

LES
JEUNES
FEMMES
PAR
LES



Le tennis féminin



LES
JEUNES
FEMMES
PAR
LES



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS



ENTRAÎNEUR

- ♥ Aller au tennis parce que mon entraîneur est très sympa.
- ♥ Avoir un prof qui aime entraîner les filles.
- ♥ Que mon entraîneur prenne le temps de m'expliquer.
- ♥ Que mon entraîneur me fasse confiance.
- ♥ Que mon entraîneur corrige mes erreurs sans montrer son mécontentement.
- ♥ Si mon entraîneur me définit des objectifs clairs.
- ♥ Qu'on évalue régulièrement où j'en suis.
- ♥ Lorsque mon entraîneur reconnaît mes efforts même si je n'atteins pas l'objectif souhaité.
- ♥ Que mon entraîneur me donne envie de me surpasser.
- ♥ Que mon entraîneur me félicite pour mes progrès.
- ♥ Quand mon entraîneur m'aide à être moins stressée pendant une compétition.
- ♥ Lorsque mon entraîneur prend le temps de me dire ce qu'il pense de moi après une compétition.



IDENTIFICATION

- ♥ Essayer de devenir aussi bonne que la meilleure joueuse de mon club.
- ♥ Qu'une dame s'occupe de moi dans le club et pouvoir lui poser des questions.
- ♥ Qu'il y ait, dans mon club, un endroit réservé pour les filles.
- ♥ Que les grandes du club discutent avec moi.
- ♥ Que les grandes du club s'occupent de moi.
- ♥ M'occuper des plus jeunes.



PHYSIQUE

- ♥ Faire plein de jeux sportifs, en plus du tennis.
- ♥ M'entraîner physiquement en faisant des parcours variés.
- ♥ Faire des activités en musique.

SOCIAL

- ♥ Venir au club avec une copine que je peux inviter.
- ♥ Venir et jouer au club avec ma maman, mon papa ou un membre de ma famille.
- ♥ Quand de temps en temps, le club est réservé aux filles pour les entraînements.
- ♥ Qu'on fête les anniversaires des joueuses dans mon club.
- ♥ Qu'il y ait un goûter après les rassemblements ou les entraînements.
- ♥ Aller au tennis parce que je peux rencontrer beaucoup de copains et de copines.
- ♥ Être dans un groupe avec mes copines même si elles sont un peu moins fortes.
- ♥ Si l'entraînement physique se fait aussi avec les garçons.
- ♥ Me faire des copines dans les tournois.
- ♥ Lorsqu'il y a une bonne entente dans mon groupe d'entraînement.



PSYCHO-PÉDAGOGIE

- ♥ Qu'on évalue mes progrès, et pas seulement mes résultats.
- ♥ Faire des matchs au sein de l'école de tennis.
- ♥ Que mon entraîneur organise des pauses pendant l'entraînement.
- ♥ Avoir du temps pour parler et donner mes impressions.
- ♥ Avoir des objectifs d'amélioration.
- ♥ Améliorer mon service pour gagner en confiance en match.
- ♥ Travailler des points précis pour progresser.
- ♥ Sentir que je progresse.
- ♥ Pouvoir parler avec quelqu'un quand je suis stressée.
- ♥ Jouer avec des copines moins fortes car j'ose plus de choses.
- ♥ Faire plusieurs petits matchs contre plein de filles différentes.
- ♥ Comptabiliser les points par équipe, plutôt qu'individuellement, pendant les entraînements.
- ♥ Avoir un prix pour ma combativité, même si j'ai perdu.
- ♥ Avoir une jolie tenue.
- ♥ Être accompagnée par quelqu'un que je connais bien pour mes premières compétitions.



Le tennis féminin

J'AI PAS

ENTRAÎNEUR

- ♥ Que mon entraîneur me dise que je suis grosse ou me fasse des réflexions sur mon physique devant tout le monde.
- ♥ Lorsque mon entraîneur ne cherche pas à comprendre ce que je ressens.
- ♥ Que mon entraîneur s'occupe plus d'une autre fille que de moi.
- ♥ Quand mon entraîneur dit que je ne fais aucun effort.



IDENTIFICATION

- ♥ Qu'il n'y ait que des hommes qui encadrent les rassemblements.
- ♥ Que les lots que je gagne dans les tournois soient des lots de garçons.

PSYCHO-PÉDAGOGIE

- ♥ Que les filles soient mélangées aux garçons dans les journées de détection.
- ♥ Passer après les garçons quand il y a des tests.
- ♥ M'entraîner toujours avec des plus fortes que moi.
- ♥ Qu'on ne m'explique pas avec précision mes objectifs et les différentes étapes pour les atteindre.
- ♥ Jouer en match quand je fais des changements techniques à l'entraînement.
- ♥ Quand je dois gagner à tout prix.
- ♥ Lorsque je perds souvent en compétition.
- ♥ Jouer en match contre une fille trop forte.
- ♥ Que mes parents soient stressés derrière le court.
- ♥ Me faire gronder par mon entraîneur ou mes parents après un match.
- ♥ Être constamment en échec.



SOCIAL

- ♥ Changer trop souvent d'entraîneur.
- ♥ Qu'il y ait, dans mon groupe loisir, des garçons.
- ♥ Être toujours en entraînement individuel.
- ♥ Être la seule fille d'un groupe.
- ♥ Que les organisateurs annulent un tournoi auquel j'étais inscrite.
- ♥ Jouer mes premières compétitions dans des endroits inconnus.

PHYSIQUE

- ♥ Faire des sports collectifs choisis par les garçons.
- ♥ Qu'on compare mes performances physiques à celles des autres filles.
- ♥ Faire des exercices physiques sans consignes précises.



J'AI PAS