



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			

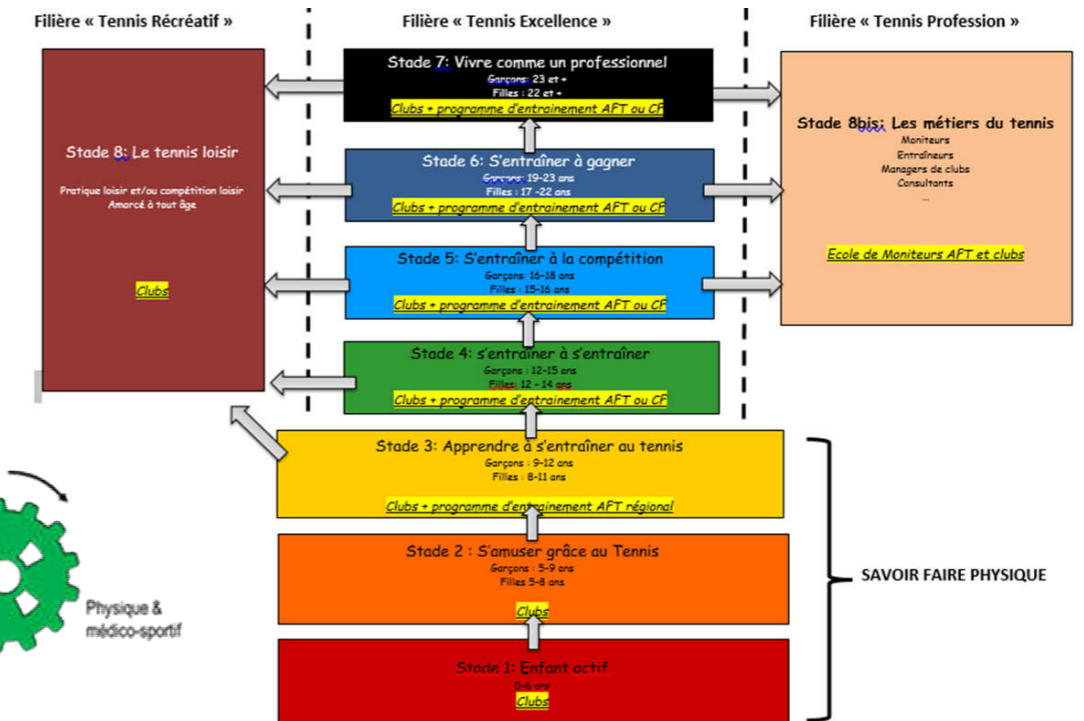
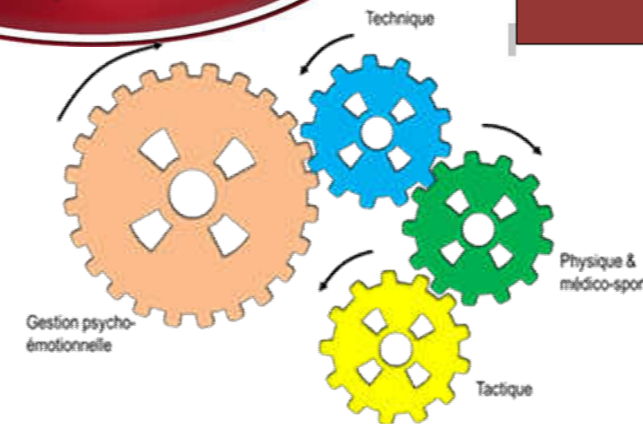
DLTA
AFT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GESTION PSYCHO EMOTIONNELLE

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

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

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

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;">5-6 ans</p> <p>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">7-8 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : Se protéger par une service précis long légèrement slicé dans le point faible - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre en se servant de la longueur du terrain - Service performant : Se protéger <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . Apprendre l'importance d'être régulier en compétition . Réussir des coups de qualité lors des échanges pour garder l'adversaire au fond du terrain . Apprendre à contrôler le centre du terrain avec l'utilisation du CD . Apprendre à se replacer sur le terrain en fonction de qualité et la direction du coup effectué <p>- Attaquer : Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> . Etre capable de jouer dans l'espace libre . Etre capable de rentrer dans le terrain pour frapper en étant à l'intérieur du terrain </p> <p>- Attaquer: Créer le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> . Apprendre à mettre de l'effet pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'adv. . Apprendre à utiliser ses points forts </p> <p>- Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> . Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue . Passer en 1 temps (sur le coté ou en lob) </p> <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des frappes descendantes sur des balles au-dessus du filet (volée et smash) 	<p style="text-align: center;">Sur le 18 M</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : précision, longueur, "sift" (entre slice et lift) - 1ère balle : <ul style="list-style-type: none"> . Créer le déséquilibre par la vitesse et l'effet de slice (coté paire) . Développer l'habitude de maintenir un haut pourcentage <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à retourner avec régularité - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> . Créer le déséquilibre en se servant de la longueur et la largeur du terrain . Retourner avec les 2 pieds dans le terrain - Service performant : se défendre avec de la longueur et/ou lobe avec contrôle (si double ou S-V) ou contre-attaquer <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . Utiliser tout le terrain grâce à la longueur et au rythme . Apprendre à frapper des balles à plat avec régularité et à une cadence élevée - Attaquer: Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> . Reconnaître et utiliser les occasions d'attaque en se servant de séquence d'1 ou 2 coups . Enchaînement fond-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" <p>- Attaquer: Créer le déséquilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> . 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) <p>Jeu au filet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendants sur des balles au-dessus du filet - Diminuer ou augmenter la vit des balles grâce à des volées punchées ou amorties <p style="text-align: center;">A partir du 21 M</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le "sift" (entre slice et lift) - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre par le retour croisé - Service performant : se défendre en jouant long vers le point faible de l'adversaire et/ou lob lifté (si double ou S-V) <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . Etre capable de se protéger long au centre et/ou long croisé . Etre régulière et précise tant à plat qu'avec du lift - Attaquer: Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> . 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) <p>- Attaquer: Créer le déséquilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ouverture . Amortie <p>- Se défendre:</p> <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des frappes tranchantes et descendantes sur des balles au-dessus du filet - Voleyer sous le niveau du filet <p style="text-align: center;">A partir du 24 M</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision et le slice (2 cotés) + frappe suivante <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre ou conclure avec le CD si balle plus haute - Service performant : protection <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: Régularité et longueur et cadence tant en CD qu'en revers - Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> . Enchaînement fond-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 <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier les longueurs et les directions des volées et des smashes <ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas. 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : <ul style="list-style-type: none"> . Développement d'une 2ème balle efficace devient prioritaire . Précision, longueur, le "sift" devient du lift - 1ère balle : <ul style="list-style-type: none"> . Créer le déséquilibre par la vitesse, le slice, la précision et la variété . Gagner plus de points en frappant fort et en variant <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: protection agressive <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant: <ul style="list-style-type: none"> . Profiter de toutes les occasions d'attaque . Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . 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 : <ul style="list-style-type: none"> . Enchaînements fond-volées sur balles à mi-court à des hauteurs et vitesses différentes . Montée à contre-temps (volés liftés) . Etre capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 12m et le 18m <p>- Créer le déséquilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Développer 1 ou 2 armes efficaces (CD, S77) . Développer la frappe en puissance du fond de court en visant de grosses cibles . Développer la capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces . Développer les changements de cadences . Trouver des angles . Trouver de la hauteur . Développer les changements de direction <p>- Se défendre:</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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 <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer au bon endroit, anticiper, bons choix tactiques - Jouer des volées tranchantes dans l'espace libre ou à contre-pied - Déposer la volée dans le caré de service à l'opposé de son attaque. - Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants dans le 2/3 du terrain proche du filet - Smash au centre avec rebond important <p style="text-align: center;">- Etre capable de reconnaître les points forts et faibles de l'adversaire - Développer la valeur du point - Demander davantage de puissance sur tous les coups (puberté = force)</p>	<p>Service</p> <p>Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ère balle : <ul style="list-style-type: none"> . 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 - 2ème balle : développer une 2ème balle plus agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - Service performant : être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . Utiliser la variation des coups en fonction de l'adversaire . Utiliser la variation des effets . Développer une protection très agressive tant avec le Cd qu'avec le revers - Exploiter un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> . 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: <ul style="list-style-type: none"> . Réduire le temps et l'espace grâce à une organisation rapide et un positionnement idéal. . Capacité de frapper partout sur le terrain . Elargir au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain) . Renforcer et rentabiliser les changements de cadence, de hauteur, de direction en utilisant et en variant les angles, en slicant et en coupant les balles et en combinant ces 2 tactiques . Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> . Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque . Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain . Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet) . Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p style="text-align: center;">- 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</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : Maîtriser la variation des effets et zones - 1ère balle : Maîtriser la variation des effets et zones <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Solidifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité - Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents <p style="text-align: center;">- 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...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Amener à un niv. Sup. en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives. - Tirer davantage profit de l'ensemble des schémas tactiques connus

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^{ème} balle : Se protéger par une service précis long légèrement slicé dans le point faible
- 1^{ère} 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^{ème} balle : précision, longueur, "sift" (entre slice et lift)
- 1^{ère} 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 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
 - . 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^{ème} balle : se protéger par la précision, la longueur, le "sift" (entre slice et lift)
- 1^{ère} 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^{ème} balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift
- 1^{ère} 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^{ème} balle :
 - . Développement d'une 2ème balle efficace devient prioritaire
 - . Précision, longueur, le "slift" devient du lift
- 1^{ère} 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^{ère} 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^{ème} balle : développer une 2^{ème} 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^{ème} balle : Maîtriser la variation des effets et zones
- 1^{ère} 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.
TECHNIQUE

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

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

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

Conservier 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">5-6 ans</p> <p>Cf Projet "Mon Tennis"</p> <p align="center">7-9 ans</p> <p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir de l'action dans l'instant présent - Identification à un groupe de joueurs présents pour prendre du plaisir - Apprécier l'opposition - Apprécier la compétition - Développer le goût de l'effort en se battant sur chaque balle - Faire preuve de détermination pour placer toutes les balles dans le terrain <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culture et éthique du tennis - Respect (matériel, partenaire, entraîneur, consignes, officiels, règles) <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer l'habileté de se concentrer sur ses tâches <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportements positifs (s'affirmer sur le terrain) - Oser prendre l'initiative et chercher des solutions - Développer de l'autonomie (sac, contacts JA, boire et s'alimenter à l'entraînement et en match) - Collaborer avec ses partenaires - Apprendre à soigner son image et son attitude quand on joue 	<p align="center">5-6 ans</p> <p>Cf Projet "Mon Tennis"</p> <p align="center">7-9 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : Se protéger par une service précis long dans le point faible et légèrement lifté - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre en se servant de la longueur du terrain - Service performant : Se protéger <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . Apprendre l'importance d'être régulier en compétition . 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 : <ul style="list-style-type: none"> . Etre capable de jouer dans l'espace libre . Apprendre à utiliser ses points forts - Attaquer: Créer le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> . Apprendre à mettre de l'effet pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'adversaire . Apprendre à profiter des faiblesses de l'adversaire (souvent, à cette étape, son revers) - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> . Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue . Passer en 1 temps (sur le coté ou en lob) <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des frappes descendantes sur des balles au-dessus du niveau du filet (volée et smash) 	<p align="center">5-6 ans</p> <p>Cf Projet "Mon Tennis"</p> <p align="center">7-9 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise R minimum - Equilibre - Présenter les habiletés pour coordonner les 2 bras - Présentation de la balle en fonction de l'intention de mettre du lift ou pas - Position armée <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ou se placer et comment - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain. Couper la trajectoire de la balle <p>Fond de court y compris les retours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Rythme du balancement - Préparation avec le bon rythme dans le déplacement en commençant par les épaules - Adapter le trajet de raquette lors de la frappe en fonction de l'intention tactique - Adapter la préparation en fonction de la balle reçue et de l'intention tactique - Accompagnement en fonction de l'intention tactique - Présenter les habiletés pour frapper des balles slicées <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire la suspension au bon endroit et au bon moment - Rythmer son déplacement en fonction de la frappe à effectuer pour s'équilibrer et transférer <p>Volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Etapes de progression 1: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec peu de déplacement - Position d'attention: Où et comment (prise et position du coude) - Rôle du 1er pas - Frappe brève et tonique de haut en bas - Main au-dessus du poignet - Développer la sensation de la main <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem service - Préparation adéquate - Impact avancé - Frappe plus de haut en bas - Jeu de Jambes de la frappe <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa gestuelle et son jeu de jambes en fonction des situations d'urgence <p align="center"> - A chaque étape, les habiletés doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. - 'Les coups sont travaillés dans un enchaînement et pas de façon isolée. - Tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes doivent être maintenus dans les étapes suivantes </p>	<p align="center">5-6 ans</p> <p>Cf Projet "Mon Tennis"</p> <p align="center">7- 9 ans</p> <p>Développer davantage les habiletés de base du déplacement et les habiletés motrices</p> <p>Vitesse et agilité:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir rapidement dès le 1er signal - Avoir la bonne technique pour courir en ligne droite <p>Coordination:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la corde - Lancer avec une main et l'autre - Suivre le rythme - Conserver son équilibre <p>Habileté à prendre des décisions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Temps de réaction, évaluation spatio-temporelle et coordination dans diverses conditions difficiles - Développer la coordination par des défis/jeux chronométrés ou par la compétition <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilité générale par le biais des positions globales du corps <p>Force:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation d'exercices de force-endurance sans utiliser de poids additionnels (poids du corps) <p>Endurance:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de courir de 10 à 15 min., sauter à la corde de 1 à 2 min. (sans s'arrêter) <p align="center"> 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 : 9 - 12 ans

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

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

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

PSYCHOLOGIE	TACTIQUE	TECHNIQUE	PHYSIQUE
<p>Motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaisir dans l'intégration des processus - Goût du dépassement de soi - S'identifier à un groupe de joueurs qui travaillent spécifiquement pour devenir pro. <p>Approche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer une éthique professionnelle de travail - Renforcer l'identification à son style de jeu personnel - Intégrer et rentabiliser des différentes composantes dans son jeu <p>Concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'inscrire dans le moment présent - Prendre la bonne option aux moments clés - Gérer mon tonus, mes émotions et leurs interconnexions <p>Confiance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture et authenticité - Prendre la bonne option en fonction de ses qualités personnelles et de l'adversaire - Valoriser ses réussites et rebondir sur ses échecs 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - 1ère balle : être capable de créer le déséquilibre (vitesse, effet, variété) et d'enchaîner pour l'exploiter - 2ème balle : développer une 2ème balle + agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - Service performant : être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité - Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . 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: <ul style="list-style-type: none"> . 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: <ul style="list-style-type: none"> . 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: <ul style="list-style-type: none"> . Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque . Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain . Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet) . Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p style="text-align: center; margin-top: 10px;"> - 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 </p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail technique permettant l'accentuation des effets - Continuer le travail technique permettant l'augmentation de la vitesse de la balle <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: <ul style="list-style-type: none"> . Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface . Maîtriser la capacité à retourner en gainage . Tenir l'impact ... voire réaccélérer . Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> . Retourner à l'intérieur du terrain en avançant . Accélération importante lors de la frappe . Enchaîner en fonction de son retour <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation de la technique en fonction du profil du joueur - Adaptation de la technique en fonction de la surface - Construction du coup fort - Pourcentage de réussite de la balle de conclusion <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique <p>Volée liftée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur - Smash après rebond (apprécier la trajectoire) <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Enchaînement fond-volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques - Travail gestuel normal du slice en montée (attention au jeu de jambes) <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</p>	<p style="text-align: center;">MEDICAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Focalisation sur les chaînes musculaires <ul style="list-style-type: none"> . Bilan précis . Protocole de travail individuel simple à réaliser + travail dirigé avec le thérapeute - Mise en place d'un programme de mobilité articulaire <ul style="list-style-type: none"> . Attention : apparition de raideurs (de hanches, lombaires) - Bilan isocinétique (rotateur épaule = ischio /quadriceps) <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">PHYSIQUE</p> <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer sa force maximale - Développer sa force explosive - Aborder l'endurance de force <p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir 45' en continu - Test "Léger": Niv 13 - 1000m: 3' 00" - 400m: 1' 10" - Intermittent (30'-30' ou 15'-15') <p>Vitesse et agilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les déplacements multidirectionnels - Courir et bouger rapidement dans des situations spécifiques - Accélérer, déceler et changer de direction rapidement <p>Coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (du général au spécifique) <p>Flexibilité, souplesse, mobilité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les techniques d'étirement des épaules et des hanches - Savoir dissocier le haut et le bas du corps <p>Prévention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévenir les blessures - Renforcement des muscles profonds <p>Planification</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)

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

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

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

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

GESTION PSYCHO EMOTIONNELLE

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

Psy2

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;">5-6 ans</p> <p style="text-align: center;">7-9 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : Se protéger par une service précis long dans le point faible et légèrement lifté - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre en se servant de la longueur du terrain - Service performant : Se protéger <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . Apprendre l'importance d'être régulier en compétition . 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 effectués - Attaquer: Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> . Être capable de jouer dans l'espace libre . Apprendre à utiliser ses points forts - Attaquer: Créer le déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> . Apprendre à mettre de l'effet pour changer sa trajectoire ou sa direction et faire déplacer l'adversaire . Apprendre à profiter des faiblesses de l'adversaire (souvent, à cette étape, son revers) - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> . Acheter du temps à bon escient par une balle plus haute et longue . Passer en 1 temps (sur le côté ou en lob) <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des frappes descendantes sur des balles au-dessus du niveau du filet (volée et smash) 	<p style="text-align: center;">Sur le 18 M</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, l'accentuation du lift - 1ère balle : <ul style="list-style-type: none"> . Créer le déséquilibre par la vitesse et l'effet de slice (côté paire) . Développer l'habitude de maintenir un haut pourcentage <p>Retour de service</p> <p>Apprendre à retourner avec régularité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> . Créer le déséquilibre en se servant de la longueur et la largeur du terrain . Retourner avec les 2 pieds dans le terrain - Service performant : se défendre en jouant long et/ou lobe avec contrôle (si double ou S-V) ou contre-attaquer <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: Utiliser tout le terrain grâce à la longueur et au rythme - Attaquer: Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> . Reconnaître et utiliser les occasions d'attaque en se servant de séquence d'1 ou 2 coups . Enchaînement fond-volée . Être capable de prendre la balle plus tôt pour jouer sur le facteur "temps" . Être capable de prendre la balle plus haut pour jouer sur le facteur "trajectoire de balle" - Attaquer: Créer le déséquilibre : changement de direction - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> . Éviter 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 passages en 1 temps ou en 2 temps (priorité sur la 1ère frappe) <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des frappes tranchantes et descendantes sur des balles au-dessus du filet - Diminuer ou augmenter la vit. des balles grâce à des volées punchées ou amorties <p style="text-align: center;">A partir du 21 M</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre par le retour croisé - Service performant : se défendre en jouant long vers le point faible de l'adversaire et/ou lob lifté (si double ou S-V) <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . Être capable de se protéger long au centre et/ou long croisé . Être régulier en cadence avec une bonne qualité de lift - Attaquer: Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> . Être 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 : <ul style="list-style-type: none"> . Ouverture . Amortie - Se défendre: <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conclure avec des volées ou des smashes tranchants et descendants sur des balles au-dessus du filet - Voleyer sous le niveau du filet <p style="text-align: center;">A partir du 24 M</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse et la précision et le slice (2 cotés) + frappe suivante <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : créer le déséquilibre ou conclure avec le CD si balle plus haute - Service performant : protection et utilisation du slice si service lifté dans point faible <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: Régularité et longueur et qualité du lift tant en CD qu'en revers (cadence élevée) - Exploiter le déséquilibre : <ul style="list-style-type: none"> . 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 <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier les longueurs et les directions des volées et des smashes <ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Il faut veiller à chaque passage à ce que le jeu ne s'appauvrisse pas. 	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : . Développement d'une 2ème balle efficace devient prioritaire . Précision, longueur, qualité du lift <ul style="list-style-type: none"> - 1ère balle : créer le déséquilibre par la vitesse, le slice, la précision et la variété <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: protection agressive - Service peu performant: <ul style="list-style-type: none"> . Profiter de toutes les occasions d'attaque . Créer puis exploiter le déséquilibre ou retour gagnant <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . 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 <p>- Exploiter le déséquilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Enchaînements fond-volée sur balles à mi-court à des hauteurs et vitesses différentes . Montée à contre-temps (volée liftée) . Être capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 12m et le 18m <p>- Créer le déséquilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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 <p>- Se défendre:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Éviter d'être débordé et neutraliser l'adversaire (utilisation du slice sur balles extérieures) . Volonté de défendre pour contre-attaquer par la suite . Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet <p>. Développer la reconversion offensive</p> <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer au bon endroit, anticiper, bons choix tactiques - Jouer des volées tranchantes dans l'espace libre ou à contre-pied - Déposer la volée dans le carré de service à l'opposé de son attaque. - Avoir un bon pourcentage de smashes gagnants dans le 2/3 du terrain proche du filet - Smash au centre avec rebond important <p style="text-align: center;">- Être capable de reconnaître les points forts et faibles de l'adversaire</p> <p style="text-align: center;">- Développer la valeur du point</p> <p style="text-align: center;">- Demander davantage de puissance sur tous les coups (puberté = force)</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - 1ère balle : être capable de créer le déséquilibre (vitesse, effet, variété) et d'enchaîner pour l'exploiter - 2ème balle : développer une 2ème balle + agressive (protection vers l'agressivité) avec un bon %age <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le Service ou le retour et la frappe suivante deviennent prioritaires - Service performant : être capable de se protéger agressivement en jouant long avec de la qualité - Service peu performant: être capable de créer le déséquilibre et enchaîner sur 2, 3 frappes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se protéger: <ul style="list-style-type: none"> . 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: <ul style="list-style-type: none"> . Être capable de conclure sur une balle "pénalty" entre le 18m et le 24m . Être capable d'enchaîner vers le filet dans toutes les sit. (hauteur, longueur, vitesse, effet) - Créer un déséquilibre: <ul style="list-style-type: none"> . Elargir au maximum la zone d'action de l'adversaire (ouverture de terrain) . Renforcer et rentabiliser les changements de cadence, de hauteur, de direction . Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces - Se défendre: <ul style="list-style-type: none"> . Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque . Contre-attaquer lorsque l'adversaire ouvre le terrain . Utilisation du slice pour faire jouer l'adversaire sous le niveau du filet (au fond ou au filet) . Contre-attaquer efficacement quand l'adversaire monte au filet <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Être 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 <p style="text-align: center;">- Le style de jeu du joueur doit être bien identifié et il doit y avoir 2 coups très forts</p> <p style="text-align: center;">- Continuer le développement de la valeur du point</p> <p style="text-align: center;">- Développer les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</p> <p style="text-align: center;">- Être capable de comprendre et de lire le jeu de l'adversaire pour établir un plan</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2ème balle : Maîtriser la variation des effets et zones - 1ère balle : Maîtriser la variation des effets et zones <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service peu performant : Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Service performant : Faire les bons choix dans des situations extrêmes <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents - Solidifier son jeu, augmenter la cadence, la régularité - Maîtriser la reconversion offensive et la contre-attaque <p>Jeu au filet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser l'ensemble de ce qui a été développé dans les stades précédents <p style="text-align: center;">- L'objectif est de solidifier le jeu</p> <p style="text-align: center;">- Mot d'ordre : RIGUEUR</p> <p style="text-align: center;">- Imposer son style de jeu</p> <p style="text-align: center;">- Maîtriser les habiletés pour être performant dans diverses sit. de compétition (surface, altitude, conditions climatiques...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amener à un niv. Sup. en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives. - Tirer davantage profit de l'ensemble des schémas tactiques connus 	

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^{ème} balle : Se protéger par une service précis long dans le point faible et légèrement lifté
- 1^{ère} 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^{ème} balle : se protéger par la précision, la longueur, l'accentuation du lift
- 1^{ère} 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^{ème} balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice
- 1^{ère} 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^{ème} balle : se protéger par la précision, la longueur, le slice, le lift
- 1^{ère} 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^{ème} balle :
 - . Développement d'une 2^{ème} balle efficace devient prioritaire
 - . Précision, longueur, qualité du lift
- 1^{ère} 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 caré 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^{ère} balle : être capable de créer le déséquilibre (vitesse, effet, variété) et d'enchaîner pour l'exploiter
- 2^{ème} balle : développer une 2^{ème} 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 changements de cadence, de hauteur, de direction
 - . Capacité de réussir des combinaisons de 3 coups avec ses forces
- Se défendre:
 - . Maitriser la reversion 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^{ème} balle : Maîtriser la variation des effets et zones
- 1^{ère} 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>CF Projet "Mon Tennis"</p> <p style="text-align: center;">5-6 ans</p> <p style="text-align: center;">7-9 ans</p> <p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise R minimum - Equilibre - Présenter les habiletés pour coordonner les 2 bras - Présentation de la balle en fonction de l'intention de mettre du lift ou pas - Position armée <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ou se placer et comment - Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain. Couper la trajectoire de la balle <p>Fond de court y compris les retours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Rythme du balancement - Préparation avec le bon rythme dans le déplacement en commençant par les épaules - Adapter le trajet de raquette lors de la frappe en fonction de l'intention tactique - Adapter la préparation en fonction de la balle reçue et de l'intention tactique - Accompagnement en fonction de l'intention tactique - Présenter les habiletés pour frapper des balles slicées <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire la suspension au bon endroit et au bon moment - Rythmer son déplacement en fonction de la frappe à effectuer pour s'équilibrer et transférer <p>Volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem 5-6 ans - Etapes de progression 1: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec peu de déplacement - Position d'attention: Où et comment (prise et position du coude) - Rôle du 1er pas - Frappe brève et tonique de haut en bas - Main au-dessus du poignet - Développer la sensation de la main <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem service - Préparation adéquate - Impact avancé - Frappe plus de haut en bas - Jeu de Jambes de la frappe <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa gestuelle et son jeu de jambes en fonction des situations d'urgence <p style="text-align: center;">- A chaque étape, les habiletés doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. - Les coups sont travaillés dans un enchaînement et pas de façon isolée. - Tous les éléments techniques mis en place dans les étapes précédentes doivent être maintenus dans les étapes suivantes</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pronation - Coordination prise d'élan (présentation balle + présentation raquette) - Rythme prise d'élan - Développement du délié de l'épaule - Frappe: Trajet de la raquette (varier en fonction de l'effet) - Chaîne d'impulsions successives (varier en fonction de l'effet) - Jeu de jambes uniquement quand les éléments ci-dessus sont maîtrisés <p>Retour</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant <ul style="list-style-type: none"> . Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position . Impact . Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) - Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Service peu performant <ul style="list-style-type: none"> . Faire sa reprise d'appui au bon endroit et dans la bonne position . Impact . Retourner avec les pieds à l'intérieur du terrain - Jeu de jambes adapté (déplacement et frappe) <ul style="list-style-type: none"> . Adaptation gestuelle <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail de l'étape 2 - Déclencher la frappe par le bas - Impulsions successives ... fluidité et rendement de la frappe <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transfert dans la frappe avec une bonne poussée des jambes. Frapper dans le mouvement - Replacement (qualité + endroit dans les 2 plans) - Suspension - Déplacement - Freinage, équilibre <p>Volées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser la fermeté du poignet en fonction de la situation tactique (volée punchée ou amortie) - Etapes de progression 2: Balle au-dessus du filet. Frappe de haut en bas avec plus de déplacement <ul style="list-style-type: none"> . Prises - impact . Jeu de Jambes . Position coude - main - raquette . Frappe tonique de haut en bas - Etapes de progression 3: Balle en-dessous du filet. <ul style="list-style-type: none"> . Adaptation de la préparation . Adaptation du jeu de jambes . Adaptation de la gestuelle de frappe <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise - impact (avancé) - Accentuation de la pronation pour les smashes décroisés - Impulsions - délié de l'épaule - Jeu de jambes pour se déplacer vers l'arrière <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation des préparations (surtout sur balle courte et haute) - Jeu avant-bras, poignet, raquette - Développement des coups de toucher (amortie...) <p>Enchaînement fond-volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rythme - jeu de jambes - Impact <p style="text-align: center;">- Il faut exploiter au maximum la dernière année sur terrain 18m - 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>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Début du travail d'accentuation des effets <ul style="list-style-type: none"> . 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 <ul style="list-style-type: none"> . Action de flexion - extension des jambes . Accentuation de la vitesse de l'avant-bras <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: <ul style="list-style-type: none"> . Adaptation du jeu de jambes pour garder une position proche de la ligne de fond . Développer la capacité à retourner en gainage et en appuis ouverts . Tenir l'impact - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> . Retourner à l'intérieur du terrain en avançant . Accélération importante lors de la frappe <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jouer plus en rotation avec le haut du corps (dissociation) - Accélération importante de la raquette et de l'avant-bras lors de la frappe - Augmentation considérable du lift (angle - hauteur - vitesse) - Organisation de la gestuelle pour prendre la balle tôt avec efficacité <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Couper les trajectoires dès que possible => prise de balle tôt - Travail du déplacement et du replacement sur la ligne de fond de court <p>Volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser la tonicité de la frappe en fonction de la situation tactique <p>Volée liftée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur balle centrale, à hauteur d'épaule avec gestuelle de bas en haut - Développer la vitesse de la main - Augmenter l'efficacité du jeu de jambes - Réaliser la volée liftée dans l'enchaînement <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différents jeu de jambes de déplacement - Augmentation de la vitesse de la balle: Cf. service <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise des coups de toucher (amortie...) - Répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour contre-attaquer et se défendre <p>Enchaînement fond-volée</p> <p>Adaptation du jeu de jambes (gain de temps) afin de voler dans les meilleures conditions</p> <p style="text-align: center;">Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</p>	<p>Service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuer le travail technique permettant l'accentuation des effets - Continuer le travail technique permettant l'augmentation de la vitesse de la balle <p>Retour de service</p> <ul style="list-style-type: none"> - Service performant: <ul style="list-style-type: none"> . Adaptation du jeu de jambes et de la gestuelle en fonction de la surface . Maîtriser la capacité à retourner en gainage . Tenir l'impact ... voire réaccélérer - Jeu de jambes adapté de dégagement sur service au corps - Service peu performant : <ul style="list-style-type: none"> . Retourner à l'intérieur du terrain en avançant . Accélération importante lors de la frappe . Enchaîner en fonction de son retour <p>Fond de court</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation de la technique en fonction du profil du joueur - Adaptation de la technique en fonction de la surface - Construction du coup fort - Pourcentage de réussite de la balle de conclusion <p>Jeu de jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doser l'amplitude de la gestuelle en fonction de la situation tactique <p>Volée liftée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variation des hauteurs avec des plus grands déplacements <p>Smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus de déplacement et adaptation par rapport à la hauteur - Smash après rebond (apprécier la trajectoire) <p>Habiletés/adaptations techniques face à différentes situations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques <p>Enchaînement fond-volée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harmoniser avec les priorités tactiques - Travail gestuel normal du slice en montée (attention au jeu de jambes) <p style="text-align: center;">Il faut entretenir tous les éléments techniques mis en place dans les étapes préalables</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques - Commencer à exploiter les habiletés développées dans les étapes précédentes à un niveau supérieur <ul style="list-style-type: none"> . 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 . Améliorer encore plus la capacité de tirer profit des occasions d'attaque en confirmant au filet 	<ul style="list-style-type: none"> - Les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques - Exploiter au maximum les habiletés développées dans les étapes précédentes à un niveau supérieur <ul style="list-style-type: none"> . 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

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

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