspel) (algogement au rewire au crops bon endroit et dans la bonne position l'indériera de farrain lacoment et finspel) 2 2 3 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	Ex : asyndring auxhelandre, row Surveillance des douleuss de cr Surveillance des douleuss de cr Articulation: genue (OS), cl -> Adaptation charge de traveil 1 Coordination Coordi	oissance : PHYSIQUE or de jambles outerinques) informe menses statistion me tamps multiples multiples course multidirectionnelles loss, avalyes spatiotemporelle, temps de réaction et coordination 6, compétitions.	

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	12 – 14	S'entraîner à	Jeter les bases de la	Educateur (Niv 2) ou
		ans	ans	s'entraîner.	recherche de l'excellence	Entraîneur (Niv 3)

Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jet	er les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans	
TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
Service. - Bedrey -	Service - Pour la traval d'accremanation des effect (du since vers le litt) - Pour la traval d'accremanation des effect (du since vers le litt) - Rochélerin on le segrette à l'impact - Bascale et criation des égaules (du sociation) - Bascale et criation des égaules (du sociation) - Bascale et criation des égaules (du sociation) - Boble du travall d'impactation de la Visense de la balle - Accremation de la visense de l'avaret ères Rodour de service - Pour le pour le partie de la visense par garder une position proche de la ligne de fond - Dévelage per la capacité à restourner en gairange et en appuis ouverts - Treur l'impact - Pour le per performant : - Pour le performant : - Pour l'appur le capacité à Papeur (dissociation) - Pour le performant : -	MEDICAL - Curio sup postural - Curio sup postural - Curio supportunal - Curio supportuna - Curio supportuna
Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jet	er les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans	ргессионал аррия.
Service Decopyment of une 2 into balle efficace deviet prioritaire Decopyment of une 2 into balle efficace deviet prioritaire Decopyment of une 2 into balle efficace deviet prioritaire Decopyment of une 2 into balle efficace deviet prioritaire Decopyment of une 2 into balle efficace deviet prioritaire Decopyment of une 2 into balle efficace deviet de la varieté Radour de service Decopyment of une 2 into balle particular de la varieté Radour de service Destroit de courte de consiste d'attace Destroit de courte de la varieté des la varietés de la varieté de la	Service - Poulon de traval d'accentulation des effets - Poulon des segrents à l'impact - Accédieration des paraptes parts eaute l'Impact - Accédieration des paraptes parts eaute l'Impact - Accédieration des paraptes parts eaute l'Impact - District de Traval d'augmentation de la vitesse de la baile - Accentration de la vitesse de l'avant-bas - Accordiantain de la vitesse de l'avant-bas - Accentration des just de james paur garder une position proche de la ligne de fond - Développe la capacité à returner en parisage et en appuis ouverts - Many sant de la part de l'avant de la fisque - Service pau performant: - Service pau performant: - Service pau performant: - Accédieration important de la fisque - Service pau performant: - Accédieration important de la fisque - Service pau performant: - Accédieration important de la fisque - Accédieration important de la requert de la fisque - Accédieration important de la requert de la fisque - Accédieration important de la requert de la fisque - Accédieration important de la requert de la fisque - Accédieration de la gestudie pour periore la balle list avec efficacité - Jouer plus torquiseration de la suppose de la Fisque de la fisque - Ouger les torquiseration de la gespone flourition de la fisque de la fisq	MEDICAL - Ones to postural - Charlasting dishale des différentes chaines manculaires (intérieuxe, postérieuxe, médiane, crosées) - Bilas forcitories análysique - Bilas forcitories forcitories de comprensatives pussent estrature l'évalution technique du joueur - Bilas forcitories análysiques análysiques de comprensatives análysiques de l'accer ané cui post différentes joux de jambies ou techniques) - Laucer ané cui Dou Salas de malines différentes para de l'accer ané cui poste de l'accer análysiques de violente palasies six belle ma mémbre tempo Vibesse et aguille - Néabrer els bonnes socientes dans des sixtuaines spécifiques - Valorier el bouger signiment dans des sixtuaines spécifiques - Valorier el bouger signiment dans des sixtuaines spécifiques - Nationer moutement de récision competitous. - Bilas d'accer de l'accer de l'accer de l'accer de l'accer de l'accerdance - Bilas forcitories socientes moutaines (qualvierse, socio-jambies des mollets, adducteurs, pectoraux, dor) - Nationer les techniques de destinone - Production moutements des épaluses et des haruches - Salasties du tovec - Tourite les techniques d'extrement dans épaluses et des haruches - Julias ana carectros acceptiones de sitters intermittents de floi à 30° - Production moutements des épaluses et des haruches - Julias de la consecution de l'accerdance productiones de mancies (qualvierse, socio-jambies des molets, adducteurs, pectoraux, dor) - Noblette en techniques de l'accerdance productiones de mancies (qualvierse, socio-jambies des molets, adducteurs, pectoraux, dor) - Noblette en techniques de l'accerdance productiones de mancies (qualvierse, socio-jambies des molets, adducteurs, pectoraux, dor) - Noblette en techniques de l'accerdance productiones de mancies (qualvie
	Service - Developpment d'une Jilme balle efficace deviert prioritaire - La developpment d'une Jilme balle efficace deviert prioritaire - La developpment d'une Jilme balle efficace deviert prioritaire - Le betaile - Corrie i dérinquiter par la vitence, les dici, la précision et la vanidé - Coupre plus de poisson en sepons et l'une valuer - Service per purformant: - Provice profromant: - Provic	Service 10. Displayers of use 2 has been described enter protected by the control of the contro

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

	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
Networken Filter dem Trelégation des processus Golf du dispossement de soa Solitation de systement de soa Solitation de systement de soa Solitation de systement de soa Berdinard Federal Federal de soa Berdinard Federal Federal de soa Berdinard Federal Fe	Service Service on a le retour et la fragpe suivante deviennent prioritaires - de basile : - de basile : - de basile : - de partie de pout le retour et la fragpe suivante deviennent prioritaires - de partie de pout et le résignatif plus foit avec une practe variété - Source saile : déceptique suivante foit plus practe (restource une l'agressivité) since un bon Wage - Marcel de service - Récourse de service - Récourse de service - Service porformant : être capable de protegre agressivement en pousat long avec de la qualité - Service porformant : être capable de protegre agressivement en pousat long avec de la qualité - Service porformant : être capable de protegre agressivement en pous tiong avec de la qualité - Service porformant : être capable de protegre agressivement en pous tiong avec de la qualité - Service pour portegre : - Descripper une protection bis agressive tant avec ! Cd galvec le revers - Descripper une protection bis agressive tant avec ! Cd galvec le revers - Descripper une protection bis agressive tant avec ! Cd galvec le revers - Descripper une protection de l'appear d	Service - Confinence le travail lachrique pomettant l'accentulation des effects (Confinence le travail lachrique pomettant l'accentulation des effects (Confinence le travail lachrique pomettant l'Accentulation de la viesse de la balle (Confinence le travail lachrique pomettant l'Acqueration de la viesse de la balle (Confinence le cavaille de la confinence de la spession de la vierse de la vi	PHYSIQUE *Focalization ser les chaines manculaires . Billian pricis . *Nise in price d'un programme de mobilité articulaire Attention : appareix de n'esteure (de Nachrelle, lumbriers) -Rate de la reserve (esteure (de Nachrelle, lumbriers) -Rate (socalique (rateleur équale « soche /qualetospe) *PHYSIQUE *Perce (page se force manimale - Dichelogoper sa force manimale - Alberde reduction de force **Endurance** **Test **Inger**: New 12 - **Inser**: New 12 -
	 Continuer le développement de la valeur du point Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, 	- Harmoniser avec les priorités tactiques	Prévenir les blessures Renforcement des muscles profonds
St	ade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétitio	on / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 16 - 18	ans
PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
Intervation Contract l'elégation des processes Contract l'elégation des processes Contract l'elégation des processes Contract l'elégation des processes Elégation de l'elégation de l	Service note out in tribure to its fispore submits devienced prioritaires - live table : direc capable du créer le diséquillave, l'etteure, effet, veriété) et d'enchairer pour l'exploiter - live saint : des capable du créer le diséquillave, l'etteure, effet, veriété) et d'enchairer pour l'exploiter - l'acception : l'acc	Service - Commune le travail technique permettant l'accondutation des effets - Continue le travail technique permettant l'accondutation des effets - Continue le travail technique permettant l'acqueretation de la viriesse de la balle Return de service - Service professionet: - Malchier de capacité à retouvre en garange - Malchier le capacité à retouvre en garange - Malchier le capacité à retouvre en garange - Service peu professant : - S	MEDICAL - Focalisation sur les chaines musculaires - Bilan précis - Potociacion de travail individual sample à nésisier + travail dingé avec le thérapeude - Potociacion de travail individual sample à nésisier + travail dingé avec le thérapeude - Potociacion de travail (nésis de la companie de la comp

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
	Comment dev		17 – 22 ans	S'entraîner à gagner.	Regrouper les habiletés.	Entraîneur (Niv 3)

PSYCHO-EMOTIONNELLE Motivation - Fare for efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante. - Pare for efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante. - Développer la capacité à émercer le pien contrôle de sa camiller. - Parter attention aux détails. Il est essentiel de compter sur une bonne épaige. - Démotrorler la oppesaité de finire face à la presson lée à la comptition (Jugement des autres, classement, vayages, problèmes sociaux) - Colomotrer la loqueple définition plumaratier l'adversible et les blessures Confinance	TACTIQUE Service - Jimme balle : Mobinsor la sanciation des effets et zones - liere balle : Mobinsor la sanciation des effets et zones - liere balle : Novel la service - Service pour profermant : Utiliser Fersonente de ce qui a été développé dans les stades précédents - Service profermant : Time le boru riches dans des situations extérnes Fond de couxt - Utiliser Fersonentiere de ce qui a été développé dans les stades précédents - Saiditér son pue, augmente la saderne, la régulanté - Mobinsor la recommon offetsuée et los control estaques	TECHNIQUE -Les habitede sochriques divent s'harmoniser ene les priorités tastiques -Commerce à equitoire les habitedes dévelopées dans les étapes précidentes à un niveau supériour -Rythere plus d'ent et acur ce qualités conficientes infortion du jouar - Controuver l'évolution de certain d'éments lactriques en fonction du jouar - Dens tous les concrientes récéderement du service - Aveilleure encure gluis la capacité de tire profit des occasions d'étalgare en confirmant au Siet	PHYSIQUE *Fin de croissance : naturité . Once lugi doméranque, pointral compét *Nece en évicere de forres/laiblesses . Radeur, restriction de mobilité . Componation - Componation - Observation à juour sor le transin - Appréciation freu dynamique ploable . Appréciation freu dynamique ploable
- Fare foc efficacement à des substains de jou durant les entrainements d'une figon constante. - Dévéloppor la capacité à enerce le pien contrôle des sa camière. - Approche - Porter attention aux defails. Il est essentiel de compter su une bonne égape. - Démotrer le rapposité de fine face à la presson lée à la compétition (Jugement des autres, classement, vayages, problèmes socieus) - Collection le la que d'unifornée paranter l'adversité et les blessures - Constantial d'unifornée paranter l'adversité et les blessures - Confinance	- Jilme balle - Nathrisen la sentation des effects et zones - Nateur de service - Service pas enformant : Utiliser Francestols de ce qui a été développé dans les stades précédents - Service pas parformant : Utiliser Francestols de ce qui a été développé dans les stades précédents - Service profermant : Faire les bonns christ dans des situations extrêmes - Marie Transmitté de ce qui a été développé dans les stades précédents - Utiliser Transmitté de ce qui a été développé dans les stades précédents - Solidiffer sons qua proputer la cadence, sui régulatrie - Lillairer Transmitté de ce qui a été développé dans les stades précédents - Solidiffer sons qua proputer la cadence, sui régulatrie - Lillairer Transmitté de ce qui a été développé dans les stades précédents - Solidiffer sons qua proputer la cadence, sui régulatrie - Lillairer Transmitté de la consider sons que précédents - Solidiffer sons que proputer la cadence, sui régulatrie - Lillairer Transmitté de la consider sons que précédents - Solidiffer sons que proputer la cadence, sui régulatrie - Lillairer Transmitté de la consider sons que précédents - Solidiffer sons que proputer les cadence, sui régulatrie - Lillairer Transmitté de la consider sons que précédents - Solidiffer sons que précédents - Solidiffer sons que proputer les cadence, sui régulatrie	 Commencer à exploiter les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur Rythme plus éleve et avec une qualité acronie. Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur Dans tous les cas . continuer le dévelocoment du service 	- Fin de croissance : maturité - montaine prominair conglete - Mace né divienc des forest platience - Radesun, restriction de mobilité - Comprenation - Observation à journe sur le termain
-Trouve des sublators et savier s'salgater aux emitôches morchrées ou à rencontre - -Faire les ajustements requis pour passor des 3° aux Pro-ct pérer les questions liées aux compétitors Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière	Jau au fille - Utilizer l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précidents - L'objeccif est de solidifier le jeu - Moi d'orde : RÉCUBUR - Maitriser les habiletés pour étre préciment dans diverses sit, de compétition (surface, allitude, conditions climatiques)		- Mare en jane d'un protocole de travail de prévention - Active : SIA » ROULER FOAN - Active : SIA » ROULER FOAN - PRIVISIQUE Force PHYSIQUE Force 1 x la masse corporeté en développé couzhé - 1 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en développé couzhé - 2 x la masse corporeté en faison sur jambes - 2 x la masse corporet
	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraî	ner à gagner / Pegrouper les habiletés : 19 - 23 ans	
PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
Motivation - Fiere face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une fisjon constante. - Développe la capacité à exercer le plein contrôle de sa camiller. - Poètes des récision aux détails. Il est essențiel de compter sur une bonne égalge. - Entre alteritoria aux détails. Il est essențiel de compter sur une bonne égalge. - Lessements Développer la capacité d'affinterie jummoster l'adversité et les bissures - Concentration - Développer la capacité d'affinterie jummoster l'adversité et les bissures - Confiance - Confiance - Trouve des subditors et saiori s'adapter aux entâcites recontrées ou à renortier - Fiere les aljutiments requis pour passer des 3° aux fine té gléer les questions liées aux compétitors - Développer la capacité à prendire l'entiètre responsabilité de sa carrière	Service - Jime balle : Nathrere la variation des effets et zones - Jime balle : Nathrere la variation des effets et zones - Jime balle : Nathrere la variation des effets et zones - Jime balle : Nathrere la variation des effets et zones - Retire of service - Service profermest : Utiliser l'enscendible de ce qui a été développé dans les stades précédents - Service profermest : Trine les bors chuis des situations extrêmes - Fond de couxt - Utiliser l'enscendible de ce qui a été développé dans les stades précédents - Saidalle son jux, augmente la cadence, la réglamité - Natitatione la roccennomn offetuée et la content estaque - Natitatione l'enscennomn offetuée et la content estaque - Valieur l'enscendible de ce qui a été développé dans les stades précédents - L'implicatif ent de socialifier le jan - Not d'enrie: REQUEUR - Imposer son style de ju - Maibriser les habibletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, auttuude, conditions climatiques)	- Les habitéés techniques doinest h'ammoniser anc. les princines lactiques - Commerces à positione les habiteés dévolégées dans le déspan péridéntes à un niveau supérieur - Aprèse plus de deve et avec une qualific accus Aprèse plus de l'exerce de commerce de l'exerce	MEDICAL - Fin de croissance : maturale . Check up bound-conspue/postural complet - Hote en schorze des forces (biblioses - Hote en schorze des forces (biblioses - Compensation - Observation of such as a section of the schorze - Observation of up saver sur le terrain - Etude analytique gesturile - Appréciation of une dynamique globide - Hote en place de prisonale de traval de prévention - Authre : SGA in SOLUER FOAM - Passive : massages, relaxation, soura, PHYSIQUE Force Force captaine et endurance de force - 1,2 x la masse corporate en efection sel problem - 60 cm de sax terricula - 60 cm de sax terricula - 60 cm de sax terricula

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)

maximale professionnel Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme une professionnelle : 22 ans et +							
PSYCHO-EMOTIONNELLE	Stade 7 : Performance maximale / Vivre TACTIQUE	comme une professionnelle : 22 ans et + TECHNIQUE	PHYSIQUE				
tributation author une perinfication annuarile appropriée prévoyant des périodes de récopération et de miser en fonce afin de conserver sa mobiestion et son équilibre mental pour s'entrainer et parcer compression. Tributation de sa carrière. prouve de la conserver sa mobiestion et son équiple de soutien (Préparateur physique, agent ettrainen-excompagnatur, physitolifespander, psychologue, conseiller-financer) elementer une implication totale et se concentre sou ses performances en maticis conserver de la conserver finance de de lacinaries. Tributation d'avoir les habitetés mentales requises pour « liver la manchandise » Japacté d'utiliser les routines requises pour « liver la manchandise » Japacté d'utiliser les routines requises pour étiern des performances optimales. Anniero. Anniero. Anniero.	Annere à un riv. Sup. en ajoutant de la variéé et de melleures habitelés offersives. - Tirer devantage profit de l'ensemble des schémas tactiques connus.	- Les habiteits techniques doivent s'hammoniser avec les priorités factiques - l'opidate au maximum les habiteits developpée dans les étapes précédentes à un niveau supérieur . Controur l'évolution de certaine étéments ben'uniques ne frontait du jouer . Controur l'évolution de certaine étément ben'uniques ne frontait du jouer . Tierre profit au maximum des occasions d'attaque en confirmant au filet	MEDICAL - Ritual de prévention/récopération correspondant à la posture acquise et à la sensibilité de l'aut - Check sup biennéamage/point au conseption de l'autorité s - Balleurs, retiront de reduité s - Balleurs, retiront de reduité s - Compression de posture sur le terrain - Libus sens/tour gestude s - Balleurs, retiron de promise globide s - Prévention s - Révincement des tiensures prévods s - Récopération s - Active : 505 e BOLLER FOMM - Parise : massages, releasions, sunna, Prévention s - Prévention				
	Stade 7 · Performance maximale / Vivr	e comme un professionnel : 23 ans et +	acron usabota is made on the day of corps				
PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE				
cohvation Suive use plunfication annualle appopriée prévoyant des périodes de récupération et de enteue en force affiriée conserver sa mobivation et son équilibre mental pour s'entraline et beneuer le jelen contrilée de sa carrière. Perporche Sassurer d'avoir une bonne équipe de soutien (Préparation physique, agent entième-accompagnates, physiothéragueue, psychologue, conseiller éleancer) entième-accompagnates, physiothéragueue, psychologue, conseiller éleancer entième-accompagnates, physiothéragueue, psychologue, conseiller éleancer entième-accompagnates, physiothéragueue, psychologue, conseiller éleancer entième surprise de surrouter flourement de les blessures accompagnates entième Prendre l'entière responsabilité de sa carrière Prendre l'entière responsabilité de sa carrière	Amerer à un riv. Sup. en sjouzant de la verifié et de mellieures habiteités offensives. Tirer desantage profit de l'ensemble des scriémes tactiques comus	- Les habiteits techniques downet a hammonier avec les priorités factiques - l'epidres au mainsum les habiteits divelagées durs les étapes précédentes à un mieus supérieur - Cadrece plus napide qualités accur - Cadrece plus napide qualités accur - Dans tous les cas, continuer le élevilognement du service - Tirre profit au mainsum des occasions d'attaque en confirmant au filet - Tirre profit au mainsum des occasions d'attaque en confirmant au filet	MEDICAL - Ribard de prévention/recipidation correspondent à la posture acquise et à la serobitité de l'arbin - Ribard de prévention/recipidation correspondent à la posture acquise et à la serobitité de l'arbin - Mais en évidence des force/effablesses - Rabideurs, recinion de mobilité - Compression de Disserses et le terrain - Réprésistation d'une dynamique globale - Prévention - Prévention de manacles profonds - Resideurs et de service et de l'experiment de la force explosive et l'enviannece de direction rapidement et l'enviannece de direction rapidement et l'enviannece et change de direction rapidement et l'enviannece et change de direction rapidement et l'enviannece et change de direction rapidement et l'enviannece et d'enviannece et d'enviannece et l'enviannece et d'enviannece et d'enviannece et d'enviannece et l'enviannece et d'enviannece et l'enviannece et d'enviannece et l'enviannece et l'enviannece et d'enviannece et d'enviannece et l'enviannece et				

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 sport : 5 - 8 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terraîn 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 +			
7-8 ans Motivation - Relatir de l'action dans l'instant présent - S'électriné à un grace de jauxeur présent pour prendre du plaisir - S'électriné à un grace de jauxeur présent pour prendre du plaisir - S'électriné à un grace de jauxeur présent pour prendre du plaisir - S'électriné à un grace de jauxeur présent pour prendre du plaisir - S'électriné à un grace de jauxeur présent pour se partie de la lieur de l'action de l'	Motivation - Passi de Testino des l'Indiant prisent - Passi de Testino des l'Indiant prisent - Passi de Testino de l'India (distinuation - Sederatire à un groupe de journes steritoure Approche - Cather et distinar du tente - Cather et distinar du consignes (capacité d'écoate et d'action) Concentration - Se concentre product (activité - Se concentre product (activité - Se concentre product (activité - Comprehentement positifs, dévelappement de la résilience (pas d'accuse mais des solutions) - Comprehentement positifs, dévelappement de la résilience (pas d'accuse mais des solutions) - Develapper l'Indianté et d'entre les du subdions - Develapper l'Indianté et de morber des du subdions - Develapper l'Indianté et de morber des du dulons - Develapper l'Indianté et de morber des du dulons - Develapper l'Indianté et de l'Autorité (se c'langer après un match)	Notivation - Resur de la continución de processo - Resur de la continución de processo - Resur de la continución de processo - Sidentifica à un groupe de jouxness que travallent pour devenir professionnelles. Approche - Convote de resuperte es rigido (malidioristicate) - Convote de resuperte es rigido (malidioristicate) - Carrello en entre la consegue se la sidence - Faire un lien entre la consegue se la sidence - Gen en sattenction - Gen en sattenction - Debenovir Trifluence que je peaus esercer sur mon tonus et mes émotions. Conflance - Debenovir Trifluence que je peaus esercer sur mon tonus et mes émotions. Conflance - Debenovir Trifluence que je peaus esercer sur mon tonus et mes émotions. - Debenovir Profuence que je peaus esercer sur mon tonus et mes émotions. - Debenograpes une communication verballe et non verballe efficace - Pedesignes une communication set sant qualité personnelles, quer - Debenograpes que con malidio de la pression des matrix - Developpement de l'autoromine (turrifury / dicrossage-étrement)	Motivation - Plant stars Tritisgration des processus - Plant stars Tritisgration des processus - Startiste à un groupe de deux - Schertiste à un groupe de journaises qui travaillent spécifiquement pour devenir pro. Approche - Développer une étinque professionnelle de travail - Développer une étinque professionnelle de travail - Développer une étinque professionnelle de plus personnel - Lindgre et extentibiles de des les plus personnel - S'arcence dans le moment présent - S'arcence d	Notivision Not	Notivation - Sum use plantification annualis appropriée préviour des périodes de récopération et de - Sum use plantification annualis appropriée prévipant des périodes de récopération et de pour en compétition . - Exercir le plant controllé de sa carrière. Agranche - Statuter d'avoir une bronc étapire de soudent (Prépendeur physicia, quest - Statuter d'avoir une bronc étapire de soudent (Prépendeur physicia, quest - Statuter d'avoir une bronc étapire de soudent (Prépendeur physicia, quest - Démotretre une l'application totale et les concentre aires performances en matche - Démotretre une l'application totale et les bleasures - Démotretre une l'application totale et les bleasures - Statuter d'avoir les habitels metation registres par « l'Inter la marchandis » - Concentration - S'ausure d'avoir les habitels metation registres par « l'Inter la marchandis » - Confinance - Presider les habitels metation requises pour summonter le stress des compétitions - Presider l'entière responsabilité de sa carrière - Prendre l'entière responsabilité de sa carrière			
	MOTIVATION >>> Plansi, Josefficials, Autoromic, Completence. APRIOCIES >>> Austrip Persontly Agric, Siye de har, Ethique. COCCHETATION >>> Attenton, Memoration Clay, Prieser, Completence. COMPANIZ >>> Communation, Oversture, Intelline, Regard are So. Out Signature. Out Signature. Birthing Alarie Anniation, Complete therination. Evaluation compropriementals. Roadness et Rheals, Regardination, Imageries, Capitale therination. Feed birthing Agric Agriculton, Imageries, Capitale therination. Feed birthing, Agriculture, Capitale therination. Feed birthing, Agriculture, Capitale therination.							

	<u></u>	TACT	TQUE		
Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sport : 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 professionnel : 22 ans et +
Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sport	s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les		Stade 5: Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 15 - 16 an Service La Service ou le retour et le frage suivante doviernent prioritaires - L'es table : - L'es table :	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans Service - Jême bale : Nationer la vaniston des effets et zones Réctur de service - Service pour prémierair : Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Service pour prémierair : Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Service pour prémierair : L'utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Service pour prémierair : L'utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stades précédents - Valoriser la micronersion offensée et la contre-attage Java au fille : - Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Utilizer l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Valoriser les stadés précédents - Nations de l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Valoriser les stadés précédents - Nations de l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Nations de l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Nations de l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Nations de l'enventée de l'enventée de ce qui a été développé dans les stadés précédents - Nations de l'enventée de ce qui a été de l'enventée de l'env	Stade 7 : Performance maximale / Yivre comme une professionne 2 22 ans et + -Amerer à n riv. Sip, en ajoutert de la vantélé et de mellieures habiteries offensives. -Tirer deventage profit de l'ensemble des schémas taitques connus
	Fond de coxt - Separation: Regulatini et longuaur et cadence tant en ICD qu'en revers - Exploiter et destingulitre : Exploiter et destingulitre : Exploiter en van videolie coxt la rivinous du filet - Cade et anti-videolie coxt la rivinous du filet - Cade et anti-videolie coxt la rivinous du filet - Cade et anti-videolie : Campanent de direction : countre : a monte : chargement de cadence : - Sedificiente pous corte estitaque en utilisant toute la génerative du grand terrain - Nea sa Tilet - Varier les longueuxes et les directions des volées et des smalhe - Exploiter au maximum la dernière année passée sur le terrain de 18m - La passage aur le terrain supérieur doit et rafair le jub en diocucur possible. On peut faire - If fact Veralle : à l'apparage page à que que le jour en répresentation - If fact veraller à charges passage à que le jeu ne répresentation - If fact veraller à charges passage à que le jeu ne répresentation				

		TECH	NIQUE		
Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition /	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans	
: 5 - 8 ans	habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans	de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans	Commencer à regrouper les habiletés acquises : 15 - 16 an	Regrouper les nabliètes : 17 - 22 ans	: 22 ans et +
5-6 ans	Service	Service	Service	- Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques	- Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques
Cf Projet "Mon Tennis"	- Prise - impact	- Début du travail d'accentutation des effets (du slice vers le lift)	- Continuer le travail technique permettant l'accentutation des effets	- Commencer à exploiter les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur	- Exploiter au maximum les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur
•	Pronation Coordination prise d'élan (présentation balle + présentation raquette)	. Position des segments à l'impact . Accélération de la raquette juste avant l'impact	- Continuer le travail technique permettant l'augmentation de la vitesse de la balle	Ryhtme plus éleve et avec une qualité accrue. Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur	Cadence plus rapide et qualité accrue Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur
	Rythme prise d'élan	Bascule et rotation des épaules (dissociation)	Retour de service	. Continuer i evolution de certains elements techniques en ronction du joueur . Dans tous les cas . continuer le développement du service	. Dans tous les cas , continuer le développement du service
	- Développement du délié de l'épaule	- Début du travail d'augmentation de la vitesse de la balle	- Service performant:	. Améliorer encore plus la capacité de tirer profit des occasions d'attaque en confirmant au filet	. Tirer profit au maximum des occasions d'attaque en confirmant au filet
	Frappe: Trajet de la raquette (varier en fonction de l'effet. D'abord le slice) Chaîne d'impulsions successives (varier en fonction de l'effet. D'abord le slice)	. Action de flexion - extension des jambes . Accentuation de la vitesse de l'avant-bras	Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface Maîtriser la capacité à retourner en gainage		
	Jeu de jambes uniquement quand les éléments ci-dessus sont maîtrisés	. Proceedings of the second of	. Tenir l'impact voire réaccélérer		
7-8 ans		Retour de service	. Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps		
ervice Prise R minimum	Retour de service - Service performant	Service performant: Adaptation du jeu de jambes pour garder une postition proche de la ligne de fond	Service peu performant : Retourner à l'intérieur du terrain en avancant		
Equilibre	Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position	. Développer la capacité à retourner en gainage et en appuis ouverts	. Accélération importante lors de la frappe		
Présenter les habiletés pour coordonner les 2 bras	. Impact	. Tenir l'impact	. Enchainer en fonction de son retour		
Présentation de la balle en fonction de l'intention de mettre du lift ou pas Position armée	. Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) . Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps	Service peu performant : Retourner à l'intérieur du terrain en avançant	Fond de court		
Position armee	Jeu de jamoes adapte de degagement sur service au corps Service peu performant	. Retourner a l'interieur du terrain en avançant . Accélération importante lors de la france	Adaptation de la technique en fonction du profil de la joueuse		
etour de service	. Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position		- Adaptation de la technique en fonction de la surface		
- Ou se placer et comment - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain. Couper la trajectoire de la balle	. Impact Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain	Fond de court - lauer plus en mation avec le haut du corres (dissociation)	Construction du coup fort Pourcentage de réussite de la balle de conclusion		
- Necouniter evec les pieus à l'interieur du terrain. Couper la trajectoire de la baile	. Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain . Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe)	Jouer plus en rotation avec le haut du corps (dissociation) Accélération importante de la raquette et de l'avant-bras lors de la frappe	- rouncentage de ressonté de la baile de conclusion		
ond de court y compris les retours:	. Adaptation gestuelle	Capacité de frapper un coup impeccable avec un minimum d'effort	Jeu de jambes		
- Idem 5-6 ans	and the second s	- Organisation de la gestuelle pour prendre la balle tôt avec efficacité	- Harmoniser avec les priorités tactiques		
Rythme du balancement Accélération de l'avant-bras	Fond de court - Continuer le travail de l'étage 2	Jeu de jambes	No.16-		
Adapter le trajet de raquette lors de la frappe en fonction de l'intention tactique	- Augmenter l'amplitude des préparations	- Couper les trajectoires dès que possible => prise de balle tôt	Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique		
- Adapter la préparation en fonction de la balle reçue et de l'intention tactique	- Déclencher la frappe par le bas	- Rythme pour changer les cadences et améliorer sa couverture de terrain	Volée liftée		
Accompagnement en fonction de l'intention tactique Présenter les habiletés pour frapper des balles slicées	- Impulsions successives fluidité et rendement de la frappe	- Travail du déplacement et du replacement sur la ligne de fond de court	- Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements		
	Jeu de iambes	Volée	Smash		
eu de jambes	- Transfert dans la frappe avec une poussée des jambes. Frapper dans le mouvement	- Doser la tonicité de la frappe en fonction de la situation tactique	- Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur		
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	Replacement (qualité + endroit dans les 2 plans) Suspension	- Faire un meilleur usage des jambes Volée liftée	- Smash après rebond (apprécier la trajectoire)		
Ayunne sun deplacement en lunction de la mappe a enectuer pour s'equitorer et d'ansiere .	- Déplacement	Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut	Habiletés/adaptations technniques face à différentes situations		
/olée	- Freinage, équilibre	- Développer la vitesse de la main	- Harmoniser avec les priorités tactiques		
Idem 5-6 ans - Etapes de progression 1: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec peu de déplacement		Augmenter l'efficialté du jeu de jambes Réaliser la volée liftée dans l'enchainement			
- Etapes de progression 1: Baile au-dessus du niet. Frappe de naux en das avec peu de deplacement - Position d'attention: Où et comment (prise et position du coude)	Doser la fermeté du poignet en fonction de la situation tactique (volée punchée ou amortie)	- Kealser la Voiee littee dans l'enchaînement	Enchaînement fond-volée - Harmoniser avec les priorités tactiques		
- Rôle du 1er pas	- Etapes de progression 2: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec plus de déplacement	Smash	- Travail gestuel normal du slice en montée (attention au jeu de jambes)		
- Frappe brève et tonique de haut en bas - Main au-dessus du poignet	. Prises - impact . Jeu de jambes	Différents jeu de jambes de dépacement Augmentation de la vitesse de la balle: Cf. service			
- Main au-dessus du poignet - Développer la sensation de la main	. Jeu de jamoes . Position coude - main - raquette	- Augmentation de la vitesse de la balle: Cr. service			
	. Frappe tonique de haut en bas	Habiletés/adaptations technniques face à différentes situations	Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables		
imash - Idem service	Etapes de progression 3: Balle en-dessous du filet. Adaptation de la préparation	Maîtrise des coups de toucher (amortie) Répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre			
- Idem service - Préparation adéquate	. Adaptation de la préparation . Adaptation du jeu de jambes	Répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre			
Impact avancé	. Adaptation de la gestuelle de frappe	Enchaînement fond-volée			
- Frappe plus de haut en bas	Volée liftée	Adaptation du jeu de jambes (gain de temps) afin de volleyer dans les meilleures conditions			
Jeu de Jambes de la frappe	- Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut				
fabiletés/adaptations technniques face à différentes situations	Smash				
Adapter sa gestuelle et son jeu de jambes en fonction des situations d'urgence	- Prise - impact (avancé)				
A chaque étape, les habiletés doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques.	Accentuation de la pronation pour les smashs décroisés Impulsions - délié de l'épaule				
- 'Les coups sont travaillés dans un enchaînement et pas de façon isolée.	Jeu de jambes pour se déplacer vers l'arrière				
- Tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes doivent être					
maintenus dans les étapes suivantes					
•	Habiletés/adaptations technniques face à différentes situations				
	Adaptation des préparations (surtout sur balle courte et haute) Jeu avant-bras, poignet, raquette				
	- Développement des coups de toucher (amortie)				
	Enchaînement fond-volée - Rythme - jeu de jambes				
	- Kytrime - jeu de jamoes - Impact				
•	 Il faut exploiter au maximum la dernière année sur terrain 18m Le passage sur le terrain sup, se fait en douceur. Aller-retours possibles. 				
	 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. 				
		- A chaque étape, les habiletés doivent	s'harmoniser avec les priorités tactiques. enchaînement et pas de façon isolée.		
		- Tous les éléments techniques mis en place dans les étapes	précédentes doivent être maintenus dans les étapes suivantes		
	James and the second se	James and the second se			

		PHYS	SIQUE				
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 professionnell : 22 ans et +		
5-6 ans	MEDICAL	MEDICAL	MEDICAL	MEDICAL	MEDICAL		
C P-8 ans Obvelopper dawartage les habbleites de base du displacement et les habbleites motrices Vitesse et agilités - Réspir replatement de les le prégue d'une Concernisations - Seutre à la corde - Labora neu cum main et l'autre - Seutre à la corde - Labora neu cum main et l'autre - Concerner con Gaillaire Vitablieté à premit des declarions - Temps de réscritor, évalution space demonstrés ou par la compétituir - Peublisique de la condition par de defaire, plus obvenantérés ou par la compétituir - Peublisique de la condition par de defaire, plus obvenantérés ou par la compétituir - Peublisique de la condition par de defaire de poids additionnés (poids du corps - Peublisique de la condition descritors de force-enfuance sans utiliser de poids additionnés (poids du corps - Estre capalité de courr de 10 à 15 min, saster à la condide di 3 z min, (ama s'arviter) La pratique d'autres sports aide à développer la vittesse, l'agilité, la coordination, l'équilibre, la prise de décision, la force et l'endurance.	Surveillance cotisance : cheerver les signes award concerns d'une possaise de croissance. Exemple : sumpriére gauch/directed (croissance pauche), rotation des centures Surveille ris deblance de croissance Adoption de la cheep de traveil PHYSIQUE Coordination PHYSIQUE Coordination Sales à la confe (differers jour de jambes ou techniques) - Sales à la confe (differers jour de jambes ou techniques) - Sales a la confe (differers jour de jambes ou techniques) - Sales a la confe (differers jour de jambes ou techniques) - Sales a la confe (differers jour de jambes ou techniques) - Sales a la confe (differers jour de jambes ou techniques) - Sales a producer de des grapas multiples - Alori de bornes techniques de causes multiples - Résider jambes de décisions - Résider jambes (commontérés, compétitous. - Placificatification - Jeun collectific (vormontérés, compétitous. - Placificatification du corps Face - Force (princip) - Force quincipe - Force (principe) - Force (principe) - Force site contract au site ou corps - Force (principe) - Force te blessures - Renforcement des mucles profonds	- Check up postural - Foulistics opioble ded efferentes chaines muncularies (antérinare, podafenare, médane, croséen) - Billian fonctionne alantéque - Billian fonctionne alantéque - Billian fractionne des radeurs (progrets, épaules, chevilles) - Billian fractionne des radeurs (progrets, épaules, chevilles) - Billian se la code (afférente jeux de jambes ou tochniques) - Lauteurs enc. Los James en valleurs d'afférente types de lavore - Billianse aux changements de phrise - Billianse aux changements de partie de la contraction de la	- Focalisation our lies chaines munculaires - Blan yetics - Nike on place de la programme de mobilità articulaire - Rive on place de la programme de mobilità articulaire - Rive on place de la programme de mobilità articulaire - Blan isocinetique (robatinar dipusale — isocino /quadricopsi) - Blan isocinetique (robatinar dipusale — isocino /quadricopsi) - Privisation de la companie de la	- Fin de croissance : maturité . Creck qui foinnéernier journal complet . Peix en révierne de foore (faibleaux . Des en révierne de foore (faibleaux . Compression . Compression . Compression . Des pour sur le terrain . But en anyleque gestaelle . Appression du pour sur le terrain . But en anyleque gestaelle . Appression du volume de comprésions : improtence de la récapiration Augurestation du volume de comprésions : improtence de la récapiration Augurestation du volume de comprésions : improtence de la récapiration Autre : SGA e EULIR FOAM . Passine : messages, releasion, soura, PHYSIQUE Force Fois en poule en dévelopé couché 4,5 x la masse corporate en dévelopé couché 4,5 x la masse corporate en feixon sur jambes 200 cm é aux éveluit en présente de se de situation spécifiques 200 cm é aux éveluit en présente de se de situation spécifique 200 cm é aux éveluit en présente de situation spécifiques 200 cm é aux éveluit en présente de situation spécifiques 200 cm é aux éveluit en présente de situation spécifiques 200 cm é aux éveluit en présente de situation spécifiques 200 cm é aux éveluit en présente de situation spécifiques 200 cm é aux éveluit en présente de situation spécifiques 200 cm é aux éveluit en présente de situation spécifiques 200 cm é aux éveluit en présente de situation spécifiques 200 cm é au	- Rittard de prévention/récupération correspondant à la posture acquise et à la sembilité de l'athlète - Chesk ut glivonécanique/postural compite - Neue en évalence des forces/fablesses en contract - Neue en évalence des forces/fablesses - Corprendant - Congression où journer au le terrain - Laba environage gestuelle - Application of veue dynamique globale - Application of veue dynamique globale - Application of the suncices profonds - Rendrocement des muncles profonds - Prévente les Besaures - Phristique Consoner ou dévelogre desentage sa force, surtout explosive en l'environne de la force explosive Prévention - Prévente les Besaures - Rendrocement des est muncles profonds - Prévente les désencements multiféractionnels - Courier de bouge rapidement dans des situations spécifiques - Aucelier ou déveloque et charger de direction spéciment et de l'application des des stuations spécifiques - Aucelier (1975 / 1975 / 1979 / 19		
		 Renforcement des muscles protondes the fouction des changements morphologiques une diministrian de la coordination affecters la motricité fine. Il faut donc proposer des exefcices mains complexes et consolider ca qui a été précédement appris. 					

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 sport: : 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 +			
Cf Ringel *Non Terrais* 7-9 ans Noticution - Nasia de Caltation dens l'instant prisents - Resident Caltation dens l'instant prisents - Reprécire la competition - Apprécire la competition - Développer le gold de l'effort en se battant aur chaque balle - Reprécire la competition - Développer le gold de l'effort en se battant aur chaque balle - Respect (nation) - Reprécire la competition - Columpe de dévalue du terrais - Respect (nation), partenueux, entraîneux, consignes, officiels, régles) - Coutre et éffique du terrais - Développer l'abeliet de se concentres sur ses tâches Comportements positifs (c'affirmer sur le terrain) - Développer l'abeliet de chercher de soutions - Développer de l'autonner (suc, contact JA, borre et s'allmenter à l'entraînement et en match) - Développer de l'autonner (suc, contact JA, borre et s'allmenter à l'entraînement et en match) - Appreche à solgier son image et son attitude quand on joue	Net/Public	Neutration **Feature et la construction de processos **Cold de l'inconfert / accepter des contraitées **Cold de l'inconfert / accepter des contraitées **Silectrifée à la rappede éposure, qu'it resultant pour devenir professionnéel. **Approche **Contraitée et receptor les règles (multidisciplinaire) **Visualizes et accepter un sityle de bus préchament sur le long terme **Faire un lien entrée les compresse et le sélacces **Concentration **Concentration **Coffer sun attention **Découvéer l'influence que peux eleverers sur mon broux et mes émutions. **Conferie de la bonne qu'il neur le convenible et non verbale verbale et non verbale	Nestra dans l'infigurition des processus - Gold du dipassement de so - Reprocha - Devictogra en terdibilità de l'activata - Renforce fibertification a son sişte de jou personnel - Intériger en terdibilità de différentes composaters dans son jeu Concentation - Prendre la borne option aux moments dés - Gere mon tursun, en émotions et loss interconnecions Confinance - Occordium et adulterticité - Prendre la borne option en fonction de ses qualités personnelles et de l'advensaire - Viloriere ses réductes et rédocrés sur ses échecs	Nechester - Tere de cer d'incernent à des shations de jou durant les entraînements d'une foçon constante. - Développer la capacité à exercer le plein contrôle de sa carrière. - Développer la capacité à exercer le plein contrôle de sa carrière. - Approche - Petre d'externion jour détails. Il est essergiel de compter sur une bonne égajee. - classements, - Opérages la capacité d'efforter/sumonter l'adventé et les blessures. - Développer la capacité d'efforter/sumonter l'adventé et les blessures. - Développer la shalletés poycho requises pour « lovre la marchardise ». - Développer la habiletés poycho requises pour « lovre la marchardise ». - Développer la shalletés poycho requises pour « lovre la marchardise ». - Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière	Nechostica de la visione que glarification anualle appropriée préviquet des périodes de récupiration et de remise en fonce din de conserver sa norbation et son égalithre mental pour s'estraibre et joux en compétitur . - Beneror le plein controlle de sa carrière. - Beneror le plein controlle de sa carrière. - Carrian de la conserver son despire de souten (Préparateur physique, agent entrénime accompagnateur, physiophelageute, psychologe, conselle-financier) - Démorteur le se injection totale et se controlle en ute se performance en mach - Chieranter le sa capacité de surrieurer federaté et les telesures. - Carrian de la controlle de surrieure federaté et les telesures. - Capacité d'utiliser les routines regisses pour obtenir des performances optimales. Confisance - Presidéer les habitetés mentales requises pour surrioriter le sines des compétitions Prendre l'ensière responsabilité de sa carrière			
MOTIVATION >>> Pearly inchristions, Autoremic, Compiterors. APPROCE >>> Autority Christions, Pearly Conference, CHCHITINGTON >>> Activate Owners Cit., Briefrag. Expert. COMPANIX >>> Communication, Counterin, Institute, Regard and Soi. Outilis Briefrag, Autor desirations, Counterin, English Countering Coun								

		TACT	TOUE		
Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sport : 5 - 9 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s 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 / Slautoninou à slautoninou / Jaton les basses	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 +
Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sport	s s'entraîner au tennis / Devenir un athièté complet et d'évelopper les habiletés requises pour joure sur un terrain 24m : 9 - 12 ans Service Service - Jère hels : se protiger par la précision, la longueur, l'accontuation du lif. - Jère hels : se protiger par la précision, la longueur, l'accontuation du lif. - Jère hels : le chief de designible par la vitesse et l'effet de silon (cnté paire) - Dère loble : l'en designible par la vitesse et l'effet de silon (cnté paire) - Dère loble : l'en contrainer de l'en l'en l'en l'en l'en l'en l'en l'e	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans Service - Jème baie : - Jème baie :	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition /	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans Bervice - Jère belle : Nathrier la variation des effets et zones - Jère belle : Nathrier la variation des effets et zones - Jère belle : Nathrier la variation des effets et zones - Sevice pou préfurent : Utiliser forwendée de ce qui a été développé dans les stades précédents - Sevice pou préfurent : L'alia les brouchts dans des situations entrèmes - Sevice pou préfurent : Calia les box choix dans des situations entrèmes - Sevice présument : Galle les box choix dans des situations entrèmes - Sevice présenter : Faire les box choix dans des situations entrèmes - Sevice présenter : Gallet les situations précédents - Sevice présenter les cantres d'appartie - Nation formemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - L'abbrecit ent de sositifier le jeux - Nations en au hybrid de jeux - Habitriser les habiletés pour être performant dans diverses sit, de compétition (surface, astitude, conditions climatiques)	Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme un professionnel 23 ans et + - Anewer à un nis, Sep. en ajustent de la vaniéé et de melleures habitele offensives. - Tirer deventage profé de l'ensemble des schémes tactiques connus
	. Etre capable de jour sur le factur tempe dans l'enchairement fout-viole sur balle courte . Idem « Viole freighe in-incent sur balle haufe (quive ou car oij) - L'accourte sur fragre i mi-court sur balle haufe (quive ou car oij) - L'accourte de l'accou	- Arous no pourcentage de sumada pagurate dans le 2/3 de teman proche du l'illét - Smah au cortie ne rechord importat. - Etre capabile de reconnaître las points forts et faibles de fadversaire - Developpe la valeur de point - Demander davantage de puissance sur tous les coupes (puberté = force) - Developpe la valeur de point - Demander davantage de puissance sur tous les coupes (puberté = force)			

The state of the s	TECHNIQUE									
See a section of the control of the										
The state of the s	pprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports	s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les		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 professionne 23 ans et +				
The control of the co		Service			- Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques	- Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques				
March and March	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	- Pronation	. Position des segments à l'impact		. Ryhtme plus éleve et avec une qualité accrue.	. Cadence plus rapide et qualité accrue				
- Just de jumbes pour ou dejabore vers l'arabre - Habitetés judigations techniques de la déferrets situations - Augustion des préparations (purtous au teule courte et habite) - Dévelopment des coups de toucher (arratre) - Enchalment fond-vuide - Hybrer - just oprises - Impact - If faut exploiter au maximum la dernière annés our terrain 18m	rvice The Reminum The The Reminum The The Reminum The The Reminum The Reminum	- Righter prise d'éter - Propier : Trajet de la requette (varie de l'étague l'étague de l'étague de l'étague de l'étague de l'étague de l	- Baculer to rotation des épades (d'accordance) - Activo de Technic e de l'accordance de l'ac	- Service performent: - Adaptation de la partice et de la gestudie en fonction de la surface - Réference la capacité à retourner en geseage - Réference la capacité à retourner en geseage - Jave de jembes au de la capacité de désignement au s'entre au corps - Service pau performent : - Service pau performent : - Récturer la Tristèrie du téremine nouscapet - Audigation de la technique en fonction du profili du joueur - Audigation de la technique en fonction du profili du joueur - Audigation de la technique en fonction du profili du joueur - Audigation de la technique en fonction du profili du joueur - Audigation de la technique en fonction du profili du joueur - Audigation de la technique en fonction du profili du joueur - Audigation de la technique en fonction du profili du joueur - Audigation de la technique en fonction de la situation - Revenue par de résente de la la des candidation - Revenue par de résente de la pessaleire en fonction de la situation tactique - Valorier framplistad de la gestudie de monction de la situation tactique - Valorier de la gestudie de partice de la pessaleire de l	. Dans tous les cas , continuer le développement du service	. Dans tous les cas , continuer le développement du service				
		Habitede/adaptations techniques face a differentes shartons - Adaptation less prégnations (partial air balle courie et haute) - Adaptation less prégnations (partial air balle courie et haute) - Adaptation les prégnations (partial air balle courie et haute) - Adaptation les prégnations (partial de la lateral d								
				:						

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 +				
5-6 ans Cf Projet "Mon Tennis"	MEDICAL	MEDICAL	MEDICAL	MEDICAL	MEDICAL				
7- 9 ans Developer divertage les habitels de base du diplacement et les habitels motrices Vassas et agilité. de le re rigori - Avor la forme technique pour courir en ligne droite Coordination: - Sauter à la corde - Laurer auter une reans et l'autre	Sometime crossance observer is signer and courses of use possible de croissance contracts. Sometime contract de dudieur de croissance : Sometime code dudieur de croissance : Anticulation genou (DS), chevilles, épaules. Adicipation change de travail !	- One-ke, postural - Cheukation globabo des differentes chaines muzuclaires (antérinure, postérinure, médane, crosées) - Bibs forcitorierel anniqua; - Bibs forcitorierel anniqua; - Testing priciclaire: - Testing priciclaire: - La singuistic de compressione prusent entraver l'évolution technique du jousur - Sanneller l'apparition des raideurs (polymets, éposiées, chevilles)	- Focalisation our les d'unitem mancalaires - Blan préss - Brouccie de traveal individuel simple à réaliser + traveil dirigit avec le thérapeute - Proteccie de traveal individuel simple à réaliser - Piète ce placer de lor programme de mobilisé anticuler - Blan isocirétique (rolateur épaule = sucho /quadricaps)	- Fin de consumer : maturité Code, siphichemique journal complet Mose néclèmes de forme jubiliseurs Marie néclèmes de forme jubiliseurs Compression de néclème Compression Compressio	- Ribut de prévention/incopristant correspondent à la posture acquise et à la semisibilité de l'athlête - Check up/Siminificarign/posturuls compré Mas en évidence des l'oracs/falleleuses - Rabidons, resinont de mobile - Roberton du jouans sar le termin - Collementon du jouans sar le termin - Rusie envolvege opticulie - Approciation d'une d'inverse grébale - Reproduction d'une grébale - Repr				
- Conserver son équilibre Mabilleté à prendre des décisionss: - Temps de résions, évaluation spatio-temporale et coordination dans diverses conditions difficiles - Développer la coordination par des défisjeux chronomètrés ou par la compétition Flexibilité, pougless, mobilité				. Active: SGA = BOLLER FOAM . Passive: massages, relaxation, sauna,	Renforcement des muscles profonds - Récupération , Active : SGA = ROLLER FOAM . Passive : massages, relaxation, sauna,				
 Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps Force: 	PHYSIQUE Coordination	PHYSIQUE Coordination	PHYSIQUE Force	PHYSIQUE	PHYSIQUE Force				
- Présentation d'exercices de force-endurance sans utiliser de poids additionnels (poids du corps)	- Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques)	- Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques)	- Développer sa force maximale		Conserver ou développer davantage sa force, surtout explosive et l'endurance de la force explosive				
Endurance: - Etre capable de courir de 10 à 15 min., sauter à la corde de 1 à 2 min. (sans s'arrêter)	- Shadper aux chargements de ryftere - Conserver on Gallpulle dans devense situations - Excitate placieus tächtes en même temps - Wittesse d agilité - Ribagir rapdoment à dos signaux mutiples - Ribagir rapdoment à dos signaux mutiples - Avoir de bornes teniques de courses mutibirectionnelles	- Lancer avec 1 ou 2 mains on utilisant differents types die lancer - Schapter aus chargements de ryfetrer - Conserver son depather dans devenes situations - Évocuter pulsaries achies en même temps - Witesse de apilité - Mésair rapplement à des signaus multiples - Mésair rapplement à des signaus multiples - Lancer de la contract de l	- Developer as force explosive - Aborder l'endurance de force Endurance - Courir d' en continu - Test "Ligor". Nr 13 - 1000m: 3 00	- 1.2 x ls masse corporatie on fewispet couché - 5.5 x ls masse comproite on feoion sur jambes - 60 on de saut vertical - Findurance - Courir 63 ±1007 - Teat* 14ppr* 16v 13	Préventillo : - Prèventillo : - Prèventillo : - Renforcement des muscles profonds - Renforcement des muscles profonds - Renforcement du substitution : - Rendellités, organises, mobilité - Maitrare les deplacements multidrectionnels - Courir et busque regidement dans des situations spécifiques				
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.	Visibilità à promite des décisions	- Nelhiere les bornes techniques de courses mutolisectionnelles - (-course de bouer profesment dans des subsidieres spécialises - (-Aucri et bouer profesment dans des subsidieres spécialises - (-Aucri et bouer profesment dans des subsidieres profesment - (-Aucri et bouer - (-A		- 100m: 29	- Accellent, dicaler et changer de direction repidement - Verlisses spécifique à bies de l'Arent-bras (service et copps de fond) Endurance - Course 49 à 1937 - 1900nc 197 -				

TABLE DES ILLUSTRATIONS

Figure 1 : Interdépendance des facteurs de développement	4
Figure 2 : Développement global à travers les différents stades	
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-fair	e
physiques"	3
Figure 6 : Importance d'une base solide	3
Figure 7 : Barrière motrice selon Branta 2010	3
Figure 8 : Timing de la puberté vs temps de développement des habiletés sportives de base	9
Figure 9 : Age biologique vs âge chronologique1	D
Figure 10 : Variabilités inter-individuelles de pics de croissance selon Tanner Growth	j
Figure 11 : Age du pic de croissance selon Tanner Growth	j
Figure 12 : Les fenêtres optimales d'entraînement	1
Figure 13 : Fenêtres de développement vs sexe 1	
Figure 14 : Entraînement vs étapes 1	3