



LA FORMATION MENTALE
DU JEUNE JOUEUR

SOMMAIRE

• INTRODUCTION	P. 01
• AVANT-PROPOS	P. 03
• LES 6 PRINCIPES DE LA COMMUNICATION	P. 04
• LES QUALITÉS MENTALES DU CHAMPION	P. 07
- L'ESTIME DE SOI	P. 10
- LA MOTIVATION	P. 13
- LA DÉTERMINATION	P. 15
- LA CONFIANCE EN SOI	P. 17
- L'AUTONOMIE	P. 19
- L'AUDACE	P. 21
- LA LUCIDITÉ	P. 23
- LE CONTRÔLE DE SOI	P. 25
- LA RIGUEUR	P. 27
- LA PASSION	P. 29
- LA COMBATIVITÉ	P. 31
- LA CONCENTRATION	P. 33
- LE RESPECT	P. 35
- LES ÉTAPES DES ACQUISITIONS	P. 37
• CONSEILS PRATIQUES	P. 39
• LES "PLUS"	P. 65
- FICHE D'AUTO-ÉVALUATION	P. 67
- QUEL EST MON OBJECTIF ?	P. 68
- LES TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE	P. 71
• CONCLUSION	P. 73
• BIBLIOGRAPHIE	P. 75

I N T R O D U C T I O N



ce document a été préparé à l'intention des enseignants professionnels qui, dans les 9000 clubs de l'hexagone, sont motivés par la formation des joueurs de haut niveau.

Il est le fruit d'une réflexion collective menée par les Entraîneurs nationaux et fédéraux, les CTR et les CSD, au cours de différentes réunions de coordination menées par la Direction Technique Nationale afin de répondre à la demande des enseignants qui forment dans les clubs nos champions de demain.

En effet, depuis une dizaine d'années, les enseignants manifestent clairement le désir de posséder, sur la préparation mentale du jeune joueur de tennis, un document de référence dans la continuité des documents que la FFT a édités sur les thèmes technico-tactiques, physiques et d'organisation du Club Junior.

Il est vrai que le jeu moderne et les enjeux du professionnalisme ont accentué la "pression" et décuplé la dimension mentale du jeu. Au plus haut niveau, la part du mental devient prépondérante dans la réalisation de la performance : ce sont les qualités mentales qui font la différence sur un match.

La présentation illustrée des qualités mentales suggère la voûte céleste et ses différentes constellations qui gravitent autour du "soleil" : l'Estime de Soi. Des fiches détaillées sont ensuite proposées aux entraîneurs qui les utiliseront pour guider leurs élèves dans cette galaxie, ainsi que des conseils pratiques qui se veulent des outils directement applicables sur le terrain.

Pour être concrets, sans faire de ce document un répertoire de recettes, pour respecter les règles élémentaires de la psychologie et nous prémunir de toute erreur, nous avons associé à l'élaboration de ce document une psychologue du sport - Mélanie MAILLARD. Son rôle de conseil auprès de nos entraîneurs et son expérience avec les jeunes de nos Pôles France lui ont permis de valider le document.

Bien naturellement, l'acquisition de ces qualités est progressive et sélective en fonction de l'âge des joueurs et il serait vain et même préjudiciable de chercher à les faire toutes assimiler dès le début. L'objectif est de réussir une éducation qui va de l'enfant à l'âge adulte, or, les jeunes évoluent à un rythme qui leur est propre. L'entraîneur aura donc la responsabilité de choisir le moment le plus approprié pour envisager l'acquisition de chacune des qualités mentales.*

Toutefois avant d'entamer son "voyage interplanétaire" l'entraîneur doit s'interroger sur sa mission d'enseignant : doit-il former à tout prix un champion, ou bien participer à l'éclosion d'un adulte épanoui et riche d'une expérience inestimable ?

** Pour des raisons pratiques, le mot "joueurs" englobe les joueurs et les joueuses.*

AVANT-PROPOS

Comme nous l'avons déjà évoqué dans l'introduction, cet ouvrage n'est pas un recueil de recettes, il n'est pas non plus un manuel de psychologie appliquée au tennis. Pour bien l'utiliser, il est nécessaire de prendre en compte votre savoir-faire, votre "savoir-dire", votre "savoir-être".

En intégrant les approches complémentaires de la psychologie du sport et de la préparation mentale, en se voulant le plus ouvert possible, cet ouvrage a pour objectif de vous amener à vous approprier les outils qu'il vous propose. Pas à pas, il fait appel à tout votre discernement d'enseignant...

Comme le jeune joueur représente l'élément-clé de notre brochure, celui sans qui rien ne peut commencer ni aboutir, nous avons choisi de formuler souvent les propositions de nos fiches à son intention. Pourtant c'est bien à vous enseignants que nous nous adressons, vous êtes ceux pour qui ces fiches ont été pensées, rédigées, vous qui aurez la délicate tâche de transmettre, chacun à votre façon, leur contenu.

Afin de vous accompagner au mieux dans cette nouvelle voie, celle de la formation mentale du joueur, voici quelques réflexions, quelques conseils que nous souhaiterions partager avec vous.

- Vous êtes un entraîneur homme ou femme... les messages ne seront pas reçus de la même façon... peut-être ne seront-ils pas émis de la même façon non plus ?
- Vous n'aurez pas le même talent pour transmettre toutes les qualités. Privilégiez celles qui correspondent le mieux à votre personnalité. Votre discours sera ainsi plus porteur. Si vous êtes impliqué et passionné, vos élèves l'apprécieront et se montreront enthousiastes à leur tour.
- Vous souhaitez être entendu, compris... apprenez à écouter vos joueurs, à les connaître...
- Vous avez un enfant, un jeune homme, une jeune fille, des êtres en pleine mutation adolescente en face de vous ; accueillez ce processus de croissance et adaptez-vous à chacun d'entre eux.

- Vous voulez être efficace : associez les parents de votre joueur à son projet. Leur contribution est nécessaire, accordez leur un rôle : rencontrez-les, informez-les mais tenez-les toujours à une place qui est la leur, préservez un espace d'échange mais ne les laissez pas envahir votre territoire.

Chacune de vos actions, chacun de vos mots inspirés de ces fiches devront être justes et dosés dans le respect de chaque individualité.

Fille ou garçon, les exigences ne sauraient être les mêmes selon les différentes qualités à développer, là encore tout est une question de nuances. Quelques rappels expliquant le mode de fonctionnement spécifique de chaque sexe vous aideront à trouver le ton juste et à être en harmonie avec vos jeunes.

Nous avons choisi des repères d'âges (les années de l'école primaire, du collège et du lycée) qui se veulent souples et diffus, car, à âge égal, chaque enfant ne se trouve pas aux mêmes niveaux de développement physique et affectif.

Cette référence aux étapes de la vie scolaire montre aussi que l'école reste pour nos jeunes une priorité incontournable.

C'est en vous connaissant mieux, en comprenant mieux le jeune et son entourage que vous accomplirez le premier pas nécessaire à la mise en œuvre d'une formation mentale pertinente. Si toutefois vous êtes confronté à des situations qui vous dépassent, sachez alors vous faire aider par des spécialistes.

Enfin, cet ouvrage ne développe pas la relation "entraîneur-entraîné", de nombreux auteurs ont déjà écrit sur ce sujet ; cependant elle s'inscrit en filigrane tout au long de ces pages. Voici donc une dernière phrase à méditer :

"La grandeur d'un métier est peut-être avant tout d'unir des hommes : il n'est qu'un luxe véritable, et c'est celui des relations humaines."

(Antoine de Saint-Exupéry)

À vous de jouer ...

Mélanie MAILLARD, psychologue du sport.

LES 6 PRINCIPES DE LA COMMUNICATION

Vous pouvez mettre en pratique ces six principes de la communication de multiples façons. En voici quelques exemples pour chacun d'entre eux.

1

RESPECTER LES DIFFÉRENCES

- > Considérez ce qui distingue votre élève (ses opinions, ses façons de faire, etc.) plutôt que de lui demander de changer.
- > Respectez le fait qu'il est un enfant, un "ado" et qu'il agit comme tel.
- > Laissez chaque élève proposer le moment qui lui semble le plus favorable pour parler de son match.

2

ÉCOUTER ET ACCUEILLIR L'AUTRE SANS LE JUGER

- > Évitez de préparer votre réponse pendant que l'on vous parle et portez plutôt attention à ce que l'on vous dit.
- > Abstenez-vous de réagir immédiatement aux propos de votre interlocuteur, laissez-le finir de s'exprimer et évitez de l'interrompre.
- > Ne portez pas de jugement sur ce qui vous est révélé et essayez simplement d'aider l'autre à avancer dans sa réflexion.
- > Ne tentez pas de vous citer en exemple dès que le joueur parle d'une expérience personnelle (le syndrome du "moi aussi").
- > Contentez-vous d'écouter le récit de son vécu.

3

AIDER L'AUTRE À IDENTIFIER SES BESOINS ET À TROUVER SES SOLUTIONS

- > Rendez-vous disponible pour écouter ce que votre élève vous confie.
- > Aidez-le à s'exprimer et à définir tous les éléments de la situation.
- > Posez-lui des questions qui vont l'aider à analyser cette situation et à examiner les différentes solutions qui s'offrent à lui.
- > Aidez-le à évaluer les conséquences liées à ses décisions.
- > Laissez-lui le droit de commettre des erreurs afin qu'il développe progressivement une force personnelle et des stratégies efficaces pour résoudre ses difficultés.

4

EXPRIMER CLAIREMENT SON MESSAGE ET EN VÉRIFIER LA COMPRÉHENSION AUPRÈS DE L'AUTRE

- > Evitez d'envoyer des messages contradictoires.
- > Exprimez clairement vos attentes sans espérer qu'on les devine.
- > Evitez l'utilisation de sous-entendus pour exprimer vos opinions.
- > Demandez au joueur ce qu'il a compris de votre intervention.
- > Restez attentif à l'interprétation que donne l'élève de vos gestes et de vos propos.

5

EXPRIMER AU JOUEUR SON PROPRE RESSENTI DE LA SITUATION

- > Employez le ton le plus neutre possible pour décrire le comportement inacceptable.
- > Exprimez l'émotion (déception, colère, agacement) que ce comportement provoque en vous, en utilisant le "je".
- > Expliquez votre réaction et les éventuelles sanctions.

6

PORTER ATTENTION AU NON-VERBAL

- > Prenez le temps de vous arrêter et de regarder votre élève lorsqu'il vous parle.
- > Adoptez une gestuelle en adéquation avec votre discours. Exemple : si vous désirez manifester une ouverture lors d'une discussion avec votre élève, évitez de vous croiser les bras dès qu'il prend la parole, car cette attitude peut paraître défensive et témoigner d'une fermeture de votre part.
- > Lorsque vous désirez réellement entrer en relation avec votre joueur, placez-vous à sa hauteur pour lui parler, plutôt que de rester debout en face de lui.
- > Lorsque l'on vous parle, observez les réactions corporelles de votre interlocuteur afin d'obtenir plus d'indications sur ce qu'il ressent.



LES QUALITÉS MENTALES DU CHAMPION

LIRE ET UTILISER LES FICHES

L'ESTIME DE SOI est, dans la sphère mentale, la qualité autour de laquelle gravitent toutes les autres qualités mentales, telles des planètes dans l'espace sidéral. Ce système planétaire met bien en évidence les interactions, les attractions qui s'établissent entre les différentes qualités mentales et leurs satellites et instaure un ordre de grandeur par rapport à l'influence de ces satellites sur le mental du joueur. Les flashes qui éclairent chacune des fiches ont tous un lien avec l'ESTIME DE SOI. Ils sont pour l'entraîneur le fil conducteur de sa démarche auprès de l'élève.

Vous remarquerez que la plupart des phrases s'adressent au joueur, les autres à l'entraîneur. L'objectif permanent de ces fiches est d'apporter des éléments qui favorisent le développement de l'athlète par l'intermédiaire de l'entraîneur.

Les éléments apportés aux enfants à l'âge du primaire doivent être renforcés à l'âge du collège ; ceux apportés à l'âge du collège doivent être renforcés à l'âge du lycée, et ainsi de suite... rien n'est jamais acquis.

Les qualités mentales

Les planètes

Les âges

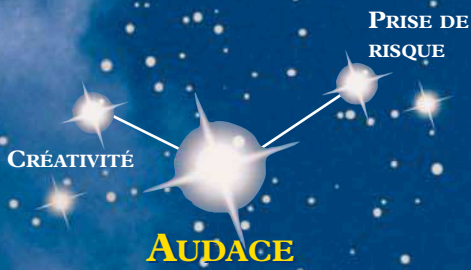


Les flashes

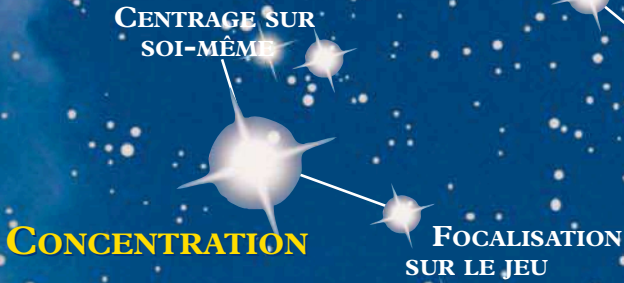
Des phrases s'adressent au joueur, d'autres à l'entraîneur.

La Bibliographie

L'ÉTAT D'ESPRIT ET LES QUAL



GESTION DES ÉMOTIONS



CONTRÔLE DE SOI

ATTITUDES

INTÉGRITÉ PHYSIQUE & PSYCHIQUE

HUM

INVESTISSEMENT

AMBITION

MOTIVATION

EST DE



IDENTIFICATION AU CHAMPION

ENTHOUSIASME

PLAISIR

INTELLIGENCE DU JEU

RÉAL

PASSION

RÊVE

LUCIDITÉ

ÉTATS MENTAUX DU CHAMPION

ILITÉ
AMITIÉ
RESPECT
SPORTIVITÉ

PERSÉVÉRANCE
VOLONTÉ

“TRAVAIL
BIEN FAIT”

RIGUEUR

DISCIPLINE
DE VIE

**DÉPASSEMENT
DE SOI**

DÉTERMINATION

**IMAGE
DE SOI**

AMOUR-
PROPRE

SENTIMENT
D'EFFICACITÉ

**CONFIANCE
EN SOI**

AFFIRMATION
DE SOI

ISME

CONNAISSANCE
DE SOI

ADAPTATION

PRISE D'INITIATIVE

MATURITÉ

AUTONOMIE

RESPONSABILITÉ



L'ESTIME DE SOI

**AU CŒUR DE NOTRE RECHERCHE
SUR LES QUALITÉS MENTALES
NÉCESSAIRES À LA RÉUSSITE
DE NOS JEUNES SE TROUVE
UN CONCEPT-CLÉ : L'ESTIME DE SOI.**

L'estime de soi, c'est la conscience de la valeur personnelle que l'être humain se reconnaît dans différents domaines. Chacun de nous possède des ressources permettant de surmonter épreuves et difficultés de la vie. Toutefois pour y arriver, nous devons être conscients de notre capacité à relever les défis.

Quand parents et enseignants travaillent à consolider l'estime de soi des jeunes sportifs, ils ont comme projet éducatif de leur permettre de faire éclater au grand jour toute la richesse de leur potentiel.

L'estime de soi est à la base de la motivation. Un jeune ne peut espérer atteindre un objectif ni obtenir un succès s'il n'a pas conscience de sa valeur personnelle.

- Avoir une bonne estime de soi, cela veut dire assumer ses responsabilités, s'affirmer, savoir répondre à ses besoins, avoir des objectifs et utiliser les moyens appropriés pour les atteindre. Cela nécessite une intégrité personnelle et de la considération pour les autres afin de ne pas tomber dans le narcissisme.
- Avoir une bonne estime de soi signifie être conscient de ses forces et de ses vulnérabilités, s'accepter soi-même avec son bien le plus précieux : son identité.

Comment se bâtit une bonne estime de soi ?

Elle dépend en premier lieu des rétroactions positives exprimées par les personnes qui ont de l'importance aux yeux de l'enfant. Ces personnes, en soulignant ses réussites, confortent l'enfant dans sa valeur. La source de l'estime de soi est extérieure à l'enfant donc extrinsèque. Avec le temps, en recevant régulièrement des rétroactions positives, le jeune intériorise une bonne estime de soi qui sera nourrie de façon intrinsèque par son monologue intérieur, c'est-à-dire la conversation qu'il entretient avec lui-même et dont le contenu est positif.

Finalement, si l'enfant est persuadé que les personnes de son entourage attachent de l'importance à ce qu'il est et lui accordent de la valeur, il intégrera peu à peu une image de soi positive, il s'estimera davantage et sera fier de lui.

L'estime de soi se bâtit à tout âge...

VOTRE RÔLE D'ÉDUCATEUR AUX CÔTÉS DE CELUI DES PARENTS EST CAPITAL, IL CONSISTE À :

1. FAVORISER UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ

Ce sentiment signifie comprendre les limites, connaître les attentes et se sentir en confiance. C'est le premier pré-requis pour une estime de soi positive. L'enfant doit avoir un sentiment de sécurité avant de pouvoir se percevoir de façon réaliste et prendre le risque d'échouer.

Etat d'esprit ou qualités mentales associés :
discipline, confiance, intégrité physique et psychique, respect des règles.

2. FAVORISER LE SENTIMENT D'IDENTITÉ

Un fort sentiment d'identité demande une connaissance de ses forces et de son image sociale. Il est donc important que le jeune acquière une image réaliste de lui-même et le sentiment de sa valeur.

Etat d'esprit ou qualités mentales associés :
connaissance de soi, objectivité, réalisme, centrage sur soi-même, ambition, orgueil, respect de soi et des autres, attitudes, enthousiasme.

3. FAVORISER UN SENTIMENT D'APPARTENANCE

Le besoin d'appartenir à un groupe augmente chez l'enfant au fur et à mesure qu'il approche de l'adolescence. L'acceptation des autres devient une préoccupation vitale.

Etat d'esprit ou qualités mentales associés :
amitié, sportivité, respect.

4. FAVORISER UN SENTIMENT DE COMPÉTENCE TENNISISTIQUE

Les habiletés tennistiques occupent une place importante dans la vie de vos élèves. Ils doivent reconnaître que la réussite sportive n'est pas magique. Elle est la conséquence de la motivation intrinsèque, de choix appropriés, de stratégies et de moyens efficaces.

Etat d'esprit ou qualités mentales associés :
investissement, volonté, persévérance, ambition, responsabilité, ténacité.

5. FAVORISER UN SENTIMENT DE COMPÉTENCE SOCIALE

Le concept de compétence sociale concerne l'habileté de l'enfant à faire face aux éléments stressants, à gérer ses problèmes et à coordonner avec succès ses ressources cognitives, comportementales et affectives avec les composantes de son environnement.

Etat d'esprit ou qualités mentales associés :
gestion des émotions, créativité, dépassement de soi, adaptation, maturité.

Afin de vous accompagner dans cette aventure qu'est le développement de l'estime de vos élèves, nous vous proposerons des conseils sous forme de flashs :



BIBLIOGRAPHIE

- *L'estime de soi : vivre avec les autres* par ANDRÉ/LELORD.
- *L'estime de soi, un passeport pour la vie* par G.DUCLOS.

INVESTISSEMENT

Mettre toute son énergie au service de son projet

AMBITION

Avoir le désir d'accéder à la gloire, à la réussite sociale

MOTIVATION

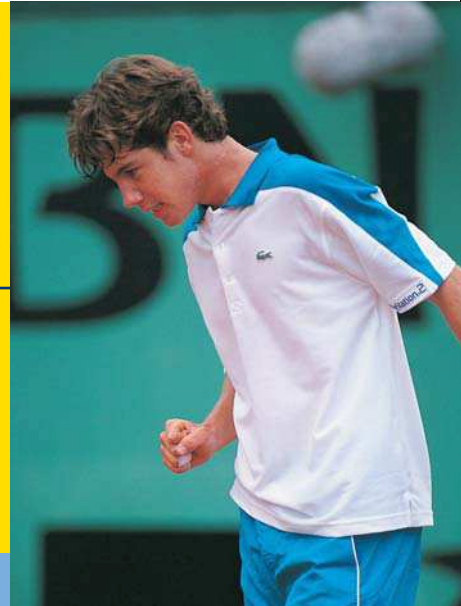
ENSEMBLE DES FORCES QUI POUSENT UN JOUEUR
À S'INVESTIR DANS LE TENNIS

IDENTIFICATION AU CHAMPION

S'approprier certaines qualités et attributs du champion

LA MOTIVATION

Votre élève rêve de devenir champion de tennis ? Pourquoi pas ! Adopter son projet et faire un bout de chemin avec lui, c'est déjà lui manifester votre estime.



ANNÉES "PRIMAIRE"

MOTIVATION INTRINSÈQUE

- Insister sur l'acquisition d'un élément technique.
- Démontrer l'utilité de l'exercice, de la tâche à réaliser.
- Organiser des activités hors terrain, et des animations ludiques.
- Développer le plaisir et la satisfaction de l'enfant : s'éclater et se faire des copains.
- Reconnaître les forces, talents et habiletés de l'élève.

MOTIVATION EXTRINSÈQUE

- Distribuer largement des récompenses (challenge Club junior : coupes, insignes).
- S'opposer aux manifestations négatives et discours dévalorisants.
- Eveiller la fierté de l'enfant quand il réalise une action complexe.
- Informers les parents des progrès de leur enfant en sa présence.

La motivation se présente sous deux formes :

La motivation intrinsèque provient de l'intérieur de l'individu. C'est celle qui le pousse à répondre à ses propres besoins, à ses goûts et à ses intérêts.

ANNÉES "COLLÈGE"

MOTIVATION INTRINSÈQUE

- Utiliser le double pour libérer la spontanéité et susciter l'amusement.
 - Faire évoluer les objectifs et les situations d'entraînement.
 - Effectuer systématiquement un bilan de fin de séance.
 - Fixer des objectifs plutôt en termes de progrès que de résultats.
 - Valoriser certaines compétitions et en faire les objectifs majeurs de la saison.
 - Expliquer le "pourquoi" de chaque séance de façon plus ou moins détaillée selon la demande du joueur.
 - Favoriser l'engagement personnel du joueur.
- Utiliser des feed-back positifs sur les matches et les entraînements.

MOTIVATION EXTRINSÈQUE

- Utiliser la compétition pour étalonner les progrès réalisés : classement, titres...
- Programmer les tournois de façon à obtenir un ratio de victoires/défaites de 2-1 au minimum.
- Organiser des jeux à gages.
- Remplacer occasionnellement une séance de terrain par une projection vidéo : match d'actualité, match d'anthologie...
- Cultiver l'ambition par la fascination pour les champions.

La motivation extrinsèque repose plutôt sur des stimuli extérieurs à l'individu. Elle est renforcée par les récompenses, les promesses, etc. Les coupes, les insignes des balles, les médailles et les cadeaux en sont des exemples.



ANNÉES "LYCÉE"

MOTIVATION INTRINSÈQUE

- Rédiger la fiche "Quel est mon objectif ?".
- Evaluer les progrès dans la réalisation de l'objectif déclaré.
- Solliciter l'orgueil en fixant des buts plus élevés dans les entraînements.
- Développer le sentiment de compétence et de fierté en ciblant des compétitions de niveau plus élevé.
- Renforcer le désir de liberté et d'autodétermination dans le choix du projet sportif.
- Participer à de longues tournées, si possible loin de chez soi.

MOTIVATION EXTRINSÈQUE

- Echanger sur les bénéfices que le joueur pourra tirer de sa réussite (voyages, gains, reconnaissance).
- Susciter l'émulation entre différents centres d'entraînement en organisant des rassemblements et des rencontres amicales.
- Participer aussi à des compétitions de haut niveau ; la concurrence avec des joueurs meilleurs aiguise l'ambition.

BIBLIOGRAPHIE

- *L'enfant et le sport* par M. DURAND.
- *Entraînement mental et sport de haute performance coordination* par P. FLEURANCE.
- *PNL et performance sportive* par A. GIROD.



CONSEIL PRATIQUE PAGE 40



CONSEIL PRATIQUE PAGE 41



TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE PAGE 71



"QUEL EST MON OBJECTIF ?" PAGE 68

PERSÉVÉRANCE

Demeurer ferme et constant dans son projet malgré les déceptions

DÉPASSEMENT DE SOI

Aller au-delà de ce que l'on croit être ses limites

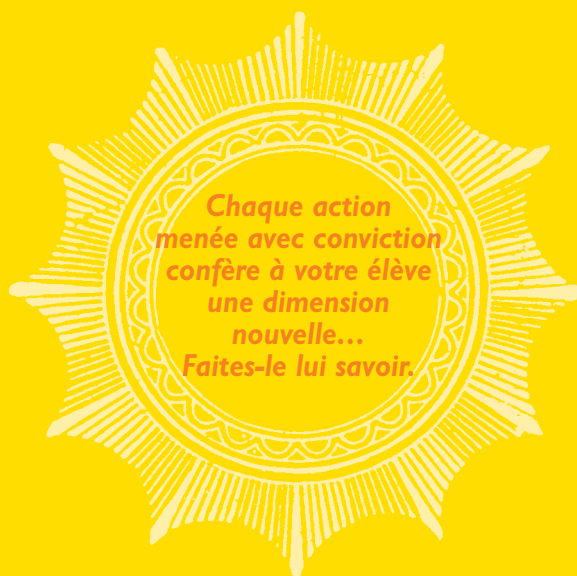
VOLONTÉ

Jouer les matches en se battant jusqu'au bout

DÉTERMINATION

CAPACITÉ À AGIR AVEC RÉOLUTION POUR ATTEINDRE
UN OBJECTIF À COURT OU À LONG TERME

LA DÉTERMINATION



ANNÉES “PRIMAIRE”

- Faire comprendre à l'enfant et à ses parents la nécessité d'une présence assidue aux entraînements.
- Alerter les parents sur les risques de transfert de leur propre ambition sur leur(s) enfant(s).

ANNÉES “COLLÈGE”

- Poursuivre les exercices jusqu'à ce que le but soit atteint.
- Renforcer le projet de l'enfant en l'inscrivant à des compétitions qu'il peut gagner.
- Associer les parents au projet sportif.
- Entretenir chez l'enfant le rêve de devenir champion : posters, cassettes, visites de stade, biographies de champions, présence à des compétitions de haut niveau.

ANNÉES “LYCÉE”

- Amener progressivement le joueur à se priver de certains plaisirs (sorties, cigarettes, gourmandise...).
- Profiter de la répétition des exercices favoris du joueur pour y inclure quelques thèmes plus «rébarbatifs», mais essentiels.
- Programmer de longues périodes de compétition.
- Faire accepter l'effort et améliorer sa capacité à endurer.
- Lui faire atteindre ses limites dans les entraînements au quotidien.
- Croire en ses chances et aux fruits de son travail.
- Evoquer son projet de carrière :
 - ses objectifs,
 - ses ambitions,
 - sa capacité à s'investir et à se dépasser,
 - sa confiance en soi.



BIBLIOGRAPHIE

- *Le tennis et l'enfant* par J.-C. MASSIAS.
- *Secrets etc.* par Yannick NOAH.
- *L'athlète intérieur* par MILLMAN.



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 42



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 43

AFFIRMATION DE SOI

Se positionner dans sa relation à autrui et "protéger son territoire"

SENTIMENT D'EFFICACITÉ

Etre conscient de sa capacité de rendement

AMOUR PROPRE

Mettre toute son énergie à défendre sa valeur

CONFIANCE EN SOI

FACULTÉ DE CROIRE EN SOI,
EN SES CAPACITÉS
MENTALES, PHYSIQUES,
TACTIQUES ET TECHNIQUES

LA CONFIANCE EN SOI

Laissez aux jeunes
la chance d'évoluer :
ne leur collez jamais
l'étiquette de leurs
défauts.



ANNÉES "PRIMAIRE"

- Placer les enfants en situation de réussite par des exercices à leur portée.
- Constituer des groupes homogènes pour éviter que certains enfants ne soient mis en situation d'échec.
- Faire annoncer le score à voix haute.
- Faire comprendre à l'enfant qu'il possède déjà un certain degré d'autonomie.
- Sécuriser l'enfant dans ses savoir-faire.
- Valoriser le moindre progrès.
- Porter l'accent sur les acquisitions autant que sur les résultats des jeux.
- Dans les entraînements et hors du terrain, utiliser une formulation positive.

ANNÉES "COLLÈGE"

- Choisir de temps en temps des partenaires d'entraînement plus faibles pour habituer le joueur à la victoire.
- Programmer des tournois dans sa catégorie, afin que le jeune puisse les gagner.
- Monter sur la chaise pour arbitrer.
- Rechercher un ratio victoires/défaites de 2/1 minimum.
- Aider le joueur à bien se préparer techniquement et physiquement.
- Apprendre au joueur à reconnaître ses points forts.
- Renforcer les coups forts, avant de corriger les coups faibles.
- Ancrer les expériences de réussite.

ANNÉES "LYCÉE"

- ☑ Insister sur la pratique du double.
- ⊕ Améliorer les attitudes, adopter un langage positif du corps.
- ☑ Apprendre à gérer ses émotions.
- Avoir beaucoup de discussions avec le joueur.
- Dans l'*Agenda du joueur*, rappeler les éléments concrets de la confiance.
- Donner des responsabilités au joueur au sein du groupe.



BIBLIOGRAPHIE

- *Entraînement mental du sportif* par Hervé LE DEUFF.
- *Tennis : la préparation physique* par F. ROCHE, J.-C. PERRIN.
- *Stress et performance* par C. LE SCANFF.



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 45



TECHNIQUES DE
PRÉPARATION
MENTALE
PAGE 71



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 44

ADAPTATION

Modifier et ajuster ses réponses en fonction des différentes situations rencontrées

PRISE D'INITIATIVE

Décider soi-même d'entreprendre et d'agir

RESPONSABILITÉ

Agir en connaissance de cause et assumer les conséquences de ses actes

AUTONOMIE

CAPACITÉ À SE DÉBROUILLER SEUL,
QUELLES QUE SOIENT LES CIRCONSTANCES

MATURITÉ

*Atteindre un niveau de connaissances et d'expériences
qui permettent de s'approprier son projet sportif*

L'AUTONOMIE



Lorsque vous vous adressez au joueur, veillez à ce que ce soit bien lui qui vous réponde, et non ses parents.



ANNÉES "PRIMAIRE"

- Apprendre à compter les points.
- S'auto-arbitrer.
- Se présenter au juge-arbitre.
- Feuilletter régulièrement son *Agenda du joueur* et le compléter.
- 📦 Jouer au mur.
- Préparer son sac.

ANNÉES "COLLÈGE"

- ⊕ Apprendre à analyser ses matches.
- Devenir indépendant :
 - réserver les courts au club,
 - s'échauffer avant chaque séance,
 - s'étirer après chaque séance,
 - s'inscrire seul dans un tournoi,
 - remplir sa feuille de résultats,
 - respecter les bases de l'hygiène sportive,
 - connaître les principes de diététique.
- Trouver soi-même son partenaire de double.
- Apporter soi-même sa raquette à recorder, spécifier la tension.
- Tenir son carnet de bord.

ANNÉES "LYCÉE"

- 📦 S'entraîner seul au service.
- Se déplacer seul dans un tournoi.
- Participer à l'élaboration de son programme pour la saison.
- Conserver de bonnes habitudes alimentaires sur les tournois.
- 📦 Organiser une séance d'entraînement avec ses partenaires.
- Connaître les catégories de tournois.
- Comprendre le système de classement.
- Observer ses prochains adversaires lors des tournois.
- Corder soi-même sa raquette.
- Rechercher le dialogue avec son entraîneur et les adultes.



BIBLIOGRAPHIE

- *Agenda du joueur Centrale du club, FFT.*
- *Calendrier des tournois FFT.*
- *Splendeurs et misères des champions* par M. CHAMALIDIS.



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 49



FICHE
D'AUTO-
ÉVALUATION
PAGE 67



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 50



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 48

PRISE DE RISQUE

Savoir tenter le point au bon moment

CRÉATIVITÉ

Etre capable de "sortir" des coups magiques

AUDACE

CAPACITÉ DU JOUEUR
À OSER ET À PRENDRE
DES RISQUES

L'AUDACE



Valorisez
les tentatives
des timides.

Encouragez
les petits
«coups de folie»
des audacieux.

ANNÉES "PRIMAIRE"

- Réaliser des volées et des smashes dès les premières séances.
- Apprendre les services à effet.
- Se porter volontaire pour essayer de nouveaux exercices dans une séance.
- Dans une course en forêt, savoir franchir des obstacles (barrière, ruisseau, etc.).
- Prendre l'initiative dans les jeux sportifs (être capitaine d'équipe), tenter sa chance au but (football, handball, basket).
- Oser se présenter à voix haute dans un groupe.

ANNÉES "COLLÈGE"

- Oser utiliser en match les services à effet.
- Monter au filet après une bonne attaque au risque de se faire passer.
- Multiplier les tentatives de retours gagnants sur les deuxièmes services.
- De temps en temps, tenter une amortie ou un coup en toucher de balle.
- Apprendre à dominer sa peur dans les activités de pleine nature.
- Accepter d'être choisi pour faire une démonstration d'entraînement en public.
- Arbitrer des matches d'adultes.

ANNÉES "LYCÉE"

- Saisir sa chance dans le jeu.
- En match, se fixer des défis et les respecter :
 - aces tentés en première balle,
 - aces tentés en deuxième balle,
 - retours offensifs sur 1^{re} ou 2^e balle,
 - services/volées,
 - interceptions en double.
- Sur certains matches, avec un joueur attentiste, s'accorder sur une stratégie plus audacieuse qu'il devra suivre.
- À l'entraînement, valoriser les points au filet.
- Faire des matches à handicap.

Un coup
de génie ?
Pourquoi pas ?

Ce n'est pas parce que
les choses nous semblent
inaccessibles que nous
n'osons pas ; c'est parce
que nous n'osons pas
qu'elles nous semblent
inaccessibles.



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 52



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 51



INTELLIGENCE DU JEU

*Savoir imposer ses points forts et discerner
les lacunes du jeu adverse pour en tirer profit*

RÉALISME

Apprécier toutes les données d'une situation sans se laisser leurrer par les apparences

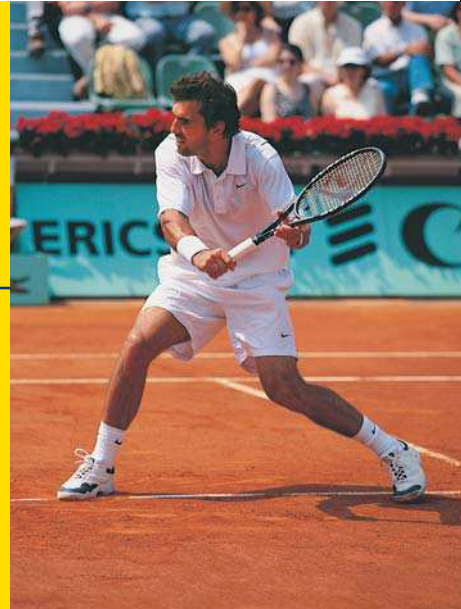
LUCIDITÉ

CAPACITÉ D'ANALYSER
AVEC OBJECTIVITÉ ET EXACTITUDE
UNE SITUATION SUR LE COURT
ET EN DEHORS

CONNAISSANCE DE SOI


Etre conscient de ses ressources et de ses limites (dans tous les domaines)

LA LUCIDITÉ



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 54

ANNÉES “PRIMAIRE”



- Jouer dans les zones où l'adversaire n'est pas.
- Pendant les exercices, compter les points des copains.
- Découvrir les règles du jeu.
- Expliquer la différence entre un point gagné par chance et un point “bien joué”.
-  Connaître et exploiter la géométrie du court.

ANNÉES “COLLÈGE”

- Discerner les coups réalisables des coups “de folie”.
- Marquer la réussite par des encouragements, mais indiquer clairement les erreurs.
- Se donner une note “sur 10” à l'issue de certains entraînements.
- Reconnaître les mérites des adversaires.
- Avoir une bonne connaissance de ses forces et de ses faiblesses.
- Relativiser les performances (se faire une idée de la valeur réelle des adversaires).



ANNÉES “LYCÉE”

- S'inspirer d'exemples tirés de l'actualité sportive (interviews).
- Apprendre à observer et à analyser les matches des copains.
-  Identifier les moments-clés du match.
- Eviter d'assimiler son niveau moyen à celui de sa meilleure performance.
- Savoir jouer avec les “moyens du bord”.
-  Savoir faire un bilan objectif de son match (fiche d'auto-évaluation).
- Prendre du recul par rapport à la victoire et à la défaite.

BIBLIOGRAPHIE

- Documents vidéo (cassettes FFT) :
 - *Situations de jeu pour l'entraînement : fond de court.*
 - *Situations de jeu pour l'entraînement : services et volées.*
 - *Double.*
- *Club junior : initiation aux règles du jeu et à l'arbitrage.*
- *Manuel d'analyse transactionnelle* par STEWART.
- *Le courage d'être soi* par Jacques SALOMÉ.



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 53



FICHE
D'AUTO-
ÉVALUATION
PAGE 67

GESTION DES ÉMOTIONS

Mettre à profit les différents états émotionnels



• Si les filles et les garçons ressentent autant d'émotions, les filles les reconnaissent et les expriment mieux.



• Les garçons n'ont pas une large palette d'expression de leurs émotions. Chez eux, l'expression privilégiée est la colère.

CONTRÔLE DE SOI

CAPACITÉ
À MAÎTRISER
SES ÉMOTIONS
ET SON
COMPORTEMENT



ATTITUDES

Etre conscient des messages envoyés par le langage du corps



LE CONTRÔLE DE SOI



Chaque pas vers
plus de sérénité ...
quelle victoire
sur soi !



ANNÉES “PRIMAIRE”

- Observer les consignes de sécurité (éviter les coups de raquette aux copains, les jets de balle intempestifs).
- Respecter l'espace de jeu qui a été défini.
- Annoncer le score à voix haute et sans hésiter.
- Apprendre à maîtriser son corps et sa respiration.
- Rester calme quand l'entraîneur décrit l'exercice.
- Apprendre à coopérer au sein du groupe.
- Accepter la défaite sans pleurer.
- Accepter les fluctuations du score sans paniquer.

ANNÉES “COLLÈGE”

- Regarder les vidéos de ses matches.
- Effacer les attitudes négatives.
- Supprimer les discours d'autodestruction.
- Développer les “routines” entre les points.
- 📖 Faire face à des situations stressantes.

ANNÉES “LYCÉE”

- ⊕ Utiliser des méthodes de relaxation (sophrologie, yoga).
- Mettre à profit la visualisation.
- 📖 Apprendre à gérer ses émotions.
- Servir d'exemple aux joueurs plus jeunes.
- Faire des efforts pour se maîtriser dans la vie quotidienne.



BIBLIOGRAPHIE

- *Savoir relaxer pour combattre le stress* par Edmund JACOBSON.
- *Relaxation et détente des enfants* par Philippe BARRAQUE.
- *Vaincre par la sophrologie* par Raymond ABREZOL.



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 56



TECHNIQUES DE
PRÉPARATION
MENTALE
PAGE 71



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 44

“TRAVAIL BIEN FAIT”

Accomplir ses actions avec qualité

RIGUEUR

S'IMPOSER UN HAUT DEGRÉ D'EXIGENCE

DISCIPLINE DE VIE

S'approprier les règles inhérentes à la vie du sportif (hygiène, sommeil, diététique...)

LA RIGUEUR



“Travaillez,
prenez de la peine” ...
forgez le socle
de votre jeu.



ANNÉES “PRIMAIRE”

- Essayer de réaliser consciencieusement les différentes actions proposées.
- Appliquer à la lettre les consignes données.

ANNÉES “COLLÈGE”

SUR LE TERRAIN, FAIRE SIENS LES PRINCIPES SUIVANTS :

- Etre ponctuel aux entraînements.
- Arriver avec un sac bien préparé.
- Etre disponible mentalement pour la séance.
- Rester mobilisé sur l'exécution d'un exercice.
- S'évertuer à réaliser au mieux les moindres détails techniques.
- S'obliger à atteindre les objectifs tactiques fixés.
- S'investir à 100% sur le plan physique.
- S'obliger à maîtriser son comportement.



ANNÉES “LYCÉE”

- Appliquer en match les nouveaux éléments acquis à l'entraînement.
- Effectuer soi-même les séances d'échauffement et d'étirements.
- S'imposer un entraînement intensif de qualité même si l'envie n'y est pas.
- Se fixer des objectifs de progrès et mettre tout en œuvre pour les atteindre.
- Respecter les règles de vie d'un athlète : sommeil, diététique.

BIBLIOGRAPHIE

- *L'après-match* par Raymond ABREZOL.
- *Manger pour gagner* par Robert HAAS.



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 58

PLAISIR

*Ressentir bien-être et bonheur
en jouant au tennis*

ENTHOUSIASME

Jouer avec énergie, dynamisme et joie

PASSION

AIMER LE TENNIS
PAR-DESSUS TOUT

RÊVE

*S'imaginer au sommet
du tennis mondial*

LA PASSION



Attisez la flamme
du passionné,
il déplacera des
montagnes.



ANNÉES "PRIMAIRE"

- Communiquer par son attitude son propre enthousiasme pour le tennis.
- Varier ses interventions (mise en place des séances, des exercices, conseils, intonations, choix des mots...).
- Renouveler le plaisir de l'enfant par des situations de jeu amusantes.
- Faire soi-même des échanges avec l'enfant.
- Encourager avec force et objectivité.
- Expliquer aux parents que la compétition doit avant tout être une fête.

ANNÉES "COLLÈGE"

- Individualiser le programme du joueur pour satisfaire son besoin de victoires.
- Valoriser les compétitions importantes.
- Aménager les matches d'entraînement pour les rendre plus attractifs : organiser des tournois avec des formats différents et ludiques (terrains aménagés, poules, matches raccourcis, formules "Coupe Davis", "Fed Cup", etc.).
- Organiser des stages de "pleine nature".
- Préserver des temps de repos sans tennis.

ANNÉES "LYCÉE"

- Amener de la fantaisie à l'entraînement.
- Créer un "réservoir de sensations fortes" afin de les retrouver quand la passion vacille.
- Préparer le joueur à gagner des titres.
- Faire rêver de voyages, établir la carte du circuit professionnel autour du monde.



BIBLIOGRAPHIE

- *Secrets etc.*
par Yannick NOAH.



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 60

COURAGE

Dépasser peur, douleur et fatigue afin d'atteindre son but

AGRESSIVITÉ

Aller vers l'avant, frapper fort dans la balle, rechercher le coup qui "fait mal"



• Pour des raisons culturelles et hormonales, l'agressivité est un trait de comportement plus masculin alors que l'anxiété est un trait de comportement plus féminin. Il est donc plus naturel chez un garçon d'avoir un comportement agressif.

COMBATIVITÉ

CAPACITÉ À LUTTER QUELLES QUE SOIENT
LES CIRCONSTANCES

GOÛT DE L'EFFORT

Aimer "se faire mal"

TÉNACITÉ

Refuser de s'avouer vaincu

LA COMBATIVITÉ



ANNÉES "PRIMAIRE"

- Approche de la compétition par des jeux d'équipe, des matches de double.
- Favoriser les tournois par poules, les consolantes, afin que les enfants apprécient la compétition.
- Mettre les joueurs en situation de compétition durant les entraînements par des formules aménagées (tie-breaks, jeux commençant à 30 A...).
- Provoquer ses copains par de petits défis (bras de fer, tir à la corde).
- Valoriser le comportement plus que le résultat.
- Adopter le langage positif du corps (serrer le poing, démarche énergique).

ANNÉES "COLLÈGE"

- De temps en temps, entraînement à l'australienne (2 contre 1).
- Aménager des matches à handicap.
- Organiser des compétitions dans d'autres disciplines (athlétisme, sports collectifs...).
- Mettre régulièrement en place le passage du test de Luc Léger.

ANNÉES "LYCÉE"

- Analyser avec précision les feuilles de score pour donner au joueur des objectifs de combativité (repérer les moments où il baisse les bras afin d'y remédier).
- Développer la réflexion tactique du joueur.
- Lors des stages de pleine nature, aider les jeunes à repousser leurs limites.

BIBLIOGRAPHIE

- *Le manuel du guerrier de la lumière* par Paulo COELHO.
- *Le guerrier pacifique* par Dan MILLMAN.



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 62



TECHNIQUES DE
PRÉPARATION
MENTALE
PAGE 71



CENTRAGE SUR SOI-MÊME

Etre dans l'instant présent sans se laisser distraire

CONCENTRATION

CAPACITÉ À FOCALISER SA PENSÉE SUR UN ÉLÉMENT PRÉCIS
EN S'ISOLANT DU MONDE EXTÉRIEUR

FOCALISATION SUR LE JEU

"Ici et maintenant"

LA CONCENTRATION



Certains enfants
sont «tête en l'air».
Pour eux, se concentrer
n'est pas naturel.
Sachez les féliciter
dès qu'ils y parviennent!

ANNÉES "PRIMAIRE"

- Observer la trajectoire de la balle.
- Suivre la balle des yeux, du tamis adverse jusqu'à son propre tamis.
- Regarder les coutures, la marque de la balle.
- Chercher à toucher la cible désignée par l'entraîneur.
- A l'entraînement, s'obliger à "tenir" un échange en passant largement au-dessus du filet, compter les échanges.
- Etre capable de répéter avec précision les consignes données par l'entraîneur.
- Annoncer le score à voix haute, savoir reconstituer le jeu point par point.

ANNÉES "COLLÈGE"

- Bien regarder les impacts de la balle au sol pour s'auto-arbitrer.
- Penser à la stratégie établie avant le match.
- A l'entraînement, décomposer un mouvement difficile pour se focaliser sur un moment précis (exemple : position du coude au service).
- Pour entrer dans le rythme de l'échange (concentration auditive), utiliser l'exercice dans lequel les joueurs annoncent à haute voix "rebond", lorsque la balle touche le sol et "frappe" lorsqu'elle touche la raquette.
- Sensibiliser le joueur sur le bruit de la frappe.
- Observer une routine de concentration.
- Revivre les phases de jeu positives pour essayer de les reproduire.
- Visualiser un mot écrit (exemple : "calme") pour avoir une image positive de soi-même.

ANNÉES "LYCÉE"

- A l'entraînement, être capable d'isoler un objectif d'amélioration et s'y tenir.
- Pendant l'échange, se répéter un mot-clé : par exemple "avance", ou "attaque".
- Oublier le point précédent, et penser à celui qui vient : "ici et maintenant".
- Identifier les causes de déconcentration (problèmes scolaires, conflits familiaux...) et en parler avec le joueur.



"Point
par
point."



BIBLIOGRAPHIE

- *Tennis et dynamique mentale*
par Sauveur CUOMO.



CONSEIL
PRATIQUE
PAGE 63



TECHNIQUES DE
PRÉPARATION
MENTALE
PAGE 71

HUMILITÉ

Rester modeste dans la réussite



- Les filles cherchent à créer et maintenir des liens. Pour cela, elles n'hésitent pas à mettre en avant leurs imperfections et à valoriser leurs camarades.

AMITIÉ

Admettre les différences et créer des liens avec les autres



- Les filles jouent en petits groupes, ce qui favorise l'intimité, l'entente, la coopération et réduit l'hostilité et le risque de conflit ouvert.

- Les garçons jouent en bande, ce qui favorise les oppositions, chamailleries, bagarres et réduit la coopération.

- Si on leur fait partager certaines activités, on se rend compte que les filles acceptent mieux la confrontation et les garçons deviennent un peu plus coopératifs.

RESPECT

RECONNAÎTRE LA VALEUR DE L'AUTRE

SPORTIVITÉ

Accepter les règles et se montrer "beau joueur"

INTÉGRITÉ PHYSIQUE & PSYCHIQUE

Savoir se préserver de toute tentative d'emprise extérieure (dopage, gourous...)

LE RESPECT



Félicitez
votre joueur
lorsqu'il se montre
fair-play.



ANNÉES "PRIMAIRE"

- Assumer les différents rôles au cours d'une séance : lanceur, joueur, ramasseur.
- Appliquer les règles mises en place dans les entraînements et dans les jeux sportifs.
- Etre "fair-play" : accepter de ne pas être toujours gagnant.
- Admettre les décisions de l'enseignant sur le terrain et en dehors.
- Etre poli, aimable avec l'entraîneur et les autres joueurs.
- Observer les règles de fonctionnement du club.
- Se conformer aux usages de la vie en communauté durant les stages.

ANNÉES "COLLÈGE"

- Prendre soin du matériel : raquettes, dépendances du court, etc.
- Récupérer toutes les balles en fin d'entraînement et passer le filet sur les courts en terre battue.
- Adopter sur le terrain une tenue vestimentaire correcte.
- Développer la solidarité grâce aux sports collectifs.
- Bâtir un bon état d'esprit.
- Traiter avec une égale considération tous les adversaires.
- S'investir à fond quel que soit le niveau de la compétition.

ANNÉES "LYCÉE"

- Pratiquer d'autres sports afin de découvrir d'autres règles.
- Aborder avec courtoisie toutes les personnes intervenant dans le club (dirigeants, adversaires, arbitres, parents, etc.).
- Etre ponctuel, en particulier lors des rassemblements et des déplacements d'équipe.
- Accorder du temps à son club (commission Club junior, présence aux remises des prix, arbitrage...).
- Parrainer un enfant de l'école de tennis.
- Accumuler les bonnes performances sans prendre la "grosse tête".
- S'intéresser à l'histoire du tennis : les champions, leur palmarès, les grands événements.
- Participer à des actions de bienfaisance.

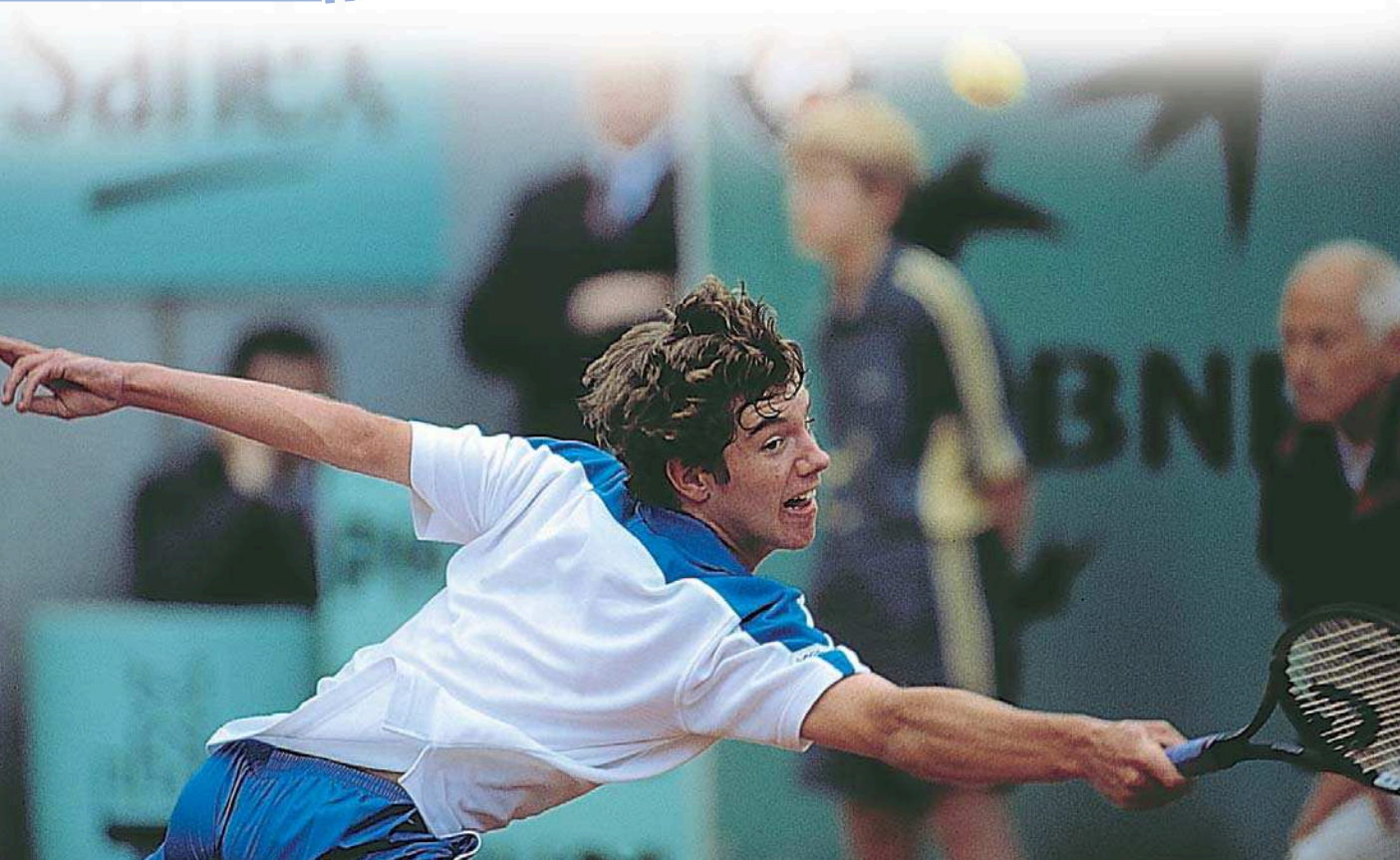


BIBLIOGRAPHIE

- *Petit traité des grandes vertus*
par COMTE-SPONVILLE.



Richard GASQUET



LES ÉTAPES D'ACQUISITION DES QUALITÉS MENTALES

ÂGE	ÉVOLUTION DU COMPORTEMENT	MOYENS D'ACQUISITION	QUALITÉS MENTALES
7 P R I M A I R E	→ Amusement, curiosité. → Besoin irrésistible de jouer.	→ Découvrir et aimer le jeu sous toutes ses formes ainsi que l'activité physique : courir, lancer...	→ PASSION
	→ Relation avec les autres plus importante que le besoin de performance.	→ Avoir des copains et les respecter, être loyal sur le court.	→ RESPECT
	→ Besoin de reconnaissance et d'encouragements.	→ Réussir et prendre conscience de cette réussite.	→ CONFIANCE EN SOI
	→ Relation à la famille prédominante.	→ Participer à des rassemblements.	→ AUTONOMIE
	→ Manifestation du goût de la compétition chez les garçons.	→ Prendre plaisir à la confrontation.	→ COMBATIVITÉ
	→ Capacité d'attention sur des périodes très courtes. → Développement des qualités d'observation. → Remarquables capacités d'imitation.	→ Première approche : " un seul objectif ".	→ CONCENTRATION
	→ Naissance de la recherche de performance. → Déstabilisation physiologique et psychologique (puberté).	→ S'investir à fond dans une activité, essayer de faire mieux que les copains. → Gérer de mieux en mieux ses émotions et ses appréhensions.	→ MOTIVATION → CONTRÔLE DE SOI
	→ Egocentrisme : questionnement sur soi. → Flottement identitaire, incertitudes.	→ Se fixer un objectif, l'atteindre et en être fier.	→ CONFIANCE EN SOI
	→ Pudeur extrême.	→ Assumer un corps qui change.	→ MATURITÉ
	→ Vulnérabilité, sensibilité à la moquerie et à la dérision.	→ S'habituer à persévérer, ne jamais baisser les bras.	→ COMBATIVITÉ
11 C O L L È G E	→ Développement de la faculté d'analyse.	→ Savoir analyser une situation simple et faire les bons choix.	→ LUCIDITÉ
	→ Famille au second plan, les copains d'abord.	→ S'intégrer dans une équipe.	→ AUTONOMIE
	→ Besoin d'affirmation, volonté d'être traité à égalité avec les adultes.	→ Etre associé aux décisions.	
	→ Identification aux vedettes. → Recherche identitaire. → Prise de distance avec le milieu familial. → Crainte du jugement d'autrui.	→ Avoir un rêve et le faire vivre. → Se détacher progressivement de la tutelle des adultes. → Petit à petit, prendre des initiatives, se responsabiliser.	→ PASSION → AUTONOMIE → CONFIANCE EN SOI
	→ Désir de prestance, sentiment de toute puissance, besoin de découvrir les limites tolérées.	→ Prendre conscience de soi, de son image et accepter de s'affirmer.	→ AMBITION
	→ Fluctuation de l'humeur.	→ Apprendre à maîtriser ses attitudes.	→ CONTRÔLE DE SOI
	→ Besoin de se sentir compétent et respecté.	→ Exprimer sa personnalité, se montrer créatif, prendre des risques. → Se dépasser, aller au-delà de ce que l'on sait déjà faire.	→ AUDACE → DÉTERMINATION
	→ Idéalisme : intérêt pour les grands idéaux.	→ S'ouvrir au monde.	→ RESPECT
	→ Négligence envers le quotidien.	→ Prendre soin de son intégrité physique.	→ RIGUEUR
	→ Manque de réflexivité : capacité à faire preuve d'objectivité vis-à-vis des autres mais pas de soi-même.	→ Reconnaître sa propre capacité d'action et de réaction face à des situations différentes.	→ LUCIDITÉ



CONSEILS PRATIQUES POUR CHACUNE DES QUALITÉS

IMPORTANT

Toutes les notions abordées dans les années "primaire" sont ensuite cultivées et renforcées ; par ailleurs, celles qui n'apparaissent que dans les années "collège" ou "lycée" sont approchées au cours des précédents stades.

Conseil pratique

>> INSISTER SUR L'ACQUISITION D'UN ÉLÉMENT TECHNIQUE

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Avant chaque séance, rappeler aux enfants les éléments étudiés la semaine précédente. Les faire reproduire durant l'échauffement, afin qu'ils prennent conscience de leur progrès, avant de passer au thème de la séance du jour.
- Faire passer scrupuleusement les tests des balles (*document DTN n°2/2001*).

EVALUATION

- Les enfants sont certains de leur aptitude à jouer avec leurs copains sans leur moniteur.
- Ils réclament à l'enseignant les phases de jeu et les exercices dans lesquels ils excellent.

ANNÉES "COLLÈGE", ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Imaginer la progression des transferts d'apprentissage.
- Exemple : exploitation systématique des balles courtes au filet.
 - face à l'enseignant, au panier de balle ;
 - en situation de jeu, face à un partenaire d'entraînement ;
 - au cours de points comptés, dans la séance d'entraînement ;
 - en match d'entraînement ;
 - en match officiel, déterminer avec le joueur avant son match un pourcentage de montées à réaliser par jeu ;
 - opérer ainsi d'abord face à des adversaires plus faibles, puis lors des matches plus serrés.
- Demander au joueur de décrire ses sensations et d'exprimer le niveau de confiance qu'il ressent.
- Au cas où la confiance n'est pas suffisamment installée, revoir les exigences "à la baisse".
Il vaut mieux obtenir le pourcentage de réussite prévu, même s'il est modeste, que de subir un échec qui remettrait en cause le bien-fondé de la démarche de progression.
- Essayer d'obtenir des images vidéo de ces réussites afin d'apporter la "preuve" des progrès effectués.

EVALUATION

- Après toute modification technique, évaluer d'une manière chiffrée l'acquisition du nouveau coup :
 - statistiques au service (pourcentage sur 20 balles consécutives) ;
 - nombre de retours gagnants ;
 - précision sur cibles (fond de court) ;
 - points gagnés au filet (voléelsmash).

Conseil pratique

>> ORGANISER DES JEUX À GAGES

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- L'enseignant définit les règles d'un jeu dont le gagnant ou, mieux, l'équipe gagnante reçoit une récompense. Le challenge *Club junior* propose une gamme variée de jeux à vocation éducative (document DTN n°3 bis 2002).

EVALUATION

- Les enfants sont très demandeurs de ce type de jeux. Lorsque l'enseignant sait les mettre en place et les animer, les jeunes reviennent avec enthousiasme à leur entraînement de tennis.

ANNÉES " COLLÈGE "

ACTION

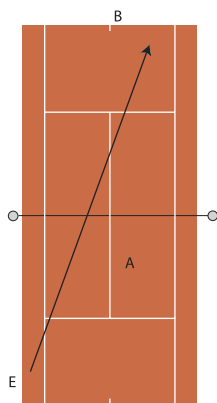
- Réunir les élèves autour de soi et leur demander d'imaginer un gage (dans le respect de chacun).
- Proposer un exercice très précis.
- Exemple :
Conclusion du point sur une balle supposée "facile". Le coach envoie 10 balles consécutives à chaque élève, dans le carré de service. Le joueur doit frapper la balle avec violence dans des zones définies. Celui qui aura obtenu le score le plus faible devra s'acquitter du gage.

EVALUATION

- Le coach sollicite ainsi la motivation extrinsèque. Il est important de constater chez l'élève :
 - un regain d'investissement dans l'entraînement ;
 - l'apparition d'un comportement de défi, proche de la situation du match ;
 - une concentration plus marquée avec l'envie de "bien faire".

ANNÉES " LYCÉE "

ACTION



- Exemple :
Organiser un match défi entre passeur et volleyeur, en déterminant par avance la récompense du gagnant ou le gage du perdant.
 - E envoie la balle sur B ;
 - le point est joué librement entre A et B ;
 - le lob peut être interdit ou autorisé en fonction du niveau des joueurs ;
 - la qualité des envois est primordiale car elle permet à l'un ou l'autre joueur d'être en difficulté, en position de force ou en situation neutre ;
 - le 1^{er} arrivé à 7, a gagné ;
 - inversion des rôles.

EVALUATION

- Le joueur prend goût aux situations "tendues" et parvient à mieux les vivre lors des matches.



Conseil pratique

>> POURSUIVRE LES EXERCICES JUSQU'À CE QUE LE BUT SOIT ATTEINT

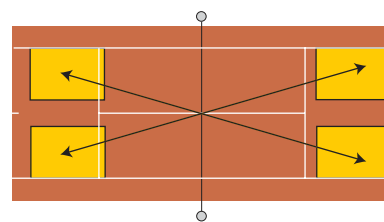
ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Au cours des séances, être précis dans les consignes concernant :
- L'exercice : par exemple, placer 10 balles dans la zone indiquée par cette couleur ■■■.
 - La réalisation : seuls comptent les coups joués avec la technique souhaitée (prise, appuis, rythme).

EVALUATION

- Observer si les consignes sont respectées et ne valider que les balles qui tombent dans la zone visée, avec une réalisation correcte. Certains enfants éprouvent des difficultés à réaliser un tel exercice car ils sont trop préoccupés par la seule réussite.



ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Reprendre le même exercice avec un décompte de points plus contraignant :
 - + 1 point si la balle est dans la zone ■■■,
 - 0 point si la balle est dans le terrain, mais pas dans la zone ■■■,
 - 1 point pour une balle "faute".

D'autres formules sont imaginables... cependant, être rigoureux sur la réalisation peut permettre aux enfants de découvrir persévérance et volonté.

EVALUATION

- Cet exercice type, répété fréquemment, permet de noter les progrès à chaque séance et de créer un "défi permanent" entre plusieurs joueurs.

ANNÉES "LYCÉE"

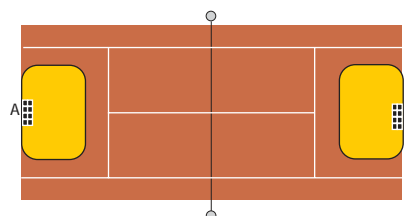
ACTION

- À ce niveau, le joueur a déjà pris conscience de la nécessité d'un travail répétitif et intense. Ainsi, au fond du court, la maîtrise de la balle étant un élément essentiel, le joueur doit persévérer dans les exercices de régularité jusqu'à ce qu'il obtienne le résultat escompté.
- Exemple : Echange de fond de court entre A et B. Le total des balles qui ont franchi le filet revient à celui qui n'a pas fait la faute.
 - > Illustration : si A rate la 20^e balle, cela fait 20 à 0 pour B. Echange suivant, si B rate la 30^e balle, le score est de 30 à 20 pour A, et ainsi de suite... Le premier qui atteint 50 a gagné. Cela oblige les joueurs, surtout vers la fin, à "tenir bon" et à développer ainsi leur persévérance. Un joueur mené 49 à 0 peut encore gagner la partie s'il remporte le dernier point.

Important : au cours de cet exercice, le rôle de l'entraîneur est de garantir une vitesse de jeu et une longueur de balle dignes du niveau des joueurs. Cet exercice doit être réalisé à 70 % des capacités des joueurs en terme de vitesse de balle. La zone visée est assez large, dans l'axe du court, de façon à préserver une marge de sécurité. Elle est représentée sur le schéma par la couleur jaune.

EVALUATION

- Au-delà du succès dans le jeu, c'est le comportement des joueurs qui constitue un indicateur précieux de leur détermination. Le coach peut s'assurer de leur aptitude à refuser d'abdiquer, il peut intervenir pour marquer les progrès effectués, et surtout le chemin qui reste à parcourir.



PERSÉVÉRANCE

VOLONTÉ

DÉPASSEMENT
DE SOI

DÉTÉRMINATION

Conseil pratique

>> ASSOCIER LES PARENTS AU PROJET SPORTIF

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Planifier des réunions avec des parents sur des thèmes tels que :
 - Matériel tennis et physique nécessaire à l'enfant (raquette, balle, chaussures adaptées, corde à sauter).
 - Suivi médical.
 - Organisation du club (présentation de l'équipe pédagogique, répartition des groupes, horaires, obligation de présence...).
 - Département, ligue : détection, rassemblements, compétition (contraintes, déplacements, interclubs...).
 - Rôle parental.

EVALUATION

- S'assurer de la responsabilisation des parents dans les situations suivantes :
 - vie quotidienne (hygiène, diététique, sommeil),
 - avant et après les matches,
 - en général,
 - durant les entraînements,
 - au cours des matches.

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Organiser des réunions pour :
 - 1/ Exposer la filière de formation fédérale des joueurs (détection, Programme Avenir, Pôles France...).
 - 2/ Définir le plus précisément possible le rôle des parents :
 - respect de l'équilibre quotidien (hygiène de vie, suivi médical, suivi scolaire, vie familiale au même titre que les frères et sœurs) ;
 - accompagnement en compétition pour essayer de tracer les contours de leur intervention (soutien affectif, sans discours technique ou tactique) ;
 - confiance à l'entraîneur au plan du tennis et de la programmation.
- Prévoir régulièrement des rendez-vous individuels afin de les informer de la progression de leur enfant.

EVALUATION

- S'assurer que les parents n'augmentent pas les volumes d'entraînements et de matches programmés.
- Observer le joueur en tournée, pour constater son comportement sans ses parents.
- Créer des moments privilégiés de discussion avec le joueur pour déceler un éventuel manque de soutien ou un excès de sollicitation.

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Organiser des réunions, collectives ou individuelles, pour transmettre les messages suivants :
 - À partir de cet âge, le joueur doit assumer le plus possible son projet. Il ne sert à rien de faire vivre artificiellement un projet ambitieux dont le jeune ne serait pas partie prenante.
 - Les parents doivent continuer à encourager leur enfant, quels que soient ses résultats.
 - Ils doivent cependant se montrer lucides, et soutenir l'entraîneur pour toute décision concernant directement le tennis.

AMOUR
PROPRE

SENTIMENT
D'EFFICACITÉ

CONFIANCE
EN SOI

AFFIRMATION
DE SOI

Conseil pratique

>> APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Dès le plus jeune âge, l'enfant doit apprendre, en RESPIRANT, à évacuer la tension et à emmagasiner l'énergie nécessaire à l'effort. C'est un passage obligé pour obtenir la sensation de bien-être sur le terrain. Pendant l'échauffement, insister sur la synchronisation entre, d'une part, inspiration et prise d'élan et, d'autre part, expiration et frappe de balle.
- L'enfant prend aussi confiance en ses capacités au fur et à mesure de sa réussite. Aussi la compétition dans le cadre du Club junior ou de l'école de tennis doit-elle éviter tout aspect de sanction (la défaite), de jugement de valeur (les "bons" et les autres). Il est alors intéressant d'utiliser des formes de jeu adaptées et ludiques (poules, tie-breaks, doubles...). Le rôle de l'entraîneur est essentiel pour minimiser le résultat et valoriser ce que l'enfant a bien réalisé, même s'il a perdu le match... C'est pourquoi il est souhaitable d'attribuer une récompense à chaque participant.

EVALUATION

- *L'entraîneur observe que son élève n'est plus que rarement en "apnée" au cours de l'effort. Ainsi libéré, l'enfant s'engage volontiers dans sa frappe de balle. Il joue sans avoir peur de rater.*
- *Lorsque l'entraîneur organise des journées de compétition, il remarque que les élèves se prêtent au jeu avec enthousiasme et ne sont pas paralysés par la peur de mal faire.*

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- La respiration reste une priorité pour aider le jeune à gérer ses émotions. À cet âge, le rythme de la respiration est complètement intégré au titre de "critère technique". Pendant le match, les moments d'expiration sont essentiels, notamment dès que le joueur ressent sa première frustration, afin qu'il ne se laisse pas emporter dans le cycle de l'énerverment.
- La confiance du joueur est aussi directement liée à son niveau technique, son contrôle de balle. Il a besoin de pouvoir s'appuyer sur des coups maîtrisés (par exemple par la pratique des gammes). Lors des séances, l'entraîneur veille à ce que les objectifs techniques soient atteints, afin que le joueur ne quitte pas la séance en état de frustration et d'inquiétude.

EVALUATION

- *Grâce à une bonne respiration, le joueur, en situation de match difficile, fera preuve de lucidité tactique.*
- *Si le travail technique a été bien réalisé, les coups seront fiables, et le joueur pourra se reposer sur les fondamentaux de son jeu.*

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Parallèlement à l'amélioration des éléments physiques et techniques, l'accent doit être porté sur l'approche psychologique du match. La préparation d'avant-match est un "moment-clé" pour mettre le joueur dans "l'état optimal" de performance. Cette préparation est très personnelle, pour certains, s'isoler en écoutant de la musique est suffisant pour se sentir à la fois concentré, serein et actif, pour d'autres, il est important de déclencher une "activation" progressive grâce à différentes routines.
- Exemples : 1) Dans le vestiaire, le joueur, après avoir préparé ses boissons, effectue quelques exercices de visualisation.
2) Il pratique des exercices de respiration afin d'équilibrer son niveau de stress.

EVALUATION

- *Le match ayant été préparé avec soin, le joueur fera preuve d'autorité dès le début de la partie, aussi bien dans son comportement en entrant sur le terrain que dans son jeu.*



Conseil pratique

>> INSISTER SUR LA PRATIQUE DU DOUBLE

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Dès les premiers entraînements, jeux de double avec balles et terrain adaptés au niveau des enfants (balle mini-tennis ou intermédiaire, suppression des couloirs).
- Exemple 1 : dans un groupe de 6 joueurs, match de double en 7 points, l'équipe qui "arbitrait" remplace l'équipe perdante et ainsi se suite...
- Exemple 2 : matches intergroupes au sein de l'école de tennis. Tournoi par poules avec remise de récompenses à l'équipe gagnante, à la plus combative, à la plus fair-play...

EVALUATION

- Les enfants comprennent le principe du jeu de double : complémentarité des partenaires, utilisation du terrain. Ils parviennent à communiquer, à construire les points ensemble et, de ce fait, assument les échecs plus facilement qu'en simple.

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Participation à des compétitions de double :
 - dans leur catégorie (interclubs, tournois internes) ;
 - avec des adultes (interclubs, tournois officiels).
- Au cours de ces doubles, les adultes donnent aux jeunes des indications tactiques et les habituent à communiquer. Les jeunes doivent respecter les principes de base du double (service-volée, retour-volée, interceptions).

EVALUATION

- Le coach constatera aisément une amélioration dans le comportement : prise d'initiative plus fréquente.
- À la volée, audace dans les interceptions. Affirmation de soi dans la communication avec le partenaire.

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

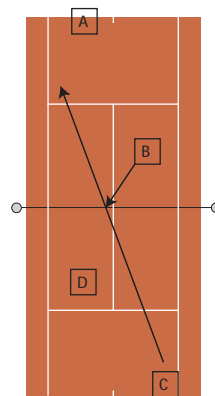
- Certaines phases de jeu du double favorisent et renforcent la confiance.
- Exercice : interception et confiance
 - Double entre AB/CD.
 - A sert où il veut.
 - Les relanceurs C et D retournent alternativement, mais nécessairement croisé, et le partenaire B du serveur A intercepte systématiquement les retours.
 - Six à dix répétitions.

Remarque : si le relanceur est en difficulté, on demandera au serveur d'annoncer à l'avance l'endroit où il va servir ("coup droit" ou "revers").

- Dans la programmation, inscrire systématiquement les jeunes aux tournois de double. L'entraîneur attachera de l'importance aux résultats de ces tournois, afin de valoriser les joueurs qui possèdent des qualités, mais manquent de confiance en simple.

EVALUATION

- Observation du comportement : progrès visibles dans les attitudes et dans la prise de risque ; enchaînements vers le filet derrière le service et le retour, interceptions, utilisation de combinaisons de jeu avec le partenaire ; communication et complicité au sein de l'équipe.
- Mesurer les progrès réalisés en double, mais également en simple (notion de transfert d'acquisition). Le partage des responsabilités atténue le stress, mais incite le joueur à assumer ses décisions. Le double développe ainsi l'affirmation de soi, qualité indispensable en simple.



>> APPRENDRE À ANALYSER SES MATCHES

ANNÉES "PRIMAIRE"

La compétition actuelle n'étant pas organisée de façon officielle avant l'âge de 9 ans, nous ne souhaitons pas accorder trop d'importance ni aux résultats des matches, ni à leur évaluation. Seul compte le plaisir que l'enfant éprouve à donner le meilleur de lui-même et à découvrir le jeu.

ACTION

- Dès les premières expériences de match, l'entraîneur doit habituer l'enfant à venir lui parler, que le match soit gagné ou perdu.
- Accueillir l'enfant avec bienveillance (exemple : *"tu as fait de beaux points"*, *"tu t'es bien comporté"*, etc.). Rechercher avec l'enfant ce qui a été source de plaisir, de déplaisir et en discuter avec lui.
- Bien lui rappeler, et surtout à ses parents, que la compétition à son âge a pour but de faire progresser et non d'obtenir des résultats.

EVALUATION

- *Le comportement des jeunes pendant les matches est un indicateur précieux, mais pas exclusif, de la façon dont un enfant aborde la compétition. Il est important de connaître également ses réactions à la maison, au travers de discussions avec ses parents.*

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- À l'issue du match, gagné ou perdu, laisser au joueur le temps de se doucher, lui donner rendez-vous pour l'entretien, et trouver de préférence un coin tranquille pour évoquer le match selon la méthode simple de feed-back : *"j'ai aimé, j'ai appris, je me propose"*.
- Le jeune a souvent tendance à être négatif dans ses propos. L'entraîneur l'aidera à formuler positivement le vécu de son match. Eviter dans un premier temps de donner son sentiment sur le match, se mettre totalement à la disposition du joueur pour lui laisser le temps de s'exprimer. Cet entretien ne doit pas ressembler à un interrogatoire, et peut durer environ une demi-heure. Il n'est pas systématique, cependant, mieux vaut le faire de façon régulière (une fois par mois ou plus dans les périodes où le joueur est en difficulté).

"J'ai aimé" peut concerner :

- le résultat,
- le déroulement du score,
- la façon de jouer tactiquement,
- le fonctionnement de chaque coup,
- ses propres attitudes,
- l'environnement du match,
- les attitudes de l'adversaire...

"J'ai appris" peut concerner :

- des enseignements sur le déroulement d'un match,
- des observations sur son propre jeu,
- des informations sur l'adversaire, sur la surface...

"Je me propose" peut concerner :

- la façon d'aborder le prochain match,
- l'utilisation plus fréquente de ses points forts,
- les lacunes à effacer...

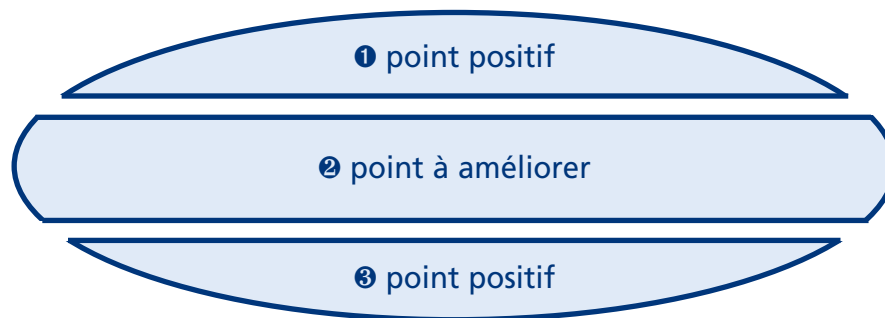
EVALUATION

- Généralement, le joueur est peu loquace, surtout quand il a perdu. Il faut donc l'aider à trouver ses mots par un questionnement "ouvert" l'empêchant de se contenter de répondre par oui ou par non (exemple : "que penses-tu de la surface ?"). Cette méthode a pour but de faire verbaliser le joueur sur ses sensations.
- Dans la mesure du possible, il est intéressant de revenir sur le terrain après la discussion et de définir un point précis sur lequel le joueur doit se focaliser (exemple : *attaquer en retour les deuxièmes balles de service*). Répéter la phase de jeu jusqu'à l'obtention d'une amélioration sensible.

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Si le joueur a été formé à la démarche "*j'ai aimé, j'ai appris, je me propose*", lorsqu'il parvient à l'âge de 15/16 ans, il est capable de faire son propre feed-back. Il devient même demandeur de ces moments privilégiés avec son entraîneur.
- Lors de l'entretien, l'entraîneur utilisera la méthode dite "du sandwich" pour passer son message (voir schéma et ⊕ page 67 : fiche d'auto-évaluation).



- De temps à autre, donner au joueur un enregistrement de match qu'il analysera avec objectivité. Il est intéressant qu'il visionne seul la cassette, ce qui l'implique de façon plus active dans la réflexion. L'entraîneur apportera ses commentaires ultérieurement.

EVALUATION

- Recueillir les impressions et les réflexions du joueur sur la vidéo du match.
- Amener le joueur à définir lui-même ses objectifs pour les entraînements et les matches à venir :
 - Exemple "technique" : améliorer les déplacements sur les balles extrêmes.
 - Exemple "langage du corps" : de par son attitude, envoyer moins de signaux négatifs à son adversaire.

>> ORGANISER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC SES PARTENAIRES

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Demander aux enfants d'imaginer un jeu, individuellement ou en groupe.
- Désigner ou demander des volontaires pour :
 - expliquer aux autres les règles du jeu,
 - donner le signal de départ,
 - composer les équipes,
 - arbitrer, compter les points,
 - mettre des équipes en place,
 - ranger le matériel en fin de jeu.
- L'entraîneur observe le déroulement du jeu et n'intervient que si celui-ci ne se déroule pas correctement.

EVALUATION

- Rester sur le terrain et évaluer le succès du jeu en observant le plaisir des enfants et les progrès effectués.
- Leur demander de raconter l'organisation du jeu à leurs parents.
- Faire expliquer le déroulement du jeu par un des enfants à un autre groupe.
- Au cours du trimestre, faire reproduire le même jeu aux enfants et les inviter à en créer de nouveaux.

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Proposer une séance de tennis organisée par les joueurs eux-mêmes.
- Expliquer aux joueurs les objectifs de cette initiative :
 - leur donner la capacité de réaliser un entraînement productif en cas d'absence de l'entraîneur ;
 - leur permettre de mieux comprendre le rôle du coach sur le terrain.
- Sélectionner avec le groupe deux ou trois phases de jeu.
- Prévoir avec les joueurs l'organisation matérielle des exercices sur le terrain.
- Expérience à reproduire plusieurs fois dans l'année.

EVALUATION

- Quitter le court pendant 30 minutes environ, observer à distance le déroulement de la séance.
- Donner quelques conseils et s'absenter à nouveau sur une courte période, puis revenir pour s'assurer que le groupe a bien suivi l'organisation prévue.
- Féliciter les joueurs si l'entraînement est de qualité et valoriser les aspects particulièrement réussis.
- Dans la négative, analyser avec les joueurs ce qui n'a pas fonctionné et pourquoi.

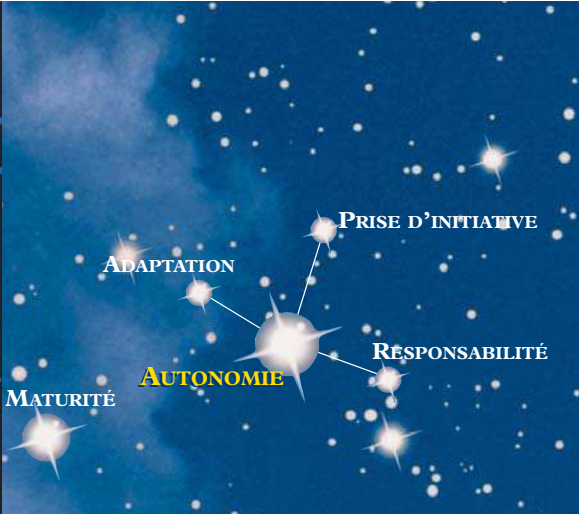
ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Proposer une séance de tennis organisée par les joueurs eux-mêmes.
- Expliquer aux joueurs les objectifs de cette initiative :
 - être capable de s'entraîner seul en tournoi ;
 - mieux comprendre ce qui est demandé à l'entraînement ;
 - être capable de mémoriser les conseils du coach.
- Définir avec les joueurs les thèmes des séances à réaliser entre eux.
- Répertoire avec les joueurs les exercices adaptés à leurs objectifs personnels.
- Leur laisser la possibilité d'inventer de nouveaux exercices.
- Faire un commentaire aux joueurs sur cette séance.
- Reproduire cette séance une fois par mois environ, selon la fréquence des entraînements.
- Assister à la première séance organisée par les joueurs entre eux.
- Contrôler à période régulière l'évolution de ces séances.

EVALUATION

- Charger un des joueurs de faire une analyse simple de la séance.
- Faire un retour sur les séances observées en précisant les progrès réalisés dans l'organisation de celles-ci.



Conseil pratique

>> JOUER AU MUR

Les jeunes sont trop rarement confrontés à cette pratique car les murs d'entraînement sont de plus en plus rares dans les clubs. Seul, sans contraintes d'organisation (réservation d'un terrain, recherche d'un partenaire), le joueur, face au mur, développe à loisir ses sensations, en toute autonomie.

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Il existe de multiples façons de profiter d'un mur d'entraînement :
 - Jouer librement contre le mur, pour le simple plaisir de taper des balles.
 - Mettre en application les conseils reçus lors des séances d'entraînement.
 - Essayer de jouer le plus longtemps possible avec la même balle sans rater : "record du monde".
 - "Faire un match" contre le mur. Pour cela, tracer un terrain au sol, afin que le mur puisse "faire des fautes"...
- Tous ces exercices ludiques développent la créativité de l'enfant et renforcent sa capacité à se perfectionner tout seul.

EVALUATION

- Demander aux enfants s'ils ont joué au mur.
- Questionner les enfants sur la progression de leurs records, leurs résultats contre le mur (tenue d'un petit carnet).

ANNÉES "COLLÈGE" ET "ANNÉES LYCÉE"

ACTION

Quelques idées :

- Séries de coups droits et séries de revers consécutifs.
Pour les séries de fond de court, il est intéressant de tracer une ligne à 1,50 mètre au-dessus du filet afin que le joueur respecte la marge de sécurité nécessaire pour les coups d'échanges, les accélérations se faisant alors en dessous de cette ligne.
- Séries alternées (coups droits et revers > amélioration du jeu de jambes de dégagement).
- Séries de services (précision sur cibles matérialisées sur le mur).
- Séries de smashes (schéma ci-contre).
- Echanges et points joués à partir du service, par le joueur ou à deux.
- Dès que le joueur a acquis suffisamment de force, on ajoute des phases de volées (coups droits, revers et séries alternées) contre le mur.

EVALUATION

- S'informer sur d'éventuels nouveaux jeux que le joueur a créés.
- Observer que le joueur prend en charge ses échauffements en allant taper des balles au mur s'il en a l'occasion.
- Quand un joueur s'entraîne assidûment au mur, il connaît mieux sa propre technique et nécessite moins d'interventions pendant les entraînements.





Conseil pratique

>> S'ENTRAÎNER SEUL AU SERVICE

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Lorsqu'il se retrouve seul, l'enfant peut s'exercer à divers lancers à bras cassé (balle de tennis, balle lestée 200 grammes, Vortex), en essayant d'atteindre différentes zones ou cibles (sur la droite, sur la gauche, plus près, plus loin, plus bas, plus haut). Certaines cibles sont précises : "dégommer" des boîtes de balles, d'autres sont plus larges : cerceaux, carrés de service.

EVALUATION

- Dans le cadre du Club junior, l'amélioration de son test de lancer encourage l'enfant à se perfectionner seul (document DTN n°2).

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Servir sur un court à proximité de l'entraîneur, afin que celui-ci intervienne et corrige d'éventuelles erreurs (exemple : effectuer 5 séries de 30 services avec 3 à 5 minutes de récupération entre chaque séquence, suivies d'environ 10 minutes d'étirement des épaules).
- Appliquer seul sur un court les consignes précises données par l'entraîneur (exemple : orientation des appuis, présentation de la balle, position du coude en armé).
- Faire aussi le travail physique spécifique de renforcement de la ceinture scapulaire (divers lancers, travail à l'élastique) en respectant les instructions données par l'entraîneur.
- Observer les grands serveurs sur des cassettes.

EVALUATION

- Le joueur raconte au coach le travail effectué seul : c'est la verbalisation.
- De son côté, l'entraîneur constate des améliorations sur des points techniques précis.

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Servir seul sur un court en prenant la précaution de bien s'échauffer.
- Commencer la séance en concentrant son attention sur le pourcentage de réussite, afin de renforcer sa confiance.
- Se fixer ensuite des objectifs sur l'exécution des premiers et des deuxièmes services (puissance, effets, zones).
- Placer des cibles pour le premier et même le deuxième rebond :
 - **Slice croisé côté égalités** : la balle doit tomber dans le carré de service puis rebondir au-delà du couloir.
 - **"Kick" (effet lifté) extérieur côté avantages** : la balle doit tomber dans le carré de service puis rebondir au-delà du couloir.
 - **Service dans l'axe** : "record" de hauteur du 2^e rebond, le plus haut possible sur la bêche du fond (exercice plus spécifiquement masculin).
- Travail physique, dans le même esprit que pendant la période précédente + musculation avec charges selon les consignes de l'entraîneur.

EVALUATION

- Le joueur donne à son entraîneur un bilan précis de son travail : nombre de balles servies, amélioration des statistiques.
- Les progrès chiffrés peuvent être consignés dans le "carnet de bord" afin d'évaluer ses progrès.
- Le joueur demande à son entraîneur de nouvelles consignes pour sa prochaine séance.

CRÉATIVITÉ

PRISE DE
RISQUE

AUDACE

>> SAISIR SA CHANCE DANS LE JEU

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Repérer les moments où l'adversaire est excentré du terrain et placer la balle là où il n'est pas ; réduire le nombre d'échanges dans l'axe.
- Intégrer la notion de "gain de temps" : les balles frappées tôt après le rebond ou de volée ne laissent pas à l'adversaire le temps de se replacer.

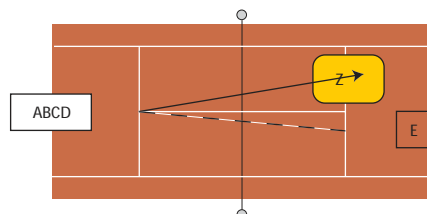
EVALUATION

- Observer le comportement des enfants dans l'art d'exploiter les situations de déséquilibre tactique.

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Dans la pratique du double, la répétition des interceptions à la volée déclenche la prise de décision et renforce l'audace chez le joueur (voir page 45).
- Exercice : développer la frappe en mouvement vers l'avant pour finir le point en volée liftée. L'entraîneur E envoie successivement aux quatre joueurs A/B/C/D une balle en fond de court, suivie d'une balle haute qu'ils viennent "gifler" en pleine course par une volée liftée croisée dans la zone Z. Idem en revers. pour les joueurs à deux mains.



EVALUATION

- En match d'entraînement, puis en match officiel, le joueur anticipe mieux sur les balles hautes et ose tenter un plus grand nombre de volées liftées.

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Exercice : le joueur construit son échange et gagne le point. L'entraîneur interrompt le jeu et lui fait revivre cet échange verbalement ou à l'aide d'un caméscope. Il met l'accent sur les opportunités saisies, mais aussi sur les situations qui auraient pu lui permettre de gagner éventuellement le point plus tôt. Si le point a été perdu, il souligne les occasions qui n'ont pas été saisies, faute d'audace, et qui ont laissé l'adversaire reprendre la direction du jeu.

EVALUATION

- En match comme à l'entraînement, le joueur modifie petit à petit son comportement et son positionnement : il est à l'affût des balles exploitables, tente plus de choses (débordements et montées à la volée) et s'avance plus volontiers à l'intérieur du court.

Conseil pratique

CRÉATIVITÉ

PRISE DE
RISQUE

AUDACE

>> APPRENDRE À DOMINER SA PEUR PAR DES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Utiliser des activités de pleine nature à forte valeur émotionnelle.
- Exemple : organiser une séance de VTT en forêt. Après avoir bien expliqué aux enfants que les obstacles se franchissent mieux lorsqu'on les connaît et que l'on maîtrise bien la technique du vélo (gestion du freinage), on les emmène sur un parcours accidenté avec bosses, sentiers caillouteux, fossés, franchissement de ruisseau sur une planche de bois...
- Certains enfants effectuent le circuit avec un peu d'angoisse, puis sont très fiers d'eux lorsqu'ils ont réussi. D'autres, plus timides, s'arrêtent devant certains obstacles. Le moniteur doit alors les rassurer de la voix, puis les aider à s'équilibrer en maintenant la selle et le guidon du vélo.

EVALUATION

- *L'entraîneur demande à l'enfant de recommencer seul. S'il y parvient, il aura pris conscience de sa capacité à dominer sa peur jusqu'à un certain niveau de difficulté.*

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Ce n'est que dans le respect rigoureux des règles de sécurité que la stimulation de l'audace peut être envisagée.
- Exemple : séance de plongeon en piscine. Le but recherché n'est pas d'effectuer un mouvement parfait, mais que le jeune se lance dans l'eau, tête la première. Le plus souvent, en particulier chez les jeunes filles, il faudra commencer à sauter pieds joints, à partir du petit plongeoir. Il faut faire le nombre de répétitions nécessaires pour que s'installe l'amusement et s'efface l'angoisse de sauter dans le vide.
- On pourra ensuite revenir au bord du bassin et donner les éléments techniques pour bien positionner le corps dans un "vrai plongeon". Montrer qu'on ne peut pas se faire mal si le corps est bien aligné. Le plongeon sera ensuite exécuté depuis le plongeoir.

EVALUATION

- *Le jeune a gagné en audace quand il n'hésite plus à plonger en courant depuis le bord du bassin, ou à prendre un peu d'élan sur le plongeoir.*

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Le développement de l'audace dépend le plus souvent de la clairvoyance avec laquelle l'entraîneur crée les aménagements et utilise les conditions de l'environnement.
- Exemple : course de hot-dog (descente d'un torrent sur un boudin plastique). L'entraîneur choisit avec le moniteur spécialiste le niveau de difficulté en fonction des contraintes liées au milieu (intensité du courant en eau vive, dénivellation). Par cette démarche, l'entraîneur doit permettre l'investissement optimal de chaque joueur sur le plan émotionnel, tout en veillant au respect de son intégrité physique.
- Si les activités de pleine nature favorisent le développement de l'audace et l'aptitude à prendre des risques, il n'est cependant pas certain que le joueur "osera" davantage sur le terrain. Mais elles constituent à coup sûr un point d'appui supplémentaire pour faciliter les progrès.

EVALUATION

- *À partir des réussites de chacun dans un cadre de situations variées sur le plan de l'impact émotionnel, l'entraîneur tâchera, par le dialogue, de découvrir les mécanismes que le jeune a utilisés pour maîtriser ces situations et oser prendre certains risques : orgueil (par rapport aux autres), confiance en soi, lucidité (évaluation de la difficulté de l'exercice).*

INTELLIGENCE
DU JEU

RÉALISME

CONNAISSANCE
DE SOI

LUCIDITÉ

Conseil pratique

>> IDENTIFIER LES MOMENTS-CLÉS DU MATCH

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Apprendre aux joueurs à compter (document : *Initiation à l'arbitrage dans les Clubs juniors*).
- Jeu : assimiler un point à un objet familier (billes, image...). Lorsqu'un joueur gagne un jeu, il gagne toutes les billes que comporte le jeu (4 au minimum, 7 au maximum en cas de jeu sans avantages). S'il gagne un set, il gagne toutes les billes du set.
- Le joueur prévient l'entraîneur quand il est en position de prendre un grand nombre de billes. Il fait ainsi la différence entre les "big points" et les autres.
- Le score est annoncé haut et fort avant chaque point.

EVALUATION

- L'entraîneur suit le score et note la justesse des annonces.
- Les enfants arbitrent en entourant sur leur feuille d'arbitrage les moments importants, notamment quand un joueur peut remporter toutes les billes.

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Définir avec le joueur quelle est sa phase tactique favorite, celle dans laquelle il utilise son ou ses coups forts. Cela doit se faire individuellement, sans que les autres joueurs ne puissent entendre.
- Faire jouer un match en demandant aux joueurs d'essayer cette phase tactique sur chaque moment-clé de la partie.

EVALUATION

- L'entraîneur note si les coups favoris du joueur sont exploités, et si cela est fait lorsqu'il est plutôt en position favorable ou défavorable ("dos au mur").
- Observer, si possible, les matches officiels et d'entraînement si cette consigne est généralement respectée.

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Définir avec le joueur les moments-clés d'un match en début de set, balles de break, balles de set, balles de match, etc.
- Créer avec lui une routine pour ces moments :
 - prendre plus de temps pendant ces périodes,
 - calmer sa respiration,
 - insister sur l'expiration,
 - rechercher sa phase tactique préférée tout en tenant compte du jeu adverse, la visualiser.
- Lui demander de décrire les attitudes et routines de ses champions favoris pour aborder les moments-clés du match.

EVALUATION

- Ces "routines" doivent être visibles aussi bien en match qu'à l'entraînement.
- L'émotion positive ou négative doit être mieux contrôlée.
- Petit à petit, le joueur identifie ces moments et parvient à mieux les "négocier".

INTELLIGENCE
DU JEU

RÉALISME

CONNAISSANCE
DE SOI

LUCIDITÉ

Conseil pratique

>> CONNAÎTRE ET EXPLOITER LA GÉOMÉTRIE DU COURT

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Dès que les enfants sont en situation d'opposition, on leur fait découvrir à l'aide de schémas, les coups qu'ils ont réalisés et ceux qu'ils peuvent envisager.
Dans les toutes petites catégories il est intéressant d'exploiter le terrain en largeur plutôt qu'en longueur pour développer le sens du jeu.

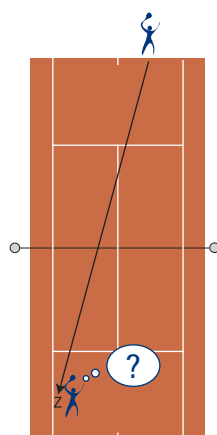
EVALUATION

- Au cours de ces situations, l'entraîneur vérifie que les enfants sont capables de juger en un coup d'œil où se trouve l'adversaire, et de viser des zones courtes, longues, à droite ou à gauche.
- Ils utilisent de plus en plus facilement les zones évoquées avec l'enseignant.

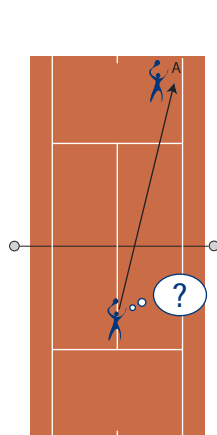
ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

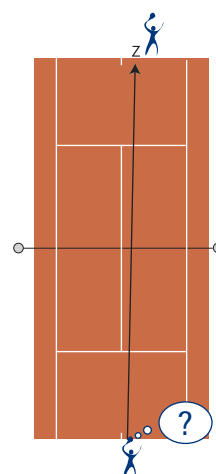
- Exemple : Affiner l'intelligence tactique des jeunes à l'aide de jeux sur des croquis :



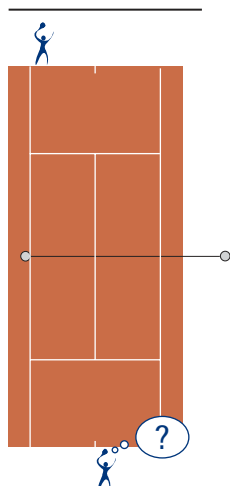
*L'adversaire
a servi en Z :
quelles sont
mes possibilités
de retour ?*



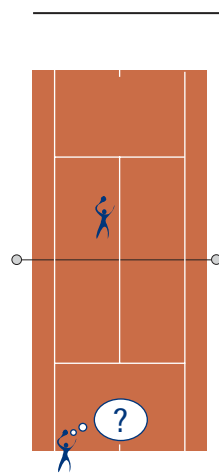
*Je suis monté au
filet contre A :
où dois-je
me replacer ?*



*J'ai joué un coup
de fond de court
en Z :
où dois-je
me replacer ?*



Je veux suivre mon service au filet :
quelles sont mes possibilités de service ?



Mon adversaire est monté au filet :
que puis-je faire pour contre-attaquer ?

EVALUATION

- Le jeune joueur répond de mieux en mieux aux questions et améliore sa culture tactique.
- Par ailleurs, au cours des entraînements, l'entraîneur questionne fréquemment le joueur sur les situations rencontrées et les réponses sont de plus en plus judicieuses.
- L'application des principes de base progresse régulièrement sur le terrain.

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Les joueurs, qui connaissent maintenant la géométrie du terrain, doivent apprendre à l'utiliser en fonction de leurs forces et des faiblesses de l'adversaire. Pour les aider, il existe plusieurs moyens :
 - utilisation d'un caméscope placé dans le prolongement du terrain ;
 - observation des matches des copains en compagnie de l'entraîneur dans cette même position (prolongement du terrain) ;
 - répétition et renforcement du "coup qui fait mal" ;
 - mise en valeur de ce même coup.
- Exemple : un joueur possède un excellent revers le long de la ligne. Ce coup prend toute sa valeur s'il est précédé d'un échange croisé (s'il est joué systématiquement le long de la ligne, l'adversaire pourra anticiper).

EVALUATION

- Il est révélateur de voir si un joueur rencontre ou non les mêmes difficultés tactiques face à un même adversaire lors de leur deuxième confrontation. S'il est capable de résoudre de lui-même les problèmes, c'est la preuve qu'il a développé son intelligence de jeu.

CONTRÔLE DE SOI

ATTITUDES

Conseil pratique

>> FAIRE FACE À DES SITUATIONS STRESSANTES

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Il peut être intéressant de confronter les enfants à des situations inhabituelles pouvant se révéler impressionnantes : rassemblements et compétitions départementales ou régionales, rencontres avec les cadres techniques responsables de ces rassemblements. Il faut alors préparer les enfants à ces rencontres en leur expliquant les objectifs. Tout en dédramatisant, on peut leur donner l'habitude d'être observés et de chercher à se montrer sous leur meilleur jour. Jouer en dehors de leur contexte habituel peut être bénéfique.

EVALUATION

- *L'opération se révèle positive lorsque l'enfant ne manifeste aucune appréhension et affiche un comportement très spontané envers les cadres techniques et même éventuellement d'autres observateurs.*

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Faire une démonstration d'entraînement devant un public.
- Seul ou en groupe, faire un exposé sur un thème donné, raconter une histoire, jouer un sketch, chanter une chanson, face aux copains ou aux entraîneurs.
- Arbitrer un match d'adultes.
- "Coacher" un copain pendant un match d'entraînement.

EVALUATION

- *Contrôler régulièrement l'évolution du joueur dans ce type de situation.*
- *Faire un bilan avec le joueur après chaque situation vécue pour confirmer les progrès, et lui faire savoir qu'il a amélioré le contrôle de son émotivité.*

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Assister l'entraîneur dans l'animation d'une séance avec des enfants de l'école de tennis, animer un "clinic".
- Prendre la parole en public (remise de prix, soirée du club...).
- Participer à des sports ou activités qui peuvent générer peur ou trac : randonnée en montagne, ascension d'un col en vélo, canoë, kayak... (voir page 52).

EVALUATION

- *Si le joueur est capable de contrôler ses émotions lors des situations évoquées, cela devrait rejaillir sur son comportement sur le court. Si ce n'est pas le cas, son rapport au tennis dépasse probablement le cadre des émotions habituelles, et il est intéressant de discuter avec lui et avec ses parents afin de savoir quelle place il accorde au tennis.*

>> EFFECTUER SOI-MÊME LES SÉANCES D'ÉCHAUFFEMENT ET D'ÉTIREMENTS

Les exercices présentés ici nécessitent un matériel réduit, afin que les jeunes puissent les réaliser en toute circonstance. Pour obtenir des informations plus complètes, se référer aux documents fédéraux et à la bibliographie page 75.

ANNÉES “PRIMAIRE”

ACTION

- Dès le plus jeune âge, le joueur doit s'habituer à réaliser sérieusement les exercices qui lui ont été indiqués. Par exemple, s'échauffer 15 minutes avant d'aller à sa séance de tennis. Dans son sac, il a préparé sa corde à sauter, il va donc commencer son échauffement par du saut à la corde.

A. Bas du corps (5 minutes) :

- une série de 20 sauts avec alternance d'un pied sur l'autre,
- une série de 10 sauts sur le pied droit, puis 10 sauts sur le pied gauche,
- une série de 20 sauts pieds groupés,
- un tour du terrain de tennis en sautant à la corde.

B. Haut du corps (5 minutes) :

- Effectuer de grands cercles bras tendus en passant bras croisés devant le corps (10 de l'extérieur vers l'intérieur, et 10 de l'intérieur vers l'extérieur).
- 10 cercles alternés d'avant en arrière, puis 10 cercles d'arrière en avant ("les ailes du moulin").
- Maintenir les bras tendus à hauteur des épaules, faire 10 petits cercles paumes de mains tournées vers le sol, puis 10 petits cercles paumes de mains tournées vers le ciel.

C. Echauffement des articulations :

- **Les chevilles** : lever une jambe tendue à 45° et tourner la pointe de pied vers l'extérieur (10 fois), puis vers l'intérieur (10 fois). Changer de jambe.
- **Les genoux** : 10 flexions en conservant si possible les talons au sol et le dos droit.
- **Les hanches** : faire la "danse du ventre" vers la droite, puis vers la gauche.
- **Les épaules** : lancer à bras cassé une balle de tennis contre un mur avec la main droite, puis la main gauche (10 répétitions).

- De même, à la fin de la séance d'entraînement, le jeune joueur doit pratiquer consciencieusement ses étirements pendant environ 10 minutes.

A. Etirements de jambes :

- **Les ischio-jambiers** : un genou au sol, l'autre jambe tendue ; le joueur se penche vers l'avant et vient poser les mains au sol au niveau du talon (changer de jambe).
- **Les quadriceps** : station debout, sans prendre de point d'appui, plier un genou et attraper le pied avec les 2 mains. Une fois l'équilibre atteint, fermer les yeux quelques secondes (changer de jambe).
- **Les mollets** : face à un mur en station debout, placer le talon droit le plus près possible du mur puis approcher le buste jusqu'à appuyer la tête contre le mur (changer de jambe).

B. Etirement des épaules :

- **Deltoïde et grand dorsal** : en station debout, passer le bras droit tendu sous le menton et, avec le bras gauche, crocheter le coude droit pour le rapprocher du menton. Idem bras gauche.
- **Triceps brachial et deltoïde** : en station debout, placer la main droite derrière la nuque entre les 2 omoplates avec la main gauche, tirer sur le coude droit afin de le rapprocher du sommet de la tête.

EVALUATION

- *Echauffement* : l'enfant doit arriver sur le court en état de légère sudation (front un peu moite, joues roses).
- *Etirements* : l'évaluation est difficile à faire, et il est profitable que l'entraîneur assiste de temps en temps à la séance pour corriger les postures et pour bien expliquer quels muscles sont étirés.

ANNÉES "COLLÈGE", ANNÉES "LYCÉE"**ACTION**

- Le jeune adolescent a pris conscience de la nécessité de bien s'échauffer avant un entraînement et surtout avant un match. On doit parvenir à un stade où il a besoin, pour se sentir mieux dans son corps (et donc dans sa tête), d'avoir fait une séance d'environ 1/2 heure afin d'obtenir une sensation de fluidité dans ses mouvements. Cette séance autonome peut se décomposer comme suit :
 - Course d'environ 10 minutes à petites foulées, ou corde à sauter.
 - Educatifs de course : 5 minutes, en 3 séries de 5 répétitions = montées de genoux, talons-fesses, courses jambes tendues (ciseaux).
 - Etirements actifs des groupes musculaires concernés (quadriceps / ischio-jambiers / mollets / adducteurs).
 - Mobilité articulaire (voir page précédente : années "primaire") : 10 minutes.
 - Haut du corps (tête / épaules / bras / poignets) : lancers à bras cassé, étirements actifs.
 - Tronc : inclinaisons latérales, circumductions du tronc.
 - Bas du corps : mouvements des hanches, ouvertures, fermetures, rotations.
- La séance d'étirement d'après-match devrait également durer environ 1/2 heure et s'effectuer dans un endroit chauffé et calme, afin que le joueur parvienne à récupérer des efforts produits et prévenir ainsi les éventuelles blessures.
- Chaque posture doit durer environ 20 secondes. Compter à haute voix : zéro un / zéro deux / zéro trois > zéro vingt.

EVALUATION

- *Echauffement* : Après cette préparation d'environ 30 minutes, le joueur devrait quasiment être capable de commencer un match sans échauffement tennistique proprement dit. De temps à autre, on peut effectuer un test avant un match d'entraînement. Si le joueur n'est pas à l'aise, hésite à démarrer ou à taper fort, peut-être l'échauffement n'était-il pas assez soutenu.
- *Etirement* : L'évaluation est difficile à faire, sauf si l'enseignant assiste à la séance, ou fait bénéficier son joueur d'une séance d'étirements passifs.

ENTHOUSIASME

PLAISIR

PASSION

RÊVE

Conseil pratique

>> AMENER DE LA FANTAISIE À L' ENTRAÎNEMENT

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Dans cette catégorie, le plaisir est le moteur de l'activité. Chaque séance doit donc être conçue de façon à le renouveler en permanence. Toutes les séances proposées dans les documents fédéraux sont dictées par ce principe. L'entraîneur peut imaginer par ailleurs de multiples jeux, parmi lesquels :
 - Jouer sur un terrain avec des dimensions et des formes variées ("tennis évolutif" O. LETORT / J.-C. MARCHON).
 - Modifier la hauteur du filet et la nature des balles en cours de séance (ballon paille, balle mousse, balle mini-tennis, balle intermédiaire), y compris, très ponctuellement, pour des entraînements de bon niveau.
 - Organiser, avec la participation active de l'entraîneur, des sports collectifs sur le terrain de tennis. Hockey, football, basket, handball, Ultimate (frisbee, vortex). Communiquer auprès des dirigeants et des parents afin d'expliquer le bien-fondé de ces activités.

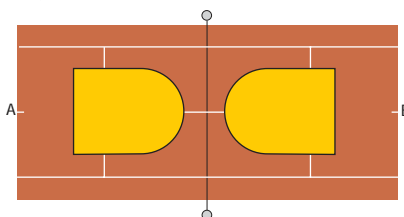
EVALUATION

- Observer l'assiduité des enfants et leur participation enthousiaste aux entraînements.
- Tester la capacité d'inventer eux-mêmes de nouveaux jeux.

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Le principe de variété évoqué précédemment reste valable pour tous les âges.
- Exemples :
 - A et B font un match avec la main, en lançant la balle à bras cassé. Ils doivent lancer de l'endroit où ils ont attrapé la balle. Ils jouent avec les règles du tennis sauf pour le service, qui peut atterrir sur tout le terrain.
 - Idem jeu précédent, A avec la raquette, B à la main. Le serveur "raquette" doit servir dans le carré de service.
 - Match A contre B de "l'autre" main, avec ou sans raquette.
 - Idem match précédent, en double.
 - Mêmes jeux avec des "zones interdites" (jaunes). La balle qui retombe dans ces zones est annoncée "faute".



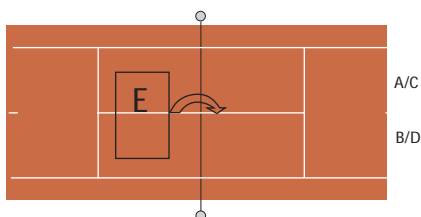
- Autres jeux :
 - concours d'imitation des champions ;
 - le serveur adopte une position intermédiaire, entre ligne de service et ligne de fond, et la victoire va au relanceur dès que celui-ci a gagné 3 points.

EVALUATION

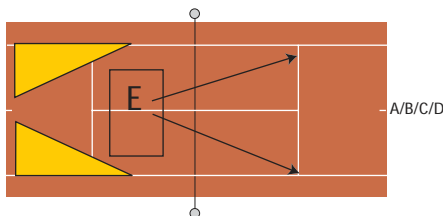
- Observer le comportement des joueurs : leur plaisir, leur capacité à s'adapter à des situations originales.
- Au cours d'une journée d'animation au club, proposer un jeu-concours sur le tennis. On remarquera ainsi facilement les jeunes les plus passionnés.

ANNÉES "LYCÉE"**ACTION**

- Reprendre les jeux cités pour les années "collège".
- Concevoir des séquences d'entraînement au panier, dans lesquelles l'objectif rejoint le "dépassement de soi".
 - Exemple 1 : l'entraîneur E envoie à la main une amortie juste derrière le filet. A et B font la course pour la renvoyer, puis C et D. Les points sont comptés individuellement ou en équipe.



- Exemple 2 : l'entraîneur E envoie successivement à A/B/C/D 5 séries de 5 balles "impossibles", en respectant les temps de récupération entre les séries. Chaque joueur essaie d'améliorer son score par rapport à la semaine précédente (chaque zone atteinte rapporte des points selon un barème mis au point par les joueurs et le coach).

**EVALUATION**

- Vérifier que chaque exercice suscite un intérêt chez le joueur. En discuter avec lui.
- L'évaluation de l'enthousiasme et de la passion du joueur est permanente. Ces deux éléments se détectent facilement, du moins en apparence. Toutefois, s'ils ne semblent pas présents chez le joueur, il est fondamental de discuter avec lui afin de connaître ses motivations réelles pour le jeu.



Conseil pratique

>> VALORISER LE COMPORTEMENT COMBATIF PLUS QUE LES RÉSULTATS

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Au cours des exercices, récompenser l'investissement des enfants dans l'activité, pas seulement le succès.
- Exemple : l'enfant essaie de rattraper toutes les balles, il ne ménage pas ses efforts, il remplit tous les rôles demandés avec enthousiasme ; cela peut mériter une récompense au même titre que celui qui réussit tous ses essais (prix de participation, prix du courage...)
- La compétition étant malgré tout le principal repère pour les enfants de cet âge, il convient de l'aborder avec précaution, afin qu'un résultat positif ne soit pas le seul critère de satisfaction pour l'enfant.

EVALUATION

- *Les enfants courageux seront valorisés, mais attention ! L'entraîneur doit faire preuve d'indulgence avec les très jeunes enfants qui semblent non combattifs car leur personnalité n'est pas encore déterminée.*

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Essayer de montrer que les attitudes négatives (épaules basses, yeux larmoyants, etc.) sont handicapantes pour un joueur de tennis et l'empêchent de jouer et de se battre correctement.
- Insister fréquemment sur les principaux atouts du joueur. Cela renforce sa confiance et lui donne des arguments pour renverser une situation compromise lorsqu'il est mené au score.
- Mettre en place une charte avec le joueur : l'entraîneur s'engage à s'investir auprès du joueur dans la mesure où celui-ci est allé au bout de ses capacités, en match ou à l'entraînement.

EVALUATION

- *Etablir une grille indiquant l'évolution significative du score (exemple : une "hémorragie" de jeux après un set perdu montre souvent que le joueur baisse trop rapidement les bras).*
- *Indiquer sur cette grille différentes informations relatives à la combativité : attitudes positives, capacité à changer une tactique perdante, recherche permanente d'une concentration optimale.*
- *Discussion autour de cette grille avec le joueur (voir page 67).*

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- Placer le joueur face à ses responsabilités.
- À cet âge, le joueur a évolué et gagné en lucidité. Le coach se doit d'établir des constats sincères et objectifs. Mettre sur pied un contrat identique à celui de la période précédente, avec une exigence plus grande. Le joueur ne doit pas seulement lutter jusqu'au bout, mais également utiliser des schémas de jeu ou des coups qui lui permettront de progresser à long terme (exemple : le joueur trop défensif ne respecte pas le "contrat" s'il n'est capable de se battre que dans le registre de la défense, sans jamais prendre la moindre initiative).

EVALUATION

- *Reprendre le principe d'évaluation des années "collège".*
- *Si le joueur évolue bien et développe cette qualité mentale on notera des périodes de fléchissement de moins en moins fréquentes.*

CENTRAGE SUR
SOI-MÊME

FOCALISATION
SUR LE JEU

Conseil pratique

>> OBSERVER UNE "ROUTINE" DE CONCENTRATION

La "routine" est une action répétitive qui permet de rassembler ses forces pour le point à venir.

ANNÉES "PRIMAIRE"

ACTION

- Montrer aux jeunes joueurs que les champions ont tous des habitudes de comportement entre les points. Nous avons préféré le mot "routine" à "rituel" (exemple : avant de servir, les champions font rebondir la balle un certain nombre de fois avant de débiter leur mouvement).
- Demander au joueur de choisir sa propre routine avant de servir (assurer sa prise, bien placer ses pieds pour s'équilibrer correctement, faire rebondir la balle au sol, etc.).
- Vérifier que l'enfant reproduit toujours les mêmes gestes avant d'engager un point.

ANNÉES "COLLÈGE"

ACTION

- Expliquer aux jeunes les trois phases à respecter entre les points :
 - 1/ Analyser brièvement le point joué.
 - 2/ Faire le vide dans son esprit.
 - 3/ Se projeter au début du point suivant (visualisation).Cette démarche permet le retour à l'état de concentration.
- Proposer aux enfants un comportement inspiré des méthodes de Jim LOEHR (tête haute, démarche dynamique, tourner le dos à l'erreur, etc.).
- Utiliser les changements de côté pour appliquer la même démarche et effectuer une analyse plus globale du déroulement du match.
- Au-delà de l'état de concentration retrouvé, le joueur récupère physiquement et psychologiquement.

EVALUATION

- L'entraîneur vérifie que le joueur utilise à bon escient le temps autorisé entre les points et les jeux. Si c'est le cas, celui-ci se montrera "présent" au point suivant, au jeu suivant.

ANNÉES "LYCÉE"

ACTION

- "Ici et maintenant", pour jouer au présent, le joueur peut porter son attention sur différents éléments :
 - Lui-même : sa respiration, l'image positive d'un coup, un mouvement (coup droit ou revers à blanc), une sensation, un mot...
 - La balle : son rebond, son effet, sa trajectoire...
 - Un élément de l'environnement : identifié et prévu à l'avance (un arbre, un banc...).

EVALUATION

- En observant le joueur entre les points, le coach peut apprécier comment ce moment est mis à profit. Il notera plusieurs types de comportement positifs ou négatifs.
 - Exemple 1 : le jeune joueur, comme les champions, parvient à tourner le dos à l'erreur et à se préparer pour le point suivant.
 - Exemple 2 : "je menais 40/15", cette phrase prononcée par un joueur montre qu'il n'est pas en "état de concentration optimale" pour disputer le point de 40A.
 - Exemple 3 : entre 2 points, le joueur montre la zone dans laquelle il "aurait dû" jouer...
- Des manifestations de frustration et de regret prouvent que le joueur n'est pas dans le moment présent. L'entraîneur sera assuré que la "routine de concentration" est efficace lorsque ces manifestations auront disparu.



LES “PLUS”



FICHE D' AUTO-ÉVALUATION

NOM / PRÉNOM : DATE DE NAISSANCE : TOURNOI :
 MATCH CONTRE : SURFACE : COUVERT EXTÉRIEUR

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL
<p>Comment ont fonctionné : NOTE SUR 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1^{er} service - 2^e service - retour coup droit - retour revers <p>Comment ont fonctionné les coups de fond de court : NOTE SUR 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - coup droit - revers lifté - revers coupé <p>Comment ont fonctionné les coups d'attaque à mi-court : NOTE SUR 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - coup droit - revers <p>Comment ont fonctionné les volées : NOTE SUR 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - coup droit - revers - volées liftées - smashes 	<p>Quelle stratégie ai-je appliquée dans l'ensemble ? <input type="checkbox"/> attaquer <input type="checkbox"/> défendre <input type="checkbox"/> construire</p> <p>Quelles étaient les faiblesses de mon adversaire ?</p> <p>Les ai-je exploitées ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non</p> <p>Ai-je varié le jeu ? <input type="checkbox"/> rythme <input type="checkbox"/> effets <input type="checkbox"/> zones</p> <p>Ai-je utilisé les angles ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non</p> <p>Quel a été mon coup fort au cours de ce match ?</p> <p>Ai-je pris l'initiative en retour de service ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non</p> <p>Ai-je coupé les trajectoires ? <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non</p> <p>Me suis-je replacé ? <input type="checkbox"/> en avant de la ligne de court <input type="checkbox"/> sur la ligne de fond <input type="checkbox"/> derrière la ligne de fond</p>	<p>Ai-je été : NOTE SUR 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamique - endurant - souple <p>Comment a fonctionné mon jeu de jambes ? : NOTE SUR 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - rapidité - transfert 	<p>Ai-je pris du plaisir à jouer ? NOTE SUR 10</p> <p>Comment me suis-je comporté ? NOTE SUR 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - concentré - agressif - combatif - lucide - positif - calme - confiant - audacieux - fair-play

QUEL EST MON OBJECTIF ?



1

Qu'est-ce que je veux ? Je formule mon objectif en termes précis, positifs et réalistes.

2

Quels bénéfices dois-je en attendre ? Je clarifie les avantages espérés.

3

Quels signes m'indiqueront que j'ai atteint mon objectif ?

- Qu'est-ce que je verrai ?

- Qu'est-ce que je me dirai ?

- Qu'est-ce que je ressentirai ?

- Quels indices me prouveront que je suis dans la bonne voie ?

- Quels facteurs révéleront que je dois revoir mon objectif à la hausse ou à la baisse ?

4

Quels peuvent être les inconvénients rencontrés une fois l'objectif atteint ?

- Pour moi ?

- Pour les autres ?

5

Y a-t-il des obstacles à la réalisation de cet objectif ?

- Je les liste :

- Solutions à prévoir :

6

Quelles ressources me seront nécessaires ?

7

Quelles sont les étapes à franchir ?

MODÈLE D'OBJECTIF

NB : cet objectif ne doit dépendre que du joueur, nous présentons ici un exemple type.

1	Qu'est-ce que je veux ? Je formule mon objectif en termes précis, positifs et réalistes. <i>Je veux améliorer mon comportement sur le terrain.</i>
2	Quels bénéfices dois-je en attendre ? Je clarifie les avantages espérés. <i>Je serai plus calme, je ne perdrai plus mes moyens et pourrai maîtriser mon jeu.</i>
3	Quels signes m'indiqueront que j'ai atteint mon objectif ? - Qu'est-ce que je verrai ? <i>Je verrai mes adversaires réagir différemment, et mon entraîneur plus détendu.</i> - Qu'est-ce que je me dirai ? <i>" Je ne pensais pas être capable d'opérer ce changement, je suis fier de moi ".</i> - Qu'est-ce que je ressentirai ? <i>Une plus grande confiance, de la sérénité, du calme.</i> - Quels indices me prouveront que je suis dans la bonne voie ? <i>Je serai moins sanctionné par les arbitres, je recevrai des compliments de l'extérieur, je serai moins fatigué après les matches.</i> - Quels facteurs révéleront que je dois revoir mon objectif à la hausse ou à la baisse ? <i>À la hausse : je suis débarrassé de mes poussées de colère plus tôt que je ne le pensais.</i> <i>À la baisse : un conflit parental, des problèmes scolaires...</i>
4	Quels peuvent être les inconvénients rencontrés une fois l'objectif atteint ? - Pour moi ? <i>J'ai quelque peu perdu mon agressivité.</i> - Pour les autres ? <i>Cela déstabilise mes adversaires qui ne me voient plus "péter les plombs".</i>
5	Y a-t-il des obstacles à la réalisation de cet objectif ? - Je les liste : <i>Il me semble que c'est contre ma nature.</i> <i>Mon emploi du temps est trop chargé, je suis toujours sous pression.</i> - Solutions à prévoir : <i>Avoir une meilleure connaissance de ma propre nature et faire un travail mental.</i> <i>Mettre au point un planning de mes activités.</i>
6	Quelles ressources me seront nécessaires ? • <i>Les conseils de mes entraîneurs.</i> • <i>L'aide d'un préparateur mental.</i> • <i>La pratique de la relaxation.</i>
7	Quelles sont les étapes à franchir ? • <i>Identifier les moments où je deviens fébrile.</i> • <i>Trouver les causes qui provoquent mes frustrations.</i> • <i>Chercher les différents moyens de contrôler mes émotions.</i> • <i>M'approprier la technique qui me convient le mieux.</i>

TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE



ors de grandes performances, les joueurs de tennis, parlant de leur vécu, décrivent des phénomènes d'extase, de surpuissance, de lucidité extrême. Cette impression d'“Être sur un nuage” se caractérise ainsi : physiquement détendu, mentalement calme, dans l'autocontrôle, éprouvant peu d'anxiété, possédant beaucoup d'énergie, ayant le sens du plaisir, optimiste, alerte, facile, concentré, confiant.

L'objectif de la préparation mentale est de permettre aux joueurs de retrouver cet idéal de performance, ces sensations de référence et de les reproduire à l'aide de différentes techniques.

TECHNIQUES ET MÉTHODES LES PLUS UTILISÉES AU TENNIS ET LEURS OBJECTIFS

TECHNIQUES	OBJECTIFS
Les techniques psycho-corporelles - Prise de conscience du corps - Techniques de respiration - Sauna et massage Les techniques de relaxation - Relaxation progressive de Jacobson - Training autogène de Schultz - Yoga	- Induire un état de détente - Contrôler les réactions de stress - Faciliter la récupération physique - Améliorer la concentration
Les méthodes induisant des états modifiés de conscience - Désensibilisation systématique - Sophrologie - Hypnose	- Contrôler l'anxiété - Gérer le stress - Maîtriser l'émotivité - Contrôler la souffrance - Gérer la fatigue
Les techniques comportementales "Goal setting" technique (fixation d'objectifs)	- Gérer les objectifs - Renforcer la motivation
La programmation neuro-linguistique (PNL)	- Améliorer la communication - Créer des pensées positives - Changer des comportements - Stimuler la combativité
La visualisation mentale	- Améliorer les apprentissages - Améliorer la concentration - Développer la créativité - Renforcer la motivation - Optimiser la confiance en soi

BIBLIOGRAPHIE

- *Entraînement mental et sport de haute performance*
de P. FLEURANCE.

CONCLUSION



ce stade de notre voyage dans la galaxie des qualités mentales, il serait bien prétentieux de penser avoir examiné de manière exhaustive toutes les composantes de la formation mentale d'un joueur de tennis.

Ce document, en prise directe avec les problèmes de communication et d'intervention auxquels les enseignants de club sont confrontés, est à la fois une réflexion et une réponse pratique aux difficultés rencontrées dès que l'on entraîne un jeune en vue de la performance de haut niveau.

Mais dans un domaine à la fois aussi vaste et si particulier, puisque chaque être humain est unique, il est nécessaire de procéder avec prudence et modestie.

L'acquisition des qualités mentales que nous avons préconisées est très individualisée. Par exemple, chez les joueurs qui atteignent leur maturité physique et la plénitude de leurs ressources mentales plus tardivement, il n'est pas rare de devoir attendre l'âge de vingt ans pour qu'ils acquièrent certaines de ces qualités... C'est pourquoi il faut se garder de jugements hâtifs sur le "potentiel" des jeunes et la prévision de leur éventuelle carrière de joueurs professionnels.

C'est aussi la raison pour laquelle, dans les clubs, les entraîneurs doivent collaborer avec les parents, leur expliquer progressivement toutes les embûches qui se dressent sur la longue route qui mène au haut niveau.

Puisse ce document les aider à trouver les arguments et les conforter dans leur tâche de formateurs.