



STADES 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'ENTRAINER A PERFORMER			

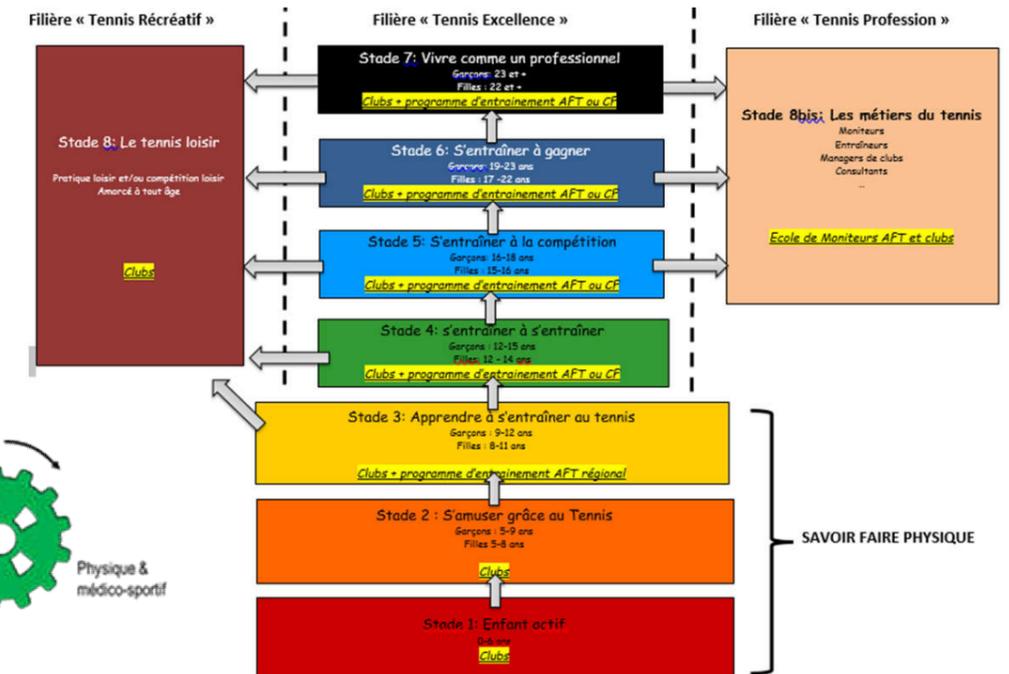
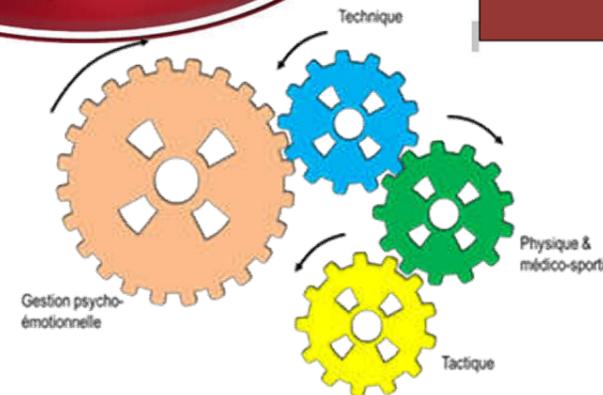
# DLTA AFT

## FILLES

## GARCONS

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

Stade	Age garçons	Age filles	Rapport à l'entraînement	Objectif	Moniteur Tennis <sup>1</sup>
2	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	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	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	16-18 ans	15-16 ans	S'entraîner à la compétition.	Commencer à regrouper les habiletés acquises.	Entraîneur (Niv 3)
6	19-23 ans	17-22 ans	S'entraîner à gagner.	Regrouper les habiletés.	Entraîneur (Niv 3)
7	23 ans et +	22 ans et +	Performer	Vivre comme un professionnel	Entraîneur (Niv 3)



**GARCONS****FILLES****INTRODUCTION**

**STADE 2 COMPLET**  
**STADE 3 COMPLET**  
**STADE 4 COMPLET**  
**STADE 5 COMPLET**  
**STADE 6 COMPLET**  
**STADE 7 COMPLET**

**GESTION PSYCHO-EMOTIONNELLE GENERALE**

GESTION PSYCHO 2  
GESTION PSYCHO 3  
GESTION PSYCHO 4  
GESTION PSYCHO 5  
GESTION PSYCHO 6  
GESTION PSYCHO 7

**TACTIQUE GENERALE**

TACTIQUE 2  
TACTIQUE 3  
TACTIQUE 4  
TACTIQUE 5  
TACTIQUE 6  
TACTIQUE 7

**TECHNIQUE GENERALE**

TECHNIQUE 2  
TECHNIQUE 3  
TECHNIQUE 4  
TECHNIQUE 5  
TECHNIQUE 6  
TECHNIQUE 7

**PHYSIQUE GENERALE**

PHYSIQUE 2  
PHYSIQUE 3  
PHYSIQUE 4  
PHYSIQUE 5  
PHYSIQUE 6  
PHYSIQUE 7

**STADE 2 COMPLET**  
**STADE 3 COMPLET**  
**STADE 4 COMPLET**  
**STADE 5 COMPLET**  
**STADE 6 COMPLET**  
**STADE 7 COMPLET**

**GESTION PSYCHO-EMOTIONNELLE GENERALE**

GESTION PSYCHO 2  
GESTION PSYCHO 3  
GESTION PSYCHO 4  
GESTION PSYCHO 5  
GESTION PSYCHO 6  
GESTION PSYCHO 7

**TACTIQUE GENERALE**

TACTIQUE 2  
TACTIQUE 3  
TACTIQUE 4  
TACTIQUE 5  
TACTIQUE 6  
TACTIQUE 7

**TECHNIQUE GENERALE**

TECHNIQUE 2  
TECHNIQUE 3  
TECHNIQUE 4  
TECHNIQUE 5  
TECHNIQUE 6  
TECHNIQUE 7

**PHYSIQUE GENERALE**

PHYSIQUE 2  
PHYSIQUE 3  
PHYSIQUE 4  
PHYSIQUE 5  
PHYSIQUE 6  
PHYSIQUE 7

**Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans**

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

## Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans

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

### Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans

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

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

PSYCHO-EMOTIONNELLE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p><b>Motivation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaisir dans l'intégration des processus</li> <li>- Goût du dépassement de soi</li> <li>- S'identifier à un groupe de joueuses qui travaillent spécifiquement pour devenir pro.</li> </ul> <p><b>Approche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer une éthique professionnelle de travail</li> <li>- Renforcer l'identification à son style de jeu personnel</li> <li>- Intégrer et rentabiliser des différentes composantes dans son jeu</li> </ul> <p><b>Concentration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'inscrire dans le moment présent</li> <li>- Prendre la bonne option aux moments clés</li> <li>- Gérer mon tonus, mes émotions et leurs interconnexions</li> </ul> <p><b>Confiance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture et authenticité</li> <li>- Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles et de l'adversaire</li> <li>- Valoriser ses réussites et rebondir sur ses échecs</li> </ul>	<p><b>Service</b></p> <p>Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1ère balle : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etre capable de créer le déséquilibre (vitesse, slice et lift, variété) et d'enchaîner pour l'exploiter</li> <li>. Gagner plus de points en frappant plus fort avec une grande variété</li> </ul> </li> <li>- 2ème balle : développer une 2ème balle plus agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires</li> <li>- Service performant : être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité</li> <li>- Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes</li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Utiliser la variation des coups en fonction de l'adversaire</li> <li>. Utiliser la variation des effets</li> </ul> </li> <li>. Développer une protection très agressive tant avec le Cd qu'avec le revers</li> <li>- Exploiter un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 18m et le 24m</li> <li>. Etre capable d'enchaîner vers le filet dans toutes les sit. (hauteur, longueur, vitesse, effet)</li> </ul> </li> <li>- Créer un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Réduire le temps et l'espace grâce à une organisation rapide et un positionnement idéal.</li> <li>. Capacité de frapper partout sur le terrain</li> <li>. Elargir au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain)</li> <li>. Renforcer et rentabiliser les chagnements de cadence, de hauteur, de direction en utilisant et en variant les angles, en slicant et en coupant les balles et en combinant ces 2 tactiques</li> <li>. Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces</li> </ul> </li> <li>- Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque</li> <li>. Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain</li> <li>. Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet)</li> <li>. Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de voleyer de près comme de loin en choisissant la bonne cible et la bonne vitesse</li> <li>- Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants de n'importe quelle position dans le terrain</li> </ul> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <b>- Le style de jeu du joueur doit être bien identifié et il doit y avoir 2 coups très forts</b>  <b>- Continuer le développement de la valeur du point</b>  <b>- Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</b>  <b>- Etre capable de comprendre et de lire le jeu de l'adversaire pour établir un plan</b> </p>	<p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuer le travail technique permettant l'accentuation des effets</li> <li>- Continuer le travail technique permettant l'augmentation de la vitesse de la balle</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service performant: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface</li> <li>. Maîtriser la capacité à retourner en gainage</li> <li>. Tenir l'impact ... voire réaccélérer</li> <li>. Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps</li> </ul> </li> <li>- Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Retourner à l'intérieur du terrain en avançant</li> <li>. Accélération importante lors de la frappe</li> <li>. Enchaîner en fonction de son retour</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptation de la technique en fonction du profil de la joueuse</li> <li>- Adaptation de la technique en fonction de la surface</li> <li>- Construction du coup fort</li> <li>- Pourcentage de réussite de la balle de conclusion</li> </ul> <p><b>Jeu de jambes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harmoniser avec les priorités tactiques</li> </ul> <p><b>Volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique</li> </ul> <p><b>Volée liftée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements</li> </ul> <p><b>Smash</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur</li> <li>- Smash après rebond (apprécier la trajectoire)</li> </ul> <p><b>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harmoniser avec les priorités tactiques</li> </ul> <p><b>Enchaînement fond-volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harmoniser avec les priorités tactiques</li> <li>- Travail gestuel normal du slice en montée (attention au jeu de jambes)</li> </ul> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b>Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>MEDICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Focalisation sur les chaînes musculaires <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bilan précis</li> </ul> </li> <li>- Mise en place d'un programme de mobilité articulaire</li> <li>- Attention : apparition de raideurs (de hanches, lombaires)</li> <li>- Bilan isocinétique (rotateur épaule = ischio /quadriceps)</li> </ul> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b>PHYSIQUE</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer sa force maximale</li> <li>- Développer sa force explosive</li> <li>- Aborder l'endurance de force</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir 45'</li> <li>- Test "Léger": Niv 12</li> <li>- 1000m: 3' 30"</li> <li>- 400m: 1' 10"</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les déplacements multidirectionnels</li> <li>- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques</li> <li>- Accélérer, déceler et changer de direction rapidement</li> </ul> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches</li> <li>- Savoir dissocier le haut et le bas du corps</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir les blessures</li> <li>- Renforcement des muscles profonds</li> </ul> <p><b>Planification</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Priorité : développement</li> <li>- Alterner une période de compétitions avec une période de transition en incluant 2 périodes de développement (début d'année 4-6 semaines et prépa TB 2-4 semaines)</li> </ul>

**Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans**

PSYCHO-EMOTIONNELLE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p><b>Motivation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante.</li> <li>- Développer la capacité à exercer le plein contrôle de sa carrière.</li> </ul> <p><b>Approche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter attention aux détails. Il est essentiel de compter sur une bonne équipe.</li> <li>- Démontrer la capacité de faire face à la pression liée à la compétition (Jugement des autres, classement, voyages, problèmes sociaux)</li> <li>- Développer la capacité d'affronter/surmonter l'adversité et les blessures</li> </ul> <p><b>Concentration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer les habiletés psycho requises pour « livrer la marchandise ».</li> </ul> <p><b>Confiance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver des solutions et savoir s'adapter aux embûches rencontrées ou à rencontrer</li> <li>- Faire les ajustements requis pour passer des Jr aux Pro et gérer les questions liées aux compétitions</li> </ul> <p align="center"><b>Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière</b></p>	<p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ème balle : Maîtriser la variation des effets et zones</li> <li>- 1ère balle : Maîtriser la variation des effets et zones</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents</li> <li>- Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes</li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents</li> <li>- Solidifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité</li> <li>- Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque</li> </ul> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents</li> </ul> <p align="center"> <b>- L'objectif est de solidifier le jeu</b>  <b>- Mot d'ordre : RIGUEUR</b>  <b>- Imposer son style de jeu</b>  <b>- Maîtriser les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques</li> <li>- Commencer à exploiter les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur <ul style="list-style-type: none"> <li>. Rythme plus élevé et avec une qualité accrue.</li> <li>. Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur</li> <li>. Dans tous les cas, continuer le développement du service</li> <li>. Améliorer encore plus la capacité de tirer profit des occasions d'attaque en confirmant au filet</li> </ul> </li> </ul>	<p align="center"><b>MEDICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fin de croissance : maturité <ul style="list-style-type: none"> <li>. Check up/biomécanique/postural complet</li> </ul> </li> <li>- Mise en évidence des forces/faiblesses <ul style="list-style-type: none"> <li>. Raideurs, restriction de mobilité</li> <li>. Compensation</li> </ul> </li> <li>- Observation du joueur sur le terrain <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etude analytique gestuelle</li> <li>. Appréciation d'une dynamique globale</li> </ul> </li> <li>- Mise en place d'un protocole de travail de prévention</li> <li>- Augmentation du volume de compétitions : importance de la récupération <ul style="list-style-type: none"> <li>. Active : SGA = ROLLER FOAM</li> <li>. Passive : massages, relaxation, sauna, ...</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>PHYSIQUE</b></p> <p><b>Force</b></p> <p>Force explosive et endurance de force</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 x la masse corporelle en développé couché</li> <li>- 4,5 x la masse corporelle en flexion sur jambes</li> <li>- 50 cm de saut vertical</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir 45' à 1h30'</li> <li>- Test "Léger": Niv 12</li> <li>- 1000m: 3' 20"</li> <li>- 400m: 1' 5"</li> <li>- Jouer 4 sets</li> <li>- Intermittent (15"/15") (30"/50")</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les déplacements multidirectionnels</li> <li>- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques</li> <li>- Accélérer, déceler et changer de direction rapidement</li> <li>- Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond)</li> </ul> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches</li> <li>- Savoir dissocier le haut et le bas du corps</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir les blessures</li> <li>- Renforcement des muscles profonds</li> </ul> <p align="center"><b>Les qualités physique et habiletés motrices sont les leviers de l'efficacité en compétition.</b></p>

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

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

**GESTION PSYCHO EMOTIONNELLE**

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

## Psy 2

### **Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans**

#### **5-6 ans**

Cf Projet "Mon Tennis"

#### **7-8 ans**

##### ***Motivation***

- Plaisir de l'action dans l'instant présent
- S'identifier à un groupe de joueurs présents pour prendre du plaisir
- Développer un esprit d'opposition
- Développer l'esprit de compétition
- Développer le goût de l'effort en se battant sur chaque balle
- Faire preuve de détermination pour placer toutes les balles dans le terrain

##### ***Approche***

- Culture et éthique du tennis
- Respect (matériel, partenaire, entraîneur, consignes, officiels, règles)

##### ***Concentration***

- Développer l'habileté de se concentrer sur ses tâches

##### ***Confiance***

- Comportements positifs (s'affirmer sur le terrain)
- Oser prendre l'initiative et chercher des solutions
- Développer de l'autonomie (sac, contacts JA, boire et s'alimenter à l'entraînement et en match)
- Collaborer avec ses partenaires
- Apprendre à soigner son image et son attitude quand on joue

### **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**

#### ***Motivation***

- Plaisir de l'action dans l'instant présent
- Goût de l'intensité et de l'effort / détermination
- S'identifier à un groupe de joueurs talentueux

#### ***Approche***

- Culture et éthique du tennis
- Appropriation du contexte dans lequel se déroule ou va se dérouler l'activité
- Respecter et utiliser des consignes (capacité d'écoute et d'action)

#### ***Concentration***

- Se concentrer pendant l'activité
- Gérer le temps
- Vivre le lien entre le corps et l'esprit

#### ***Confiance***

- Comportements positifs, développement de la résilience (pas d'excuse mais des solutions)
- Oser prendre l'initiative et chercher des solutions
- Développer un regard sur son jeu (débriefing)
- Développer l'humilité
- Développement de l'autonomie (se changer après un match...)

## Psy 4

### Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans

#### **Motivation**

- Plaisir de la construction de processus
- Goût de l'inconfort / accepter des contraintes
- S'identifier à un groupe de joueuses qui travaillent pour devenir professionnelles.

#### **Approche**

- Connaitre et respecter les règles (multidisciplinaire)
- Visualiser et accepter un style de jeu performant sur le long terme
- Faire un lien entre les consignes et les séances

#### **Concentration**

- Gérer son attention
- Identifier les moments clés
- Découvrir l'influence que je peux exercer sur mon tonus et mes émotions.

#### **Confiance**

- Développer une communication verbale et non verbale efficace
- Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles, oser
- Rendre son regard sur son jeu constructif
- Développer la gestion de la pression des matchs
- Développement de l'autonomie (briefing / décrassage-étirement)

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

#### ***Motivation***

- Plaisir dans l'intégration des processus
- Goût du dépassement de soi
- S'identifier à un groupe de joueuses qui travaillent spécifiquement pour devenir pro.

#### ***Approche***

- Développer une éthique professionnelle de travail
- Renforcer l'identification à son style de jeu personnel
- Intégrer et rentabiliser des différentes composantes dans son jeu

#### ***Concentration***

- S'inscrire dans le moment présent
- Prendre la bonne option aux moments clés
- Gérer mon tonus, mes émotions et leurs interconnexions

#### ***Confiance***

- Ouverture et authenticité
- Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles et de l'adversaire
- Valoriser ses réussites et rebondir sur ses échecs

## Psy 6

### **Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans**

#### ***Motivation***

- Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante.
- Développer la capacité à exercer le plein contrôle de sa carrière.

#### ***Approche***

- Porter attention aux détails. Il est essentiel de compter sur une bonne équipe.
- Démontrer la capacité de faire face à la pression liée à la compétition (Jugement des autres, classement, voyages, problèmes sociaux)
- Développer la capacité d'affronter/surmonter l'adversité et les blessures

#### ***Concentration***

- Développer les habiletés psycho requises pour « livrer la marchandise ».

#### ***Confiance***

- Trouver des solutions et savoir s'adapter aux embûches rencontrées ou à rencontrer
- Faire les ajustements requis pour passer des Jr aux Pro et gérer les questions liées aux compétitions

**Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière**

## Psy 7

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

#### ***Motivation***

- Suivre une planification annuelle appropriée prévoyant des périodes de récupération et de remise en force afin de conserver sa motivation et son équilibre mental pour s'entraîner et jouer en compétition
- Exercer le plein contrôle de sa carrière.

#### ***Approche***

- S'assurer d'avoir une bonne équipe de soutien (Préparateur physique, agent entraîneur-accompagnateur, physiothérapeute, psychologue, conseiller-financier)
- Démontrer une implication totale et se concentrer sur ses performances en matchs
- Démontrer la capacité de surmonter l'adversité et les blessures.

#### ***Concentration***

- S'assurer d'avoir les habiletés mentales requises pour « livrer la marchandise ».
- Capacité d'utiliser les routines requises pour obtenir des performances optimales.

#### ***Confiance***

- Posséder les habiletés mentales requises pour surmonter le stress des compétitions

***Prendre l'entière responsabilité de sa carrière***

TACT  
**TACTIQUE**

Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 15 - 16 an	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans	Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme une professionnelle : 22 ans et +
<p style="text-align: center;"><b>5-6 ans</b></p> <p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;"><b>7-8 ans</b></p> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ème balle : Se protéger par une service précis long légèrement slicé dans le point faible</li> <li>- 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service peu performant : créer le déséquilibre en se servant de la longueur du terrain</li> <li>- Service performant : Se protéger</li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Apprendre l'importance d'être régulier en compétition</li> <li>. Réussir des coups de qualité lors des échanges pour garder l'adversaire au fond du terrain</li> </ul> </li> <li>. Apprendre à contrôler le centre du terrain avec l'utilisation du CD</li> <li>. Apprendre à se replacer sur le terrain en fonction de qualité et la direction du coup effectué</li> </ul> <p>- Attaquer : Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etre capable de jouer dans l'espace libre</li> <li>. Etre capable de rentrer dans le terrain pour frapper en étant à l'intérieur du terrain</li> </ul> </p> <p>- Attaquer: Créer le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Apprendre à mettre de l'effet pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'adv.</li> <li>. Apprendre à utiliser ses points forts</li> </ul> </p> <p>- Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue</li> <li>. Passer en 1 temps (sur le coté ou en lob)</li> </ul> </p> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conclure avec des frappes descendantes sur des balles au-dessus du filet (volée et smash)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Sur le 18 M</b></p> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ème balle : précision, longueur, "sift" (entre slice et lift)</li> <li>- 1ère balle : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Créer le déséquilibre par la vitesse et l'effet de slice (coté paire)</li> <li>. Développer l'habitude de maintenir un haut pourcentage</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à retourner avec régularité</li> <li>- Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Créer le déséquilibre en se servant de la longueur et la largeur du terrain</li> <li>. Retourner avec les 2 pieds dans le terrain</li> </ul> </li> <li>- Service performant : se défendre avec de la longueur et/ou lobe avec contrôle (si double ou S-V) ou contre-attaquer</li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Utiliser tout le terrain grâce à la longueur et au rythme</li> <li>. Apprendre à frapper des balles à plat avec régularité et à une cadence élevée</li> </ul> </li> <li>- Attaquer: Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Reconnaître et utiliser les occasions d'attaque en se servant de séquence d'1 ou 2 coups</li> <li>. Enchaînement fond-volée</li> <li>. Etre capable de prendre la balle plus tôt pour jouer sur le facteur "temps"</li> <li>. Etre capable de prendre la balle plus haut pour jouer sur le facteur "trajectoire de balle"</li> </ul> </li> </ul> <p>- Attaquer: Créer le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Eviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire (découverte du slice sur balle courte et basse)</li> <li>. Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue ou une balle slicée</li> <li>. Etre capable de passer en 1 temps ou en 2 temps (priorité sur la 1ère frappe)</li> </ul> </p> <p><b>Jeu au filet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendants sur des balles au-dessus du filet</li> <li>- Diminuer ou augmenter la vit des balles grâce à des volées punchées ou amorties</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>A partir du 21 M</b></p> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le "sift" (entre slice et lift)</li> <li>- 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service peu performant : créer le déséquilibre par le retour croisé</li> <li>- Service performant : se défendre en jouant long vers le point faible de l'adversaire et/ou lob lifté (si double ou S-V)</li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etre capable de se protéger long au centre et/ou long croisé</li> <li>. Etre régulière et précise tant à plat qu'avec du lift</li> </ul> </li> <li>- Attaquer: Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etre capable de jouer sur le facteur temps dans l'enchaînement fond-volée sur balle courte</li> <li>. Idem + Volée liftée</li> <li>. Conclure sur frappe à mi-court sur balle haute (suivre ou cas où)</li> </ul> </li> </ul> <p>- Attaquer: Créer le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Ouverture</li> <li>. Amortie</li> </ul> </p> <p>- Se défendre:</p> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conclure avec des frappes tranchantes et descendantes sur des balles au-dessus du filet</li> <li>- Voleyer sous le niveau du filet</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>A partir du 24 M</b></p> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift</li> <li>- 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision et le slice (2 cotés) + frappe suivante</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service peu performant : créer le déséquilibre ou conclure avec le CD si balle plus haute</li> <li>- Service performant : protection</li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se protéger: Régularité et longueur et cadence tant en CD qu'en revers</li> <li>- Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Enchaînement fond-volée</li> <li>. Frappe à mi-court sur balle sous le niveau du filet</li> </ul> </li> <li>- Créer le déséquilibre : changement de direction + ouverture + amortie + changement de cadence</li> <li>- Se défendre: pouvoir contre-attaquer en utilisant toute la géométrie du grand terrain</li> </ul> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier les longueurs et les directions des volées et des smashes <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter au maximum la dernière année passée sur le terrain de 18m</li> </ul> </li> <li>- Le passage sur le terrain supérieur doit se faire le plus en douceur possible. On peut faire des allées et retours d'un format à l'autre. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ème balle : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Développement d'une 2ème balle efficace devient prioritaire</li> <li>. Précision, longueur, le "sift" devient du lift</li> </ul> </li> <li>- 1ère balle : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Créer le déséquilibre par la vitesse, le slice, la précision et la variété</li> <li>. Gagner plus de points en frappant fort et en variant</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service performant: protection agressive</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service peu performant: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Profiter de toutes les occasions d'attaque</li> <li>. Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Maintenir l'échange avec son adversaire et exécuter le bon coup au bon moment</li> <li>. Avoir une qualité de balle supérieure (Longueur, effet-trajectoire, vit , prise de balle précoce)</li> <li>. Réduire le temps et l'espace grâce à un bon jeu de jambes (déplacement et remplacement)</li> <li>. Régularité</li> <li>. Solidité dans les diagonales</li> <li>. Obligation de ne pas céder de terrain</li> </ul> </li> <li>- Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Enchaînements fond-volées sur balles à mi-court à des hauteurs et vitesses différentes</li> <li>. Montée à contre-temps (volés liftés)</li> <li>. Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 12m et le 18m</li> </ul> </li> </ul> <p>- Créer le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Développer 1 ou 2 armes efficaces (CD, S77)</li> <li>. Développer la frappe en puissance du fond de court en visant de grosses cibles</li> <li>. Développer la capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces</li> <li>. Développer les changements de cadences</li> <li>. Trouver des angles</li> <li>. Trouver de la hauteur</li> <li>. Développer les changements de direction</li> </ul> </p> <p>- Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Eviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire (utilisation du slice sur balles extérieures)</li> <li>. Volonté de défendre pour contre-attaquer par la suite</li> <li>. Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet</li> <li>. Développer la reconversion offensive</li> </ul> </p> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer au bon endroit, anticiper, bons choix tactiques</li> <li>- Jouer des volées tranchantes dans l'espace libre ou à contre-pied</li> <li>- Déposer la volée dans le caré de service à l'opposé de son attaque.</li> <li>- Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants dans le 2/3 du terrain proche du filet</li> <li>- Smash au centre avec rebond important</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>- Etre capable de reconnaître les points forts et faibles de l'adversaire</b> <b>- Développer la valeur du point</b> <b>- Demander davantage de puissance sur tous les coups (puberté = force)</b></p>	<p><b>Service</b></p> <p>Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1ère balle : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etre capable de créer le déséquilibre (vitesse, slice et lift, variété) et d'enchaîner pour l'exploiter</li> <li>. Gagner plus de points en frappant plus fort avec une grande variété</li> </ul> </li> <li>- 2ème balle : développer une 2ème balle plus agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires</li> <li>- Service performant : être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes</li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Utiliser la variation des coups en fonction de l'adversaire</li> <li>. Utiliser la variation des effets</li> <li>. Développer une protection très agressive tant avec le Cd qu'avec le revers</li> </ul> </li> <li>- Exploiter un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 18m et le 24m</li> <li>. Etre capable d'enchaîner vers le filet dans toutes les sit. (hauteur, longueur, vitesse, effet)</li> </ul> </li> </ul> <p>- Créer un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Réduire le temps et l'espace grâce à une organisation rapide et un positionnement idéal.</li> <li>. Capacité de frapper partout sur le terrain</li> <li>. Elargir au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain)</li> <li>. Renforcer et rentabiliser les changements de cadence, de hauteur, de direction en utilisant et en variant les angles, en slicant et en coupant les balles et en combinant ces 2 tactiques</li> <li>. Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces</li> </ul> </p> <p>- Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque</li> <li>. Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain</li> <li>. Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet)</li> <li>. Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet</li> </ul> </p> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de voleyer de près comme de loin en choisissant la bonne cible et la bonne vitesse</li> <li>- Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants de n'importe quelle position dans le terrain</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>- Le style de jeu du Joueur doit être bien identifié et il doit y avoir 2 coups très forts</b> <b>- Continuer le développement de la valeur du point</b> <b>- Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</b> <b>- Etre capable de comprendre et de lire le jeu de l'adversaire pour établir un plan</b></p>	<p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ème balle : Maîtriser la variation des effets et zones</li> <li>- 1ère balle : Maîtriser la variation des effets et zones</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents</li> <li>- Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes</li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents</li> <li>- Solidifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité</li> <li>- Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque</li> </ul> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>- L'objectif est de solidifier le jeu</b> <b>- Mot d'ordre : RIGUEUR</b> <b>- Imposer son style de jeu</b> <b>- Maîtriser les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amener à un niv. Sup. en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives.</li> <li>- Tirer davantage profit de l'ensemble des schémas tactiques connus</li> </ul>

## Tact.2

### Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans

#### 5-6 ans

Cf Projet "Mon Tennis"

#### 7-8 ans

##### Service

- 2<sup>ème</sup> balle : Se protéger par une service précis long légèrement slicé dans le point faible
- 1<sup>ère</sup> balle : créer le déséquilibre par la vitesse

##### Retour de service

- Service peu performant : créer le déséquilibre en se servant de la longueur du terrain
- Service performant : Se protéger

##### Fond de court

- Se protéger:
  - . Apprendre l'importance d'être régulier en compétition
  - . Réussir des coups de qualité lors des échanges pour garder l'adversaire au fond du terrain
  - . Apprendre à contrôler le centre du terrain avec l'utilisation du CD
  - . Apprendre à se replacer sur le terrain en fonction de qualité et la direction du coup effectué
- Attaquer : Exploiter le déséquilibre :
  - . Etre capable de jouer dans l'espace libre
  - . Etre capable de rentrer dans le terrain pour frapper en étant à l'intérieur du terrain
- Attaquer: Créer le déséquilibre:
  - . Apprendre à mettre de l'effet pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'adv.
  - . Apprendre à utiliser ses points forts
- Se défendre:
  - . Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue
  - . Passer en 1 temps (sur le coté ou en lob)

##### Jeu au filet

- Conclure avec des frappes descendantes sur des balles au-dessus du filet (volée et smash)

## Tact.3

### Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans

#### Sur le 18 M

##### Service

- 2<sup>ème</sup> balle : précision, longueur, "slift" (entre slice et lift)
- 1<sup>ère</sup> balle :
  - . Créer le déséquilibre par la vitesse et l'effet de slice (coté paire)
  - . Développer l'habitude de maintenir un haut pourcentage

##### Retour de service

Apprendre à retourner avec régularité

- Service peu performant :
  - . Créer le déséquilibre en se servant de la longueur et la largeur du terrain
  - . Retourner avec les 2 pieds dans le terrain
- Service performant : se défendre avec de la longueur et/ou lobe avec contrôle (si double ou S-V) ou contre-attaquer

##### Fond de court

- Se protéger:
  - . Utiliser tout le terrain grâce à la longueur et au rythme
  - . Apprendre à frapper des balles à plat avec régularité et à une cadence élevée
- Attaquer: Exploiter le déséquilibre :
  - . Reconnaître et utiliser les occasions d'attaque en se servant de séquence d'1 ou 2 coups
  - . Enchaînement fond-volée
  - . Etre capable de prendre la balle plus tôt pour jouer sur le facteur "temps"
  - . Etre capable de prendre la balle plus haut pour jouer sur le facteur "trajectoire de balle"
- Attaquer: Créer le déséquilibre :
  - . Changer de direction
  - . Utiliser ses points forts vers les coups faibles de l'adversaire
- Se défendre:
  - . Eviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire (découverte du slice sur balle courte et basse)
  - . Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue ou une balle slicée
  - . Etre capable de passer en 1 temps ou en 2 temps (priorité sur la 1ère frappe)

##### Jeu au filet:

- Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendants sur des balles au-dessus du filet
- Diminuer ou augmenter la vit des balles grâce à des volées punchées ou amorties

#### A partir du 21 M

##### Service

- 2<sup>ème</sup> balle : se protéger par la précision, la longueur, le "slift" (entre slice et lift)
- 1<sup>ère</sup> balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision

##### Retour de service

- Service peu performant : créer le déséquilibre par le retour croisé
- Service performant : se défendre en jouant long vers le point faible de l'adversaire et/ou lob lifté (si double ou S-V)

##### Fond de court

- Se protéger:
  - . Eviter d'être débordée et neutraliser l'adversaire
  - . Etre capable de se protéger long au centre et/ou long croisé
  - . Etre régulière et précise tant à plat qu'avec du lift
- Attaque: Exploiter le déséquilibre :
  - . Etre capable de jouer sur le facteur temps dans l'enchaînement fond-volée sur balle courte
  - . Idem + Volée liftée
  - . Conclure sur frappe à mi-court sur balle haute (suivre ou cas où)
- Attaque: Créer le déséquilibre :
  - . Ouverture
  - . Changement de direction
  - . Amortie
- Se défendre:
  - . Contre-amortie
  - . Utilisation du slice sur long dépalcement latéral
  - . Etre capable de passer en 1 temps
  - . Contre-attaquer sur une ouverture

##### Jeu au filet

- Conclure avec des frappes tranchantes et descendantes sur des balles au-dessus du filet
- Voleyer sous le niveau du filet

#### A partir du 24 M

##### Service

- 2<sup>ème</sup> balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift
- 1<sup>ère</sup> balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision et le slice (2 cotés) + frappe suivante

## Tact.4

### Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans

#### Service

- 2<sup>ème</sup> balle :
  - . Développement d'une 2<sup>ème</sup> balle efficace devient prioritaire
  - . Précision, longueur, le "slift" devient du lift
- 1<sup>ère</sup> balle :
  - . Créer le déséquilibre par la vitesse, le slice, la précision et la variété
  - . Gagner plus de points en frappant fort et en variant

#### Retour de service

- Service performant: protection agressive
- Service peu performant:
  - . Profiter de toutes les occasions d'attaque
  - . Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant

#### Fond de court

- Se protéger:
  - . Maintenir l'échange avec son adversaire et exécuter le bon coup au bon moment
  - . Avoir une qualité de balle supérieure (Longueur, effet-trajectoire, vit. , prise de balle précoce)
  - . Réduire le temps et l'espace grâce à un bon jeu de jambes (déplacement et remplacement)
  - . Régularité
  - . Solidité dans les diagonales
  - . Obligation de ne pas céder de terrain
- Exploiter le déséquilibre :
  - . Enchaînements fond-volée sur balles à mi-court à des hauteurs et vitesses différentes
  - . Montée à contre-temps (volée liftée)
  - . Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 12m et le 18m
- Créer le déséquilibre :
  - . Développer 1 ou 2 armes efficaces (CD, S??)
  - . Développer la frappe en puissance du fond de court en visant de grosses cibles
  - . Développer la capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces
  - . Développer les changements de cadences
  - . Trouver des angles
  - . Trouver de la hauteur
  - . Développer les changements de direction
- Se défendre:
  - . Eviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire (utilisation du slice sur balles extérieures)
  - . Volonté de défendre pour contre-attaquer par la suite
  - . Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet
  - . Développer la reconversion offensive

#### Jeu au filet

- Se placer au bon endroit, anticiper, bons choix tactiques
- Jouer des volées tranchantes dans l'espace libre ou à contre-pied
- Déposer la volée dans le carée de service à l'opposé de son attaque.
- Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants dans le 2/3 du terrain proche du filet
- Smash au centre avec rebond important

- **Etre capable de reconnaître les points forts et faibles de l'adversaire**
- **Développer la valeur du point**
- **Demander davantage de puissance sur tous les coups (puberté = force)**

## Tact.5

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

#### Service

Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires

- 1<sup>ère</sup> balle :
  - . Etre capable de créer le déséquilibre (vitesse, slice et lift, variété) et d'enchaîner pour l'exploiter
  - . Gagner plus de points en frappant plus fort avec une grande variété
- 2<sup>ème</sup> balle : développer une 2<sup>ème</sup> balle plus agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age

#### Retour de service

- Le service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires
- Service performant : être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité
- Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes

#### Fond de court

- Se protéger:
  - . Utiliser la variation des coups en fonction de l'adversaire
  - . Utiliser la variation des effets
  - . Développer une protection très agressive tant avec le Cd qu'avec le revers
- Exploiter un déséquilibre:
  - . Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 18m et le 24m
  - . Etre capable d'enchaîner vers le filet dans toutes les sit. (hauteur, longueur, vitesse, effet)
- Créer un déséquilibre:
  - . Réduire le temps et l'espace grâce à une organisation rapide et un positionnement idéal.
  - . Capacité de frapper partout sur le terrain
  - . Elargir au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain)
  - . Renforcer et rentabiliser les chagnements de cadence, de hauteur, de direction en utilisant et en variant les angles, en slicant et en coupant les balles et en combinant ces 2 tactiques
  - . Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces
- Se défendre:
  - . Maitriser la reconversion offensive et la contre-attaque
  - . Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain
  - . Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet)
  - . Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet

#### Jeu au filet

- Etre capable de voleyer de près comme de loin en choisissant la bonne cible et la bonne vitesse
- Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants de n'importe quelle position dans le terrain
- **Le style de jeu du joueur doit être bien identifié et il doit y avoir 2 coups très forts**
  - Continuer le développement de la valeur du point
- **Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)**
  - **Etre capable de comprendre et de lire le jeu de l'adversaire pour établir un plan**

## Tact.6

### Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans

#### Service

- 2<sup>ème</sup> balle : Maîtriser la variation des effets et zones
- 1<sup>ère</sup> balle : Maîtriser la variation des effets et zones

#### Retour de service

- Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents
- Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes

#### Fond de court

- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents
- Solidifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité
- Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque

#### Jeu au filet

- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents

- **L'objectif est de solidifier le jeu**

- **Mot d'ordre : RIGUEUR**

- **Imposer son style de jeu**

- **Maîtriser les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)**

## Tact.7

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

- Amener à un niv. Sup. en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives.
- Tirer davantage profit de l'ensemble des schémas tactiques connus



## Tech.2

### Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans

#### 5-6 ans

Cf Projet "Mon Tennis"

#### 7-8 ans

##### Service

- Prise R minimum
- Equilibre
- Présenter les habiletés pour coordonner les 2 bras
- Présentation de la balle en fonction de l'intention de mettre du lift ou pas
- Position armée

##### Retour de service

- Ou se placer et comment
- Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain. Couper la trajectoire de la balle

##### Fond de court y compris les retours:

- Idem 5-6 ans
- Rythme du balancement ... Accélération de l'avant-bras
- Préparation avec le bon rythme dans le déplacement en commençant par les épaules
- Adapter le trajet de raquette lors de la frappe en fonction de l'intention tactique
- Adapter la préparation en fonction de la balle reçue et de l'intention tactique
- Accompagnement en fonction de l'intention tactique
- Présenter les habiletés pour frapper des balles slicées

##### Jeu de jambes

- 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

##### Volée

- Idem 5-6 ans
- Etapes de progression 1: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec peu de déplacement
- Position d'attention: Où et comment (prise et position du coude)
- Rôle du 1<sup>er</sup> pas

## Tech.3

### **Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans**

#### **Service**

- Prise - impact
- Pronation
- Coordination prise d'élan (présentation balle + présentation raquette)
- Rythme prise d'élan
- Développement du délié de l'épaule
- Frappe: Trajet de la raquette (varier en fonction de l'effet. D'abord le slice)
- Chaîne d'impulsions successives (varier en fonction de l'effet. D'abord le slice)
- Jeu de jambes uniquement quand les éléments ci-dessus sont maîtrisés

#### **Retour de service**

- Service performant
  - . Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position
  - . Impact
  - . Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe)
  - . Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps
- Service peu performant
  - . Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position
  - . Impact
  - . Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain
  - . Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe)
  - . Adaptation gestuelle

#### **Fond de court**

- Continuer le travail de l'étape 2
- Augmenter l'amplitude des préparations
- Déclencher la frappe par le bas
- Impulsions successives ... fluidité et rendement de la frappe

#### **Jeu de jambes**

- Transfert dans la frappe avec une poussée des jambes. Frapper dans le mouvement
- Replacement (qualité + endroit dans les 2 plans)
- Suspension
- Déplacement
- Freinage, équilibre

#### **Volées**

- Doser la fermeté du poignet en fonction de la situation tactique (volée punchée ou amortie)
- Etapes de progression 2: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec plus de déplacement
  - . Prises - impact
  - . Jeu de jambes
  - . Position coude - main - raquette
  - . Frappe tonique de haut en bas
- Etapes de progression 3: Balle en-dessous du filet.
  - . Adaptation de la préparation
  - . Adaptation du jeu de jambes
  - . Adaptation de la gestuelle de frappe

#### **Volée liftée**

- Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut

#### **Smash**

- Prise - impact (avancé)
- Accentuation de la pronation pour les smashes décroisés

### Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans

#### Service

- Début du travail d'accentuation des effets (du slice vers le lift)
  - . Position des segments à l'impact
  - . Accélération de la raquette juste avant l'impact
- Bascule et rotation des épaules (dissociation)
- Début du travail d'augmentation de la vitesse de la balle
  - . Action de flexion - extension des jambes
  - . Accentuation de la vitesse de l'avant-bras

#### Retour de service

- Service performant:
  - . Adaptation du jeu de jambes pour garder une position proche de la ligne de fond
  - . Développer la capacité à retourner en gainage et en appuis ouverts
  - . Tenir l'impact
- Service peu performant :
  - . Retourner à l'intérieur du terrain en avançant
  - . Accélération importante lors de la frappe

#### Fond de court

- Jouer plus en rotation avec le haut du corps (dissociation)
- Accélération importante de la raquette et de l'avant-bras lors de la frappe
- Capacité de frapper un coup impeccable avec un minimum d'effort
- Organisation de la gestuelle pour prendre la balle tôt avec efficacité

#### Jeu de jambes

- Couper les trajectoires dès que possible => prise de balle tôt
- Rythme pour changer les cadences et améliorer sa couverture de terrain
- Travail du déplacement et du remplacement sur la ligne de fond de court

#### Volée

- Doser la tonicité de la frappe en fonction de la situation tactique
- Faire un meilleur usage des jambes

#### Volée liftée

- Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut
- Développer la vitesse de la main
- Augmenter l'efficacité du jeu de jambes
- Réaliser la volée liftée dans l'enchaînement

#### Smash

- Différents jeu de jambes de déplacement
- Augmentation de la vitesse de la balle: Cf. service

#### Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations

- Maîtrise des coups de toucher (amortie...)
- Répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre

#### Enchaînement fond-volée

Adaptation du jeu de jambes (gain de temps) afin de volleyer dans les meilleures conditions

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

#### **Service**

- Continuer le travail technique permettant l'accentuation des effets
- Continuer le travail technique permettant l'augmentation de la vitesse de la balle

#### **Retour de service**

- Service performant:
  - . Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface
  - . Maîtriser la capacité à retourner en gainage
  - . Tenir l'impact ... voire réaccélérer
  - . Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps
- Service peu performant :
  - . Retourner à l'intérieur du terrain en avançant
  - . Accélération importante lors de la frappe
  - . Enchaîner en fonction de son retour

#### **Fond de court**

- Adaptation de la technique en fonction du profil de la joueuse
- Adaptation de la technique en fonction de la surface
- Construction du coup fort
- Pourcentage de réussite de la balle de conclusion

#### **Jeu de jambes**

- Harmoniser avec les priorités tactiques

#### **Volée**

- Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique

#### **Volée liftée**

- Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements

#### **Smash**

- Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur
- Smash après rebond (apprécier la trajectoire)

#### **Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations**

- Harmoniser avec les priorités tactiques

#### **Enchaînement fond-volée**

- Harmoniser avec les priorités tactiques
- Travail gestuel normal du slice en montée (attention au jeu de jambes)

**Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables**

## Tech.6

### **Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans**

- Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques
- Commencer à exploiter les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur
  - . Rythme plus élevé et avec une qualité accrue.
  - . Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur
  - . Dans tous les cas , continuer le développement du service
  - . Améliorer encore plus la capacité de tirer profit des occasions d'attaque en confirmant au filet

## Tech.7

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

- Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques
- Exploiter au maximum les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur
  - . Cadence plus rapide et qualité accrue
  - . Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur
  - . Dans tous les cas , continuer le développement du service
  - . Tirer profit au maximum des occasions d'attaque en confirmant au filet

PHYSIQUE

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

## Phys.2

### Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 8 ans

#### 5-6 ans

Cf Projet "Mon Tennis"

#### 7- 8 ans

Développer davantage les habiletés de base du déplacement et les habiletés motrices

#### **Vitesse et agilité:**

- Réagir rapidement dès le 1er signal
- Avoir la bonne technique pour courir en ligne droite

#### **Coordination:**

- Sauter à la corde
- Lancer avec une main et l'autre
- Suivre le rythme
- Conserver son équilibre

#### **Habilité à prendre des décisions:**

- Temps de réaction, évaluation spatio-temporelle et coordination dans diverses conditions difficiles
- Développer la coordination par des défis/jeux chronométrés ou par la compétition

#### **Flexibilité, souplesse, mobilité**

- Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps

#### **Force:**

- Présentation d'exercices de force-endurance sans utiliser de poids additionnels (poids du corps)

#### **Endurance:**

- Etre capable de courir de 10 à 15 min., sauter à la corde de 1 à 2 min. (sans s'arrêter)

**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.**

## Phys.3

### Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 8 - 11 ans

#### MEDICAL

- Surveillance croissance : observer les signes avant-coureurs d'une poussée de croissance.  
Exemples : asymétrie gauche/droite (croissance gauche), rotation des ceintures
- Surveiller les douleurs de croissance
  - . Rachis
  - . Articulation (genou, cheville, épaules, hanches)

=> Adaptation de la charge de travail

#### PHYSIQUE

##### Coordination

- Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques)
- S'adapter aux changements de rythme
- Conserver son équilibre dans diverses situations
- Exécuter plusieurs tâches en même temps

##### Vitesse et agilité

- Réagir rapidement à des signaux multiples
- Avoir de bonnes techniques de courses multidirectionnelles

##### Habilité à prendre des décisions

- Situation mêlant temps de réaction, analyse spatiotemporelle, temps de réaction et coordination
  - . Jeux collectifs, chronométrés, compétitions..

##### Flexibilité, souplesse, mobilité

- Position globale du corps

##### Force

- Force (gainage)
- Force-endurance sans poids additionnel

##### Endurance

- Courir 15 à 25'
- Sauter à la corde 1 à 3'

##### Prévention

- Prévenir les blessures
- Renforcement des muscles profonds

## Phys.4

### Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 12 - 14 ans

#### MEDICAL

- Check up postural
- Evaluation globale des différentes chaînes musculaires (antérieure, postérieure, médiane, croisées)
- Bilan fonctionnel analytique
- Testing articulaire :
  - . Eviter l'apparition de compensations pouvant entraver l'évolution technique du joueur
  - . Surveiller l'apparition des raideurs (poignets, épaules, chevilles)

#### PHYSIQUE

##### Coordination

- Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques)
- Lancer avec 1 ou 2 mains en utilisant différents types de lancer
- S'adapter aux changements de rythme
- Conserver son équilibre dans diverses situations
- Exécuter plusieurs tâches en même temps

##### Vitesse et agilité

- Réagir rapidement à des signaux multiples
- Maîtriser les bonnes techniques de courses multidirectionnelles
- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques
- Avoir la capacité d'accélérer rapidement

##### Habilité à prendre des décisions

- Situation mêlant temps de réaction, analyse spatiotemporelle, temps de réaction et coordination
  - . Jeux collectifs, chronométrés, compétitions..

##### Endurance

- 12-13 ans: Courir 20 à 30' et sauter à la corde de 2 à 5'
- 14 ans: Courir 30 à 45' et fournir des efforts intermittents de 10 à 30"

##### Flexibilité, souplesse, mobilité

- Plusieurs mouvements des épaules et des hanches
- Améliorer la souplesse musculaire (quadriceps, ischio-jambiers des mollets, adducteurs, pectoraux et dos)
- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches

##### Force

- 12-13 ans
  - . Stabilité du tronc
  - . Tonifier les muscles
  - . Symétrie musculaire
  - . Exercices généraux de musculation
  - . Initiation aux exercices avec poids additionnel
- 14 ans
  - . Consolider la mobilisation pour renforcer les muscles
  - . Force explosive face à la résistance
  - . Symétrie musculaire

##### Prévention

- Prévenir les blessures
- Renforcement des muscles profonds

**En fonction des changements morphologiques une diminution de la coordination affectera la motricité fine. Il faut donc proposer des exercices moins complexes et consolider ce qui a été précédemment appris.**

## Phys.5

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

#### MEDICAL

- Focalisation sur les chaînes musculaires
  - . Bilan précis
  - . Protocole de travail individuel simple à réaliser + travail dirigé avec le thérapeute
- Mise en place d'un programme de mobilité articulaire  
Attention : apparition de raideurs (de hanches, lombaires)
- Bilan isocinétique (rotateur épaule = ischio /quadiceps)

#### PHYSIQUE

##### Force

- Développer sa force maximale
- Développer sa force explosive
- Aborder l'endurance de force

##### Endurance

- Courir 45'
- Test "Léger": Niv 12
- 1000m: 3' 30"
- 400m: 1' 10"

##### Vitesse et agilité

- Maîtriser les déplacements multidirectionnels
- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques
- Accélérer, déceler et changer de direction rapidement

##### Coordination

- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)

##### Flexibilité, souplesse, mobilité

- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches
- Savoir dissocier le haut et le bas du corps

##### Prévention

- Prévenir les blessures
- Renforcement des muscles profonds

##### Planification

- Priorité : développement
- Alternier une période de compétitions avec une période de transition en incluant 2 périodes de développement (début d'année 4-6 semaines et prépa TB 2-4 semaines)

## Phys.6

### Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 17 - 22 ans

#### MEDICAL

- Fin de croissance : maturité
  - . Check up/biomécanique/postural complet
- Mise en évidence des forces/faiblesses
  - . Raideurs, restriction de mobilité
  - . Compensation
- Observation du joueur sur le terrain
  - . Etude analytique gestuelle
  - . Appréciation d'une dynamique globale
- Mise en place d'un protocole de travail de prévention
- Augmentation du volume de compétitions : importance de la récupération
  - . Active : SGA = ROLLER FOAM
  - . Passive : massages, relaxation, sauna, ...

#### PHYSIQUE

##### Force

Force explosive et endurance de force

- 1 x la masse corporelle en développé couché
- 4,5 x la masse corporelle en flexion sur jambes
- 50 cm de saut vertical

##### Endurance

- Courir 45' à 1h30'
- Test "Léger": Niv 12
- 1000m: 3' 20"
- 400m: 1' 5"
- Jouer 4 sets
- Intermittent (15"/15") (30"/50")

##### Vitesse et agilité

- Maîtriser les déplacements multidirectionnels
- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques
- Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement
- Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond)

##### Coordination

- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)

##### Flexibilité, souplesse, mobilité

- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches
- Savoir dissocier le haut et le bas du corps

##### Prévention

- Prévenir les blessures
- Renforcement des muscles profonds

**Les qualités physique et habiletés motrices sont les leviers de l'efficacité en compétition.**

## Phys.7

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

#### MEDICAL

- Rituel de prévention/récupération correspondant à la posture acquise et à la sensibilité de l'athlète
- Check up/biomécanique/postural complet
- Mise en évidence des forces/faiblesses
  - . Raideurs, restriction de mobilité
  - . Compensation
- Observation du joueur sur le terrain
  - . Etude analytique gestuelle
  - . Appréciation d'une dynamique globale
- Prévention:
  - . Prévenir les blessures
  - . Renforcement des muscles profonds
- Récupération
  - . Active : SGA = ROLLER FOAM
  - . Passive : massages, relaxation, sauna, ...

#### PHYSIQUE

##### Force

Conserver ou développer davantage sa force, surtout explosive et l'endurance de la force explosive

##### Prévention

- Prévenir les blessures
- Renforcement des muscles profonds

##### Vitesse et agilité

- Maîtriser les déplacements multidirectionnels
- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques
- Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement
- Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond)

##### Endurance

- Courir 45' à 1h30'
- Test "Léger": Niv 12
- 1000m: 3' 20"
- 400m: 1' 5"
- Jouer 4 sets
- Intermittent (15"/15") (30"/50")

##### Coordination

- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)

##### Flexibilité, souplesse, mobilité

- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches
- Savoir dissocier le haut et le bas du corps

**Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 9 ans**

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

## Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 9 - 12 ans

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

**Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans**

PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p><b>Motivation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaisir de la construction de processus</li> <li>- Goût de l'inconfort / accepter des contraintes</li> <li>- S'identifier à un groupe de joueurs qui travaillent pour devenir professionnels.</li> </ul> <p><b>Approche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaitre et respecter les règles (multidisciplinaire)</li> <li>- Visualiser et accepter un style de jeu performant sur le long terme</li> <li>- Faire un lien entre les consignes et les séances</li> </ul> <p><b>Concentration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gérer son attention</li> <li>- Identifier les moments clés</li> <li>- Découvrir l'influence que je peux exercer sur mon tonus et mes émotions.</li> </ul> <p><b>Confiance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer une communication verbale et non verbale efficace</li> <li>- Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles (oser)</li> <li>- Rendre son regard sur son jeu constructif</li> <li>- Développer la gestion de la pression des matchs</li> <li>- Développement de l'autonomie (briefing / décrassage-étirement)</li> </ul>	<p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ème balle : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Développement d'une 2ème balle efficace devient prioritaire</li> <li>. Précision, longueur, qualité du lift</li> </ul> </li> <li>- 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse, le slice, la précision et la variété</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service performant: protection agressive</li> <li>- Service peu performant: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Profiter de toutes les occasions d'attaque</li> <li>. Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Maintenir l'échange avec son adversaire et exécuter le bon coup au bon moment</li> <li>. Avoir une qualité de balle supérieure (Longueur, effet-trajectoire, vitesse, prise de balle précoce)</li> <li>. Régularité</li> <li>. Solidité dans les diagonales</li> <li>. Obligation de ne pas céder de terrain</li> </ul> </li> <li>- Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Enchaînements fond-volée sur balles à mi-court à des hauteurs et vitesses différentes</li> <li>. Montée à contre-temps (volée liftée)</li> <li>. Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 12m et le 18m</li> </ul> </li> <li>- Créer le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Développer 1 ou 2 armes efficaces (CD, S??)</li> <li>. Développer la capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces</li> <li>. Développer les changements de cadences</li> <li>. Trouver des angles</li> <li>. Trouver de la hauteur</li> <li>. Développer les changements de direction</li> </ul> </li> <li>- Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Eviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire (utilisation du slice sur balles extérieures)</li> <li>. Volonté de défendre pour contre-attaquer par la suite</li> <li>. Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet</li> <li>. Développer la reconversion offensive</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer au bon endroit, anticiper, bons choix tactiques</li> <li>- Jouer des volées tranchantes dans l'espace libre ou à contre-pied</li> <li>- Déposer la volée dans le caré de service à l'opposé de son attaque.</li> <li>- Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants dans le 2/3 du terrain proche du filet</li> <li>- Smash au centre avec rebond important</li> </ul> <p align="center"> <b>- Etre capable de reconnaître les points forts et faibles de l'adversaire</b>  <b>- Développer la valeur du point</b>  <b>- Demander davantage de puissance sur tous les coups (puberté = force)</b> </p>	<p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Début du travail d'accentuation des effets <ul style="list-style-type: none"> <li>. Position des segments à l'impact</li> <li>. Accélération de la raquette juste avant l'impact</li> </ul> </li> <li>- Bascule et rotation des épaules (dissociation)</li> <li>- Début du travail d'augmentation de la vitesse de la balle <ul style="list-style-type: none"> <li>. Action de flexion - extension des jambes</li> <li>. Accentuation de la vitesse de l'avant-bras</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service performant: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Adaptation du jeu de jambes pour garder une position proche de la ligne de fond</li> <li>. Développer la capacité à retourner en gainage et en appuis ouverts</li> <li>. Tenir l'impact</li> </ul> </li> <li>- Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Retourner à l'intérieur du terrain en avançant</li> <li>. Accélération importante lors de la frappe</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer plus en rotation avec le haut du corps (dissociation)</li> <li>- Accélération importante de la raquette et de l'avant-bras lors de la frappe</li> <li>- Augmentation considérable du lift (angle - hauteur - vitesse)</li> <li>- Organisation de la gestuelle pour prendre la balle tôt avec efficacité</li> </ul> <p><b>Jeu de jambes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Couper les trajectoires dès que possible =&gt; prise de balle tôt</li> <li>- Travail du déplacement et du remplacement sur la ligne de fond de court</li> </ul> <p><b>Volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doser la tonicité de la frappe en fonction de la situation tactique</li> <li>- Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut</li> <li>- Développer la vitesse de la main</li> <li>- Augmenter l'efficacité du jeu de jambes</li> <li>- Réaliser la volée liftée dans l'enchaînement</li> </ul> <p><b>Smash</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différents jeu de jambes de dépacement</li> <li>- Augmentation de la vitesse de la balle: Cf. service</li> </ul> <p><b>Habilités/adaptations techniques face à différentes situations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise des coups de toucher (amortie...)</li> <li>- Répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre</li> </ul> <p><b>Enchaînement fond-volée</b></p> <p>Adaptation du jeu de jambes (gain de temps) afin de volleyer dans les meilleures conditions</p> <p align="center"><b>Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</b></p>	<p><b>MEDICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Check up postural</li> <li>- Evaluation globale des différentes chaînes musculaires (antérieure, postérieure, médiane, croisées)</li> <li>- Bilan fonctionnel analytique</li> <li>- Testing articulaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Eviter l'apparition de compensations pouvant entraver l'évolution technique du joueur</li> <li>. Surveiller l'apparition des raideurs (poignets, épaules, chevilles)</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>PHYSIQUE</b></p> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques)</li> <li>- Lancer avec 1 ou 2 mains en utilisant différents types de lancer</li> <li>- S'adapter aux changements de rythme</li> <li>- Conserver son équilibre dans diverses situations</li> <li>- Exécuter plusieurs tâches en même temps</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir rapidement à des signaux multiples</li> <li>- Maîtriser les bonnes techniques de courses multidirectionnelles</li> <li>- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques</li> <li>- Avoir la capacité d'accélérer rapidement</li> </ul> <p>Habilité à prendre des décisions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situation melant temps de réaction, analyse spatiotemporelle, temps de réaction et coordination <ul style="list-style-type: none"> <li>. Jeux collectifs, chronométrés, compétitions..</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12-13 ans: Courir 20 à 30' et sauter à la corde de 2 à 5'</li> <li>- 14 ans: Courir 30 à 45' et fournir des efforts intermittents de 80 à 30"</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plusieurs mouvements des épaules et des hanches</li> <li>- Améliorer la souplesse musculaire (quadriceps, ischio-jambiers des mollets, adducteurs, pectoraux, dos)</li> <li>- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches</li> </ul> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12-13 ans <ul style="list-style-type: none"> <li>. Stabilité du tronc</li> <li>. Tonifier les muscles</li> <li>. Symétrie musculaire</li> <li>. Exercices généraux de musculation</li> <li>. Initiation aux exercices avec poids additionnel</li> </ul> </li> <li>- 14 ans <ul style="list-style-type: none"> <li>. Consolider la mobilisation pour renforcer les muscles</li> <li>. Force explosive face à la résistance</li> <li>. Symétrie musculaire</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir les blessures</li> <li>- Renforcement des muscles profonds</li> </ul> <p align="center"><b>En fonction des changements morphologiques une diminution de la coordination affectera la motricité fine. Il faut donc proposer des exercices moins complexes et consolider ce qui a été précédemment appris.</b></p>

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

PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p><b>Motivation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaisir dans l'intégration des processus</li> <li>- Goût du dépassement de soi</li> <li>- S'identifier à un groupe de joueurs qui travaillent spécifiquement pour devenir pro.</li> </ul> <p><b>Approche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer une éthique professionnelle de travail</li> <li>- Renforcer l'identification à son style de jeu personnel</li> <li>- Intégrer et rentabiliser des différentes composantes dans son jeu</li> </ul> <p><b>Concentration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'inscrire dans le moment présent</li> <li>- Prendre la bonne option aux moments clés</li> <li>- Gérer mon tonus, mes émotions et leurs interconnexions</li> </ul> <p><b>Confiance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture et authenticité</li> <li>- Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles et de l'adversaire</li> <li>- Valoriser ses réussites et rebondir sur ses échecs</li> </ul>	<p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires</li> <li>- 1ère balle : être capable de créer le déséquilibre (vitesse, effet, variété) et d'enchaîner pour l'exploiter</li> <li>- 2ème balle : développer une 2ème balle + agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires</li> <li>- Service performant : être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité</li> <li>- Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes</li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Utiliser la variation des coups en fonction de l'adversaire</li> <li>. Utiliser la variation des effets</li> <li>. Développer une protection très agressive tant avec le Cd qu'avec le revers</li> </ul> </li> <li>- Exploiter un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 18m et le 24m</li> <li>. Etre capable d'enchaîner vers le filet dans toutes les sit. (hauteur, longueur, vitesse, effet)</li> </ul> </li> <li>- Créer un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Elargir au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain)</li> <li>. Renforcer et rentabiliser les chagnements de cadence, de hauteur, de direction</li> <li>. Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces</li> </ul> </li> <li>- Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque</li> <li>. Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain</li> <li>. Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet)</li> <li>. Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de voleyer de près comme de loin en choisissant la bonne cible et la bonne vitesse</li> <li>- Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants de n'importe quelle position dans le terrain</li> </ul> <p style="text-align: center;"> <b>- Le style de jeu du joueur doit être bien identifié et il doit y avoir 2 coups très forts</b>  <b>- Continuer le développement de la valeur du point</b>  <b>- Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</b>  <b>- Etre capable de comprendre et de lire le jeu de l'adversaire pour établir un plan</b> </p>	<p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuer le travail technique permettant l'accentuation des effets</li> <li>- Continuer le travail technique permettant l'augmentation de la vitesse de la balle</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service performant: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface</li> <li>. Maîtriser la capacité à retourner en gainage</li> <li>. Tenir l'impact ... voire réaccélérer</li> <li>. Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps</li> </ul> </li> <li>- Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Retourner à l'intérieur du terrain en avançant</li> <li>. Accélération importante lors de la frappe</li> <li>. Enchaîner en fonction de son retour</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptation de la technique en fonction du profil du joueur</li> <li>- Adaptation de la technique en fonction de la surface</li> <li>- Construction du coup fort</li> <li>- Pourcentage de réussite de la balle de conclusion</li> </ul> <p><b>Jeu de jambes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harmoniser avec les priorités tactiques</li> </ul> <p><b>Volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique</li> </ul> <p><b>Volée liftée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements</li> </ul> <p><b>Smash</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur</li> <li>- Smash après rebond (apprécier la trajectoire)</li> </ul> <p><b>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harmoniser avec les priorités tactiques</li> </ul> <p><b>Enchaînement fond-volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harmoniser avec les priorités tactiques</li> <li>- Travail gestuel normal du slice en montée (attention au jeu de jambes)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>MEDICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Focalisation sur les chaînes musculaires <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bilan précis</li> <li>. Protocole de travail individuel simple à réaliser + travail dirigé avec le thérapeute</li> </ul> </li> <li>- Mise en place d'un programme de mobilité articulaire</li> <li>Attention : apparition de raideurs (de hanches, lombaires)</li> <li>- Bilan isocinétique (rotateur épaule = ischio /quadriceps)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PHYSIQUE</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer sa force maximale</li> <li>- Développer sa force explosive</li> <li>- Aborder l'endurance de force</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir 45' en continu</li> <li>- Test "Léger": Niv 13</li> <li>- 1000m: 3' 00"</li> <li>- 400m: 1' 10"</li> <li>- Intermittent (30'-30' ou 15'-15')</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les déplacements multidirectionnels</li> <li>- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques</li> <li>- Accélérer, déceler et changer de direction rapidement</li> </ul> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches</li> <li>- Savoir dissocier le haut et le bas du corps</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir les blessures</li> <li>- Renforcement des muscles profonds</li> </ul> <p><b>Planification</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Priorité : développement</li> <li>- Alternier une période de compétitions avec une période de transition en incluant 2 périodes de développement (début d'année 4-6 semaines et prépa TB 2-4 semaines)</li> </ul>

**Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans**

PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p><b>Motivation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante.</li> <li>- Développer la capacité à exercer le plein contrôle de sa carrière.</li> </ul> <p><b>Approche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porter attention aux détails. Il est essentiel de compter sur une bonne équipe.</li> <li>- Démontrer la capacité de faire face à la pression liée à la compétition (Jugement des autres, classements, voyages, problèmes sociaux)</li> <li>- Développer la capacité d'affronter/surmonter l'adversité et les blessures</li> </ul> <p><b>Concentration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer les habiletés psycho requises pour « livrer la marchandise ».</li> </ul> <p><b>Confiance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver des solutions et savoir s'adapter aux embûches rencontrées ou à renouer</li> <li>- Faire les ajustements requis pour passer des Jr aux Pro et gérer les questions liées aux compétitions</li> </ul> <p align="center"><b>Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière</b></p>	<p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ème balle : Maîtriser la variation des effets et zones</li> <li>- 1ère balle : Maîtriser la variation des effets et zones</li> </ul> <p><b>Retour de service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents</li> <li>- Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes</li> </ul> <p><b>Fond de court</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents</li> <li>- Solidifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité</li> <li>- Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque</li> </ul> <p><b>Jeu au filet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents</li> </ul> <p align="center"> <b>- L'objectif est de solidifier le jeu</b>  <b>- Mot d'ordre : RIGUEUR</b>  <b>- Imposer son style de jeu</b>  <b>- Maîtriser les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques</li> <li>- Commencer à exploiter les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur <ul style="list-style-type: none"> <li>. Rythme plus élevé et avec une qualité accrue.</li> <li>. Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur</li> <li>. Dans tous les cas, continuer le développement du service</li> <li>. Améliorer encore plus la capacité de tirer profit des occasions d'attaque en confirmant au filet</li> </ul> </li> </ul>	<p align="center"><b>MEDICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fin de croissance : maturité <ul style="list-style-type: none"> <li>. Check up/biomécanique/postural complet</li> </ul> </li> <li>- Mise en évidence des forces/faiblesses <ul style="list-style-type: none"> <li>. Raideurs, restriction de mobilité</li> <li>. Compensation</li> </ul> </li> <li>- Observation du joueur sur le terrain <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etude analytique gestuelle</li> <li>. Appréciation d'une dynamique globale</li> </ul> </li> <li>- Mise en place d'un protocole de travail de prévention</li> <li>- Augmentation du volume de compétitions : importance de la récupération <ul style="list-style-type: none"> <li>. Active : SGA = ROLLER FOAM</li> <li>. Passive : massages, relaxation, sauna, ...</li> </ul> </li> </ul> <p align="center"><b>PHYSIQUE</b></p> <p><b>Force</b></p> <p>Force explosive et endurance de force</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1,2 x la masse corporelle en développé couché</li> <li>- 5,5 x la masse corporelle en flexion sur jambes</li> <li>- 60 cm de saut vertical</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir 45' à 1h30'</li> <li>- Test "Léger": Niv 13</li> <li>- 1000m: 2' 50"</li> <li>- 400m: 58"</li> <li>- Jouer 5 sets</li> <li>- Intermittent (15"/15") (30"/50")</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les déplacements multidirectionnels</li> <li>- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques</li> <li>- Accélérer, déceler et changer de direction rapidement</li> <li>- Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond)</li> </ul> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches</li> <li>- Savoir dissocier le haut et le bas du corps</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir les blessures</li> <li>- Renforcement des muscles profonds</li> </ul> <p align="center"><b>Les qualités physiques et habiletés motrices sont les leviers de l'efficacité en compétition.</b></p>

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

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

**GESTION PSYCHO EMOTIONNELLE**

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

### **Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 9 ans**

#### **5-6 ans**

Cf Projet "Mon Tennis"

#### **7-9 ans**

##### ***Motivation***

- Plaisir de l'action dans l'instant présent
- Identification à un groupe de joueurs présents pour prendre du plaisir
- Apprécier l'opposition
- Apprécier la compétition
- Développer le goût de l'effort en se battant sur chaque balle
- Faire preuve de détermination pour placer toutes les balles dans le terrain

##### ***Approche***

- Culture et éthique du tennis
- Respect (matériel, partenaire, entraîneur, consignes, officiels, règles)

##### ***Concentration***

- Développer l'habileté de se concentrer sur ses tâches

##### ***Confiance***

- Comportements positifs (s'affirmer sur le terrain)
- Oser prendre l'initiative et chercher des solutions
- Développer de l'autonomie (sac, contacts JA, boire et s'alimenter à l'entraînement et en match)
- Collaborer avec ses partenaires
- Apprendre à soigner son image et son attitude quand on joue

## **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**

### **Motivation**

- Plaisir de l'action dans l'instant présent
- Goût de l'intensité et de l'effort / détermination
- S'identifier à un groupe de joueurs talentueux

### **Approche**

- Culture et éthique du tennis
- S'approprier contexte dans lequel se déroule ou va se dérouler l'activité
- Respecter et utiliser des consignes (capacité d'écoute et d'action)

### **Concentration**

- Se concentrer pendant l'activité
- Gérer le temps
- Vivre le lien entre le corps et l'esprit

### **Confiance**

- Comportements positifs, développement de la résilience (pas d'excuse mais des solutions)
- Oser prendre l'initiative et chercher des solutions
- Développer un regard sur son jeu (débriefing)
- Développer l'humilité
- Développement de l'autonomie (se changer après un match...)

## Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans

### **Motivation**

- Plaisir de la construction de processus
- Goût de l'inconfort / accepter des contraintes
- S'identifier à un groupe de joueurs qui travaillent pour devenir professionnels.

### **Approche**

- Connaitre et respecter les règles (multidisciplinaire)
- Visualiser et accepter un style de jeu performant sur le long terme
- Faire un lien entre les consignes et les séances

### **Concentration**

- Gérer son attention
- Identifier les moments clés
- Découvrir l'influence que je peux exercer sur mon tonus et mes émotions.

### **Confiance**

- Développer une communication verbale et non verbale efficace
- Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles (oser)
- Rendre son regard sur son jeu constructif
- Développer la gestion de la pression des matchs
- Développement de l'autonomie (briefing / décrassage-étirement)

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

### **Motivation**

- Plaisir dans l'intégration des processus
- Goût du dépassement de soi
- S'identifier à un groupe de joueurs qui travaillent spécifiquement pour devenir pro.

### **Approche**

- Développer une éthique professionnelle de travail
- Renforcer l'identification à son style de jeu personnel
- Intégrer et rentabiliser des différentes composantes dans son jeu

### **Concentration**

- S'inscrire dans le moment présent
- Prendre la bonne option aux moments clés
- Gérer mon tonus, mes émotions et leurs interconnexions

### **Confiance**

- Ouverture et authenticité
- Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles et de l'adversaire
- Valoriser ses réussites et rebondir sur ses échecs

## Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans

### **Motivation**

- Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements d'une façon constante.
- Développer la capacité à exercer le plein contrôle de sa carrière.

### **Approche**

- Porter attention aux détails. Il est essentiel de compter sur une bonne équipe.
- Démontrer la capacité de faire face à la pression liée à la compétition (Jugement des autres, classements, voyages, problèmes sociaux)
- Développer la capacité d'affronter/surmonter l'adversité et les blessures

### **Concentration**

- Développer les habiletés psycho requises pour « livrer la marchandise ».

### **Confiance**

- Trouver des solutions et savoir s'adapter aux embûches rencontrées ou à renouer
- Faire les ajustements requis pour passer des Jr aux Pro et gérer les questions liées aux compétitions

**Développer la capacité à prendre l'entière responsabilité de sa carrière**

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

### **Motivation**

- Suivre une planification annuelle appropriée prévoyant des périodes de récupération et de remise en force afin de conserver sa motivation et son équilibre mental pour s'entraîner et jouer en compétition
- Exercer le plein contrôle de sa carrière.

### **Approche**

- S'assurer d'avoir une bonne équipe de soutien (Préparateur physique, agent entraîneur-accompagnateur, physiothérapeute, psychologue, conseiller-financier)
- Démontrer une implication totale et se concentrer sur ses performances en match
- Démontrer la capacité de surmonter l'adversité et les blessures.

### **Concentration**

- S'assurer d'avoir les habiletés mentales requises pour « livrer la marchandise ».
- Capacité d'utiliser les routines requises pour obtenir des performances optimales.

### **Confiance**

- Posséder les habiletés mentales requises pour surmonter le stress des compétitions

**Prendre l'entière responsabilité de sa carrière**

TACT  
**TACTIQUE**

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

## Tact2

### 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

#### 5-6 ans

Cf Projet "Mon Tennis"

#### 7-9 ans

##### Service

- 2<sup>ème</sup> balle : Se protéger par une service précis long dans le point faible et légèrement lifté
- 1<sup>ère</sup> balle : créer le déséquilibre par la vitesse

##### Retour de service

- Service peu performant : créer le déséquilibre en se servant de la longueur du terrain
- Service performant : Se protéger

##### Fond de court

- Se protéger:
  - . Apprendre l'importance d'être régulier en compétition
  - . Réussir des coups de qualité lors des échanges pour garder l'adversaire au fond du terrain
  - . Apprendre à contrôler le centre du terrain avec l'utilisation du CD
  - . Apprendre à se replacer sur le terrain en fonction de qualité et la direction du coup effectué
- Attaquer: Exploiter le déséquilibre :
  - . Etre capable de jouer dans l'espace libre
  - . Apprendre à utiliser ses points forts
- Attaquer: Créer le déséquilibre:
  - . Apprendre à mettre de l'effet pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'adversaire
  - . Apprendre à profiter des faiblesses de l'adversaire (souvent, à cette étape, son revers)
- Se défendre:
  - . Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue
  - . Passer en 1 temps (sur le coté ou en lob)

##### Jeu au filet

- Conclure avec des frappes descendantes sur des balles au-dessus du niveau du filet (volée et smash)

**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**

**Sur le 18 M**

**Service**

- 2<sup>ème</sup> balle : se protéger par la précision, la longueur, l'accentuation du lift
- 1<sup>ère</sup> balle :
  - . Créer le déséquilibre par la vitesse et l'effet de slice (coté paire)
  - . Développer l'habitude de maintenir un haut pourcentage

**Retour de service**

Apprendre à retourner avec régularité

- Service peu performant :
  - . Créer le déséquilibre en se servant de la longueur et la largeur du terrain
  - . Retourner avec les 2 pieds dans le terrain
- Service performant : se défendre en jouant long et/ou loper avec contrôle (si double ou S-V) ou contre-attaquer

**Fond de court**

- Se protéger: Utiliser tout le terrain grâce à la longueur et au rythme
- Attaquer: Exploiter le déséquilibre :
  - . Reconnaître et utiliser les occasions d'attaque en se servant de séquence d'1 ou 2 coups
  - . Enchaînement fond-volée
  - . Etre capable de prendre la balle plus tôt pour jouer sur le facteur "temps"
  - . Etre capable de prendre la balle plus haut pour jouer sur le facteur "trajectoire de balle"
- Attaquer : Créer le déséquilibre : changement de direction
  - . Changer de direction
  - . Utiliser ses points forts vers les coups faibles de l'adversaire
- Se défendre:
  - . Eviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire (découverte du slice sur balle courte et basse)
  - . Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue ou une balle slicée
  - . Réaliser des passings en 1 temps ou en 2 temps (priorité sur la 1ère frappe)

**Jeu au filet**

- Conclure avec des frappes tranchantes et descendantes sur des balles au-dessus du filet
- Diminuer ou augmenter la vit. des balles grâce à des volées punchées ou amorties

**A partir du 21 M**

**Service**

- 2<sup>ème</sup> balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice
- 1<sup>ère</sup> balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision

**Retour de service**

- Service peu performant : créer le déséquilibre par le retour croisé
- Service performant : se défendre en jouant long vers le point faible de l'adversaire et/ou lob lifté (si double ou S-V)

**Fond de court**

- Se protéger:
  - . Eviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire
  - . Etre capable de se protéger long au centre et/ou long croisé
  - . Etre régulier en cadence avec une bonne qualité de lift
- Attaque: Exploiter le déséquilibre :
  - . Etre capable de jouer sur le facteur temps dans l'enchaînement fond-volée sur balle courte
  - . Idem + Volée liftée
  - . Conclure sur frappe à mi-court sur balle haute (suivre ou cas où)
- Attaque: Créer le déséquilibre :
  - . Ouverture
  - . Changement de direction
  - . Amortie
- Se défendre:
  - . Contre-amortie
  - . Utilisation du slice sur long dépalcement latéral
  - . Etre capable de passer en 1 temps
  - . Contre-attaquer sur une ouverture

**Jeu au filet**

- Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendants sur des balles au-dessus du filet
- Voleyer sous le niveau du filet

**A partir du 24 M**

**Service**

- 2<sup>ème</sup> balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift
- 1<sup>ère</sup> balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision et le slice (2 cotés) + frappe suivante

**Retour de service**

- Service peu performant : créer le déséquilibre ou conclure avec le CD si balle plus haute
- Service performant : protection et utilisation du slice si service lifté dans point faible

**Fond de court**

- Se protéger: Régularité et longueur et qualité du lift tant en CD qu'en revers (cadence élevée)
- Exploiter le déséquilibre :
  - . Enchaînement fond-volée
  - . Frappe à mi-court sur balle sous le niveau du filet
- Créer le déséquilibre : changement de direction + ouverture + amortie + changement de cadence
- Se défendre: pouvoir contre-attaquer en utilisant toute la géométrie du grand terrain

**Jeu au filet**

- Varier les longueurs et les directions des volées et des smashes

- **Exploiter au maximum la dernière année passée sur le terrain de 18m**
- **Le passage sur le terrain supérieur doit se faire le plus en douceur possible. On peut faire des allées et retours d'un format à l'autre.**
- **Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas.**

## Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans

### Service

- 2<sup>ème</sup> balle :
  - . Développement d'une 2<sup>ème</sup> balle efficace devient prioritaire
  - . Précision, longueur, qualité du lift
- 1<sup>ère</sup> balle : créer le déséquilibre par la vitesse, le slice, la précision et la variété
  - . Créer le déséquilibre par le lift sortant

### Retour de service

- Service performant: protection agressive
- Service peu performant:
  - . Profiter de toutes les occasions d'attaque
  - . Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant

### Fond de court

- Se protéger:
  - . Maintenir l'échange avec son adversaire et exécuter le bon coup au bon moment
  - . Avoir une qualité de balle supérieure (Longueur, effet-trajectoire, vitesse, prise de balle précoce)
  - . Régularité
  - . Solidité dans les diagonales
  - . Obligation de ne pas céder de terrain
- Exploiter le déséquilibre :
  - . Enchaînements fond-volée sur balles à mi-court à des hauteurs et vitesses différentes
  - . Montée à contre-temps (volée liftée)
  - . Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 12m et le 18m
- Créer le déséquilibre :
  - . Développer 1 ou 2 armes efficaces (CD, S??)
  - . Développer la capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces
  - . Développer les changements de cadences
  - . Trouver des angles
  - . Trouver de la hauteur
  - . Développer les changements de direction
- Se défendre:
  - . Eviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire (utilisation du slice sur balles extérieures)
  - . Volonté de défendre pour contre-attaquer par la suite
  - . Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet
  - . Développer la reconversion offensive

### Jeu au filet

- Se placer au bon endroit, anticiper, bons choix tactiques
- Jouer des volées tranchantes dans l'espace libre ou à contre-pied
- Déposer la volée dans le carée de service à l'opposé de son attaque.
- Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants dans le 2/3 du terrain proche du filet
- Smash au centre avec rebond important

- Etre capable de reconnaître les points forts et faibles de l'adversaire

- Développer la valeur du point

- Demander davantage de puissance sur tous les coups (puberté = force)

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

#### Service

- Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires
- 1<sup>ère</sup> balle : être capable de créer le déséquilibre (vitesse, effet, variété) et d'enchaîner pour l'exploiter
- 2<sup>ème</sup> balle : développer une 2<sup>ème</sup> balle + agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age

#### Retour de service

- Le service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires
- Service performant : être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité
- Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes

#### Fond de court

- Se protéger:
  - . Utiliser la variation des coups en fonction de l'adversaire
  - . Utiliser la variation des effets
  - . Développer une protection très agressive tant avec le Cd qu'avec le revers
- Exploiter un déséquilibre:
  - . Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 18m et le 24m
  - . Etre capable d'enchaîner vers le filet dans toutes les sit. (hauteur, longueur, vitesse, effet)
- Créer un déséquilibre:
  - . Elargir au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain)
  - . Renforcer et rentabiliser les chagnements de cadence, de hauteur, de direction
  - . Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces
- Se défendre:
  - . Maitriser la reconversion offensive et la contre-attaque
  - . Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain
  - . Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet)
  - . Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet

#### Jeu au filet

- Etre capable de voleyer de près comme de loin en choisissant la bonne cible et la bonne vitesse
- Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants de n'importe quelle position dans le terrain

- **Le style de jeu du joueur doit être bien identifié et il doit y avoir 2 coups très forts**
  - **Continuer le développement de la valeur du point**

- **Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)**

- **Etre capable de comprendre et de lire le jeu de l'adversaire pour établir un plan**

## Tact6

### **Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans**

#### **Service**

- 2<sup>ème</sup> balle : Maîtriser la variation des effets et zones
- 1<sup>ère</sup> balle : Maîtriser la variation des effets et zones

#### **Retour de service**

- Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents
- Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes

#### **Fond de court**

- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents
- Solidifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité
- Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque

#### **Jeu au filet**

- Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents

- **L'objectif est de solidifier le jeu**

- **Mot d'ordre : RIGUEUR**

- **Imposer son style de jeu**

- **Maîtriser les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)**

## Tact7

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

- Amener à un niv. Sup. en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives.
- Tirer davantage profit de l'ensemble des schémas tactiques connus

TECH  
**TECHNIQUE**

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

## Tech2

### 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

#### 5-6 ans

Cf Projet "Mon Tennis"

#### 7-9 ans

##### Service

- Prise R minimum
- Equilibre
- Présenter les habiletés pour coordonner les 2 bras
- Présentation de la balle en fonction de l'intention de mettre du lift ou pas
- Position armée

##### Retour de service

- Ou se placer et comment
- Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain. Couper la trajectoire de la balle

##### Fond de court y compris les retours:

- Idem 5-6 ans
- Rythme du balancement
- Préparation avec le bon rythme dans le déplacement en commençant par les épaules
- Adapter le trajet de raquette lors de la frappe en fonction de l'intention tactique
- Adapter la préparation en fonction de la balle reçue et de l'intention tactique
- Accompagnement en fonction de l'intention tactique
- Présenter les habiletés pour frapper des balles slicées

##### Jeu de jambes

- 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

##### Volée

- Idem 5-6 ans
- Etapes de progression 1: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec peu de déplacement
- Position d'attention: Où et comment (prise et position du coude)
- Rôle du 1<sup>er</sup> pas
- Frappe brève et tonique de haut en bas
- Main au-dessus du poignet
- Développer la sensation de la main

##### Smash

- Idem service
- Préparation adéquate
- Impact avancé
- Frappe plus de haut en bas
- Jeu de Jambes de la frappe

##### Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations

- Adapter sa gestuelle et son jeu de jambes en fonction des situations d'urgence

- **A chaque étape, les habiletés doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques.**

- **'Les coups sont travaillés dans un enchaînement et pas de façon isolée.**

- **Tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes doivent être maintenus dans les étapes suivantes**

## **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**

### **Service**

- Prise - impact
- Pronation
- Coordination prise d'élan (présentation balle + présentation raquette)
- Rythme prise d'élan
- Développement du délié de l'épaule
- Frappe: Trajet de la raquette (varier en fonction de l'effet)
- Chaîne d'impulsions successives (varier en fonction de l'effet)
- Jeu de jambes uniquement quand les éléments ci-dessus sont maîtrisés

### **Retour**

- Service performant
  - . Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position
  - . Impact
  - . Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe)
  - . Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps
- Service peu performant
  - . Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position
  - . Impact
  - . Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain
  - . Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe)
  - . Adaptation gestuelle

### **Fond de court**

- Continuer le travail de l'étape 2
- Déclencher la frappe par le bas
- Impulsions successives ... fluidité et rendement de la frappe

### **Jeu de jambes**

- Transfert dans la frappe avec une bonne poussée des jambes. Frapper dans le mouvement
- Replacement (qualité + endroit dans les 2 plans)
- Suspension
- Déplacement
- Freinage, équilibre

### **Volées**

- Doser la fermeté du poignet en fonction de la situation tactique (volée punchée ou amortie)
- Etapes de progression 2: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec plus de déplacement
  - . Prises - impact
  - . Jeu de jambes
  - . Position coude - main - raquette
  - . Frappe tonique de haut en bas
- Etapes de progression 3: Balle en-dessous du filet.
  - . Adaptation de la préparation
  - . Adaptation du jeu de jambes
  - . Adaptation de la gestuelle de frappe

### **Smash**

- Prise - impact (avancé)
- Accentuation de la pronation pour les smashes décroisés
- Impulsions - délié de l'épaule
- Jeu de jambes pour se déplacer vers l'arrière

### **Habiletés/adaptations techniques 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

## Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans

### Service

- Début du travail d'accentuation des effets
  - . Position des segments à l'impact
  - . Accélération de la raquette juste avant l'impact
- Bascule et rotation des épaules (dissociation)
- Début du travail d'augmentation de la vitesse de la balle
  - . Action de flexion - extension des jambes
  - . Accentuation de la vitesse de l'avant-bras

### Retour de service

- Service performant:
  - . Adaptation du jeu de jambes pour garder une position proche de la ligne de fond
  - . Développer la capacité à retourner en gainage et en appuis ouverts
  - . Tenir l'impact
- Service peu performant :
  - . Retourner à l'intérieur du terrain en avançant
  - . Accélération importante lors de la frappe

### Fond de court

- Jouer plus en rotation avec le haut du corps (dissociation)
- Accélération importante de la raquette et de l'avant-bras lors de la frappe
- Aumentation considérable du lift (angle - hauteur - vitesse)
- Organisation de la gestuelle pour prendre la balle tôt avec efficacité

### Jeu de jambes

- Couper les trajectoires dès que possible => prise de balle tôt
- Travail du déplacement et du remplacement sur la ligne de fond de court

### Volée

- Doser la tonicité de la frappe en fonction de la situation tactique

### Volée liftée

- Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut
- Développer la vitesse de la main
- Augmenter l'efficacité du jeu de jambes
- Réaliser la volée liftée dans l'enchaînement

### Smash

- Différents jeu de jambes de déplacement
- Augmentation de la vitesse de la balle: Cf. service

### Habilités/adaptations techniques face à différentes situations

- Maîtrise des coups de toucher (amortie...)
- Répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre

### Enchaînement fond-volée

Adaptation du jeu de jambes (gain de temps) afin de volleyer dans les meilleures conditions

**Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables**

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

### **Service**

- Continuer le travail technique permettant l'accentuation des effets
- Continuer le travail technique permettant l'augmentation de la vitesse de la balle

### **Retour de service**

- Service performant:
  - . Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface
  - . Maîtriser la capacité à retourner en gainage
  - . Tenir l'impact ... voire réaccélérer
  - . Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps
- Service peu performant :
  - . Retourner à l'intérieur du terrain en avançant
  - . Accélération importante lors de la frappe
  - . Enchaîner en fonction de son retour

### **Fond de court**

- Adaptation de la technique en fonction du profil du joueur
- Adaptation de la technique en fonction de la surface
- Construction du coup fort
- Pourcentage de réussite de la balle de conclusion

### **Jeu de jambes**

- Harmoniser avec les priorités tactiques

### **Volée**

- Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique

### **Volée liftée**

- Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements

### **Smash**

- Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur
- Smash après rebond (apprécier la trajectoire)

### **Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations**

- Harmoniser avec les priorités tactiques

### **Enchaînement fond-volée**

- Harmoniser avec les priorités tactiques
- Travail gestuel normal du slice en montée (attention au jeu de jambes)

**Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables**

## Tech6

### **Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans**

- Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques
- Commencer à exploiter les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur
  - . Rythme plus élevé et avec une qualité accrue.
  - . Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur
  - . Dans tous les cas , continuer le développement du service
  - . Améliorer encore plus la capacité de tirer profit des occasions d'attaque en confirmant au filet

## Tech7

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

- Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques
- Exploiter au maximum les habiletés développés dans les étapes précédentes à un niveau supérieur
  - . Cadence plus rapide et qualité accrue
  - . Continuer l'évolution de certains éléments techniques en fonction du joueur
  - . Dans tous les cas , continuer le développement du service
  - . Tirer profit au maximum des occasions d'attaque en confirmant au filet

## PHYSIQUE &amp; MEDICO SPORTIF

Stade 2 : Plaisir et fondamentaux / S'amuser grâce au tennis / Apprendre à jouer et à s'amuser au tennis évolutif et d'autres sports : 5 - 9 ans	Stade 3 : Expérimentation - Développement / Apprendre à s'entraîner au tennis / Devenir un athlète complet et développer les habiletés requises pour jouer sur un terrain 24m : 9 - 12 ans	Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans	Stade 5 : Comment être performant / S'entraîner à la compétition / Commencer à regrouper les habiletés acquises : 16 - 18 ans	Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans	Stade 7 : Performance maximale / Vivre comme un professionnel : 23 ans et +
<p>5-6 ans</p> <p>7-9 ans</p> <p>Développer davantage les habiletés de base du déplacement et les habiletés motrices</p> <p><b>Vitesse et agilité:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir rapidement dès le 1er signal</li> <li>- Avoir la bonne technique pour courir en ligne droite</li> </ul> <p><b>Coordination:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter à la corde</li> <li>- Lancer avec une main et l'autre</li> <li>- Suivre le rythme</li> <li>- Conserver son équilibre</li> </ul> <p><b>Habilité à prendre des décisions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps de réaction, évaluation spatio-temporelle et coordination dans diverses conditions difficiles</li> <li>- Développer la coordination par des défis/jeux chronométrés ou par la compétition</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps</li> </ul> <p><b>Force:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation d'exercices de force-endurance sans utiliser de poids additionnels (poids du corps)</li> </ul> <p><b>Endurance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de courir de 10 à 15 min., sauter à la corde de 1 à 2 min. (sans s'arrêter)</li> </ul> <p><b>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.</b></p>	<p><b>MEDICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Surveillance croissance: observer les signes avant-coureurs d'une poussée de croissance</li> <li>Ex : asymétrie gauche/droite, rotation des ceintures</li> <li>* Surveillance des douleurs de croissance : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Rachis</li> <li>. Articulation: genou (OS), chevilles, épaules</li> </ul> </li> </ul> <p><b>=&gt; Adaptation charge de travail !</b></p> <p><b>PHYSIQUE</b></p> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques)</li> <li>- S'adapter aux changements de rythme</li> <li>- Conserver son équilibre dans diverses situations</li> <li>- Exécuter plusieurs tâches en même temps</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir rapidement à des signaux multiples</li> <li>- Avoir de bonnes techniques de courses multidirectionnelles</li> </ul> <p><b>Habilité à prendre des décisions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situation melant temps de réaction, analyse spatio-temporelle, temps de réaction et coordination</li> <li>. Jeux collectifs, chronométrés, compétitions..</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position globale du corps</li> </ul> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Force (gainage)</li> <li>- Force-endurance sans poids additionnel</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir 15 à 25'</li> <li>- Sauter à la corde 1 à 3'</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir les blessures</li> <li>- Renforcement des muscles profonds</li> </ul>	<p><b>MEDICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Check up postural</li> <li>- Evaluation globale des différentes chaînes musculaires (antérieure, postérieure, médiane, croisées)</li> <li>- Bilan fonctionnel analytique</li> <li>- Testing articulaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Eviter l'apparition de compensations pouvant entraver l'évolution technique du joueur</li> <li>. Surveiller l'apparition des raideurs (poignets, épaules, chevilles)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>PHYSIQUE</b></p> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques)</li> <li>- Lancer avec 1 ou 2 mains en utilisant différents types de lancer</li> <li>- S'adapter aux changements de rythme</li> <li>- Conserver son équilibre dans diverses situations</li> <li>- Exécuter plusieurs tâches en même temps</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir rapidement à des signaux multiples</li> <li>- Maîtriser les bonnes techniques de courses multidirectionnelles</li> <li>- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques</li> <li>- Avoir la capacité d'accélérer rapidement</li> </ul> <p><b>Habilité à prendre des décisions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situation melant temps de réaction, analyse spatio-temporelle, temps de réaction et coordination</li> <li>. Jeux collectifs, chronométrés, compétitions..</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12-13 ans: Courir 20 à 30' et sauter à la corde de 2 à 5'</li> <li>- 14 ans: Courir 30 à 45' et fournir des efforts intermittents de 80 à 30"</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plusieurs mouvements des épaules et des hanches</li> <li>- Améliorer la souplesse musculaire (quadriceps, ischio-jambiers des mollets, adducteurs, pectoraux, dos)</li> <li>- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches</li> </ul> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12-13 ans <ul style="list-style-type: none"> <li>. Stabilité du tronc</li> <li>. Tonifier les muscles</li> <li>. Symétrie musculaire</li> <li>. Exercices généraux de musculation</li> <li>. Initiation aux exercices avec poids additionnel</li> </ul> </li> <li>- 14 ans <ul style="list-style-type: none"> <li>. Consolider la mobilisation pour renforcer les muscles</li> <li>. Force explosive face à la résistance</li> <li>. Symétrie musculaire</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir les blessures</li> <li>- Renforcement des muscles profonds</li> </ul> <p><b>En fonction des changements morphologiques une diminution de la coordination affectera la motricité fine. Il faut donc proposer des exercices moins complexes et consolider ce qui a été précédemment appris.</b></p>	<p><b>MEDICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Focalisation sur les chaînes musculaires <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bilan précis</li> <li>. Protocole de travail individuel simple à réaliser + travail dirigé avec le thérapeute</li> </ul> </li> <li>- Mise en place d'un programme de mobilité articulaire</li> <li>- Attention : apparition de raideurs (de hanches, lombaires)</li> <li>- Bilan isocinétique (rotateur épaule = ischio /quadriceps)</li> </ul> <p><b>PHYSIQUE</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer sa force maximale</li> <li>- Développer sa force explosive</li> <li>- Aborder l'endurance de force</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir 45' en continu</li> <li>- Test "Léger": Niv 13</li> <li>- 1000m: 3' 00"</li> <li>- 400m: 1' 10"</li> <li>- Intermittent (30'-30" ou 15'-15")</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les déplacements multidirectionnels</li> <li>- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques</li> <li>- Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement</li> </ul> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches</li> <li>- Savoir dissocier le haut et le bas du corps</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir les blessures</li> <li>- Renforcement des muscles profonds</li> </ul> <p><b>Planification</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Priorité : développement</li> <li>- Alterner une période de compétitions avec une période de transition en incluant 2 périodes de développement (début d'année 4-6 semaines et prépa TB 2-4 semaines)</li> </ul>	<p><b>MEDICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fin de croissance : maturité <ul style="list-style-type: none"> <li>. Check up/biomécanique/postural complet</li> </ul> </li> <li>- Mise en évidence des forces/faiblesses <ul style="list-style-type: none"> <li>. Raideurs, restriction de mobilité</li> <li>. Compensation</li> </ul> </li> <li>- Observation du joueur sur le terrain <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etude analytique gestuelle</li> <li>. Appréciation d'une dynamique globale</li> </ul> </li> <li>- Mise en place d'un protocole de travail de prévention</li> <li>- Augmentation du volume de compétitions : importance de la récupération <ul style="list-style-type: none"> <li>. Active : SGA = ROLLER FOAM</li> <li>. Passive : massages, relaxation, sauna, ...</li> </ul> </li> </ul> <p><b>PHYSIQUE</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Force explosive et endurance de force</li> <li>- 1,2 x la masse corporelle en développé couché</li> <li>- 5,5 x la masse corporelle en flexion sur jambes</li> <li>- 60 cm de saut vertical</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir 45' à 1h30'</li> <li>- Test "Léger": Niv 13</li> <li>- 1000m: 2' 50"</li> <li>- 400m: 58"</li> <li>- Jouer 5 sets</li> <li>- Intermittent (15'/15") (30'/50")</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les déplacements multidirectionnels</li> <li>- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques</li> <li>- Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement</li> <li>- Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond)</li> </ul> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches</li> <li>- Savoir dissocier le haut et le bas du corps</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir les blessures</li> <li>- Renforcement des muscles profonds</li> </ul> <p><b>Les qualités physiques et habiletés motrices sont les leviers de l'efficacité en compétition.</b></p>	<p><b>MEDICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rituel de prévention/récupération correspondant à la posture acquise et à la sensibilité de l'athlète</li> <li>- Check up/biomécanique/postural complet</li> <li>- Mise en évidence des forces/faiblesses <ul style="list-style-type: none"> <li>. Raideurs, restriction de mobilité</li> <li>. Compensation</li> </ul> </li> <li>- Observation du joueur sur le terrain <ul style="list-style-type: none"> <li>. Etude analytique gestuelle</li> <li>. Appréciation d'une dynamique globale</li> </ul> </li> <li>- Prévention: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Prévenir les blessures</li> <li>. Renforcement des muscles profonds</li> </ul> </li> <li>- Récupération <ul style="list-style-type: none"> <li>. Active : SGA = ROLLER FOAM</li> <li>. Passive : massages, relaxation, sauna, ...</li> </ul> </li> </ul> <p><b>PHYSIQUE</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver ou développer davantage sa force, surtout explosive et l'endurance de la force explosive</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévenir les blessures</li> <li>- Renforcement des muscles profonds</li> </ul> <p><b>Flexibilité, souplesse, mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les déplacements multidirectionnels</li> <li>- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques</li> <li>- Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement</li> <li>- Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond)</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir 45' à 1h30'</li> <li>- Test "Léger": Niv 13</li> <li>- 1000m: 2' 50"</li> <li>- 400m: 58"</li> <li>- Jouer 5 sets</li> <li>- Intermittent (15'/15") (30'/50")</li> </ul> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)</li> </ul> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches</li> <li>- Savoir dissocier le haut et le bas du corps</li> </ul>

## Phys2

### 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

#### 5-6 ans

Cf Projet "Mon Tennis"

#### 7- 9 ans

Développer davantage les habiletés de base du déplacement et les habiletés motrices

#### **Vitesse et agilité:**

- Réagir rapidement dès le 1er signal
- Avoir la bonne technique pour courir en ligne droite

#### **Coordination:**

- Sauter à la corde
- Lancer avec une main et l'autre
- Suivre le rythme
- Conserver son équilibre

#### **Habilité à prendre des décisions:**

- Temps de réaction, évaluation spatio-temporelle et coordination dans diverses conditions difficiles
- Développer la coordination par des défis/jeux chronométrés ou par la compétition

#### **Flexibilité, souplesse, mobilité**

- Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps

#### **Force:**

- Présentation d'exercices de force-endurance sans utiliser de poids additionnels (poids du corps)

#### **Endurance:**

- Etre capable de courir de 10 à 15 min., sauter à la corde de 1 à 2 min. (sans s'arrêter)

**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.**

## Phys3

### **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**

#### **MEDICAL**

\* Surveillance croissance: observer les signes avant-coureurs d'une poussée de croissance  
Ex : asymétrie gauche/droite, rotation des ceintures

\* Surveillance des douleurs de croissance :  
. Rachis  
. Articulation: genou (OS), chevilles, épaules

=> **Adaptation charge de travail !**

#### **PHYSIQUE**

##### **Coordination**

- Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques)
- S'adapter aux changements de rythme
- Conserver son équilibre dans diverses situations
- Exécuter plusieurs tâches en même temps

##### **Vitesse et agilité**

- Réagir rapidement à des signaux multiples
- Avoir de bonnes techniques de courses multidirectionnelles

##### **Habilité à prendre des décisions**

- Situation mêlant temps de réaction, analyse spatiotemporelle, temps de réaction et coordination  
. Jeux collectifs, chronométrés, compétitions..

##### **Flexibilité, souplesse, mobilité**

- Position globale du corps

##### **Force**

- Force (gainage)
- Force-endurance sans poids additionnel

##### **Endurance**

- Courir 15 à 25'
- Sauter à la corde 1 à 3'

##### **Prévention**

- Prévenir les blessures
- Renforcement des muscles profonds

# Phys4

## Stade 4 : Consolidation / S'entraîner à s'entraîner / Jeter les bases de la recherche de l'excellence : 13 - 15 ans

### MEDICAL

- Check up postural
- Evaluation globale des différentes chaînes musculaires (antérieure, postérieure, médiane, croisées)
- Bilan fonctionnel analytique
- Testing articulaire :
  - . Eviter l'apparition de compensations pouvant entraver l'évolution technique du joueur
  - . Surveiller l'apparition des raideurs (poignets, épaules, chevilles)

### PHYSIQUE

#### Coordination

- Sauter à la corde (différents jeux de jambes ou techniques)
- Lancer avec 1 ou 2 mains en utilisant différents types de lancer
- S'adapter aux changements de rythme
- Conserver son équilibre dans diverses situations
- Exécuter plusieurs tâches en même temps

#### Vitesse et agilité

- Réagir rapidement à des signaux multiples
- Maîtriser les bonnes techniques de courses multidirectionnelles
- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques
- Avoir la capacité d'accélérer rapidement

#### Habilité à prendre des décisions

- Situation mêlant temps de réaction, analyse spatiotemporelle, temps de réaction et coordination
  - . Jeux collectifs, chronométrés, compétitions..

#### Endurance

- 12-13 ans: Courir 20 à 30' et sauter à la corde de 2 à 5'
- 14 ans: Courir 30 à 45' et fournir des efforts intermittents de 80 à 30"

#### Flexibilité, souplesse, mobilité

- Plusieurs mouvements des épaules et des hanches
- Améliorer la souplesse musculaire (quadriceps, ischio-jambiers des mollets, adducteurs, pectoraux, dos)
- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches

#### Force

- 12-13 ans
  - . Stabilité du tronc
  - . Tonifier les muscles
  - . Symétrie musculaire
  - . Exercices généraux de musculation
  - . Initiation aux exercices avec poids additionnel
- 14 ans
  - . Consolider la mobilisation pour renforcer les muscles

## Phys5

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

#### MEDICAL

- Focalisation sur les chaînes musculaires
  - . Bilan précis
  - . Protocole de travail individuel simple à réaliser + travail dirigé avec le thérapeute
- Mise en place d'un programme de mobilité articulaire  
Attention : apparition de raideurs (de hanches, lombaires)
- Bilan isocinétique (rotateur épaule = ischio /quadriceps)

#### PHYSIQUE

##### Force

- Développer sa force maximale
- Développer sa force explosive
- Aborder l'endurance de force

##### Endurance

- Courir 45' en continu
- Test "Léger": Niv 13
- 1000m: 3' 00'
- 400m: 1' 10"
- Intermittent (30'-30' ou 15'-15')

##### Vitesse et agilité

- Maîtriser les déplacements multidirectionnels
- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques
- Accélérer, déceler et changer de direction rapidement

##### Coordination

- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)

##### Flexibilité, souplesse, mobilité

- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches
- Savoir dissocier le haut et le bas du corps

##### Prévention

- Prévenir les blessures
- Renforcement des muscles profonds

##### Planification

- Priorité : développement
- Alternier une période de compétitions avec une période de transition en incluant 2 périodes de développement (début d'année 4-6 semaines et prépa TB 2-4 semaines)

## Phys6

### Stade 6 : Comment devenir professionnel / S'entraîner à gagner / Regrouper les habiletés : 19 - 23 ans

#### MEDICAL

- Fin de croissance : maturité
  - . Check up/biomécanique/postural complet
- Mise en évidence des forces/faiblesses
  - . Raideurs, restriction de mobilité
  - . Compensation
- Observation du joueur sur le terrain
  - . Etude analytique gestuelle
  - . Appréciation d'une dynamique globale
- Mise en place d'un protocole de travail de prévention
- Augmentation du volume de compétitions : importance de la récupération
  - . Active : SGA = ROLLER FOAM
  - . Passive : massages, relaxation, sauna, ...

#### PHYSIQUE

##### Force

Force explosive et endurance de force

- 1,2 x la masse corporelle en développé couché
- 5,5 x la masse corporelle en flexion sur jambes
- 60 cm de saut vertical

##### Endurance

- Courir 45' à 1h30'
- Test "Léger": Niv 13
- 1000m: 2' 50"
- 400m: 58"
- Jouer 5 sets
- Intermittent (15"/15") (30"/50")

##### Vitesse et agilité

- Maîtriser les déplacements multidirectionnels
- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques
- Accélérer, décélérer et changer de direction rapidement
- Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond)

##### Coordination

- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)

##### Flexibilité, souplesse, mobilité

- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches
- Savoir dissocier le haut et le bas du corps

##### Prévention

- Prévenir les blessures
- Renforcement des muscles profonds

**Les qualités physiques et habiletés motrices sont les leviers de l'efficacité en compétition.**

# Phys7

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

### MEDICAL

- Rituel de prévention/récupération correspondant à la posture acquise et à la sensibilité de l'athlète
- Check up/biomécanique/postural complet
- Mise en évidence des forces/faiblesses
  - . Raideurs, restriction de mobilité
  - . Compensation
- Observation du joueur sur le terrain
  - . Etude analytique gestuelle
  - . Appréciation d'une dynamique globale
- Prévention:
  - . Prévenir les blessures
  - . Renforcement des muscles profonds
- Récupération
  - . Active : SGA = ROLLER FOAM
  - . Passive : massages, relaxation, sauna, ...

### PHYSIQUE

#### Force

Conserver ou développer davantage sa force, surtout explosive et l'endurance de la force explosive

#### Prévention

- Prévenir les blessures
- Renforcement des muscles profonds

#### Flexibilité, souplesse, mobilité

- Maîtriser les déplacements multidirectionnels
- Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques
- Accélérer, déceler et changer de direction rapidement
- Vitesse spécifique du bras et de l'avant-bras (service et coups de fond)

#### Endurance

- Courir 45' à 1h30'
- Test "Léger": Niv 13
- 1000m: 2' 50"
- 400m: 58"
- Jouer 5 sets
- Intermittent (15"/15") (30"/50")

#### Coordination

- Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique)

#### Flexibilité

- Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches
- Savoir dissocier le haut et le bas du corps