



TENNIS  
QUÉBEC

# MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES

2025-2029





# MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES

# 2025-2029

Ce guide a été conçu et réalisé par Tennis Québec

**Présidente de Tennis Québec :** Christiane Bergevin

**Directeur général par intérim:** David Marandon

**Recherche et rédaction :** Rosemarie Cournoyer, M. Sc Kin et Sylvie Giroux – Entraîneure/Directrice du développement des athlètes

**Révision :** Diane Arcand

**Photographies :** Archives de Parasports Québec – Archives de Tennis Québec – Archives de Tennis Canada - Martin Sidorjak – Peter Staples

La rédaction de ce document a nécessité une recherche approfondie de divers renseignements.

Tennis Québec s'est inspiré de multiples sources, notamment la Fédération Française de Tennis (FFT), la Fédération Internationale de Tennis (FIT), Tennis Canada (DLTA et le Modèle intégral de développement du joueur), ainsi que la Société du sport pour la vie. Certaines sections s'appuient également sur le livre « Tennis Science – How Player and Racquet Work Together ».

Nous souhaitons remercier sincèrement l'ensemble de ces organisations pour leur contribution.

**Infographie :** Regroupement Loisir et Sport du Québec



# TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	5	Étape 5 - performance .....	64
Tennis Québec .....	6	Étape 6 - transition vers le tennis professionnel.....	70
Bilan .....	8	Étape 7 - vivre en tant que professionnel.....	75
<b>Section 1 : Schéma du cheminement idéal de l'athlète.....</b>	<b>11</b>	Tennis pour la vie.....	80
Activités offertes .....	11	Degré d'importance entre les 4 plans.....	82
- Service loisir-sport municipal.....	11	- Technique - tactique - physique - psychologique.....	82
- Clubs de tennis intérieurs et académies.....	12	<b>Section 5 : Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence .....</b>	<b>86</b>
- Centre national d'entraînement (CNE) - Stade IGA .....	13	5.1 - Règles d'identification des athlètes.....	87
- Tennis Québec .....	14	5.2 - Politiques en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs .....	91
Services offerts par tennis québec.....	15	5.3 - Argumentaire des programmes sport-études au secondaire .....	101
<b>Section 2 : Exigences du sport de haut niveau ....</b>	<b>16</b>	5.4 - Argumentaire du programme des Jeux du Québec .....	103
1. Description du contexte de la performance sur le plan international .....	17	<b>Conclusion.....</b>	<b>104</b>
a. Calendrier annuel des compétitions		<b>Annexes</b>	
- Joueur ATP .....	17	Annexe 1 - Tennis - un sport à maturité tardive .....	107
b. Calendrier annuel des compétitions		Annexe 2 - Protocole de tests.....	108
- Joueuse WTA .....	17	Annexe 3 - Comment la psychologie affecte-t-elle les performances au tennis .....	114
c. Fédération internationale de tennis (FIT) .....	19	Annexe 4 - Compétences et outils mentaux pour les entraîneurs : .....	117
d. Aperçu des tournois sanctionnés par les différents organismes .....	20	Annexe 5 - Tennis et santé mentale : briser les mythes.....	120
e. Exigences tennistiques .....	21	Annexe 6 - Guide de l'entraîneur pour la prévention et le traitement des blessures des membres inférieurs chez les joueurs de tennis ....	124
2. Portrait de l'athlète de niveau international.....	22	Annexe 7 - Intégrer les compétences mentales dans votre coaching : une approche pratique .....	131
a. Athlète de haut niveau - âges .....	22	Annexe 8 - Sept muscles importants du bas du corps pour les jeunes joueurs de tennis de haut niveau .....	134
b. Physique.....	22	Annexe 9 - Sept muscles importants du haut du corps pour les jeunes joueurs de tennis de haut niveau .....	139
c. Psychologie.....	24	Annexe 10 - Analyse du service et du coup suivant chez les joueurs de tennis de moins de 12 ans et moins de 14 ans .....	143
d. La technique - la tactique.....	25	Annexe 11 - Développement de la perception au tennis .....	149
e. La prise de décision.....	25	Annexe 12 - La dynamique de la résilience : le modèle de la raquette .....	152
<b>Section 3 : Rappel des principes fondamentaux de croissance et de paturation .....</b>	<b>26</b>	Annexe 13 - Conseils d'entraînement de la part de joueurs légendaires de tennis en fauteuil roulant .....	154
Les facteurs clés ayant une incidence sur le développement à long terme de l'athlète .....	27	Annexe 14 - Statistiques - grands chelems.....	158
- Facteurs personnels .....	28		
- Facteurs organisationnels.....	29		
- Facteurs systémiques.....	30		
Littératie physique .....	31		
Spécialisation .....	35		
Âge de développement .....	36		
Développement de l'athlète .....	40		
Compétition .....	41		
<b>Section 4 : Cadre de référence.....</b>	<b>42</b>		
Étape 1 - départ actif.....	45		
Étape 2 - plaisirs et fondamentaux .....	48		
Étape 3 - développement .....	52		
Étape 4 - consolidation.....	58		

# INTRODUCTION

Le tennis est un sport pratiqué dans le monde entier par des joueurs de tous âges et de niveaux différents, soit à titre récréatif ou professionnel. Les meilleurs joueurs professionnels masculins évoluent sur le circuit ATP (Association des Professionnels du Tennis), tandis que les meilleures joueuses professionnelles évoluent sur le circuit WTA (Association des Joueuses de Tennis). Les meilleurs joueurs des deux sexes participent aux quatre tournois du Grand Chelem : l'*Australien Open*, Roland Garros, Wimbledon et l'*US Open*. En parallèle, les meilleurs joueurs en fauteuil roulant et les joueurs juniors participent à leur propre tournoi. De plus, le tennis est un sport présenté lors des Jeux Olympiques et Paralympiques.

Afin d'augmenter le nombre de joueurs et de joueuses de tennis au Québec, il est primordial d'optimiser le développement de ces athlètes afin d'augmenter leur chance de compétitionner et de briller sur la scène internationale. Pour ce, la création du modèle de développement des athlètes de Tennis Québec va permettre aux différents entraîneurs d'aligner et d'optimiser le développement de leurs athlètes au fil du temps.

La révision du modèle de développement des athlètes de Tennis Québec constitue une étape cruciale de son organisation. Une telle démarche permet de faire le point sur les différentes activités réalisées durant une période déterminée et de définir un plan d'action pour les années futures.

Plusieurs éléments doivent être mis en place afin d'obtenir d'excellents résultats aux niveaux national et international. Nous n'avons qu'à penser à ces joueurs qui nous ont fait vibrer il y a quelques années : Bob Bédard, Réjean Genois, Richard Legendre, Andrée Martin et Hélène Pelletier ont été les premiers Québécois à se frayer un chemin parmi l'élite mondiale. Par la suite, les Stéphanie Dubois, Sébastien Lareau, Simon Larose, Sébastien Leblanc, Frédéric Niemeyer, Martin Laurendeau, Marie-Eve Pelletier, Valérie Tétreault, Aleksandra Wozniak et Eugénie Bouchard (tout récemment retraitée en 2025) nous ont tous fait vibrer au fil des ans. Plus récemment, que dire des belles performances de Félix Auger-Aliassime, Gabriel Diallo, Alexis Galarneau et Leylah Fernandez.

Le modèle de développement des athlètes constitue la base de nos efforts afin d'atteindre notre objectif premier : développer des joueurs et des joueuses de tennis aptes à participer aux grandes compétitions de l'ATP et de la WTA. Ce modèle, doté d'une vision précise sur les diverses étapes du développement des joueurs, nous permet de réviser régulièrement nos planifications en tenant compte de toutes les données pertinentes qui s'y rattachent.

Afin d'atteindre cet objectif, Tennis Québec doit :

- Améliorer le dépistage de jeunes joueurs talentueux ;
- Optimiser le développement des joueurs du Québec ;

- Accompagner les académies dans l'optimisation du développement de leurs athlètes ;
- Disposer de planifications et de programmes d'entraînement spécifiques selon les différentes étapes du développement de l'athlète ;
- Accroître sans relâche la communication entre tous les intervenants et les athlètes (Tennis Canada, Tennis Québec, entraîneurs de clubs de tennis, préparateurs physiques, préparateurs mentaux, nutritionnistes...);

- Trouver des stratégies qui améliorent notre structure de compétitions en fonction des contraintes de disponibilités de terrains lors de la période des tournois intérieurs.

Notre modèle de développement porte essentiellement sur l'optimisation du développement de chaque athlète ainsi que sur la poursuite de l'excellence tennistique. En effet, en mettant l'accent sur le développement optimal du joueur, cela favorise ses performances et propulse son calibre à l'échelle provinciale, nationale et internationale. L'impact des programmes de haute performance sur le développement global du tennis est considérable même s'il ne touche qu'un nombre restreint de joueurs. Pour ce, on doit y accorder une attention toute particulière. Rappelons simplement que le rayonnement des joueurs talentueux et reconnus a d'énormes répercussions sur la pratique du tennis dans notre province.

En résumé, un modèle de développement des athlètes assure que la progression est structurée, sécuritaire et efficace, maximisant les chances de succès tout en respectant le bien-être de l'athlète.

Fondée il y a plus de cent ans, **Tennis Québec** est une organisation sans but lucratif qui regroupe quelques 35 000 membres individuels provenant principalement d'une centaine de clubs intérieurs, extérieurs et municipalités affiliées.

## RAISON D'ÊTRE

Partager la passion du tennis aux québécois et québécoises.

## MISSION

Stimuler la pratique du tennis et la rendre accessible dans toutes les régions du Québec, grâce à des programmes participatifs et compétitifs.

## VISION

Être reconnue comme la référence et un partenaire indispensable pour la communauté du tennis au Québec.

## VALEURS

Excellence	Nous cherchons constamment à nous améliorer et à nous dépasser.
Passion	Notre motivation et notre engagement font en sorte que Tennis Québec est prête à relever les défis d'aujourd'hui et de demain.
Inclusion	Le tennis est un sport accessible pour tous et toutes.
Collaboration	Prônant le travail d'équipe et l'ouverture d'esprit, Tennis Québec est fière d'être votre partenaire dans les différents contextes de la pratique sportive (de la découverte à la haute performance).
Éthique	Tout joueur de tennis mérite de pratiquer son sport dans un environnement sécuritaire et dans lequel le respect de soi et des autres est valorisé.



## RÔLE

Tennis Québec met continuellement sur pied différents programmes qui assurent un développement efficace dans tous les contextes de la pratique sportive, soit la découverte, l'initiation, la récréation, la compétition et la haute performance.

## DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

### DÉCOUVERTE, INITIATION ET RÉCRÉATION

- Suite au succès qu'a connu la Tournée Nutri-tennis (tournée en milieu scolaire primaire), réalisée et présentée par Tennis Québec en partenariat avec les Producteurs laitiers du Canada, nous continuons à initier les jeunes à la pratique du tennis dès le primaire. C'est par le programme d'initiation à l'école et par le mini tennis que nous le faisons.
- La Tournée Sports Experts, réalisée et présentée par Tennis Québec en partenariat avec Banque Nationale touche des milliers de joueurs de tous les âges et de tous les niveaux dans le cadre de séances animées, où jeux, concours et plaisir sont au rendez-vous.

### COMPÉTITION

- Plus de 400 tournois sont sanctionnés par Tennis Québec partout dans la province et pour toutes les catégories d'âge. Un circuit de sélection (étapes et championnats québécois) est également sur pied pour les catégories 12, 14, 16 et 18 ans. Ce circuit mène à la sélection des athlètes qui représenteront le Québec lors des Championnats canadiens en salle et à l'extérieur.
- Le format des compétitions réservé pour les très jeunes joueurs, âgés entre six et dix ans, est naturellement adapté (terrain, raquette, balle, pointage).

### HAUTE PERFORMANCE

- Une douzaine de camps (destinés, entre autres, aux Équipes du Québec, à l'Équipe du Québec pour les Jeux du Canada, etc.) permettent aux athlètes les plus prometteurs de la province d'être encadrés par une équipe d'intervenants chevronnés (entraîneurs de haut niveau pleinement certifiés, préparateurs physiques, préparateurs mentaux et nutritionnistes) afin de développer et de travailler les différents aspects de leur jeu et leur permettre d'atteindre les plus hauts sommets. Les Jeux du Canada sont un événement important dans le développement des jeunes athlètes du Québec. Ils sont pressentis comme la prochaine génération d'athlètes représentant le Canada à l'échelle nationale et internationale.

## ASSOCIATIONS ET AFFILIATIONS

Tennis Québec s'associe également de près ou de loin à l'organisation d'événements majeurs en sol québécois, tels que l'Omnium Banque Nationale présenté par Rogers, les

Internationaux juniors Banque Nationale de Repentigny, les Challenger Banque Nationale de Drummondville, de Granby, de Québec et de Saguenay ainsi que les Championnats canadiens (catégories 12 ans et 14 ans extérieurs à Laval, 16 ans intérieur à l'Île des Sœurs).

Deux programmes d'affiliation :

- Un programme regroupant plus de 75 clubs extérieurs et municipalités membres ;
- Un programme regroupant plus de 25 clubs intérieurs membres.

## FORMATION DES INSTRUCTEURS

Tennis Québec est également responsable du programme de formation des instructeurs et de professionnels de club (PC1) et organise annuellement la conférence nationale des entraîneurs, réalisée par Tennis Québec et présentée par l'APT (Association des professionnels de tennis).



## ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE TENNIS QUÉBEC

L'activité de reconnaissance annuelle de Tennis Québec réunit les principaux acteurs du tennis québécois et honore, dans le cadre des Prix d'excellence de Tennis Québec, les différents intervenants et organisations qui se sont distingués au cours de l'année précédente.

## TENNIS QUÉBEC PRÉSENT SUR LES RÉSEAUX !

Tennis Québec gère et propose plusieurs outils de communication très efficaces, dont :

- Le site internet [www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca) est consulté annuellement par plus de 500 000 internautes ;
- Les plateformes Facebook, Instagram et LinkedIn qui regroupent une communauté de plus de 11 000 personnes. Nous y partageons les activités de Tennis Québec et faisons la promotion du tennis aux québécois et québécoises tout au long de l'année.
- L'infolettre mensuelle envoyées à tous nos membres, licenciés et abonnés à l'infolettre.

Pour en connaître davantage sur Tennis Québec, ses programmes, ses activités, ses événements et ses services, consultez les différentes sections du site internet : [www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca)

# BILAN

Voici un bref résumé des activités sur lesquelles Tennis Québec a concentré ses efforts depuis les quatre dernières années :

## JOUEURS, COMPÉTITION ET ÉQUIPE NATIONALE

- Tennis Québec a réussi à accueillir un plus grand nombre de jeunes joueurs dans la structure compétitive. Par exemple, au cours de la dernière année, leur participation a continué de croître.
- Tennis Québec a conservé son effectif d'entraîneurs de haut niveau, une de ses principales priorités. Parmi eux, près de 10 % des entraîneurs de niveaux PC2 et de niveau 2 ont suivi une formation pour progresser vers un niveau de certification supérieur comparativement à l'année 2023.
- Tennis Québec, en partenariat avec l'Université de Montréal et Tennis Canada, a travaillé sur une batterie d'évaluation multidimensionnelle et spécifique au tennis (dimensions tactique et technique, physique, capacité motrice, psychologique et environnementale).
- Malgré une diminution du nombre de tournois en raison de la Covid, Tennis Québec a réussi à revenir à sa planification annuelle de tournois habituelle. Nous avons également amélioré notre système de compétitions par le biais de laissez-passer pour les clubs hôtes et à l'aide d'une règle précise pour les retraits tardifs et ce, afin d'éviter d'avoir des matchs non-joués. Ainsi, Tennis Québec a réussi à maintenir le nombre de ses tournois de niveaux provincial et national.
- Tennis Québec a fait la promotion du tennis féminin par des initiatives qui favorisent la participation active des femmes et des filles (ex. : programme Reine du Terrain, filles actives, et plus encore).



## SPORT-ÉTUDES

Le programme Sport-Études demeure un atout essentiel pour aider les élèves-athlètes à concilier leurs objectifs scolaires et sportifs. Ce programme permet aux jeunes de bénéficier d'un rythme d'apprentissage élevé et l'opportunité de se concentrer sur leur réussite.

Depuis sa création en 1985, le programme Sport-études a pris beaucoup d'expansion. Par conséquent, ce programme ayant un plus grand nombre d'adeptes, il est de plus en plus difficile d'être accepté dans l'une des écoles reconnues par le ministère qui proposent l'option Sport-Études. Il est donc essentiel que les OSA (organismes sportifs affiliés) et nos jeunes licenciés connaissent toutes les exigences requises afin de joindre ce programme.

Les Centres de services scolaires, les écoles, les OSA et les fédérations viennent de signer de nouvelles ententes pour une durée de cinq ans (2025-2030).

## PRÉSENTATION DU MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT

Tennis Québec s'engage à diffuser beaucoup d'informations et organisera plusieurs séances de formation afin d'expliquer le modèle de développement des athlètes.

Les moyens seront les suivants :

- Fournir l'accès au modèle de développement par le site internet de Tennis Québec ([www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca) / Haute performance/Modèle de développement des athlètes).
- Prévoir et organiser des rencontres avec les entraîneurs afin de bien leur expliquer le modèle de développement des athlètes (ateliers, conférence nationale des entraîneurs, commission des entraîneurs).
- Visiter les clubs de tennis afin de promouvoir le modèle de développement des athlètes auprès de tous les intervenants qui travaillent avec les joueurs et joueuses.
- Rencontrer les parents des joueurs et joueuses afin de les informer et de leur expliquer les priorités du développement des athlètes en ce qui les concerne plus directement (rencontres lors des camps de l'équipe du Québec, ateliers lors de championnats québécois, ateliers lors des visites de clubs de tennis).

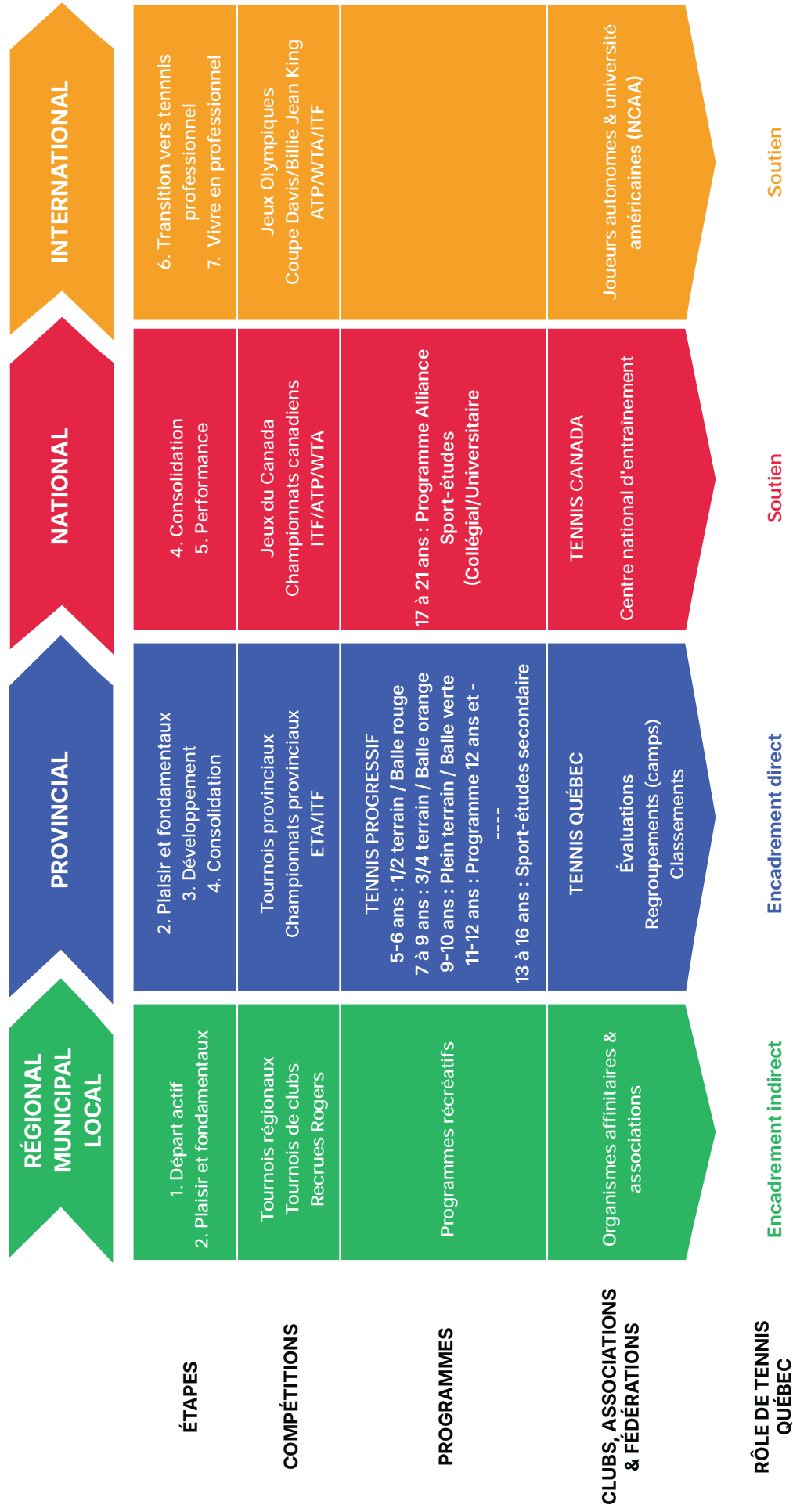
01

01



**SCHÉMA DU CHEMINEMENT  
IDÉAL DE L'ATHLÈTE**

# SCHÉMA DU CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE



# ACTIVITÉS OFFERTES

## SERVICE LOISIR-SPORT MUNICIPAL

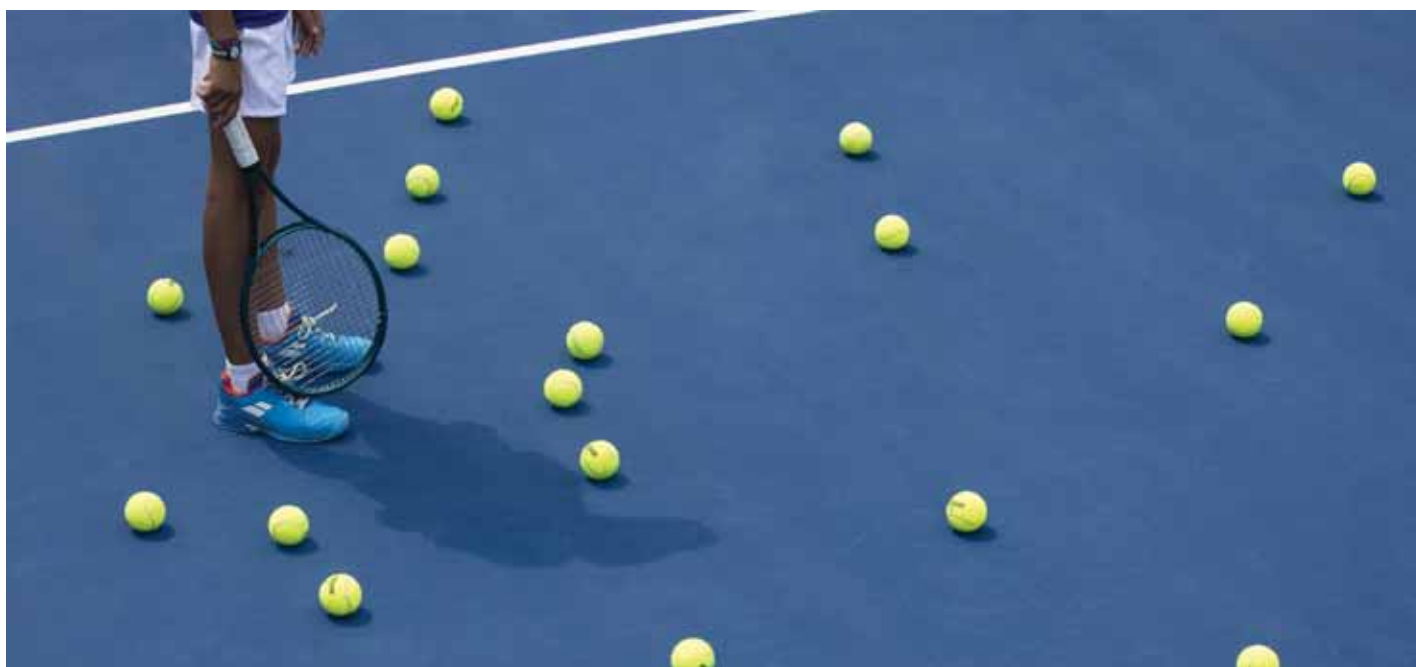
### ASSOCIATION RÉGIONALE

PROGRAMMES	GROUPE	CALENDRIER	INTERVENANTS
Camps	Adultes & juniors (6 à 77 ans)	Mai Juin Juillet Août	Instructeur Club professionnel 1
Cours de tennis	Adultes & juniors	Mai Juin Juillet Août	Instructeur Club professionnel 1 Club professionnel 2
Ligues inter-parcs	Adultes & juniors	Juin Juillet Août	Animateur Instructeur Club professionnel 1
Ligues municipales	Adultes & juniors (10 à 77 ans)	Mai Juin Juillet Août	Animateur Instructeur Club professionnel 1
Tennis libre	Tous les âges	Mai Juin Juillet Août Septembre Octobre	Sans intervenant
Tournois de clubs	Adultes & juniors	Juin Juillet Août Septembre	Bénévoles Animateur Instructeur Club professionnel 1
Tennis progressif	Juniors (5 à 10 ans)	Juillet Août	Instructeur Club professionnel 1



## CLUBS DE TENNIS INTÉRIEURS ET ACADÉMIES

PROGRAMMES	ÂGES	CALENDRIER	INTERVENANTS
Programmes Petit As	5 à 8 ans	Programme annuel	Club professionnel 1-2
Tennis progressif	5 à 10 ans	Septembre à août	Club professionnel 1-2
<b>Mini-tennis</b> Balle rouge	5-6 ans	2x/semaine Tennis & physique (initiation)	Animateur Instructeur Club professionnel 1
Programme $\frac{3}{4}$ terrain Balle orange	7 à 9 ans	2x/semaine Tennis & physique (fondamentaux)	Animateur Instructeur Club professionnel 1
Plein terrain Balle verte	9-10 ans	2-3x/semaine Tennis & physique (développement)	Sans intervenant
Programme 12 ans et moins	12 ans et moins	2 à 4x/semaine Tennis & physique (développement)	Bénévoles Animateur Instructeur Club professionnel 1
Programme Sport-Études	12 à 17 ans	41 semaines/615 heures Tennis/physique/mental	Instructeur Club professionnel 1
Programme Alliances Sport-Études	17 à 22 ans	41 semaines/5x/semaine Tennis/physique/mental	
Programme récréatif	5 à 16 ans	3 sessions de 10 semaines 1 à 2x semaine 1 à 2 heures/séance	





## CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT (CNE) - STADE IGA

PROGRAMMES	ÂGES	CALENDRIER	INTERVENANTS
Programme régional	14 ans et moins	Regroupement Soutien aux athlètes Tournois d'envergure (ex. : Auray, Petit As, Mondial Junior U14, Orange Bowl)	Entraîneur niveau 3-4 Préparateur physique
Programme national & international & tournées	14 à 18 ans	Programme annuel d'entraînement Tournée en Floride Tournée en Amérique du Sud Tournée en Europe Tournée en Asie Tournois ITF Grand Chelems juniors Championnats canadiens	Entraîneur niveau 3-4-5 Préparateur physique Préparateur mental Nutritionniste
	16 ans et moins	Coupe Davis Junior Coupe Billie Jean King Junior	
Programme international	18 ans et plus	Circuits ITF Circuit Challenger Circuit ATP Circuit WTA Coupe Davis Coupe Billie Jean King	Entraîneur niveau 3-4-5 Préparateur physique Préparateur mental Nutritionniste



PROGRAMMES	ÂGES	CALENDRIER	INTERVENANTS
Sélection Équipes du Québec	10 à 12 ans	Septembre	Entraîneur niveau 3 et 4
Équipe du Québec	10 ans	4 camps de 2 jours/année 8 heures de tennis/camp 2 heures de physique/camp Atelier de mental & nutrition	2 entraîneurs niveau 3 1 club professionnel 2 1 préparateur physique 1 préparateur mental 1 nutritionniste
Équipe du Québec	12 ans	4 camps de 2 jours/année 8 heures de tennis/camp 2 heures de physique/camp Atelier de mental & nutrition	1 entraîneur niveau 4 2 entraîneurs niveau 3 1 préparateur physique 1 préparateur mental 1 nutritionniste
Équipe du Québec	14 ans	3 camps de 2 jours/année 8 heures de tennis/camp 2 heures de physique/camp Atelier de mental & nutrition	2 entraîneurs niveau 3 ou 4 1 préparateur physique 1 préparateur mental 1 nutritionniste
Équipe des Jeux du Canada	U16 et U18	2 ou 3 camps/année	2 entraîneurs niveau 3 ou 4 1 préparateur physique 1 préparateur mental
Tournées	U18	Septembre à août	1 à 2 entraîneurs niveau 3 ou 4
Tournée Floride	12 à 14 ans	Décembre 4 tournois	4 entraîneurs niveau 3 ou 4
Championnat canadien	12 ans	Mars (intérieur) Août (extérieur)	2 entraîneurs niveau 3 ou 4 2 entraîneurs niveau 3 ou 4
Championnat canadien	14 ans	Avril (intérieur) Août (extérieur)	2 entraîneurs niveau 3 ou 4 2 entraîneurs niveau 3 ou 4
Championnat canadien	16 ans	Mars (intérieur) Août (extérieur)	2 entraîneurs niveau 3 ou 4 2 entraîneurs niveau 3 ou 4
Championnat canadien	18 ans	Avril (intérieur) Août (extérieur)	Aucun Aucun
Interprovincial Québec-Ontario	10 ans	Avril (au Québec) Québec vs Ontario	3 entraîneurs niveau 3 ou 4
Interprovincial Québec-Ontario	12 ans	Mai (au Québec) Québec vs Ontario	3 entraîneurs niveau 3 ou 4

Disposant d'un budget plus important, nous pourrions organiser un plus grand nombre de tournées à l'extérieur du pays afin de donner l'opportunité à nos meilleurs joueurs et joueuses de participer plus régulièrement à des compétitions contre des joueurs de calibre international.

# SERVICES OFFERTS PAR TENNIS QUÉBEC

## REGROUPEMENTS PONCTUELS D'ATHLÈTES

### STAGE D'ENTRAÎNEMENT ET DE PERFECTIONNEMENT

- Équipe du Québec 10 ans (4 camps/année)
- Équipe du Québec 12 ans (4 camps/année)
- Équipe du Québec 14 ans (2-3 camps/année)
- Camp Jeux du Canada (2-3 camps/année)

### CAMP DE SÉLECTION

- Septembre de chaque année

### PROGRAMME SPORT-ÉTUDES RECONNUS

- Académie Aliassime – Club Avantage Multi-Sports
- Tennis intérieur René Verrier Inc.
- Complexe tennis St-Augustin – Académie de tennis UNIT
- Tennis Beauce
- Club sportif Côte-de-Liesse
- Club de tennis Île des Sœurs
- Académie de tennis Momentum – Centre récréatif de Repentigny
- Tennis Interclub Piedmont
- Carrefour Multisports
- Académie Ménard et associé – Tennis 13
- Tennis Montréal Excellence – Stade IGA
- TOP – La Sporthèque
- Sani Sport Brossard et Boucherville
- École de tennis Delisle-Poirer – Club de tennis intérieur Saguenay
- EB Tennis – Centre Multisports (CMCJ)
- Club de tennis Rouge et Or de l'Université Laval

### SERVICES DE SOUTIEN SCIENTIFIQUE

- Préparation physique : Hugues St-Pierre
- Préparation mentale : Sylvie Tétreault
- Nutrition : Ariane Lavigne

Ces services sont offerts dans les programmes suivants :

- Équipes du Québec 10-12-14 ans
- Camp de double/Camp Jeux du Canada
- Sur une base individuelle

### SOUTIEN FINANCIER AUX ATHLÈTES

- Allocation aux athlètes participant aux Tournées organisées par Tennis Québec
- Allocation aux athlètes participant aux Championnats canadiens 12-14-16-18 ans
- Programmes de bourses coordonnées par Sport-Québec/FAE



02



02

**EXIGENCES  
DU SPORT DE  
HAUT NIVEAU**

# 1. DESCRIPTION DU CONTEXTE DE LA PERFORMANCE SUR LE PLAN INTERNATIONAL

## Calendrier annuel des compétitions - Joueur ATP

Félix Auger-Aliassime - Classement décembre 2024 - 29<sup>e</sup> mondial



Mois	Dates	Activité/Lieu
Janvier	1er au 7	Entraînement
	8 au 14	Entraînement
	15 au 21 22 au 28	Open d'Australie (Melbourne, Australie)
Février	29 au 4	Montpellier (France)
	5 au 11	Marseille (France)
	12 au 18	Rotterdam (Pays-Bas)
	19 au 25	Entraînement
Mars	26 au 3	Acapulco (Mexique)
	4 au 10 11 au 17	Indian Wells (Californie, USA)
	18 au 31	Miami (Floride, USA)
Avril	1er au 7	Repos & entraînement
	8 au 14	Monte Carlo (Monaco)
	15 au 21	Munich (Allemagne)
	22 au 5	Madrid (Espagne)
Mai	6 au 12 13 au 19	Rome (Italie)
	20 au 26	Entraînement
	27 au 2	Roland Garros (France)
Juin	3 au 9	Repos
	10 au 16	Entraînement
	17 au 23	Halle (Allemagne)
	24 au 30	Entraînement
Juillet	1 au 7 8 au 14	Wimbledon (Royaume-Uni)
	15 au 21	Open Gstaad (Suisse)
	22 au 28	Entraînement
Août	29 au 4	Jeux Olympiques (France)
	5 au 11	Open du Canada (Montréal)
	12 au 18	Cincinnati (USA)
	19 au 25	Entraînement
Septembre	26 au 8	US Open (USA)
	9 au 15	Coupe Davis (Angleterre)
	16 au 22	Entraînement
	23 au 29	Japan Open (Japon)
Octobre	30 au 6 7 au 13	Shanghai (Chine)
	14 au 20	Open Europe (Belgique)
	21 au 27	Basel (Suisse)
Novembre	28 au 3	Repos/vacances
	4 au 10	Repos/vacances
	11 au 17	Repos
	18 au 24	Entraînement
Décembre	25 au 8	Entraînement
	9 au 15	Entraînement
	16 au 22	Entraînement
	23 au 29	Entraînement

Mois	Dates	Activité/Lieu
Janvier	1er au 7	Entraînement
	8 au 14	Entraînement
	15 au 21 22 au 28	Open d'Australie (Melbourne, Australie)
Février	29 au 4	Entraînement/Repos
	5 au 11	Doha (Qatar)
	12 au 18	Entraînement
	19 au 25	Dubai (Émirates Arabes Unis)
Mars	26 au 3	San Diego (USA)
	4 au 10 11 au 17	Indian Wells (Californie, USA)
	18 au 31	Miami (Floride, USA)
	1er au 7	Charleston (USA)
Avril	8 au 14	Repos
	15 au 21	Entraînement
	22 au 5	Madrid (Espagne)
Mai	6 au 12 13 au 19	Rome (Italie)
	20 au 26	Strasbourg (France)
	27 au 2	Roland Garros (France)
	3 au 9	Roland Garros (France)
Juin	10 au 16	Entraînement
	17 au 23	Birmingham (Angleterre)
	24 au 30	Eastbourne (Angleterre)
Juillet	1 au 7 8 au 14	Wimbledon (Angleterre)
	15 au 21	Repos
	22 au 28	Entraînement
	29 au 4	Jeux Olympiques (France)
Août	5 au 11	Omnium Banque National
	12 au 18	Cincinnati (USA)
	19 au 25	Cleveland (USA)
	26 au 8	US Open (USA)
Septembre	9 au 15	Repos
	16 au 22	Entraînement
	23 au 29	Beijing (Chine)
	30 au 6	Entraînement
Octobre	7 au 13	Wuhan (Chine)
	14 au 20	Entraînement
	21 au 27	Tokyo (Japon)
	28 au 3	Hong Kong (Hong Kong)
Novembre	4 au 10	Repos/vacances
	11 au 17	Repos/vacances
	18 au 24	Entraînement
	25 au 29	Entraînement
Décembre	9 au 15	Entraînement
	16 au 22	Entraînement
	23 au 29	Entraînement



# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TENNIS (FIT)

La Fédération Internationale de Tennis (FIT) ou *International Tennis Federation* (ITF) est l'organisme représentant le tennis mondial, le tennis en fauteuil roulant et le tennis de plage. Elle a été fondée en 1913 en tant que Fédération Internationale de pelouse par douze associations nationales. En 2016, elle s'affilie à 211 associations de tennis nationales et à six associations de tennis régionales. À ce jour, elle est affiliée à 213 associations et à six associations de tennis régionales.

L'organisme FIT s'occupe de la grande famille du tennis. Voici ses champs d'activités :

- Les règlements du tennis ;
- La gestion du calendrier ;
- Les compétitions ;
- Le classement (junior, ITF femme et homme, fauteuil roulant, vétérans, tennis de plage) ;
- La formation des entraîneurs et des arbitres ;
- Le développement des athlètes ;
- La recherche et la technologie ;
- Le programme anti-dopage et anti-corruption ;
- Le sport sécuritaire ;
- Les 213 associations nationales qui en sont membres.

## COMPÉTITIONS

Au niveau compétitif, la FIT encadre les juniors, les joueurs professionnels, les vétérans, les joueurs en fauteuil roulant et le tennis de plage.

La FIT organise les tournois du Grand Chelem, les compétitions annuelles par équipe pour les hommes (Coupe Davis), les femmes (Coupe Billie Jean King) et les équipes mixtes (Coupe Hopman), ainsi que les épreuves de tennis en fauteuil roulant aux Jeux olympiques et paralympiques d'été au nom du Comité international olympique. La FIT sanctionne les tournois de tennis du Grand Chelem ainsi que les circuits qui couvrent des tranches d'âge (juniors, professionnels hommes et femmes, et seniors) ainsi que des disciplines de tennis en fauteuil roulant et de tennis de plage. En plus de ces circuits, la FIT maintient également des classements pour les juniors, les seniors, le tennis en fauteuil roulant et le tennis de plage.

## CALENDRIER

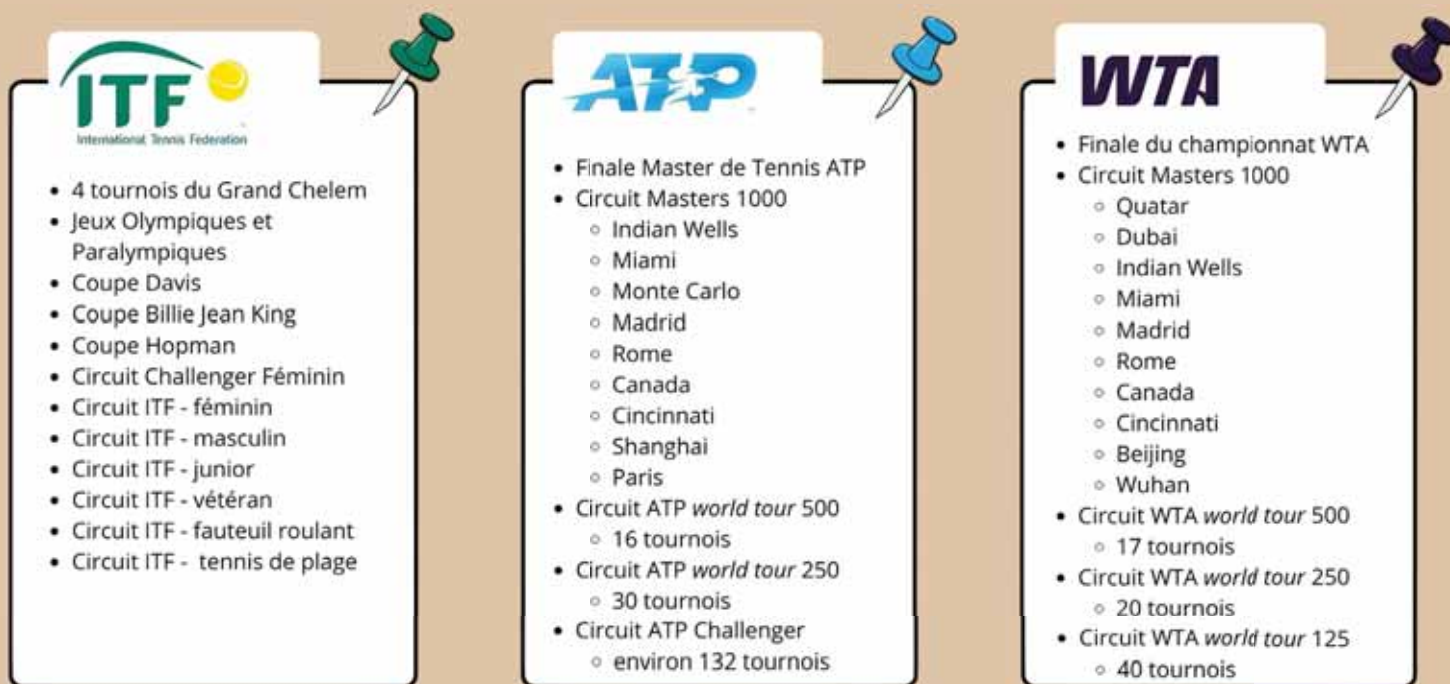
Le calendrier de tournois des joueurs et des joueuses de tennis de niveau international est assez chargé. Chaque année, la saison commence en janvier et se termine en novembre. La plupart des tournois sont d'une durée d'une semaine à l'exception des quatre tournois du Grand Chelem (*Australian Open*, Roland Garros, Wimbledon et le *US Open*) qui se déroulent sur deux semaines.

## GOUVERNANCE

Les responsabilités de gouvernance de la FIT comprennent le maintien et l'application des règles du tennis, la réglementation des compétitions internationales par équipes, la promotion du jeu et du sport sécuritaire ainsi que la préservation de l'intégrité du sport par le biais de programmes de lutte contre le dopage et la corruption. La FIT s'associe à la *Women's Tennis Association* (WTA) et à l'*Association of Tennis Professionals* (ATP) pour régir le tennis professionnel. Ce sont deux organisations distinctes qui gèrent respectivement le circuit professionnel féminin et masculin.



## APERÇU DES TOURNOIS SANCTIONNÉS PAR LES DIFFÉRENTS ORGANISMES



## STATISTIQUES

En 2024, il a été possible d'observer que chez les 50 premiers joueurs et joueuses des classements ATP et WTA en simple, les femmes ont joué en moyenne 21 tournois et les hommes 23 tournois. Les femmes, durant l'année, ont pu comptabiliser en moyenne 46 matchs en simple avec un maximum de 71 matchs et les hommes ont joué en moyenne 58 matchs avec un maximum de 88 matchs. Aussi, il a été possible de remarquer que très peu de joueurs masculins, figurant dans le top 50 en simple, jouent en double. Cependant chez les femmes, il y a quelques joueuses qui disputent des matchs de double et de simple et qui apparaissent dans le top 50 des deux classements. En effet, il y a 18 % des joueuses du top 50 en simple qui participent à des matchs de double et se retrouvent dans le top 50 du classement de double. Cependant, chez les hommes, seulement 4 % des joueurs en simple sont également dans le top 50 du classement en double.

Source : calculs basés sur les données des sites officiels de l'ATP et de la WTA



# EXIGENCES TENNISTIQUES

## EXIGENCES PHYSIQUES

Le tennis est un sport exigeant et nécessite une combinaison de plusieurs composantes physiques. En effet, c'est un sport intermittent qui comporte beaucoup de changements de direction. Les joueurs de tennis doivent être forts et endurants et doivent être capables de produire une multitude d'accélération, de décélération et aussi de changer de direction de façon rapide et efficace. C'est un sport à haute intensité, mais qui est interrompu de plusieurs pauses, de différentes durées, durant le match. Ainsi, on a pu remarquer que la fréquence cardiaque peut s'élever à des valeurs très importantes lors d'un échange puis diminuer lors des pauses. L'éventail de la fréquence cardiaque est donc assez étendu étant donné les nombreux changements d'intensité durant un match de tennis.

## EXIGENCES DE LA TÂCHE

Tel que déjà mentionné, le tennis est un sport qui fait alterner périodes de travail et périodes de repos. À un haut niveau, nous constatons que les données sur les notions de travail et de repos varient selon les surfaces et le sexe. Voici un tableau représentant les temps moyens d'efforts et de repos. Par exemple, chez les hommes qui jouent sur une surface dure, on constate que pour une unité de temps de travail, le joueur aura environ cinq unités de temps de repos.

MOYENNE DES RATIOS DE TRAVAIL : REPOS			
Surface	Dure	Terre battue	Gazon
Hommes	1 : 5	1 : 3	1 : 4
Femmes	1 : 4	1 : 2	1 : 4

Tableau 1. Moyenne des ratios de travail et de repos selon la surface et le sexe

Par ce tableau, on peut constater que le temps de jeu par rapport à la durée d'un match ne représente pas la même chose pour les hommes et pour les femmes. La durée réelle du jeu pendant un match représente environ 18,6 % de la durée totale d'un match chez les hommes et environ 20 % pour les femmes.

Il est aussi important de noter que la durée d'un match de tennis et le temps réel de jeux (TRJ) varient selon la surface du terrain : la surface dure, la terre battue ou le gazon. La surface dure est une surface rapide et le TRJ est d'environ 12 minutes par heure. Il faut noter que 80 % des tournois sur les circuits se jouent sur surface dure, dont le *US Open* et l'*Australian Open*. Roland Garros, un autre tournoi Grand Chelem, se joue sur terre battue : une surface lente qui fait en sorte que le TRJ est un peu plus élevé que sur la surface dure. Le TRJ y est d'environ 15 minutes par heure. 15 % de l'ensemble des tournois se jouent sur cette surface. Le gazon, la troisième surface, est très rapide. Wimbledon et quelques autres tournois se jouent sur cette surface et représentent 5 % des tournois. Comparativement aux deux autres surfaces le TRJ est moindre, soit environ de 10 minutes par heure. (Source : calculs basés sur Plum et coll., 2023).

Un des facteurs qui influence directement le temps réel de jeu est la durée des échanges. Cette durée varie selon la surface du terrain et le sexe. Voici un tableau qui met en valeur la moyenne des différentes durées d'échange.

MOYENNE DES DURÉES DES ÉCHANGES (SECONDES)				
Surface	Dure	Terre battue	Gazon	Toute surface
Hommes	5,6	7,1	4,3	5,5
Femmes	6,4	8,8	5,7	6,4

Tableau 2. Moyenne des durées des échanges en secondes selon la surface et le sexe

Cependant, il faut noter qu'il a été démontré que le style de jeu peut également influencer la durée d'un point. Les joueurs offensifs prennent moins de temps pour compter un point ou finir un jeu alors que ceux qui préfèrent jouer en fond de terrain voient la durée de leur jeu se prolonger.

## 2. PORTRAIT DE L'ATHLÈTE DE NIVEAU INTERNATIONAL



Lorsque nous assistons à d'importants événements sportifs, nous sommes souvent ébahis devant les capacités techniques, la facilité apparente des mouvements et l'impression de puissance que dégagent les athlètes.

Le joueur de tennis de haut niveau frappe la balle avec force, se déplace très rapidement sur toutes les zones du terrain et lutte contre un adversaire durant un match qui dure parfois plusieurs heures. Un simple joueur passionné de ce sport qui dispose d'une raquette lui permettant d'accélérer ses coups, se rendra vite compte que la préparation technique, l'entraînement et le travail spécifique sont insuffisants. Il lui faut se préparer physiquement et psychologiquement. Ainsi les quatre dimensions importantes pour le développement de l'athlète sont la technique, la tactique, le physique ainsi que la psychologie.

ne faisant pas partie de ces moyennes générales, ont quand même réussi à percer sur leurs circuits respectifs. Chez les femmes, plusieurs joueuses telles que Jasmine Paolini, Leylah Fernandez, Ons Jabeur et bien d'autres, ont connu beaucoup de succès sur le circuit malgré leur petite taille. Chez les hommes, Sebastian Baez Yoshihito Nishioka, Diego Schwartzman, Corentin Moutet ont connu ou connaissent une bonne carrière malgré leur taille. Ces exemples démontrent que peu importe la taille, il est possible de percer sur le circuit. Cependant, il faut prendre note que les joueurs et joueuses de plus grande taille possèdent certains avantages même si ce n'est pas toujours ces mêmes joueurs qui percent sur le circuit.

Source : [tenniscompanion.org](https://tenniscompanion.org)

### ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU - ÂGES

Selon les statistiques de 2024, chez les 50 premiers meilleurs joueurs au classement ATP, le groupe d'âge dominant chez les hommes est celui des 25-27 ans. Alors que la moyenne d'âge des 50 premiers joueurs du classement est de 25,48 ans. Chez les 50 premières joueuses au classement WTA, les groupes d'âge dominants sont ceux entre 22-24 ans et 28-30 ans. La moyenne d'âge des 50 premières joueuses est de 26,30 ans. Cependant, il est important de noter que la répartition change d'une année à l'autre. Voir l'annexe 1 pour observer la répartition des joueurs selon l'âge et les années.

### PHYSIQUE

#### LA MORPHOLOGIE

D'après les plus récentes données statistiques, on peut observer que chez les hommes, la taille moyenne des joueurs est d'environ 187 cm et leur poids moyen est d'environ 80 kg. Chez les femmes, la taille moyenne est d'environ 175 cm et leur poids moyen est d'environ 64 kg. Cependant, il faut noter qu'à travers les années, plusieurs joueurs et joueuses



## CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES IMPORTANTES

Le joueur de tennis moderne se doit d'être fort et rapide mais différent d'un haltérophile ou d'un coureur de 100 mètres. Lors d'une compétition, l'haltérophile doit soulever, une seule fois, le plus grand nombre possible de kilogrammes et le sprinter doit atteindre, une seule fois, sur une piste, une vitesse de déplacement maximale. Alors que le joueur de tennis a besoin de sa force autant du haut du corps que du bas du corps. Cette force permet d'accélérer le mouvement de sa raquette, même si elle pèse moins d'un demi-kilo, et de pousser ou freiner les déplacements de son corps en un court laps de temps. Souvent, durant un match, ses efforts sont déployés de façon différente et ce, un très grand nombre de fois, car il est impossible d'anticiper la durée d'un match.

En plus d'employer sa force, le joueur de tennis doit produire des mouvements rapides, autant pour les déplacements que pour la frappe. C'est pourquoi on peut affirmer que le tennis requiert une bonne puissance (combinaison de force et de vitesse) à la fois du haut et du bas du corps.

Outre ces habiletés physiques, un autre facteur déterminant est l'agilité. Le tennis est un sport caractérisé par des déplacements multidirectionnels et des réactions rapides. Ainsi, le joueur doit être capable de s'adapter rapidement face aux différentes balles envoyées par son adversaire. Le joueur doit être agile et rapide quant à ses déplacements et ses réactions qui nécessitent des mouvements provenant du haut du corps. Dans ce sport intermittent à durée variable, la notion d'endurance est capitale afin de pouvoir récupérer un peu d'énergie; le but ultime étant de pouvoir compétitionner à un haut niveau de performance.

Par le passé, l'entraînement physique d'un joueur de tennis se concentrait surtout sur la course, comme un marathonien. Nous savons aujourd'hui que la distance totale parcourue par un joueur de tennis durant un match dépasse rarement un kilomètre.

En observant la morphologie des grands champions de tennis, les spécialistes ont remarqué que leur masse musculaire ne dépassait pas celle des joueurs de basketball ou de volleyball. On en a conclu que le joueur de tennis devra penser à augmenter ses capacités d'endurance physique mais de manière spécifique. Pour ce, l'endurance physique devra se renforcer ou s'intensifier sur le terrain par l'exercice de mouvements distinctifs. Le joueur devra sans cesse s'entraîner en effectuant des lancers et des réceptions de ballons, de poids ou d'objets plus ou moins lourds, tout en reproduisant les coups de fond, les volées et les services.

La force, la vitesse et l'endurance, caractéristiques particulières du joueur de tennis, sont cependant liées à la réalisation de mouvements techniques de manière appropriée et économique. Le joueur doit se déplacer rapidement et frapper la balle avec une fluidité exceptionnelle. À cet effet, tout exercice de renforcement de la mobilité composée (musculaire et articulaire) se révèle indispensable. Concrètement, nous constatons que le tennis d'aujourd'hui nécessite des capacités physiques accomplies et achevées; quels que soient les surfaces ou les types de jeu pratiqués, les joueurs et les joueuses doivent posséder de réelles qualités en ce qui concerne la vitesse de déplacement, l'endurance, la puissance, la coordination et l'agilité.

La mesure de ces capacités physiques est réalisée à l'aide de certains tests. Cependant, la valeur de ces tests n'est pas reconnue de façon homogène; il n'existe pas de règles uniformisées au niveau international. Chaque pays utilise sa propre batterie de tests et leurs standards sont très différents les uns des autres. Aussi, Tennis Canada possède son propre programme de tests. Également, tel que mentionné plus tôt dans le modèle, Tennis Québec est présentement en train de finaliser l'élaboration de sa batterie d'évaluation.





## PSYCHOLOGIE

Le tennis est un sport fascinant car, au-delà de toutes les qualités physiques requises pour le pratiquer, l'issue d'un match dépend grandement de l'approche psychologique de l'athlète. En général, le joueur fait face à des situations de jeu très différentes (même si l'adversaire est le même) et chaque rencontre est nouvelle. En conséquence, la « bataille » se mène de bien des manières. Sur le circuit professionnel, les joueurs et joueuses possèdent des capacités techniques, tactiques et physiques très similaires. Par conséquent, le dénouement d'un match dépendra généralement des capacités psychologiques du joueur. Ce fait est maintenant bien établi comme étant un facteur important qui joue un rôle déterminant sur les autres capacités du joueur (technique, tactique et physique). Cependant, on doit observer qu'une pression psychologique trop élevée sur le joueur pourrait mener ce dernier à une dépression et à une grande fatigue physique et avoir par conséquent, un impact direct sur sa performance autant sur le terrain que sur les autres dimensions (Du et coll., 2024). Aussi, dès le jeune âge, il est primordial d'évaluer les qualités psychologiques du joueur pour assurer son développement à long terme. Développer ses habiletés psychologiques permettra au joueur de naviguer à travers des situations difficiles tout au long de sa carrière, que ce soit lorsque l'environnement rendra la concentration ardue, lorsque la confiance ne sera pas à son meilleur, lorsque la douleur physique sera présente ou lorsque des ennuis plus personnels se présenteront. Au tennis, l'aspect psychologique est un facteur qui a été longtemps négligé. Aujourd'hui, les joueurs et les entraîneurs reconnaissent l'importance de la psychologie dans le sport. En effet, c'est un facteur clé et la psychologie est garante de bonnes performances. Il est donc primordial de porter une attention particulière à cette dimension lors du développement du joueur de tennis (Robin et coll., 2024).

Il faut environ une dizaine d'années de pratique (entraînement et compétitions) pour former un joueur de tennis de haut niveau. Différentes étapes d'apprentissage viennent appuyer cette période de développement : des phases de croissance émotionnelle, physique et technique. Dans le cadre de ce processus, des qualités mentales-clés doivent être déployées (voir annexe 4).

Au tennis, autant les entraîneurs que les joueurs sont d'accord pour reconnaître le rôle primordial de la psychologie en la matière. Ce consensus affirme hors de tout doute l'importance de posséder certaines caractéristiques psychologiques, la force mentale et les habiletés psychologiques communes aux grands athlètes.

Voici les qualités mentales essentielles requises pour un joueur de tennis international :

- Le plaisir ;
- La confiance en soi ;
- La motivation/la passion ;
- La pensée positive ;
- Une gestion d'erreur positive ;
- Le focus/la concentration ;
- Le contrôle émotionnel ;
- La gestion du stress ;
- La gestion du temps ;
- La résilience.

## LA TECHNIQUE – LA TACTIQUE

La tactique et la technique sont deux dimensions très fondamentales pour les joueurs de tennis. Elles sont liées mais distinctes à la fois et ont chacune leur propre définition.

Au tennis, les éléments techniques fondamentaux sont indispensables pour atteindre l'efficacité et c'est par l'apprentissage de ses coups qu'on y arrive, mais tout en respectant les principes biomécaniques.

Quant aux éléments tactiques fondamentaux, ils représentent les connaissances reliées aux adaptations en temps réel et les prises de décision durant un match. La tactique est étroitement liée à la technique. En fait, l'éventail des tactiques d'un joueur est tributaire de sa technique. Plus le joueur possède une technique parfaite dans tous les domaines, plus il a le choix de ses tactiques (Kolman et coll., 2018).

Comme on le sait, le tennis d'aujourd'hui est devenu un sport extrêmement physique. Pour ce, les joueurs masculins se doivent de posséder un jeu très complet. Ils doivent être solides et n'avoir aucune faiblesse dans tous les aspects techniques du jeu. De plus, ils doivent posséder au moins deux coups très dominants. Ce sont à partir de ces coups, en général le coup droit et le service, qu'ils construisent leurs points.

Chez les femmes, le jeu est de plus en plus rapide et puissant. Ces dernières possèdent souvent un revers foudroyant. Aussi, elles se doivent de posséder une volée frappée (*swing volley*) afin de prendre l'avantage de l'échange quand elles déstabilisent leur adversaire du fond du terrain. À ce jour, on constate une plus grande variation de coups dans le jeu féminin. Par exemple, l'utilisation du coup coupé ou des amortis est de plus en plus fréquent chez les joueuses. Bien que de nombreuses joueuses optent pour un style de jeu en fond de terrain, plusieurs d'entre elles possèdent maintenant une grande variété de coups, ce qui modifie par le fait même le style de match du côté féminin.

Quelle que soit la surface, les hommes et les femmes conservent leur propre tactique de jeu. Souvent, les joueurs masculins frappent la balle en y mettant beaucoup d'effet brossé et se positionnent pour utiliser leur coup droit. Ils varient aussi leur jeu en changeant le rythme. Chez les femmes, le jeu ressemble davantage à une bataille de fond de terrain mais à haut régime. Cependant, depuis quelques années, le jeu féminin est beaucoup plus varié et tend à ressembler à celui des hommes.

## LA PRISE DE DÉCISION

Lorsqu'on regarde des matchs de tennis en personne ou à la télévision, on constate de plus en plus la vitesse à laquelle les joueurs exécutent leurs mouvements et la prise de décision faite préalablement. Tout se passe très vite! Savoir réagir à un moment précis, être capable d'anticiper et de s'organiser, faire les bons choix, prendre les décisions appropriées, sont des aspects du jeu indispensables pour un joueur de tennis. Il en est de même au niveau moteur, c'est-à-dire être capable de réaliser des actions spontanées et efficaces ainsi que des mouvements réactifs et énergiques. Ce sont tous des aspects reliés à la prise de décision.

Le tennis est un sport à habiletés ouvertes. Une habileté est dite ouverte lorsque l'environnement affecte l'exécution de l'habileté. Ainsi, au tennis, le caractère changeant des contextes tactiques (balles reçues) jumelé à l'aspect changeant des objectifs tactiques (balles envoyées) créent, en retour, une immense gamme d'habiletés diverses.

Une fois la situation perçue (identifiée et interprétée), le joueur doit prendre une décision pour répondre à cette situation. Il fera son choix en fonction d'un ensemble de conjonctures (au service, en retour de service, les deux joueurs en fond du terrain, etc.) et également, en fonction de variables tactiques (caractéristiques du joueur, zones de jeu, styles de jeu, etc.).

03

03



**RAPPEL DES PRINCIPES  
FONDAMENTAUX DE CROISSANCE  
ET DE MATURATION**

# LES FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

Les facteurs clés, dont il est ici question, se sont multipliés avec le temps. Au début, nous établissions seulement dix facteurs clés essentiels au développement de l'athlète. Alors qu'aujourd'hui, vingt-deux facteurs clés ont été regroupés en trois catégories afin de mieux illustrer la complexité du développement de l'athlète à long terme : les facteurs personnels, les facteurs organisationnels et les facteurs systémiques.

La littératie physique, c'est-à-dire le développement des habiletés motrices des jeunes, a évolué au cours des années. Mais aujourd'hui, il nous faut insister davantage sur les aspects psychologiques de la littératie physique, c'est-à-dire sur la confiance, la motivation et les liens sociaux ;

ils sont directement liés au développement de la littératie physique. S'il est vrai qu'il est primordial de développer la littératie physique dès l'enfance, son apprentissage peut et doit être développé et même s'accroître tout au long de la vie.

Pour aider les athlètes à atteindre leur plein potentiel et à le mettre en valeur, il est important d'appliquer un modèle de développement rationnel et progressif à long terme. Les facteurs clés suivants constituent le fondement de ce modèle de développement à long terme.



## FACTEURS PERSONNELS

<b>1</b> <b>Littéracie physique</b>	Développer la littéracie physique le plus tôt possible permet de mettre en place les bases du succès à venir en matière d'engagement dans l'activité physique et ce, pour la vie.
<b>2</b> <b>Milieus de qualité</b>	Dès le plus jeune âge, des milieux d'apprentissage et d'entraînement perfectionnés permettent aux jeunes de bien développer leur littéracie physique et leurs habiletés spécifiques, relatives au sport. Par la suite, aux stades suivants de leur développement, ils conserveront ces précieux avantages. Mais il demeure important de comprendre qu'un bon milieu d'apprentissage et un entraînement quotidien perfectionné ne sont pas synonymes de spécialisation hâtive.
<b>3</b> <b>Âge de développement</b>	Les humains grandissent et se développent à un rythme différent. Il est donc indispensable que lors de la conception des programmes liés à l'entraînement, aux compétitions et à la récupération, les stades de croissance et de développement soient des plus individualisés. Quant au développement à long terme, il doit englober l'ensemble des aspects physique, mental, cognitif et émotionnel du joueur, évitant ainsi de ne tenir compte que des caractéristiques physiques liées à la performance. De la même manière, les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération doivent être conçus de façon à considérer le développement mental, cognitif et émotionnel de chaque athlète.
<b>4</b> <b>Périodes sensibles</b>	Au cours de la croissance et du développement des jeunes, on constate l'existence de périodes au cours desquelles différents types d'entraînement et de pratique auront un impact plus significatif que d'autres. Ces « périodes sensibles » sont des occasions pour déployer et accroître des aptitudes et des habiletés qui vont permettre de rentabiliser le temps investi et d'avoir une incidence sur les performances sportives tout au long de la vie (Balyi, Way, Higgs, Norris et Cardinal, 2016).
<b>5</b> <b>Prédispositions</b>	Les capacités sportives varient d'une personne à l'autre, bien entendu. Le niveau de compétence acquis par chacun influence son plaisir et son succès. Expérimenter de nouvelles activités sportives, surtout pendant le stade « Développement » et au début du stade « Consolidation », peut aider les jeunes à orienter leur avenir sportif.
<b>6</b> <b>Atteindre l'excellence</b>	Pour atteindre leur plein potentiel, les athlètes ont besoin d'un entraînement adéquatement planifié, progressif et de grande qualité et ce, pendant plusieurs années. Il n'existe pas de raccourci menant au succès. Souvent les athlètes consacrent souvent de huit à douze ans à l'entraînement et aux compétitions avant de maîtriser leur sport. Une approche qui favorise un développement plus rapide peut faire naître de jeunes champions d'un jour mais elle s'opposera à un développement de qualité et au succès à long terme. Par conséquent, elle peut conduire à des blessures causées par le surentraînement et par l'épuisement.
<b>7</b> <b>Pour la vie</b>	Une approche fondée sur toute la durée de la vie, doit donc reconnaître l'existence de périodes différentes et décisives. Dès lors, les aptitudes sociales et cognitives, les habitudes, les stratégies d'adaptation, les comportements et les valeurs s'acquièrent facilement et rapidement. De plus, elles améliorent la santé future de la personne. Par exemple, la fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte constituent une période charnière au cours de laquelle les choix d'un individu influencent positivement ou négativement sa vie et sa santé.

## FACTEURS ORGANISATIONNELS

<b>1</b>	<b>Le modèle</b>	Pour tous les sports, un <b>modèle</b> de développement à long terme doit être sans cesse revu et corrigé sans relâche afin de s'assurer qu'il intègre les dernières avancées sportives, sociétales et scientifiques.
<b>2</b>	<b>Intégration</b>	Si le modèle est <b>pleinement intégré</b> à un organisme sportif, soit la gouvernance, les structures de compétitions, les règlements, la formation des entraîneurs ou le développement des officiels, son succès est quasiment assuré.
<b>3</b>	<b>Prise de conscience &amp; première participation</b>	En premier lieu, les individus doivent prendre conscience de l'existence d'un large éventail de possibilités d'activités sportives et physiques. Ensuite, leur première participation doit se traduire par une expérience positive (sécuritaire, accueillante et inclusive).
<b>4</b>	<b>Diversité des activités sportives</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Sports hautement acrobatiques</b> : La gymnastique, le plongeon et le patinage artistique sont des sports de spécialisation hâtive. Les petites morphologies sont avantagées et y excellent car elles sont en mesure d'exécuter des rotations rapides.</li><li><b>2. Sports hautement kinesthésiques</b> : Ce sont des activités dans lesquelles le milieu, le cadre environnemental ou l'équipement doivent être perçus et encouragés très rapidement. La natation, le soccer et les sports de raquette en sont des exemples.</li><li><b>3. Sports communs (courants)</b> : Les sports qui exigent une période typique de spécialisation et dont les sommets de performance sont atteints à la fin de la vingtaine ou au début de la trentaine.</li><li><b>4. Sports à spécialisation tardive</b> : Les sports dont le sommet de performances peut être atteint à partir de la mi-trentaine ou plus tard, comme pour le golf, l'aviron ou le triathlon.</li><li><b>5. Transition d'un sport à l'autre</b> : Généralement, les gens adhèrent à ces sports après l'adolescence, comme le bobsleigh.</li></ol>
<b>5</b>	<b>Spécialisation appropriée</b>	Le bon ou mauvais moment pour se spécialiser dépend du type de sport choisi. Une spécialisation trop hâtive peut nuire au développement de l'athlète et l'empêcher de réussir. Une spécialisation trop tardive, quant à elle, peut priver l'athlète de profiter d'une période essentielle de son développement. Sauf pour les sports de spécialisation hâtive comme la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique, les athlètes ne devraient pas débuter une spécialisation qu'après le début de l'adolescence. Avant cette période, les athlètes devraient prendre part à de nombreux sports et activités afin de développer le plus possible leur littératie physique et d'acquérir tout un ensemble d'habiletés sportives.
<b>6</b>	<b>Périodisation</b>	La périodisation est la gestion du temps en matière d'entraînement, et ce, en fonction de calendriers annuels et saisonniers. Elle vise une amélioration optimale de la performance des athlètes aux moments les plus profitables et les plus pertinents pour eux. Les plans de périodisation sont déterminés selon le stade de développement personnel de l'athlète et selon le cadre de développement à long terme et des exigences propres à ce stade.
<b>7</b>	<b>La compétition</b>	Une approche spécifique, comme celle fondée sur toute la durée de la vie, reconnaît l'existence de périodes décisives. Dès lors, les aptitudes sociales et cognitives, les habitudes, les stratégies d'adaptation, les comportements et les valeurs s'acquièrent généralement. Les aptitudes et les habiletés acquises améliorent la santé future de la personne. Par exemple, la fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte constitueront une période charnière au cours de laquelle les choix de l'individu influenceront positivement ou négativement sa vie et sa santé.
<b>8</b>	<b>Les transitions</b>	Durant la période des activités sportives, le développement des athlètes comporte de nombreuses transitions. Elles se manifestent dans le sport choisi et spécifique, entre les stades de développement à long terme, et entre le sport et le désir d'être actif toute sa vie. Les transitions adéquatement planifiées et réalisées optimisent le talent sportif tout en permettant de réaliser le plein potentiel individuel.

## FACTEURS SYSTÉMIQUES

- 1**  
**Collaboration**  
Les organismes ont toujours la possibilité d'améliorer leur collaboration, leurs secteurs et leurs systèmes. Leur but est de soutenir le développement maximal de l'individu et de l'aider à réussir.
- 2**  
**Harmonisation du système**  
De nombreux organismes sportifs, comme « À nous le podium » et « l'Association canadienne des entraîneurs », collaborent avec « Le sport c'est pour la vie » afin de créer de nouveaux programmes et différentes ressources. Pour éviter toute confusion, il serait primordial et plus efficace que le contenu et le langage utilisé pour le décrire soient identiques dans tous les documents.
- 3**  
**Sécurité & accueil**  
Le système doit prévoir accueillir tous les individus concernés en leur offrant des programmes sécuritaires. La diversité sociale étant une réalité bien vivante, nous devons encourager les programmes axés sur les personnes qui appuient cette diversité.
- 4**  
**Diversification**  
Pour qu'une personne puisse se développer de façon équilibrée, il est indispensable qu'elle participe à de nombreuses activités et à différents sports. Pour les enfants, le choix d'un sport doit se faire ni trop rapidement ni trop tôt. De plus, tous les programmes de sport ou d'activités sportives, organisés par des organismes sportifs, doivent être harmonisés et coordonnés - que ce soit les programmes locaux pour la petite enfance, les programmes de loisirs, les cours d'éducation physique, le sport scolaire, les programmes pour une vie active ou le système de santé.
- 5**  
**Développement à long terme**  
Atteindre l'excellence prend du temps. Les organismes doivent donc se garder de mettre en place des systèmes qui poussent au succès immédiat. Les systèmes, les modèles commerciaux, les procédés et les indicateurs (comme le classement) ne doivent pas inciter les dirigeants sportifs et les entraîneurs à privilégier une spécialisation très hâtive et très intense et encore moins à les pousser à privilégier fortement la pratique d'un seul sport durant toute l'année. Les organismes sportifs et de financement doivent plutôt valoriser les résultats obtenus suite à des efforts qui misent sur le long terme, et non ceux obtenus suite à des efforts qui misent sur le court terme.
- 6**  
**Amélioration continue**  
Le concept d'amélioration continue est indissociable du développement à long terme dans le sport et l'activité physique. Cherchant constamment à améliorer notre compréhension et nos pratiques, ce concept continuera d'évoluer pour tenir compte des nouvelles avancées en matière de science du sport et de la littérature physique, des innovations technologiques et de l'évolution des meilleures pratiques d'entraînement et d'enseignement.
- 7**  
**Support de la recherche**  
Pour sortir d'un vieux paradigme, il faut affirmer et fournir des preuves solides pour en appuyer un nouveau. Cela signifie que tous les aspects touchant à la programmation, à la pratique du sport et à l'activité physique doivent sans cesse faire l'objet d'évaluation, de monitoring et de recherches.

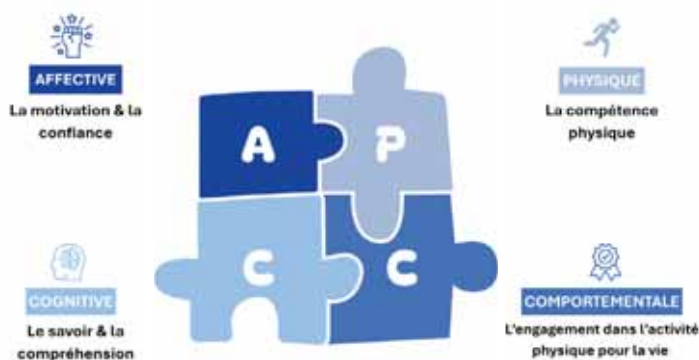
# LITTÉRATIE PHYSIQUE

## INTRODUCTION

La littératie physique consiste à acquérir la compétence, la confiance, les connaissances et la motivation nécessaire pour adopter l'activité physique de façon quotidienne et tout au long de la vie. Plusieurs aspects influencent le développement de la littératie physique de façon négative : les jeux non structurés de plus en plus absents, la sédentarité due à la technologie etc. Ceci est très important puisque cela influe directement au développement de la littératie physique. Il est donc primordial de s'y attarder puisqu'elle est la pierre angulaire de la participation des jeunes à l'activité physique et à l'excellence dans le sport.

Plusieurs croient que la littératie physique est innée chez l'athlète et qu'elle ne nécessite aucun effort de sa part. Cependant, il faut bien reconnaître qu'elle doit être développée de façon active et ce, à long terme, puisqu'il est impossible de présumer qu'elle se développera naturellement lors de sa croissance.

La littératie physique, selon la définition officielle, comporte quatre composantes fondamentales : la motivation et la confiance (affective), la compétence physique (physique), le savoir et la compréhension (cognitive) et l'engagement dans l'activité physique pour la vie (comportementale)



Chacune de ses composantes est importante puisqu'elles permettent le plein potentiel et l'épanouissement de la littératie physique.

## DÉVELOPPER LA LITTÉRATIE PHYSIQUE POUR LA VIE

La littératie physique est donc représentée par l'ensemble des quatre compétences (affectives, physiques, cognitives et comportementales). Ces compétences sont interreliées et doivent être développées et maintenues au fil du temps. Conséquemment, la littératie physique est un engagement pour la vie. Dès l'enfance, elle peut se développer lentement et se poursuivre au fur et à mesure de son évolution. Au fil des années, elle se transforme petit à petit ; ce qui lui permet d'acquérir une variété de compétences et une compréhension des caractéristiques, de l'adolescence à l'âge adulte. Selon les différents stades de développement,

il existe une variété d'objectifs. La littératie physique permet de répondre à ces aspirations. À tout moment de la vie, un individu peut améliorer sa littératie physique. Cependant, certains stades de développement sont plus opportuns que d'autres. Par exemple, les trois premiers stades sont essentiels pour acquérir des aptitudes et des compétences.

## LITTÉRATIE PHYSIQUE DANS LA PERFORMANCE SPORTIVE

La littératie physique permet de créer de solides fondations qui rendront possible le développement de certaines capacités sportives par la suite. Par exemple, une bonne littératie physique procurera à l'athlète une grande fluidité de mouvements et ce, sans effort. Elle pourra aussi aider au développement d'un large éventail d'habiletés motrices dans des environnements spécifiques et de plus en plus complexes. Conséquemment, l'athlète bénéficiera d'habiletés athlétiques nécessaires pour améliorer ses performances et pour réussir dans le sport choisi. Mais si l'athlète, lors de son parcours sportif, préfère opter pour un autre sport, il profitera des multiples bénéfices de la littératie physique. Celle-ci facilitera sa démarche.

De plus, le développement d'une bonne littératie physique diminue le risque de blessures chez l'athlète. Elle offre aussi l'enseignement nécessaire pour réaliser tous les mouvements avec les meilleures techniques.

Les mouvements réalisés dans divers sports provoquent des asymétries corporelles, ce qui peut entraîner des blessures. Tout en pratiquant son sport principal, il est primordial que l'athlète continue à développer sa littératie physique en participant à d'autres activités ou à d'autres sports. Ainsi, on diminuera à la fois les asymétries corporelles et les blessures. De plus, on améliorera ses performances à long terme.

**L'athlète doit garder en tête qu'une habileté négligée ou en retrait va se détériorer. Tout comme les habiletés motrices fondamentales acquises dès le jeune âge. Il est donc primordial de continuer à travailler l'agilité, l'équilibre et la vitesse et ce, à tous les niveaux de la performance sportive.**

# LITTÉRATIE PHYSIQUE SELON LES STADES DE DÉVELOPPEMENT

## PENDANT LA PETITE ENFANCE

### DESCRIPTION ET OBJECTIFS

Le développement de l'enfant s'opère principalement dès sa naissance et ce, jusqu'à l'âge de six ans. La littératie physique y tient un rôle très important puisque le cognitif et le physique évoluent constamment. Les enfants découvrent et développent leurs premiers mouvements fondamentaux tels que s'asseoir, se tenir debout, se tenir en équilibre et marcher. Le stade de développement progressant, les enfants améliorent des habiletés toujours plus complexes comme la course, le saut et le lancer. Ils doivent également comprendre et afficher une attitude positive envers l'activité physique et apprendre le contrôle de soi et l'autorégulation. Pour ce faire, il est recommandé de favoriser les jeux actifs simples et non structurés, c'est-à-dire un jeu choisi par l'enfant. Le rôle de l'adulte responsable ne consiste qu'à s'assurer de la sécurité de l'enfant et de lui fournir un environnement stimulant.

### HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- S'asseoir, ramper, se tenir debout, marcher
- Atteindre et saisir des objets
- Frapper, envoyer, lancer de base, coup de pied de base
- Courir, sauter, sauter à un pied
- Se contorsionner, rouler, tourner
- Attraper un gros ballon



## PENDANT L'ENFANCE

### DESCRIPTION ET OBJECTIFS

À ce stade du développement, l'enfant s'améliore par le biais de jeux et d'activités structurés et non structurés. Il doit affermir et accroître un large spectre d'habiletés motrices fondamentales et ce, dans différents environnements (au sol, dans l'eau, dans les airs, sur la glace et dans la neige). Il doit également élargir les bases de sa forme physique, c'est-à-dire l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse. Aussi, l'enfant devra se munir d'une attitude positive par rapport à l'activité physique. Vers la fin de ce stade, si l'enfant a participé à des programmes bien structurés et des enseignements adéquats, ses habiletés progresseront très rapidement.



### HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES

- **Contrôle du corps en mouvement** : Apprendre à contrôler la position des bras et des jambes, la posture et l'orientation du corps.
  - Équilibre
  - Coordination
- **Habiletés locomotrices** : Façon de se déplacer au sol, dans la neige, sur la glace et dans l'eau.
  - Marcher, courir, rouler, nager, glisser, patiner
- **Habiletés de manipulation** : Façon de recevoir un objet à l'aide des mains, des pieds ou d'un outil comme un bâton de hockey ou une raquette.
  - Lancer, attraper, botter, passer, toucher

## BASES DE LA FORME PHYSIQUE

Elle consiste à développer la flexibilité, l'endurance, la force ainsi que les bases de la forme physique, c'est-à-dire l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.

- **Agilité** : Apprendre à s'arrêter, se relancer et changer rapidement de direction.
- **Équilibre** : À partir de différentes positions du corps, pouvoir se tenir en équilibre sur des plateformes stables et instables.
- **Coordination** : Apprendre à bien enchaîner les différents segments du corps (par exemple lors d'un lancer : hanches, tronc, épaules, coude, poignet et doigts).
- **Vitesse** : Apprendre à bouger rapidement les différents segments du corps.

## À L'ADOLESCENCE

### DESCRIPTION ET OBJECTIFS

À ce stade du développement, les jeunes commencent à pratiquer des sports et des activités physiques de façon formelle. C'est-à-dire des activités d'apprentissage structurées ou d'entraînement ou encore des compétitions organisées. Durant cette période, il est cependant important de continuer à encourager les jeux libres non structurés. Les formes peuvent varier. Il peut s'agir d'une version informelle de leur sport ou d'autres activités sportives pratiquées dans différents environnements. L'objectif de ce stade est de continuer à développer les habiletés motrices fondamentales et surtout de les affiner afin qu'elles produisent des habiletés sportives propices à apporter le plaisir de pratiquer un sport. Pour ce faire, il est primordial de continuer à développer les bases de la forme physique, la force, l'endurance et la souplesse. À ce niveau, les jeunes comprennent les règles de leur sport, les enjeux liés à la sécurité et respectent le code de conduite approprié.



### HABILETÉS SPORTIVES (EXEMPLES SPÉCIFIQUES AU TENNIS)

- Se déplacer sur un terrain de tennis
- Servir au-dessus de la tête
- Glisser
- Lancer des balles
- Saut en hauteur
- Frapper des balles de tennis



# PROGRESSION DES HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES VERS LES HABILÉTÉS SPORTIVES FONDAMENTALES

	DÉPART ACTIF	PLAISIRS & FONDAMENTAUX	DÉVELOPPEMENT
CATÉGORIE	HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES		HABILÉTÉS SPORTIVES
Habilités de maîtrise du corps	S'asseoir Se tenir debout Atteindre + saisir objet Tourner	Agilité Équilibre Orientation du corps Coordination Rythme	Se déplacer sur le court de tennis Coordination oeil-main Changements de direction Servir au-dessus de la tête
	Ramper Rouler Marcher Courir Sauter	Bondir Sauter sur 1 pied Glisser Courir	Saut en hauteur et longueur Courir à différentes vitesses Glisser sur de la terre Faire une attaque en volley-ball
Habilités de locomotion	X	Patiner Skier Nager Glisser	Faire une descente de ski Patiner de reculons Nager la brasse Pratiquer le ski de fond
	Attraper de gros ballons Ramasser	Attraper Ramasser Recevoir	Faire une passe par-dessus la tête Recevoir une passe (football) Garder les buts (soccer) Manipuler la rondelle de hockey
Habilités de manipulation	Lancer de gros ballons Frapper de gros ballons	Lancer Frapper Pousser Botter Dribbler	Lancer une balle de baseball Faire un coup roulé au golf Faire un tir au soccer Frapper un coup de fond au tennis



Voici un **exemple** de la progression des habiletés motrices fondamentales vers des habiletés sportives concernant différents sports. Il démontre l'importance d'exercer plusieurs types d'activités afin d'acquérir un très grand nombre d'habiletés. Le développement de la littératie physique permet de former des athlètes complets qui sauront s'ajuster physiquement et cognitivement à toutes les situations.

## LITTÉRATIE PHYSIQUE – EN RÉSUMÉ

La personne qui a acquis une littératie physique complète :

- Réussit à exécuter un ensemble de mouvements de base, d'habiletés motrices fondamentales et d'habiletés sportives de base. Elle bouge comme elle l'entend avec confiance, compétence et créativité et ce, dans différents environnements physiques (sur le sol – tant à l'intérieur qu'à l'extérieur – dans les airs, dans l'eau, sur la neige et la glace) ;
- Acquiert la motivation et la capacité de comprendre, de communiquer, d'analyser et d'appliquer les différents types de mouvements ;
- Choisit de s'engager dans des activités physiques, des loisirs ou des activités sportives qui améliorent son bien-être physique et psychologique et lui permettent de poursuivre son objectif : l'excellence sportive selon sa capacité et sa motivation.

Société du sport pour la vie. (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique (3,0). <https://sportpurlavie.ca/wp-content/uploads/2019/06/De%CC%81veloppement-a%CC%80-long-terme-par-le-sport-et-l-activite%CC%81-physique-3-0-July-2.pdf>

## SPÉCIALISATION

Les sports peuvent être divisés en deux grandes catégories : les sports à spécialisation hâtive et les sports à spécialisation tardive. Les premiers comprennent les sports artistiques et acrobatiques comme la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique. Les sports à spécialisation tardive diffèrent des premiers puisqu'ils nécessitent l'apprentissage d'habiletés très complexes. Mais ces habiletés plus élaborées sont plus difficiles à maîtriser après la maturation. Les sports pratiqués par les personnes ayant un handicap physique sont habituellement des sports à spécialisation tardive.

Bien que l'initiation au tennis doive se faire dès le jeune âge de l'athlète, il est essentiel de développer progressivement toutes les habiletés de coordination. Cette initiation hâtive (et non la spécialisation) favorisera l'acquisition des éléments de base de la coordination, lesquels permettent de prendre part à plusieurs activités compatibles. Les athlètes ayant acquis un savoir-faire physique avant leur maturité pourront ainsi choisir un sport à spécialisation tardive entre 12 et 15 ans. Ils auront ainsi acquis les prérequis nécessaires afin de s'engager dans la poursuite de l'excellence au rayonnement international.

Mais la spécialisation hâtive au tennis peut contribuer à engendrer :

- Une préparation athlétique globale à sens unique et inadéquate ;

- Des défaillances dans les capacités de déplacement de base et dans des habiletés sportives durant le développement ;
- De fréquentes blessures ;
- Un déséquilibre musculaire ;
- Un épuisement prématuré ;
- Un arrêt hâtif de l'entraînement et de la compétition.

Une spécialisation hâtive au tennis ne permet pas de développer simultanément toutes les capacités de coordination nécessaires. Au contraire, l'inclusion de différentes disciplines complémentaires donne la possibilité de développer des capacités motrices de coordination et fournit une base solide à la coordination.

Le tennis ne doit pas être un sport de spécialisation hâtive. Toutefois, une initiation hâtive est cruciale pour mettre en place les habiletés de coordination, de motricité et de déplacement. Pour ce, on doit encourager les jeunes à participer à des activités sportives complémentaires. Cette participation ainsi que le développement progressif du joueur sont des facteurs essentiels pour l'acquisition des habiletés tennistiques.

Il est primordial de rappeler que la littératie physique permet d'acquérir les habiletés fondamentales nécessaires à l'apprentissage des mouvements spécifiques au sport. Le joueur peut ainsi progresser et devenir un athlète complet. C'est pourquoi on doit accorder beaucoup d'importance à la littératie physique. Elle est primordiale et fondamentale pour les athlètes. Par conséquent, il faut rappeler qu'une surspécialisation hâtive peut nuire au développement de la littératie physique et que celle-ci aura encore davantage d'impact si les jeunes sont encore en croissance et en développement. Si un jeune se surspécialise trop tôt, il peut rencontrer des problèmes à court et à long terme, tels que des blessures chroniques, de l'épuisement ou même un décrochage.

Il est certain qu'exercer un seul sport, et ce, dès le jeune âge, risque d'entraîner des tensions ou une surutilisation dont la cause peut être l'exécution répétitive d'un mouvement quelconque. Les expériences ont démontré que les blessures reliées à des microtraumatismes répétés sont plus fréquentes chez les jeunes dont le corps n'est pas entièrement développé.

Également, il faut rappeler qu'un jeune qui ne pratique qu'un seul sport de façon intensive peut mener à l'épuisement. Le jeune joueur peut devenir physiquement et émotionnellement fatigué d'avoir fourni de nombreux efforts trop longtemps. Son épuisement peut provoquer de la frustration et un manque d'intérêt en regard de son sport et entraîner une performance insuffisante.

En cette matière, il faut aussi considérer l'identité du jeune joueur. Lorsque ce dernier se spécialise très tôt dans un seul sport et y excelle, il peut développer un sentiment d'élite associé à sa discipline. Cette perception peut alors freiner sa participation à d'autres activités, puisqu'il aura le sentiment de ne pas être le meilleur dans une autre discipline, qu'il n'aura pas eu l'occasion de pratiquer. Conséquemment, il faut encore rappeler que la spécialisation précoce limite grandement le développement de la littératie physique, engendre le risque de blessures et nuit au développement global et à long terme du jeune joueur.

Il est tentant de croire qu'en pratiquant davantage ou uniquement un seul sport, le joueur voit son développement s'accélérer rapidement. Mais ce dernier devra faire face à tous les risques associés à la surspécialisation hâtive. Ils auront fortement augmenté. Mais si l'accent est mis sur le développement complet de la littératie physique, les risques seront fortement minimisés.

S'appuyant sur la littérature existante, Tennis Québec encourage fortement les jeunes joueurs de tennis à développer optimalement leur littératie physique en participant à différentes activités physiques et sportives lors des premiers stades de leur développement.

Société du sport pour la vie. (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique (3,0). <https://sportpouirlavie.ca/wp-content/uploads/2019/06/De%CC%81veloppement-a%CC%80-long-terme-par-le-sport-et-l-activite%CC%81-physique-3-0-July-2.pdf>

Du, Y., Xia, Y., Wang, L., Zhang, T., & Ju, L. (2024). The influence of psychological change factors of tennis training strategy using optimized recurrent neural network and artificial intelligence. *Heliyon*, 10(13), e33273. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e33273>

## ÂGE DE DÉVELOPPEMENT

L'âge, que l'on nomme chronologique, représente le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance de l'individu. Pour un même âge chronologique, la maturation et la croissance de l'enfant peut varier même de quelques années. Pour identifier et analyser cette différence, on doit se référer à l'âge de développement. Ce dernier se définit comme étant l'âge calculé en nombre d'années et en jours comparativement à la croissance et la maturation du jeune et ce, selon les aspects physiques, cognitifs, émotifs et sociaux. Conséquemment, l'âge de développement d'un jeune peut se retrouver au-dessus ou en deçà de son âge chronologique. Certaines méthodes approximatives permettent quand même d'établir l'âge de développement d'un individu et cet âge peut servir d'indicateur.

Le niveau de maturité biologique d'enfants d'un même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance, le développement et le niveau de maturation résultent de l'interaction des gènes, des hormones, des

éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de l'individu.

Chaque enfant croît à un rythme et à un âge différent. Les enfants n'accèdent pas tous à l'adolescence au même moment, c'est-à-dire au même âge alors que la durée du processus de maturation varie beaucoup. Ce processus prend forme vers l'âge de 12 ans pour les filles et deux ans plus tard environ pour les garçons et il faut de trois à quatre ans pour le compléter. Cette différence d'âge dans l'accomplissement du développement peut donc créer des avantages et des inconvénients. Les avantages temporaires se retrouveront chez ceux qui se développent hâtivement puisqu'ils bénéficieront d'une plus grande force physique temporaire. Les autres les rattraperont rapidement. Donc, le développement tardif ou hâtif provoque une différence mais celle-ci demeure temporaire. Il faut rappeler qu'un développement hâtif n'est pas nécessairement gage de grande taille ou de force. Il est majoritairement dicté par la génétique du jeune joueur.

Il est impératif que l'entraîneur tienne compte de l'évolution générale de l'enfant, principalement du point de vue de la morphologie, de la physiologie et de la psychologie, et ce, jusqu'à l'âge adulte.

Tout au long des différentes étapes de développement du joueur, il faut préciser que l'entraînement (préparation technique et physique) ne présente pas de risques particuliers s'il est progressif et contrôlé. Pour ce, un suivi médical régulier, tout au long de la formation du joueur, est capital pour prévenir à la fois les blessures et les pathologies liées à la pratique intensive du tennis.



# PÉRIODES DE MATURATION PHYSIQUE

Dans le domaine de la maturation physique et de la croissance des jeunes joueurs, on peut distinguer quatre grandes périodes :

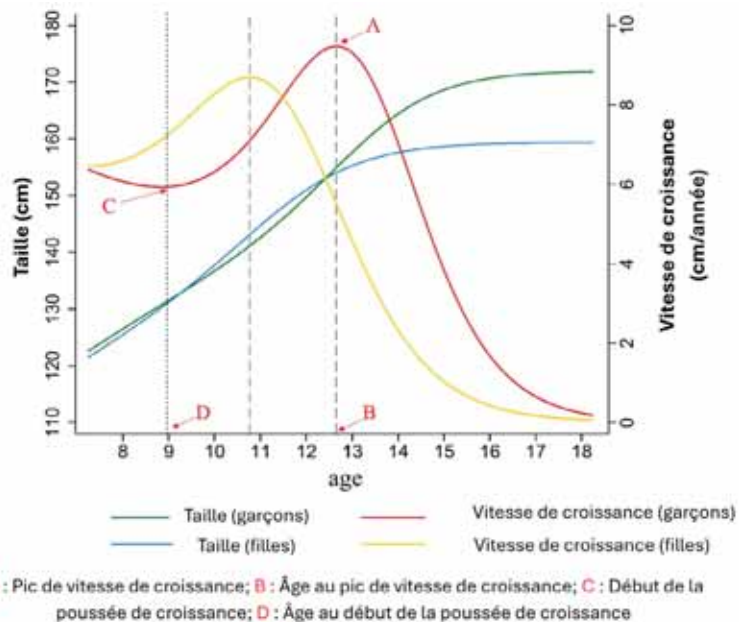
	LA GRANDE ENFANCE	PÉRIODE PRÉ-PUBERTAIRE	PÉRIODE PUBERTAIRE	PÉRIODE POST-PUBERTAIRE
Âge - Filles	5 - 8 ans	9 - 11 ans	12 - 16 ans	17 - 25 ans
Âge - Garçons	6 - 9 ans	10 - 12 ans	13 - 17 ans	18 - 25 ans
Description	Elle est très favorable à l'acquisition d'une multitude d'habiletés motrices. On peut la considérer comme la période privilégiée de l'apprentissage car l'enfant peut assimiler rapidement les mouvements, notamment grâce à sa grande faculté d'imitation. En revanche, il a du mal à garder longtemps son attention sur un exercice précis. Il faut donc privilégier une grande variété de situations et d'exercices sous une forme simple.	L'enfant devient capable de réaliser des mouvements d'une grande complexité qui nécessitent une parfaite synchronisation de plusieurs groupes musculaires. De plus, il se montre plus attentif et mieux préparé. Dans les sports à haute exigence technique, comme le tennis, l'essentiel des acquisitions gestuelles s'effectue durant cette période.	Elle se caractérise par une transformation de l'organisme sur tous les plans (morphologique, psychologique et physiologique); ce qui demande de prendre des précautions toutes particulières. Sur le plan ostéo-articulaire, la croissance accrue s'accompagne d'une très grande fragilité et peut provoquer des douleurs chroniques (exemple : au niveau du genou, la maladie d'Osgood Schlatter). Par contre, cette période n'est pas très favorable aux nouveaux apprentissages car le joueur perd sa coordination initiale et ne maîtrise pas encore son nouveau potentiel musculaire (particulièrement chez les garçons). Il s'agit alors de renforcer les acquis et d'aider le joueur à trouver progressivement de nouveaux repères, tant physiques que comportementaux, car cette période en est une de grande instabilité psychologique. Lorsque toutes ces précautions sont prises, les joueurs sont capables de suivre un entraînement intensif (un plus grand volume); ce qui est indispensable pour préparer l'organisme aux sollicitations physiques de pratique de haut niveau.	C'est une période favorable pour l'intensification de l'entraînement tant sur le plan qualitatif que quantitatif. Les joueurs arrivent à maturité entre 18 et 25 ans (plus tôt chez les filles : entre 16 à 20 ans) grâce à la combinaison d'un haut niveau d'habiletés physiques, techniques et tactiques mais aussi grâce à un bon équilibre sur les plans affectif et émotionnel. La maturité physique peut varier considérablement d'un individu à l'autre en fonction de ses expériences sportives, de son évolution morphologique et psychologique.

Pendant la puberté, les différences entre les deux sexes sont clairement marquées en raison de leurs proportions physiques. Les caractéristiques distinctives de la jeune femme comprennent un certain nombre de différences anatomiques et physiologiques.

Source : L'entraînement physique du joueur de tennis FFT

## PROCESSUS DE MATURATION CHEZ LES FILLES ET LES GARÇONS

Chen, L., Su, B., Zhang, Y., Ma, T., Liu, J., Yang, Z., Li, Y., Gao, D., Chen, M., Ma, Y., Wang, X., Wen, B., Jiang, J., Dong, Y., Song, Y., & Ma, J. (2022). Association between height growth patterns in puberty and stature in late adolescence: A longitudinal analysis in Chinese children and adolescents from 2006 to 2016. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 882840. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.882840>



## FILLES

Chez les filles, le pic de croissance rapide et soudaine se produit vers l'âge de 12 ans. La première manifestation physique est habituellement le développement de la poitrine. Il survient peu avant le début de la poussée de croissance, et est suivi de l'apparition des poils pubiens. L'apparition des premières règles se produit peu après l'atteinte du pic de la vitesse de croissance. La force survient tout de suite après le pic de vitesse de croissance ou au début de l'apparition des règles (généralement un an après le pic de vitesse de croissance). Le moment où ces développements surviennent peut précéder l'âge moyen de deux ans ou plus. En effet, une poussée de croissance hâtive ou tardive existe et elle a un impact sur l'âge de développement.







## GARÇONS

Chez les garçons, la poussée rapide et soudaine de croissance est plus intense que chez les filles. Elle se produit habituellement deux ans plus tard, soit vers l'âge de 14 ans. La croissance des testicules, du pénis et des poils pubiens est liée au processus de maturation. Le summum de la force survient de 12 à 18 mois après le pic de vitesse de croissance. Ainsi, les athlètes masculins présentent certaines caractéristiques qui démontrent un important gain en force plus tardif. Comme pour les filles, le développement chez les athlètes masculins peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Les garçons dont la maturation est hâtive peuvent donc bénéficier d'un avantage physiologique pouvant aller jusqu'à quatre ans par rapport aux garçons dont la maturité est tardive. Ces derniers rejoindront éventuellement les premiers lorsqu'ils connaîtront leur poussée de croissance.

Société du sport pour la vie. (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique (3,0). <https://sportpoulavie.ca/wp-content/uploads/2019/06/De%CC%81veloppement-a%CC%80-long-terme-par-le-sport-et-l-activite%CC%81-physique-3-0-July-2.pdf>

Graber, E. G. (2025, January 2025). Physical growth and sexual maturation of adolescents. In Merck Manual Professional Version. Retrieved from <https://www.merckmanuals.com/professional/pediatrics/growth-and-development/physical-growth-and-sexual-maturation-of-adolescents>

## CARACTÉRISTIQUES DE MATURATION CHEZ LES GARÇONS ET LES FILLES

ASPECT	CARACTÉRISTIQUES
<b>Circulation du sang</b> 	Le cœur des filles et des garçons croît de manière similaire jusqu'à la puberté. Par la suite, les garçons développent un cœur et un volume d'éjection supérieurs, ce qui explique des fréquences cardiaques légèrement plus basses à l'effort et au repos.
<b>Système respiratoire</b> 	Les filles atteignent plus tôt la maturité respiratoire, mais les garçons développent en moyenne des volumes pulmonaires plus grands à la fin de l'adolescence.
<b>Métabolisme</b> 	Le métabolisme de base est similaire entre les deux sexes lorsqu'on prend en compte la masse maigre, mais la masse musculaire plus élevée chez les garçons entraîne une dépense énergétique totale légèrement supérieure.
<b>Consommation d'oxygène</b> 	Avant la puberté, le $VO_2$ max est similaire ; après la puberté, les garçons présentent en moyenne des valeurs plus élevées, surtout à cause de la masse musculaire et de l'hémoglobine.
<b>Oxygène dans les muscles</b> 	Les muscles de l'homme utilisent l'oxygène de façon plus efficace que ceux de la femme grâce à leur masse musculaire et à leur débit sanguin.
<b>Développement moteur</b> 	Le développement moteur est similaire durant l'enfance ; la puberté accentue des différences liées à la masse musculaire et à la taille. Les garçons prennent l'avantage en puissance et en vitesse, les filles en souplesse et coordination.

Forså, A., Leirvik, J., Kjeldsen, S. E., & Stensrud, T. (2023). The young athlete's growing heart: Sex differences in cardiac structure and function. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10, 1079856. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1079856>

LoMauro, A., & Aliverti, A. (2018). Sex differences in respiratory function. *Breathe*, 14(2), 131-140. <https://doi.org/10.1183/20734735.000318>

Stavropoulos, M., Angelopoulos, M., & Yiannakouris, N. (2024). Sex differences in cardiometabolic risk factors and response to lifestyle intervention in pre-pubertal and pubertal subjects. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1304451. <https://doi.org/10.3389/fped.2024.1304451>

Welde, B., Støa, E. M., Bratland-Sanda, S., & Helgerud, J. (2020). Effect of sex, BMI and physical activity on peak oxygen uptake among adolescents. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 78. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00078>

Fomin, R., Strand, T., Welde, B., & Støren, Ø. (2014). Gender differences in myocardial function and arterio-ventricular coupling during maximal exercise in adolescents. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 6(1), 24. <https://doi.org/10.1186/2052-1847-6-24>

Krombholz, H. (2022). Gender differences in fundamental motor skills proficiency in children aged 3-6 years: A systematic review and meta-analysis. *Early Child Development and Care*, 193(5), 695-707. <https://doi.org/10.1080/03004430.2022.2090740>

Nous pouvons donc en déduire que :

- Les performances des femmes sont inférieures à celles des hommes en raison des différences spécifiques sur le plan physiologique et anatomique qui se manifestent vers la puberté ;
- Les femmes atteignent leur performance physique maximum aux environs de 15 ou 16 ans, alors que les hommes le font vers 18 ou 20 ans ;
- La capacité physique des femmes étant plus faible, celles-ci doivent fournir plus d'efforts que les hommes pour exécuter une tâche identique. Elles sont donc forcées de s'améliorer davantage pour accomplir une tâche de même nature.

## CROISSANCE, MATURATION ET ENTRAÎNEMENT

La maturation et la croissance varient d'un athlète à l'autre, bien entendu. Le développement de certains se situe dans la moyenne, tandis que d'autres connaissent une croissance plus hâtive ou plus tardive. Ces différences peuvent se traduire par des écarts d'aptitudes. De plus, l'expérience sportive individuelle influe sur l'acquisition des habiletés, ce qui signifie que, même au sein d'un même groupe d'âge chronologique, les compétences peuvent varier considérablement.

Les jeunes qui connaissent une croissance précoce développent souvent des habiletés de force plus rapidement, ce qui leur confère un avantage physique par rapport à ceux dont la croissance est moyenne ou tardive. Ces athlètes peuvent sembler plus costauds, plus forts et plus rapides, parfois au point de dominer leurs pairs. Par conséquent, les jeunes qui se développent plus lentement peuvent connaître et traverser des périodes de découragement, voire envisager l'abandon de leur sport.

Cependant, il est important de rappeler qu'une croissance plus lente ne signifie pas nécessairement un retard permanent au niveau de la maturation et de la croissance. Chaque athlète vit sa propre poussée de croissance, accompagnée d'une force augmentée. C'est ce qui lui permet de rattraper son retard et de rejoindre ses pairs. Bien que des différences individuelles existent, tous les jeunes finissent par bénéficier de leur période de développement.

## ENTRAÎNEMENT DES QUALITÉS PHYSIQUES

En résumé, chaque jeune présente un développement, une génétique et des expériences sportives qui lui sont propres. Pour favoriser la formation d'un athlète complet à long terme, il est essentiel de l'exposer à une variété d'activités, tant structurées que non structurées, afin de stimuler le développement d'un large éventail d'habiletés physiques. Tout au long de son parcours, il importe de travailler ces habiletés de différentes manières, qu'il s'agisse de la vitesse, de l'agilité, de l'endurance, de la force, de la puissance ou de la flexibilité. Selon le rythme de progression de chaque jeune, les exercices d'entraînement devraient se

complexifier graduellement afin de respecter sa progression développementale.

Cependant, durant la période de la poussée de croissance et du pic de vitesse de croissance, on doit porter une attention toute particulière à l'intensité, au volume et au type d'entraînement, puisque le risque de blessure y est plus élevé. L'objectif est alors de privilégier des approches qui réduisent ce risque tout en continuant à favoriser l'amélioration des habiletés physiques.

## ENTRAÎNEMENT TENNISISTIQUE

Tout au long du programme de haute performance, les entraîneurs doivent prendre en compte, utiliser et appliquer tous les principes de croissance et de maturation des joueurs.

Le modèle privilégié pour le développement des athlètes est semblable tant pour les filles que pour les garçons, seuls les délais sont différents. Considérant que les filles commencent à jouer plus tôt que les garçons sur la scène internationale, on doit tenir compte de l'âge des jeunes athlètes en regard de leur rythme de développement. En général, les jeunes joueuses accéderont au circuit international vers l'âge de 15 ou 16 ans comparativement aux garçons qui le feront vers l'âge de 17 ou 18 ans.

En regard de l'entraînement, aucune différence n'est marquée entre les garçons et les filles avant que ces derniers n'atteignent l'âge de neuf ou dix ans. Le contenu du programme d'apprentissage est identique mais adapté selon leurs capacités d'attention respectives afin de tenir compte des éléments de maturation chez chacun.

Vers l'âge de 13 ou 14 ans, l'entraînement est différencié en fonction du style de jeu du joueur et devient plus individualisé. Cette différence se manifeste à partir de neuf ans. Quant aux formats de compétition, ils sont mixtes jusqu'à l'âge de huit ans.

L'équipement est adapté en fonction des caractéristiques physiques des jeunes joueurs, de leurs habiletés tennistiques ainsi que de leur perception en situation de jeu. Tout au long de leur évolution, on remplacera le terrain, la raquette et la balle, de manière à favoriser leur apprentissage. Cependant, à partir de dix ans, on utilisera l'équipement standard car sur le plan physique, les jeunes joueurs seront aptes et prêts à continuer à se développer efficacement.

Société du sport pour la vie. (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique (3,0). <https://sportpourlavie.ca/wp-content/uploads/2019/06/De%CC%81veloppement-a%CC%80-long-terme-par-le-sport-et-l-activite%CC%81-physique-3-0-July-2.pdf>

Quélin, P., Perrotte, N., & les entraîneurs physiques de la Direction Technique Nationale. (n.d.). L'entraînement physique du joueur de tennis. Fédération française de tennis.

Crespo, M., & Miley, D. (1999). Manuel de l'entraîneur de haut niveau (ITF). International Tennis Federation.

Van Hooren, B., & De Ste Croix, M. (2020). Sensitive periods to train general motor abilities in children and adolescents: Do they exist? A critical appraisal. *Strength & Conditioning Journal*, 42(6), 7-14. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000545>

# DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

Nous reconnaissons que chaque athlète vivra une multitude de changements liés à sa maturation et à sa croissance, ce qui mènera au corps d'adulte. Selon chacun, les transformations se produisent à des moments différents, illustrant ainsi la particularité de ces deux processus naturels. Tout au long de l'enfance et de l'adolescence, chaque athlète accumule également des expériences variées sur les plans cognitif, physique et social. Combinées à la génétique, ces expériences influencent la facilité ou la difficulté d'acquérir de nouvelles habiletés physiques tout au long du parcours sportif.

Il est possible de diviser le développement physique en plusieurs grandes catégories, comme on le décrit dans la littérature scientifique : l'endurance, la force, la vitesse, l'agilité et la flexibilité. Chacune d'elles comprend plusieurs sous-catégories qui démontrent la complexité et l'interdépendance des facteurs qui les influencent. De nombreuses méthodes existent afin d'améliorer ces habiletés physiques, et chaque type d'entraînement doit être choisi avec soin selon les objectifs et les caractéristiques de l'athlète. De plus en plus d'études démontrent que certains types d'entraînement, à des âges bien précis, sont plus efficaces que d'autres pour développer une composante physique donnée. Conséquemment, lors de l'élaboration du programme d'un athlète, il est essentiel de tenir compte de la progression, de l'âge et des préférences d'apprentissage de ce dernier afin d'optimiser le développement de ses qualités physiques.

Pour favoriser le développement optimal de l'athlète tout au long de son parcours, il est fondamental de travailler l'ensemble de ses dimensions physiques. Une évaluation régulière est tout aussi capitale afin de juger sa progression et d'établir un plan graduel où les entraînements se complexifieront au même rythme que son développement. Il faut garder en mémoire que les méthodes d'entraînement jouent un rôle clé dans la progression des habiletés physiques. Il est donc primordial de prendre en considération les différences individuelles, les styles d'apprentissage, la progression, l'âge et la maturation de l'athlète afin de sélectionner les approches les plus appropriées.

Une période cruciale et marquée par de nombreux changements dans la vie d'un athlète est celle de la puberté, combinée à la poussée de croissance rapide. Comme mentionné plus tôt dans ce document, cette phase rend les athlètes plus vulnérables aux blessures. Il est donc primordial de prendre le temps d'apporter les ajustements nécessaires à l'entraînement. Les paramètres tels que le volume et l'intensité peuvent être modifiés afin de réduire les risques de blessure. De plus, le type d'entraînement peut être modulé de façon à favoriser la prévention des blessures tout en continuant à améliorer certains aspects des principales dimensions physiques.

Chaque jeune, chaque croissance individuelle, chaque développement personnel sont uniques. L'individualisation de l'entraînement et le respect du rythme propre à chaque athlète sont essentiels pour soutenir son évolution et maximiser ses performances à long terme.

Van Hooren, B., & De Ste Croix, M. (2020). Sensitive periods to train general motor abilities in children and adolescents: Do they exist? A critical appraisal. *Strength & Conditioning Journal*, 42(6), 7-14. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000545>



Afin d'assurer le développement complet d'un athlète, il existe plusieurs autres dimensions et facteurs à prendre en considération. Voici un exemple de cinq éléments importants :

## 1. Structure/Stature

La stature, c'est-à-dire la taille de l'athlète. En cette matière, l'objectif est d'assurer le suivi de la croissance et de cibler le début de la poussée de croissance de l'adolescence et le pic de croissance rapide-soudaine, et de déterminer si la maturation de l'athlète est hâtive, moyenne ou tardive. Le suivi de la stature à titre de guide pour l'âge de développement permet de planifier des entraînements adéquats ainsi que le volume et l'intensité de ces derniers.

## 2. Études

Pour un programme d'entraînement efficace, les demandes de l'école doivent être prises en compte. C'est-à-dire l'intégration des cours et des tâches scolaires et les pressions exercées en regard du rendement et des examens. De même que le stress causé par les exigences conflictuelles imposées aux athlètes provenant des clubs, des écoles et des équipes représentatives.

## 3. Psychologie

Dès le jeune âge, les athlètes peuvent être initiés aux concepts et stratégies qui sous-tendent le développement de l'aptitude mentale, c'est-à-dire les principes de base en matière d'attitude, de concentration positive et d'imagination, tout en soulignant l'importance de l'effort et du plaisir. C'est le début de l'acquisition et du développement des habiletés et stratégies mentales qui peuvent les aider à faire face



à des pressions et à des exigences de compétition de plus en plus importantes.

## 4. Nutrition

Chez les athlètes, l'entraînement, la participation au sport, l'activité physique et la compétition peuvent engendrer beaucoup de fatigue. Il faut donc compter sur la récupération, processus par lequel le corps se libère lui-même de sa fatigue. Diverses méthodes et modalités existent pour faciliter le processus de récupération et aider les athlètes à retrouver leur capacité à répondre aux exigences de leur sport : la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et l'utilisation de certaines techniques, comme les massages, les bains alternés, les bains de glace et les jets d'eau chaude.

## 5. Milieu socioculturel

En ce domaine, la planification des aspects socio-culturels doit être menée avec doigté, vu son importance. La socialisation au moyen du sport permet de mieux intégrer les normes et les valeurs sociétales. En général, les activités socioculturelles n'interfèrent pas de façon négative avec le programme d'entraînement ou de compétitions. Elles représentent une contribution positive au développement du participant en tant que personne.

Société du sport pour la vie. (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique (3,0). <https://sportpourlavie.ca/wp-content/uploads/2019/06/De%CC%81veloppement-a%CC%80-long-terme-par-le-sport-et-l-activite%CC%81-physique-3-0-July-2.pdf>.

# COMPÉTITION

La planification du calendrier des compétitions est une mesure essentielle durant toutes les étapes du développement du joueur de tennis. Quelquefois, l'acquisition des habiletés aura préséance sur la compétition. À d'autres moments ou ultérieurement, ce seront les aptitudes en compétition qui joueront un rôle de premier plan.

Pour toutes les étapes du calendrier, le niveau de compétition doit toujours correspondre au développement de l'athlète sur les plans technique, tactique et mental.

Pour un joueur de tennis, un ratio de trois victoires-une défaite a été identifié comme élément primordial afin de développer sa confiance et lui assurer un défi optimal lors de ses compétitions. Il doit constituer le critère le plus important dans le choix d'une compétition.

Société du sport pour la vie. (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique (3,0). <https://sportpourlavie.ca/wp-content/uploads/2019/06/De%CC%81veloppement-a%CC%80-long-terme-par-le-sport-et-l-activite%CC%81-physique-3-0-July-2.pdf>

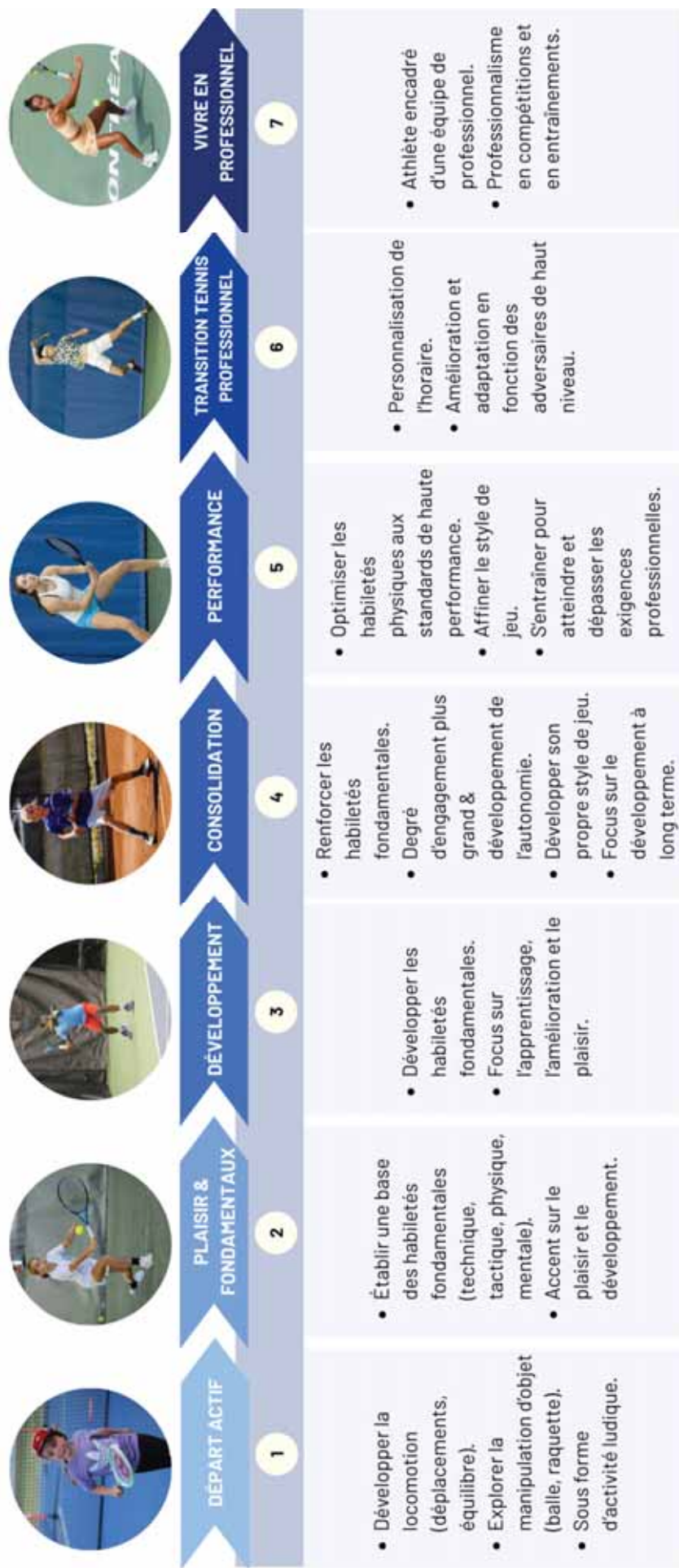
04

04



**CADRE DE RÉFÉRENCE**

# SCHÉMA DU MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE



## TENNIS POUR LA VIE

- Activités pour le plaisir
- Cours récréatifs
- Participer à des ligues dans des clubs
- Compétitions récréatives



# LES 5C



Le programme est conçu autour des 5C du développement des compétences. Il contribue à former autant un joueur de tennis qu'une personne équilibrée grâce aux éléments clés suivants.

1

## Culture

La combinaison de tous les comportements et actions verbaux et non verbaux, sur un terrain de tennis et en dehors du terrain : c'est-à-dire une façon de faire les choses correctement.

2

## Caractère

Compétences en leadership à chacune des étapes du développement et de l'âge.

3

## Confiance

Développement psychologique qui favorise la confiance en soi : processus menant au développement de la résilience.

4

## Connexion

Développement social et émotionnel axé sur les relations et la connectivité dans un monde de plus en plus déconnecté.

5

## Compétence

Recommandations pour le développement tactique, technique et physique, allant des compétences motrices fondamentales à l'entraînement spécifique au tennis, en fonction de l'âge et du niveau.

# ÉTAPE 1

## DÉPART ACTIF

**Priorité :** Découvrir le tennis

### APERÇU DE L'ÉTAPE

C'est le début du parcours de littératie d'un enfant. Nous voulons rendre l'activité ludique et l'intégrer à la routine quotidienne. À cette étape, l'accent doit être mis sur la capacité de rendre le tennis actif et **amusant** et de l'intégrer à la routine quotidienne. Le soutien au développement des aptitudes en regard du mouvement les aidera à explorer et à développer leurs aptitudes de locomotion, de manipulation d'objets et d'équilibre, à la fois sur terre, dans l'eau, sur la glace/la neige et dans l'air, et ce, en effectuant une variété de mouvements et de perceptions. Cela éveillera leur curiosité en regard du tennis et les aidera à atteindre l'objectif recommandé de 60 minutes d'activités énergiques par jour.

Nous voulons encourager le jeu par des activités :

- structurées (dirigées par des adultes);
- non structurées (dirigées par l'enfant);
- ou des occasions de jouer dans des environnements variés.



### CULTURE

Nous désirons mettre l'accent sur le fait de s'amuser, de jouer avec d'autres et sur la création d'une culture qui implique :

- **De reconnaître** que les joueurs s'amuse et de renforcer ce sentiment (« N'est-ce pas amusant? »)
- **De favoriser** l'exploration en encourageant les joueurs à essayer différentes choses ou façons d'accomplir des tâches simples.
- **De renforcer** la curiosité lorsque les joueurs essaient de nouvelles approches (« C'est une excellente question! » ou « Bravo »).



### CONFIANCE

Nous voulons trouver le lien qui motive les joueurs et renforcer cette motivation en mettant l'accent sur les points suivants :

- **Attitude positive** en pratiquant une activité physique quotidienne avec des modèles positifs, en explorant et en s'ouvrant à de nouvelles expériences;
- **Discours positif** sur soi en encourageant les joueurs à se féliciter et à recadrer le discours négatif avec un discours intérieur et des actions positives;
- **Capacité d'attention** en aidant les joueurs à rester concentrés sur leur tâche et en étant conscient du temps parlé (pas de temps mort, de files d'attente, pas de discours, etc.).

### CARACTÈRE

Nous voulons communiquer et renforcer un trait de caractère chaque jour, en mettant l'accent sur :

- **Le bonheur** en ayant une attitude et des visions généralement positives;
- **L'effort** en donnant le meilleur de soi-même chaque fois que l'on participe;
- **La ponctualité** en se présentant à l'heure et être prêt à participer.



## CONNEXION

Nous voulons aider les jeunes joueurs à se lier les uns aux autres, aux instructeurs et au club en mettant l'accent sur les points suivants :

- **S'amuser en étant optimiste et enthousiaste** grâce au langage corporel et à la communication ;
- **L'estime de soi** en reconnaissant les bonnes actions des joueurs ;
- **Les habitudes saines et la prévention des maladies** en expliquant les principes de base du lavage des mains et de l'hygiène personnelle.

## COMPÉTENCE

Le programme U6 de Tennis Canada enseigne aux enfants de 3 à 5 ans à jouer au tennis tout en développant leurs habiletés psychomotrices par le biais d'un enseignement et à des équipements adaptés. Les activités sont conçues dans un environnement actif et ont pour objectif principal d'offrir une introduction amusante au tennis. Le programme aide à développer les compétences physiques essentielles telles que courir, sauter, lancer, attraper, donner des coups de pied et frapper. Dans ce programme, les jeunes joueurs apprennent à utiliser une raquette, des balles légères (balles en éponge, ballons, balles gonflables, etc.) et des cibles dans une atmosphère amusante. Les activités sont individuelles, coopératives et stimulantes.



# ÉTAPE 1 - DÉPART ACTIF

filles & garçons

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir du plaisir à jouer et à pratiquer.</li> <li>• Apprendre à faire preuve d'un bon esprit sportif.</li> <li>• Apprendre à collaborer avec les autres.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Développer son physique et ses habiletés par les mouvements de base.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvement par le biais d'exercices généraux de coordination (sauter, bondir, courir, rouler, faire preuve d'agilité,...)</li> <li>• Coordination oeil-main, orientation spatiale (lancer, attraper, frapper, dribbler).</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à compter les points et à jouer en respectant les règlements du tennis.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>À cette étape, les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques. Voici quelques principes de base :</p> <p><b>Coup de fond y compris le retour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de raquette, préparation, point d'impact, zone de frappe, remplacement.</li> </ul>
<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à contrôler ses motions.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrôle du corps (équilibre, latéralité, prise de conscience du corps).</li> <li>• Affronter les obstacles (courir/rouler et jeux de lancers, autres sports/frapper avec les pieds).</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à compter les points et à jouer en respectant les règlements du tennis.</li> </ul>	<p><b>Volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de raquette, point d'impact, blocage de la balle.</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de raquette, équilibre, lancer de balle.</li> </ul>
<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à se concentrer sur des tâches (comprendre l'exercice, compter les points, appeler les balles, etc.)</li> </ul>		<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à augmenter la trajectoire de la balle dans une situation.</li> <li>• Apprendre à jouer au revers de l'adversaire.</li> <li>• Apprendre à utiliser le coup droit quand on reçoit une balle au centre du terrain.</li> </ul>	<p>Au début de l'apprentissage, il est important pour les enfants d'apprendre à frapper les balles en utilisant les prises de raquette de base. Lorsque le joueur atteint les dernières étapes du modèle, des variations de prises de raquette sont possibles et ce, selon différents facteurs.</p>

## ÉTAPE 2

# PLAISIRS ET FONDAMENTAUX

**Priorité** : Établir les bases nécessaires pour jouer et compétitionner

### APERÇU DE L'ÉTAPE

C'est le début du parcours de littératie d'un enfant. À cette étape, la clé est d'établir les fondements de toutes les compétences physiques, psychologiques, tactiques et techniques de base dont l'objectif est la réussite future. Les joueurs sont initiés aux règles du jeu et à l'éthique du tennis, l'accent étant mis sur le plaisir et le mouvement.

Au tennis, le développement des habiletés de perception est fondamental pour un succès à long terme. Les joueurs devront utiliser l'approche progressive du tennis (terrains rouge, orange et vert) pour jouer, se développer et participer à des compétitions. Ils joueront avec une raquette et des balles appropriées, sur un terrain de la bonne taille. Ainsi, ils réussiront à développer toutes les bases du jeu dès le début de leur apprentissage.

Leur participation doit se faire dans un environnement sûr et inclusif, qui favorise les expériences positives et encourage la participation tout au long de la vie. Pendant les séances, les entraîneurs doivent respecter les normes de qualité du tennis autant pour les enfants que les adultes.



### CULTURE

Nous voulons mettre l'accent sur la reconnaissance et la célébration des bons comportements, notamment :

- La façon d'utiliser un langage avec les autres et poser des gestes appropriés envers les autres (selon l'âge du joueur) ;
- De respecter les autres et les règles par une compréhension du concept de fairplay. Lorsque les joueurs sont initiés à la compétition dans un environnement amusant, les inciter à la résolution de conflits s'il y a lieu, à la responsabilité face à l'autorité



et au jeu, à la compréhension des règles, à l'esprit sportif, au comptage des points, aux victoires et aux défaites ;

- Démontrer une compréhension de base des bonnes et mauvaises actions et comment aborder/exprimer ses préoccupations.

### CARACTÈRE

Nous recherchons les comportements positifs et les valoriser par :

- **L'honnêteté** en disant la vérité, en étant honnête avec soi-même et les autres ;
- **Le respect** en faisant preuve de respect envers le club, l'entraîneur, les parents, les officiels, les coéquipiers et les administrateurs ;
- **L'intégrité** en faisant ce qu'il faut même lorsque personne ne regarde, en respectant sa parole et en travaillant fort pour rivaliser et être challengé ainsi qu'en démontrant de bonnes habitudes d'entraînement et d'engagement.

### CONFIANCE

Nous voulons augmenter le renforcement positif en mettant l'accent sur :

- **La compréhension et l'intelligence du jeu** en faisant prendre conscience de la manière de jouer, du travail nécessaire à l'entraînement et du positionnement des joueurs sur le terrain ;
- **Apprendre à s'épanouir** dans le travail assidu, la compétition et les défis ;
- **Le langage interne positif** en s'adaptant lorsque des joueurs utilisent des mots ou des gestes inadéquats, en leur apportant du soutien ;
- **Le développement d'un compétiteur** en développant un langage sportif pour décrire les règles du jeu, l'amour de la compétition et le respect pour les joueurs, les entraîneurs, les officiels, etc.

## CONNEXION

Nous voulons créer des **liens** en mettant l'accent sur les actions positives des joueurs notamment :

- Faire ce qui est **juste** ;
- **Établir un lien entre les actions et leurs conséquences** en comprenant les effets à long terme des bonnes décisions et en réalisant que de mauvaises décisions peuvent se prendre à court terme;
- **Comprendre les règles du jeu** du tennis et du sport en général ainsi que la nécessité de bien les posséder. Comprendre également les concepts d'équité et de fairplay. Démontrer cette compréhension et apprécier les processus d'apprentissage, d'entraînement et de jeu.

## COMPÉTENCE

### TERRAIN ROUGE

- **Tactique/Technique** : Le joueur a le sens du contrôle de la balle et de la coopération avec un partenaire.
- **Jeu de jambes** : Il développe de bonnes habitudes de déplacement à tout moment, il fait des allègements, se déplace et se replace.

### TERRAIN ORANGE

- **Tactique** : le joueur est à l'aise dans toutes les zones du terrain.
- **Technique** : Il développe les fondamentaux pour jouer en fond de terrain, pour le jeu de transition, le retour de service, le service, le smash et la volée. Il développe ses sensations comme le contrôle des mains (souplesse).
- **Physique** : Il acquiert les compétences de base du déplacement. Il suit un entraînement bilatéral (mains et pieds).
- **Jeu de jambes** : Il apprend la bonne technique pour se déplacer dans toutes les directions y compris dans le cas du jeu de transition et du jeu au filet.

### TERRAIN VERT

- **Tactique** : Il devient régulier, peut contrôler et varier ses coups et commence à jouer un tennis « pourcentage ».
- **Technique** : Il a intégré les fondamentaux techniques (il n'a plus de problèmes de prise de raquette, de défauts techniques ou d'enjeux majeurs).
- **Physique** : Il apprend les concepts d'échauffement et de récupération.

- **Jeu de jambes** : Il est capable de percevoir et de recevoir adéquatement la balle et d'ajuster rapidement son jeu de jambes. Il développe une meilleure maîtrise du jeu de jambes et un déplacement efficace afin de se placer plus rapidement derrière la balle avec équilibre, stabilité et une récupération appropriée.



## COMPÉTITION ET ENTRAÎNEMENT

Voici les recommandations pour les volumes d'entraînement et de compétition :

- **Nutrition et hydratation** : Commencer à éduquer les jeunes athlètes sur les principes de base de la nutrition et de l'hydratation. Leur apprendre l'importance des repas équilibrés et l'absorption d'une grande quantité d'eau.
- **Sommeil** : Les enfants devraient dormir entre 10 et 13 heures par nuit.
- **Réseau du soutien familial** : Mettre l'accent sur le plaisir de jouer et de compétitionner et inculquer le sens du *fairplay* et du respect des autres sur le terrain et à l'extérieur du terrain.
- **Santé et bien-être des joueurs** : Les joueurs commencent à apprendre les bases de la responsabilité personnelle et de l'indépendance. Par exemple, apporter leur propre équipement sur le terrain et être prêts à commencer les activités à l'heure.

## ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

Avec des balles de tennis, des raquettes, des filets et des terrains adaptés pour les jeunes joueurs, ces derniers sont adéquatement équipés pour apprécier les échanges et apprendre les bases du jeu dès le premier jour. Le tennis progressif est un outil de développement qui permet aux jeunes de s'entraîner et de participer à des compétitions avec des équipements et des terrains mieux adaptés à leur taille, ce qui les aide à améliorer leurs compétences tennistiques générales plus rapidement. Ainsi, la transition vers un terrain régulier se fera également plus facilement.

Pour les adolescents et les adultes, cette transition leur permet d'atteindre leur objectif plus rapidement et d'accélérer leur progression. L'utilisation de balles vertes peut également permettre aux joueurs plus âgés de continuer à jouer et d'avoir du succès en ralentissant légèrement le jeu.

Tennis Canada a lancé un programme national de participation appelé Premier set qui permet aux joueurs d'essayer, d'apprendre, de jouer et de participer à des compétitions sur les terrains « rouge, orange et vert ».






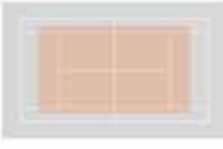


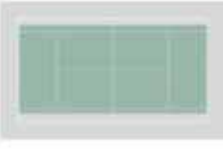


TENNIS PROGRESSIF					
TERRAIN		BALLE		RAQUETTE	
ROUGE			Surdimensionnée à haute densité de mousse		19" - 21"
ORANGE			Dépressurisée		23"
VERT			À faible compression		23" - 25"

Tableau 1. Résumé des différentes composantes du tennis progressif

# ÉTAPE 2 - PLAISIR & FONDAMENTAUX

filles & garçons

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer le goût de l'effort en jouant chaque balle quoi qu'il adienne.</li> <li>Faire preuve de détermination pour placer toutes les balles dans le terrain.</li> <li>Collaborer avec les partenaires de pratique.</li> <li>Apprendre à maintenir une attitude positive lors du jeu.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Développer davantage les habiletés de base du mouvement et les habiletés motrices.</p> <p><b>Vitesse &amp; agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réagir rapidement suite à un seul signal.</li> <li>Avoir la bonne technique pour courir en ligne droite.</li> </ul> <p><b>Habiletés de coordination</b> Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à la corde ;</li> <li>Lancer une balle ;</li> <li>Suivre le rythme ;</li> <li>Conserver son équilibre.</li> </ul> <p><b>Habiletés à prendre des décisions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'enfant doit développer son temps de réaction, son évaluation spatiotemporelle et sa coordination dans des conditions difficiles.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre l'importance de la compétition en conservant un haut niveau de régularité.</li> <li>Apprendre à utiliser le coup droit quand une balle arrive au centre du terrain.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Continuer le développement des habiletés techniques de base de l'étape précédente.</p> <p><b>Coup de fond y compris le retour</b></p> <p><u>Prise de raquette</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CD : <i>Eastern</i> à <i>Semi-Western</i></li> <li>RV 2 mains : main du haut <i>Eastern</i> et main du bas <i>Continental</i></li> <li>RV 1 main : <i>Eastern</i></li> </ul> <p><u>Préparation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation rapide du corps et de la raquette avant même le bond de la balle.</li> </ul> <p><u>Point d'impact</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Légèrement à l'avant entre les hanches et les épaules.</li> </ul> <p><u>Zone de frappe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Allonger, tout en traversant le point d'impact.</li> </ul> <p><u>Remplacement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Premiers pas appropriés en fonction de la distance à couvrir (pas croisés, pas chassés).</li> </ul> <p><b>Volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise continentale</li> <li>Point d'impact légèrement à l'avant</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise continentale</li> <li>Synchronisation des 2 bras</li> <li>Équilibre, lancer de balle, synchronisme des bras suivi d'une frappe appropriée (action de lancer une balle).</li> </ul>
<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer de bonnes habitudes à l'entraînement.</li> <li>Développer un esprit de compétition.</li> <li>Gérer les erreurs d'une manière positive.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flexibilité générale des différentes positions du corps.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à réussir des coups de qualité lors des échanges pour garder l'adversaire au fond du terrain (y compris au retour de service).</li> <li>Apprendre à exploiter les faiblesses de jeu de l'adversaire (souvent le revers), y compris en service et en retour.</li> <li>Apprendre à se replacer sur le terrain en fonction de son coup (profondeur et direction).</li> </ul>	
<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer la concentration sur une tâche spécifique.</li> <li>Développer un bon esprit sportif, ce qui inclut le respect des entraîneurs, des officiels et des autres joueurs.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduction à des exercices de force-endurance en utilisant le poids du corps seulement.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à mettre un effet sur la balle pour changer sa trajectoire.</li> <li>Apprendre à terminer l'échange.</li> <li>Apprendre à faire de bons choix lorsque l'on retourne une balle (attaque, échange, défense) en fonction de la balle reçue.</li> </ul>	
	<p><b>PRIORITÉ #4</b></p> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de courir de 10 à 15 minutes et sauter à la corde de 1 à 2 minutes sans arrêter.</li> </ul>		

# ÉTAPE 3

## DÉVELOPPEMENT

**Priorité :** Entretenir la passion et développer une technique solide.

### APERÇU DE L'ÉTAPE

À cette étape, les joueurs développent leurs compétences techniques et apprennent à faire des choix tactiques judicieux lorsqu'ils s'entraînent et compétitionnent dans des situations où la victoire n'est pas le but ultime. Les joueurs cherchent à apprendre, à s'améliorer et à alimenter leur passion et leur plaisir sur une base continue. Il peut s'agir d'assister à des tournois professionnels, à regarder des tournois à la télévision, de regarder des vidéos et de suivre les classements.

L'entourage du joueur (entraîneurs, parents, bénévoles) doit en tout temps favoriser un environnement accueillant, juste et sécuritaire fondé sur des valeurs éthiques fondamentales et de l'esprit sportif. À cette étape, le jeu et la compétition aideront les athlètes à développer la prise de décision, l'adaptation, la résolution de problèmes et la compétitivité.

Au fur et à mesure que les joueurs progressent durant cette étape, certains commenceront à prioriser le tennis tout en continuant à pratiquer d'autres sports et activités.

Pour les entraîneurs et les parents, un plan de périodisation simple devrait être implanté. Gardez en tête de travailler l'aspect technique, y compris la variabilité et l'individualisation de l'entraînement et de faire progresser les exercices vers des situations tactiques. Des compétitions relevées devraient être intégrées dans des entraînements quotidiens.

À la fin de cette étape, le joueur devrait être techniquement solide, sans problèmes ou facteurs majeurs limitant son potentiel à continuer à s'améliorer et à appliquer des stratégies tactiques de haut niveau. La technique est essentielle pour pouvoir s'adapter et se développer dans tous les scénarios tactiques possibles, y compris les suivants :

- Le joueur comprend et peut appliquer un jeu de jambes efficace qui permet de couvrir toutes les zones du terrain et toutes les phases du jeu (toutes les situations), y compris le jeu de fond de terrain, le jeu de transition, le jeu au filet, et la capacité de maintenir l'équilibre en frappant. Les joueurs sont initiés à se déplacer sur différentes surfaces et au fur et à mesure de leur développement, ils s'adaptent et comprennent la nature de ces surfaces.
- Le joueur peut s'adapter en utilisant différents types de balles pour maximiser la projection (l'envoi de la balle) avec la bonne intention du jeu. Parmi les stratégies tactiques clés du joueur, on doit retrouver



un jeu de jambes solide et de bonnes habiletés techniques dans tous les aspects de son jeu. Ainsi, le joueur pourra gagner du temps pour exécuter ses coups (espace et temps, en gardant sa position sur le terrain autant que possible).



### CULTURE

Nous voulons reconnaître et renforcer les cas où les joueurs répondent aux attentes. Par exemple :

- **Concernant les habitudes d'entraînement :** s'assurer qu'ils assument la responsabilité de leurs actions.
- **Concernant les routines d'entraînement et de compétition :** comprendre et s'engager dans des routines qui favorisent des expériences réussies.
- **Concernant l'état d'esprit de croissance :** apprendre que chaque opportunité peut mener à l'évolution par un travail soutenu.

## CARACTÈRE

Nous voulons reconnaître et renforcer les comportements qui témoignent d'une conduite adéquate en encourageant :

- **L'auto-motivation en étant** suffisamment autonome pour effectuer des tâches sans qu'il soit nécessaire de le rappeler et en dépassant les exigences minimales.
- **L'éthique de travail** en rappelant les responsabilités, une attitude concentrée ainsi que cohérente et la volonté de se surpasser.
- **Un suivi** en retenant les commentaires des entraîneurs et en mettant en place des actions concrètes selon leurs rétroactions. Le joueur est encouragé à respecter ses engagements lorsqu'il se fixe des objectifs à réaliser (entraînement tennis, physique, mental, etc.).

## CONFIANCE

Nous voulons soutenir les joueurs qui sont confiants en leur donnant des instructions précises sur le terrain :

- **Sur le contrôle émotionnel** : décrire son état émotionnel et en l'exprimant aux autres.
- **Sur la concentration** : aider le joueur à identifier les éléments clés du sport qui requièrent une attention spécifique et ciblée (par exemple, rester concentré sur le terrain et ignorer les distractions extérieures).
- **Être à l'écoute** lorsque l'entraîneur aide le joueur à comprendre les causes des erreurs commises et à trouver eux-mêmes des solutions.

## CONNEXION

Nous recherchons activement des moyens d'assembler les joueurs en fonction de leurs intérêts communs, de leur âge ou de leur niveau de jeu :

- **Concernant les règles du jeu** : être capable de s'autoréguler dans la gestion du jeu.
- **Concernant la maladie et la fatigue** : reconnaître le besoin de repos et de récupération lié aux exigences de l'entraînement et de la performance.
- **Concernant les médias sociaux** : les utiliser de manière responsable et en étant conscient des conséquences à long terme. Fournir des rétroactions constructives de manière individuelle et valoriser publiquement les exemples de réussite.

## COMPÉTENCE

### TACTIQUE

À cette étape, l'accent est mis sur la constance. Le joueur comprend le positionnement tactique et les meilleurs angles du terrain selon la situation de jeu et de phase de jeu. Il commence à comprendre les concepts de changement de rythme, d'anticipation et de déguisement.

À la fin de cette étape, le joueur doit être capable d'utiliser son arsenal technique pour faire de bons choix tactiques :

- Dans toutes les phases de jeu (neutre, offensive et défensive) ;
- Dans toutes les situations de jeu (fond de terrain, en transition ou au filet, lorsque l'adversaire monte au filet, au service et en retour de service).

**Neutre** : En plus de ses schémas préférés, le joueur développe sa capacité à prendre les meilleures décisions tactiques possibles (changement de rythme, utilisation des angles, intentions claires, exploitation des forces et faiblesses). Il doit :

- Construire des points avec des balles lourdes (ni à plat ou en chandelle) avec l'intention de prendre l'avantage (positionnement vs angles), tout en maintenant la constance et la capacité de frapper un coup de qualité (en évitant les erreurs dans le filet) ;
- Se concentrer à neutraliser le relanceur lorsqu'il est au service ;
- Frapper avec constance des retours longs et profonds (la position peut varier en retour).

**Attaque** : Bien que cela soit rarement récompensé à cette étape, le joueur prend des risques en jouant un tennis offensif (par le positionnement ou le coup) lorsque l'occasion se présente. Il y a quatre façons de prendre le contrôle d'un point :

- Frapper la balle plus tôt en ayant une position plus près de la ligne de fond ;
- Effectuer une transition plus rapide vers le filet ;
- Attaquer avec le bon coup ou le coup dominant pour dominer l'adversaire ;
- Frapper des coups inattendus (par exemple, amorti, lob) ;
- Au service, utiliser une variété de services pour provoquer des coups vulnérables de l'adversaire, prendre le contrôle du point et préparer la transition vers un jeu plus offensif. L'accent est mis sur la variété et la puissance du premier service ;
- Retour : lors du retour de deuxième service, le joueur cherchera à frapper agressivement depuis l'intérieur de la ligne de fond.

**Défense :** Le joueur frappe des coups croisés hauts pour gagner du temps et obliger l'adversaire à frapper une balle de plus tout en anticipant le prochain coup pour maximiser le remplacement et le déplacement.

**Double :** Le joueur apprend les rôles et le terrain à couvrir de chacune des positions (serveur, partenaire du serveur, relanceur, partenaire du relanceur) et les tactiques de base.

Le joueur développe les compétences techniques pour être efficace à la fois dans les phases de réception et les phases de projection.



## TECHNIQUE

Le joueur peut recevoir et envoyer tous les types de balles. Le joueur développe les compétences techniques pour être efficace à la fois dans les phases de réception et de projection afin de frapper avec constance des coups de qualité et il continue à développer ses sensations dans des situations plus difficiles.

**Coups de fond et retours :** Le joueur possède une bonne technique de réception et de projection pour être capable de gérer tous les contrôles de la balle (direction, hauteur, vitesse, effet et distance) avec la coordination nécessaire pour synchroniser la balle au bon moment à l'impact pour une performance optimale.

- L'augmentation du rythme (par exemple, frapper la balle plus tôt) et une exécution fluide les préparent à être plus efficaces sur le plan biomécanique ;
- La décision d'utiliser un revers à une ou deux mains est prise ;
- Le joueur peut frapper des coups de fond dans le rebond à hauteur d'épaule avec un long corridor de frappe (allongement) lorsqu'il reçoit des balles d'échange de son adversaire, y compris des balles avec une plus grande vitesse pour ne pas perdre sa position près de la ligne de fond du terrain.

**Service :** Le joueur a acquis la bonne technique pour frapper tous les services (plat, brossé et coupé) avec la prise continentale. Le joueur prend le contrôle du point grâce à sa précision et à la puissance accrue de son service, ce qui lui donnera confiance.

- Équilibre, coordination des jambes et des bras ;
- Alignement des épaules et du bras dominant relâché.

**Jeu de filet :** Le joueur doit se sentir techniquement à l'aise au filet en y maintenant une forte présence et une grande confiance.

- Position déséquilibrée vers l'avant ;
- S'adapter aux hauteurs, aux effets et aux directions ;
- Ajout de compétences dans le jeu de filet (par exemple, les demi-volées et les volées interceptées sont acquises).

**Smash :** Le joueur se place rapidement en position de côté en préparant ses deux bras et se déplace pour être positionné sous la balle afin de frapper avec confiance. Le smash du revers est introduit.

**Jeu de jambes :** L'ensemble de la séquence du jeu de jambes de base (pas chassés, croisés, sprint, pas de reculons et contournement du revers) est comprise et appliquée pendant la compétition.

- Le joueur développe sa capacité à utiliser un jeu de jambes efficace (effectuer de petits et grands pas, frapper en course, s'ajuster aux différents coups) en fonction de la distance à parcourir afin de maximiser son déplacement vers la balle et pour se remettre efficacement en position avant le prochain coup de l'adversaire.

## PHYSIQUE

L'objectif de cette étape est d'améliorer la maîtrise des habiletés motrices de base du joueur et sa capacité à les combiner efficacement. Le joueur se familiarise avec différents types d'entraînements physiques. Chez les jeunes joueurs, cette période marque le passage de l'enfance à l'adolescence et le début d'une période de croissance.

- Acquérir les compétences motrices de base ;
- Maîtriser les techniques de course, de saut et de lancer et les combiner avec un jeu de jambes de qualité et de dextérité ;
- Échauffement : Selon des principes simples, expérimenter différents types d'entraînements pour améliorer les compétences techniques ;
- Adaptabilité : Stimuler l'adaptabilité et la créativité dans des situations physiques variées et développer l'autonomie du joueur en participant activement aux entraînements et en comprenant ses actions.

**Compétition et entraînement :** Le volume d'entraînement et de compétition varieront en fonction du profil de développement du joueur et des phases de périodisation de son plan annuel d'entraînement.

- Le joueur doit adopter un mode de vie sain et équilibré axé sur la nutrition et l'hydratation, le sommeil, la récupération, l'adaptation aux voyages, le soutien familial, la santé et le bien-être, ainsi que la saine utilisation des médias sociaux ;
- Il est important de fournir de la formation éducative sur la nutrition (au quotidien et pendant les compétitions), incluant les principaux nutriments clés et les sources d'alimentation qui favorisent la santé et la performance. Introduire les bases de l'épicerie et la lecture des étiquettes pour aider à faire les bons choix alimentaires. Introduire les concepts de base de l'hydratation pour la santé et la performance, y compris les besoins d'hydratation lors de l'entraînement. Faire comprendre l'importance de choisir les bons liquides (boissons pour sportifs vs eau, boissons gazeuses vs boissons énergisantes, etc.) Le joueur commence à apprendre à faire des choix judicieux au restaurant et dans d'autres occasions.

## RÉCUPÉRATION

Introduire le concept de nutrition, de récupération post-entraînement et de compétition. Mettre l'accent sur l'horaire des repas et des collations en fonction de l'entraînement et de la compétition, ainsi que sur les objectifs en matière de composition nutritionnelle de chaque repas et collation. Donnez des exemples de choix d'aliments de haute qualité pour la récupération.

- Introduire les avantages des douches chaudes et froides, de la thérapie par contraste et des routines de refroidissement après les séances d'entraînement ;
- **Sommeil :** 9 à 11 heures de sommeil par nuit, de préférence ;
- **Voyage et décalage horaire :** Apprendre à gérer les voyages, (décalage horaire, bagages, culture et aliments différents) ;
- **Réseau de soutien familial :** Souligner l'importance de l'éducation et d'un bon équilibre entre l'école, le tennis, les amis et les autres activités. Continuer à participer à d'autres activités, d'autres sports, à s'amuser et à passer du temps avec des amis ;
- **Santé et bien-être :** Continuer à développer le niveau de responsabilité du joueur avant et après l'entraînement et pendant la compétition. Notamment en vérifiant l'équipement, en réservant les séances d'entraînement et en veillant à une alimentation et une hydratation appropriée ;
- **Médias sociaux :** Éduquer le joueur sur la saine utilisation des médias sociaux, sur le temps réservé aux médias sociaux et sur les responsabilités associées à la communication électronique ;
- **Discuter de la santé mentale** et des sentiments d'anxiété, de stress et de pression que le joueur peut ressentir. Lui faire savoir qu'il existe des personnes et des centres d'aide qui l'écouteront et l'aideront ;

- **Éduquer** le joueur sur le comportement approprié et rassurant des personnes en position d'autorité, comme les entraîneurs et les adultes concernés. Apprendre aussi au joueur à gérer une situation dans laquelle il se sent mal à l'aise.



## ÉQUIPEMENT ET COURT

Le joueur doit privilégier tout équipement permettant d'éviter les blessures. Une raquette bien équilibrée pesant jusqu'à 300 g est recommandée (285 g à la fin de l'étape). En ce qui concerne la longueur et le poids de la raquette, une raquette de taille régulière n'est recommandée que pour les enfants de plus de neuf ans. Le joueur doit privilégier un cordage multifilament pour développer ses sensations et la tension ne doit pas dépasser 50 lbs (23 kg). Les cordes monofilaments professionnelles ne sont pas recommandées à cette étape, bien que des compositions hybrides peuvent être utilisées vers la fin de cette phase. Le joueur doit jouer sur un terrain complet, avec une balle régulière.

Le joueur commencera à accorder davantage d'attention à ses préférences et besoins personnels en fonction de son niveau et de son style de jeu. Le joueur devra apporter deux raquettes sur le terrain. À cette étape, les jeunes joueurs passeront probablement d'un cadre junior en aluminium à un cadre junior en graphite. De nombreux grands fabricants de raquettes proposent des versions plus légères et plus courtes au lieu de leurs cadres de taille régulière (27 pouces).

En fonction de la taille et de la force du joueur, celui-ci peut utiliser un cadre junior de 25 pouces ou de 26 pouces. Certains joueurs (âgés de 10 à 12 ans) peuvent même être prêts à utiliser un cadre ultra-léger de 27 pouces. La taille du manche est généralement de 4 ¼ ou 4 ¾ pour cette tranche d'âge, en fonction de la taille des mains des enfants. En ce qui concerne le poids et l'équilibre, la plupart des fabricants suivent la norme de l'industrie avec un centre équilibré et un poids, sans les cordes, de 230 à 270 grammes. Un joueur inscrit à un programme de haut niveau et participant à des tournois devrait disposer de deux raquettes identiques cordées avec le même cordage.

- Il est recommandé d'utiliser un cordage multifilament dont la tension ne dépasse pas 50 lbs.
- Une corde de plus petit diamètre (1,18 à 1,25 mm) est recommandée, mais si un joueur brise ses cordes après 10 à 15 heures de jeu, un multifilament de 1,30 mm peut être une meilleure option en termes de durabilité.

# ÉTAPE 3 - DÉVELOPPEMENT

filles

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire tous les efforts nécessaires et toujours chercher à s'améliorer.</li> <li>Démontrer une attitude calme et positive.</li> <li>Apprendre à gérer les erreurs de façon positive.</li> <li>Favoriser le respect envers les entraîneurs, les officiels et les autres joueurs.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p><b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à la corde (différents jeux de jambes).</li> <li>Lancer la balle (différents lancers).</li> <li>S'adapter aux changements de rythme.</li> <li>Maintenir son équilibre dans différentes situations.</li> <li>Exécuter plusieurs tâches en même temps.</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réagir rapidement à des signaux multiples.</li> <li>Avoir de bonnes techniques de course multidirectionnelle.</li> </ul> <p><b>Habiletés à prendre des décisions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer son temps de réaction, son analyse spatiotemporelle et sa coordination des situations difficiles. Être capable de faire plusieurs tâches en même temps.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Apprendre à</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frapper de bons coups de fond (profondeur + rythme);</li> <li>Favoriser les coups gagnants en utilisant le bon coup au bon moment (échange, attaque, défense);</li> <li>Diriger le 1<sup>er</sup> service vers la faiblesse de l'adversaire (souvent RV) en maintenant un haut % de réussite.</li> </ul> <p>Développer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le désir d'avoir un haut % de 1<sup>er</sup> service;</li> <li>Et comprendre l'importance de frapper de grosses cibles.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Habiletés techniques doivent s'harmoniser avec priorités tactiques.</p> <p><b>Coup de fond y compris le retour</b></p> <p><u>Prise de raquette</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CD : <i>Semi-Western</i></li> <li>RV 2 mains : main du haut <i>Eastern</i> et main du bas <i>Continental</i></li> <li>RV 1 main : <i>Eastern</i></li> </ul> <p><u>Préparation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation rapide avant le bond de la balle (corps + raquette).</li> <li>Augmenter l'amplitude des mouvements.</li> </ul> <p><u>Point d'impact</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtrise et bon synchronisme de la zone de frappe.</li> <li>Utiliser bonne technique pour frapper balle à effet.</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise continentale et pronation adéquate.</li> <li>Équilibre, lancer de balle, synchronisme des bras, suivi de frappe approprié.</li> </ul> <p><b>Volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise continentale</li> <li>Déterminer point d'impact idéal.</li> <li>Développer 1<sup>er</sup> pas du jeu de jambes.</li> </ul> <p><b>Smash</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation et point d'impact adéquat.</li> <li>Action de lancer une balle et pronation.</li> </ul>
<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter le degré de concentration et d'implication à l'entraînement.</li> <li>Développer l'autonomie et le sens des responsabilités lors des compétitions.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer la flexibilité des différents grands groupes musculaires.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p>Apprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les habiletés qui permettent de frapper tôt (au sommet du bond de la balle en étant près de la ligne de fond);</li> <li>À retourner les services avec régularité et qualité;</li> <li>À reconnaître les forces, faiblesses et les habitudes de l'adversaire et à le neutraliser en exploitant ses lacunes.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Coup de fond (et retour)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter les coups selon les situations urgentes.</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser les jambes si les éléments précédents sont maîtrisés.</li> </ul> <p><b>Volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer les sensations dans la main.</li> </ul>
<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer et comprendre l'amour de la compétition.</li> <li>Développer un comportement autonome et responsable en tout temps et en tout lieu.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices de force-endurance avec le poids du corps seulement.</li> <li>Introduction au gainage (stabilité du tronc).</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Objectif de courir de 15 à 25 minutes et sauter à la corde de 1 à 3 minutes.</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Principe SAM + renforcement muscles profonds</li> </ul> <p>*SAM : stabilité - alignement - mouvement</p>	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p>Apprendre à</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frapper des balles à plat avec régularité et cadence élevée;</li> <li>Changer le rythme d'un échange avec précision en utilisant les angles, les effets et les habiletés pour contrer les tactiques;</li> <li>Rester dans l'échange en neutralisant les attaques de l'adversaire (bonnes habiletés défensives);</li> <li>Contrôler l'échange dès le retour du 2<sup>e</sup> service en visant une variété de cibles;</li> <li>Remporter des points grâce à des <i>swing volley</i> (début apprentissage).</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p>

# ÉTAPE 3 - DÉVELOPPEMENT

## garçons

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire tous les efforts nécessaires et toujours chercher à s'améliorer.</li> <li>Démontrer une attitude calme et positive.</li> <li>Apprendre à gérer les erreurs de façon positive.</li> <li>Favoriser le respect envers les entraîneurs, les officiels et les autres joueurs.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p><b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à la corde (différents jeux de jambes).</li> <li>Lancer la balle (différents lancers).</li> <li>S'adapter aux changements de rythme.</li> <li>Maintenir son équilibre dans différentes situations.</li> <li>Exécuter plusieurs tâches en même temps.</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réagir rapidement à des signaux multiples.</li> <li>Avoir de bonnes techniques de course multidirectionnelle.</li> </ul> <p><b>Habiletés à prendre des décisions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer son temps de réaction, son analyse spatiotemporelle et sa coordination des situations difficiles. Être capable de faire plusieurs tâches en même temps.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Apprendre à</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jouer en étant très régulier (soutenir des échanges de qualité) et en visant de grosses cibles;</li> <li>Contrôler le centre du terrain en utilisant son coup droit;</li> <li>Neutraliser l'adversaire en retour de 1<sup>er</sup> service avec un coup de qualité.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Habiletés techniques doivent s'harmoniser avec priorités tactiques.</p> <p><b>Coup de fond y compris le retour</b></p> <p><u>Prise de raquette</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>CD : <i>Semi-Western</i></li> <li>RV 2 mains : main du haut <i>Eastern</i> et main du bas <i>Continentale</i></li> <li>RV 1 main : <i>Eastern</i></li> </ul> <p><u>Préparation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation rapide avant le bond de la balle (corps + raquette).</li> <li>Augmenter l'amplitude des mouvements.</li> </ul> <p><u>Point d'impact</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtrise et bon synchronisme de la zone de frappe.</li> <li>Utiliser la bonne technique pour frapper balle à effet.</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise continentale et pronation adéquate</li> <li>Équilibre, lancer de balle, synchronisme des bras, suivi de frappe approprié.</li> </ul> <p><b>Volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prise continentale</li> <li>Déterminer point d'impact idéal.</li> <li>Développer 1er pas du jeu de jambes.</li> </ul> <p><b>Smash</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation et point d'impact adéquat.</li> <li>Action de lancer une balle et pronation.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter le degré de concentration et d'implication à l'entraînement.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer la flexibilité des différents grands groupes musculaires.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p>Apprendre à</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Changer de rythme et les effets afin de contrôler l'échange;</li> <li>Augmenter ou diminuer la vitesse des balles grâce à une variété de volées (angle, amorti, sortante);</li> <li>Contrôler l'échange en frappant le retour d'un 2<sup>e</sup> service de l'intérieur du terrain;</li> <li>Rester dans l'échange en neutralisant les attaques de l'adversaire grâce à de bonnes habiletés défensives;</li> <li>Reconnaître et exploiter les faiblesses de l'adversaire;</li> <li>Utiliser toutes ses forces pour prendre l'avantage.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Coup de fond (et retour)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter les coups selon les situations urgentes.</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser les jambes si éléments précédents sont maîtrisés.</li> </ul> <p><b>Volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer les sensations dans la main.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer et comprendre l'amour de la compétition.</li> <li>Développer un comportement autonome et responsable en tout temps et en tout lieu.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices de force-endurance avec le poids du corps seulement.</li> <li>Introduction au gainage (stabilité du tronc).</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Objectif de courir de 15 à 25 minutes et sauter à la corde de 1 à 3 minutes sans arrêt.</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Principe SAM + renforcement muscles profonds</li> </ul> <p>*SAM : stabilité - alignement - mouvement</p>	<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p>Apprendre à</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bien utiliser les coups en angle et les balles à effets prononcés et pouvoir composer avec ces 2 tactiques;</li> <li>Reconnaître et prendre avantage de <math>\frac{3}{4}</math> de terrain en utilisant un ou 2 coups;</li> <li>Provoquer des occasions d'attaque/erreur avec le 1<sup>er</sup> service (précision);</li> <li>Favoriser les coups gagnants en utilisant le bon coup au bon moment;</li> <li>Utiliser une bonne variété de volées pour terminer le point au filet.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PRIORITÉ #3</b></p>

# ÉTAPE 4

## CONSOLIDATION

**Priorité :** Mettre l'accent sur la tactique et se concentrer sur des tâches spécifiques.

### APERÇU DE L'ÉTAPE

Cette étape nécessite souvent plus d'adaptation pour certains que pour d'autres. Par exemple, les adolescents peuvent traverser leur phase de puberté au cours de laquelle ils changent et grandissent à des rythmes différents et dans des directions différentes.

À cette étape, il est important de renforcer les compétences techniques acquises précédemment, dans la mesure où il devient plus difficile d'apporter des ajustements techniques majeurs. Un niveau d'engagement et de concentration plus élevé est requis et attendu, car les exigences et les tâches spécifiques deviennent plus complexes. Le joueur apprendra à voyager à l'étranger pendant de plus longues périodes, développant ainsi son autonomie et se concentrant sur son propre style de jeu tactique afin de construire des schémas solides en lien avec sa personnalité et ses compétences. Lors des matchs, le joueur commencera à imposer son style de jeu.

Il est donc essentiel de renforcer les valeurs de la compétition et de conduite adéquate sur le terrain et à l'extérieur du terrain. À mesure que le joueur se concentre de plus en plus sur la tactique, il s'engage pleinement dans son développement tennistique (c'est-à-dire qu'il passe des compétitions nationales aux compétitions internationales). Le joueur acquiert une meilleure compréhension des exigences de performance de son jeu.

Ce faisant, le joueur apprend également à trouver des solutions tactiques en jouant des matchs de qualité plus relevée sur différentes surfaces et contre des adversaires de styles et d'âges différents. Le joueur développe davantage son esprit de compétition et sa force. Il se concentre sur la compétition et le fait d'être un athlète complet (approche holistique).

Au fur et à mesure que le joueur voyage et participe à des compétitions, la priorité reste son développement global. À mesure que les résultats deviennent de plus en plus importants, le joueur doit continuer à se concentrer sur des objectifs spécifiques lors des compétitions.

Le développement à long terme du joueur est privilégié par rapport à ses résultats à court terme. Il est important de s'assurer que le jeune joueur a participé à un nombre suffisant de matchs officiels de qualité (\*) et de matchs d'entraînement afin de renforcer son développement tactique. Jouer sur un petit terrain (par exemple, 2 vs 1) ou



dans une zone spécifique du terrain avec un ratio travail/repos adéquat peut être très bénéfique car ces exercices simulent des situations de jeu dans un espace restreint et aident à développer les compétences en matière de compétition, de prise de décision et de résolution de problèmes. Des compétitions de qualité doivent aussi être intégrées dans l'environnement d'entraînement quotidien.

*\*Un match dans lequel le joueur qui perd remporte plus de 50 % des jeux est généralement considéré comme un match de qualité.*

Pour les entraîneurs et les parents, le plan de périodisation doit être détaillé et spécifique. Il est basé sur le développement du joueur, sur le nombre de matchs avec un ratio victoires/défaites de 3:1, sur le classement, les surfaces de jeu et les opportunités de développement. L'entraîneur joue un rôle plus important à mesure que son leadership dans la planification globale de la carrière émergente du joueur s'étend.

Le joueur est initié à la science du sport, en particulier à la préparation physique et aux routines psychologiques. Vers la fin de cette étape ou au tout début de la suivante, le joueur et ses parents se concentreront principalement sur le tennis. Les priorités principales seront l'entraînement et la compétition.



## CULTURE

Nous voulons établir des attentes claires en mettant l'accent sur la courtoisie dans la victoire comme dans la défaite. L'accent doit être mis sur :

- **L'altruisme** en donnant la priorité aux désirs et aux besoins des autres et en manifestant de la gratitude.
- **Le respect des adultes** : parents, entraîneurs, officiels, administrateurs et membres du club et de la communauté au sens large.
- **La volonté** de s'engager pleinement dans le projet et le processus est un aspect primordial. Il est impossible de diriger convenablement sans être prêt à suivre efficacement. Le joueur doit être conscient qu'il représente le Canada lors d'événements internationaux et se comporter en conséquence.

## CARACTÈRE

Nous voulons nous concentrer sur les plans de développement interne et externe du joueur, qui vont au-delà du terrain de tennis. À cette étape, l'accent doit être mis sur le processus et non sur le résultat :

- **Développer un sens aigu de la concentration** afin d'atteindre chaque objectif au fur et à mesure qu'il se présente et maîtriser les compétences nécessaires pour y parvenir (par exemple, apporter son équipement à l'entraînement).
- **Comment faire face aux échecs** et avoir la volonté de continuer à aller de l'avant, quoi qu'il arrive.
- **Rester ouvert à la critique** : dans le cadre du processus d'apprentissage les rétroactions ne sont pas des commentaires négatifs.

Il est essentiel de renforcer les valeurs de compétition et d'éducation adéquate sur le terrain et à l'extérieur du terrain.

## CONFIANCE

Nous voulons continuer à valoriser les joueurs à travers leur estime de soi.

- **L'estime de soi** : remplacer les pensées négatives par un discours interne positif.
- **La compréhension** : bien saisir leur propre modèle de développement, les prochaines étapes, les raisons qui les motivent et avoir la capacité à expliquer leur projet aux autres.
- **L'appartenance** : avoir le sentiment d'être accepté par ses coéquipiers, ses entraîneurs et le club dans son ensemble.

## CONNEXIONS OU LIENS

Nous voulons continuer à faire en sorte que les joueurs se sentent impliqués dans le processus et dans le club en mettant l'accent sur :

- **Les relations avec les autres** : soutenir et encourager une confiance mutuelle.
- **La résolution de conflits** : faire l'effort d'écouter l'avis des autres tout en essayant de comprendre les différents points de vue.
- **L'empathie** : développer la clé pour résoudre les problèmes d'intimidation et la capacité à comprendre les incidents de son propre point de vue et de celui des autres.

## COMPÉTENCES

### TACTIQUE

Le joueur doit résoudre des problèmes et trouver des réponses tactiques durant l'entraînement et lors de compétitions. Le joueur commence à voyager davantage, et l'impact des différentes surfaces devient plus évident. À cette étape, les différences au niveau de la puissance et du développement ont une répercussion significative sur l'issue d'un match. Le joueur doit toujours se développer/s'améliorer à travers des situations de jeu et de matchs. La personnalité du joueur commence à émerger (style de jeu personnalisé), et révèle les moyens les plus efficaces de gagner des points.

**Neutre** : le joueur s'améliore dans la mise en œuvre de patrons de jeu de haute qualité. Le haut et le bas du corps de plus en plus puissants lui permettent d'ouvrir le terrain davantage et de changer de rythme avec plus d'efficacité.

- Le joueur cherche à construire progressivement le point en croisé en utilisant une agressivité maîtrisée ;
- La notion de limite entre la constance et la qualité de ses coups est essentielle à cette étape (par exemple : quel risque dois-je prendre?) Selon les résultats visés, l'efficacité du jeu de jambes à une influence considérable sur la prise de risque pour l'obtention d'un coup de qualité ;
- Maîtriser les effets et la capacité à neutraliser le deuxième service ;
- Servir au corps et viser haut au revers sur le deuxième service ;
- Les retours longs et profonds constituent toujours le patron de base, tandis que la position du retourneur varie.

Estime de soi : Remplacer les pensées négatives par un dialogue interne positif.

**Attaque :** Au fur et à mesure que le joueur apprend à exploiter et à maîtriser sa puissance, ses coups offensifs sont de plus en plus récompensés. Le joueur doit résister à la tendance naturelle à en faire trop avec ses coups. Il doit apprendre à attendre la balle qui lui permettra de frapper le coup décisif. Le joueur dispose maintenant de plus d'options alors que le choix des coups en fonction de son positionnement devient aussi plus important.

- Le joueur apprend à attaquer avec l'intention de conclure le point et commence à s'appuyer sur le changement de vitesse pour soudainement prendre l'avantage sur son adversaire ;
- Son premier service commence à devenir une arme sur les surfaces rapides :
  - Le premier service est frappé avec une intention tactique tout en maintenant un pourcentage élevé de réussite ;
  - Le premier service sortant est utilisé adéquatement pour réussir à frapper le coup suivant ;
- Il développe une intention tactique afin de prendre le contrôle du point lors du retour de deuxième service.

**Défense :** Le joueur doit résister à la tentation de frapper trop rapidement un coup à faible pourcentage. Il doit s'efforcer de faire jouer un coup supplémentaire à son adversaire et essayer de se défendre en jouant croisé pour rester dans le jeu.

**Double :** le joueur apprend le positionnement dans un jeu de type offensif, c'est à dire « vers le filet ». Les quatre principaux facteurs de réussite sont les suivants :

- Obtenir un haut pourcentage de premiers services ;
- Retourner au maximum dans les pieds du serveur qui utilise le service-volée ;
- Autant que possible, frapper entre les deux adversaires lorsqu'il n'y a pas d'ouverture évidente ;
- Apprendre à terminer les points au filet en frappant des volées avec puissance et/ou précision (en croisé, parallèle, au centre) selon la position des adversaires.

## TECHNIQUE

Les compétences techniques doivent supporter efficacement les priorités tactiques. Le joueur engage l'ensemble de son corps dans une chaîne de mouvements appropriés. Le transfert de poids et l'utilisation du sol (force) sont des éléments clés pour maximiser le déplacement, tout comme le remplacement.

**Coups de fond et retours :** le joueur doit constamment compter sur sa capacité à frapper la balle dans le rebond.

- Mise en place de toutes les capacités de perception et de réception technique associées à cette habileté ;
- Acquisition d'une technique permettant de frapper une balle franche avec un minimum d'effort grâce à l'utilisation de la force au sol et de la force de rotation avec une bonne synchronisation ;

- Utilisation d'une position ouverte et d'un transfert de poids vers l'avant ;
- Accent sur la préparation et la synchronisation à mesure que le tempo de la balle et la couverture du terrain deviennent plus exigeants ;
- Exigence d'un répertoire complet des compétences d'adaptation en contre-attaque et en défensive ;
- Variation de tous les types de services et adaptation des exigences techniques en conséquence. Un joueur doit être capable d'avoir une grande variété de services, tant pour le premier service que pour le deuxième.

**Service :** Le joueur développe un service plus puissant en utilisant davantage la force au sol (saut vertical), la force de rotation et la vitesse du bras. Les différences entre le premier et le deuxième service sont moins importantes.

**Jeu au filet :** Il ajuste ses habiletés techniques en fonction de la balle reçue (développer des mains plus rapides, utiliser davantage les jambes, se rapprocher des balles faciles). La condition physique est importante pour garder un bon équilibre dans les situations difficiles. Le joueur doit aussi maîtriser la volée « frappée » (*swing volley*).

**Fond de terrain :** Lors des échanges, les garçons/hommes frappent généralement des balles plus lourdes avec une trajectoire plus haute que les filles/femmes, sauf lorsqu'ils attaquent depuis l'intérieur du terrain.



**Smash :** Il utilise la technique appropriée du haut et du bas du corps et il peut terminer le point avec puissance et précision. Le joueur est également capable d'adapter sa technique en fonction de sa position sur le terrain et de son intention tactique. À cette étape, il est important de travailler le smash du revers.

**Jeu de jambes :** Le répertoire complet du jeu de jambes doit maintenant être bien contrôlé.

## PHYSIQUE

L'objectif principal est d'améliorer continuellement les habiletés motrices de base et la capacité à les combiner dans un contexte plus complexe. Il revient à l'entraîneur d'appliquer les principes fondamentaux de l'entraînement physique. Il faudra tenir compte que le joueur connaîtra souvent des poussées de croissance importantes.

1. Perfectionner les habiletés motrices de base et les combiner dans des situations de tennis.
2. Réaliser un échauffement basé sur le thème principal de la séance.
3. Se montrer efficace dans différentes situations physiques, stimuler la créativité et favoriser une approche positive de la compétition.
4. Permettre d'apprendre dans un environnement ludique et à travers une approche positive de la compétition.

## ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

Bien que l'accent soit mis sur le développement des capacités techniques du joueur, celui-ci doit également s'engager à suivre un volume d'entraînement adéquat et à participer à des compétitions de qualité adaptées à son niveau.

**Nutrition et hydratation :** encourager les athlètes à adopter une alimentation et une hydratation adéquates avant et après l'entraînement et la compétition. Le joueur doit développer la capacité et la confiance nécessaires pour lire les étiquettes des aliments lorsqu'il fait ses courses à la maison et sur la route, et apprendre à gérer son alimentation et son hydratation lorsqu'il voyage et dans différentes conditions environnementales. Se reporter aux ressources élaborées par l'Académie canadienne de nutrition sportive.

- Commencer à élaborer des plans d'hydratation individuels qui sont testés et ajustés en fonction de l'entraînement, du calendrier des compétitions et des conditions environnementales. Enseigner au joueur les signes et les symptômes d'une mauvaise hydratation.

**Récupération et prévention des blessures :** s'assurer à ce que le joueur dispose de suffisamment de temps pour récupérer entre les séances ou avant la prochaine compétition et qu'il bénéficie d'un sommeil de qualité (en plus d'autres formes de récupération pour favoriser le développement des compétences, l'apprentissage et la rétention).

**Sommeil :** il est recommandé de dormir entre 8 et 10 heures par nuit.

**Autonomie :** Le joueur doit continuer à développer son indépendance, ses compétences organisationnelles, sa gestion du temps et son sens des responsabilités. Cette façon de faire lui sera très utile pour gérer les complexités liées à l'équilibre entre les études, le travail à temps partiel, les loisirs, les relations sociales et le tennis. Les aptitudes mentales développées par le sport contribueront également à l'acquisition des compétences durant sa vie.

**Réseau de soutien familial :** Les jeunes athlètes ont besoin d'un soutien solide de la part de leur famille et de leurs amis, ainsi que d'aide pour trouver un équilibre entre l'école, le tennis, les amis et l'emploi à temps partiel.

**Santé et bien-être des joueurs :** Continuer à insister sur la nécessité de respecter les entraîneurs, les adversaires, les officiels et les organisateurs de tournois pendant les compétitions, sur le terrain et en dehors du terrain. Engager une conversation sur le dopage et le contrôle antidopage, ainsi que sur l'importance de comprendre les droits et les obligations des joueurs.

**Sport sécuritaire :** Continuer à sensibiliser les joueurs sur l'importance d'un environnement sécuritaire et inclusif dans lequel ils peuvent s'entraîner et compétitionner sans craindre l'intimidation, le harcèlement ou l'abus.

**Santé mentale :** Créer des espaces ouverts pour discuter du stress et de l'anxiété qui peuvent accompagner la compétition et des moyens de concilier le tennis avec l'école, les amis et la famille. Pour ce, le Centre canadien pour la santé mentale et le sport est une bonne ressource.

**Voyages et décalage horaire :** Les athlètes doivent apprendre à mieux gérer le décalage horaire et les changements de fuseau horaire, y compris le nombre de jours nécessaires pour compenser les changements d'heure. Ils doivent aussi savoir comment composer avec les jours de déplacement. Pour ce faire, l'Académie canadienne de nutrition sportive est une bonne ressource.

## ÉQUIPEMENT ET TERRAIN

À cette étape, la plupart des joueurs, voire tous, utilisent un cadre de raquette en graphite de 27 pouces. Le poids recommandé pour les cadres est compris entre 270 et 285 g non cordé. La plupart des fabricants de raquettes produisent aussi des versions légères. À cette étape, elles sont idéales pour les joueurs. Comme à l'étape 3, deux cadres de raquette sont recommandés pour les joueurs inscrits à des programmes de haute performance et qui participent à des tournois et autres types de compétition (c.-à-d. ligue). Le cordage multifilament s'effilochera avec le temps et finira par se briser. Si le joueur commence à briser fréquemment ses cordages multifilaments (en moins de 10 à 15 heures de jeu), une corde de calibre plus élevé ou un cordage hybride sera alors préférable.

- Un cordage hybride est composé de deux cordes différentes, généralement une corde plus souple (nylon ou en boyau naturel) et une corde plus rigide (monofilament). La plupart des joueurs préfèrent un cordage plus souple sur les cordes verticales du cadre et un cordage multifilament sur les cordes horizontales du cadre. Un joueur peut donc également demander l'inverse. Le cordage vertical est le cordage dominant et fournit donc le plus de sensations au joueur et a plus d'influence sur la balle. Comme pour les raquettes, le choix de la configuration des cordes dépend des préférences de chacun. Il est donc recommandé aux joueurs d'essayer les deux options et de choisir celle qu'ils préfèrent.
- Tension maximale recommandée : 53 lbs (24 kg). Le cordage plus souple devra être cordé avec une tension supérieure de 1 à 2 kg au cordage plus rigide. Le cordage plus souple doit être de 1,25 à 1,35 mm.

# ÉTAPE 4 - CONSOLIDATION

filles

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver l'enthousiasme et le plaisir de jouer autant à l'entraînement qu'en compétition, quoiqu'il advienne.</li> <li>• Utiliser la pensée positive ainsi qu'un bon langage corporel.</li> <li>• Savoir apprécier la pression de la compétition.</li> <li>• Développer une mentalité de batailleur et apprendre à jouer le bon coup malgré la pression, sans égard au pointage ou à la situation.</li> <li>• Développer une attitude de "aucune excuse" et trouver des solutions pour être fort mentalement en compétition.</li> <li>• Acquérir les habiletés nécessaires pour contrôler le match grâce à une compréhension des momentum, des moments favorables et grâce à l'utilisation de routines et de rituels.</li> <li>• Devenir compétent en situation de compétition.</li> <li>• Respecter les joueurs, les entraîneurs et les officiels.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p><b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à la corde (différents jeux de jambes).</li> <li>• Lancer la balle (différents lancers).</li> <li>• S'adapter aux changements de rythme.</li> <li>• Maintenir son équilibre dans différentes situations.</li> <li>• Exécuter plusieurs tâches en même temps.</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réagir rapidement à des signaux multiples.</li> <li>• Avoir de bonnes techniques de course multidirectionnelle.</li> </ul> <p><b>Habiletés à prendre des décisions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer son temps de réaction, son analyse spatiotemporelle et sa coordination des situations difficiles. Être capable de faire plusieurs tâches en même temps.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Développer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'habileté d'exécuter toutes les tactiques des étapes précédentes avec cadence élevée et précision ;</li> <li>• L'habileté de réduire le temps de frappe en prenant la balle plus tôt grâce à une position adéquate sur le terrain et à un remplacement rapide ;</li> <li>• Une frappe en puissance du fond de terrain en visant de grosses cibles ;</li> <li>• Des frappes en puissance du milieu du terrain afin de susciter en retour des coups défensifs ;</li> <li>• L'habileté de favoriser les coups gagnants et d'utiliser le bon coup au bon moment ;</li> <li>• L'habileté de regrouper ses forces pour bénéficier de cet avantage en compétition ;</li> <li>• L'aptitude à reconnaître les forces, les faiblesses et les habitudes de l'adversaire et à les neutraliser.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Habiletés techniques doivent s'harmoniser avec priorités tactiques.</p> <p><b>Coup de fond y compris le retour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Focus sur la préparation et le synchronisme (très important vu la cadence + élevée et couvre + de terrain)</li> <li>• Maîtriser la capacité de frapper au haut du bond de balle.</li> <li>• Frapper avec un minimum d'effort (utiliser le sol + force rotationnelle).</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux utiliser la force du sol et la force rotationnelle pour augmenter la vitesse + effet à la balle.</li> </ul> <p><b>Volé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer la vitesse de la main.</li> <li>• Meilleure utilisation des jambes.</li> <li>• Maîtriser la technique de la <i>swing volley</i>.</li> </ul> <p><b>Smash</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer un jeu de jambe explosif pour couvrir les lobs difficiles.</li> </ul> <p><b>Retour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer les habiletés d'adaptation entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> service.</li> <li>• Utiliser la position ouverte et le transfert de poids dans la balle.</li> </ul>
<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'identifier en tant que joueur de tennis sert de motivation pour l'entraînement et la compétition.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif de courir de 20 à 30 minutes et sauter à la corde de 2 à 5 minutes sans arrêt.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p>Développer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'habileté de changer le rythme avec précision en utilisant les angles, les balles à effet et la capacité de composer avec ces tactiques ;</li> <li>• La capacité de rester dans l'échange en contre-attaquant et en neutralisant l'adversaire ;</li> <li>• L'habileté de gagner plus de points au service en frappant avec plus de force et en variant davantage les services ;</li> <li>• L'habileté de contrôler l'échange depuis le retour de service ;</li> <li>• L'habileté de finir l'échange au filet (particulièrement par des <i>swing volley</i> et des grosses cibles).</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Coup de fond (et retour)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer un répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour la contre-attaque et la défense.</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer les habiletés requises pour réussir avec efficacité des services brossés et coupés.</li> </ul>
<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer la capacité de diminuer son niveau d'activation par des techniques de respiration et de relaxation tout en reconnaissant que les émotions peuvent être utilisées positivement.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilité du tronc, tonification des muscles, symétrie musculaire, exercices généraux de musculation.</li> <li>• Introduction d'exercices avec poids additionnels.</li> </ul> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Focus : mobilité (épaules, hanches) + étirements quadriceps, ischio-jambiers, mollets, adducteurs, dos.</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principe SAM + renforcement muscles profonds</li> </ul> <p>*SAM : stabilité - alignement - mouvement</p>		

# ÉTAPE 4 - CONSOLIDATION

garçons

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver l'enthousiasme et le plaisir de jouer autant à l'entraînement qu'en compétition, quoiqu'il advienne.</li> <li>• Utiliser la pensée positive ainsi qu'un bon langage corporel.</li> <li>• Savoir apprécier la pression de la compétition.</li> <li>• Développer une mentalité de batailleur et apprendre à jouer le bon coup malgré la pression, sans égard au pointage ou à la situation.</li> <li>• Développer une attitude de "aucune excuse" et trouver des solutions pour être fort mentalement en compétition.</li> <li>• Acquérir les habiletés nécessaires pour contrôler le match grâce à une compréhension des momentums, des moments favorables et grâce à l'utilisation de routines et de rituels.</li> <li>• Devenir compétent en situation de compétition.</li> <li>• Respecter les joueurs, les entraîneurs et les officiels.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p><b>Habiletés de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à la corde (différents jeux de jambes).</li> <li>• Lancer la balle (différents lancers).</li> <li>• S'adapter aux changements de rythme.</li> <li>• Maintenir son équilibre dans différentes situations.</li> <li>• Exécuter plusieurs tâches en même temps.</li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réagir rapidement à des signaux multiples.</li> <li>• Avoir de bonnes techniques de course multidirectionnelle.</li> </ul> <p><b>Habiletés à prendre des décisions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer son temps de réaction, son analyse spatiotemporelle et sa coordination des situations difficiles. Être capable de faire plusieurs tâches en même temps.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Développer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'habileté d'exécuter toutes les tactiques des étapes précédentes avec cadence élevée et précision ;</li> <li>• L'habileté de réduire le temps de frappe en prenant la balle plus tôt grâce à une position adéquate sur le terrain et à un remplacement rapide ;</li> <li>• Une frappe en puissance du fond de terrain en visant de grosses cibles ;</li> <li>• Des frappes en puissance du milieu du terrain afin de susciter en retour des coups défensifs ;</li> <li>• L'habileté de favoriser les coups gagnants et d'utiliser le bon coup au bon moment ;</li> <li>• L'habileté de regrouper ses forces pour bénéficier de cet avantage en compétition ;</li> <li>• L'aptitude à reconnaître les forces, les faiblesses et les habitudes de l'adversaire et à les neutraliser.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Habiletés techniques doivent s'harmoniser avec priorités tactiques.</p> <p><b>Coup de fond y compris le retour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Focus sur la préparation et le synchronisme (très important vu la cadence + élevée et couvre + de terrain)</li> <li>• Maîtriser la capacité de frapper au haut du bond de balle.</li> <li>• Frapper avec un minimum d'effort (utiliser le sol + force rotationnelle).</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux utiliser la force du sol et la force rotationnelle pour augmenter la vitesse + effet à la balle.</li> </ul> <p><b>Volée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer la vitesse de la main.</li> <li>• Meilleure utilisation des jambes.</li> <li>• Maîtriser la technique de la <i>swing volley</i>.</li> </ul> <p><b>Smash</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer un jeu de jambe explosif pour couvrir les lobs difficiles.</li> </ul> <p><b>Retour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer habiletés d'adaptation entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> service.</li> <li>• Utiliser la position ouverte et le transfert de poids dans la balle.</li> </ul>
<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'identifier en tant que joueur de tennis sert de motivation pour l'entraînement et la compétition.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif de courir de 20 à 30 minutes et sauter à la corde de 2 à 5 minutes sans arrêt.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p>Développer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'habileté de changer le rythme avec précision en utilisant les angles, les balles à effet et la capacité de composer avec ces tactiques ;</li> <li>• La capacité de rester dans l'échange en contre-attaquant et en neutralisant l'adversaire ;</li> <li>• L'habileté de gagner plus de points au service en frappant avec plus de force et en variant davantage les services ;</li> <li>• L'habileté de contrôler l'échange dès le retour de service ;</li> <li>• L'habileté de finir l'échange au filet (particulièrement par des <i>swing volley</i> et de grosses cibles).</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Coup de fond (et retour)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer un répertoire complet d'habiletés d'adaptation pour la contre-attaque et la défense.</li> </ul> <p><b>Service</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer les habiletés requises pour réussir avec efficacité des services brossés et coupés.</li> </ul>
<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer la capacité de diminuer son niveau d'activation par des techniques de respiration et de relaxation tout en reconnaissant que les émotions peuvent être utilisées positivement.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilité du tronc, tonification des muscles, symétrie musculaire, exercices généraux de musculation.</li> <li>• Introduction exercices avec poids additionnels.</li> </ul> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Focus : mobilité (épaules, hanches) + étirements des quadriceps, ischio-jambiers, mollets, adducteurs, dos.</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principe SAM + renforcement muscles profonds</li> </ul> <p>*SAM : stabilité - alignement - mouvement</p>		

# ÉTAPE 5

## PERFORMANCE

**Priorité :** S'entraîner avec intensité et mettre l'accent sur le développement physique.

### APERÇU DE L'ÉTAPE

Au début de cette étape, lorsque le joueur prend la décision d'entreprendre sérieusement une carrière dans le domaine du tennis de haut niveau, il doit répondre à des exigences croissantes en termes d'intensité et de qualité quant à sa préparation et ses performances. Sa condition physique, ses capacités athlétiques et sa forme physique sont essentielles pour son avenir.

**Le joueur élève son jeu de « satisfaisant » à « excellent », développe son propre style de jeu (personnalisation), atteint et dépasse les normes internationales.**

L'entraîneur joue ici un rôle plus important. Il assume davantage son leadership dans le développement global de la carrière du joueur et collabore avec une équipe de soutien intégrée. Tous les aspects de la préparation du joueur sont désormais plus individualisés et axés sur la qualité et l'efficacité constantes des performances du joueur tant à l'entraînement qu'en compétition. En franchissant cette étape, le joueur a prouvé qu'il possède les compétences et le profil adéquats. Le développement physique devient alors la priorité afin de faire passer ce potentiel au niveau supérieur, assumer la charge de travail et le rythme croissant du jeu, et se préparer aux exigences futures.

À ce moment-là, le joueur sera confronté à une pression additionnelle relative aux résultats et aux attentes. La médecine et la science du sport y joueront un rôle déterminant.

Les parents des joueurs adolescents doivent faire davantage confiance aux experts qu'ils ne le faisaient lorsque leur enfant était plus jeune. Une périodisation claire est établie entre parents et entraîneurs pour le développement et les performances optimales du jeune joueur. Celle-ci est établie en fonction des objectifs et du style de jeu de l'adolescent. Toutefois, ce plan doit rester suffisamment flexible afin de s'adapter aux divers facteurs qui peuvent affecter les performances du joueur (le classement, la santé, la fatigue, le rythme de la performance).

Il est ici très important de travailler les aspects tactiques avec des partenaires d'entraînement même si le joueur est capable de s'entraîner avec des joueurs de moindre calibre et de rester concentré sur ses objectifs personnels. Idéalement, à cette étape-ci, le joueur n'accuse pas de retard dans ses études et est apte à prendre la décision de jouer en tant que professionnel ou d'aller à l'université.



Le participant a pris la décision éclairée de poursuivre potentiellement une carrière en tant que joueur professionnel.



### CULTURE

Nous voulons mettre en place un plan de développement holistique qui mette à profits toutes les compétences du joueur et de l'entraîneur et en mettant l'accent sur :

- **La responsabilité** en établissant un standard de valeurs réciproques ;
- **Le respect du jeu** en respectant les principales coutumes et traditions du tennis ;
- **Le leadership** en adoptant des comportements qui témoignent de la fierté et qui inspirent les autres. Le joueur doit être à l'aise d'afficher son propre style de leadership et de représenter son pays à l'entraînement et lors de compétitions.

## CARACTÈRE

Nous voulons que le joueur développe sa propre force intérieure, son engagement personnel et sa perspective relative à son sport, selon laquelle la compétition est un processus et non un résultat. Il doit considérer les échecs comme des opportunités d'apprentissage et réaliser que la vie ne se résume pas aux résultats d'un jour. L'accent doit être mis sur :

- **La motivation à réussir** : quelle que soit la source de cette motivation (les foules, l'admission à l'université, le tennis professionnel, etc.);
- **L'humilité**, car un athlète qui se montre humble ne sous-estime ni ne surestime ses capacités ou celles de son adversaire;
- **La gestion du stress**, afin de compartimenter ses inquiétudes et de se concentrer plutôt sur la tâche à accomplir.

## CONFIANCE

Nous voulons que le joueur croit en sa capacité à être compétitif à cette étape de son développement tout en reconnaissant que ce dernier est encore en cours. L'accent sera alors mis sur :

- **La confiance en soi** et la conviction que l'on peut réaliser tout ce que l'on décide d'entreprendre.
- **La résilience** en qualifiant les erreurs et les échecs comme des opportunités (gagner ou apprendre).
- **La performance sous pression** en relevant les défis qui se présentent et en s'épanouissant dans les moments clés où la pression est forte.

## CONNEXION

Nous voulons que le joueur développe un réseau solide et solidaire de relations positives autour de lui qui lui permettra de garder les pieds sur terre. L'accent devra être mis sur :

- **Les relations** en comprenant les limites entre les relations personnelles et sportives et en développant une stratégie saine pour faire face aux actions inappropriées des entraîneurs et autres personnes;
- **Les relations avec les médias** en lui expliquant comment gérer les relations avec les médias, les messages importants et les simulations d'entrevues;
- **La sensibilisation et l'acceptation de la diversité** en prenant conscience des stratégies qui permettent d'accueillir la diversité et en apprenant à connaître la culture, les lois et les attitudes d'un pays hôte.



## COMPÉTENCES

### TACTIQUE

À cette étape de son développement, le joueur doit continuer à renforcer ses points forts et à mieux définir ses patrons de jeu. Le joueur apprend que malgré l'augmentation du tempo, le contrôle tactique doit être maintenu. Il devient important de trouver des moyens d'imposer son propre jeu, de créer autant de pression que possible sur l'adversaire et d'atténuer les risques. Le joueur commence à gagner des matchs sur son premier service (et son service+1)

**Neutre** : le joueur s'appuie de plus en plus sur le « tennis pourcentage ». Il doit donc continuer à construire des points avec des trajectoires diverses, repousser l'adversaire et le faire bouger tout en se plaçant dans la meilleure position possible pour gagner des points.

- Les transitions entre les trois phases de jeu (attaque, neutre, défense) durant un même point sont de plus en plus fréquentes et nécessitent une attention particulière.
- Au deuxième service, l'intention est de neutraliser le retour de service ou par le coup suivant le retour de service (+1).
- Le retour long et profond reste l'option privilégiée, mais la position du retourneur peut varier sur les retours de deuxième service pour plus d'efficacité. Le joueur commence à pouvoir ouvrir le point depuis un endroit très proche de la ligne de service ou loin derrière la ligne de fond. Le modèle de retour +1 est utilisé sur une base régulière.

**Attaque** : Le joueur doit saisir toutes les occasions d'attaquer.

- Le joueur attaque principalement en parallèle ou en décroisé lorsqu'il monte au filet afin de couvrir correctement le terrain. Il peut également choisir d'exploiter les faiblesses connues de son adversaire.

- Au filet, le joueur couvre le passing en parallèle et oblige son adversaire à faire un lob ou à tenter un *passing* à faible pourcentage de réussite.
- Le service devient une arme efficace. À cette étape, la séquence service +1 et service +2 rendra le joueur plus dominant.
- Le premier service comporte des variations qui visent à générer de la puissance.
- La séquence service +1 est principalement utilisée dans la partie ouverte du terrain.

- L'accent mis sur l'entraînement physique aidera à développer la musculature. Pour les jeunes femmes, l'amélioration continue de la puissance musculaire et la capacité à répéter des efforts intenses sont fondamentales. Il est recommandé d'utiliser deux périodes distinctes visant à développer ses aptitudes physiques (4 à 6 semaines). Accorder la priorité à l'entraînement physique est fortement recommandée.
- Le joueur doit se montrer très efficace dans diverses situations physiques, stimuler la créativité et rechercher des solutions dans des situations difficiles et lorsque les enjeux sont importants. Il continue à développer une plus grande autonomie et à s'investir dans son développement physique.

**Défense :** Le joueur utilise l'effet coupé selon un objectif précis.

- La défensive en croisé reste préférable, et le joueur doit principalement choisir de battre l'adversaire en deux temps (et non en un seul).

**Double :** Les choix tactiques du joueur sont plus automatiques, en particulier lors du *poaching*. Le début de chaque point (au service et au retour) est planifié avec le partenaire afin de coordonner le travail d'équipe

## TECHNIQUE

Le joueur aura acquis toutes les compétences techniques nécessaires pour devenir compétiteur. À mesure que le rythme du jeu et l'efficacité de ses coups deviennent plus importants, l'entraîneur et le joueur peuvent vouloir maîtriser un aspect technique plus spécifique. Dans tous les aspects du jeu, des ajustements techniques doivent être apportés tout au long de la saison. Le joueur doit sans cesse s'adapter à diverses conditions. La technique évoluant constamment, cela nécessite donc une surveillance continue afin de détecter toute faille possible.

## PHYSIQUE

L'objectif principal du développement physique est axé sur l'amélioration des qualités physiques du joueur. Pour ce, il est important d'intensifier l'entraînement. L'entraîneur doit planifier la saison en alternant les périodes d'entraînement, de compétitions et de repos. Il est recommandé d'utiliser les outils de suivi appropriés pour suivre les charges d'entraînement quotidiennes et les paramètres de bien-être tels que le sommeil, l'hydratation, le stress, la fatigue et la motivation à s'entraîner.

- On doit fournir au joueur une base technique solide afin de développer sa force, son endurance et sa vitesse de frappe tout en les associant à sa coordination.
- Combiner aussi ses compétences de base dans les contextes de force, de vitesse et de répétition à l'effort.
- Expérimenter ou favoriser sa prise de décision sous la pression.
- Il est important de personnaliser ou d'individualiser l'entraînement selon le profil du joueur.

## ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

Bien que l'accent doit être mis sur le développement physique, le joueur doit respecter un volume d'entraînements approprié et participer à des compétitions de qualité.

**Nutrition et hydratation :** Il est très important de fournir des renseignements sur les besoins nutritionnels liés à l'entraînement en altitude. À cet effet, le *Gatorade Sports Science Institute* a créé une page de référence utile. Bien renseigné et encadré, le joueur réussit à développer des stratégies d'achat et de nutrition lorsqu'il est à l'étranger et lorsqu'il participe à des tournois de haut niveau.

**Récupération :** On doit soutenir le joueur à élaborer un plan de récupération individuel déjà testé et qui est bien toléré. Veiller à ce que le joueur puisse adapter ses besoins en matière de récupération en fonction du volume d'entraînement, de son intensité et de son calendrier.

**Sommeil :** Le lien entre la durée d'un sommeil prolongé et l'amélioration des performances sportives est déterminant. Certains experts suggèrent même aux athlètes adultes de dormir 9 à 10 heures par nuit au lieu des 7 à 9 heures recommandées pour la population en général. Le joueur arrive à développer certaines stratégies relatives au sommeil lors de compétitions et de déplacements. Il règle ses habitudes de repos, de sommeil et de sieste pour compenser le décalage horaire, ou l'exposition à la lumière et à l'obscurité, ou encore certaines habitudes alimentaires et de collations, ou bien d'autres stratégies (mélatonine).

**Autonomie :** En la matière, le joueur continue de développer ses compétences.

**Réseau de soutien familial :** Le soutien émotionnel et financier ainsi que certaines autres ressources sont essentiels pour créer un environnement positif et compétitif. À cette étape, l'accent continue d'être mis sur l'effort plutôt que sur les résultats.

**Santé mentale :** Il est primordial pour le joueur de continuer à favoriser un dialogue ouvert et un réseau de soutien adéquat en matière de santé mentale. Pour ce, il faut encourager certaines stratégies individuelles de santé mentale comme des exercices de respiration, des pauses loin du tennis, de la méditation ou de la musique.

**Voyages/décalage horaire :** Ici, il faut affiner les stratégies concernant les voyages et la gestion du décalage horaire afin de maximiser la capacité de performance du joueur lors des déplacements internationaux.

**Santé et bien-être des joueurs :** On doit constamment informer les joueurs sur les procédures antidopage (ITF, WTA, ATP). À cet effet, le Centre canadien pour l'éthique dans le sport est une ressource fiable. Du moins, il est important de fournir des informations sur l'impact de la consommation d'alcool et de drogues en regard de la récupération.

**Réseaux sociaux :** Le joueur doit comprendre les avantages, les inconvénients et les responsabilités liés à l'utilisation des réseaux sociaux.

**Études et gestion du temps :** Il peut être difficile de concilier les études, le tennis et les activités de la vie quotidienne. Il faut s'assurer que le joueur comprend les techniques de base de la gestion du temps.

**Formation aux médias :** On doit enseigner au joueur les bases de la relation avec les médias.



**Gestion financière :** Le joueur peut développer les compétences de base en matière de gestion financière. La Banque Scotia a créé un guide de référence pour les athlètes professionnels. [Budgeting as a professional athlete: Strategies for peak financial performance | Posts](#)

## ÉQUIPEMENT ET TERRAIN

Il faut encourager le joueur à faire preuve d'ouverture d'esprit lorsqu'il s'agit d'essayer de nouveaux équipements (raquette, tension des cordes, etc.).

- La longueur d'une raquette de tennis est limitée à 29 pouces. La plupart des raquettes mesurent entre 27 et 27,5 pouces. La taille des tamis les plus courantes se situe entre 95 et 100 pouces carrés.
- Il existe deux types de cordages. Un cordage dense 18×20 offrira plus de contrôle, tandis qu'un cordage plus espacé 16×19 donnera plus de puissance. Le joueur devrait pouvoir trouver une configuration qui lui convienne. La plupart des joueurs ont de deux à cinq raquettes qu'ils utilisent par rotation. Le choix de la raquette peut être une option à explorer pour un joueur sensible aux différences entre chaque raquette. Pour faire son choix, il devra consulter des techniciens expérimentés en la matière dans un magasin spécialisé réputé. Certains préfèrent jouer avec des cadres plus lourds, pesant entre 285 et 315 g, non cordés. Le joueur devra aussi faire l'essai de quelques raquettes avant de faire son choix. Il optera, bien sûr, pour celle avec laquelle il se sent le plus à l'aise.
- À cette étape, le genre de cordages et la tension du cordage varient plus que jamais pour le joueur. Certains peuvent choisir de continuer à utiliser un hybride monofilament et nylon, tandis que d'autres commenceront à utiliser un cordage entièrement monofilament (un seul type de monofilament ou un hybride monofilament utilisant deux monofilaments différents). Le calibre des cordages varie entre 1,20 et 1,30 mm. Bien que certains joueurs puissent souhaiter des tensions plus élevées (27 kg+), le monofilament doit être cordé entre 18 et 25 kg. Lorsqu'un joueur commence à utiliser des cordages monofilaments, il doit d'abord essayer des options contenant des additifs qui apportent une sensation plus douce. Par exemple :
  - Luxilon : Smart, Element
  - Head : Lynx Touch, Hawk Touch
  - Yonex : Poly Tour Pro
  - Babolat : RPM Team

À la fin de cette étape, en collaboration avec un expert en la matière, le joueur commencera à utiliser une certaine technologie pour personnaliser sa raquette (par exemple, le grip, l'inertie de l'élan (*swing weight*), l'équilibre, etc.) afin de s'assurer que toutes ses raquettes sont identiques afin d'optimiser ses performances.

# ÉTAPE 5 - PERFORMANCE

filles

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer une souplesse mentale et la capacité de trouver des solutions.</li> <li>Développer une forte présence professionnelle sur le terrain.</li> <li>Améliorer la capacité de s'entraîner et de travailler en faisant partie d'une équipe tout en collaborant à la dynamique de groupe.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer davantage sa force.</li> <li>Développer la force explosive et aborder l'endurance de la force explosive.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Capacité à</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser toutes les tactiques des étapes précédentes à un rythme accéléré et avec une précision plus élevée ;</li> <li>Réduire l'espace et le temps en frappant plus tôt grâce à des réactions rapides et à un positionnement idéal ;</li> <li>Jouer de manière agressive et constante en fond de terrain en utilisant de grosses cibles et jouer agressivement au milieu de terrain afin de provoquer un coup plus faible et de finir l'échange ;</li> <li>Contrôler le jeu à partir du retour de service (en particulier le 2<sup>e</sup>) en frappant à l'intérieur du terrain et en utilisant différentes cibles ;</li> <li>Jouer des coups offensifs et exécuter les bons coups au bon moment (échange, attaque, défense) ;</li> <li>Prendre conscience des forces, des faiblesses et des habitudes de l'adversaire pour les exploiter et les neutraliser ;</li> <li>Compléter l'échange au filet.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Les habiletés techniques développées à cette étape doivent supporter efficacement les priorités tactiques.</p> <p>À cette étape, il est question de raffinement technique.</p>
<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'identifier en tant que joueur de tennis et démontrer le désir de s'entraîner et de compétitionner.</li> <li>Avoir une bonne compréhension des facteurs importants qui affectent la performance idéale.</li> <li>Apprendre à gérer la pression associée à la performance (classements, voyages, problèmes sociaux ou scolaires, jugement des autres).</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Endurance</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le niveau 12 (Luc Léger)</li> <li>Au 1000 m : 3 min. 30 sec.</li> <li>Au 400 m : 1 min. 10 sec.</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prévenir les blessures avec le principe SAM et en renforçant les muscles profonds.</li> <li>Le sommeil et la nutrition sont deux aspects importants pour la prévention.</li> </ul>		
<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire face efficacement à des situations de jeu durant les entraînements sur une base régulière.</li> <li>Avoir le contrôle de sa carrière.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bouger et courir rapidement dans des situations spécifiques.</li> <li>Maîtriser les déplacements multidirectionnels.</li> <li>Être capable d'accélérer, de décélérer et de changer de direction rapidement.</li> </ul> <p><b>Habilitété de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (passer du général au spécifique).</li> </ul> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser les techniques d'étirement - mettre l'accent sur les épaules et les hanches (être capable de dissocier le haut et le bas du corps).</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p>Capacité à</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser une variété de cibles ;</li> <li>Changer de rythme avec précision en utilisant les angles, en coupant et en brossant les balles ;</li> <li>Rester dans l'échange grâce à de bonnes habiletés pour contre-attaquer et neutraliser l'adversaire ;</li> <li>Gagner + de points au service en frappant la balle avec + de puissance et en utilisant une + grande variété de services ;</li> <li>Continuer de développer la capacité de combiner ses forces pour en tirer des avantages.</li> </ul>	

# ÉTAPE 5 - PERFORMANCE

garçons

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer la souplesse mentale et la capacité de trouver des solutions.</li> <li>• Développer une forte présence professionnelle sur le terrain.</li> <li>• Avoir la conviction d'exécuter le bon coup, avec confiance.</li> <li>• Dans un avenir rapproché, le joueur devra composer avec la pression associée au tennis (classements, voyages, problèmes sociaux et scolaires, jugement des autres).</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Le jeu est plus complexe et les athlètes doivent posséder les habiletés physiques pour y faire face.</p> <p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer davantage sa force.</li> <li>• Développer la force explosive et aborder l'endurance de la force explosive.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Capacité à</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer du tennis à haut % et d'utiliser le bon coup au bon moment et à une cadence élevée ;</li> <li>• Reconnaître et profiter des opportunités d'attaque ainsi que de développer le jeu de transition ;</li> <li>• Maintenir l'offensive lorsqu'elle est initiée. Lorsqu'elle est perdue, avoir la capacité de se défendre efficacement ;</li> <li>• De se défendre, de neutraliser ou de contre-attaquer pour rester dans l'échange. Être capable de couvrir le terrain et d'atteindre toutes les balles devient ici essentielle ;</li> <li>• Ouvrir le terrain et pouvoir se défendre contre cette tactique.</li> </ul> <p>Le style de jeu du joueur doit être apparent à cette étape et inclure une ou deux forces. Le coup suivant le début de l'échange (service ou retour) devient plus important à cette étape.</p>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>Les habiletés techniques développées à cette étape doivent supporter efficacement les priorités tactiques.</p> <p>À cette étape, il est question de raffinement technique.</p>
<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer une bonne compréhension des facteurs importants qui permettent de livrer des performances optimales.</li> <li>• L'identité compétitive du joueur se précise de plus en plus.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Endurance</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le niveau 13 (Luc Léger)</li> <li>• Au 1000 m : 3 min.</li> <li>• Au 400 m : 1 min.</li> </ul> <p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les blessures avec le principe SAM et en renforçant les muscles profonds.</li> <li>• Le sommeil et la nutrition sont deux aspects importants pour la prévention.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuer à développer les forces de son style de jeu afin d'être plus compétitif.</li> <li>• Capacité d'effectuer des séquences de 3 coups en utilisant ses forces.</li> <li>• Capacité de conclure l'échange au filet.</li> <li>• Posséder les habiletés tactiques requises pour contre-attaquer efficacement quand l'adversaire s'amène au filet.</li> </ul>	
<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir le contrôle de sa carrière.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouger et courir rapidement dans des situations spécifiques.</li> <li>• Maîtriser les déplacements multidirectionnels.</li> <li>• Être capable d'accélérer, de décélérer et de changer de direction rapidement.</li> </ul> <p><b>Habilité de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirer profit de ses qualités physiques sur le terrain (passer du général au spécifique).</li> </ul> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser les techniques d'étirement - mettre l'accent sur les épaules et les hanches (être capable de dissocier le haut et le bas du corps).</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p>Lire (et comprendre) les réponses de l'adversaire et les intégrer dans la planification et l'exécution du plan de match.</p>	

# ÉTAPE 6

## TRANSITION VERS LE TENNIS PROFESSIONNEL

**Priorité :** Viser une exécution précise et une performance mentale optimale.

COMPÉTITIONS INTERNATIONALES

### APERÇU DE L'ÉTAPE

Cette étape se caractérise par une combinaison complexe et harmonieuse de facteurs de performance qui contribueront à la capacité du joueur à passer au niveau professionnel. Le joueur aspire véritablement à la réussite.

Les éléments clés de cette étape cruciale sont l'individualisation des entraînements et des horaires, la précision de l'exécution et la performance mentale.

Cette étape exige une réelle concentration sur le processus, même si le résultat est plus important. Le jeu global du joueur est bien établi, mais des améliorations et des adaptations spécifiques sont nécessaires, car le joueur est confronté à des adversaires plus mûrs et plus expérimentés. Les résultats peuvent ne pas être constants, mais ils doivent démontrer le potentiel du joueur à continuer de progresser.

Le jeu en double est important pour maximiser les matchs et permettre au joueur de se familiariser avec des adversaires plus âgés. Le joueur a davantage son mot à dire dans la planification globale, car il commence à prendre en charge ses choix et sa carrière.

Bien que le joueur ait déjà un aperçu du circuit professionnel et participe à des activités plus séduisantes dans des lieux plus prestigieux, il reste encore un long chemin à parcourir avant de devenir un joueur de tennis professionnel. Les agents et les commanditaires exerceront leur influence sur le joueur et il devra rester concentré sur ses besoins personnels en regard de son plan de périodisation. Des progrès restent à faire dans certains domaines pour aider le joueur à monter quelques marches dans le classement et passer au niveau supérieur. En compétition, il sera essentiel pour lui d'avoir la bonne attitude, car les prix en argent et les attentes ont un impact important sur le résultat.

Le modèle de développement des athlètes n'est pas un processus statique. Il est en constante évolution afin de soutenir le développement des joueurs.



### CULTURE

Nous voulons susciter de l'intérêt et une motivation authentique afin d'examiner tous les aspects de la performance et de les expérimenter adéquatement afin de trouver les clés du succès du joueur en mettant l'accent sur :

- **Le revenu** afin de comprendre les répercussions financières et les avantages d'avoir un objectif et un processus bien définis, un produit de qualité et les personnes idéales pour assurer la marque personnelle du joueur.
- **Le transfert** c'est-à-dire de s'assurer que les enseignements tirés du tennis contribuent à la réussite personnelle et professionnelle du joueur en dehors du sport.
- **Le mentorat** pour enseigner à la prochaine génération à respecter le jeu, à soutenir leurs communautés et à passer le flambeau en tant que représentants du Québec, du Canada.

## CARACTÈRE

Nous voulons que les joueurs vivent selon leurs valeurs en se concentrant sur :

- **L'instinct de compétition** et le courage de prendre des décisions difficiles et spontanées qui font souvent la différence entre la victoire et la défaite.
- **La persévérance** et la capacité à faire face à de l'adversité répétée et à continuer à montrer un esprit combatif jour après jour.
- **La responsabilité** personnelle, et l'appropriation de sa propre carrière en reconnaissant et en assumant les exigences physiques, mentales, émotionnelles, logistiques et financières du circuit professionnel.

## CONFIANCE

Nous voulons que le joueur ait confiance en la voie qu'il a choisie, qu'il soit convaincu qu'il est déjà un bon joueur et qu'il s'améliorera encore à l'avenir. L'accent est mis sur :

- **La préparation mentale** : Le joueur doit posséder les connaissances et les capacités d'adaptation nécessaires pour gérer les exigences de son sport et de sa vie personnelle. Cela va bien au-delà de la simple capacité à contrôler la nervosité d'avant-match. La préparation mentale doit aider le joueur lors de ses déplacements, face à la solitude, aux hauts et aux bas de la compétition, aux défis financiers, etc.
- **La confiance dans le processus** : Le joueur s'engage pleinement dans l'entraînement avec la conviction que suivre cette voie mènera au succès. Au tennis, la transition (c'est-à-dire la route vers les niveaux supérieurs du circuit) prend souvent plusieurs années. Le joueur doit donc comprendre que faire confiance au processus n'est pas un exercice à court terme.
- **Le développement des connaissances financières** : Le joueur doit comprendre et savoir apprécier les exigences financières d'une carrière professionnelle. Il doit aussi prendre connaissance des façons d'établir un budget, de générer d'autres formes de revenus et de trouver des commandites.

## CONNEXION

Nous voulons que les entraîneurs accordent le temps nécessaire à la compétition et en prennent l'engagement. Aussi, qu'ils fassent preuve d'une réelle et profonde compassion envers les joueurs : la personne d'abord, le joueur ensuite. L'accent doit être mis sur :

- **La planification** et la préparation par le biais d'une planification pluriannuelle et ce, afin d'atteindre les objectifs sportifs et professionnels du joueur (suivi, répertoire, rapport, révision).

- **La connexion sociale**, en maintenant des liens et en développant un réseau de soutien au milieu des défis liés à la transition vers le tennis professionnel.
- **Le mentorat**, en recherchant des informations précieuses, des ressources et du soutien auprès de pairs et d'autres mentors. Pouvoir bénéficier de l'aide d'un mentorat et d'informations pertinentes pendant cette phase de transition est essentiel pour un joueur.



## COMPÉTENCES

### TACTIQUE ET TECHNIQUE

À cette étape, comme à l'étape 5, le joueur a acquis les compétences techniques nécessaires pour être compétitif. L'entraîneur et le joueur peuvent alors souhaiter maîtriser ou renforcer certains aspects techniques, car les joueurs/adversaires connaissent bien les forces et les faiblesses de chacun lorsqu'ils s'affrontent. Des ajustements techniques peuvent également être nécessaires si des douleurs physiques apparaissent sur une partie spécifique du corps. Ces ajustements seront constants tout au long de la saison et le joueur devra s'y adapter, considérant que la technique du jeu évolue sans cesse. Principalement si le cheminement du joueur se détériore au lieu de s'améliorer. L'apprentissage tactique que le joueur a acquis lors des étapes précédentes, par exemple, sera répété et approfondi de façon précise dans le but de devenir plus efficace.

**Neutre :** La qualité des coups dans les échanges représente un bon équilibre entre agressivité et régularité.

- Le joueur peut maintenant frapper la balle vers n'importe quelle partie du terrain depuis n'importe quel endroit, ou presque.
- Les transitions entre les trois phases du jeu (attaque, neutre, défense) sont très fréquentes au cours d'un même point.
- Lors du deuxième service, la vitesse de balle et la cible visée sont des aspects importants à considérer. La précision et le mouvement de la balle feront la différence. Par exemple, la vitesse de rotation de la balle peut faire sortir celle-ci du terrain, après le bond, et obliger l'adversaire à s'étirer pour frapper la balle. La capacité à construire ou à contrer le deuxième coup après le service seront des atouts certains.
- Le joueur a maintenant comme objectif : plus de 50 % de points gagnés sur son deuxième service.
- Les retours longs et profonds restent l'option privilégiée et la position du joueur en retour de service doit souvent varier. Le joueur qui est capable d'être efficace à partir de positions extrêmes au moment du retour de service sera favorisé.

**Attaque :** Ce joueur-là capitalise sur les opportunités qui se présentent à lui. C'est la seule façon de gagner.

- Premier service : la vitesse, la précision, le pourcentage de premiers services et la qualité du service +1 feront la différence.
- Le joueur vise un minimum de 65 % de premiers services en jeu et environ 80 % de points gagnés sur son premier service.

**Défense :** Les joueurs maîtrisent l'art de la contre-attaque.

**Double :** En équipe, pour développer ses compétences au service et au retour de service, un joueur cherchera un partenaire stable. Ici, il continue à développer ses automatismes tactiques.



## PHYSIQUE

Le premier objectif est le développement physique du joueur, axé sur l'amélioration de ses aptitudes physiques dont le but ultime est d'atteindre un haut niveau de performance. L'entraînement intensif et individualisé, basé sur le profil de jeu du joueur, prend beaucoup d'importance. L'entraîneur entreprend la préparation de la carrière professionnelle du joueur. Le premier objectif est d'alterner les périodes de développement, de compétition et de repos.

- Il est primordial de développer les compétences spécifiques du joueur : sa force, sa vitesse d'exécution et la constance de ses efforts. Le renforcement musculaire est axé sur le corps ; les séances doivent donc cibler les membres inférieurs, le torse et les membres supérieurs. Aussi, l'endurance doit être développée à travers une gamme d'activités, en particulier, la répétition d'efforts de haute intensité spécifiques au tennis.
- Il est fondamental d'individualiser l'entraînement d'un joueur en fonction de son profil personnel. Au tennis, les aptitudes physiques s'expriment lors de compétitions et donnent lieu à un style de jeu complet. La puissance, l'explosivité, la force, l'endurance et la vitesse d'exécution doivent persister durant les compétitions.
- Le but est de réussir à être efficace dans diverses situations physiques, à stimuler la créativité et à rechercher et à trouver des solutions lors de situations émotionnellement difficiles. Ici, le joueur continuera à développer son autonomie et à s'investir dans son développement physique.

## ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

Recommandations concernant les volumes d'entraînement et de compétition en fonction du profil du joueur.

**Nutrition :** Il faut s'assurer que le joueur a adopté des plans nutritionnels périodiques basés sur le plan d'entraînement annuel et de mettre à sa disposition un soutien nutritionnel sportif adéquat pour l'aider à tester et à surveiller son alimentation, ses habitudes alimentaires et son équilibre énergétique tout au long de l'année. Le joueur doit savoir contrôler son hydratation et disposer d'un plan d'hydratation bien testé pour l'entraînement et la compétition. Ce plan devra être adapté ou ajusté facilement afin de garantir des performances optimales.

**Récupération :** Le joueur doit disposer d'un plan de nutrition et de récupération physique qui a fait ses preuves et qui peut facilement être modulé en fonction des exigences des déplacements, de l'entraînement et de la compétition.

**Sommeil :** La gestion du sommeil doit être bien développée et contrôlée. Elle est prioritaire, en particulier en ce qui concerne le décalage horaire et les compétitions internationales.

**Autonomie :** Le joueur peut s'appuyer sur une approche autonome et personnelle ou bien travailler en collaboration avec une agence de gestion sportive en regard de certains aspects du plan.

**Réseau de soutien familial :** Le soutien émotionnel, l'appui financier ainsi que les diverses ressources restent importants afin de créer un environnement positif, holistique et compétitif de haut niveau.

**Santé mentale :** Il reste primordial de continuer à favoriser un dialogue ouvert et un réseau de soutien complet pour une bonne santé mentale et de développer, en la matière, de nouvelles stratégies individuelles, comme des exercices de respiration, du temps alloué loin des terrains de tennis, de la méditation ou de la musique.

**Voyages et décalage horaire :** Un plan bien élaboré doit être mis en place.

**Santé et bien-être des joueurs :** Il faut s'assurer que les joueurs connaissent les procédures de contrôle antidopage, y compris les tests lors des compétitions et hors compétition. Les joueurs doivent se conformer à toutes les exigences antidopage de l'ITF/WTA/ATP et comprendre leurs droits en tant qu'athlètes. Il est essentiel de continuer à trouver un équilibre entre le tennis, la famille, les amis et l'école, et de prévoir d'autres activités, comme des visites touristiques à

l'étranger. Pour ce, il pourra utiliser les ressources de *Game Plan* ([Game Plan, Canada's Holistic Athlete-Support Network](#)) afin d'obtenir de l'aide en matière d'éducation, de carrière après le tennis et de transition après le tennis.

**Sport sécuritaire :** On doit s'assurer de bien comprendre les comportements appropriés et sécuritaires.

**Études et gestion du temps :** Le joueur doit se concentrer sur les études pendant ses déplacements et suivre le rythme scolaire de sa formation afin de maximiser son temps libre.

**Gestion de l'image de marque :** Il faut aider les joueurs à développer leur image de marque par le biais d'une solide formation relative aux médias et aux commanditaires.

**Équipement et terrain :** Maintenant, le joueur utilisera très probablement la même raquette ou une raquette similaire à celle utilisée à l'étape 5. De légères modifications peuvent être apportées au cadre en consultation avec un technicien de raquettes de confiance.

- Le joueur devrait maintenant connaître ses préférences en matière d'équipement. Il brisera régulièrement ses cordes. Alors l'achat de bobines de cordes est une excellente option pour économiser de l'argent et s'assurer d'avoir suffisamment de cordages pour toutes ses raquettes.



# ÉTAPE 6 - TRANSITION VERS LE TENNIS PROFESSIONNEL

## filles & garçons

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire les ajustements requis pour passer des juniors aux professionnels.</li> <li>Démontrer la capacité de faire face à la pression reliée à la compétition (jugement des autres, classements, voyages, problèmes sociaux).</li> <li>Capacité de trouver les moyens de s'adapter à toutes sortes de situations.</li> <li>Développer les compétences psychologiques afin de pouvoir "livrer la marchandise".</li> <li>Au début de cette étape, l'attention portée aux détails passe à un niveau supérieur. S'entourer d'une bonne équipe est essentiel.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p><b>Force</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développé couché <ul style="list-style-type: none"> <li>Femme : 1 x masse corporelle (mc)</li> <li>Homme : 1.2 x mc</li> </ul> </li> <li>Presse à cuisses (<i>Leg press</i>) <ul style="list-style-type: none"> <li>Femme : 4.5 x mc</li> <li>Homme : 5.5 x mc</li> </ul> </li> <li>Saut vertical <ul style="list-style-type: none"> <li>Femme : 50 cm</li> <li>Homme : 60 cm</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Prévention</b> Principe SAM + renforcer muscles profonds.</p>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'objectif est de solidifier son jeu, d'augmenter la cadence et la constance, et d'imposer son style de jeu lors de matchs professionnels.</li> <li>S'il faut faire des changements à cette étape, c'est que le style de jeu et l'identité du joueur étaient erronés.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>À cette étape, les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser ses habiletés à un niveau supérieur, à un rythme plus élevé et avec une qualité accrue.</li> <li>Polir certains éléments techniques qui s'imposent dans le développement continu (surtout le service).</li> <li>Profiter des opportunités offensives en terminant les points au filet continue à évoluer au cours de cette étape.</li> </ul>
<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer la capacité de gérer l'adversité et les blessures.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Endurance</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Luc Léger <ul style="list-style-type: none"> <li>Femme : 12 ½</li> <li>Homme : 13 ½</li> </ul> </li> <li>Au 1000 m <ul style="list-style-type: none"> <li>Femme : 3 min. 20 sec.</li> <li>Homme : 2 min. 50 sec.</li> </ul> </li> <li>Au 400 m <ul style="list-style-type: none"> <li>Femme : 1 min. 5 sec.</li> <li>Homme : 58 sec.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bouger et courir rapidement dans les situations spécifiques.</li> <li>Maîtriser les déplacements multidirectionnels.</li> <li>Être capable d'accélérer, de décélérer et de changer de direction rapidement.</li> <li>Vitesse spécifiques du bras (service et coups).</li> </ul> <p><b>Habilité de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Profiter de ses qualités physiques sur le terrain (passer du général à spécifique)</li> </ul>		
<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer le plein contrôle de sa carrière.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser les techniques d'étirement - mettre l'accent sur les épaules et les hanches (être capable de dissocier le haut et le bas du corps).</li> </ul>		

## ÉTAPE 7

### VIVRE EN TANT QUE PROFESSIONNEL

**Priorité** : Réaliser des performances de haut niveau et atteindre l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée (Grands Chelems, Jeux Olympiques, ITF/WTA/ATP, Coupe Billie Jean King/Coupe Davis).

#### APERÇU DE L'ÉTAPE

À cette étape, tous les aspects de la vie du joueur, sa préparation, ses matchs et ses activités sur le terrain, sont axés sur son professionnalisme. Chaque membre de l'équipe de soutien possède une expertise et un rôle spécifique afin de maximiser les performances, la santé et le bien-être du joueur.

Maintenant, l'écart entre les joueurs est très faible et la différence entre les victoires et les défaites est donc minime. Les résultats du joueur sont stables et celui-ci peut trouver des solutions pour remporter des matchs, même dans des situations défavorables. Dans ses tournois, il se concentre sur la victoire, sur la construction de son propre succès et de son évolution. Sa présence sur le circuit est maintenant établie et il est à l'aise dans son environnement professionnel.

D'un tournoi à l'autre, il est capable de s'adapter. Son équipe est cohérente et l'aspect commercial est bien géré. Sa présence sur le circuit est établie et il est à l'aise dans son environnement professionnel. À présent, il s'adapte plus rapidement d'un tournoi à l'autre. Son équipe est constante et l'aspect commercial est bien organisé sans être une source de distraction.

Le soutien en matière de médecine et de science du sport, y compris l'analyse de données, est très structuré et efficace.

Certains facteurs extérieurs, comme les activités de la vie quotidienne, (conjoint-e, enfants, distractions financières, parents vieillissants, etc.) sont des facteurs importants à cette étape.

Le plan de périodisation du joueur doit toujours être basé sur la victoire dans des compétitions clés (Grands Chelems, Jeux Olympiques, Coupe Billie Jean King/Coupe Davis, etc.).

Par rapport aux étapes précédentes, le volume d'entraînement et de compétitions est dorénavant réduit car le joueur vise à prolonger sa carrière. La régénération demeure ici essentielle.

Souvent, il devient difficile pour le joueur d'atteindre le niveau supérieur ou de simplement conserver l'avantage sur des adversaires redoutables. Cependant, le joueur a toujours la possibilité de devenir un ambassadeur du tennis



en redonnant à la communauté ce qu'on lui a donné et en jouant un rôle de premier plan pour la prochaine génération de joueurs.



#### CULTURE

Nous voulons susciter l'intérêt et le désir du joueur d'examiner tous les aspects de sa performance afin de dégager les clés du succès et ce, en mettant l'accent sur :

- **Le profit** : Il faut s'assurer que le joueur comprenne les répercussions financières des démarches qu'il entreprend, les avantages de posséder un objectif clair, ainsi qu'un processus adéquat, un produit de qualité et de bons conseillers.
- **La période de transition** : Pour s'assurer que les enseignements tirés du tennis contribuent à sa réussite personnelle et professionnelle.
- **Le mentorat** : Afin d'enseigner à la prochaine génération à respecter le jeu, à soutenir la communauté et à passer le flambeau en tant que représentant du Québec, du Canada.

## CARACTÈRE

Nous voulons que le joueur vive selon ses propres valeurs en se concentrant sur :

- **Sa persévérance** : Et sa capacité à faire face à l'adversité. Qu'il fasse preuve de conviction à vouloir continuer à se présenter sur le terrain d'un esprit combatif jour après jour.
- **Son rôle d'ambassadeur** : Être positif vis-à-vis de son sport, et être capable d'équilibrer à la fois son ego et son humilité. Lors de certaines apparitions, il pourra redonner généreusement aux autres et aller au-delà des attentes.
- **Son image de marque personnelle et professionnelle** : En atteignant et en maintenant une image professionnelle positive quant à son sport et dans sa vie personnelle. Il assumera la responsabilité d'être un modèle pour les autres.

## CONFIANCE

Nous voulons que le joueur ait confiance dans la voie qu'il a choisie, qu'il soit assuré d'avoir du talent et qu'il pourra encore s'améliorer prochainement. Pour ce, l'accent est mis sur les aspects suivants :

- **Relever son niveau** de jeu et trouver des moyens de réaliser des gains même marginaux, en se concentrant sur certains détails qui peuvent faire une différence significative, soit-elle minime.
- **Créer une pratique réfléchie** en utilisant les données de ses performances afin de comprendre les adaptations à apporter ainsi que leur impact possible.
- **Faire confiance au processus** de développement en se concentrant sur les éléments que le joueur peut contrôler, sachant qu'il peut influencer les résultats.

## CONNEXION

Nous voulons que les entraîneurs accordent le temps nécessaire à la compétition et en prennent l'engagement. Aussi, qu'ils fassent preuve d'une réelle et profonde compassion envers les joueurs : la personne d'abord, le joueur ensuite. L'accent doit être mis sur :

- **La connexion sociale** par le maintien des liens avec les réseaux de soutien social malgré le mode de vie mobile nécessaire pour atteindre les objectifs de carrière.
- **L'impact sur la communauté** en tant que modèle, et en se montrant redevable face à la communauté qui a permis au joueur d'atteindre un niveau professionnel.

- **L'équilibre personnel et professionnel** en trouvant des divertissements autres que le tennis pour une stimulation mentale et physique différente et afin de maintenir de solides relations personnelles et professionnelles (par exemple, un nouveau partenaire d'entraînement ou de double ou un nouvel entraîneur).

Être capable de faire face à l'adversité et faire preuve de la conviction nécessaire pour se présenter jour après jour muni d'un esprit combatif.

## COMPÉTENCES

### TECHNIQUE

Des atouts et des ajustements techniques peuvent être nécessaires à mesure que le style de jeu du joueur évolue. Ce dernier dispose d'une base technique solide qui renforce sa confiance mais le joueur doit toujours être réceptif aux améliorations techniques.

### TACTIQUE

À mesure que le joueur vieillit, il devra sans doute adapter son style de jeu afin d'optimiser ses résultats et prolonger sa carrière sur le circuit. Il devra peut-être trouver des moyens pour diminuer la durée des points ou utiliser de nouveaux schémas tactiques pour s'adapter à l'émergence d'une nouvelle génération de jeunes joueurs. À cette étape, le joueur connaît parfaitement ses tactiques, ses forces et ses faiblesses. Grâce à son expérience, il opte pour un jeu légèrement plus agressif à mesure qu'il acquiert de la confiance. L'évolution tactique devient alors une source de motivation. Vu la somme élevée des exigences physiques, le joueur peut préférer passer moins de temps sur le terrain.



**Neutre :** La qualité des coups dans les échanges représente un bon équilibre entre l'agressivité et la régularité.

- Le joueur peut frapper la balle vers n'importe quelle partie du terrain depuis n'importe quel endroit, ou presque.
- Les transitions entre les trois phases du jeu (attaque, neutre, défense) sont très fréquentes au cours d'un même point.
- Lors du deuxième service, la vitesse de balle et la cible visée sont des aspects importants à considérer. La précision et le choix du mouvement de la balle feront la différence. Par exemple, la vitesse de rotation de la balle peut faire sortir celle-ci du terrain, après le bond, et obliger l'adversaire à s'étirer pour frapper la balle. La capacité à construire ou à contrer le deuxième coup après le service seront des atouts certains.
- Le joueur a pour objectif : plus de 50 % des points gagnés lors de son deuxième service.
- Les retours longs et profonds restent l'option privilégiée, et la position du joueur en retour de service doit souvent varier. Le joueur qui est capable d'être efficace à partir de positions extrêmes au moment du retour de service sera favorisé.

**Attaque :** Ce joueur-là capitalise sur les opportunités qui se présentent à lui. C'est la seule façon de gagner.

- Sur le premier service : la vitesse, la précision, le pourcentage de premiers services et la qualité du service +1 feront la différence.
- Le joueur vise 65 à 75 % de premiers services en jeu et à remporter environ 80 à 85 % des points sur son premier service.

**Défense :** Les joueurs maîtrisent l'art de la contre-attaque.

**Double :** Pour développer ses compétences en équipe tant au service qu'en retour de service, un joueur recherchera un partenaire stable. Et le joueur continue toujours à développer ses automatismes tactiques.

## PHYSIQUE

L'objectif principal est d'optimiser les qualités physiques du joueur afin qu'il puisse atteindre le plus haut niveau de performance. La gestion de la charge d'entraînement, à l'aide d'un programme physique individualisé, devient plus importante. L'entraîneur vise constamment à amener le joueur à atteindre son meilleur niveau de forme physique, en alternant entre des périodes de développement, de compétition et de repos.

- Il reste primordial de continuer de développer les compétences spécifiques du joueur de tennis grâce à sa force, sa vitesse d'exécution et la constance de ses efforts. Le renforcement musculaire est axé sur le corps, les séances doivent donc cibler les membres inférieurs, le torse et les membres supérieurs. Aussi, l'endurance doit être développée

à travers une gamme d'activités, en particulier, la répétition d'efforts de haute intensité intégrant des efforts spécifiques sur le terrain de tennis.

- Il est fondamental d'individualiser l'entraînement d'un joueur en fonction de son profil personnel. Au tennis, les aptitudes physiques s'expriment lors de compétitions et donnent lieu à un style de jeu complet. La puissance, l'explosivité, la force, l'endurance et la vitesse d'exécution doivent persister durant les compétitions.
- Le but est de réussir à être efficace dans diverses situations physiques, à stimuler la créativité et à rechercher et à trouver des solutions lors de situations émotionnellement difficiles. Ici, le joueur continuera à développer son autonomie et à s'investir dans son développement physique.

## ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

**Nutrition et hydratation :** S'assurer que le joueur a adopté des plans nutritionnels périodiques basés sur le plan d'entraînement annuel et de mettre à sa disposition un soutien nutritionnel sportif adéquat pour l'aider à tester et à surveiller son alimentation, ses habitudes alimentaires et son équilibre énergétique tout au long de l'année. Le joueur doit savoir contrôler son hydratation et disposer d'un plan d'hydratation bien testé pour l'entraînement et la compétition. Ce plan devra être adapté ou ajusté facilement afin de garantir des performances optimales.

**Récupération :** Le joueur doit disposer d'un plan de nutrition et de récupération physique qui a fait ses preuves et qui peut être facilement modulé en fonction des exigences des déplacements, de l'entraînement et de la compétition.

**Sommeil :** La gestion du sommeil doit être bien développée et contrôlée. Elle est prioritaire, en particulier en ce qui concerne le décalage horaire et les compétitions internationales.

**Autonomie :** Le joueur peut s'appuyer sur une approche autonome et personnelle ou bien travailler en collaboration avec une agence de gestion sportive en regard de certains aspects du plan.

**Réseau de soutien familial :** Le soutien émotionnel, l'appui financier ainsi que les diverses ressources restent importants afin de créer un environnement positif, holistique et compétitif de haut niveau.

**Santé mentale :** Il reste primordial de continuer à favoriser un dialogue ouvert et un réseau de soutien complet pour une bonne santé mentale et de développer, en la matière, de nouvelles stratégies individuelles, comme des exercices de respiration, du temps alloué loin des terrains de tennis, de la méditation ou de la musique.

**Voyages et décalage horaire :** Un plan bien élaboré doit être mis en place.

**Santé et bien-être du joueur :** Il faut s'assurer à ce que les joueurs connaissent les procédures de contrôle antidopage, y compris les tests lors des compétitions et hors compétitions. Les joueurs doivent se conformer à toutes les exigences antidopage de l'ITF/WTA/ATP et comprendre leurs droits en tant qu'athlètes. Il est essentiel de continuer à trouver un équilibre entre le tennis, la famille, les amis et l'école, et de prévoir d'autres activités, comme des visites touristiques à l'étranger. Pour ce, il pourra utiliser les ressources de *Game Plan* ([Game Plan, Canada's Holistic Athlete-Support Network](#)) afin d'obtenir de l'aide en matière d'éducation, de carrière après le tennis et de la période de transition après le tennis.

## Études et gestion du temps

**Gestion de l'image de marque :** Il faut aider le joueur à construire et à développer son image de marque grâce à une solide formation relative aux médias et aux commanditaires.

**Équipement et court :** Les joueurs personnaliseront leurs raquettes en fonction de leur style de jeu et de leurs préférences, et ils s'assureront que toutes leurs raquettes ont les mêmes caractéristiques (poids, flexibilité, etc.).



# ÉTAPE 7 - VIVRE EN PROFESSIONNEL

filles & garçons

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Démontrer une entière implication.</li> <li>Développer les compétences psychologiques afin de pouvoir "livrer la marchandise".</li> <li>Démontrer la capacité de surmonter l'adversité et les blessures.</li> <li>Posséder les habiletés mentales requises pour surmonter le stress des compétitions.</li> <li>S'assurer d'avoir une planification annuelle appropriée prévoyant des périodes de récupération et de remise en forme afin de conserver sa motivation et son équilibre.</li> <li>S'assurer d'avoir une bonne équipe de soutien (ex.: préparateur physique, agent, entraîneur-accompagnateur, physiothérapeute, psychologue, conseiller financier).</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p><b>Force</b> Conserver ou développer davantage sa force, surtout la force explosive et l'endurance de la force explosive.</p> <p><b>Prévention</b> Principe SAM + renforcer muscles profonds.</p>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Continuer de faire évoluer son jeu et l'amener à un niveau supérieur en ajoutant de la variété et de meilleures habiletés offensives.</li> </ul>	<p><b>PRIORITÉ #1</b></p> <p>À cette étape, les habiletés techniques doivent s'harmoniser avec les priorités tactiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les habiletés techniques sont exécutées à un niveau supérieur, à une cadence plus rapide et avec une qualité accrue.</li> <li>Polir davantage certains détails techniques pour assurer le développement continu du joueur.</li> </ul>
	<p><b>PRIORITÉ #2</b></p> <p><b>Endurance</b> Être capable de réussir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Luc Léger <ul style="list-style-type: none"> <li>Femme : 12 ½</li> <li>Homme : 13 ½</li> </ul> </li> <li>Au 1000 m <ul style="list-style-type: none"> <li>Femme : 3 min. 20 sec.</li> <li>Homme : 2 min. 50 sec.</li> </ul> </li> <li>Au 400 m <ul style="list-style-type: none"> <li>Femme : 1 min. 5 sec.</li> <li>Homme : 58 sec.</li> </ul> </li> <li>Tennis <ul style="list-style-type: none"> <li>Femme : jouer 4 manches</li> <li>Homme : jouer 5 manches</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Vitesse et agilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bouger et courir rapidement dans des situations spécifiques.</li> <li>Maîtriser les déplacements multidirectionnels.</li> <li>Être capable d'accélérer, de décélérer et de changer de direction rapidement.</li> <li>Vitesse spécifiques du bras (service et coups).</li> </ul>		
	<p><b>PRIORITÉ #3</b></p> <p><b>Habilité de coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Profiter de ses qualités physiques sur le terrain (passer du général à spécifique)</li> </ul> <p><b>Flexibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser les techniques d'étirement - mettre l'accent sur les épaules et les hanches (être capable de dissocier le haut et le bas du corps).</li> </ul>		

# TENNIS POUR LA VIE

## QUI JOUE AU « TENNIS POUR LA VIE » ?

À cette étape, il existe trois catégories de participants :

- Les nouveaux joueurs, de tout âge, qui commencent à jouer ;
- Les joueurs récréatifs qui seront actifs toute leur vie ;
- Les joueurs de compétition (anciennement de la haute performance) qui ne s'entraînent plus comme professionnels mais qui apprécient la compétition.

En matière de tennis, d'autres domaines sont offerts autant aux bénévoles qu'aux professionnels : l'entraînement, l'arbitrage, l'organisation de compétitions ou l'administration sportive. Ces domaines essentiels permettent aux amoureux du tennis d'y rester présents leur vie durant.

### NOUVEAU JOUEUR

L'important est de rendre divertissante et agréable l'expérience du tennis. Un environnement accueillant attire les nouveaux joueurs de tout âge. Le tennis évolutif permet de répondre aux besoins des joueurs récréatifs en leur offrant l'occasion d'apprendre à jouer et de s'améliorer. Ces éléments essentiels qui les attirent et les retiennent respectent les besoins de chacun et contribuent à la fidélisation de la clientèle.

### JOUEUR RÉCRÉATIF

Ici, l'accent est mis sur l'équilibre entre l'apprentissage et le jeu. Les joueurs récréatifs peuvent choisir leur niveau d'implication sur le terrain et à l'extérieur du terrain par le biais du bénévolat.

### JOUEUR DE COMPÉTITION

La participation régulière à des matchs de tennis et à des séances d'entraînement est très importante pour ces joueurs. Ils apprécient le défi des compétitions et le style de vie qui accompagne un entraînement intensif. À cette étape, nous encourageons fortement les occasions de s'impliquer afin de jouer un rôle de leader dans la collectivité.



## POURQUOI JOUER AU TENNIS ?

Le tennis possède des avantages uniques. En voici quelques-uns :

- Le tennis est «le sport d'une vie». Il offre du jeu structuré à tous les joueurs, quel que soit leur âge et leur niveau. Une personne peut commencer à jouer quand elle le désire ;
- Le tennis est un sport que l'on peut pratiquer toute l'année. Il offre aux participants une vie active, récréative, compétitive et conçue pour leur âge ;
- Le tennis est un des rares sports où les joueurs avec un handicap quelconque peuvent se mesurer à des joueurs sans handicap ;
- Le tennis est devenu un sport récréatif abordable si on le compare à d'autres activités de loisirs ;
- Le tennis est une activité familiale qui permet aux parents et aux enfants d'apprendre, de jouer ensemble et de partager ;
- Le tennis est à la fois un sport individuel et un sport d'équipe ;
- Le tennis est un sport sans contact physique et sans violence. Il offre des avantages importants pour la santé cardiovasculaire, la mobilité, la motricité, la force et la coordination, entre autres ;
- Le tennis est un sport énergétique qui contribue au bien-être global de la personne ;
- Le tennis offre un haut degré d'adaptation aux besoins et aux intérêts personnels de chacun (sociaux, physiques, compétitifs) ;
- Le tennis est un outil très efficace pour contribuer à la santé des collectivités canadiennes. Il y parvient en créant une cohésion sociale entre le club de tennis et les centres de loisirs, en améliorant l'économie de ce secteur, grâce aux apports de capitaux générés par les tournois et les activités diverses, et en aidant les enfants et les jeunes à développer un style de vie sain qui leur permettra de devenir des citoyens responsables.

# TENNIS POUR LA VIE

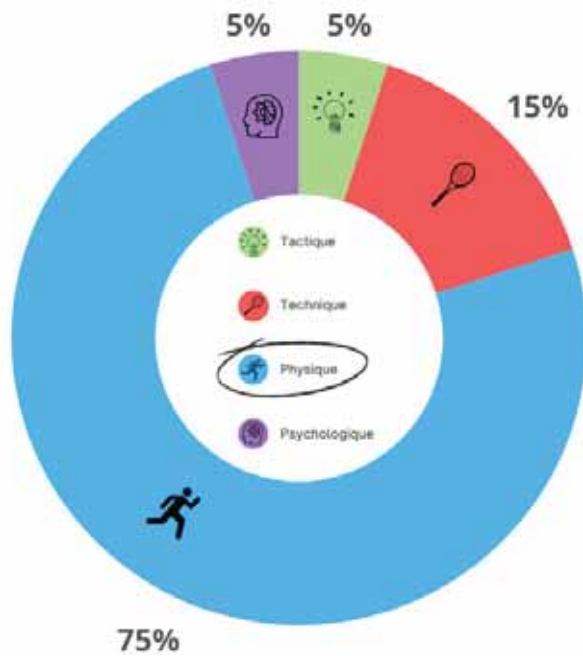
filles & garçons

PSYCHOLOGIQUE	PHYSIQUE	TACTIQUE	TECHNIQUE
<p><b>MOINS DE 18 ANS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aborder le développement des réseaux sociaux et des relations personnelles.</li> <li>• Sens de l'appartenance par des activités de groupe.</li> <li>• Développer les habiletés mentales essentielles (concentration, attention, contrôle des émotions, motivation).</li> <li>• Développer certaines aptitudes essentielles de vie (fixation d'objectifs, gérer son temps, avoir un sens critique + de la discipline, gérer le succès et l'échec).</li> <li>• Développer l'estime de soi et la confiance en soi.</li> </ul>	<p><b>MOINS DE 18 ANS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer l'endurance physique et cardiovasculaire ainsi que la force musculaire.</li> <li>• Améliorer la flexibilité, la coordination et l'équilibre.</li> <li>• Contribuer au développement des trois filières énergétiques (aérobie, anaérobie alactique et lactique).</li> </ul>	<p><b>MOINS DE 18 ANS</b></p> <p>Nouveau joueur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le tennis évolutif est la clé pour l'apprentissage de ce sport.</li> </ul> <p>Joueur récréatif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseigner et renforcer les habiletés de base du tennis (prises de raquette, profondeur, contrôle de la balle, déplacements, zones de jeu).</li> </ul> <p>Joueur de compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir et améliorer ses habiletés selon ses aspirations personnelles.</li> </ul>	<p><b>MOINS DE 18 ANS</b></p> <p>Nouveau joueur et joueur récréatif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tournois régionaux et tournois provinciaux pour les joueurs juniors.</li> <li>• Tournois à échelle et ligues pour les joueurs juniors.</li> <li>• Activités familiales et communautaires.</li> <li>• Équipe de son école secondaire.</li> </ul> <p>Joueur de compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches réguliers et non structurés en simple et en double.</li> <li>• Tournois régionaux et provinciaux pour les joueurs juniors.</li> </ul> <p>Ligues municipales, provinciales et nationales.</p>
<p><b>19 - 35 ANS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aider à établir une identité personnelle à titre de personne active et performante.</li> <li>• Se construire des relations et un réseau social.</li> <li>• Améliorer les habiletés mentales essentielles (voir ci-haut).</li> <li>• Explorer les occasions de carrière du milieu (entraîneur, officiel, directeur de compétitions, membres des médias, administrateur sportif).</li> <li>• Capacité d'utiliser des mécanismes sains d'adaptation sociale pour affronter les défis de la vie.</li> <li>• Avoir conscience de ses compétences personnelles pour améliorer l'estime de soi.</li> </ul>	<p><b>19 - 35 ANS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atteindre les indicateurs de santé et de conditionnement physique de Santé Canada, selon l'âge et le genre (poids, cardio, tension artérielle, etc.).</li> <li>• Conserver sa condition physique pour avoir une vie saine et active.</li> <li>• Avoir une vaste gamme d'exigences en regard de la condition physique basée sur les objectifs personnels, le niveau et le nombre de compétitions.</li> <li>• Atteindre les standards de base de la condition physique soit 30 min/jour et 5 jours/semaine grâce au tennis et à des activités physiques complémentaires (yoga, pilates, jogging, hockey, etc.).</li> </ul>	<p><b>19 - 35 ANS</b></p> <p>Nouveau joueur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le tennis évolutif est la clé pour l'apprentissage de ce sport.</li> </ul> <p>Joueur récréatif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseigner et renforcer les habiletés de base du tennis (prises de raquette, profondeur, contrôle de la balle, principes du passing, déplacements zones de jeu).</li> </ul> <p>Joueur de compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir et améliorer ses habiletés selon ses aspirations personnelles.</li> </ul>	<p><b>19 - 35 ANS</b></p> <p>Nouveau joueur et joueur récréatif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tournois d'autoévaluation.</li> <li>• Tournois à échelle, ligues maison, tournois-invitations.</li> <li>• Ligues régionales et municipales.</li> <li>• Activités familiales et communautaires.</li> <li>• Équipe d'une université canadienne.</li> </ul> <p>Joueur de compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches réguliers et non structurés en simple et en double.</li> <li>• Tournois régionaux, provinciaux, nationaux et internationaux de classe ouverte.</li> <li>• Ligues municipales, régionales et nationales.</li> </ul> <p>Bourses d'études d'universités américaines.</p>
<p><b>35 ANS ET +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Occasions d'interaction sociale et d'implication.</li> <li>• Maintenir ses habiletés mentales essentielles (voir ci-haut).</li> <li>• Satisfaction personnelle de se fixer et d'atteindre des objectifs personnels et de relever des défis.</li> <li>• Capacité d'utiliser des mécanismes sains d'adaptation sociale pour affronter les défis de la vie.</li> <li>• Avoir conscience de ses compétences personnelles pour améliorer l'estime de soi.</li> <li>• Avoir l'opportunité d'entraîner/consigner des joueurs juniors et de redonner au sport (arbitre, administrateur sportif, bénévole, etc.) pour concrétiser un sentiment d'appartenance et d'accomplissement.</li> </ul>	<p><b>35 ANS ET +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atteindre les indicateurs de santé et de conditionnement physique de Santé Canada, selon l'âge et le genre (poids, cardio, tension artérielle, etc.).</li> <li>• Conserver sa condition physique pour avoir une vie saine et active.</li> <li>• Avoir une vaste gamme d'exigences en condition physique basée sur les objectifs personnels, le niveau et le nombre de compétitions.</li> <li>• Atteindre les standards de base de la condition physique soit 30 min/jour et 5 jours/semaine grâce au tennis et à des activités physiques complémentaires (yoga, pilates, jogging, hockey, etc.).</li> </ul>	<p><b>35 ANS ET +</b></p> <p>Nouveau joueur et joueur récréatif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseigner et renforcer les habiletés de base du tennis (prises de raquette, profondeur, contrôle de la balle, principes du passing, déplacements, zones de jeu).</li> </ul> <p>Joueur de compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir et améliorer ses habiletés selon ses aspirations personnelles.</li> </ul>	<p><b>35 ANS ET +</b></p> <p>Nouveau joueur et joueur récréatif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tournois d'autoévaluation.</li> <li>• Tournois à échelle, ligues maison, tournois-invitations.</li> <li>• Ligues régionales et municipales.</li> <li>• Activités familiales et communautaires.</li> </ul> <p>Joueur de compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matches réguliers et non structurés en simple et en double.</li> <li>• Tournois régionaux, provinciaux et nationaux de classe ouverte.</li> <li>• Ligues municipales, provinciales et nationales.</li> <li>• Matches amicaux internationaux.</li> </ul>

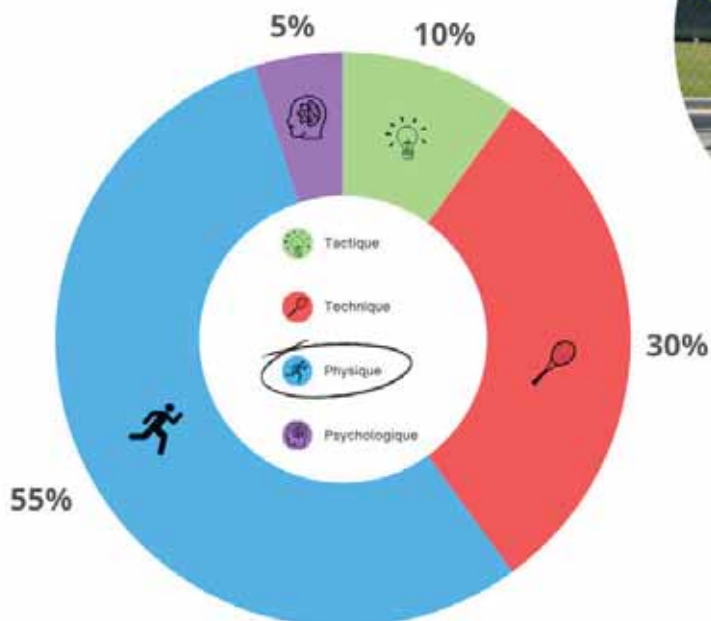
# DEGRÉ D'IMPORTANCE ENTRE LES 4 PLANS

TECHNIQUE - TACTIQUE - PHYSIQUE - PSYCHOLOGIQUE

Étape 1  
Départ actif

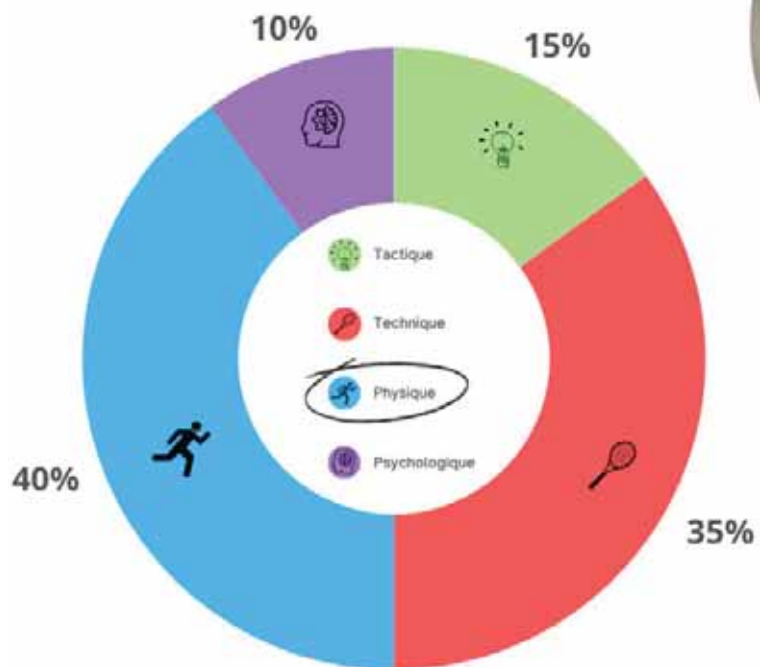


Étape 2  
Plaisir & fondamentaux



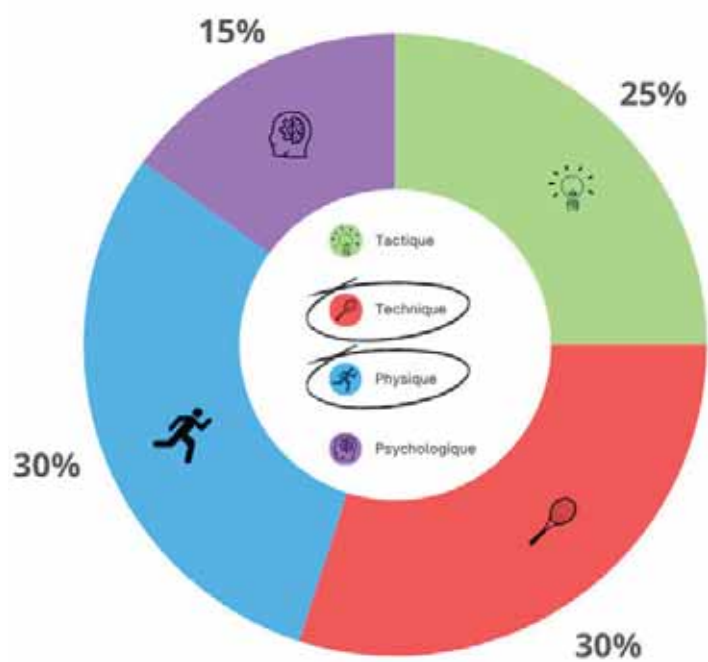
### Étape 3

### Développement



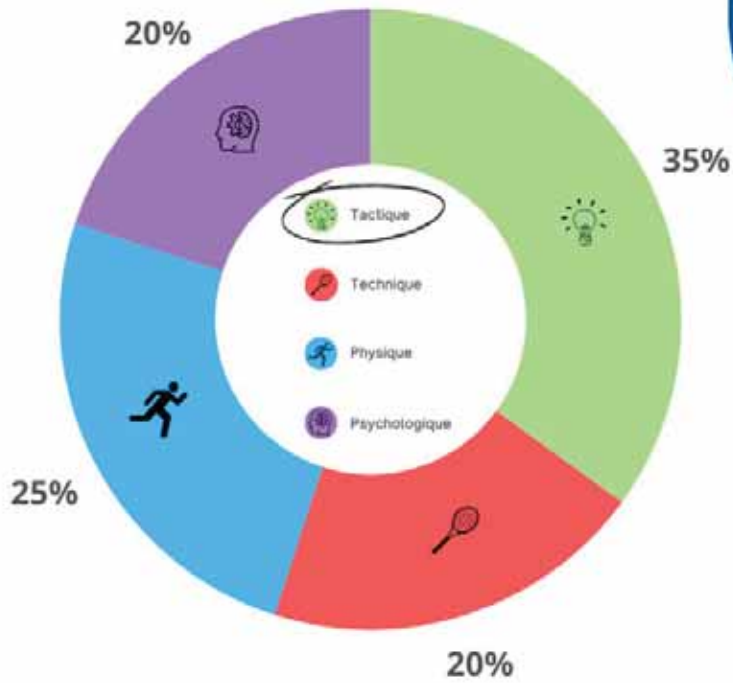
### Étape 4

### Consolidation



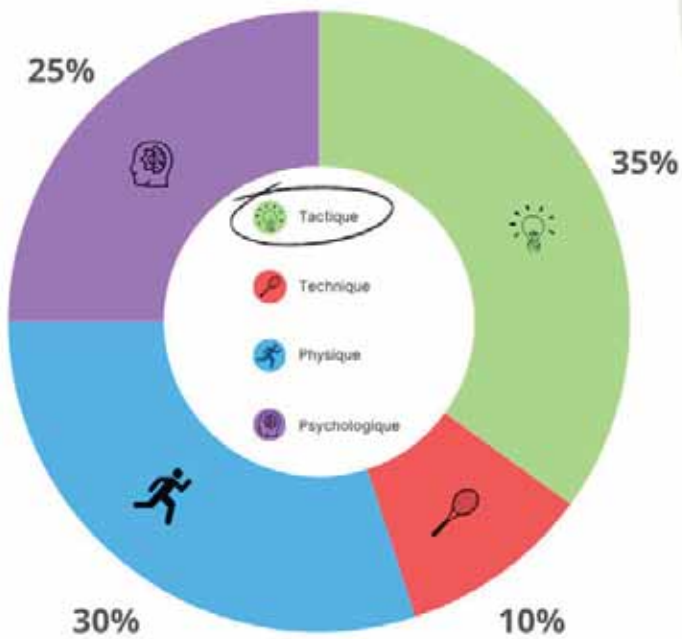
## Étape 5

Performance



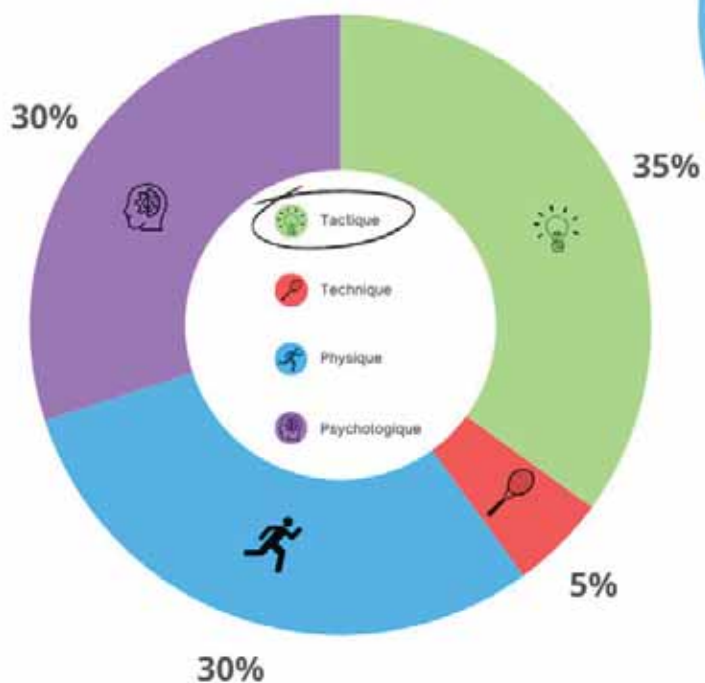
## Étape 6

Transition vers tennis professionnel



## Étape 7

Vivre en professionnel



Tennis pour la vie

Le tennis pour la vie regroupe **trois catégories** de participants :

- Les nouveaux adeptes qui commencent à n'importe quel âge ;
- Les adeptes du tennis récréatif qui seront actifs toute leur vie ;
- Les joueurs de compétition (anciennement la haute performance) qui ne s'entraînent plus à être professionnels mais qui apprécient encore le sport.

Les pourcentages reliés entre les 4 dimensions peuvent donc varier d'un individu à l'autre en fonction de son niveau de jeu et de son degré d'implication.



05



**EXIGENCES LIÉES AUX  
PROGRAMMES CONTRIBUANT AU  
DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE**

# 5.1 RÈGLES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES

## IDENTIFICATION DES ATHLÈTES DE NIVEAU « EXCELLENCE »

Il s'agit de tous les athlètes «brevetés» au niveau «senior» ou «développement» par Sport Canada. De plus, exceptionnellement et sur présentation d'une justification appropriée au ministère, il pourrait s'agir d'un athlète membre régulier de l'équipe canadienne de niveau senior.

## IDENTIFICATION DES ATHLÈTES DE NIVEAU « ÉLITE »

Le Ministère de l'Éducation (MEQ) accorde à Tennis Québec six places chez les garçons et six places chez les filles. La Commission des entraîneurs du Québec (qui regroupe la directrice du développement des athlètes et 14 entraîneurs de clubs différents), sélectionne les athlètes en fonction des indicateurs de performances (voir un peu plus loin). Cette liste est mise à jour chaque année et couvre la période du 1er mai d'une année au 30 avril de l'année suivante. Afin de conserver leur place sur cette liste qui évalue le classement et les performances, les athlètes doivent demeurer actifs au niveau compétitif.

## IDENTIFICATION DES ATHLÈTES DE NIVEAU « RELÈVE »

À ce niveau, le Ministère de l'Éducation accorde aussi à Tennis Québec six places chez les garçons et six places chez les filles. La Commission des entraîneurs du Québec (qui regroupe la directrice du développement des athlètes et 14 entraîneurs de clubs différents), sélectionne les athlètes en fonction des indicateurs de performances (voir un peu plus loin). Cette liste est mise à jour chaque année et couvre la période du 1er mai d'une année au 30 avril de l'année suivante. Afin de conserver leur place sur cette liste qui évalue le classement et les performances, les athlètes doivent demeurer actifs au niveau compétitif.

## IDENTIFICATION DES ATHLÈTES DE NIVEAU « ESPOIR »

Tous les athlètes de niveau «espoir» sont identifiés par Tennis Québec. Voici les exigences à cet égard :

- Être membre en règle de Tennis Québec ;
- S'entraîner au minimum 15 heures par semaine pendant une période minimale de 42 semaines ;
- Jouer un minimum de 10 tournois sanctionnés (provinciaux – nationaux – internationaux) par année ;
- S'engager dans une démarche visant l'excellence (circuit sélection TQ intérieur et extérieur, ITF, WTA, ATP).

## AVANTAGES POUR LES ATHLÈTES IDENTIFIÉS

### Crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau

Seuls les athlètes résidant au Québec et identifiés par Tennis Québec auprès du Ministère peuvent avoir droit, pour l'année fiscale visée, à un crédit d'impôt remboursable.

Excellence	4 000 \$
Élite	4 000 \$
Relève	2 000 \$

### Programme Équipe Québec

Le Programme Équipe Québec vise à offrir aux athlètes québécois de niveau «excellence» une aide financière qui leur permet d'acquérir une situation matérielle plus stable. Il leur accorde aussi davantage de possibilités d'entraînement et un meilleur encadrement. Le programme vise à assurer aux athlètes qui évoluent sur la scène internationale un soutien financier adéquat ainsi que l'encadrement professionnel requis pour favoriser leurs chances de succès.

### Programmes de bourses coordonnés par Sport-Québec

Le Ministère confie à Sport-Québec le mandat de coordonner les quatre différents programmes de bourses qui sont offerts aux athlètes. Ces programmes d'assistance financière sont destinés aux athlètes identifiés aux niveaux «Excellence», «Élite», «Relève» et «Espoir».

### Fondation Aléo

Le programme de la Fondation Aléo est destiné à des élèves-athlètes identifiés «Espoir, Relève, Élite et Excellence» par Tennis Québec. Ces élèves-athlètes doivent étudier dans un établissement d'enseignement québécois reconnu par le Ministère de l'Éducation.

Cette Fondation a pour mission de les soutenir financièrement, de les aider dans leur poursuite de l'excellence académique et sportive et de contribuer à la promotion de modèles auprès de la société québécoise.

### Services scientifiques et médicaux sportifs

Le Ministère confie à l'Institut du sport du Québec (INS) le mandat d'assurer à tous les athlètes identifiés au niveau «Excellence» des services de soutien à la performance sportive.

L'INS Québec a également le mandat d'offrir des services scientifiques médico-sportifs aux athlètes identifiés «Élite» et «Relève» par Tennis Québec. C'est dans ce cadre que Tennis Québec soumet annuellement à l'INS une demande de soutien financier pour les athlètes identifiés aux niveaux «Élite» et «Relève»

Les centres régionaux d'entraînement multisports reconnus par l'INS Québec se situent dans plusieurs régions du Québec. Ils peuvent ainsi offrir des services scientifiques et médico-sportifs aux athlètes des niveaux « Élite », « Relève » et « Espoir » de leur région.

- Excellence sportive Laurentides (CDESL)
- Excellence sportive de l'Île de Montréal
- Excellence sportive Mauricie
- Excellence sportive Montérégie
- Excellence sportive Outaouais
- Excellence sportive Québec-Lévis
- Excellence sportive Sherbrooke
- Excellence Sports Laval

## CRITÈRES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES

### ATHLÈTE IDENTIFIÉ AU NIVEAU « EXCELLENCE-BREVET » ET « EXCELLENCE »

	Athlète identifié au niveau «Excellence - Brevet»	Athlète identifié au niveau «Excellence»
Hommes	Athlètes brevetés de niveau «senior» ou «développement» par Sport Canada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être membre régulier de l'Équipe Canadienne senior (Coupe Davis)</li> <li>• Avoir un classement national comparable à un athlète détenant un brevet senior</li> </ul>
Femmes		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être membre régulière de l'Équipe Canadienne senior (Coupe Billie Jean King)</li> <li>• Avoir un classement national comparable à une athlète détenant un brevet senior</li> </ul>

### ATHLÈTE IDENTIFIÉ AU NIVEAU « ÉLITE »

Nous considérons, dans l'ordre, les athlètes selon les critères suivants :

1. Le classement ATP ou WTA
2. Le classement ITF
3. Le classement universitaire NCAA de la division 1
4. Les résultats internationaux

Advenant le cas où plusieurs joueurs satisferaient aux critères d'identification, le système suivant serait appliqué :

- Les athlètes rencontrant le plus de critères auront préséance sur les autres ;
- Dans l'éventualité où plusieurs athlètes rempliraient le même nombre de critères, le joueur ayant obtenu la/les meilleure(s) performance(s) aurait la priorité sur les autres joueurs.

#### HOMMES

##### Classement ATP de fin d'année - 29 ans et moins

- 18 ans : être classé parmi les 1200 meilleurs en simple et/ou 1000 en double
- 19 ans : être classé parmi les 900 meilleurs en simple et/ou 700 en double
- 20 ans : être classé parmi les 800 meilleurs en simple et/ou 600 en double
- 21 ans : être classé parmi les 700 meilleurs en simple et/ou 500 en double
- 22-23 ans : être classé parmi les 600 meilleurs en simple et/ou 400 en double
- 24-25 ans : être classé parmi les 500 meilleurs en simple et/ou 300 en double
- 26-27 ans : être classé parmi les 400 meilleurs en simple et/ou 200 en double
- 28-29 ans : être classé parmi les 300 meilleurs en simple et/ou 100 en double

#### GARÇONS

##### Classement ITF de fin d'année - 1<sup>re</sup> année chez les 18 ans

- 17 ans : être classé parmi les 150 meilleurs en simple ou avoir remporté 3 victoires du Top 100

##### Classement ITF de fin d'année - 2<sup>e</sup> année chez les 18 ans

- 18 ans : être classé parmi les 100 meilleurs en simple ou avoir remporté 3 victoires du Top 50

##### TOURNOI INTERNATIONAL (1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> année)

- Atteindre les demi-finales en simple d'un tournoi international d'envergure pour les 14 ans et les 16 ans et moins (Orange Bowl - Eddie Herr - Petits As).

#### GARÇONS

##### Classement universitaire de fin d'année - NCAA

- 1<sup>re</sup> année : être classé parmi les 100 meilleurs en simple et/ou 60 en double
- 2<sup>e</sup> année : être classé parmi les 75 meilleurs en simple et/ou 40 en double
- 3<sup>e</sup> année : être classé parmi les 50 meilleurs en simple et/ou 20 en double
- 4<sup>e</sup> année : être classé parmi les 25 meilleurs en simple et/ou 10 en double



## FEMMES

### Classement ATP de fin d'année - 29 ans et moins

- 18 ans : être classée parmi les 800 meilleures en simple et/ou 600 en double
- 19 ans : être classée parmi les 700 meilleures en simple et/ou 500 en double
- 20 ans : être classée parmi les 600 meilleures en simple et/ou 400 en double
- 21 ans : être classée parmi les 500 meilleures en simple et/ou 300 en double
- 22-23 ans : être classée parmi les 400 meilleurs en simple et/ou 250 en double
- 24-25 ans : être classée parmi les 300 meilleurs en simple et/ou 200 en double
- 26-27 ans : être classée parmi les 200 meilleurs en simple et/ou 150 en double
- 28-29 ans : être classée parmi les 150 meilleurs en simple et/ou 100 en double

## FILLES

### Classement ITF de fin d'année - 1<sup>ère</sup> année chez les 18 ans

- 17 ans : être classée parmi les 120 meilleurs en simple ou avoir remporté 3 victoires du Top 40

### Classement ITF de fin d'année - 2<sup>e</sup> année chez les 18 ans

- 18 ans : être classée parmi les 80 meilleurs en simple ou avoir remporté 3 victoires du Top 20

### TOURNOI INTERNATIONAL (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> année)

- Atteindre les demi-finales en simple d'un tournoi international d'envergure pour les 14 ans et les 16 ans et moins (Orange Bowl - Eddie Herr - Petits As).

## FILLES

### Classement universitaire de fin d'année - NCAA

- 1<sup>ère</sup> année : être classée parmi les 80 meilleures en simple et/ou 40 en double
- 2<sup>e</sup> année : être classée parmi les 60 meilleures en simple et/ou 20 en double
- 3<sup>e</sup> année : être classée parmi les 40 meilleures en simple et/ou 10 en double
- 4<sup>e</sup> année : être classée parmi les 20 meilleures en simple et/ou 5 en double

## ATHLÈTE IDENTIFIÉ AU NIVEAU « RELÈVE »

Nous considérons, dans l'ordre, les athlètes selon les critères suivants :

1. Les résultats internationaux
2. Les résultats nationaux

Advenant le cas où plusieurs joueurs satisferaient aux critères d'identification, le système suivant serait appliqué :

- Les athlètes rencontrant le plus grand nombre de points auront préséance sur les autres. Cependant, la valeur d'un champion canadien ou d'un tournoi ITF/International sera plus importante.
- Dans l'éventualité où plusieurs athlètes auraient le même nombre de points, le joueur ayant obtenu la/ les meilleure(s) performance(s) aurait la priorité sur les autres joueurs.
- Les athlètes dans les catégories 13-14 ans et 15-16 ans seront priorisés, suivi des athlètes de 17-18 ans et finalement des athlètes de 12 ans.

## GARÇONS ET FILLES (16 ans et moins - Championnat Canadien)

### 16 ans et moins - 1<sup>ère</sup> année

- Terminer parmi les 8 meilleurs en simple au Championnat canadien 16 ans et moins

OU

- Remporter le Championnat canadien en double 16 ans et moins et terminer parmi les 12 meilleurs en simple

OU

- Terminer parmi les 12 meilleurs en simple au Championnat canadien 18 ans et moins

OU

- Remporter le Championnat canadien en double 18 ans et moins et terminer parmi les 16 meilleurs en simple

### 16 ans et moins - 2<sup>e</sup> année

- Terminer parmi les 5 meilleurs en simple au Championnat canadien 16 ans et moins

OU

- Remporter le Championnat canadien en double 16 ans et moins et terminer parmi les 8 meilleurs en simple

OU

- Terminer parmi les 8 meilleurs en simple au Championnat canadien 18 ans et moins

OU

- Remporter le Championnat canadien en double 18 ans et moins et terminer parmi les 12 meilleurs en simple

### TOURNOI ITF (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> année)

- Atteindre les demi-finales en simple d'un tournoi ITF en Amérique du Nord Grade 30 ou 60

OU

- Atteindre les quarts de finales en simple d'un tournoi ITF de Grade 100, 200 ou 300

### TOURNOI INTERNATIONAL (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> année)

- Atteindre les quarts de finales en simple d'un tournoi international d'envergure (Orange Bowl - Eddie Herr)

## GARÇONS ET FILLES (14 ans et moins - Championnat Canadien)

### 14 ans et moins - 1<sup>ère</sup> année

- Terminer parmi les 8 meilleurs en simple au Championnat canadien 14 ans et moins

OU

- Remporter le Championnat canadien en double 14 ans et moins et terminer parmi les 12 meilleurs en simple

OU

- Terminer parmi les 12 meilleurs en simple au Championnat canadien 16 ans et moins

OU

- Remporter le Championnat canadien en double 16 ans et moins et terminer parmi les 16 meilleurs en simple

### 14 ans et moins - 2<sup>e</sup> année

- Terminer parmi les 5 meilleurs en simple au Championnat canadien 14 ans et moins

OU

- Remporter le Championnat canadien en double 14 ans et moins et terminer parmi les 8 meilleurs en simple

OU

- Terminer parmi les 8 meilleurs en simple au Championnat canadien 16 ans et moins

OU

- Remporter le Championnat canadien en double 16 ans et moins et terminer parmi les 12 meilleurs en simple

### TOURNOI INTERNATIONAL (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> année)

- Atteindre les quarts de finales en simple d'un tournoi international d'envergure (Orange Bowl - Eddie Herr - Petits As)

## GARÇONS ET FILLES (18 ans et moins - Championnat Canadien)

### 18 ans et moins - 1<sup>ère</sup> année

Atteindre les demi-finales en simple au championnat Canadien 18 ans et moins

### 18 ans et moins - 2<sup>e</sup> année

Être finaliste en simple au Championnat canadien 18 ans et moins

### TOURNOI ITF

#### 18 ans et moins - 1<sup>ère</sup> année

- Être finaliste en simple d'un tournoi ITF en Amérique du Nord - Grade 30 ou 60
- OU
- Atteindre les demi-finales en simple d'un tournoi ITF - Grade 100
- OU
- Atteindre les quarts de finales en simple d'un tournoi ITF - Grade 200 ou 300

#### 18 ans et moins - 2<sup>e</sup> année

- Terminer au 1<sup>er</sup> rang en simple à 2 occasions d'un tournoi ITF en Amérique du Nord - Grade 30 ou 60
- OU
- Être finaliste en simple d'un tournoi ITF - Grade 100, 200 ou 300

## FILLES (12 ans et moins)

### 12 ans et moins

- Être finaliste en simple au Championnat canadien 12 ans et moins
- OU
- Terminer parmi les 6 meilleures en simple au Championnat canadien 14 ans et moins
- OU
- Remporter le Championnat canadien en double 14 ans et moins et terminer parmi les 8 meilleures en simple

### TOURNOI INTERNATIONAL

- Atteindre les demi-finales en simple d'un tournoi international d'envergure (Orange Bowl - Eddie Herr - Super 12 Auray)

## GARÇONS 12 ans et moins

### 12 ans et moins

- Être finaliste en simple au Championnat canadien 12 ans et moins
- OU
- Terminer parmi les 12 meilleurs en simple au Championnat canadien 14 ans et moins
- OU
- Remporter le Championnat canadien en double 14 ans et moins et terminer parmi les 16 meilleurs en simple

### TOURNOI INTERNATIONAL

- Atteindre les quarts de finales en simple d'un tournoi international d'envergure (Orange Bowl - Eddie Herr - Super 12 Auray).

## ATHLÈTE IDENTIFIÉ AU NIVEAU « ESPOIR »

### ATHLÈTE ESPOIR - GARÇONS/FILLES

- Être membre en règle de Tennis Québec
- S'entraîner au minimum 15 heures par semaine durant une période minimale de 42 semaines
- Jouer un minimum de 10 tournois sanctionnés (provinciaux-nationaux-internationaux) par année
- S'engager dans une démarche visant l'excellence (circuit sélection TQ intérieur et extérieur - ITF - WTA - ATP)



## 5.2 POLITIQUES EN MATIÈRE DE SOUTIEN À L'ENGAGEMENT D'ENTRAÎNEURS

En ce domaine, la politique du sport au Québec vise à apporter une assistance financière aux entraîneurs de tennis et à favoriser, par la même occasion, la professionnalisation des entraîneurs québécois. La formation des entraîneurs est et demeure une priorité pour Tennis Québec. L'athlète qui désire se diriger vers l'excellence a besoin des services d'un entraîneur de qualité. Tennis Québec s'est donc doté de règles précises en ce qui concerne l'engagement des entraîneurs, doublées d'un programme de développement de haute performance. Tous les entraîneurs du programme d'excellence doivent satisfaire aux exigences suivantes :

- Être certifié en tant qu'entraîneur. Un minimum de niveau trois est requis (certification reconnue par Tennis Québec, Tennis Canada et par le PNCE);
- Posséder une certification active;
- Travailler à plein temps (1800 heures d'intervention par année);
- Encadrer au moins un athlète de haut niveau;
- Implanter les programmes de Tennis Québec;
- Être membre de l'APT (Association des professionnels de tennis).

L'attribution de fonds pour l'engagement des entraîneurs s'appuie sur des critères précis qui permettent d'évaluer le programme d'encadrement des athlètes de haut niveau au sein d'un club de tennis. La démarche permet de déterminer les sommes allouées à chaque club de tennis pour l'engagement d'un entraîneur.

Chaque club de tennis doit faire parvenir à Tennis Québec son formulaire d'analyse pour « le soutien à l'engagement

d'entraîneurs », au mois de juin de chaque année. Les clubs de tennis/académies seront évalués selon les huit points suivants :

1. Identification des athlètes (Excellence – Élite – Relève)  
→ 20% du total des points
2. Classement québécois  
→ 15% du total des points
3. Certification des entraîneurs  
→ 10% du total des points
4. Athlètes faisant partie du programme «Équipe des jeunes espoirs québécois»  
→ 15% du total des points
5. Athlètes membre de l'Équipe du Québec (10 ans et 12 ans)  
→ 5% du total des points
6. Classement des clubs - Coupe des CDT  
→ 15% du total des points
7. Athlètes faisant partie du programme «Sport-études»  
→ 10% du total des points
8. Tournois provinciaux et nationaux  
→ 10% du total des points

L'évaluation des huit points d'évaluation additionnés font en sorte que le club de tennis aura ou non la possibilité de recevoir une subvention. Pour ce faire, le club de tennis devra avoir totalisé au moins cinq points. Les sommes reçues du MEQ seront alors divisées entre les clubs de tennis et ce, selon leur rendement.



# 1. IDENTIFICATION DES ATHLÈTES (EXCELLENCE - ÉLITE - RELÈVE)

Excellence 6

Relève 2

Élite 4

**EXEMPLE**

Voici le nombre de points attribués par athlète pour chaque catégorie d'athlète (Excellence - Élite - Relève)

**Étape 1.** Faire le total des points de chaque club.

Club	Nombre d'athlètes	Nombre de points par catégorie d'athlètes	Total des points
A	1 Excellence	$1 \times 6 = 6$ points	20
	2 Élite	$2 \times 4 = 8$ points	
	3 Relève	$3 \times 2 = 6$ points	
B	1 Élite	$1 \times 4 = 4$ points	10
	3 Relève	$3 \times 2 = 6$ points	
C	5 Relève	$5 \times 2 = 10$ points	10
D	3 Relève	$3 \times 2 = 6$ points	6
E	1 Relève	$1 \times 2 = 2$ points	2

**Étape 2.** Faire le total de tous les points de tous les clubs.

$$20 + 10 + 10 + 6 + 2 = 48 \text{ points}$$

**Étape 3.** Faire la moyenne de chaque club en remettant sur 20.

$$48 \div 20 = 2,4$$

**Étape 4.** Diviser les points de chaque club par ce nombre (2,4).

$$\text{Club A : } 20 \div 2,4 = 8,33$$

$$\text{Club B : } 10 \div 2,4 = 4,17$$

$$\text{Club C : } 10 \div 2,4 = 4,17$$

$$\text{Club D : } 6 \div 2,4 = 2,50$$

$$\text{Club E : } 2 \div 2,4 = \frac{0,83}{20,00}$$

Notez que vous devez utiliser le classement du

Bonifier de deux points chaque athlète qui en est à sa première année dans sa catégorie sauf pour les joueurs de 12 ans et moins.

Selon l'échelle suivante, allouer le nombre de points aux vingt premiers joueurs des catégories 14 et 16 ans et aux dix premiers joueurs des catégories 12 et 18 ans.

Catégorie 14 ans et moins Catégorie 16 ans et moins				Catégorie 12 ans et moins Catégorie 18 ans et moins	
Rang au classement	Nombre de points alloués	Rang au classement	Nombre de points alloués	Rang au classement	Nombre de points alloués
1 <sup>er</sup>	20	11 <sup>e</sup>	10	1 <sup>er</sup>	10
2 <sup>e</sup>	19	12 <sup>e</sup>	9	2 <sup>e</sup>	9
3 <sup>e</sup>	18	13 <sup>e</sup>	8	3 <sup>e</sup>	8
4 <sup>e</sup>	17	14 <sup>e</sup>	7	4 <sup>e</sup>	7
5 <sup>e</sup>	16	15 <sup>e</sup>	6	5 <sup>e</sup>	6
6 <sup>e</sup>	15	16 <sup>e</sup>	5	6 <sup>e</sup>	5
7 <sup>e</sup>	14	17 <sup>e</sup>	4	7 <sup>e</sup>	4
8 <sup>e</sup>	13	18 <sup>e</sup>	3	8 <sup>e</sup>	3
9 <sup>e</sup>	12	19 <sup>e</sup>	2	9 <sup>e</sup>	2
10 <sup>e</sup>	11	20 <sup>e</sup>	1	10 <sup>e</sup>	1

**EXEMPLE**

Étape 1. Faire le total des points pour chaque club.

Club	Joueur	Catégorie	Rang au classement	Points	+	Bonification	Total des points
A	A	12 ans et -	1 <sup>er</sup>	10			66
	B	14 ans et -	1 <sup>er</sup>	20			
	C*	16 ans et -	6 <sup>e</sup>	15	+	2 points	
	D	16 ans et -	9 <sup>e</sup>	12			
	E	14 ans et -	14 <sup>e</sup>	7			
B	F	16 ans et -	6 <sup>e</sup>	15			32
	G	14 ans et -	4 <sup>e</sup>	17			
C	H	12 ans et -	1 <sup>er</sup>	10			36
	I	12 ans et -	7 <sup>e</sup>	4			
	J	14 ans et -	8 <sup>e</sup>	13			
	K*	16 ans et -	14 <sup>e</sup>	7	+	2 points	
D	L*	14 ans et -	8 <sup>e</sup>	13	+	2 points	23
	M	16 ans et -	16 <sup>e</sup>	5			
	N*	14 ans et -	18 <sup>e</sup>	3	+	2 points	
E	O*	16 ans et -	13 <sup>e</sup>	8	+	2 points	10

\* Joueur qui en est à sa première année dans sa catégorie.

Étape 2. Faire le total de tous les points de tous les clubs.

$$66 + 32 + 36 + 23 + 10 = 167 \text{ points}$$

Étape 3. Faire la moyenne en la remettant sur 15.

$$167 \div 15 = 11,133$$

Étape 4. Diviser les points de chaque club par ce nombre (11,133).

$$\text{Club A : } 66 \div 11,133 = 5,92$$

$$\text{Club B : } 32 \div 11,133 = 2,87$$

$$\text{Club C : } 36 \div 11,133 = 3,24$$

$$\text{Club D : } 23 \div 11,133 = 2,07$$

$$\text{Club E : } 10 \div 11,133 = 0,90$$


---


$$15,00$$



Veuillez noter que l'entraîneur doit être membre en règle de l'Association des professionnels de tennis (APT) et posséder une certification active.

Voici l'allocation des points pour la certification des entraîneurs qui travaillent à temps plein (1800 heures / année) dans les clubs sportifs.

**EXEMPLE**

**Étape 1.** Faire le total des points de chaque club.

Club	Nombre d'entraîneurs	Niveau entraîneur	Points	Total des points
A	2	3	$2 \times 2 = 4$ points	10
	1	4	$1 \times 6 = 6$ points	
B	4	3	$4 \times 2 = 8$ points	30
	2	4	$2 \times 6 = 12$ points	
	1	5	$1 \times 10 = 10$ points	
C	1	3	$1 \times 2 = 2$ points	46
	4	4	$4 \times 6 = 24$ points	
	2	5	$2 \times 10 = 20$ points	

**Étape 2.** Faire le total de tous les points de tous les clubs.

$$10 + 30 + 46 = 86 \text{ points}$$

**Étape 3.** Faire la moyenne de chaque club en remettant sur 10.

$$86 \div 10 = 8,6$$

**Étape 4.** Diviser les points de chaque club par ce nombre (8,6).

$$\text{Club A : } 10 \div 8,6 = 1,16$$

$$\text{Club B : } 30 \div 8,6 = 3,49$$

$$\text{Club C : } 46 \div 8,6 = 5,35$$

$$\underline{10,00}$$

#### 4. ATHLÈTES FAISANT PARTIE DU PROGRAMME « ÉQUIPE DES JEUNES ESPOIRS QUÉBÉCOIS »

**EXEMPLE**

Nombre de jeunes qui s'entraînent plus de 5 heures par semaine.

**Étape 1.** Faire le total des points pour chaque club.

Club	Nombre de jeunes espoirs qui s'entraînent au club
A	8
B	10
C	15
D	18

1 jeune = 1 point

**Étape 2.** Faire le total de tous les points de tous les clubs.

$$8 + 10 + 15 + 18 = 51 \text{ points}$$

**Étape 3.** Faire la moyenne de chaque club en remettant sur 15.

$$51 \div 15 = 3,4$$

**Étape 4.** Diviser les points de chaque club par ce nombre (3,4).

$$\begin{array}{l} \text{Club A : } 8 \div 3,4 = 2,35 \\ \text{Club B : } 10 \div 3,4 = 2,94 \\ \text{Club C : } 15 \div 3,4 = 4,41 \\ \text{Club D : } 18 \div 3,4 = 5,30 \\ \hline 15,00 \end{array}$$

**EXEMPLE**

10 ans et -  
2

12 ans et -  
3

Voici le nombre de points attribués par athlète pour chaque catégorie de l'Équipe du Québec 10 et 12 ans et moins.

Étape 1. Faire le total des points de chaque club.

Club	Nombre d'athlètes	Catégorie	Points	Total des points
A	2	10 ans et -	$2 \times 2 = 4$ points	13
	3	12 ans et -	$3 \times 3 = 9$ points	
B	3	10 ans et -	$3 \times 2 = 6$ points	15
	3	12 ans et -	$3 \times 3 = 9$ points	
C	0	10 ans et -	$0 \times 2 = 0$ point	3
	1	12 ans et -	$1 \times 3 = 3$ points	
D	1	10 ans et -	$1 \times 2 = 2$ points	11
	3	12 ans et -	$3 \times 3 = 9$ points	

Étape 2. Faire le total de tous les points de tous les clubs.

$$13 + 15 + 3 + 11 = 42 \text{ points}$$

Étape 3. Faire la moyenne de chaque club en remettant sur 5.

$$42 \div 5 = 8,4$$

Étape 4. Diviser les points de chaque club par ce nombre (8,4).

$$\text{Club A : } 13 \div 8,4 = 1,55$$

$$\text{Club B : } 15 \div 8,4 = 1,78$$

$$\text{Club C : } 3 \div 8,4 = 0,36$$

$$\text{Club D : } 11 \div 8,4 = 1,31$$

5,00

Les équipes se mériteront des points dans les catégories 10, 12, 14, 16 et 18 ans et moins. Voici l'allocation des points pour ces quatre catégories :

Position du club dans le tournoi	10 ans et moins	12 ans et moins	14 ans et moins	16 ans et moins 18 ans et moins
Gagnant	40 points	40 points	40 points	40 points
Finaliste	25 points	25 points	25 points	25 points
3 <sup>e</sup> position	20 points	20 points	20 points	20 points
4 <sup>e</sup> position	15 points	15 points	15 points	15 points
2 <sup>e</sup> tour	5 points	5 points	5 points	5 points
Gagnant conso	10 points	10 points	10 points	10 points
Finaliste conso	5 points	5 points	5 points	5 points
Autres positions	3 points	3 points	3 points	3 points

**EXEMPLE**

**Étape 1.** Faire le total des points pour chaque club.

Club	Rang	Catégorie	Points	Total des points
A	Gagnant	16-18 ans et -	40 points	85
	Finaliste	12 ans et -	25 points	
	3 <sup>e</sup> place	14 ans et -	20 points	
B	Gagnant	10 ans et -	40 points	65
	Finaliste	14 ans et -	25 points	
C	Gagnant	14 ans et -	40 points	53
	Gagnant conso	12 ans et -	10 points	
	Autres positions	18 ans et -	3 points	
D	4 <sup>e</sup> position	12 ans et -	15 points	15
E	Finaliste conso	14 ans et -	5 points	5

**Étape 2.** Faire le total de tous les points de tous les clubs.

$$85 + 65 + 53 + 15 + 5 = 223 \text{ points}$$

**Étape 3.** Faire la moyenne de chaque club en remettant sur 15.

$$223 \div 15 = 14,87$$

**Étape 4.** Diviser les points de chaque club par ce nombre (14,87).

$$\text{Club A : } 85 \div 14,87 = 5,72$$

$$\text{Club B : } 65 \div 14,87 = 4,37$$

$$\text{Club C : } 53 \div 14,87 = 3,56$$

$$\text{Club D : } 15 \div 14,87 = 1,01$$

$$\text{Club E : } 5 \div 14,87 = 0,34$$

15,00

**Reconnu**  
4

**Non reconnu**  
1

Nombre d'athlètes qui s'entraînent plus de 15 heures par semaine sur une période de 42 semaines.

Selon l'échelle suivante, allouer le nombre de points par athlète selon si le sport-études est reconnu ou non reconnu.

**EXEMPLE**

**Étape 1.** Faire le total des points pour chaque club.

Club	Sport-études reconnu	Sport-études non reconnu	Points	Total de points
A	5 athlètes	3 athlètes	$(5 \times 4) + (3 \times 1) = 23$	23 points
B	8 athlètes	2 athlètes	$(8 \times 4) + (2 \times 1) = 34$	34 points
C	6 athlètes	9 athlètes	$(6 \times 4) + (9 \times 1) = 33$	33 points
D	9 athlètes	9 athlètes	$(9 \times 4) + (9 \times 1) = 45$	45 points

**Étape 2.** Faire le total de tous les points de tous les clubs.

$$23 + 34 + 33 + 45 = 135 \text{ points}$$

**Étape 3.** Faire la moyenne de chaque club en remettant sur 10.

$$135 \div 10 = 13,5$$

**Étape 4.** Diviser les points de chaque club par ce nombre (13,5).

$$\text{Club A : } 23 \div 13,5 = 1,70$$

$$\text{Club B : } 34 \div 13,5 = 2,52$$

$$\text{Club C : } 33 \div 13,5 = 2,45$$

$$\text{Club D : } 45 \div 13,5 = 3,33$$

10,00

## 8. TOURNOIS PROVINCIAUX ET NATIONAUX

Utiliser le tableau suivant pour allouer des points pour les tournois.

Noms des tournois	Nombre de points attribués par tournoi
Nationaux en salle et extérieur	12
Étapes et championnats québécois	8
Tournois provinciaux (inscriptions illimitées)	5
Tournois provinciaux (inscriptions limitées)	2
Tennis progressif (balle orange - $\frac{3}{4}$ terrain)	1
Tennis progressif (balle verte - plein terrain 1 jour)	1

Seuls les tournois juniors en salle (à l'exception des nationaux juniors - en salle et extérieur) seront pris en considération.  
Prendre en considération la période du \_\_\_\_\_ septembre au \_\_\_\_\_ mai 20\_\_\_\_.  
Lors d'une étape ou d'un championnat québécois, si la qualification et le tableau principal se jouent dans 2 clubs différents, les points attribués seront donc divisés en 2.  
Les tournois doivent être approuvés par Tennis Québec.

EXEMPLE

Étape 1. Faire le total des points pour chaque club.

Club	Nombre de tournois	Nombre de points par catégorie de tournoi	Total des points
A	1 National	1 X 12 = 12 points	40
	2 Étapes + 1 Québécois	3 X 8 = 24 points	
	2 Provinciaux limités	2 X 2 = 4 points	
B	1 Étape + 1 Québécois	2 X 8 = 16 points	32
	2 Provinciaux illimités	2 X 5 = 10 points	
	3 Provinciaux limités	3 X 2 = 6 points	
C	1 Provincial illimité	1 X 5 = 5 points	19
	2 Provinciaux limités	2 X 2 = 4 points	
	10 Mini et $\frac{3}{4}$	10 X 1 = 10 points	
D	5 Provinciaux limités	5 X 2 = 10 points	17
	4 Mini et $\frac{3}{4}$	4 X 1 = 4 points	
	3 Plein terrain - 1 jour	3 X 1 = 3 points	
E	5 Plein terrain - 1 jour	5 X 1 = 5 points	5

Étape 2. Faire le total de tous les points de tous les clubs.

$$40 + 32 + 19 + 17 + 5 = 113 \text{ points}$$

Étape 3. Faire la moyenne de chaque club en remettant sur 10.

$$113 \div 10 = 11,3$$

Étape 4. Diviser les points de chaque club par ce nombre (11,3).

$$\text{Club A : } 40 \div 11,3 = 3,54$$

$$\text{Club B : } 32 \div 11,3 = 2,83$$

$$\text{Club C : } 19 \div 11,3 = 1,68$$

$$\text{Club D : } 17 \div 11,3 = 1,51$$

$$\text{Club E : } 5 \div 11,3 = \frac{0,44}{10,00}$$

## Pointage final



Additionner le total des points obtenus par chacun des clubs dans chaque secteur d'intervention.

Club	Catégorie	Points
A	Identification des athlètes (Excellence - Élite - Relève)	8,33 points
	Classement québécois	5,92 points
	Certification des entraîneurs	1,16 points
	Athlètes faisant partie du programme « Équipe des jeunes espoirs québécois »	2,35 points
	Athlètes membre de l'Équipe du Québec (10 ans et 12 ans)	1,55 points
	Classement des clubs - Coupe des CDT	5,72 points
	Athlètes faisant partie du programme Sport-études	1,70 points
	Tournois provinciaux et nationaux	3,54 points

TOTAL

30,27 POINTS



## 5.3 ARGUMENTAIRE DES PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES AU SECONDAIRE

L'objectif fondamental d'un programme sport-études est de permettre à l'élève-athlète reconnu de concilier le plus possible ses objectifs sportifs et sa réussite académique. Ainsi, celui-ci pourra atteindre son plein développement tout en s'assurant d'obtenir une vie équilibrée.

En tout temps, la réussite scolaire doit primer sur la réussite d'objectifs sportifs. C'est ce principe important qui oriente les normes d'admission des élèves dans les écoles ayant des programmes reconnus. Le rythme exigé pour les apprentissages est plus élevé que dans les programmes réguliers, où le temps passé en classe est moindre. L'élève-athlète doit s'engager avec beaucoup d'autonomie et de sérieux s'il veut réussir dans les deux domaines.

Un élève-athlète reconnu est un jeune qui vise l'excellence sportive. Il a donc dépassé le stade de l'initiation au tennis. Il est reconnu comme athlète « Espoir », « Relève », « Élite » ou « Excellence » par Tennis Québec auprès du Ministère de l'Éducation du Québec. L'excellence sportive indique que le niveau de performance de l'élève-athlète, le nombre et le niveau de compétitions, ainsi que les conditions d'encadrement correspondent aux attentes inscrites dans le modèle de développement des athlètes de Tennis Québec. Le développement global de l'athlète (technico-tactique, physique, psychologique et relationnel) doit être l'objectif premier de ce programme.

### 5.3.1. CLIENTÈLE

La clientèle qui évolue dans le programme Sport-Études au niveau secondaire est représentée, en très grande majorité, par des athlètes du statut « Espoir ». Ces athlètes sont habituellement âgés entre 13 et 17 ans et ils doivent répondre à toutes les exigences tant au niveau académique qu'au niveau tennistique. Au mois d'octobre de chaque année, Tennis Québec doit approuver la liste des élèves-athlètes fournie par le Ministère de l'Éducation du Québec.



### 5.3.2. ADMISSIBILITÉ

L'athlète est sélectionné en fonction de ses performances sportives et de ses habiletés tennistiques. Il doit être identifié de niveau « Espoir », « Relève », « Élite » ou « Excellence » par la Fédération sportive reconnue. La sélection finale des athlètes revient à l'entraîneur-chef des différents programmes Sport-Études reconnus.

**Durant l'année précédant l'entrée au secondaire, un athlète doit :**

- S'être entraîné un minimum de 10 heures/semaine (programme technico-tactique, physique et psychologique) sur une période de 42 semaines ;
- Avoir joué un minimum de 10 tournois sanctionnés provinciaux durant l'année ;
- Satisfaire aux standards des tests physiques ;
- Signer le protocole d'entente avant le 31 octobre de chaque année.

**Lors de ses études secondaires, l'athlète doit :**

- S'entraîner un minimum de 15 heures/semaine (programme technico-tactique, physique et psychologique) sur une période de 42 semaines ;
- Avoir joué un minimum de 10 tournois sanctionnés durant l'année (provincial, national et international) ;
- Satisfaire aux standards des tests physiques ;
- Signer le protocole d'entente avant le 31 octobre de chaque année.

Un athlète qui ne respecterait pas les exigences du programme sera suspendu du programme Sport-Études pour une période minimale d'une année.

### 5.3.3. JUSTIFICATION DU PROGRAMME SPORT ÉTUDES

Le but du programme Sport-Études est d'aider les élèves-athlètes à concilier leurs études et leur sport. Tout en augmentant les heures d'entraînement, les athlètes peuvent être en mesure d'atteindre leurs objectifs sportifs et académiques tout en conservant une certaine qualité de vie nécessaire à un développement équilibré.

Les athlètes peuvent s'entraîner cinq jours par semaine à raison de trois heures par jour et sont aptes à continuer le travail au niveau technico-tactique, physique et psychologique.

### Ses nombreux avantages :

- Offrir aux athlètes un entraînement quotidien préparé, structuré et encadré par des entraîneurs certifiés de niveau 3;
- Augmenter le nombre de compétitions à l'extérieur de la province afin de permettre aux joueurs de se mesurer plus souvent à des adversaires de haut niveau, de calibre national et international;
- Permettre aux athlètes de poursuivre leur parcours académique malgré les absences dues aux compétitions, aux camps d'entraînement et aux tournées;
- Assurer une préparation physique appropriée aux athlètes grâce à un programme d'entraînement spécifique;
- Assurer une préparation mentale adéquate aux athlètes grâce à un programme d'entraînement spécifique;
- Favoriser l'accès à des centres d'entraînement de tennis intérieur et extérieur de qualité, situés à proximité de leur institution scolaire.



### 5.3.4 CONDITIONS D'ENCADREMENT SUR LE PLAN SPORTIF

Une entente, élaborée par le Ministère de l'Éducation du Québec, est signée entre les partenaires scolaires (écoles et centres de services), Tennis Québec et les OSA (Organisme Sportif Affilié) reconnus. Cette entente énonce les différentes obligations destinées à toutes les parties.

### 5.3.5 ADMINISTRATION DU PROGRAMME SUR LE PLAN LOCAL

Le programme est administré par le club de tennis local mandaté par Tennis Québec. Un protocole est alors signé entre chaque club/académie de tennis et Tennis Québec.

Chaque année, un protocole d'entente est signé par tous les élèves-athlètes de Sport-Études reconnus dans lequel il s'engage à respecter les exigences du programme.

### 5.3.6 SUPERVISION AU PLAN LOCAL

Le programme Sport-Études est supervisé par la directrice du développement des athlètes de Tennis Québec. À deux reprises durant l'année, la directrice rend visite à chacun des OSA du programme de Sport-Études et transmet son rapport à l'entraîneur-chef afin d'apporter les modifications nécessaires à l'amélioration du programme.

### 5.3.7 PROFIL DES ENTRAÎNEURS - FORMATION CONTINUE

L'entraîneur-chef de chacun des programmes de Sport-Études reconnus est un entraîneur qui a obtenu sa certification complète de niveau 3 en tennis (ce qui représente le minimum nécessaire), et qui est reconnu par Tennis Québec, Tennis Canada et par le PNCE. L'entraîneur-chef doit engager et encadrer des entraîneurs-adjoints pleinement certifiés de niveau 2 (ce qui représente aussi le minimum nécessaire). À la fin octobre de chaque année, un protocole d'entente est signé par l'entraîneur-chef et remis à Tennis Québec. Ce protocole précise les différentes obligations que l'entraîneur-chef doit respecter.

Quant à la formation continue, les entraîneurs-chefs ainsi que tous les entraîneurs des programmes de Sport-Études sont tenus de participer à la « Conférence nationale des entraîneurs » qui a lieu chaque année. Plusieurs sujets y sont traités tant au niveau technico-tactique que physique et psychologique. Les entraîneurs-chefs doivent également être présents lors des réunions de la « Commission des entraîneurs ». Ces réunions servent aussi à la formation continue. Durant l'année, plusieurs différentes formations sont aussi offertes. En plus, lors de « l'Omnium Banque Nationale présenté par Rogers » à Montréal, plusieurs ateliers sont également proposés aux entraîneurs afin de parfaire leur formation.

### 5.3.8 MOYENS DE COMMUNICATION ENTRE LA FÉDÉRATION, L'ORGANISME SPORTIF AFFILIÉ SUR LE PLAN LOCAL ET L'ÉCOLE

La communication entre Tennis Québec et ses OSA se fait sur une base régulière, soit par des visites, des courriels ou par téléphone. Une communication est également établie entre les OSA et les écoles. D'ailleurs, un « Bilan de l'évolution du développement sportif de l'élève-athlète » en cohérence avec le Modèle de développement des athlètes (MDA) est remis à l'école concernant chacun des athlètes et ce, trois fois par année. Pour l'instant, la communication entre Tennis Québec et les écoles n'est pas très soutenue. Elle ne se fait que pour conclure une entente ou pour confirmer le statut d'un élève-athlète.

## 5.4. ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME DES JEUX DU QUÉBEC

### FINALE DES JEUX DU QUÉBEC

Le 4 août 2018, lors d'une réunion du conseil d'administration de la Fédération, les membres ont décidé que la discipline du tennis ne serait plus présente aux finales des Jeux du Québec. La finale de Thetford Mines 2018 a donc été la dernière édition à laquelle ont participé les joueurs de tennis.

Plusieurs facteurs ont motivé cette décision. Principalement, l'existence d'une incompatibilité entre les exigences du Ministère (qui obligent les participants à être identifiés «Espoirs»), et le calendrier des compétitions provinciales et nationales. Il est normal que les jeunes espoirs du tennis aspirent à prendre part aux Championnats canadiens. Pour ce faire, ils doivent participer aux tournois du circuit de sélection qui se déroulent durant la saison estivale. Ces compétitions obligatoires ont lieu au même moment que les finales régionales des Jeux du Québec, phases qualificatives de la finale. En conséquence, les joueurs identifiés «Espoirs» ne peuvent pas participer au programme des Jeux du Québec, car ils prennent part au circuit de sélection en vue des Championnats canadiens.

De plus, force est de constater que le manque d'infrastructures intérieures dans plusieurs régions du Québec, qui permettent la pratique du tennis durant toute

l'année, a pour conséquence qu'il est impossible pour les jeunes de ces régions de rencontrer les critères de reconnaissance du statut «Espoir». En outre, la très grande disparité du niveau de jeu des joueurs provenant des différentes régions de la province fait en sorte que malgré différents formats proposés, les compétitions demeurent inégales. Cependant, la décision de la Fédération n'est pas permanente. Si la coordination à la fois des exigences du Ministère et de la spécificité du calendrier de compétitions de tennis était possible, le tennis pourrait intégrer à nouveau ce programme.

### « PREMIER SET ROGERS »

Le programme «Premier set Rogers» est parfaitement en lien et en harmonie avec l'un des objectifs de Tennis Québec : initier un grand nombre de jeunes partout au Québec, et ce, dans un environnement amusant, inclusif, sécuritaire et positif.

Le programme national de participation de Tennis Canada, Premier set Rogers, a été élaboré et mis en œuvre en collaboration avec les associations provinciales et territoriales de tennis. Le programme repose sur quatre piliers majeurs : Essayer, Apprendre, Jouer et Compétitionner.



# CONCLUSION



## LA PLANIFICATION ANNUELLE

La planification annuelle est un outil essentiel pour tout athlète, qu'il soit en développement ou de haut niveau. Elle permet d'organiser, de structurer et d'optimiser la progression vers les objectifs de performance. Voici les principales raisons pour lesquelles elle est si importante :

- Donner une direction claire ;
- Optimiser les périodes d'entraînement et de compétition ;
- Éviter le surmenage et les blessures ;
- Assurer une progression continue ;
- Développer la discipline et la confiance ;
- Coordonner les intervenants.

La périodisation est une méthode de planification de l'entraînement qui consiste à diviser la saison ou l'année en phases précises afin d'atteindre un pic de performance au bon moment — par exemple lors d'une compétition importante. La périodisation, c'est l'organisation du travail d'un athlète dans le temps pour optimiser sa progression et éviter le surentraînement. Elle repose sur une alternance de phases de charge (travail intense) et de phases de récupération ou d'entretien, avec des objectifs différents selon la période.

## LES GRANDES PHASES D'UNE PÉRIODISATION

### 1. Période de préparation

- Objectif** : développer la base physique (endurance, force, technique, etc.)
- Contenu** : gros volume d'entraînement, intensité progressive

### 2. Période de compétition

- Objectif** : atteindre et maintenir le niveau de performance optimal
- Contenu** : intensité élevée, volume plus faible, travail spécifique

### 3. Période de transition (ou récupération)

- Objectif** : repos actif, régénération physique et mentale
- Contenu** : activités légères, maintien général de la forme

## FACTEURS IMPORTANTS À LA PLANIFICATION

La planification du développement d'un joueur de tennis dépend de plusieurs facteurs interreliés qui influencent sa progression à court, moyen et long terme.

**Voici les principaux :**

1. L'âge et la phase de développement
  - a. Le plan doit être adapté à la maturité biologique et psychologique du joueur, pas seulement à son âge chronologique.
    - i. **Enfance (6-11 ans) :** développement des habiletés motrices de base et du plaisir à jouer.
    - ii. **Adolescence (12-17 ans) :** acquisition technique et développement physique plus structuré.
    - iii. **Âge de performance (18 ans et +) :** spécialisation, optimisation de la performance et gestion de carrière.
2. Le niveau de jeu et les habiletés actuelles
  - a. La planification tient compte :
    - i. Du niveau technique et tactique ;
    - ii. De la forme physique (force, endurance, vitesse, coordination) ;
    - iii. De la maturité mentale (concentration, confiance, gestion du stress).
3. Les objectifs à court, moyen et long terme
  - a. Court terme : progression technique, résultats dans certains tournois ;
  - b. Moyen terme : passage à un niveau supérieur (provincial, national, international) ;
  - c. Long terme : atteindre un niveau élite ou professionnel.
4. L'environnement d'entraînement
  - a. Qualité des entraîneurs et du soutien technique ;
  - b. Accès aux installations et ressources ;
  - c. Encadrement multidisciplinaire (préparateur physique, préparateur mental, physiothérapeute, etc.).
5. Les caractéristiques individuelles du joueur
  - a. Motivation, discipline, persévérance, attitude à l'entraînement ;
  - b. Capacité d'adaptation aux situations de match ;
  - c. Style de jeu (offensif, défensif, polyvalent).

6. Le calendrier compétitif
  - a. Le plan doit intégrer :
    - i. Le choix et la fréquence des tournois ;
    - ii. Les périodes de récupération et d'entraînement ;
    - iii. Les phases de préparation physique et mentale.
7. L'équilibre études – sport – vie personnelle
  - a. Un développement durable exige une planification réaliste permettant de concilier le tennis, l'école et le bien-être général du jeune athlète.

Cependant, façonner et élaborer une planification efficace n'est ni simple, ni facile. Plusieurs raisons participent à cette difficulté :

- La variabilité des caractéristiques de chaque match ;
- L'impossibilité de prévoir le nombre de matchs à jouer ;
- Le classement du joueur (qui change les opportunités) pose problème quant à prévoir les compétitions.

## EN RÉSUMÉ

Malgré les obstacles rencontrés, l'entraîneur doit établir, avec une approche à la fois positive et réaliste, les objectifs de développement et de performance propres à chaque joueur. Ces objectifs doivent être ajustés en fonction du profil de l'athlète.

Aux premières étapes du parcours, l'entraîneur doit avant tout viser l'amélioration du rendement. Toutefois, la compétition demeure un levier essentiel à la progression du joueur, tant sur les plans technico-tactique, physique que psychologique.

Le rythme de croissance varie d'un enfant à l'autre, et l'entrée dans l'adolescence se produit à des âges différents : autour de 12 ans pour les filles et deux ans plus tard pour les garçons, avec une maturation complète sur trois à quatre ans. Chez les athlètes, ces différences créent des écarts temporaires de performance. Ceux qui se développent tôt peuvent montrer plus de force dès le départ, mais les autres les rattraperont progressivement. Il est essentiel de se rappeler que le développement précoce ne garantit ni grande taille ni force supérieure, qui restent largement influencées par la génétique.

Durant le parcours de formation d'un jeune joueur, l'entraîneur doit s'assurer de maintenir un équilibre approprié entre la compétition, le travail technico-tactique et le développement de ses capacités physiques.

Tennis Québec tient à remercier toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à l'élaboration de ce modèle de développement 2025-2029.

**ANNEXES**

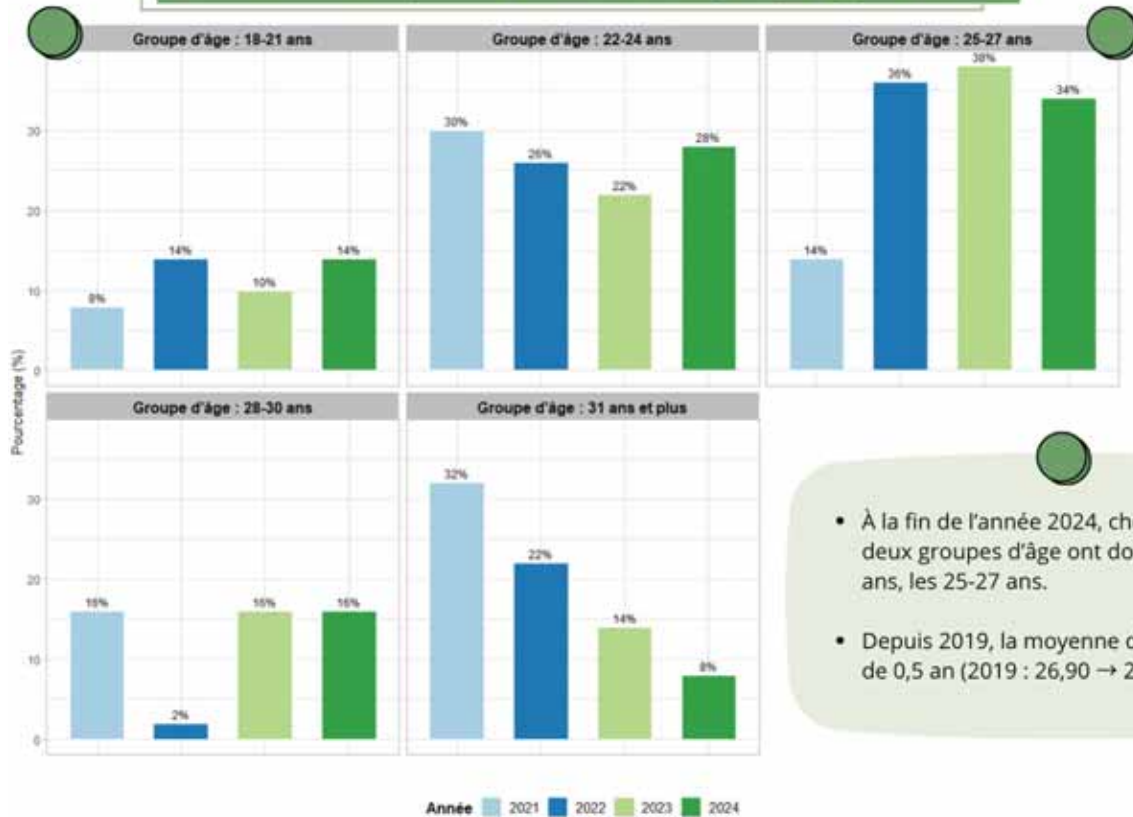
*us open*



# ANNEXE 1

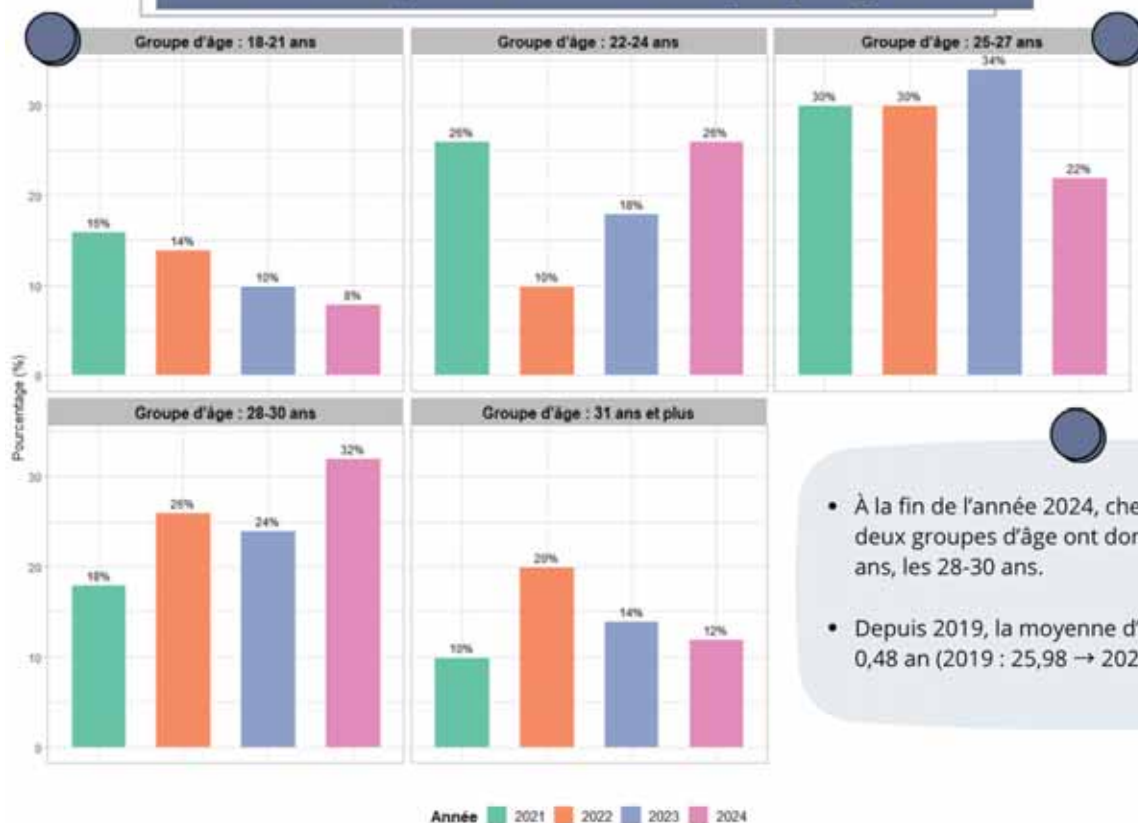
## TENNIS - UN SPORT À MATURITÉ TARDIVE

Distribution des joueurs masculins du top 50 par âge & année



- À la fin de l'année 2024, chez les hommes, deux groupes d'âge ont dominé : les 22-24 ans, les 25-27 ans.
- Depuis 2019, la moyenne d'âge a augmenté de 0,5 an (2019 : 26,90 → 2024 : 27,40).

Distribution des joueuses féminines du top 50 par âge & année



- À la fin de l'année 2024, chez les femmes, deux groupes d'âge ont dominé : les 22-24 ans, les 28-30 ans.
- Depuis 2019, la moyenne d'âge a diminué de 0,48 an (2019 : 25,98 → 2024 : 25,50).

# ANNEXE 2

## PROTOCOLE DE TESTS

### INTRODUCTION

Cette banque de tests peut sans aucun doute faire partie d'un ensemble d'éléments d'évaluation physique destiné aux joueurs de tennis. Ces tests fournissent des informations pertinentes sur le développement physique, la croissance et la maturation du joueur.

Les résultats donnés par ce genre d'évaluation permettent d'identifier les aspects à améliorer et de mesurer les progrès déjà réalisés. Les données quantitatives recueillies facilitent le suivi de l'évolution du joueur et orientent efficacement la planification des programmes d'entraînement futurs.

Les tests présentés dans cette annexe constituent des suggestions bien déterminées. Pour la plupart d'entre eux, différentes options d'équipement sont proposées, selon le budget disponible, alors que la précision des résultats peut varier en fonction du matériel utilisé. Afin d'assurer la comparaison des résultats à long terme, il est recommandé d'effectuer les tests avec les mêmes installations et le même équipement.

### DIMENSIONS CORPORELLES

#### MASSE CORPORELLE

##### Équipement

- Un pèse-personne calibré

##### Procédures

1. Pesez l'athlète sur un pèse-personne calibré portant peu de vêtements, ni chaussures ni casquette.
2. Le résultat doit être enregistré au dixième de kilogramme près (0,1 kg).

#### TAILLE DEBOUT

##### Équipement

- Un stadiomètre

##### Procédures

1. Demandez à l'athlète de se tenir debout, pieds joints et perpendiculaire sur la base du stadiomètre.
2. Le stadiomètre se compose d'une tige verticale munie d'une règle métrique et d'une barre de mesure horizontale qui glisse pour toucher le vertex.
3. Les talons, les fesses, le haut du dos et, si possible, la partie supérieure de la tête de l'athlète doivent toucher la tige verticale.
4. La tête de l'athlète doit être placée selon le plan de Frankfort; les bras sont relâchés le long du corps.
5. Demandez à l'athlète d'inspirer profondément et d'étirer son corps vers le haut, sans décoller les talons du sol.
6. L'évaluateur fait glisser la barre de mesure du stadiomètre jusqu'au vertex et enregistre la mesure au dixième de centimètre près (0,1 cm).

Si ce n'est pas possible de se procurer un stadiomètre, on peut utiliser un ruban à mesurer installé au mur.

#### TAILLE ASSISE

##### Équipements

- Un stadiomètre
- Une boîte ou une chaise dont la surface est plane et horizontale et d'une hauteur normale

##### Procédures

1. Suivre les mêmes procédures que pour la mesure de la taille debout, mais l'athlète sera en position assise sur la boîte.
2. Pour calculer la taille assise, il faut soustraire la hauteur mesurée sur le stadiomètre de la hauteur de la boîte.

Si ce n'est pas possible de se procurer un stadiomètre, ce test peut être fait avec un ruban à mesurer installé au mur.

## CAPACITÉ MOTRICE

### SAUTS LATÉRAUX À PIEDS JOINTS

#### Équipements

- Une tige en bois de 60 × 4 × 2 cm
- Un chronomètre
- Surface rectangulaire en caoutchouc (voir photo)

#### Procédures

1. Sans souliers, le joueur se place debout sur le côté droit de la surface en caoutchouc.
2. Dès que le chronomètre démarre, le joueur commence à sauter avec les pieds joints de chaque côté de la tige en bois.
3. L'évaluateur compte le nombre de sauts réussis réalisés pendant les 15 secondes. Un saut est considéré réussi si les deux pieds touchent le sol et si la tige en bois n'a pas été touchée.
4. Deux essais sont accordés à chaque joueur.
5. Le pointage final est l'addition des résultats aux deux essais accordés.



Figure 1. Sauts latéraux (Silva et coll., 2019)

### DÉPLACEMENTS LATÉRAUX SUR PLATEFORME

#### Équipements

- Deux plateformes en bois de 25 × 25 × 5,7 cm
- Un chronomètre

#### Procédures

1. Sans chaussures, le joueur est debout sur l'une des deux plateformes en bois, en tenant l'autre plateforme dans ses mains à la hauteur des hanches.
2. Au signal, le joueur déplace la plateforme en bois qu'il a dans ses mains à la droite de la plateforme au sol et pose ensuite ses pieds sur cette dernière. Il doit répéter cet exercice le plus rapidement possible durant 20 secondes. Le joueur doit toujours manipuler la plateforme avec deux mains.

3. Un essai de familiarisation est offert à l'athlète pour déterminer le côté qu'il préfère.
4. L'évaluateur doit compter le nombre de manipulations réussies (déplacement de la plateforme en se posant sur celle-ci). Un point est attribué au placement de la plateforme et un autre point est attribué lorsque l'athlète est debout sur celle-ci.
5. Le joueur dispose de deux essais.
6. Le total des points est représenté par la somme des deux essais.



Figure 2. Déplacements latéraux sur plateformes (Silva et coll., 2019)

### MARCHE EN ÉQUILIBRE VERS L'ARRIÈRE

#### Équipements

- Trois poutres de 3 m de longueur (largeur : 3, 4,5 et 6 cm)

#### Procédures

1. Le joueur s'installe sans chaussures sur la poutre la plus large (6 cm) et franchit sa longueur jusqu'à l'autre extrémité, en marchant par devant. Cela constitue son essai de familiarisation.
2. Après l'essai, l'évaluateur peut aider le joueur qui s'installe sur la poutre à garder son équilibre lors de la position de départ.
3. Aussitôt que le joueur commence le test, l'évaluateur quitte sa position. Le joueur marche alors vers l'arrière (se recule) tout en maintenant son équilibre sur la poutre.
4. Le but est d'effectuer le plus grand nombre de pas ; le maximum étant fixé à huit. Si l'athlète parcourt la totalité de la poutre en moins de huit pas, un score de huit pas lui est quand même accordé.
5. Trois essais pour chacune des poutres sont attribués aux joueurs.
6. L'athlète effectue les trois essais sur la poutre la plus large, ensuite les trois essais sur la poutre moyenne et termine par les trois essais sur la plus petite poutre.
7. L'essai prend fin si le joueur dépose un pied à l'extérieur de la poutre.
8. L'évaluateur compte le nombre de pas réussis pour chaque essai.

- Le total correspond à la somme des pas pour tous les essais et pour chacune des poutres.

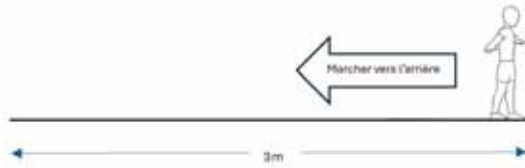


Figure 3. Marche en équilibre vers l'arrière

## COORDINATION VISUOMOTRICE

### Équipements

- Une balle de tennis
- Un mur
- Un chronomètre

### Procédures

- Placez un ruban horizontalement sur le mur, à un mètre du sol.
- Demandez au joueur de se placer face au mur et de tenir une balle de tennis dans une main.
- Le joueur bénéficie de six lancers et attraper avant de débiter le test. Aucune rétroaction n'est donnée au joueur lors de cet essai de familiarisation.
- Démarrez un chronomètre pour une durée de 30 secondes.
- Dès que le chronomètre démarre, le joueur lance la balle sur le mur d'une main, l'attrape avec son autre main et la relance immédiatement avec la même main. Le choix de la main de départ est celui du joueur.
- L'évaluateur compte le nombre de réceptions réussies sur 30 secondes. Si la balle est attrapée contre le corps au lieu de la main, cet attraper n'est pas comptabilisé.
- Le joueur a deux essais et on retient le meilleur résultat.

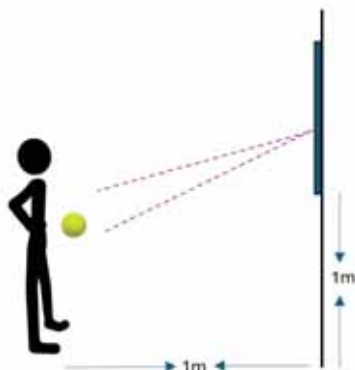


Figure 4. Coordination visuomotrice

## MOBILITÉ ARTICULAIRE

### ROTATION INTERNE DE L'ÉPAULE

#### Équipements

- Un inclinomètre
- Une table de massage ou un matelas de sol

#### Procédures

- Demandez au joueur de s'allonger sur le dos sur la table de massage, les genoux fléchis et la tête légèrement inclinée.
- L'évaluateur place l'épaule du joueur à 90° d'abduction et à un angle de 90° au niveau du coude.
- L'évaluateur positionne une main sous l'épaule du joueur et, avec l'autre main, provoque une rotation interne de l'épaule jusqu'à résistance. L'épaule doit rester appuyée sur la main de l'évaluateur.
- Un deuxième évaluateur mesure l'angle de rotation interne de l'épaule en utilisant un inclinomètre. L'inclinomètre doit être placé sur le segment distal de l'avant-bras.
- Répétez les mêmes étapes pour les deux bras.

Ce test peut être réalisé sur un matelas de sol.



Figure 5. Rotation interne de l'épaule (Werner et coll., 2014)

### ROTATION INTERNE ET EXTERNE DE LA HANCHE

#### Équipements

- Un inclinomètre
- Une table de massage ou un matelas de sol

#### Procédures

- Demandez au joueur de s'allonger sur le ventre sur la table de massage ou un matelas de sol, avec une flexion du genou de 90°.

2. Le premier évaluateur se place d'un côté du joueur et s'assure que le bassin reste stable en le maintenant avec les deux mains.
3. Vérifiez que la jambe évaluée est correctement alignée (pied, genou, hanche).
4. Le deuxième évaluateur se place du même côté que le premier évaluateur. Cet évaluateur évaluera soit la rotation interne (d sur l'image) ou la rotation externe (e sur l'image) de la hanche.
5. L'évaluateur positionne l'inclinomètre au niveau de la fibula pour évaluer la rotation externe et au niveau du tibia latéral pour évaluer la rotation interne.
6. L'évaluateur mobilise la jambe en rotation interne jusqu'à résistance et note la mesure. Ensuite, il reprend la position initiale, mobilise la jambe en rotation externe et note la mesure une fois de plus.
7. Répétez les mêmes étapes pour les deux jambes.

Ce test peut être réalisé sur un matelas de sol.



Figure 6. Rotation interne (d) et externe (e) de la hanche (Moreno-Perez et coll., 2015)

## FLEXION DE LA HANCHE

### Équipements

- Un inclinomètre
- Une table de massage ou un matelas de sol

### Procédures

1. Demandez au joueur de s'allonger en décubitus dorsal (sur le dos) sur la table, en veillant à obtenir une extension complète du genou.
2. Le premier évaluateur se place d'un côté du joueur et s'assure que la hanche du joueur ne se soulève pas. Cet évaluateur maintient la position en appuyant sur le quadriceps du joueur.
3. Le deuxième évaluateur se place du côté opposé. Cet évaluateur évaluera la flexion de la hanche.
4. L'évaluateur positionne l'inclinomètre au-dessus de la malléole externe du joueur.
5. L'évaluateur mobilise la jambe en flexion jusqu'à résistance et note la mesure.

6. Répétez les mêmes étapes pour les deux jambes.

Ce test peut être réalisé sur un matelas de sol.



Figure 7. Flexion de la hanche (Moreno-Perez et coll., 2015)

## ABDUCTION DE LA HANCHE

### Équipements

- Un goniomètre
- Une table de massage ou un matelas de sol

### Procédures

1. Demandez au joueur de s'allonger sur le dos sur la table, en veillant à avoir une extension complète du genou pour les deux jambes.
2. Le premier évaluateur se place d'un côté du joueur et s'assure que le bassin du joueur reste bien à plat.
3. Le deuxième évaluateur se place du côté opposé. Cet évaluateur évaluera l'abduction de la hanche.
4. L'évaluateur positionne la première branche du goniomètre au niveau des épines iliaques antérosupérieures du joueur. La deuxième branche du goniomètre doit être alignée avec la face antérieure du quadriceps.
5. L'évaluateur mobilise la jambe en abduction jusqu'à résistance et note la mesure.

Répétez les mêmes étapes pour les deux jambes.

Ce test peut être réalisé sur un matelas de sol.



Figure 8. Abduction de la hanche (Moreno-Perez et coll., 2015)

# DÉPLACEMENTS, AGILITÉ ET PROJECTION

## SPRINT SUR 10 MÈTRES

### Équipements

- Un téléphone intelligent ou tablette (iOS ou Android)
- Application *FreeLap* pour iOS ou Android
- Un ruban à mesurer
- Six transpondeurs *FreeLap* (FxChip BLE)
- Deux Balises (cônes) *FreeLap* (Tx Junior Pro)

### Procédures

1. Demandez au joueur de fixer un transpondeur *FreeLap* sur son vêtement, au niveau de la taille devant le nombril.
2. Déposez une balise *FreeLap* au niveau du départ et de la ligne d'arrivée.
3. Placez le joueur à un mètre derrière la ligne de départ et assurez-vous qu'il ne dépasse pas cette ligne dans sa position de départ. Le joueur prend une position de départ debout dans laquelle une de ses jambes est à l'avant et l'autre à l'arrière. C'est le joueur qui fait le choix de la jambe avant et de la jambe arrière. La position de départ reste identique pour tous les essais.
4. Le joueur décide du moment de son départ et ralentit uniquement après avoir croisé la ligne d'arrivée. Le système *FreeLap* mesure automatiquement le temps.
5. Accordez au joueur trois essais et retenez le meilleur score.

Ce test peut être réalisé avec des cellules photoélectriques (*Brower Timing System, SKLZ,...*) ou bien un chronomètre. Selon les équipements utilisés, les résultats peuvent être plus précis ou moins précis.

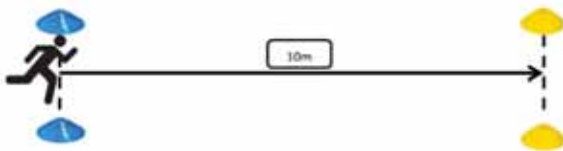


Figure 9. Sprint 10 mètres

## PUISSANCE DES MEMBRES INFÉRIEURS (SAUT VERTICAL)

### Équipements

- Un téléphone intelligent ou tablette (iOS ou Android)
- Application *MyJump* pour iOS ou Android
- Un trépied avec fixation pour téléphone ou tablette

### Procédures

1. Installez le téléphone ou la tablette sur le trépied et ouvrez l'application *MyJump*.
2. Demandez au joueur de se placer devant la caméra et de se préparer pour le saut.
3. Le joueur place ses mains de chaque côté de ses hanches, fléchit les jambes et saute le plus haut possible tout en gardant ensuite les jambes en extension. Le joueur doit revenir au sol de façon stable en fléchissant les genoux.
4. L'évaluateur note la hauteur du saut mesurée par l'application *MyJump*.
5. On doit accorder trois essais au joueur et retenir seulement le meilleur essai.

Ce test peut être effectué avec d'autres applications (ex. : *Jump Boost*) ou par des plateformes de force. Également, il peut être effectué avec un ruban à mesurer placé au mur si les autres méthodes ne sont pas possibles.

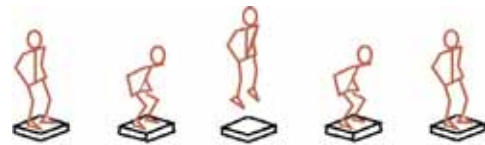


Figure 10. Saut vertical

## CHANGEMENT DE DIRECTION

### Équipements

- Un téléphone intelligent ou tablette (iOS ou Android)
- Application *FreeLap* pour iOS ou Android
- Un ruban à mesurer
- Six transpondeurs *FreeLap* (FxChip BLE)
- Deux Balises (cônes) *FreeLap* (Tx Junior Pro)

### Procédures

1. Demandez au joueur de fixer un transpondeur *FreeLap* sur son vêtement, au niveau de la taille devant le nombril.
2. Déposez une balise *FreeLap* au milieu du terrain sur la ligne de service.
3. Placez le joueur à un mètre derrière la ligne de départ et assurez-vous qu'il ne dépasse pas cette ligne dans sa position de départ. Le joueur prend une position de départ debout dans laquelle une de ses jambes est à l'avant et l'autre à l'arrière. Le joueur choisit quelle jambe se trouve à l'avant et à l'arrière. La position de départ reste identique pour tous les essais.

- Le joueur décide du moment de son départ et ralentit uniquement après avoir croisé la ligne d'arrivée. Le système *FreeLap* mesure automatiquement le temps.
- Le joueur doit d'abord parcourir un demi-terrain et ensuite réaliser deux aller-retours pour finalement parcourir à nouveau un demi-terrain. Voir Figure 11.
- Accordez au joueur trois essais et retenez le meilleur score.

Ce test peut être réalisé avec des cellules photoélectriques (*Brower Timing System, SKLZ,...*) ou bien un chronomètre. Selon les équipements utilisés, les résultats peuvent être plus précis ou moins précis.

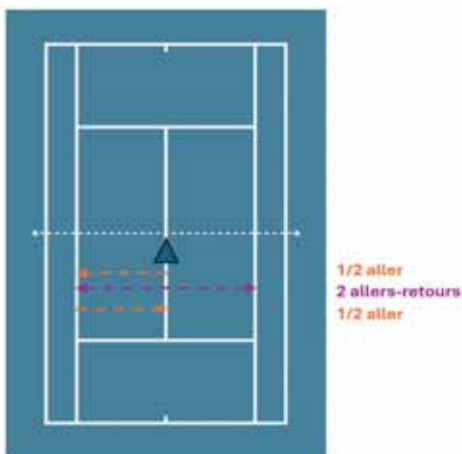


Figure 11. Changement de direction

## LANCER D'UNE BALLE DE BASEBALL AU-DESSUS DE LA TÊTE

### Équipements

- Une balle de Baseball
- Un radar et son trépied
- Une cible de 1 × 1 mètre sur toile de tennis
- Un tapis de Yoga
- Un ruban à mesurer

### Procédures

- Installation du tapis, du radar, de la cible selon les indications du schéma.
- Le participant se met sur le tapis en position fente au sol. S'assurer que les pieds sont bien alignés avec les hanches.
- Le participant lance la balle le plus fort possible dans la zone déterminée. Le participant doit lancer la balle avec son bras dominant seulement.
- L'évaluateur note la vitesse indiquée sur le radar en km/h.
- Le participant bénéficie de trois essais pour obtenir le meilleur résultat.

- L'essai n'est pas comptabilisé si le participant bouge le bas du corps et si la balle n'atteint pas la cible.

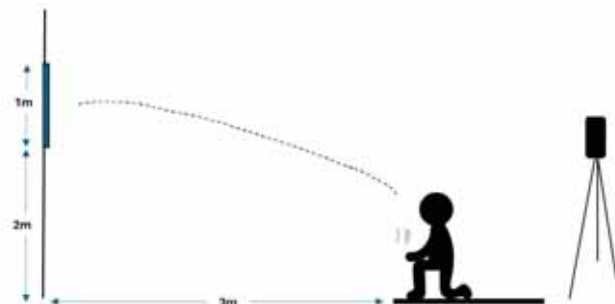


Figure 12. Lancer d'une balle de baseball

## CAPACITÉ AÉROBIE

### YOYO TEST - NIVEAU 1

#### Équipements

- 20 cônes
- Un ruban à mesurer
- Trame sonore
- Un haut-parleur

#### Procédures

- Installer les cônes tel qu'illustré sur le schéma ci-dessous.
- Les participants se rangent à la ligne de départ (représentée par la lettre B sur le schéma).
- Le test débute lorsque la trame sonore indique le départ.
- Les participants doivent arriver aux cônes avant le signal sonore sinon ceux-ci obtiennent un avertissement.
- Après trois avertissements, le test est terminé pour le participant en question.
- L'évaluateur note le dernier pallier complété par chacun des participants.

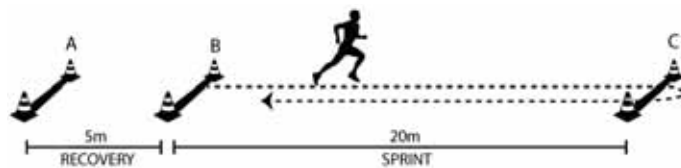


Figure 13. YOYO test - Niveau 1. Figure tirée de <https://www.theyoyotest.com/ygir1.htm>

# ANNEXE 3

## COMMENT LA PSYCHOLOGIE AFFECTE-T-ELLE LES PERFORMANCES AU TENNIS

Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2015). Tennis Science : How player and racket work together. University of Chicago Press.

### INTRODUCTION

Le tennis de compétition implique deux défis psychologiques majeurs : compétitionner avec un adversaire et se débattre avec « ses propres démons ». Souvent, durant un match, l'état mental d'un joueur aura un énorme impact sur son état physique. En général, les meilleurs joueurs et entraîneurs de tennis estiment que l'aspect mental d'un athlète joue un rôle extrêmement important, surtout lorsque les habiletés physiques des deux joueurs sont équivalentes. Avant ou pendant un match, il est évidemment trop tard pour transformer ou améliorer l'aspect technique et physique d'un joueur. Cependant, il reste possible de compter sur ses compétences mentales pour faire une réelle différence.

Dans ce contexte, il est surprenant de constater que les habiletés mentales ne soient pas aussi souvent mises de l'avant alors que les habiletés techniques, tactiques ou physiques le sont. Les joueurs et les entraîneurs doivent toujours se rappeler que les habiletés psychologiques peuvent être acquises et améliorées, si elles sont travaillées régulièrement. Ces habiletés n'étant pas toujours inhérentes

aux joueurs, alors les entraîneurs doivent jouer un rôle important en la matière. Ces derniers peuvent aider à développer ces capacités psychologiques au moyen d'exercices et de techniques particulières sur le terrain et en dehors du terrain.

De nombreuses études réalisées auprès de quelques joueurs de tennis de loisir et de compétition ont affirmé l'existence d'une relation directe entre l'utilisation d'une ou de plusieurs stratégies en psychologie sportive et une amélioration des performances des joueurs. Plusieurs programmes ou différentes techniques psychologiques ont réussi à démontrer des améliorations évidentes lors du service des joueurs. Aussi, les chercheurs ont constaté un bon contrôle de l'anxiété, la confiance en soi et des performances supérieures chez les joueurs adultes. Leur conclusion d'études a mis en relief l'idée qu'un programme de psychologie du sport efficace doit encourager les athlètes et les entraîneurs à participer pleinement à sa conception et à sa mise en œuvre.

### HABILETÉS MENTALES CLÉS

Voici quatre habiletés mentales clés qui peuvent aider un athlète à réaliser des performances optimales. Les principaux points ou stratégies à mettre en pratique afin de les améliorer sont ici indiqués.



Voici un tableau explicatif de chacune des habiletés mentales clés ainsi que leurs points/stratégies associés.



## MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT POSSIBLES

Plusieurs méthodes existent pour améliorer les habiletés mentales des joueurs. De plus en plus d'athlètes de haut niveau consultent des préparateurs mentaux afin d'optimiser leur performance mentale lors de tournois. À cet égard, plusieurs livres ont déjà été publiés. La majorité d'entre eux abordent différentes habiletés mentales additionnées d'exemples très concrets. Aussi, plusieurs articles scientifiques démontrent les différentes méthodes d'entraînement qui améliorent les habiletés mentales, comme la visualisation, le discours interne, la relaxation, la fixation d'objectif, les routines, la pleine conscience, etc. La méthode d'entraînement idéale d'un joueur diffère d'un athlète à l'autre.

## COMMENT AMÉLIORER LES HABILÉTÉS MENTALES - ÉTAPES POSSIBLES

Afin de mettre en place un programme d'entraînement mental efficace et performant, on doit respecter un ensemble d'étapes différentes.

### 1. ANALYSE

En premier lieu, l'entraîneur recueille des informations sur le joueur par le biais d'observations, de réunions, de questionnaires, d'auto-évaluations ou de bilans réalisés par l'entraîneur même. Ces informations doivent toucher la personnalité, les antécédents familiaux, les intérêts du joueur pour le tennis, les aspirations du joueur envers une carrière possible et ses caractéristiques, l'environnement (les partenaires, les parents, les amis, etc.) ainsi

que le jeu (parcours du développement du joueur, classement, etc.).



### 2. DÉFINITION DES OBJECTIFS

L'entraîneur doit ensuite établir, avec le joueur, des objectifs **Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes** et durant une période de **Temps déterminée (SMART)**. Ces objectifs établiront la base de l'ensemble de l'entraînement du joueur durant toute une saison.

### 3. ENTRAÎNEMENT

Les stratégies élaborées sur le terrain et hors du terrain de tennis doivent viser à atteindre tous les objectifs fixés. L'entraînement psychologique doit consister en une combinaison d'activités autant sur le terrain qu'à l'extérieur du terrain - des exercices qui aideront le joueur à améliorer ses habiletés mentales. Ces exercices d'entraînement mental doivent faire partie du programme quotidien d'entraînement, tout en adaptant les exercices techniques, tactiques et physiques.

### 4. COMPÉTITION

Avant un match, le joueur doit suivre des routines d'échauffement psychologique personnalisées, ce qui comprend des techniques de relaxation ou d'activation, de



pensée positive ainsi que des objectifs de match spécifiques. Pendant un match, l'application pratique de toutes ces stratégies, y compris celles des routines, se révèle cruciale. Après le match, l'entraîneur et le joueur doivent analyser et perfectionner les aptitudes mentales récemment utilisées.

### 5. ÉVALUATION

Pour optimiser l'efficacité du programme d'aptitudes mentales, l'entraîneur doit utiliser les données obtenues lors de la compétition et recueillir les commentaires du joueur. Celui-ci doit pouvoir réévaluer ses progrès à la fin de chaque année et être capable, avec l'entraîneur, de concevoir et de planifier de nouveaux objectifs.

## EXEMPLES D'EXERCICES POUR AMÉLIORER LES HABILÉTÉS CLÉS

Voici un tableau présentant quelques exemples d'exercices recommandés pour améliorer les principales habiletés mentales dont un joueur de tennis a besoin pour réussir lors de compétitions

HABILÉTÉS MENTALES	EXERCICES
<b>MOTIVATION</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fixation d'objectifs ;</li><li>• Journal d'entraînement ;</li><li>• Exercices stimulants, amusants et efficaces ;</li><li>• Exercices qui exigent un effort à 100 % de la part du joueur ;</li><li>• Création d'un climat de motivation adéquat grâce à des entraînements variés et agréables, permettant aux joueurs de gagner plus de matchs qu'ils n'en perdent ;</li><li>• Exercices de compétition contre d'autres joueurs ou contre eux-mêmes.</li></ul>
<b>CONCENTRATION</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de concentration qui utilisent des repères visuels (cibles ou balles de couleurs) ou des distractions auditives (musique ou bruit) ;</li><li>• Exercices de régularité et d'endurance ;</li><li>• Routines avant et après le point et pendant les changements de côtés ;</li><li>• Fixation d'objectifs et visualisation.</li></ul>
<b>CONFIANCE</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation du langage interne, de l'auto-évaluation et d'une communication verbale et non verbale efficace ;</li><li>• Exercices dans lesquels les points forts du joueur sont travaillés, ce qui permet d'obtenir un retour d'information positif et réaliste ;</li><li>• Exercices compétitifs contre d'autres joueurs ;</li><li>• Stratégies cognitives (arrêt de la pensée, pensée positive, résolution de problèmes, restructuration cognitive, gestion des erreurs, entraînement de la confiance), rôle modèle, gestion du temps).</li></ul>
<b>ÉMOTIONS</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Techniques d'activation ou de relaxation (contrôle de la respiration, bio-feedback, musique, yoga, méditation, centrage, relaxation musculaire progressive, humour) ;</li><li>• Visualisation, techniques de modification du comportement (désensibilisation systématique, restructuration cognitive) et routines.</li></ul>

# ANNEXE 4

## COMPÉTENCES ET OUTILS MENTAUX POUR LES ENTRAÎNEURS : COMMENT ET POURQUOI INTÉGRER LES TECHNIQUES DE RESPIRATION DANS VOTRE ENCADREMENT

Van de Braam, M. (2025). Mental skills and tools for coaches: How and why to implement breathing techniques into your coaching. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 33(95), 12–14. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v33i95.587>

### INTRODUCTION

Le tennis de compétition impose aux joueurs certaines exigences sur les plans technique, tactique, physique et mental. Comparativement aux autres composantes du jeu, les exigences sur le plan mental ne sont pas accompagnées d'informations et de soutien adéquats. Cet article vise à aider les entraîneurs à mieux comprendre les habiletés mentales et les outils psychologiques pratiques qui s'y rapportent, en mettant particulièrement l'accent sur les techniques de respiration qui permettent d'optimiser le bien-être et la performance. Les résultats de recherche de cet article portent sur les bénéfices psychologiques, physiologiques et comportementaux de la respiration. Ils ont été examinés et accompagnés de recommandations pratiques et accessibles destinés aux entraîneurs. Ces derniers pourront aisément intégrer ces techniques de respiration dans leurs séances d'entraînement.

### LES EXIGENCES PSYCHOLOGIQUES DU TENNIS

Les joueurs de tennis compétitifs doivent affronter quelques exigences particulières. Certaines données surprenantes confirment que quelques-uns des plus grands joueurs ont gagné seulement 51 % de tous leurs points joués (O'Shannessy, 2024). La plupart des joueurs professionnels classés entre la 50e et la 100e place ont perdu plus de matchs qu'ils n'en ont gagnés au cours d'une année donnée (ATP, 2024 ; WTA, 2024). La formule des tableaux à élimination directe, instrument couramment utilisé pour le tennis de compétition, fait en sorte que la comparaison sociale (battre les autres) semble primer sur les performances personnelles, comme c'est souvent le cas en athlétisme, par exemple. Cette formule signifie également que chaque semaine, une seule personne gagne un match. Ici, contrairement à de nombreux sports d'équipe, le soutien des entraîneurs reste limité, voire inexistant, lors des matchs en question. Les joueurs doivent donc résoudre, seul, leurs propres problèmes alors que la durée d'un match peut varier considérablement. Les joueurs juniors et les nouveaux professionnels doivent souvent jouer et arbitrer leur propre match et faire face à des appels de ligne incorrects. Dès lors, la situation peut leur faire perdre un match, des points au classement et des prix en argent. Enfin, ce sport exige le calme et la volonté de lutter farouchement pour remporter une victoire. Dans ce cas, il est donc impossible d'adopter une attitude passive ou de simplement « laisser le temps passer ».

Toutefois, on doit percevoir ces particularités plutôt négatives de façon positive puisqu'elles offrent un environnement riche en apprentissage. Les habiletés et les compétences de chacun peuvent ainsi être mises à l'épreuve et se développer.

Contrôler ses émotions, gérer la pression, rester concentré sur le moment présent, s'engager face à l'adversité et résoudre certains problèmes se révèlent comme des expériences très utiles, voire formatrices. Elles peuvent même se montrer salutaires dans la vie quotidienne. Les entraîneurs peuvent jouer un rôle essentiel dans le développement à long terme de ces habiletés mentales clés, afin que les joueurs puissent non seulement faire face aux exigences du jeu, mais aussi s'épanouir, que ce soit sur le terrain ou en dehors du terrain.

### DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES MENTALES



Les entraîneurs de tennis sont familiers avec le développement des compétences tactiques en matière d'attaque, d'échange et de défense. Dans le cadre de leur formation, ils sont aptes à aider à développer une technique efficace et efficiente en service, en coup droit, en revers et pour le jeu au filet. D'un point de vue physique, il est entendu que le tennis nécessite un mélange de force, de puissance, de souplesse et d'endurance (Reid, Quinn & Crespo, 2003). Cependant, les entraîneurs connaissent beaucoup moins bien les compétences reliées à l'expérience mentale du jeu. Pourtant, il existe une variété de cadres psychologiques qui peuvent aider à développer toutes les compétences mentales des athlètes. La théorie de l'autodétermination suggère que les entraîneurs devraient favoriser un sentiment de compétence, d'autonomie et d'appartenance chez les joueurs. (Deci & Ryan, 1985). Les acronymes bien connus tels que SMART<sup>1</sup> et TARGET<sup>2</sup> peuvent guider concrètement les entraîneurs en regard de la création d'objectifs et de la motivation des joueurs. Bien que ces approches soutiennent certaines interventions utiles, elles n'offrent que très peu de canevas qui proposent une « feuille de route » large, pratique et globalement exhaustive pour développer mentalement un joueur. Cependant, celui du « modèle des 5C » (Harwood, Barker & Anderson, 2015) est particulièrement utile. Ce modèle précis se concentre sur le développement des compétences psychosociales dans cinq domaines particuliers : l'engagement, la communication, la concentration, le contrôle des émotions et la confiance. Ce canevas, fondé sur des preuves et testé empiriquement, peut fournir de précieuses orientations à l'entraîneur. La FIT peut aussi fournir un cadre similaire. (Crespo, Reid & Quinn, 2011).

1 Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporellement défini (SMART)

2 Tâche, Autorité, Récompense, Regroupement, Évaluation et Calendrier (Temps) (TARGET) (Epstein, 1987)

## UTILISER DES OUTILS MENTAUX

Quand l'entraîneur sait et comprend clairement ce qu'il cherche à atteindre, la façon d'y arriver prend toute sa valeur. Une approche utile, pratique et simple peut être l'utilisation de ce qu'un auteur appelle les « outils mentaux ». Ces outils mentaux sont nombreux.

<b>FIXATION D'OBJECTIF</b> 	Il peut s'agir d'un objectif tactique à court terme soit pour le prochain point, le prochain exercice ou pour la saison estivale. La fixation d'un objectif (de processus ou de résultat) peut stimuler l'engagement.
<b>LANGAGE CORPOREL</b> 	Le comportement observable sur le terrain peut donner un avantage au joueur ou en donner un à l'adversaire si le langage corporel est inadéquat.
<b>VISUALISATION</b> 	C'est ce que certains nomment « l'œil de l'esprit » (Morris, Spittle & Watt, 2005). À partir de la perception, le cerveau organise et construit une vision cohérente et intelligible. La recherche affirme que la visualisation positive peut améliorer la performance et qu'elle utilise les mêmes parties du cerveau que la pratique réelle.
<b>DISCOURS INTERNE</b> 	C'est le fait de se parler à soi-même, de façon positive, pour des raisons de motivation et de performance. Cette pratique positive peut remplacer le discours interne négatif, souvent pratiqué par les joueurs, et avoir un impact certain sur la confiance en soi.
<b>RESPIRATION</b> 	Il s'agit de se concentrer sur le rythme et la façon de respirer afin de contrôler son souffle et d'en tirer des bénéfices physiques, mentaux et de performance. La technique de respiration sera le principal sujet de cet article.
<b>ROUTINES</b> 	On peut définir les routines comme une combinaison des outils mentaux associés à des comportements pratiques et généraux tels que jouer avec les cordes de sa raquette, faire rebondir la balle, utiliser une serviette pour s'essuyer le visage... Les routines demeurent très importantes car le joueur en garde toujours le contrôle. Et dans le cadre d'un match, face à l'incertitude et à l'imprévisibilité, les routines apportent sérénité et confort.

### RESPIRATION : QUE DIT LA RECHERCHE ?

Même les plus grands joueurs du monde ont du mal à contrôler leurs émotions. Les conférences de presse d'après match révèlent souvent le fait que les joueurs ont fourni beaucoup d'efforts pour garder leur calme et pour gérer leur nervosité. Par exemple, Rafael Nadal, lors de la conférence de presse de la finale de l'US Open 2017, déclarait : « Je n'étais pas calme. J'étais nerveux. » La recherche menée par Laborde et coll. (2022) a passé en revue un large éventail d'études antérieures sur les techniques de respiration. Elle a démontré que la respiration lente (définie comme six respirations ou moins par minute) améliore les performances dans différents sports. Cette respiration lente est également associée à une augmentation de la relaxation et de la vigilance, ainsi qu'à une diminution de l'agitation, de l'anxiété et de la colère (Gocmen et coll., 2012). Jimenez et Molina (2017) ont quant à eux, constaté que la respiration contrôlée peut améliorer la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) - un indicateur largement reconnu par les professionnels de la santé comme marqueur fiable de bien-être et de bonne santé.

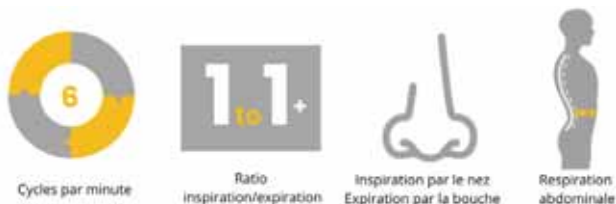
### RESPIRATION : COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Il y a connexion entre notre cerveau, notre cœur et nos poumons alors que notre système nerveux possède deux branches bien distinctes : l'une que l'on nomme « combat/fuite » et l'autre « repos/digestion ». La respiration lente active la branche « repos/digestion » de notre système nerveux autonome, ce qui peut, dans le contexte d'une compétition stressante, jouer un rôle positif en calmant l'état mental et physique du joueur. Avec environ six minutes de temps mort par manche (entre les changements de côté) et cent secondes de temps mort par jeu (entre les points), le tennis offre des occasions idéales pour introduire des techniques de respiration lente.

## RESPIRATION : QUE DEVRAIS-JE RECOMMANDER À MES JOUEURS ?

La littérature et la recherche actuelles ne fournissent pas de consensus clair et net sur la manière optimale d'acquiescer une technique de respiration très efficace. Cependant, un certain consensus tourne autour de quatre aspects clés :

- **Six cycles respiratoires ou moins par minute** semblent nécessaires pour observer un effet bénéfique sur la respiration.
- **Un ratio inspiration/expiration égal (1 pour 1)** semble souhaitable. Les joueurs devraient chercher à inspirer pendant un temps similaire à celui de l'expiration. Des expirations plus longues et des pauses entre les respirations pourraient être préférables, mais les études à ce propos ne sont pas encore concluantes.
- **Respiration nasale** : On admet généralement qu'il vaut mieux respirer par le nez que par la bouche. Cependant, si le joueur fournit beaucoup d'efforts durant un match, il est peut-être plus judicieux et salutaire pour lui d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche.
- **Respiration abdominale (ou diaphragmatique)** : Les joueurs devraient utiliser cette respiration de façon régulière. Concrètement, cela signifie que le joueur doit gonfler le ventre pour inspirer, et non lever ou tendre les épaules et la cage thoracique supérieure. La respiration abdominale permet au diaphragme de travailler efficacement afin de laisser entrer l'air dans les poumons.



## RÉSUMÉ

Le tennis impose souvent des exigences considérables aux athlètes, quel que soit leur niveau de jeu. Cependant, les entraîneurs peuvent aider à soutenir le développement à long terme des habiletés mentales des joueurs par l'utilisation concrète des différents outils psychologiques. Malgré l'existence de nombreuses et différentes options, cet article aura mis l'accent sur les bienfaits des techniques de respiration. Selon les auteurs, ces recherches menées dans le domaine du sport révèlent l'importance de la respiration afin de réguler et de contrôler les émotions. Cet outil influence positivement la physiologie et la psychologie de l'athlète.

Les joueurs peuvent utiliser ces techniques respiratoires avant, pendant et après un match ou un entraînement. Les entraîneurs auront la tâche d'introduire les techniques respiratoires lentes et contrôlées, en complément d'autres outils mentaux déjà cités. Selon certains chercheurs, il faut reconnaître que, comme pour toute autre compétence, les effets ne peuvent être obtenus qu'après une pratique et une mise en œuvre prolongées; les interventions ponctuelles s'étant révélées inefficaces (Laborde et coll., 2022).

Aussi, s'il faut reconnaître que la respiration peut contribuer à réduire l'anxiété durant les performances, elle ne constitue pas une solution miracle. D'autre part, les entraîneurs doivent toujours tenir compte de l'environnement global de l'athlète, c'est-à-dire le rôle des parents et des proches, et le climat motivationnel instauré à l'entraînement et en compétition. (Voir Balaguer, Duda et Crespo, 1999).

Enfin, les chercheurs recommandent aux entraîneurs de collaborer étroitement avec des préparateurs mentaux qualifiés et accrédités afin de maximiser l'efficacité du développement des habiletés mentales de leurs joueurs.



# ANNEXE 5

## TENNIS ET SANTÉ MENTALE : BRISER LES MYTHES

Jiménez, L. (2025). Tennis and mental health II: Debunking myths. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 33(96), 45–48. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v33i96.729>

### RÉSUMÉ

Lors du dernier tournoi de Wimbledon (2025), les allusions à la santé mentale des joueurs de tennis ont été récurrentes. Certains joueurs traversaient une période difficile, d'autres s'en étaient bien tirés et profitaient d'une condition plus favorable, comme ce fut le cas d'Anisimova, récente finaliste. Bien que l'intérêt pour la santé mentale ait considérablement augmenté dans la société, en général, il existe encore des mythes ou de nombreuses croyances erronées qui génèrent des sentiments de rejet ou d'éloignement, voire de solitude. Cet article expose et déconstruit, sur la base d'articles scientifiques, certains de ces mythes qui causent tant de tort à ceux qui les entendent. Il propose certaines actions concrètes et quelques interventions possibles à mettre en œuvre dans l'environnement immédiat du joueur sont également proposées.

### INTRODUCTION

« Je me sens très seul sur le court. J'ai des problèmes au niveau mental. J'essaie de trouver des moyens de sortir de ce trou, mais je rechute (...) Je n'ai jamais ressenti ce vide auparavant. Même quand je gagne, je ne ressens ni joie ni motivation pour sortir. Je vais me coucher sans aucune envie de me lever le lendemain. » — *Alexander Zverev, n° 3 mondial ATP*



La santé mentale ne tient pas compte du statut du joueur, de son classement ou des milliers/millions d'euros ou de dollars qu'il possède. Lorsque Alexander Zverev a déclaré à Wimbledon (2025) qu'il se sentait seul dans la vie et qu'il était envahi par un profond sentiment de vide, on a débattu sur la légitimité de ses émotions. Comme si, de l'extérieur, nous avions le pouvoir de discréditer une personne qui affirme traverser une période difficile ; comme si sa position sociale, sportive ou économique la protégeait des difficultés

émotionnelles ; comme si la santé mentale établissait le critère nécessaire pour déterminer qui est capable d'y faire face, ou non.

Lorsque Zverev s'est blessé à la cheville lors du tournoi de Roland-Garros en 2022, personne n'a songé à le critiquer ou à remettre en question le temps nécessaire prévu pour sa guérison. En revanche, lorsqu'il déclare traverser une période très difficile sur le plan psychologique, il y a polarisation entre partisans et détracteurs... Il semble que les blessures physiques, visibles et évidentes, aient davantage de crédibilité et de poids que les « blessures émotionnelles ». Cela illustre bien le manque de connaissances qui persiste dans le milieu sportif en ce qui concerne la santé mentale. On ignore encore ses indicateurs, ses répercussions, et les véritables difficultés rencontrées par une personne qui en souffre.

Zverev n'est pas le seul à avoir reconnu les problèmes qu'il traverse. Il est au cœur d'un débat public sur la légitimité de vivre et d'exprimer ce qu'il ressent. Rappelons que Naomi Osaka s'est retrouvée dans l'œil du cyclone lorsqu'elle a refusé d'assister à la conférence de presse après son match du premier tour à Roland-Garros 2021, avant de finalement se retirer en invoquant la nécessité de prendre soin de sa santé mentale.



Paula Badosa, Benoît Paire, Robert Soderling, Mardy Fish et même Amanda Anisimova, finaliste récente à Wimbledon, ont tous été confrontés à des problèmes de santé mentale ce qui a eu un impact sur leur carrière sportive. Heureusement, ils ont choisi la franchise et l'honnêteté ; ils en ont parlé ouvertement et publiquement ; ce qui contribue à sensibiliser et à mieux faire comprendre ce que signifie traverser une telle épreuve.

Malgré tout, de nombreux mythes persistent et alimentent les idées préconçues et erronées sur la santé mentale, la régulation émotionnelle, le sport, le succès et la célébrité. Nous allons tenter d'en déconstruire certains dans la prochaine section.

# MYTHES SUR LA SANTÉ MENTALE DANS LE TENNIS

## MYTHE 1



### MYTHE 1

Parler de santé mentale est un signe de faiblesse

Il est courant que des joueurs consultent en disant qu'ils avaient déjà envisagé de travailler sur le plan psychologique, mais qu'ils avaient l'impression que, s'ils en parlaient, ils paraîtraient mentalement faibles ou que leurs peurs deviendraient plus importantes et finiraient, sûrement, par se réaliser. Comme si, en ne les exprimant pas, elles n'existaient pas ou allaient disparaître comme par magie...

Cependant, rien n'est plus éloigné de la réalité. Ce qui n'est pas exprimé, ce qui n'est pas observé et travaillé, ce qui n'est pas pris en charge finit par s'amplifier et imprégner tout ce que nous faisons, comment nous le faisons et les décisions que nous prenons. On dit que « le corps parle ce que l'esprit tait ». Ainsi, tout ce qui n'est pas exprimé finit par ressortir à travers notre corps, que ce soit sous forme de blessure, de maladie, de fatigue...

Prenons un exemple : le cas d'un joueur junior évoluant au niveau ITF J30 et J60, qui a peur d'admettre qu'il est très nerveux lorsqu'il joue dans sa région, car il ressent l'obligation de bien faire. Il dit vouloir « montrer son vrai niveau et être fier de lui... ». Ce joueur, qui se sent à l'aise et performant dans les tournois internationaux, mais pour qui les tournois régionaux sont un véritable cauchemar, a tendance à privilégier un calendrier de tournois impliquant beaucoup de déplacements, allant même jusqu'à choisir des pays difficilement accessibles, où il pense pouvoir s'inscrire plus facilement et où il ne connaîtra personne. Il favorisera ce qu'on pourrait appeler un « calendrier d'évitement ». Tant que ce joueur ne travaille pas sur cette peur ou ce blocage lié à la compétition dans son pays ou sa région, il risque de freiner sa progression, et pourrait même l'amener à douter de son niveau ou de sa capacité à gagner des matchs dans certains contextes.

Prenons un autre exemple : un joueur est régulièrement hanté par les blessures, et qui, curieusement, ressent toujours une gêne, une douleur ou une incapacité à jouer la semaine précédant un tournoi. Dans certains cas, cela peut être physique, bien sûr, mais si cela se produit de manière récurrente, il est possible qu'il somatise sa tension, ses doutes ou son anxiété — d'autant plus que l'on connaît l'importance des compétences d'adaptation dans l'évolution et l'amélioration des blessures (Doreste et coll., 2020).

Parfois, ce ne sont pas les joueurs qui expriment des doutes, mais leur environnement — la famille ou les entraîneurs. Ces derniers peuvent considérer que consulter un psychologue est une faiblesse. Que se passerait-il s'ils pensaient la même chose au niveau physique... ?

Différentes études montrent qu'il existe encore de nombreuses barrières en regard du travail psychologique et de la santé mentale. Dans la revue systématique de Gulliver, Griffiths & Christensen (2012), on indique que les adolescents ressentent de la honte et de la stigmatisation lorsqu'ils reconnaissent leurs propres symptômes en la matière. Fait intéressant, l'une des principales conclusions de cette étude est que ces mêmes jeunes perçoivent l'aide psychologique et le soutien social comme très bénéfiques. De même, la recherche menée par Sebbens et coll. (2016) met en évidence la stigmatisation sociale de l'environnement, attribuée à un manque de connaissances sur les aspects fondamentaux liés à la santé mentale et au bien-être émotionnel. Dans cette étude, une intervention a été réalisée auprès de 166 entraîneurs qui ont reçu une formation sur la symptomatologie et l'accompagnement de base en matière de problèmes de santé mentale. Après cette formation, ils ont déclaré se sentir beaucoup plus sensibles à ces symptômes et bien plus aptes à intervenir et à offrir de l'aide. Ce qui est inconnu est souvent ignoré davantage par peur que par indifférence.



## MYTHE 2



### MYTHE 2

Tant que vous avez de bons résultats, vous n'avez pas besoin d'aller chez le psychologue

Il est vrai qu'un joueur ne devrait pas consulter un psychologue par effet de mode, par obligation ou par inertie. Cependant, si l'on associe exclusivement le recours au psychologue aux bons ou mauvais résultats sportifs, on favorise des croyances totalement contre-productives, comme celle de penser que les problèmes peuvent être résolus par des solutions magiques, au lieu de comprendre qu'il s'agit d'un travail continu qui permet de créer des habitudes et une dynamique positive, propices à un meilleur entraînement et à une meilleure performance en compétition.

Ce mythe reflète également une tendance à intervenir uniquement lorsqu'un problème est déjà présent, plutôt que de promouvoir la prévention. Les interventions spécifiques sont efficaces lorsqu'un travail de fond a permis de créer des habitudes positives. Sinon, rappelons que le travail continu est recommandé pour consolider certaines habitudes, avec un minimum de 6 à 12 séances pour percevoir des changements significatifs (Harvey et coll., 2022 ; Hecht et coll., 2023).

### MYTHE 3



#### MYTHE 3

Si mon enfant ne compétitionne pas à un niveau élevé, il n'a pas besoin d'un entraînement psychologique

Comme déjà mentionné, il ne s'agit pas d'affirmer que tout le monde devrait consulter un psychologue, loin de là. Ce qui est proposé, c'est que, si l'on participe à des compétitions, quel que soit le niveau, l'expérience vécue dès le plus jeune âge est émotionnellement très intense et perçue avec la même ampleur, indépendamment du niveau sportif (Jiménez, 2017). Dans de nombreux cas, quelques situations surviennent pour lesquelles les plus jeunes ne sont pas suffisamment préparés. Le fait de recevoir des notions d'intelligence émotionnelle et de régulation des émotions constitue une excellente base. Cela leur permet d'affronter les difficultés avec plus de discernement et de sensibilité, au-delà du cadre du tennis (Casañas & Lalucat, 2018 ; Jorm, 2012).

### MYTHE 4



#### MYTHE 4

Les garçons sont moins émotionnels que les filles

Il n'existe aucune preuve concluante, cohérente et universelle établissant des différences biologiques dans la régulation émotionnelle entre les hommes et les femmes. Les recherches montrent que les différences sont essentiellement dues à des aspects culturels, sociaux ou liés à la personnalité (Brody & Hall, 2008). Mais il peut y avoir des différences dans la manière dont les émotions sont régulées (Kaiseler, Polman & Nicholls, 2013 ; Zimmermann & Iwanski, 2014), mais pas dans une disposition biologique de façon à mieux ou moins bien les réguler.

Dans le contexte du tennis, on observe un phénomène similaire : de nombreuses études montrent que ces différences n'existent pas ou sont incohérentes (par exemple Jiménez, 2017 ; Madrigal, Gill & Willse, 2017). Déconstruire ce mythe

ouvre totalement la voie pour que garçons et filles puissent exprimer librement leurs émotions, sans être considérés comme étranges ou faibles.

Des exemples comme Zverev, Mardy Fish ou Kyrgios permettent aux enfants qui les admirent d'exprimer leurs difficultés sans craindre d'être jugés. Et ce qui est encore plus important, cela ouvre la voie à l'apprentissage de la régulation émotionnelle dès le plus jeune âge, permettant d'être beaucoup plus efficace tant sur le plan sportif que personnel, sans devoir attendre d'avoir un problème sérieux pour agir ou demander de l'aide.

Rappelons que la prévention est toujours plus efficace et efficiente que l'intervention.



### MYTHE 5



#### MYTHE 5

Seules les personnes ayant un trouble diagnostiqué ont besoin d'un soutien psychologique

Ce mythe implique que consulter un psychologue est réservé aux personnes atteintes d'une maladie, offrant ainsi une vision purement médicale et pathologisée de la psychologie. Il est essentiel de comprendre que la psychologie du sport joue un rôle similaire à celui de l'entraînement de toute autre qualité technique, tactique ou physique : elle nécessite du temps et une pratique quotidienne pour être maîtrisée.

Le processus psychologique repose sur deux notions fondamentales : **la conscience** et **la responsabilité**. Le joueur doit être conscient de ce qu'il vit afin de pouvoir agir de manière appropriée et responsable. Une part essentielle du travail repose sur l'**(auto)observation**, qui permet ensuite d'agir de façon précise. Cela demande du temps, de l'engagement et la mise en place d'outils variés pour pouvoir aborder efficacement la difficulté rencontrée.

## CONSIDÉRATIONS PRATIQUES

### CLUBS ET FÉDÉRATIONS

- Mettre en place des programmes de sensibilisation pour les entraîneurs, les joueurs et les familles.
- Mettre des psychologues du sport à la disposition des joueurs et des entraîneurs.

### ENTRAÎNEURS

- Compléter leurs connaissances par une formation psychologique de base en santé mentale et en régulation émotionnelle.
- Créer des espaces de communication où les joueurs peuvent s'exprimer sans crainte d'être jugés ou critiqués.
- Favoriser une culture de compréhension, de bienveillance et d'affection entre les joueurs (coéquipiers vs adversaires).
- Intervenir s'ils perçoivent qu'un joueur traverse une situation personnelle ou sportive difficile.

### FAMILLES

- Maintenir leur rôle de parent au-dessus des résultats sportifs. Les échanges doivent viser à renforcer le lien familial au-delà des performances. Ne jamais conditionner l'affection ou les récompenses matérielles aux résultats sportifs.
- Respecter le moment de vie de leurs enfants dans le temps et l'espace (plusieurs sont adolescents).

### JOUEURS

- Demander de l'aide s'ils ressentent des difficultés qui les limitent sur une période prolongée, ou s'ils perçoivent qu'un camarade en souffre.
- Offrir du soutien à un camarade traversant une période difficile, car le soutien social a un impact direct sur l'amélioration.

## CONCLUSION

Selon l'Organisation mondiale de la santé, une personne sur quatre souffrira d'un trouble mental au cours de sa vie, 50 % des problèmes de santé mentale débutent avant l'âge de 14 ans, et 75 % avant l'âge de 18 ans (CSME, 2024). Cela signifie que pratiquement chacun d'entre nous est exposé à traverser l'une de ces difficultés psychologiques au cours de sa vie, et que celles-ci ne naissent pas du jour au lendemain, mais se développent avec le temps. Si elles ne sont pas traitées à temps, elles peuvent évoluer vers un problème de santé mentale plus grave.

Pour cette raison, et pour bien d'autres évoquées dans cet article, il est essentiel de prêter attention au bien-être émotionnel et à la santé mentale des joueurs avec lesquels nous travaillons. Cet article a tenté de déconstruire certaines idées fréquemment entendues, qui représentent un frein au développement émotionnel des enfants, mais aussi des adultes.

Comme le souligne l'article de Jiménez en 2023, la santé mentale est une responsabilité sociale, car, en fin de compte, nous formons tous la société. Tous ceux qui sont impliqués, d'une manière ou d'une autre, dans l'environnement de l'athlète ont la responsabilité de veiller à cette dimension fondamentale et délicate de leur développement et du nôtre.



# ANNEXE 6

## GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR POUR LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT DES BLESSURES DES MEMBRES INFÉRIEURS CHEZ LES JOUEURS DE TENNIS

Dollaway, K. C., & Hannays, K. (2025). A Coaches Guide to Prevention and Care of Lower Extremity Injuries in Tennis Players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 33(96), 6-12

### RÉSUMÉ

Le tennis nécessite des changements rapides de direction, des mouvements explosifs et des actions répétitives, qui exercent tous une pression importante sur les membres inférieurs. Par conséquent, les joueurs souffrent souvent de blessures telles que la fasciite plantaire, la tendinite, la maladie d'Osgood-Schlatter, les elongations musculaires, les ruptures ligamentaires et les fractures de stress. Les adolescents et les athlètes féminines sont particulièrement vulnérables. Cet article explore les blessures des membres inférieurs, leurs symptômes et les stratégies de prévention, en mettant l'accent sur le rôle des entraîneurs en regard de la réduction du risque de blessure. Il souligne l'importance de la détection précoce, de la collaboration interdisciplinaire avec les physiothérapeutes, les préparateurs physiques et les spécialistes de la médecine sportive, ainsi que la formation des entraîneurs. Il propose également des lignes directrices pratiques pour la prévention et la gestion des blessures, ainsi qu'un cadre pour de futures recherches sur les tendances des blessures chez les joueurs de tennis caribéens.

### INTRODUCTION

#### PRÉVENTION DES BLESSURES DES MEMBRES INFÉRIEURS CHEZ LES JOUEURS DE TENNIS

Le tennis nécessite un effort physique important, de la puissance, de la vitesse, de l'agilité, de la mobilité et de l'endurance. La nature intense de ce sport — c'est-à-dire le besoin d'accélération et de décélération fréquentes ainsi que de mouvements latéraux rapides — exerce une contrainte significative sur les membres inférieurs. À la suite de la participation croissante des adolescents et des joueuses, notamment dans les compétitions, l'incidence des blessures des membres inférieurs a nettement augmenté (Fu et coll., 2018). Ces blessures peuvent aller de simples entorses ligamentaires et tensions musculaires à des problèmes plus graves, comme les fractures de stress et les déchirures ligamentaires, ce qui peut mettre en danger la carrière d'un athlète. Cet article se concentrera sur certaines des blessures les plus courantes, sur lesquelles les entraîneurs devront porter une attention toute particulière : la fasciite plantaire, la tendinite, la maladie d'Osgood-Schlatter, les tensions musculaires, les blessures ligamentaires et les périostites tibiales.

Les mouvements répétitifs inhérents au tennis augmentent le risque de blessures. La prévention de ces blessures est donc toujours de mise. Une attention toute particulière doit être portée en regard des jeunes athlètes, encore en développement, ainsi qu'aux athlètes féminines en raison de leurs caractéristiques physiologiques et biomécaniques spécifiques. Les fluctuations hormonales et les poussées de croissance rapides peuvent entraîner des déséquilibres musculaires et des problèmes biomécaniques chez les adolescents, ce qui augmente le risque de blessures. De même, les variations hormonales et les différences anatomiques, telles qu'un angle de quadriceps (Q) plus large, prédisposent les athlètes féminines aux blessures du genou (Daneshmandi et coll., 2011).



Étant donné ce qui précède, des entraîneurs correctement formés ne sont pas seulement un « avantage » pour les athlètes, ils sont une nécessité absolue. Les entraîneurs jouent un rôle crucial dans la protection de la santé, de la sécurité et du bien-être des athlètes. Ils doivent activement promouvoir et faciliter la mise en œuvre de pratiques appropriées pour la prévention et le traitement des blessures. Ainsi, les programmes éducatifs qui fournissent aux entraîneurs les connaissances et les compétences nécessaires pour comprendre les causes des blessures, les stratégies de prévention et les soins appropriés sont absolument essentiels. Ils permettent aux entraîneurs de servir de première ligne de défense contre les blessures. Ils aident ainsi les athlètes à atteindre leur plein potentiel, à prolonger leur carrière et à maintenir leur bien-être.

# BLESSURES COURANTES DES MEMBRES INFÉRIEURS CHEZ LES JOUEURS DE TENNIS

## FASCIITE PLANTAIRE

La fasciite plantaire, fréquente chez les joueurs de tennis, correspond à une inflammation du fascia plantaire — une bande épaisse de tissu conjonctif s'étendant du talon aux orteils sur la face inférieure du pied et soutenant la voûte plantaire. Le symptôme principal est une douleur aiguë au talon et à la voûte plantaire, souvent plus marquée le matin ou après une période prolongée en position assise. Cette douleur peut être intense, gênant l'entraînement et la pratique sportive. Les athlètes peuvent également ressentir une raideur qui s'aggrave lors de la marche, du maintien debout ou d'une activité physique prolongée.

Plusieurs facteurs augmentent le risque de fasciite plantaire chez les joueurs de tennis, notamment des chaussures mal adaptées et la pratique fréquente sur des terrains à surface dure (Menon & Jain, 2018). Le stress répétitif lié à la course et aux sauts peut provoquer de micro-déchirures et une inflammation du fascia. Des chaussures qui ne sont pas bien ajustées, qui n'offrent pas un bon amortissement, du soutien de la voûte plantaire ou de l'adhérence peuvent aggraver ou déclencher cette inflammation. De plus, jouer sur des surfaces dures augmente les forces de réaction au sol, qui peuvent transmettre une pression à travers les pieds et affecter les articulations le long de la chaîne cinétique (Buchanan & Kushner, 2024). Les structures anatomiques du pied, telles que des arches élevées (pied creux) ou des pieds plats, peuvent également accroître un stress biomécanique sur le fascia plantaire.

Les stratégies de prévention sont essentielles pour réduire le risque de fasciite plantaire. Les joueurs doivent porter des chaussures de tennis correctement ajustées qui offre un soutien adéquat à la voûte plantaire, un bon amorti et une absorption des chocs adaptée à leur type de pied. Il est également important de remplacer rapidement les chaussures usées afin de maintenir un soutien approprié. L'intégration d'exercices de renforcement des pieds, tels que les flexions des orteils, les élévations de la voûte plantaire et les étirements des mollets, peut aider à améliorer la force et la souplesse des muscles et du fascia de soutien. Des exercices d'étirement, ciblant en particulier le gastrocnémien, le soléaire, les muscles tibiaux et le fascia plantaire, sont également recommandés avant et après l'entraînement pour prévenir les blessures.

Pour les athlètes ayant des antécédents de fasciite plantaire ou de périostite tibiale, l'utilisation de semelles orthopédiques ou de semelles sur mesure peut offrir un soutien supplémentaire de la voûte plantaire et aider à réduire le stress sur le fascia plantaire (Buchanan & Kushner, 2024). En suivant ces mesures préventives, les athlètes peuvent diminuer leur risque de blessure et maintenir des performances optimales.

## TENDINITE

La tendinite est l'inflammation d'un tendon, le tissu fibreux qui relie le muscle à l'os. Les joueurs de tennis sont particulièrement sujets à la tendinite du tendon d'Achille, bien qu'elle puisse également affecter d'autres parties des membres inférieurs, comme le tendon rotulien. Les symptômes de la tendinite incluent douleur, gonflement et difficulté à mobiliser l'articulation associée au tendon affecté. La douleur s'aggrave souvent lors d'une activité physique et peut persister, bien qu'à un niveau plus léger, même au repos (Loiacono et coll., 2019). On peut aussi découvrir d'autres signes indicateurs fréquents d'inflammation, comme un gonflement, une sensibilité au toucher, une chaleur et une rougeur autour du tendon. Si elle n'est pas traitée, la tendinite aiguë ou chronique peut entraîner une démarche antalgique, une mobilité réduite et une plus faible performance.

Plusieurs facteurs contribuent au développement de la tendinite chez les joueurs de tennis, notamment la surcharge d'entraînement ou de matchs, l'augmentation soudaine de l'intensité de l'entraînement, un équipement inadéquat et les surfaces dures de terrains. Les mouvements répétitifs intenses comme la course et les sauts, surtout si la technique est mauvaise, augmentent le stress sur les tendons du genou et de la cheville, provoquant ainsi des micro-déchirures et de l'inflammation. En cette matière, le surentraînement est un facteur important, car la nature à fort impact du tennis laisse souvent peu de temps pour la récupération des tendons (Irby et coll., 2020). Les problèmes biomécaniques, tels que les mouvements incorrectement réalisés, sollicitent davantage les tendons, tandis que des chaussures inadéquates — en particulier celles qui ne soutiennent pas la voûte plantaire — peuvent également aggraver la situation. Par conséquent, les entraîneurs doivent accorder une attention toute particulière au maintien d'une biomécanique correcte et adéquate afin d'assurer des schémas de mouvement qui minimisent le stress sur le tendon. Les entraîneurs jouent un rôle crucial dans l'évaluation des postures et le suivi postural des athlètes tout au long de leur entraînement afin de prévenir les blessures (Federer et coll., 2017).

Prévenir la tendinite nécessite une approche globale qui vise à réduire le stress sur les tendons, améliorer la force et maintenir la mobilité articulaire. L'augmentation progressive du volume d'entraînements et de l'intensité aide les tendons à s'adapter à des charges plus élevées ; ce qui réduit le risque d'inflammation. Il serait tout à fait approprié que les athlètes suivent un programme structuré de renforcement et de conditionnement physique de façon progressive mais suivi régulièrement de périodes de repos. L'étirement du groupe musculaire du gastrocnémien et du tendon rotulien améliore la flexibilité, tandis que des exercices tels que les élévations de mollets, les descentes de talons excentriques et les exercices de mobilité de la cheville renforcent les tendons et les muscles environnants.

## MALADIE D'OSGOOD-SCHLATTER

La maladie d'Osgood-Schlatter est une blessure liée à la surutilisation, caractérisée par des douleurs et un gonflement au niveau de la tubérosité tibiale, là où le tendon rotulien s'attache à la partie supérieure du tibia (os de la jambe). Ce problème touche principalement les enfants en pleine croissance, (en particulier ceux ayant récemment connu une forte poussée de croissance), qui pratiquent des sports impliquant de fréquentes courses et sauts, comme le tennis. Les sportifs atteints de la maladie d'Osgood-Schlatter ressentent souvent une douleur juste en dessous de la rotule. Elle s'intensifie lors de l'activité physique et peut persister sous forme de douleur lancinante au repos (Corbi et coll., 2022). L'inflammation autour de la tubérosité tibiale, ainsi que le développement d'un cal osseux ou d'une bosse sur le tibia, peut limiter la participation de l'adolescent aux sports et à d'autres activités.



La pathologie résulte d'un stress répété sur la tubérosité tibiale, en particulier lors de mouvements tels que les sauts, la course et les changements de direction brusques, fréquents au tennis. Les activités impliquant une décélération rapide et des mouvements explosifs augmentent le risque de développer la maladie d'Osgood-Schlatter (Corbi et coll., 2022). Ce stress répétitif exerce une traction sur le tendon rotulien au niveau du cartilage de croissance de la tubérosité tibiale, provoquant douleur et inflammation. La condition s'aggrave souvent pendant les poussées de croissance, lorsque les os, les muscles et les tendons se développent à des rythmes différents. Par exemple, les quadriceps peuvent se renforcer plus rapidement que le tibia, exerçant ainsi une tension supplémentaire sur le tendon rotulien. Ce déséquilibre rend la tubérosité tibiale plus vulnérable aux blessures, et dans les cas graves, la force exercée par les quadriceps peut provoquer une fracture par arrachement, en tirant le tendon hors de l'os (Lucenti et coll., 2022).

Le traitement de la maladie d'Osgood-Schlatter vise à réduire le stress sur la tubérosité tibiale et à gérer les déséquilibres liés à la croissance. Il est essentiel de limiter les activités à fort impact, en particulier celles impliquant des mouvements explosifs et des décélération rapides, pendant les périodes de croissance critique. Les entraîneurs et les parents doivent encourager les jeunes athlètes à pratiquer des exercices à faible impact afin d'éviter une sollicitation excessive du genou.

Un programme de renforcement musculaire bien conçu, qui équilibre les forces exercées par les quadriceps et les ischio-jambiers, est essentiel pour minimiser le stress sur la tubérosité tibiale. Des exercices tels que les squats, les fentes multidirectionnelles, les presses à cuisses, les flexions des ischio-jambiers et les étirements des quadriceps peuvent aider à maintenir cet équilibre. Un soutien supplémentaire, comme des orthèses ou des gaines, peut offrir une protection supplémentaire en amortissant les chocs au niveau du genou (Circi et coll., 2018). Veiller à ce que les athlètes suivent des programmes d'entraînement équilibrés, incluant des routines d'échauffement et de récupération appropriées, peut également réduire le risque de développer la maladie d'Osgood-Schlatter.

## ÉLONGATIONS MUSCULAIRES DES MEMBRES INFÉRIEURS

Les élongations musculaires sont des blessures fréquentes chez les joueurs de tennis. Elles impliquent généralement des déchirures partielles des muscles, touchant le plus souvent les mollets, les ischio-jambiers, les adducteurs de la hanche ou les quadriceps. Ces blessures provoquent une douleur soudaine, un gonflement et une diminution de la fonction musculaire, ce qui affecte considérablement la performance sportive (Ishøi et coll., 2020). Les muscles touchés peuvent présenter une sensibilité, des ecchymoses légères et une raideur qui s'aggrave avec le mouvement ou l'étirement. Les principales causes des élongations musculaires au tennis sont la surutilisation, la fatigue, un échauffement insuffisant et les activités nécessitant des accélérations rapides, des mouvements explosifs ou des décélération soudaines. Comme le tennis exige naturellement ces types d'efforts, les muscles sont soumis à un stress important, ce qui accroît le risque de blessure lors d'entraînements intensifs ou de matchs.

La prévention des élongations musculaires repose sur une stratégie globale. Un échauffement adéquat, incluant des étirements dynamiques, est essentiel pour améliorer la souplesse et la préparation des muscles. Ces exercices doivent reproduire les mouvements réels du jeu afin de préparer efficacement les muscles. Des exercices de renforcement ciblant les mollets, les ischio-jambiers et les quadriceps sont cruciaux pour développer la puissance, l'endurance musculaire et la capacité à supporter le stress. La récupération est tout aussi importante, car elle permet aux muscles de se réparer et de se régénérer après des séances intensives (Koscso et coll., 2022). Les entraîneurs jouent un rôle clé dans la gestion du volume d'entraînement des athlètes, ce qui permet de prévenir le surmenage et de favoriser un développement à long terme.

## RUPTURES ET ENTORSES DES LIGAMENTS MAJEURS

Les blessures ligamentaires sont fréquentes au tennis et incluent à la fois des déchirures ou des entorses aiguës et chroniques de ligaments clés, tels que le ligament croisé antérieur (LCA) et le ligament collatéral médial (LCM). Les

symptômes courants comprennent une douleur vive, un gonflement, une inflammation, des sensations de brûlure et une mobilité réduite au niveau du genou ou de la cheville. Les mouvements impliquant la jambe blessée peuvent être douloureux, et les activités avec appui peuvent être inconfortables. Des ecchymoses et une inflammation autour du ligament touché sont également fréquentes (Leong et coll., 2019).

Dans les cas plus graves, les athlètes peuvent entendre un claquement ou un craquement, ce qui peut indiquer une rupture ligamentaire. Les changements de direction fréquents, les arrêts brusques et les accélérations rapides exigés par le tennis exercent une pression importante sur les ligaments du genou, les rendant particulièrement vulnérables aux blessures (Leong et coll., 2019). Des réceptions incorrectes avec le genou verrouillé ou en extension, ainsi que des pivots ou rotations soudaines, peuvent encore augmenter le risque d'entorses ou de ruptures ligamentaires. Pour prévenir les blessures ligamentaires au tennis, il est très important de corriger les déficiences biomécaniques et de mettre en place des mesures de protection. Les programmes de renforcement musculaire et de préparation physique doivent cibler les quadriceps, les ischio-jambiers et les mollets afin de préparer les athlètes aux exigences de l'entraînement et de la compétition. Les entraîneurs doivent insister sur une biomécanique correcte, en mettant l'accent sur des mouvements tels que les sauts, les réceptions, les virages, ainsi que les phases d'accélération et de décélération en toute sécurité. Pour les athlètes ayant des antécédents de blessures au genou ou une instabilité ligamentaire, le port d'une orthèse ou d'une gaine pendant l'entraînement peut améliorer la stabilité articulaire et offrir une protection supplémentaire (Zitnay & Weiss, 2018). De plus, la mise en place de routines complètes d'échauffement et de récupération avant et après les matchs est cruciale. Ces routines aident à préparer les muscles et les ligaments à l'effort et favorisent la détente, réduisant ainsi le risque d'élongations et d'entorses.

## **SYNDROME DE STRESS TIBIAL MÉDIAL (SSTM) – « PÉRIOSTITE TIBIALE »**

Le syndrome de stress tibial, communément appelé « périostite tibiale », se caractérise par des douleurs le long des faces antérieure, postérieure et médiale du tibia. Les athlètes rapportent souvent un inconfort à l'avant ou à l'arrière de la jambe, en particulier lors de la course ou des sauts. Cette affection résulte d'un stress répétitif sur le tibia causé par des activités à fort impact, telles que la course et le saut. Les recherches indiquent que le SSTM représente entre 6 et 16 % des blessures liées à la course et environ 50 % des blessures du bas de la jambe (Kortebein & Patrick, 2000). Souvent classé comme une blessure due au surmenage, le SSTM touche les athlètes, les recrues militaires et les personnes pratiquant régulièrement une activité physique sans récupération suffisante (Moen & Tol, 2012).

Les facteurs qui contribuent au développement du SSTM incluent des chaussures inappropriées, un entraînement sur des surfaces dures, une mauvaise biomécanique, un soutien insuffisant de la voûte plantaire, une éversion de la cheville et

des déséquilibres musculaires, notamment entre les muscles du mollet et le tibia antérieur. Le traitement repose généralement sur le repos, l'application de glace et la modification des activités, en mettant l'accent sur la correction des problèmes biomécaniques sous-jacents afin de prévenir les récurrences. Si le SSTM n'est pas correctement pris en charge, il peut entraîner des complications plus graves, comme des fractures de stress. Un aspect essentiel, mais souvent négligé du traitement du SSTM est l'utilisation d'orthèses de soutien de la voûte plantaire afin de corriger les anomalies biomécaniques de l'arche du pied. Ces orthèses peuvent contribuer de manière significative à la réduction de la douleur et faciliter un retour plus rapide à l'activité sportive (Naderi & Bagheir, 2013).

## **MISE EN PLACE DE STRATÉGIES DE PRÉVENTION DES BLESSURES DANS LES CLUBS DE TENNIS**

### **L'EXAMEN DE PRÉ-PARTICIPATION (EPP)**

Un examen de pré-participation (EPP) est primordial pour la prévention des blessures des athlètes. Il permet d'évaluer les joueurs avant qu'ils ne pratiquent un sport afin de réduire les risques pour leur santé à court et à long terme tout en optimisant leur bien-être général. Bien qu'il soit généralement réalisé avant le début de la pratique sportive, l'EPP devrait être effectué chaque année pour maintenir la santé des athlètes (Dollaway et coll., 2020).

Les éléments clés de l'EPP incluent une évaluation complète de l'état de santé et des antécédents médicaux; le **questionnaire d'antécédents médicaux (QAM)** est indispensable. Le QAM peut révéler 64 à 78 % des conditions médicales d'un athlète avant l'examen physique, ce qui le rend plus révélateur que l'examen lui-même (Kurowski & Chandran, 2000). Les tests de performance physique doivent suivre l'évaluation de l'état de santé, avec des exigences adaptées au sport pratiqué, car elles peuvent varier considérablement d'une activité à l'autre.

Les principaux objectifs de l'examen de pré-participation (EPP) sont les suivants :

1. Identifier les conditions médicales susceptibles d'augmenter le risque de blessures ou de mort subite.
2. Autoriser médicalement les athlètes à participer librement aux activités sportives.
3. Désigner certains athlètes pour des sports spécifiques ; d'autres non.
4. Libérer les athlètes qu'après une évaluation médicale complémentaire.
5. Empêcher la participation de l'athlète jusqu'à ce que le traitement médical nécessaire ait été reçu.
6. Interdire la pratique sportive aux athlètes aussi longtemps que des problèmes médicaux graves n'ont pas été traités.
7. Respecter les exigences légales et d'assurance (Carek & Mainous, 2003).

## RECONNAÎTRE LES SIGNES PRÉCOCES DE BLESSURE

Au tennis particulièrement, il est essentiel d'identifier les signes précoces de blessure afin de prévenir des dommages additionnels. Les entraîneurs doivent demeurer vigilants quant à certains indicateurs tels que des douleurs persistantes ou récurrentes dans des zones spécifiques, un gonflement, une inflammation, une raideur articulaire ou musculaire, ainsi qu'une diminution notable des performances ou de la technique. Lors des séances d'entraînement et des matchs, si ces symptômes sont détectés, les entraîneurs doivent agir de manière appropriée afin de faciliter un traitement précoce et de réduire le risque que des blessures mineures se transforment en pathologies chroniques pouvant éloigner les athlètes de leur sport pendant de longues périodes.

## ENTRAÎNEMENT ET CONDITIONNEMENT

L'étirement dynamique avant les entraînements et les matchs est indispensable et primordial pour la santé des muscles et des articulations ainsi que pour la prévention des blessures. Un échauffement efficace prépare le corps à l'activité ; il augmente le flux sanguin et l'apport en oxygène aux muscles, améliorant ainsi leur souplesse. À l'inverse, un retour au calme approprié, incluant des étirements statiques, aide à réduire le rythme cardiaque et la tension musculaire : il soulage les raideurs et douleurs post-entraînement, et diminue ainsi le temps de récupération. En intégrant des routines structurées d'échauffement et de retour au calme pendant les entraînements et les matchs, les entraîneurs peuvent améliorer la performance physique et la résilience des joueurs (Van Hooren & Peake, 2018). Ces pratiques préparent les athlètes tant mentalement que physiquement à une activité intense et jouent un rôle important dans la prévention des blessures, qu'elles soient majeures ou mineures, tout en soutenant la performance sportive à long terme.

L'entraînement en force et en flexibilité constitue également un élément essentiel pour la prévention des blessures et l'amélioration de la performance. L'entraînement en force doit être supervisé par un professionnel qualifié afin de renforcer les muscles autour des articulations et de minimiser le risque de déchirures et d'entorses. Les exercices de flexibilité sont également indispensables pour maintenir la mobilité et la sécurité des mouvements (Vasenina et coll., 2022). L'intégration de l'entraînement en force et en flexibilité dans la pratique régulière est primordiale pour améliorer la performance, prévenir les blessures et soutenir la santé globale des athlètes. Durant les entraînements, les entraîneurs doivent se concentrer sur des schémas de mouvements biomécaniques efficaces, ce qui comprend le positionnement correct des pieds, les techniques d'atterrissage et les mouvements de rotation. Pour garantir le respect des stratégies de prévention des blessures, rien ne vaut les évaluations régulières de la technique. Lorsque cette dernière est exécutée efficacement, elle permet d'identifier les risques de blessures, donnant ainsi la possibilité aux entraîneurs de mettre en place des stratégies pour les réduire, ce qui améliore la performance et diminue la probabilité de blessures chroniques.

## ÉQUIPEMENT ET ENVIRONNEMENT

Au tennis, pour prévenir les blessures des membres inférieurs, le choix approprié des chaussures est l'un des aspects les plus importants. Les athlètes doivent porter des chaussures spécifiques à leur sport, des chaussures bien ajustées qui offrent un soutien de la voûte plantaire et une absorption adéquate des chocs. Utiliser les bonnes chaussures de tennis en fonction du confort individuel, du type de pied et du style de jeu peut réduire significativement le risque de blessures. Aussi, la vérification de l'état des chaussures et leur remplacement si nécessaire sont des facteurs à considérer de façon régulière. En ce qui concerne les surfaces de jeu, il est préférable, lorsque cela est possible, de privilégier des options plus souples comme la terre battue au lieu des surfaces de béton, ce qui a pour effet de réduire les forces de réaction au sol. Cela peut contribuer à diminuer le risque de blessures liées aux mouvements répétitifs au tennis (Allen et coll., 2018), à améliorer la longévité des articulations et à prolonger les performances optimales tout au long de la carrière.



## RÉCUPÉRATION ET REPOS

Pour réduire le risque de blessures, les athlètes doivent accorder à leurs muscles un repos adéquat entre les séances d'entraînement. Les entraîneurs doivent s'assurer que les athlètes bénéficient de jours de repos suffisants et ils doivent promouvoir de bonnes habitudes de sommeil. En mettant l'accent sur le repos et le sommeil, les entraîneurs aident les athlètes à reconstituer leurs réserves de glycogène musculaire, à bien récupérer de blessures mineures et à éviter le surentraînement (Balk & Englert, 2020). Cette stratégie globale de prévention des blessures peut prolonger la carrière d'un athlète, améliorer sa résilience dans des situations difficiles et réduire la fréquence des blessures. La révélation immédiate de tout inconfort ou douleur, suivie d'un traitement rapide et approprié, est indispensable pour éviter que de petits problèmes ne s'aggravent par la suite. Les athlètes doivent également être sensibilisés à la méthode Repos, Glace, Compression et Élévation (RICE) afin de réduire l'inflammation liée aux blessures aiguës. Une intervention rapide et un traitement efficace favoriseront la rééducation et minimiseront les interruptions de l'entraînement et de la compétition.

## UNE APPROCHE COLLABORATIVE DE LA PRÉVENTION ET DU TRAITEMENT DES BLESSURES

Une communication et une collaboration étroite avec les professionnels de santé—tels que les physiothérapeutes, les entraîneurs sportifs, les préparateurs physiques, les nutritionnistes, les préparateurs mentaux et les spécialistes en médecine du sport—sont essentielles pour prévenir et solutionner l'état des blessures chez les athlètes. Cette approche collaborative permet de fournir des soins holistiques et optimaux. Elle facilite l'identification précoce des problèmes, et la mise en place appropriée de l'éducation ou de la rééducation des athlètes, des entraîneurs et des parents sur la gestion des blessures. Cette approche crée également un environnement dans lequel les athlètes se sentent soutenus et valorisés, favorisant ainsi le développement et la réussite des sportifs.



L'identification immédiate des blessures est fondamentale pour obtenir un traitement rapide et pour éviter des complications. Les entraîneurs doivent orienter les athlètes vers des professionnels de santé dès les premiers signes de blessure afin de traiter les problèmes, d'obtenir des diagnostics précis et d'établir des plans de traitement permettant d'accélérer la récupération et de minimiser les périodes d'inactivité (Duarte et coll., 2024). Cette collaboration étroite contribue à préserver la santé et les performances à long terme des joueurs de tennis. De plus, un programme de rééducation bien structuré, adapté aux besoins spécifiques des athlètes blessés, est capital pour une gestion efficace des blessures. Ces programmes doivent être développés, supervisés et suivis par des professionnels de santé expérimentés afin d'optimiser les résultats. L'implication des entraîneurs dans la rééducation de la santé des athlètes veut témoigner de leur engagement envers la santé et le bien-être des athlètes tout au long de leur carrière. Informer les athlètes sur la prévention et le traitement des blessures, partager des techniques de récupération et promouvoir l'entraînement à la force et à la souplesse, leur permet de prioriser la santé, élément vital pour la poursuite d'une carrière. (Kempe et coll., 2023).

Malgré cette collaboration, les clubs de tennis devraient constamment mettre en place des mesures efficaces de prévention des blessures adaptées à leurs athlètes. Ces mesures devraient inclure des séances éducatives approfondies axées sur les soins et la prévention des blessures, tant pour les athlètes que pour les entraîneurs. Elles devraient couvrir de manière adéquate des domaines

tels que la sécurité sportive, les premiers secours, la nutrition, les analyses biomécaniques spécifiques aux mouvements du tennis, la force et le conditionnement physique, les échauffements et étirements appropriés, ainsi que la sensibilisation aux commotions cérébrales. Cette approche proactive permettrait aux clubs de tennis et aux entraîneurs de promouvoir la santé et le bien-être des athlètes, d'améliorer les performances et de prolonger la carrière des joueurs.

Les entraîneurs, en collaboration avec les physiothérapeutes, les préparateurs physiques, les experts en musculation et en conditionnement physique, devraient effectuer des évaluations approfondies de la santé globale, de la force, de la souplesse, de la mobilité, de l'endurance et de l'agilité des athlètes avant leur intégration au club de tennis. Des programmes d'entraînement individualisés, élaborés conjointement par ces spécialistes et les entraîneurs, devraient être conçus pour répondre aux besoins et capacités spécifiques de chaque joueur afin de prévenir les blessures. Ces programmes devraient tenir compte des forces, des faiblesses et des antécédents de blessures afin de minimiser le risque de blessures récurrentes. Ainsi, les entraîneurs devront adapter non seulement les séances d'entraînement pour améliorer la performance, mais aussi pour aider les athlètes à établir une base physique et mentale afin de prévenir les blessures qui peuvent gêner leur carrière. Cette approche centrée sur la santé de l'athlète favorise la communication ouverte et renforce la confiance ainsi que la collaboration au sein du club.

## FORMATION ET ÉDUCATION DES ENTRAÎNEURS

La formation et l'éducation des entraîneurs jouent un rôle capital dans la prévention des blessures et la prise en charge des athlètes. Une formation adéquate leur permet de mettre en œuvre des pratiques fondées sur des données probantes (Hughes et coll., 2024) ; ces pratiques réduisent le risque de blessures dues au surmenage, de charges d'entraînement inappropriées et de périodes de récupération insuffisantes. En l'absence d'une formation bien structurée, des problèmes liés à la spécialisation précoce et à une intensité d'entraînement excessive peuvent entraîner des blessures à long terme et freiner le développement des joueurs.

Les efforts de prévention des blessures devraient inclure la mise en place de programmes de certification structurés et axés sur la biomécanique, l'évaluation des risques de blessures, la gestion des charges, les techniques de rééducation et le renforcement physique spécifique au tennis. Des ateliers pratiques qui intègrent des démonstrations sur le court, des études de cas et des séances interactives renforceront encore l'efficacité des programmes proposés. Les aspects psychologiques concernant la gestion des blessures, tels que la motivation des athlètes et les stratégies de retour à la compétition, peuvent également s'avérer utiles.

## MISE EN ŒUVRE DE PROGRAMMES ÉDUCATIFS

L'intégration de la prévention des blessures dans la formation des entraîneurs nécessite une étroite collaboration avec des physiothérapeutes, des scientifiques du sport et des départements universitaires en kinésiologie. Chaque expert doit contribuer à l'élaboration de programmes de certification

qui allient connaissances théoriques et applications pratiques. La collaboration avec des universités et des associations médicales professionnelles, permet aux clubs de tennis et aux organisations d'entraîneurs de proposer des programmes de certification standardisés qui garantissent à tous les entraîneurs une formation de haute qualité en matière de prévention des blessures.



## LES DANGERS DE L'IGNORANCE DES BLESSURES

Ignorer les blessures peut entraîner de graves conséquences, même mortelles, des douleurs chroniques et même la fin de la carrière d'un athlète. Pour éviter de telles issues, les entraîneurs doivent insister sur l'importance de signaler toute blessure et de suivre les plans de traitement prescrits. Une blessure non traitée peut se traduire par une condition chronique qui limite les capacités de l'athlète et entraîner une longue période d'arrêt. Les blessures aiguës peuvent s'aggraver et provoquer des douleurs persistantes et des dysfonctionnements pouvant nuire au rendement de l'athlète et le forcer à un départ prématuré (Ledreux et coll., 2020).

Par conséquent, une gestion efficace des blessures ainsi que la mise en place de programmes adaptés de rééducation et de renforcement musculaire sont essentielles pour garantir la

longévité de la carrière des athlètes au tennis. La prévention des blessures et une reprise structurée de l'entraînement et de la compétition sont cruciales pour protéger la carrière d'un athlète (Prieto-González et coll., 2021). En donnant la priorité à la santé et à la motivation des athlètes, les entraîneurs contribuent à leur réussite dans un environnement compétitif.

## CONCLUSION ET RECHERCHES FUTURES

La prise en charge des blessures des membres inférieurs chez les joueurs de tennis nécessite une approche multifacette qui implique l'éducation, la formation et la collaboration avec les professionnels de la santé. Pour les entraîneurs, l'identification et la compréhension par les entraîneurs des stratégies de prévention des blessures peut considérablement réduire le risque de blessures, bénéficiant ainsi à la santé et à la performance des athlètes. Ce guide constitue une ressource pratique pour les entraîneurs et les responsables de clubs de tennis. Il veut souligner l'importance primordiales des mesures proactives pour la prévention des blessures. Les recherches futures sur la prévalence des blessures des membres inférieurs chez les joueurs de tennis dans les Caraïbes seront cruciales pour orienter les stratégies de prévention. L'Université de Trinidad et Tobago, en collaboration avec les académies de tennis, les clubs et les fédérations nationales à travers les Caraïbes anglophones, prévoit de mener une étude approfondie afin d'évaluer l'incidence des blessures, les pratiques d'entraînement et les connaissances des entraîneurs en matière de prévention des blessures. Les méthodes de collecte de données incluront des enquêtes auprès des entraîneurs et des athlètes, des registres de blessures des clubs et des évaluations biomécaniques réalisées par des scientifiques du sport. Cette recherche permettra d'élaborer des politiques fondées sur des expériences et des preuves et de guider le développement de stratégies de prévention des blessures adaptées à notre région.



# ANNEXE 7

## INTÉGRER LES COMPÉTENCES MENTALES DANS VOTRE COACHING : UNE APPROCHE PRATIQUE

van de Braam, M. (2020). Integrating mental skills into your coaching: A practical approach. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 28(80), 20–22. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.64>

### INTRODUCTION

Le tennis de compétition et le tennis chez les professionnels ont de nombreuses exigences d'un point de vue psychologique sur les athlètes. Le remplacement de joueurs n'est pas autorisé et contrairement à la plupart des sports d'équipe, la durée de la compétition peut varier considérablement. Aux niveaux régional, provincial et national, les joueurs doivent à la fois jouer et arbitrer leurs matchs. À un niveau plus élevé, la plupart des joueurs classés dans le « top 150 » mondial du tennis masculin et féminin perdent plus de matchs qu'ils n'en gagnent au cours d'une saison moyenne (ATP, 2020; WTA, 2020). L'analyse de O'Shannessy (2018) a également montré que les joueurs de tennis doivent apprendre à faire face à un grand nombre de défaites; les dix meilleurs joueurs du monde ne gagnant en moyenne que 53 % des points joués dans une année.

### COMPÉTENCES MENTALES

Un certain nombre de documents et de publications ont été développés pour tenter de faciliter la formation de compétences mentales chez les athlètes dans une grande variété de sports, notamment le football (Harwood, 2008) et le tennis (Crespo, Reid & Quinn, 2005).

Le « concept des 5C » (Harwood, 2008) propose qu'on puisse entraîner certaines aptitudes mentales, et suggère donc que les entraîneurs des athlètes peuvent jouer un rôle clé dans leur développement. Les compétences nécessaires et spécifiques de ce concept et citées par le manuel de psychologie du tennis de la FIT, sont l'engagement-motivation (**C**ommitment), la **C**oncentration, le **C**ontrôle de l'émotion, la **C**onfiance et la **C**ommunication.

### OUTILS MENTAUX

Les préparateurs mentaux et les entraîneurs utilisent un certain nombre de stratégies, de techniques ou d'outils pour améliorer les performances et les capacités mentales de leurs athlètes. Il existe un certain nombre de ces outils documentés et testés par la pratique qui peuvent être spécifiquement utilisés pour développer et soutenir les compétences mentales susmentionnées.

Voici quelques-uns de ces outils :

1. La fixation d'objectifs
2. La visualisation
3. Le langage interne
4. Respiration

Pour comprendre la relation entre les aptitudes mentales et les outils mentaux, il est intéressant d'utiliser l'analogie du développement physique. Par exemple, la course pourrait être utilisée comme l'outil physique qui développe la compétence physique de l'endurance. De même, l'étirement pourrait être favorisé comme un outil qui développe la compétence de la flexibilité.

Dans le cadre des compétences mentales, si un entraîneur souhaite développer la confiance, le recours à la fixation d'objectifs pourrait être employé pour favoriser cette confiance. La confiance pourrait aussi être obtenue par la réalisation d'un objectif spécifique, mesurable mais difficile à atteindre; par exemple, une augmentation au classement (objectif de résultat).

Dans un contexte pratique, un outil mental pourrait être favorisé pour développer plus d'une compétence mentale. Par exemple, la fixation d'objectifs pour développer la concentration afin d'aider la direction à prendre et le focus, lors d'un point, d'un match ou d'un entraînement de saison.

### EXERCICE PRATIQUE POUR DÉVELOPPER LA CONCENTRATION

#### LIRE LA BALLE

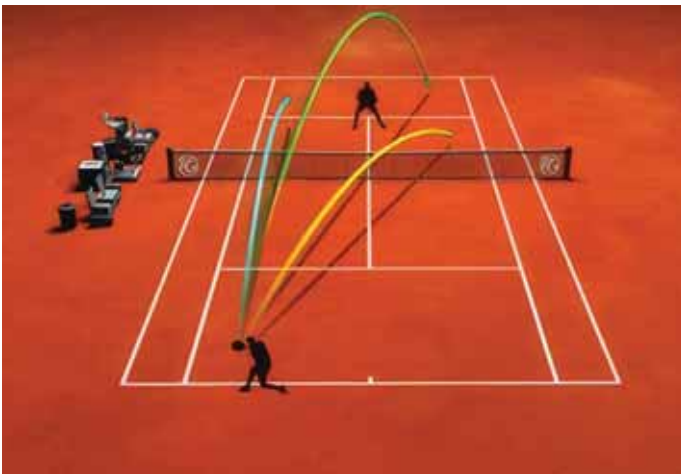


Les joueurs qui font des échanges à partir de la ligne de fond doivent se concentrer sur la trajectoire de la balle qui vient vers eux, et dire s'ils pensent que la balle atterrira courte ou profonde avant qu'elle rebondisse. Les entraîneurs peuvent faire en sorte d'augmenter la difficulté en

divisant le terrain en trois ou en mettant le joueur au défi de prédire le rebond de la balle avant qu'elle ne traverse le filet. Les entraîneurs peuvent adapter cet exercice de plusieurs façons, notamment en demandant aux joueurs de « lire » l'effet de la balle.

## COMMENT CET EXERCICE CONTRIBUE-T-IL À DÉVELOPPER LA CONCENTRATION ?

La concentration peut être considérée comme un point de référence mental (Kremer & Moran, 2008). Cet exercice oriente l'attention du joueur sur des indices pertinents, qui sont, dans ce cas, la trajectoire et la vitesse de la balle qui vient vers lui. Le fait d'orienter la concentration vers des repères pertinents peut améliorer l'anticipation et le mouvement en préparation pour la prochaine balle.



## EXERCICE PRATIQUE POUR DÉVELOPPER LE CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

### SERVIR SOUS LA PRESSION

Les joueurs s'affrontent en travaillant par paires sur la même ligne de fond. Pour cet exercice, les joueurs ne frappent que des services. Un total de quatre premiers services de suite doit être frappé pour gagner une partie et le joueur doit servir en alternant les deux diagonales. Si un joueur manque un service, il doit se retirer afin de donner à l'adversaire une chance de « servir sous pression » et de frapper ses quatre premiers services de suite. Les joueurs peuvent être invités à compléter ainsi une manche complète.



## COMMENT CELA AIDE-T-IL À DÉVELOPPER LE CONTRÔLE DES ÉMOTIONS ?

Cet exercice est proposé pour fournir un environnement adéquat et tester le contrôle émotionnel sous la pression. Plus précisément, les conséquences émotionnelles de l'appréhension d'un service manqué augmentent progressivement après chaque service réussi. Par exemple, un joueur qui a réussi les trois premiers services sentira la pression augmenter pour réussir le service final et terminer la partie. Parallèlement à cet exercice, les entraîneurs peuvent introduire un dialogue positif avec le joueur dans le cadre de son rituel habituel au service. L'hypothèse est qu'en utilisant un dialogue intérieur positif, les joueurs soient moins susceptibles d'éprouver des pensées ou des sentiments négatifs qui se traduisent souvent par une moins grande régularité au service (Van de Braam & Moran, 2011).

## EXERCICE PRATIQUE POUR DÉVELOPPER L'ENGAGEMENT

### TENNIS - « DÉ »



Cet exercice exige des participants qu'ils jouent six points afin de reproduire la durée moyenne d'un jeu au tennis. À la suite des six points, les joueurs sont tenus de se présenter au filet et de lancer un dé. Le gagnant est celui qui a obtenu le point qui correspond au nombre obtenu par le dé. Par exemple, si un joueur a gagné le 5e point et que le lancer de dé est le 5, ce joueur gagne la partie, et ce, même s'il a gagné moins de points et qu'il a perdu le dernier point.



## COMMENT CET EXERCICE CONTRIBUE-T-IL À DÉVELOPPER L'ENGAGEMENT ?

Cet exercice vise à apprendre aux joueurs qu'ils doivent s'engager et se battre pour chaque point dans un match. L'utilisation d'un dé entraîne l'attribution aléatoire de la victoire et donc la possibilité de gagner la partie par l'un ou l'autre des joueurs, et non par le joueur qui a gagné le dernier point - ce qui est la norme en matière de tennis. Cela permet aux joueurs d'apprendre à se battre pour chacun des points parce qu'ils sont d'égale importance. Bien que cet exercice ne permette pas de développer une motivation à long terme ou un engagement durable, il offre une approche ludique de la compétition qui apprend aux joueurs qu'il faut s'engager pour chaque point.

## EXERCICE PRATIQUE POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE

### MARATHON DE TENNIS

Les joueurs ou les entraîneurs doivent choisir un processus (par exemple, se replacer selon la bissectrice de l'angle lors d'un exercice de coup droit croisé). Au cours de l'exercice, le joueur crie s'il réussit la tâche proposée (en franchissant une cible au sol). Les joueurs accumulent un certain nombre de points pour chaque exécution réussie. Le joueur qui perd obtient la moitié des points en fonction du nombre de ses réussites. L'objectif de l'exercice est d'atteindre 26 points - l'équivalent d'un marathon de tennis.

## COMMENT CET EXERCICE CONTRIBUE-T-IL À DÉVELOPPER LA CONFIANCE ?

Des recherches démontrent que les joueurs dont la perception de la réussite est basée sur le meilleur d'eux-mêmes (orientation vers la tâche), parallèlement à la victoire (orientation vers l'ego/les résultats) sont plus motivés, font preuve de plus de persévérance face à l'adversité et démontrent moins d'anxiété compétitive. Cet exercice enseigne aux joueurs que si le résultat du point est important (avez-vous gagné?), il souligne surtout l'importance du processus (comment l'avez-vous gagné?). De ce fait, l'orientation vers la tâche serait le processus qui permettrait de marquer plus de points que l'orientation vers l'ego/les résultats.

## CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES POUR L'INTÉGRATION DES COMPÉTENCES MENTALES DANS VOS ENTRAÎNEMENTS

1. Structurer l'environnement des entraînements de manière à tester et à développer des compétences mentales chaque jour - d'une manière amusante et positive.
2. Toujours chercher à créer un sentiment d'appartenance, d'autonomie et d'indépendance - poser des questions efficaces et impliquer votre joueur dans le processus d'apprentissage.
3. Créer un environnement adéquat et communiquer avec le joueur de manière à valoriser le meilleur de lui-même.
4. Ne pas utiliser l'entraînement à partir d'une certaine « force mentale » comme excuse pour intimider ou pour tout autre comportement inapproprié qui pourrait nuire au bien-être de l'athlète et à son plaisir de jouer au tennis.
5. Reconnaître vos limites en tant qu'entraîneur de tennis : veillez à orienter ou à recommander au joueur de consulter un préparateur mental ou un psychologue lorsque vous détectez un problème important, comme un trouble alimentaire potentiel ou des niveaux extrêmes d'anxiété liée à la compétition.

## CONCLUSION

Concentration, engagement, confiance et contrôle des émotions sont toutes des compétences dont un athlète a besoin pour faire face aux exigences psychologiques du tennis. Le développement de ces compétences par l'utilisation d'outils mentaux, intégrés dans des exercices sur le terrain, peut fournir un moyen amusant et innovant d'améliorer l'efficacité de vos séances d'entraînement. En espérant que l'utilisation de ces compétences mentales et de ces outils mentaux entraînera une augmentation du temps consacré à l'entraînement - facteur de performance le plus négligé au tennis.



# ANNEXE 8

## SEPT MUSCLES IMPORTANTS DU BAS DU CORPS POUR LES JEUNES JOUEURS DE TENNIS DE HAUT NIVEAU

Roetert, E. P., Ellenbecker, T., Kovacs, M., & Ochi, S. (2024). 7 Important Lower Body Muscles for High-Performance Tennis Players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 32(94), 12–16. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v32i94.561>

### RÉSUMÉ

Cet article se concentre spécifiquement sur les groupes musculaires du bas du corps chez le joueur de tennis. Bien que les exercices multi-articulaires tels que les squats et les fentes soient très importants et souvent mis de l'avant dans le développement d'un programme d'entraînement du bas du corps, ils ciblent principalement les grands groupes musculaires comme les quadriceps, les ischio-jambiers, les gastrocnémiens et les soléaires. Cet article met toutefois l'accent sur des muscles que les entraîneurs et les joueurs connaissent peut-être moins, mais qui peuvent aussi y jouer un rôle déterminant. Ces muscles, souvent méconnus, aident les joueurs de tennis à développer la force, la stabilité et l'intégrité articulaire, tout en contribuant à l'amélioration globale de la performance et à la prévention des blessures.

### INTRODUCTION

Certaines études ont exploré les processus associés à un déplacement efficace sur un terrain de tennis. Elles ont examiné les exigences physiques en regard des mouvements spécifiques au tennis ainsi que les aptitudes physiques nécessaires. Des recherches descriptives supplémentaires, menées par le biais d'entretiens avec des entraîneurs spécialisés en préparation physique impliqués dans le développement des mouvements spécifiques au tennis chez les joueurs et joueuses professionnels, ont mis en évidence certaines caractéristiques concernant les bons déplacements sur le terrain.

Ces travaux ont permis d'identifier chez les athlètes d'aujourd'hui, trois « styles » de joueurs ayant de « bons » déplacements : ceux qui sont « rapides » sur le terrain, ceux qui ont une bonne capacité à « lire le jeu », et ceux dont les mouvements sont « efficaces » (Kovacs et coll., 2008 ; Giles et coll., 2018 ; Roetert & Kovacs, 2019). Les résultats de recherches antérieures ont contribué à concevoir des programmes d'entraînement plus ciblés pour le bas du corps, en complément des exercices souvent recommandés comme les squats et les fentes. Ces deux exercices polyarticulaires constituent en effet la base de nombreux programmes d'entraînement généraux. Ils jouent également un rôle important dans la préparation physique des joueurs de tennis, car ils sollicitent les principaux groupes musculaires du bas du corps.

Les muscles ou groupes musculaires présentés ici ne sont pas les seuls mais ils méritent clairement d'apparaître dans une liste des « 7 principaux ». La fonctionnalité de chacun de ces muscles est décrite plus en détail dans le corps de l'article.

1. Moyen fessier (*Gluteus Medius*)
2. Iliaque (*Iliacus*)
3. Psoas
4. Jumeaux (*supérieur et inférieur*)
5. Obturateurs (*interne et externe*)
6. Long fibulaire (*Peroneus Longus*)
7. Court fibulaire (*Peroneus Brevis*)

### ASSURER LA STABILITÉ DURANT UN CHANGEMENT DE DIRECTION

Plusieurs connaissent le grand fessier, le muscle qui forme la majeure partie de la fesse chez les humains et les animaux se tenant debout. Cependant, beaucoup ignorent l'existence d'un autre muscle important : le moyen fessier. Ce muscle prend naissance sur le côté de la ceinture pelvienne et s'insère au sommet du fémur, ou os de la cuisse. En plus de jouer un rôle majeur dans l'abduction — c'est-à-dire le mouvement des jambes vers l'extérieur (loin de la ligne médiane du corps), comme lors des déplacements latéraux sur un terrain de tennis — ce muscle stabilise également le bassin et le tronc durant pratiquement tous les mouvements, tels que les fentes et les squats. Si ce muscle est affaibli, il peut entraîner des problèmes de stabilité au niveau de la hanche et une incapacité à maintenir correctement l'alignement du bassin et de la colonne vertébrale durant les mouvements.

### EXERCICES RECOMMANDÉS

#### EXERCICE N° 1 – SE TENIR SUR UNE JAMBE

##### FOCUS TENNIS

Le muscle moyen fessier est un stabilisateur du bassin ; il s'active pour maintenir le bassin à niveau lorsqu'on se tient sur une jambe. L'incapacité à garder le bassin aligné dans cette position entraîne une chute de la hanche (la hanche opposée s'abaisse par rapport à la jambe d'appui), et crée un déséquilibre appelé « déficit de Trendelenburg ». On évalue ce déficit à l'aide d'un test de stabilité sur une jambe. La personne doit se tenir sur une jambe et effectuer un mini squat (environ un tiers de la descente complète).

Une chute de la hanche chez un joueur indique alors une faiblesse du moyen fessier et souligne la nécessité de réaliser les exercices ci-dessous afin d'optimiser le mouvement et la stabilité du bas du corps, tout en protégeant également sa colonne lombaire.



## EXÉCUTION

- Réalisez cet exercice en maintenant la position sur une jambe pendant 30 secondes, puis changez de jambe.
- Comme variante (un peu plus avancée), ajoutez une flexion, une extension, une abduction et une rotation de la hanche.
- Une autre variante consiste à ajouter un squat d'un tiers à la position initiale sur une jambe (en se concentrant sur le niveau de la hanche opposée).

## EXERCICE N° 2 – « MONSTER WALK »

### FOCUS TENNIS

Le but de cet exercice est de renforcer les hanches et le tronc. Il est recommandé de renforcer les muscles du bas du corps de manière équilibrée, car des recherches menées sur des joueurs de tennis d'élite ont montré que la force des membres inférieurs est le plus souvent équivalente entre le côté droit et le côté gauche du corps. Réaliser le *Monster Walk* dans les deux directions permet au joueur de se concentrer sur chaque jambe séparément, assurant ainsi un stimulus d'entraînement bidirectionnel (Kovacs et coll., 2016).



## EXÉCUTION

- Tenez-vous debout, les pieds légèrement plus rapprochés que la largeur des épaules, dans une position athlétique. Passez un élastique juste au-dessus de vos chevilles.
- Adoptez une posture athlétique avec les genoux légèrement fléchis, le torse droit et le regard dirigé vers l'avant.
- Faites un pas latéral avec une jambe tout en gardant la tension sur l'élastique. Gardez la tête haute et adoptez une posture droite.
- Ramenez l'autre jambe vers celle avec laquelle vous avez initialement fait le pas, en posant le pied tout en maintenant la tension sur l'élastique. L'objectif est de conserver une position des hanches à la largeur des épaules tout au long des déplacements.
- Répétez 10 à 15 pas dans une direction, puis changez de direction et effectuez 10 à 15 pas dans l'autre sens. Effectuez ce mouvement lentement et de manière contrôlée.
- En plus des mouvements latéraux, les joueurs peuvent maintenir l'élastique en tension entre les jambes tout en simulant des mouvements de coup droit et de revers, rendant l'exercice spécifique au tennis.

## FLEXION DE LA HANCHE ET STABILISATION DU TRONC

### ILIO-PSOAS

Le groupe musculaire ilio-psyas est le principal fléchisseur de la hanche et aide à la rotation externe de l'articulation de la hanche. Il joue un rôle important dans le maintien de la force et de la position originelle de cette articulation. Il est aussi essentiel pour adopter une posture lombaire correcte en position debout ou assise et joue un rôle crucial lors de la marche et de la course. Ce groupe musculaire n'est pas très connu, mais plusieurs équipes sportives le reconnaissent lorsqu'il fonctionne en synchronie. Ce groupe ilio-psyas, comprend en réalité deux muscles clés : le psyas et l'iliaque. Ensemble, ces muscles remplissent une fonction identique : ils fléchissent la hanche et assurent une stabilisation essentielle du tronc.

L'étirement des fléchisseurs de la hanche joue un rôle important dans la prévention des blessures de la hanche et du bas du dos. Les athlètes ayant des fléchisseurs de la hanche chroniquement tendus ont souvent un dos cambré ou excessivement incurvé lorsqu'ils se tiennent debout ou se déplacent, ce qui augmente le risque de blessure. Une tension importante au niveau des fléchisseurs de la hanche limite également l'extension de la hanche. Elle entraîne ainsi des charges importantes sur la colonne lombaire pour compenser le manque de mobilité de la hanche lors de l'extension. Par exemple, lors d'un service, ce qui nécessite l'extension des hanches et du tronc, le joueur qui possède des fléchisseurs de la hanche tendus devra davantage étendre la colonne lombaire en raison d'un manque d'extension de la hanche pour atteindre la position nécessaire. Il augmentera ainsi la charge sur sa colonne lombaire.

## EXERCICE N° 1 – ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE

### FOCUS TENNIS

Un des problèmes fréquents chez le joueur de tennis n'est pas la faiblesse de ses muscles, mais plutôt la raideur de ses muscles. Le joueur a souvent le tronc et les hanches dans une position souvent fléchie vers l'avant. Par exemple, la position d'attente provoque un raccourcissement de l'iliaque, tout autant que certaines activités quotidiennes en position assise (ex. : assis à l'école, lors de déplacement en avion...).



### EXÉCUTION

- Utilisez une table pour cet exercice. Allongez-vous sur le dos de manière à ce que le bord de la table se situe au niveau du milieu de vos ischio-jambiers. Ramenez les deux genoux vers votre poitrine.
- Tout en maintenant un genou fermement contre votre poitrine, abaissez lentement l'autre jambe vers la table. Laissez-la pendre et fléchissez le genou à 90 degrés. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la cuisse et de la hanche.

## STABILITÉ DE LA HANCHE ET FORCE DE ROTATION

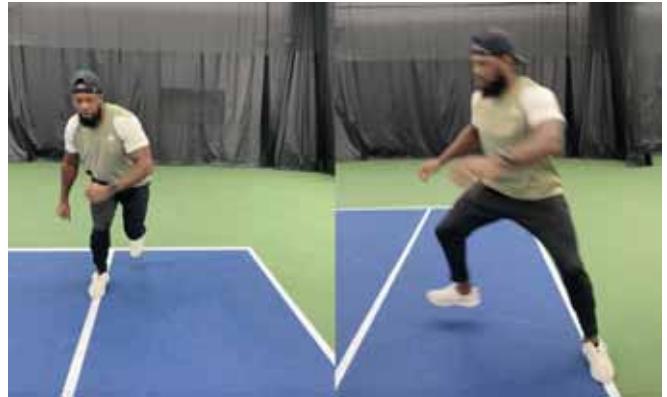
Muscles jumeaux et obturateurs : En fait, il s'agit en réalité de quatre muscles : le jumeau supérieur, le jumeau inférieur, ainsi que les obturateurs interne et externe. Ces muscles agissent ensemble pour fournir une stabilité essentielle à l'articulation de la hanche et font partie du groupe des rotateurs latéraux de la hanche.

Les muscles plus volumineux et plus souvent cités, comme les fessiers et le droit fémoral, contribuent principalement au mouvement de la jambe au niveau de la hanche. En revanche, les muscles jumeaux et obturateurs jouent un rôle crucial dans la stabilisation de la hanche et aident le fémur à effectuer la rotation de l'articulation de la hanche. Ces muscles sont activés dans pratiquement tous les mouvements des membres inférieurs. Ils sont situés en profondeur dans l'articulation de la hanche, sous les muscles fessiers, et s'étendent de la ceinture pelvienne jusqu'au fémur (os de la cuisse). Certaines personnes comparent ces muscles à la coiffe des rotateurs de l'épaule : des muscles invisibles, mais qui travaillent sans relâche pour stabiliser l'articulation de la hanche.

## EXERCICE N° 3 – EXERCICE DE ROTATION DE LA HANCHE (SAUTS LATÉRAUX AVEC PAS DE CÔTÉ À 45 DEGRÉS)

### FOCUS TENNIS

Les recherches ont mis en évidence l'importance de l'équilibre de la force musculaire entre le côté dominant et non dominant du bas du corps (Colomar et coll., 2022), ainsi que de l'activité musculaire des adducteurs/abducteurs chez les joueurs de tennis. Cela est essentiel tant pour la performance que pour la prévention des blessures. Chez les athlètes en bonne santé, les sauts en contre-mouvements ont été identifiés comme une méthode d'entraînement liée à la performance lors des changements de direction (Castillo-Rodriguez et coll., 2012). Chez les joueurs de tennis en rééducation après une blessure à l'aîne, la découverte de déséquilibres dans le rapport de force entre les adducteurs et les abducteurs peuvent indiquer que la force des adducteurs n'est pas complètement rétablie ; ce qui augmente le risque de rechute (Moreno-Perez et coll., 2017).



### EXÉCUTION

- En partant de la ligne de fond du terrain et en faisant face vers l'avant, sautez de la ligne de double à la ligne de simple tout en avançant progressivement vers le filet.
- Après chaque quatrième saut, effectuez un pas d'appui à 45 degrés en effectuant une rotation externe de la hanche droite.
- Tournez-vous et faites face à la ligne de fond. Répétez la procédure, mais à chaque quatrième saut, effectuez une rotation externe de la hanche gauche.
- Après chaque pas d'appui à 45 degrés, poussez en arrière avec la même jambe.

## EXERCICE N° 4 – EXERCICE DE LA PALOURDE

### FOCUS TENNIS

La palourde est un exercice de renforcement qui présente de nombreux avantages. Cet exercice active plusieurs muscles des hanches et des jambes, y compris les muscles fessiers,

ce qui peut améliorer à la fois la mobilité globale et la stabilité. Plus précisément, il joue un rôle significatif dans l'abduction ainsi que dans une certaine adduction de la hanche, ce qui est crucial pour les changements de direction des joueurs de tennis de tous les niveaux.



## EXÉCUTION

- Il s'agit d'un exercice de renforcement des abducteurs de la hanche et de la rotation externe. Placez une mini-bande ou attachez une bande élastique autour des cuisses, juste au-dessus des genoux.
- Allongez-vous sur le côté, genoux pliés et pieds joints. Soulevez le genou supérieur sans lever le talon afin d'écartier la bande et d'activer les muscles externes de la hanche.
- Deux variantes de cet exercice sont recommandées. La première consiste à effectuer 10 à 15 répétitions du mouvement comme illustré, en favorisant des mouvements lents et contrôlés dans les deux directions.
- La deuxième variante consiste à lever la jambe comme illustré et à maintenir cette position pendant une période prédéterminée (par exemple 30 secondes), puis à répéter plusieurs séries de cette contraction soutenue. Les deux variantes sont excellentes pour le programme d'entraînement d'un joueur de tennis.

## STABILISATION DU BAS DE LA JAMBE ET DE LA CHEVILLE

Long et court fibulaire (stabilité de la cheville) : Des muscles tels que le gastrocnémien et le soléaire situés à l'arrière de la jambe attirent l'attention car ils sont volumineux et visibles. Mais les péroniers jouent aussi un rôle vital dans la stabilisation du bas de la jambe et de la cheville. Le long fibulaire et le court fibulaire, communément appelés péroniers, se situent sur le côté externe de la jambe ou du tibia et assurent la

stabilité de l'articulation de la cheville. Ces deux muscles déplacent la plante du pied vers l'extérieur, loin de la ligne médiane du corps (éversion), et fléchissent le pied vers le bas, loin du corps (flexion plantaire). Par conséquent, ils contribuent à la prévention des entorses de la cheville. Ces dernières concernent généralement les ligaments latéraux de la cheville et surviennent lors d'une inversion forcée. Comme la cheville est moins stable en flexion plantaire (orteils pointés vers le bas), les entorses surviennent souvent lorsque le pied se trouve dans cette position.

## EXERCICE N° 5 – EXERCICE D'ÉVERSION DE LA CHEVILLE – GLISSADE LATÉRALE À DEUX PIEDS

### FOCUS TENNIS

Les recherches montrent que les membres inférieurs sont particulièrement vulnérables aux blessures sérieuses telles que les entorses de la cheville. En fait, les blessures aux membres inférieurs sont beaucoup plus fréquentes que celles infligées au tronc ou aux membres supérieurs (Fu et coll., 2018; McCurdie et coll., 2017; Sell et coll., 2014). Par conséquent, les muscles péroniers sont extrêmement importants pour un joueur de tennis, car ils interviennent principalement lors des changements de direction brusques et des déplacements latéraux. Ces muscles sont souvent étirés ou blessés lorsqu'un joueur subit une entorse de la cheville et que le pied se tourne vers l'intérieur. Il soumet ainsi les muscles ainsi que les ligaments importants situés à l'extérieur de l'articulation de la cheville à leurs limites possibles (voire au-delà).

Lorsqu'ils sont actifs, ces muscles empêchent la cheville et le pied de se tourner vers l'intérieur à presque chaque pas latéral ou lors d'un remplacement effectué pendant le jeu. Le long et le court fibulaires sont deux muscles qui aident à éverser le pied et à se protéger contre les entorses de la cheville. Pour cette raison, lorsque la cheville est foulée, les muscles fibulaires sont souvent sollicités.

### EXÉCUTION

- Cet exercice peut être réalisé avec des chaussures sur un terrain en terre battue, ou en chaussettes sur une surface permettant de glisser. L'avant et l'arrière des pieds doivent rester en contact avec le sol. N'hésitez pas à initier le mouvement en utilisant vos hanches.
- En gardant les deux pieds ensemble tout au long de l'exercice, faites glisser d'abord les talons, puis les orteils vers la droite sur une distance d'environ 3 mètres (10 pieds). Répétez l'exercice en vous déplaçant vers la gauche.

## EXERCICE N° 6 – SQUAT SUR BOSU

### FOCUS TENNIS

Les muscles péroniers sont actifs pour stabiliser la cheville lors de très nombreux mouvements spécifiques au tennis. Pour augmenter l'activation des péroniers dans le programme

d'entraînement du joueur de tennis, réaliser des exercices traditionnels courants (comme le squat sur une jambe) sur une surface instable ou un coussin permet d'atteindre facilement cet objectif.

#### EXÉCUTION :

- Tenez-vous sur une jambe sur un Bosu ou un coussin en mousse. Assurez-vous d'adopter une posture athlétique, en regardant droit devant vous (et non vers le sol) et la poitrine relevée, comme sur l'illustration.
- En maintenant l'équilibre, effectuez un squat sur une jambe pour un tiers de l'amplitude, et exécutez des séries de 10 à 15 répétitions. Répétez plusieurs séries.
- Vous remarquerez qu'à mesure que vous vous sentirez fatigué, votre cheville commencera à vaciller de manière significative. Les muscles péroniers sont des stabilisateurs importants de la cheville. Ils travaillent beaucoup pour maintenir l'équilibre et la stabilité de votre cheville pendant cet exercice sur une surface instable.



## CONCLUSION

Cet article vise à nous sensibiliser en regard de certains muscles importants, des muscles qui ne sont pas suffisamment valorisés pour ce qu'ils apportent de bienfaits aux joueurs de tennis. Il est entendu que les groupes musculaires plus volumineux, tels que les ischio-jambiers, les quadriceps, le gastrocnémien et le soléaire, jouent un rôle majeur dans l'entraînement du bas du corps. Cependant, les groupes musculaires mis de l'avant dans cet article ne doivent pas être négligés, même s'ils ne sont pas abordés aussi souvent dans la littérature actuelle. Les exercices qui ont été sélectionnés dans cet article complètent l'entraînement des groupes musculaires ciblés et améliorent la performance. Ils contribuent grandement à prévenir les blessures. Ces exercices ont été choisis spécifiquement en pensant aux joueurs de haut niveau et reproduisent de nombreux schémas de mouvements liés au jeu sur le terrain de tennis.



# ANNEXE 9

## SEPT MUSCLES IMPORTANTS DU HAUT DU CORPS POUR LES JEUNES JOUEURS DE TENNIS DE HAUT NIVEAU

Roetert, E. P., Ellenbecker, T., Kovacs, M., & Ochi, S. (2024). 7 important upper body muscles for high performance tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 33(92), 5–9. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v33i92.527>

### RÉSUMÉ

L'objet de cet article se concentre sur l'entraînement spécifique des muscles et de certains groupes musculaires clés. Ces muscles, parfois négligés par les joueurs amateurs, jouent un rôle majeur à la fois dans la prévention des blessures et en regard de l'amélioration de la performance. De nombreux joueurs de tennis et entraîneurs professionnels ont intégré ces exercices spécifiques pour le haut du corps dans leurs routines. Ces muscles ont pour fonction de stabiliser certaines articulations tout en leur permettant de conserver une amplitude optimale quant aux mouvements exercés. Afin d'optimiser la performance des joueurs sur le terrain, ces informations sont précieuses tant pour les joueurs que pour les entraîneurs. Bien que ces derniers aient la possibilité de travailler de nombreux muscles et mouvements, cette étude se concentre plutôt sur ceux que l'on considère généralement comme les muscles secondaires du haut du corps.

### INTRODUCTION

Cet article offre une perspective légèrement différente de la plupart des publications sur le développement d'un programme de renforcement musculaire pour les joueurs de tennis. Le rôle important qu'exerce le mouvement olympique, les mouvements spécifiques déjà identifiés, ainsi que les exercices polyarticulaires lors de la préparation des joueurs, nous sont familiers. Ces données améliorent les performances et favorisent la prévention des blessures (Ličen et coll., 2022 ; Roetert et coll., 2009a ; Roetert et coll., 2009b ; Reid et coll., 2007).

L'entraînement spécifique lié au tennis doit adapter ses programmes sur le plan physiologique et mécanique selon les exigences propres à ce sport (Colomar et coll., 2023 ; Baiget et al., 2019 ; Martin & Prioux, 2011). Le regard doit porter non seulement sur les principaux groupes musculaires, mais aussi sur sept muscles ou groupes de muscles. S'ils sont moins évoqués, moins visibles, ils apportent tous leurs bienfaits et leur utilité.

Cet article se concentre principalement sur le haut du corps. Il porte un regard particulier sur des adaptations musculo-squelettiques observées au niveau du membre supérieur dominant en termes d'amplitude de mouvement, de force et de biomécanique scapulaire (Ellenbecker et coll., 2022). Les muscles ou groupes musculaires présentés sont peut-être aussi pertinents que d'autres mais ils constituent, selon les auteurs, à un groupe de sept muscles majeurs et ce, à cause

du lien étroit qu'ils entretiennent avec la performance et la prévention des blessures. Les détails de leur fonction seront explicités plus avant.

1. Supra-épineux (*Supraspinatus*)
2. Infra-épineux (*Infraspinatus*)
3. Petit rond (*Teres Minor*)
4. Sous-scapulaire (*Subscapularis*)
5. Dentelé antérieur (*Serratus Anterior*)
6. Trapèze inférieur (*Trapezius (lower)*)
7. Brachioradial (*Brachioradialis*)

### PROTÉGER L'ARTICULATION DE TYPE BOULE ET CAVITÉ

Le tennis représente un sport dynamique qui nécessite des contractions musculaires rapides, puissantes et répétées. L'épaule est l'une des articulations les plus polyvalentes du corps humain, tant par son anatomie que par la fonction de sa structure en boule et cavité. La stabilisation et la protection de cette articulation, ainsi que la prévention des déséquilibres musculaires, comptent parmi les principales fonctions des muscles qui l'entourent (Ellenbecker et coll., 2014). Par conséquent, les quatre premiers muscles, qui constituent la coiffe des rotateurs, sont en parfaite correspondance avec les besoins des joueurs de tennis.

Le supra-épineux est un petit muscle situé dans la partie supérieure du dos. Il permet l'abduction du bras au niveau de l'épaule et assure la stabilisation de l'humérus par rapport à la glène de l'omoplate. La fonction principale de l'infra-épineux est la rotation externe de l'humérus ainsi que la stabilisation de l'articulation de l'épaule (gléno-humérale). Le petit rond a pour fonction essentielle de contrôler l'action du deltoïde, en empêchant la tête de l'humérus de se déplacer vers le haut lorsque le bras s'élève. Il contribue également à la rotation latérale de l'humérus et, comme l'infra-épineux, il agit de manière excentrique pour décélérer le mouvement du bras durant la phase finale (*follow-through*) lors d'un lancer ou d'un service. Le sous-scapulaire aide à protéger la partie antérieure de l'articulation de l'épaule en empêchant le déplacement de la tête de l'humérus. Il assure la rotation interne et l'adduction de l'humérus et, lorsque le bras est levé, il tire l'humérus vers l'avant et vers le bas afin de renforcer la stabilité de l'articulation.

## EXERCICES RECOMMANDÉS

### EXERCICE N° 1 - ROTATION EXTERNE ET INTERNE À 90/90 AVEC ABDUCTION

#### FOCUS TENNIS

Cet exercice nécessite une bonne stabilité de l'épaule et aide à renforcer les muscles impliqués dans la décélération du bras après l'impact avec la balle, lors d'un service. Le mouvement met particulièrement l'accent sur les rotateurs externes, ce qui permet aux muscles d'agir de manière excentrique. Par ailleurs, ces mêmes muscles se contractent de façon concentrique durant la phase d'armement du service. Chez la plupart des joueurs de tennis, on entraîne souvent les « décélérateurs » de façon insuffisante.



#### EXÉCUTION

- Fixez l'élastique de résistance à une hauteur approximative de l'épaule. Tenez-vous droit, les pieds écartés à la largeur des épaules, face au point d'ancrage de l'élastique.
- Saisissez l'élastique à hauteur d'épaule, avec un angle de 90 degrés au niveau de l'épaule et un angle de 90 degrés au niveau du coude. C'est la position de départ.
- Effectuez lentement une rotation externe de l'épaule, c'est-à-dire contre la résistance. L'avant-bras commence le mouvement en parallèle au sol et devient perpendiculaire au sol au sommet du mouvement (rotation externe de l'épaule).
- Maintenez la position finale pendant une à deux secondes. Revenez lentement à la position de départ et répétez le mouvement dix à douze fois. Ensuite, effectuez le même mouvement avec le bras opposé. Si votre temps est limité, privilégiez le bras dominant (celui utilisé pour le service).

### EXERCICE N° 2 - RÉTRACTION SCAPULAIRE DU COUDE VERS LA HANCHE

#### FOCUS TENNIS

Cet exercice cible les muscles impliqués dans le maintien d'une bonne position scapulaire. Il est particulièrement utile

pour les joueurs de tennis, dont la musculature stabilisant l'omoplate est souvent trop faible. Renforcer ces muscles permet de stabiliser la scapula (omoplate), d'améliorer la posture et de rendre les frappes plus efficaces. Cela contribue également à prévenir les blessures et à augmenter la puissance des mouvements.



#### EXÉCUTION

- Tenez-vous droit, les pieds écartés à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis, avec un angle de 90 degrés aux épaules et aux coudes. C'est la position de départ.
- Abaissez lentement les coudes vers les hanches de manière contrôlée en contractant le trapèze inférieur et les rhomboïdes du haut du dos, tout en rapprochant les omoplates pour qu'elles se rétractent et descendent (« pincement des scapulas »).
- Maintenez la position basse pendant deux à quatre secondes. Remontez lentement les bras jusqu'à la position de départ.

## POUSSER ET TIRER POUR RÉUSSIR

En plus de travailler les muscles de la coiffe des rotateurs afin d'équilibrer la force de l'épaule d'un joueur de tennis, il est très important de renforcer les muscles entourant la scapula. Les stabilisateurs de la scapula travaillent intensément, à la fois de manière concentrique (raccourcissement) et excentrique (allongement), notamment lors des coups de fond, des services et des frappes au-dessus de la tête. Des recherches ont montré que de nombreux joueurs de tennis ont des stabilisateurs de la scapula plus faibles que nécessaire (Kovacs et coll., 2016). Deux exercices aideront à prévenir les blessures de l'épaule et du membre supérieur, tout en améliorant l'efficacité des mouvements de frappe et en permettant de produire davantage de puissance de manière sécurisée.

Le muscle dentelé antérieur agit en tirant la scapula vers l'avant autour du thorax. Lorsqu'il effectue cette protraction, il stabilise également la scapula et joue un rôle clé dans sa rotation vers le haut, par exemple lorsqu'on soulève un poids au-dessus de la tête. Le muscle trapèze inférieur agit en sens inverse du dentelé antérieur, en maintenant ainsi l'omoplate bien plaquée contre la paroi thoracique (rétraction). La protraction et la rétraction sont des mouvements opposés

antéro-postérieurs de la scapula. La protraction de la scapula se produit lorsque l'épaule avance, comme lorsqu'on pousse quelque chose ou qu'on frappe un coup droit. La rétraction est le mouvement inverse, avec la scapula tirée vers l'arrière et vers le centre, vers la colonne vertébrale, comme lorsqu'on tire quelque chose ou qu'on exécute un revers à une main.

## EXERCICES RECOMMANDÉS

### EXERCICE N° 1 – COUPS DE POING À L'ÉPAULE

#### FOCUS TENNIS

Cet exercice renforce le dentelé antérieur, un muscle important pour la stabilisation de l'omoplate. Il est recommandé d'utiliser une résistance relativement faible et un grand nombre de répétitions afin de développer l'endurance de ces muscles, en lien avec la nature répétitive du tennis.



#### EXÉCUTION

- Allongez-vous sur le dos, l'épaule fléchie à 90 degrés et le coude tendu, en tenant un ballon médicinal.
- En maintenant le coude droit, levez la main vers le plafond aussi haut que possible.
- Revenez lentement à la position de départ. Si l'exercice est correctement réalisé, la main se déplacera d'environ 15 cm de haut en bas. Nous suggérons de commencer avec un ballon de 1 à 1,5 kg et d'augmenter le poids progressivement.

### EXERCICE N° 2 – TRACTION LATÉRALE (LAT. PULL-DOWN) À GENOUX

#### FOCUS TENNIS

La partie postérieure de l'épaule joue un rôle majeur dans la décélération du bras après un coup de tennis (en particulier pour le coup droit et le service). La rétraction des omoplates permet de renforcer les muscles scapulaires. Les muscles les plus grands et les plus puissants du dos (c'est-à-dire le trapèze et le grand dorsal) sont alors très sollicités dans cet exercice. Cependant, les rhomboïdes (grand et petit) ne doivent pas être oubliés dans la protection des omoplates.



#### EXÉCUTION

- Mettez-vous à genoux sur un tapis, face à une poulie.
- Saisissez la barre avec les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules, paumes tournées vers l'extérieur.
- Stabilisez votre tronc et activez les muscles fessiers.
- Tirez la barre vers le bas devant votre tête jusqu'au sternum.
- Concentrez-vous sur la contraction des omoplates. Revenez lentement à la position de départ et répétez l'exercice.

## AVANT-BRAS

Le brachioradial est un muscle de l'avant-bras qui participe à la flexion du coude et à la rotation de l'avant-bras. Il est capable de pronation et de supination, selon la position de l'avant-bras. Sa fonction principale est de fléchir le coude en collaboration avec le biceps et le brachial. Lorsque l'avant-bras est en pronation, le brachioradial tend à effectuer une supination en fléchissant le coude. À l'inverse, en position de supination, il effectue généralement une pronation tout en fléchissant le coude. Cela aide également le biceps brachial et stabilise le coude. Lorsqu'il est correctement entraîné, il augmente la force et la stabilité de la main, améliorant ainsi la prise, ce qui est particulièrement utile pour les joueurs de tennis de tous niveaux.

## EXERCICES RECOMMANDÉS

### EXERCICE N° 1 – PRONATION/SUPINATION DE L'AVANT-BRAS

#### FOCUS TENNIS

Même si la plupart des personnes combinent les mouvements de pronation et de supination, il faut s'attarder plus attentivement sur la supination, car elle sollicite davantage le

muscle brachioradial. Solidifier les muscles de l'avant-bras par la force et l'endurance facilite l'exécution des coups et réduit le risque de blessures au poignet et à l'épaule. La supination de l'avant-bras mobilise particulièrement les poignets, ce qui est utile lors du revers à deux mains. Ce mouvement permet de générer plus d'effet et d'ouvrir des angles impossibles sans cette rotation. Travailler la force de l'avant-bras est également bénéfique pour améliorer les volées, coup droit et revers, tout en contribuant à prévenir l'épicondylite (*tennis elbow*).



## EXÉCUTION

- Asseyez-vous ou mettez-vous à genoux à côté d'un banc de musculation. Posez votre avant-bras et votre coude sur le banc et assurez-vous que votre épaule reste stable et immobile.
- Saisissez un marteau ou autre objet lesté dans une main, avec la tête du marteau pointée vers le plafond.
- Faites pivoter lentement votre avant-bras, en contrôlant le mouvement et en prenant deux à quatre secondes pour éviter l'élan. Si le marteau est dans votre main droite, votre pouce se déplacera vers la droite lors de la rotation de l'avant-bras. À la fin du mouvement, maintenez la position pendant deux secondes, puis revenez lentement à la position de départ.
- Après avoir effectué une série avec un bras, changez de bras, reproduisez le même mouvement avec l'autre bras.

## EXERCICE N° 2 - FLEXION DES AVANT-BRAS EN PRISE MARTEAU

### FOCUS TENNIS

Un match de tennis demande de manier la raquette pendant de longues périodes. Il est donc essentiel d'avoir une force de préhension, des avant-bras solides et une endurance musculaire adaptée. Les muscles sollicités lors de l'exercice de flexion pour les bras jouent un rôle déterminant dans le mouvement d'accompagnement (*follow-through*) à la fois pour les coups droits et les revers. Lors du coup droit, la

décélération du bras pendant le mouvement de préparation (élan arrière) est en partie facilitée par la contraction du biceps, du brachial et du brachioradial. Cette action soutient les muscles qui ralentissent le mouvement de l'épaule. Lors du revers, lors de la préparation et de l'accompagnement, le biceps est sollicité pour aider à soutenir les autres muscles de l'épaule et du haut du dos.



## EXÉCUTION

- Tenez-vous bien stable, les pieds écartés à la largeur des épaules. Prenez un haltère dans chaque main, bras le long du corps, et contractez vos abdominaux.
- Soulevez un haltère vers votre épaule en gardant le bras tout du long d'un trajet droit, en pliant le coude à environ 90 degrés, tout en maintenant le tronc et le bas du corps stables.
- Faites une pause à la fin du mouvement, puis redescendez lentement l'haltère à la position de départ. Répétez avec l'autre bras de dix à douze fois.

## CONCLUSION

L'entraînement des joueurs de tennis repose sur une combinaison de mouvements qui visent à développer la force, la puissance et l'endurance, afin d'améliorer l'accélération et la décélération et ce, à l'aide de différents plans du mouvement. Cet article veut mettre de l'avant le rôle de certains muscles du haut du corps, essentiels mais souvent négligés, dans la pratique du tennis. Ils y jouent un rôle complémentaire et ils contribuent à la prévention des blessures et à l'optimisation des performances. Si les grands groupes musculaires restent déterminants en la matière, les muscles secondaires méritent l'attention des joueurs et de leurs entraîneurs, quel que soit leur niveau. L'objectif ici est d'insister sur l'importance d'intégrer certains de ces exercices complémentaires dans le programme d'entraînement d'un joueur de tennis, afin d'accompagner les exercices classiques axés sur la force, la puissance et l'endurance musculaire.

# ANNEXE 10

## ANALYSE DU SERVICE ET DU COUP SUIVANT CHEZ LES JOUEURS DE TENNIS DE MOINS DE 12 ANS ET MOINS DE 14 ANS

Rodríguez Campos, M., & Martínez-Gallego, R. (2024). Analysis of serve and first shot sequences in U-12 and U-14 tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 32(92), 49–55. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v33i92.567>

### RÉSUMÉ

L'objectif de cette étude était d'analyser les séquences de service et du troisième coup (service+1) au tennis junior de haut niveau, chez les garçons des catégories U12 et U14. L'étude de cette séquence des trois coups permet d'identifier certains schémas de jeu et pourrait très bien contribuer à améliorer la performance des joueurs en période de formation. Ils ont évalué la direction du service, la position des joueurs lors de l'exécution du troisième coup et la direction vers laquelle ils retournent la balle. On a constaté que les joueurs U12 sont moins efficaces lors de leur deuxième service et que la localisation des frappes varie selon la catégorie de joueurs et la situation de jeu. Le document met en évidence l'importance de l'entraînement des séquences de service et des premiers coups pour améliorer la performance des jeunes joueurs.

### INTRODUCTION

Au tennis, grâce aux analyses de données d'aujourd'hui, on peut maintenant examiner diverses situations tactiques de jeu, ce qui est capital dans le sport (Gillet et coll., 2009). Cette méthodologie fournit des données objectives et précises, essentielles pour les entraîneurs afin qu'ils puissent en faire bénéficier leurs joueurs et améliorer leurs performances (Martínez-Gallego, 2015). Ces données fournissent des notions significatives sur la dynamique du tennis, et soulignent que la plupart des points sont choisis lors des premiers échanges (Carboch et coll., 2018 ; Fitzpatrick et coll., 2019 ; Klaus et coll., 2017). Ces résultats mettent aussi en évidence l'importance cruciale d'un service puissant et le fait de pouvoir prendre l'avantage dès les premiers coups. Le premier service, en raison de sa grande vitesse, génère un avantage significatif pour le serveur. Il oblige le retourneur à frapper souvent de l'extérieur du terrain, créant ainsi des espaces ouverts pour le coup suivant, comme l'ont observé Kovalchik & Reid (2017) ainsi que Reid et ses collègues (2016). Ce coup se traduit par un pourcentage de points remportés sur le premier service nettement plus élevé que celui remporté sur le deuxième service (Gillet et coll., 2009).

Dans le cas particulier des joueurs de tennis juniors, des études antérieures indiquaient qu'il existe des différences entre les sexes dans l'exécution du service - différences déterminées par l'âge et l'expérience. On a constaté que les joueurs les plus expérimentés avaient tendance à diriger leurs services vers les coins, tandis que les joueurs les moins aguerris préféraient les diriger vers le corps de l'adversaire (Hizan et coll., 2015). De plus, on a remarqué que la probabilité de gagner un point sur le premier service était significativement

plus élevée (55,9 %) que sur le second (42,9 %) et qu'il était plus fréquent de voir les joueurs juniors commettre des fautes sur le troisième coup plutôt que de parvenir à marquer un point gagnant (Klaus et coll., 2017). Ces observations renforcent l'importance de l'entraînement axé sur la séquence : service et premier coup.

Lors de la pratique du service et du retour, les joueurs juniors de haut niveau travaillent rarement la séquence du troisième coup (service +1) et quatrième coup (retour +1) à l'entraînement (respectivement 13 % et 18 %) alors que durant un match, elle est de l'ordre de 60 % et 61 %, des données des plus significatives (Krause et coll., 2019). On a aussi observé que lors des entraînements axés uniquement sur le service, les joueurs réussissaient moins leur service (balle tombant dans les limites du terrain) comparativement à la situation où un troisième coup était ajouté après le retour de service (Krause et coll., 2019). Ces découvertes démontrent l'importance de comprendre et de s'entraîner sur ces séquences de service et de premiers coups car elles se révèlent essentielles à la performance des joueurs.

Au tennis junior, l'évaluation et le suivi de la performance sont capitales pour le développement des jeunes joueurs de tennis (Kolman et coll., 2021). Également, il est crucial que les programmes d'entraînement soient conçus pour répondre aux besoins spécifiques de chaque étape de leur développement. Les différences entre le niveau junior et le niveau professionnel sont importantes et bien documentées (Kovalchik & Reid, 2017). Il est donc primordial d'adapter les méthodes d'entraînement en conséquence. En fait, l'objectif principal de cette étude était de décrire et de déterminer s'il existait des différences dans les séquences de coups des joueurs U12 et U14 en situation de service : la direction du service, la position du joueur lors de l'exécution du troisième coup, et la direction vers laquelle il envoie la balle. Les résultats obtenus fournissent des informations précieuses pour optimiser la préparation des jeunes joueurs de tennis à la compétition.

### MÉTHODES ET PROCÉDURES

#### ÉCHANTILLON

L'étude était composée de 8 matchs, soit 4 matchs masculins pour chacune des deux catégories. Elle impliquait 6 joueurs de la catégorie U12 et 7 joueurs de la catégorie U14. Pour la

catégorie U14, les chercheurs ont analysé un total de 438 points ; pour la catégorie U12, un total de 449 points. Ces pointages ont été extraits des tournois Petit As et Open Super 12 d'Auray, à partir des quarts de finale. Tous les joueurs évalués étaient droitiers et les matchs se sont déroulés sur des terrains à surface dure, et à l'intérieur.

## PROCÉDURE

À l'aide du programme Kinovea (version 0.9.5-x64), le terrain a été divisé en différentes zones (voir Figure 1), ce qui a permis d'enregistrer à la fois la position des joueurs et le rebond de la balle. L'encodeur a suivi les recommandations décrites dans des études antérieures (Hizan et coll., 2010, 2015), afin de garantir que la position du bond de la balle pour chacun des coups soient identifiés de façon très précise.

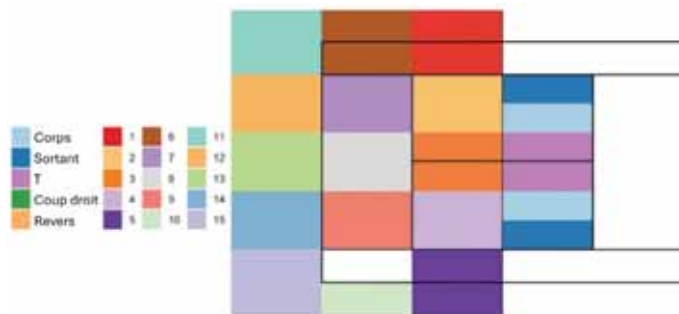


Figure 1. Zones du terrain

Les données ont été enregistrées dans un tableau Excel en respectant la séquence des actions spécifiques. Les informations générales concernant les données des joueurs et le pointage ont été enregistrés. De plus, pour chacun des points, on a noté le résultat ainsi que le nombre de frappes exigées. Pour analyser les séquences, des informations sur le service ont été relevées, notamment le type de service (premier et deuxième service), le côté du terrain (côté égalité ou avantage), la direction du service (sortant, au corps ou au T), ainsi que des informations sur le troisième coup (service +1), incluant la zone de frappe et le lieu du bond de la balle après le coup.

## ANALYSE STATISTIQUE

L'analyse statistique a été réalisée à l'aide du logiciel RStudio version 1.3.959 pour Mac. Les données descriptives sont présentées sous forme de pourcentages selon les catégories. En utilisant le package « TraMineR », des techniques d'analyse de séquences ont été appliquées afin d'explorer et de comparer les séquences utilisées par les joueurs de tennis. Ce processus comprenait trois approches distinctes : comparer les séquences entre les catégories, identifier les motifs récurrents dans chaque catégorie, et analyser les cas les plus fréquents. Ces analyses ont été classées selon le type de service (premier ou deuxième) et le côté du terrain (côté égalité ou côté avantage).

Pour quantifier les différences et les similitudes entre les séquences, une analyse de disparité a été utilisée, en recourant spécifiquement à la distance de Hamming. Cette mesure évalue les séquences en enregistrant le nombre de positions où elles diffèrent, c'est-à-dire le nombre d'éléments non correspondants dans les séquences. Sur la base de la matrice de disparité générée, la divergence entre les catégories a été analysée, en déterminant un seuil de signification statistique de  $p \leq 0,05$ .

## RÉSULTATS

Le tableau 1 présente les variables descriptives du service et la durée des points. Comme on peut le constater, les deux catégories affichent des valeurs similaires, tant pour le nombre de services effectués que pour ceux remportés avec le premier service. Cependant, on observe une disparité notable dans le pourcentage de seconds services gagnés, particulièrement marquée chez les joueurs de la catégorie U12, qui n'atteignent qu'une efficacité de 34 % sur les points joués, contre 56 % pour les U14. De plus, il ressort que les points courts sont les plus fréquents lors des matchs dans les deux catégories.

Variables	U-12	U-14
1er service in (%)	62%	62%
1er service gagné (%)	56%	59%
2ème service gagné (%)	34%	56%
Double fautes (par match)	6.25	4.25 pm
Points de 4 ou moins de coups (%)	46%	50%

Tableau 1. Variables descriptives des matchs



## ANALYSE DU CÔTÉ ÉGALITÉ

Le tableau 2 présente les situations les plus fréquentes pour chacune des variables de la séquence du côté égalité, pour le premier et le deuxième service dans les deux catégories.

Catégorie	Service	Direction du Service	3ème coups	3ème coups dans une zone	Rebond du 3ème coups
U-12	1	Corps T Sortant	Coup droit	Derrière la ligne de fond : - Centre	Profond : - Revers - Faute
	2	Corps T	Coup droit Faute de Retour	Derrière la ligne de fond du court : - Droit - Centre	- Revers
U-14	1	T Sortant	Coup droit Faute de Retour	Derrière la ligne de fond : - Centre À l'intérieur du couloir de double : - Centre	Profond : - Revers
	2	- Corps - Sortant - T - Double Faute	Coup droit Revers	Derrière la ligne de fond : - Droite - Centre - Gauche	Profond : - Revers - Coup droit - Centre

Tableau 2. Situations les plus fréquentes pour chacune des variables de la séquence (côté égalité)

## SÉQUENCES LES PLUS FRÉQUENTES

### PREMIER SERVICE

Catégorie U12 : les joueurs envoient leur balle de service dans les trois directions possibles ; aucune zone n'étant dominante. Le troisième coup est principalement un coup droit depuis l'arrière du terrain, dans la zone centrale, et ce, vers le revers de l'adversaire. Sinon, le joueur commettait une erreur (voir Figure 2).



Figure 2. Séquence de coups la plus couramment utilisée chez les U12. Plus le chiffre ou la lettre augmente, plus le nombre de coups enregistrés dans cette zone est important. Note : S = Serveur ; 1 = placement du service ; Z = zone d'impact du 3e coup ; U = placement du 3e coup.

Catégorie U14 : Les joueurs effectuent principalement leurs services vers le T, suivis des services sortants. De plus, leur premier coup après le service tend à être un coup droit frappé depuis les zones centrales du fond du terrain. Ils envoient la balle profondément vers le revers de l'adversaire. On observe également des erreurs de retour, ce qui entraîne la conclusion du point avant le troisième coup (voir Figure 3).

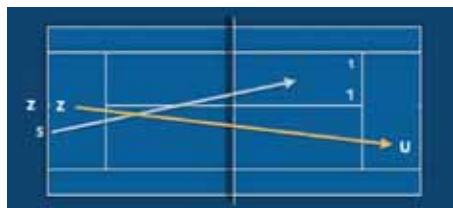


Figure 3. Séquence de coups la plus couramment utilisée chez les U14. Plus le chiffre ou la lettre augmente, plus le nombre de coups enregistrés dans cette zone est important. Note : S = Serveur ; 1 = placement du service ; Z = zone d'impact du 3e coup ; U = placement du 3e coup.

### DEUXIÈME SERVICE

Catégorie U12 : Les joueurs effectuent principalement leurs services au corps, puis vers le T. Leur troisième coup est un coup droit exécuté depuis l'arrière du terrain, dans la zone centrale ou droite, à partir du centre vers le centre de l'adversaire. Des erreurs de retour de service surviennent, ce qui a pour conséquence que le point se termine avant le troisième coup (voir Figure 4).



Figure 4. Séquence de coups la plus couramment utilisée chez les U12. Plus le chiffre ou la lettre augmente, plus le nombre de coups enregistrés dans cette zone est important. Note : S = Serveur ; 1 = placement du service ; Z = zone d'impact du 3e coup ; U = placement du 3e coup.

Catégorie U14 : Les joueurs servent plus souvent vers le corps de l'adversaire, mais ils optent aussi pour deux autres options. Leur troisième coup peut être un coup droit ou un revers, bien que les coups droits soient majoritaires. Leur position au moment de l'impact se situe principalement derrière la ligne de fond, dans la zone droite, mais aussi dans la zone centrale et, moins fréquemment, dans la zone gauche. Ils optent pour des balles profondes dans toutes les directions (voir Figure 5).



Figure 5. Séquence de coups la plus couramment utilisée chez les U14. Plus le chiffre ou la lettre augmente, plus le nombre de coups enregistrés dans cette zone est important. Note : S = Serveur ; 1 = placement du service ; Z = zone d'impact du 3e coup ; U = placement du 3e coup.

# ANALYSE DU CÔTÉ AVANTAGE

Le tableau 3 montre les séquences utilisées du côté avantage pour le premier et le deuxième service.

Catégorie	Service	Direction du Service	3ème coups	3ème coups dans une zone	Rebond du 3ème coups
U-12	1	Sortant Corps ↑	Coup droit revers	Derrière la ligne de fond : - Centre - Gauche À l'intérieur	Profond : - Coup droit - Centre - Revers
	2	Corps Double faute	Revers Coup droit Faute de Retour	Derrière la ligne de fond : - Gauche (Ouvert)	Profond : - Centre
U-14	1	Sortant	Coup droit Faute de Retour	À l'intérieur du court : - Centre - Gauche Derrière la ligne de fond : - Centre - Gauche	Profond : - Revers - Centre
	2	Corps Sortant	Revers Coup droit Faute de retour	Derrière la ligne de fond : - Gauche	Profond : - Centre

Tableau 3. Situations les plus fréquentes pour chacune des variables de la séquence (côté avantage)

## SÉQUENCES LES PLUS FRÉQUENTES

### PREMIER SERVICE

Catégorie U12 : Leurs services sont dirigés dans les trois directions possibles, le troisième coup peut être un coup droit ou un revers, frappé depuis les zones centrales ou gauche, de l'intérieur du terrain mais surtout derrière la ligne de fond. Ils exécutent un coup profond dans toutes les directions, bien qu'on observe un pourcentage plus élevé vers le coup droit de l'adversaire (voir Figure 6).

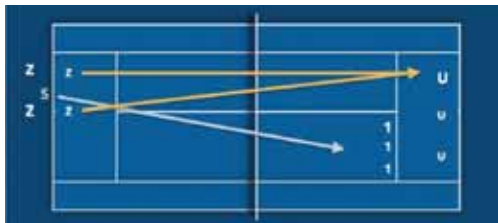


Figure 6. Séquence de coups la plus couramment utilisée chez les U12. Plus le chiffre ou la lettre augmente, plus le nombre de coups enregistrés dans cette zone est important. Note : S = Serveur; 1 = placement du service; Z = zone d'impact du 3e coup; U = placement du 3e coup.

Catégorie U14 : Les joueurs utilisent principalement un service sortant, le troisième coup peut être un coup droit, frappé depuis une position centrale ou gauche sur le terrain, et ils jouent un coup profond vers le revers de l'adversaire. Il y a des retours manqués, ce qui a pour conséquence qu'ils ne jouent pas le troisième coup (voir figure 7).

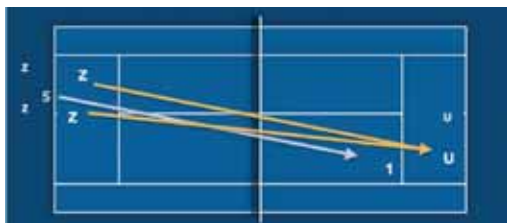


Figure 7. Séquence de coups la plus couramment utilisée chez les U14. Plus le chiffre ou la lettre augmente, plus le nombre de coups enregistrés dans cette zone est important. Note : S = Serveur; 1 = placement du service; Z = zone d'impact du 3e coup; U = placement du 3e coup.

### DEUXIÈME SERVICE

Catégorie U12 : Les joueurs servent en direction du corps, leur troisième coup est principalement un revers, suivi d'un coup droit, ou n'est pas joué en raison d'un retour manqué de l'adversaire. Le lieu de l'impact se situe dans des zones ouvertes sur le côté gauche et derrière la ligne de fond. Avec ce coup, ils peuvent jouer des balles profondes vers le centre (voir Figure 8). Cependant, ils peuvent commettre des doubles fautes.

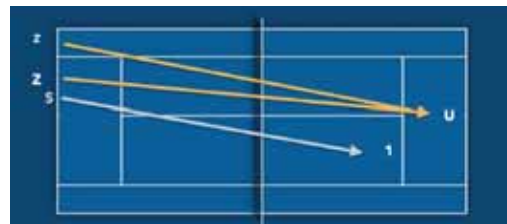


Figure 8. Séquence de coups la plus couramment utilisée chez les U12. Plus le chiffre ou la lettre augmente, plus le nombre de coups enregistrés dans cette zone est important. Note : S = Serveur; 1 = placement du service; Z = zone d'impact du 3e coup; U = placement du 3e coup.

Catégorie U14 : Les joueurs servent à la fois sortant et au corps de l'adversaire. Le troisième coup peut être un coup droit ou un revers, bien que ce soit plus souvent un revers, ou ils ne le jouent pas en raison des retours ratés de l'adversaire. Leur position au moment de l'impact se situe à l'extérieur du terrain, dans la zone gauche, pour jouer des balles profondes vers le centre (voir Figure 9).

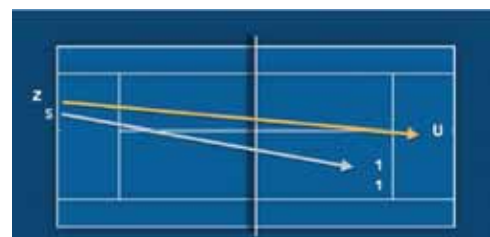


Figure 9. Séquence de coups la plus couramment utilisée chez les U14. Plus le chiffre ou la lettre augmente, plus le nombre de coups enregistrés dans cette zone est important. Note : S = Serveur; 1 = placement du service; Z = zone d'impact du 3e coup; U = placement du 3e coup.

## DISCUSSION

L'objectif de l'étude était de décrire et de déterminer s'il existait des différences dans les séquences de coups des joueurs U12 et U14 spécifiquement lors de leurs séquences de services. L'analyse portait sur la direction de leurs services, leur position lors de l'exécution du troisième coup et la direction de leur balle. Les résultats obtenus ont montré que, selon la catégorie de joueurs, le côté du terrain et le type de service choisis présentaient certaines différences. La conclusion a montré que les joueurs U14 ont tendance à avoir des séquences plus définies, surtout lors du premier service, et qu'ils effectuent le troisième coup à l'intérieur du terrain. En revanche, les joueurs U12 ne gagnent que très peu de points lors de leur deuxième service ; ils effectuent plus de coups derrière la ligne de fond et frappent plus de revers que de coups droits lors de leur troisième coup.

Dans les deux catégories de joueurs, les premiers services sont principalement dirigés vers le T ou sortant et ce, sur les deux côtés du terrain. Cependant, chez les U14, ce schéma est beaucoup plus marqué. Ces résultats confirment ceux obtenus dans des études antérieures. Ils indiquent que plus le niveau des joueurs augmente, plus les joueurs ont tendance à servir sortant. Effectivement, les joueurs professionnels préfèrent servir dans les coins de la zone de service alors que les joueurs juniors favorisent un service vers le corps de l'adversaire (Hizan et coll., 2015).

Quant aux deuxièmes services, aucun schéma aussi défini que le premier service n'a été observé. Dans les deux catégories de joueurs, la direction du service varie de façon générale, selon le côté du terrain. Des études précédentes avaient aussi noté que les jeunes joueurs plaçaient leur balle de service beaucoup moins près des lignes (Kovalchik & Reid, 2017), contrairement aux joueurs professionnels. Le choix de choisir un service au corps de l'adversaire est sans doute dû à des limitations physiques liées à leur développement. En effet, pour les jeunes joueurs, les dimensions d'un terrain de tennis peuvent rendre difficile la tâche de placer régulièrement leurs services dans les coins de la zone de service (Hizan et coll., 2015). Conséquemment, l'utilisation d'un service au corps de l'adversaire devient une stratégie efficace.

Dans le cas des joueurs de la catégorie U14, suite à leur premier service, ces derniers ont tendance à exécuter leur troisième coup vers le revers de l'adversaire avec des coups droits profonds et ce, quel que soit le côté du terrain où ils se trouvent. Cette stratégie est cruciale, car la profondeur du coup maintient l'adversaire en dehors des zones offensives du terrain (Martínez-Gallego et coll., 2013). En revanche, lors du deuxième service, la séquence des coups n'est pas aussi définie ; ces joueurs peuvent choisir de frapper soit en coup droit, soit en revers. Le troisième coup peut être exécuté, du côté égalité, loin de la ligne de fond, (gauche, centre, droit), tout en recherchant la profondeur sur le côté adverse (coup droit, centre ou revers). Alors que, du côté avantage, l'impact du troisième coup est réalisé derrière la ligne de fond et du côté gauche du terrain, et ce, tout en dirigeant la balle profondément vers le centre.

On a aussi remarqué qu'après avoir effectué leur premier service, les joueurs de la catégorie U12 avaient tendance à frapper principalement le troisième coup avec des coups droits, visant le centre et les côtés du terrain lorsqu'ils sont du côté égalité, et depuis les zones centrales et gauche, à l'intérieur ou derrière la ligne de fond, lorsqu'ils servent du côté avantage. Ces coups sont dirigés vers des zones profondes du côté de l'adversaire, spécifiquement vers la zone du revers lorsque le joueur est du côté égalité, et vers la zone du coup droit lorsqu'il est du côté avantage. En ce qui concerne le troisième coup après le deuxième service, les jeunes joueurs préfèrent frapper des coups droits du côté égalité et des revers du côté avantage. Ces coups sont orientés latéralement et profondément dans le camp de l'adversaire. Il faut aussi noter que de nombreux points se concluent suite à une erreur de retour de l'adversaire.

Pour ce qui est du troisième coup (service +1), la majorité d'entre eux sont frappés dans les zones centrales du terrain. Cela peut s'expliquer par le fait que les retourneurs cherchent simplement à remettre la balle en jeu. Bien que cette étude n'ait pas évalué le retour, des analyses descriptives ont montré qu'un pourcentage élevé de retours est dirigé vers le centre du terrain, indépendamment de la tranche d'âge, de la localisation du service et du côté du terrain (Hizan et coll., 2014).

En ce qui concerne le service, les juniors réussissent moins de points directs que les professionnels (Kovalchik & Reid, 2017). Les joueurs des catégories U14 et U12 remportent environ 60 % des points sur leur premier service ; des pourcentages similaires ayant été observés dans des études précédentes concernant les joueurs juniors U12 et U16 (Hizan et coll., 2011). En revanche, en regard du deuxième service, les pourcentages de réussite sont plus faibles, notamment dans la catégorie U12, où ils ne remportent que 34 % des points. Alors que le pourcentage augmente à 56 % pour les joueurs U14. Les données des joueurs U12 sont similaires à celles rapportées par Hizan et coll. (2011), où le pourcentage de points remportés était de 34 %. Ces données montrent que, chez les joueurs juniors élite, le second service est un outil peu efficace et qu'on devrait le faire travailler davantage durant les entraînements afin de l'améliorer ou apprendre à l'utiliser de façon stratégique lors des retours.

Il faut encore noter qu'un autre aspect du jeu reste à considérer : le nombre de coups joués par point. La plupart des points sont de courte durée, c'est-à-dire de un à quatre coups. Il est important d'axer l'entraînement sur ce phénomène puisque la majorité des points au tennis junior se terminent en moins de quatre coups, et ce, généralement à cause d'une erreur plutôt que d'un coup gagnant (Klaus et coll., 2017). Par conséquent, il devient essentiel de travailler les situations « service +1 » et « retour +1 ». De plus, d'autres études précédentes ont montré que lorsque l'entraînement était axé sur la possibilité de jouer un troisième coup, les joueurs démontraient une plus grande précision lors de leur service, comparativement à une approche sans coup supplémentaire.

(Krause et coll., 2019).

Comme tous les jeux et les points au tennis commencent par un service et un retour, et que ces deux coups ont été identifiés comme les plus critiques (Gillet et coll., 2009 ; O'Donoghue & Ingram, 2001 ; Reid et coll., 2010), il est logique et impératif qu'ils reçoivent une attention particulière lors des entraînements. Ces coups sont aujourd'hui travaillés de manière isolée et comportent de faibles durées de temps. Les coups se gagnent ou se perdent rapidement (Krause et coll., 2019). Les données fournies par cette étude peuvent être utiles aux entraîneurs pour qu'ils les insèrent dans le contenu d'entraînement des joueurs U12 et U14. D'ailleurs, ces propositions axées sur le travail du service trouvent leur application dans la compétition professionnelle.

Cette étude présente une approche novatrice ayant de fortes implications pratiques. Cependant, elle n'est pas dépourvue de certaines limites. La principale est la taille de l'échantillon qui, bien que jugée adéquate pour l'analyse réalisée, pourrait limiter la généralisation de ces résultats à une population plus large. Pour pallier cette limitation, on pourrait recommander de réaliser une analyse plus approfondie dans de futures recherches, en utilisant un échantillon plus large de participants, incluant des participantes. Ce qui permettrait d'obtenir des conclusions plus solides et généralisables, tout en mettant en évidence les différences entre les sexes.

## CONCLUSION

L'analyse des séquences de coups dans le tennis junior est fondamentale pour le développement et l'amélioration des joueurs à cette étape de leur développement. Cette approche permet d'identifier les schémas de jeu, les points forts et les faiblesses quant à la technique des coups, ainsi que l'efficacité tactique dans différentes situations de jeu. Ces résultats peuvent aider à comprendre comment les coups sont exécutés et combinés. Ainsi, les entraîneurs peuvent concevoir des programmes d'entraînement adaptés à l'âge de leurs joueurs, en ciblant des domaines spécifiques à améliorer et en maximisant le potentiel de chacun d'eux.

## APPLICATIONS PRATIQUES

Il est possible de développer un entraînement spécifique pour le service qui dépasse le simple exercice isolé, en intégrant des situations permettant au serveur d'exécuter un troisième coup, de préférence à partir du coup droit. Pour les joueurs de moins de douze ans, il est particulièrement important de concentrer l'entraînement sur le deuxième service. À cet âge, le coup n'étant pas encore pleinement développé, les services tendent à être dirigés vers le corps de l'adversaire et exécutés plus lentement - ce qui profite souvent au relanceur qui peut prendre l'initiative. Il est donc essentiel de procéder à des entraînements munis de schémas spécifiques pour le deuxième service, en mettant l'accent sur l'exécution des coups droits - habileté prédominante chez les joueurs. De plus, il est tout aussi capital de pratiquer le service dans des contextes qui simulent les conditions réelles d'un match. Cette façon de faire aide les joueurs à travailler sous pression et à développer des compétences tactiques et stratégiques applicables dans des situations de jeu authentiques.



# ANNEXE 11

## DÉVELOPPEMENT DE LA PERCEPTION AU TENNIS

Micó Salvador, S., Martínez-Gallego, R., & Rams, J. V. (2020). The development of perception in tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 28(80), 23–26. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.65>

### RÉSUMÉ

Cet article offre aux entraîneurs un aperçu du concept de perception, en le définissant et en le reliant aux différentes composantes impliquées dans certaines tâches motrices spécifiques. L'article aborde ensuite les notions théoriques qui lui fournissent un cadre d'analyse distinctif. Enfin, il présente un ensemble particulier d'exercices pratiques pour les joueurs de tennis qui souhaitent améliorer leurs capacités de perception - l'un des éléments clés pour améliorer la performance des joueurs.

### INTRODUCTION

La perception se définit comme la capacité permettant l'identification et l'acquisition d'informations de manière à les intégrer dans ses connaissances existantes (Marteniuk, 1976). Le traitement de la perception dépendra des systèmes sensoriels (dans le cas de la vision, principalement l'œil), du cerveau et du traitement des stimuli perçus par la conscience (Palmi, 2007). Ainsi, le processus de perception est plus complexe que le simple fait de recevoir un stimulus (voir, entendre, sentir...). Il oblige à être conscient de ce qui est vu (percevoir).

Toutes les actions qu'un joueur de tennis effectue sur le terrain (tâches motrices), sont basées sur trois mécanismes ou phases : la perception, la décision et l'exécution (Marteniuk, 1971) (Figure 1). Par conséquent, selon la difficulté de chaque mécanisme, toutes les actions que le joueur de tennis exécutera pendant le jeu seront plus ou moins complexes.

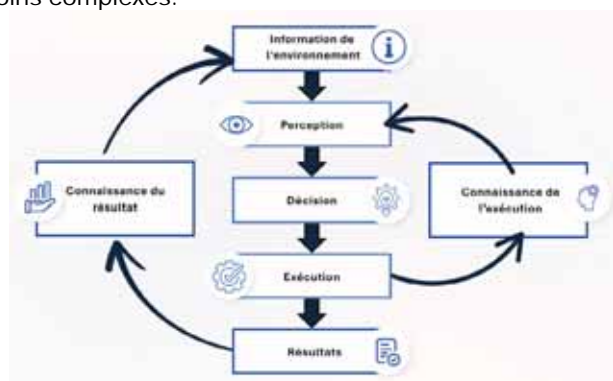


Figure 1. Mécanismes des tâches motrices  
Adapté de Marteniuk (1971)

Au tennis, la perception est la première étape du processus de toute action. De sa pertinence découlera une performance optimale ou non dans les phases suivantes du processus, c'est-à-dire celles de la décision et de l'exécution.

Dans ce but, il est indispensable de bien considérer le temps consacré à ces phases du processus lors d'un entraînement. Malgré l'absence de recherches pertinentes à ce sujet, il semble que les entraîneurs vont dans la direction opposée, c'est-à-dire qu'ils consacrent beaucoup de temps aux mécanismes d'exécution (techniques) et aux mécanismes de décision (tactiques), et négligent très souvent les mécanismes de perception.

### DÉVELOPPEMENT DE LA PERCEPTION

Les difficultés en regard de la perception sont reliées aux tâches motrices suivantes : les tâches d'autorégulation, les tâches de régulation externe et les tâches de régulation mixte (Singer, 1986). Le tennis est un sport qui peut être considéré comme faisant partie des tâches de régulation externe puisque les joueurs doivent constamment recueillir et adapter les informations découlant de l'environnement. En d'autres termes, comme il s'agit d'une activité à caractère ouverte, le joueur ne peut pas profiter d'un programme d'action spécifique préétabli et déterminé car il doit sans cesse anticiper la balle et son adversaire. De plus, le jeu se déroule dans un environnement stable et invariable, le terrain de tennis.

D'un point de vue plus pratique et précis, Billing (1980) affirme que la difficulté de perception d'une habileté motrice dépend de cinq points :

- **Le nombre de stimuli qu'il faut affronter** : Plus il y a de stimuli, plus la difficulté est grande.
- **Le nombre de stimuli présents et actifs** : Plus le nombre de stimuli est élevé, plus la difficulté est grande.
- **La vitesse et la durée du mouvement** : Plus la vitesse est grande, plus la difficulté est grande.
- **La taille et la différenciation (intensité)** : Plus la taille est petite, plus la difficulté est grande.
- **La durée et le temps prolongé pendant lequel le stimulus est ambigu** : Plus le temps de réaction à un stimulus ambigu est court, plus la difficulté est grande.

Au tennis, les joueurs possèdent au moins deux stimuli : l'adversaire et la balle. La durée de la trajectoire de la balle et la vitesse de la balle seront des points déterminants face à la difficulté à percevoir le jeu. La présence de spectateurs ou des conditions météorologiques difficiles auront également un impact sur la perception des joueurs. En double, les joueurs doivent affronter un plus grand nombre de stimuli : quatre joueurs sont sur le terrain et ces

derniers font face à un plus grand nombre d'actions au filet dans un laps de temps plus court pour répondre aux stimuli. Pour ces joueurs, la difficulté perceptive en sera donc plus élevée.

Au tennis, plusieurs études ont porté sur cette question. Elles ont mis l'accent sur le comportement visuel et moteur, le traitement de l'information visuelle, l'anticipation, le temps et le temps de réaction, ainsi que l'entraînement par occlusion temporelle avec les joueurs (Farrell, 1996; Crespo, 1997; Avilés et coll., 2002; 2008; Del Campo et coll., 2008; Del Campo et coll., 2012; Del Campo et coll., 2015). Williams et ses collègues (2013) ont observé que l'entraînement centré sur la perception, ainsi que l'entraînement de la perception-exécution, amélioreraient grandement la capacité de perception et l'anticipation des joueurs débutants et intermédiaires.

## EXERCICES PROPOSÉS

Le programme d'entraînement proposé ci-après vise à améliorer la perception et divise les exercices en fonction des variables définies par Billing (1980). Les exercices, qui se déroulent dans des situations de jeu, sont classés comme suit : général (G), sans équipement de tennis; spécial (E), avec équipement de tennis; et spécifique (S).

### NOMBRE DE STIMULI AUXQUELS IL FAUT PRÊTER ATTENTION

#### EXERCICE 1 (GÉNÉRAL)

Les cônes sont placés les uns derrière les autres sur une ligne (2 à 3 cônes par ligne et 6 colonnes ou plus) tout en laissant un espace entre chacun d'eux. Les joueurs sont invités à traverser les rangées (face à elles ou de côté, en sautant, les bras devant...) Ils sont dirigés vers une ligne ou une colonne particulière (au milieu, à gauche ou à droite), et les joueurs doivent annoncer la couleur du cône dans la ligne pour passer à la suivante.



Figure 2. Mise en place de l'exercice 1

Variante : Un des cônes est retourné et les joueurs doivent soit s'immobiliser, soit préciser la couleur du cône qui se trouve à côté, selon les instructions données au préalable par l'entraîneur.

#### EXERCICE 2 (SPÉCIAL)

L'entraîneur lance des balles jaune, orange et rouge au joueur en même temps et annonce une ou plusieurs couleurs. Le joueur doit attraper la ou les balles des couleurs indiquées (avec ou sans rebond).

Variante : Le joueur doit attraper trois balles. Une première selon la couleur indiquée mais avant rebond, les deux autres après rebond.

#### EXERCICE 3 (SPÉCIFIQUE)

Deux joueurs échangent des balles au centre du terrain et l'entraîneur, installé près de l'un des deux joueurs, envoie des balles à ce même joueur qui doit les retourner à l'entraîneur à l'aide d'une volée.

Variante : L'entraîneur envoie des balles à partir de l'autre côté du terrain, pour que le joueur puisse frapper les balles depuis la ligne de fond.

### LE NOMBRE DE STIMULI PRÉSENTS

#### EXERCICE 4 (GÉNÉRAL)

Un carré est formé à l'aide de cônes de différentes couleurs. Un joueur est au centre du carré. L'entraîneur indique une couleur et le joueur doit courir aussi vite que possible pour la toucher.

Variante : Le joueur se déplace pour toucher le cône tout en faisant rebondir une balle.

#### EXERCICE 5 (SPÉCIAL)

Des balles de différentes couleurs sont mélangées dans un panier (rouge, orange, verte, régulière). L'entraîneur envoie des balles et le joueur essaie d'attraper les balles selon les indications :

1. Des balles d'une certaine couleur.
2. Toutes les balles sauf celles d'une certaine couleur.
3. Les balles vertes avec la main droite, les rouges avec la main gauche.

#### EXERCICE 6 (SPÉCIFIQUE)

Deux joueurs échangent des balles à partir de la ligne de fond pendant que deux joueurs près des poteaux du filet effectuent des volées, le tout simultanément.

Variante : Plusieurs équipes de deux joueurs se mobilisent pour exécuter des volées dans le corridor de double, tandis que des joueurs au fond du terrain continuent d'échanger.

## LA VITESSE ET LA DURÉE DU MOUVEMENT

### EXERCICE 7 (GÉNÉRAL)

Le joueur se tient à environ un mètre d'un mur, un ballon de soccer à ses pieds. Il doit frapper le ballon avec ses pieds contre le mur pendant 30 secondes, autant de fois que possible.

Variante : Le joueur lance le ballon avec ses mains.

### EXERCICE 8 (SPÉCIAL)

Le joueur est dos à l'entraîneur et se tient à environ deux mètres de distance. L'entraîneur demande au joueur de se retourner et lui lance une balle au même moment. Le joueur se tournera pour attraper la balle que l'entraîneur a lancée.

Variante : L'entraîneur lance deux balles mais avec rebond.

### EXERCICE 9 (SPÉCIFIQUE)

Les joueurs procèdent à des échanges avec une balle de squash (beaucoup plus rapide) ou avec une balle rouge (plus lente).

Variante : Ils échangent volée-volée.

## LA TAILLE ET LA DIFFÉRENCIATION DU STIMULUS (INTENSITÉ)

### EXERCICE 10 (GÉNÉRAL)

Les différentes couleurs sont indiquées sur le sol mais le nom des couleurs ne correspond pas à la couleur affichée. Le bleu est peint en rouge, le vert est peint en orange etc. Les joueurs doivent se rendre là où on leur demande d'aller, selon soit le mot écrit, soit la couleur désignée.



Figure 3. Mise en place de l'exercice 10

Variante : On désigne un objet ou une forme quelconque de la couleur où ils doivent se rendre.

### EXERCICE 11 (SPÉCIAL)

Le joueur doit contrôler plusieurs balles ou ballons de différentes tailles dans des situations variées. Par exemple, il doit tenir un ballon de basket d'une main et une balle rouge sur une raquette de l'autre.

Variante : Changer la taille et le type de balles.

### EXERCICE 12 (SPÉCIFIQUE)

Les joueurs échangent en fond de terrain avec des balles de différentes tailles, comme une balle rouge ou une balle de squash.

Variante : Les joueurs effectuent certains exercices avec une visibilité limitée, par exemple, face au soleil.

## LA DURÉE ET LE TEMPS PROLONGÉ PENDANT LEQUEL LE STIMULUS PEUT ÊTRE DÉROUANT

### EXERCICE 13 (GÉNÉRAL)

Un joueur doit attraper une balle réflexe après son rebond particulier.

Variante : En équipe de deux, une équipe de chaque côté du filet, en utilisant la moitié du carré de service, les joueurs se livrent à un match de sept points. Un joueur gagne le point lorsque son adversaire ne parvient pas à attraper la balle après le premier rebond, ou si le premier rebond est en dehors de la zone limitée.

### EXERCICE 14 (SPÉCIAL)

Un joueur est face à un mur. Il reçoit des balles qu'il doit toucher après que celles-ci aient frappé le mur.

Variante : Jouer des volées.

### EXERCICE 15 (SPÉCIFIQUE)

Un joueur sert un service à son partenaire en retour de service mais celui-ci se présente d'abord de dos au serveur. Au signal de son entraîneur, il se tourne pour effectuer son retour.

Variante : Commencer avec les yeux fermés.

## CONCLUSION

Le développement de la perception joue un rôle dominant dans l'acquisition et la réalisation de toute action motrice. Mais il est particulièrement pertinent dans le processus d'acquisition du registre de base des compétences. La perception domine la première phase de la performance motrice et a donc une grande influence sur les processus suivants de décision et d'exécution. Par conséquent, le travail sur la perception devient particulièrement judicieux à un âge précoce puisqu'il joue un rôle certain dans le développement à long terme des joueurs.

Cet article visait donc, d'une part, à situer dans son contexte particulier l'importance de la perception au tennis et, d'autre part, à fournir aux préparateurs physiques et aux entraîneurs quelques explications et conseils de base qu'ils pourront utiliser afin d'enrichir leur compétence.

# ANNEXE 12

## LA DYNAMIQUE DE LA RÉSILIENCE : LE MODÈLE DE LA RAQUETTE

Konstantinou, G. N., Kloiber, S., & Blumberger, D. M. (2025). The Mental Game of Tennis: A Scoping Review and the Introduction of the Resilience Racket Model. *Sports*, 13(5), 130. <https://doi.org/10.3390/sports13050130>

### INTRODUCTION

Le tennis est un sport à la fois complexe et multidimensionnel. Les recherches démontrent de plus en plus que la résilience joue un rôle déterminant dans la performance des joueurs et qu'elle devrait être développée tout au long de leur parcours. Le modèle présenté ci-dessous illustre les différentes dimensions essentielles et interconnectées du développement de l'athlète : la dimension physique, cognitive, émotionnelle, environnementale, ainsi que le bien-être psychologique. Il est important de souligner qu'un athlète dont le bien-être psychologique est fragilisé ne pourra pas atteindre son plein potentiel de performance sur le terrain.

### SCHEMA ET DÉFINITIONS

Ce modèle particulier illustre bien comment chaque composante de la raquette est étroitement interconnectée. Sa conception a été créée de manière imagée afin de faciliter la compréhension et la mémorisation du modèle. Chaque composante représente un aspect important de la performance des joueurs de tennis.



### LE MANCHE : CONDITION PHYSIQUE

Le manche représente les compétences fondamentales et la condition physique nécessaires pour de constantes performances. Il englobe les capacités physiques de l'athlète, notamment l'endurance cardiovasculaire, la force musculaire, l'agilité, la flexibilité et la coordination neuromusculaire. Ces attributs forment la fondation sur laquelle reposent les habiletés psychologiques et les capacités de résilience. Si la préparation physique n'est pas adéquate, l'efficacité des stratégies de résilience psychologique peut être compromise. Une base physique solide et adéquate représente donc la pierre angulaire du modèle.

### LE CORDAGE : ASPECT PSYCHOLOGIQUE

Le cordage est composé de plusieurs cordes et chacune d'elles représente un aspect différent de la psychologie. Ensemble, elles symbolisent les éléments essentiels de la résilience psychologique qui sont étroitement entrelacés dans le cadre mental de l'athlète. Chaque corde représente une aptitude de la résilience, c'est-à-dire la gestion du stress, l'adaptabilité cognitive, la régulation émotionnelle, le contrôle de l'attention et les processus de récupération. Des techniques telles que la pleine conscience, la visualisation, la restructuration cognitive et la fixation d'objectifs constituent les composantes clés de cette structure. L'application et l'équilibre entre ces capacités psychologiques déterminent la capacité de l'athlète à réagir de manière adaptée face aux pressions inhérentes à l'entraînement ou à la compétition.

### LE CADRE : ENVIRONNEMENT

Le cadre encercle et emprisonne les cordes de la raquette. Il supporte plusieurs éléments de l'outil sportif et représente une infrastructure importante pour le soutien de l'athlète. Cette infrastructure environnementale englobe toutes les approches d'entraînement qui favorisent la sécurité psychologique de l'athlète, les politiques organisationnelles qui soutiennent sa santé mentale, les méthodes du soutien familial et social, ainsi que l'accès à des services psychologiques professionnels. De plus, l'intégration communautaire à travers les clubs ou les plateformes virtuelles offre des opportunités de connexion sociale spécifiques et atténue l'isolement souvent ressenti dans les sports individuels. Le cadre environnemental affirme donc que la résilience psychologique n'est pas uniquement une caractéristique individuelle. Elle est fortement influencée par des facteurs systémiques et environnementaux.

## LE « SWEET SPOT » : ÉQUILIBRE

On désigne le *sweet spot* comme le cœur du tamis d'une raquette. C'est à cet endroit précis que les joueurs veulent toujours frapper la balle puisque c'est à cet endroit que celle-ci bondira le mieux. Le *sweet spot* représente le point d'équilibre où se rejoignent la préparation physique, la résilience psychologique et le soutien environnemental. Ce point optimal représente la capacité de l'athlète à atteindre une performance maximale tout en préservant son bien-être psychologique. C'est dans cette zone que les athlètes manifestent les plus hauts niveaux de force mentale, d'adaptabilité et de performance, à la fois de façon soutenue et stable.

En bref, la proposition de ce modèle suggère une approche intégrée du développement de l'athlète qui associe conditionnement physique, compétences psychologiques et soutien systémique. Le modèle met de l'avant une vision holistique où la santé mentale occupe une place aussi importante que l'entraînement physique et technique. Il offre également un cadre structuré à l'endroit des entraîneurs, préparateurs mentaux et athlètes et ce, afin de développer la résilience tout au long de la carrière du joueur. Son objectif ultime est de former des individus à la fois performants physiquement, solides psychologiquement et capables de s'épanouir dans le sport comme dans la vie.

## EN RÉSUMÉ



# ANNEXE 13

## TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

### CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT DE LA PART DE JOUEURS LÉGENDAIRES DE TENNIS EN FAUTEUIL ROULANT

Harnett, J., & Roetert, E. P. (2024). Coaching advice from legendary wheelchair tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 32(93), 55-58. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v32i93.569>

#### RÉSUMÉ

Cet article présente les points de vue d'un groupe sélectionné de joueurs de tennis en fauteuil roulant les plus en vue et les plus performants de tous les temps. Il s'agit ici d'un aperçu ou d'un article d'opinion plutôt que d'un article de recherche traditionnel. Les joueurs en question ont partagé leur vision sur les moyens utilisés pour atteindre le sommet de ce sport. Tous ont accepté de dévoiler leurs « secrets » dans l'espoir de soutenir les entraîneurs de tennis ainsi que les joueurs de tous niveaux dans leur quête de réussite. Chacun de ces joueurs est soit un membre actuel, soit un futur membre du Temple de la renommée internationale du tennis. Nous espérons que leurs points de vue permettront de mettre en lumière à la fois les traits individuels et surtout leurs points communs afin d'illustrer la route parcourue jusqu'au sommet.

#### INTRODUCTION

En tant qu'entraîneurs, nous avons souvent un impact positif et significatif sur les joueurs alors qu'ils apprennent à jouer au tennis et à progresser. Bien sûr, lorsque nous rédigeons des articles pour l'*ITF Coaches and Sport Science Review*, nous passons en revue la littérature ancienne (Roetert, 1983) ainsi que les publications récentes pour identifier les tendances en sciences et médecine du sport et les nouvelles découvertes susceptibles d'être pertinentes dans ce domaine. Nous avons procédé de la même manière dans ce cas particulier (Abuwarda et al., 2013 ; Rietveld et al., 2023 ; Rietveld et al., 2024 ; Roetert et al., 2024 ; Sánchez-Pay & Sanz-Rivas, 2021 ; Sánchez-Pay et al., 2023 ; Sindall et al., 2013). Aussi, nous avons examiné les règles et règlements du tennis qui s'y rapportent (ITF, 2024 ; USTA, 2019).

Pour cet article en particulier, nous avons cherché à saisir les connaissances spécifiques de certains des meilleurs joueurs de tennis en fauteuil roulant. Plus précisément, nous avons demandé à cinq légendes du jeu quels étaient leurs secrets alors qu'ils gravissaient les échelons pour atteindre le sommet. Nous avons eu le privilège de recueillir les témoignages de Rick Draney, David Hall, Shingo Kunieda, Brad Parks et Esther Vergeer. Quatre de ces joueurs sont actuellement membres du International Tennis Hall of Fame, et le cinquième joueur (Shingo) les rejoindra sans aucun doute lorsqu'il sera éligible. Sur la base des commentaires de ces joueurs, nous nous sommes permis d'ajouter certains conseils d'entraînement à ce document. Nous espérons que vous apprécierez les points de vue de ces joueurs de tennis en fauteuil roulant autant que nous avons apprécié leur franchise et leur expertise.

#### LE DÉBUT

**Conseil d'entraînement :** Célébrer les réussites, les étapes importantes et tous les succès afin d'inspirer et motiver les participants à poursuivre leurs aspirations sportives avec passion et persévérance – Esther Vergeer.



Esther s'adresse ici à tous mais plus spécifiquement aux entraîneurs. Elle veut partager l'importance de savoir chercher conseils, ressources et mentorat adéquats afin de relever les défis à venir et afin de savoir saisir les opportunités offertes par ce sport pour personnes en situation de handicap. Pour ce, il est indispensable de promouvoir l'inclusion des programmes de sport adapté dans les écoles, les clubs sportifs et les infrastructures récréatives. Ce soutien permettra à un plus grand nombre d'enfants en situation de handicap d'y avoir accès et de bénéficier de toutes les opportunités qui s'y rattachent. De plus, comme l'explique Rick, le type ou le niveau de blessure/handicap d'un joueur peut être similaire à celui d'autres joueurs, mais tout en considérant que des variations peuvent intervenir, selon les joueurs et selon leur handicap. Cette diversité est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles le tennis en fauteuil roulant peut être si fascinant. Les joueurs à mobilité réduite qui découvrent le tennis, tout comme leurs entraîneurs d'ailleurs, doivent apprendre à observer, poser des questions, s'entraîner, expérimenter, ajuster et adapter leurs techniques afin de les appliquer selon leurs compétences et leurs capacités particulières. Esther insiste sur le rôle des entraîneurs. Elle affirme qu'ils doivent saisir chaque occasion pour défendre et promouvoir l'inclusion de programmes de sport adapté, afin de multiplier les possibilités pour les enfants en situation de handicap de découvrir et de pratiquer le sport.

David souligne un autre élément clé : l'aspect ludique du jeu et du sport. Pour lui, l'accent ne peut pas être mis exclusivement sur l'apprentissage de la technique, surtout lors des premières

étapes du jeu. Les nouveaux joueurs poursuivront rarement leurs activités sportives s'ils n'y trouvent pas de plaisir, dès le départ. Il évoque avec tendresse les moments où il alternait les exercices et les moments passés avec son premier entraîneur à partager des histoires drôles. Brad, quant à lui, a raconté que lorsqu'il a commencé à jouer au tennis, tout ce qu'il espérait, c'était de voir s'il serait capable d'échanger des balles avec des amis et certains membres de sa famille. C'est cette expérience qui lui a permis de découvrir le plaisir de frapper des balles de tennis et c'est lorsqu'il s'amusait le plus qu'il jouait son meilleur tennis. En grande forme, il sentait qu'il pouvait surpasser et même battre la plupart des joueurs.

**Conseil d'entraînement :** « J'adorais m'entraîner. C'est pendant les séances d'entraînement que l'on apprend à vraiment aimer le jeu, et j'avais envie de frapper des balles toute la journée » – Brad Parks.

Brad affirme aussi qu'il s'efforçait toujours de se concentrer sur une balle à la fois et de rester dans l'instant présent. En plus d'apprécier les entraînements et les nombreux exercices, il aimait frapper des balles avec de bons joueurs sans handicap qui le mettaient au défi.

## ÉTAT D'ESPRIT

**Conseil d'entraînement :** Se préparer à souffrir. Que ce soit à la salle de sport, sur le terrain de tennis ou en montant des côtes, vous devez aller au-delà de ce que vous pensez être capable de faire – David Hall.

David va droit au but. Si vous voulez réaliser vos rêves et que vous aspirez réellement à devenir le meilleur joueur de tennis, vous devez renoncer à certaines choses dans la vie. Qu'il s'agisse de vos habitudes alimentaires, de votre vie sociale, de votre gestion financière ou de tout autre domaine, il faut se poser la question : « Suis-je prêt à en faire plus ? ». Un champion répondra « Oui ». C'est alors que débutera la véritable souffrance. Si vous avez le niveau pour remporter un tournoi majeur, alors vous avez le niveau pour gagner plusieurs tournois majeurs. Ne soyez jamais satisfait. Désirez la victoire avec une faim insatiable jamais comblée. Ne vous laissez pas aveugler par votre propre succès. Rick partageait cette idée sur le comportement à adopter. Après ses matchs, il passait toujours en revue ce qui avait bien fonctionné, ce qui n'avait pas bien fonctionné, et puis, il se concentrait sur ce qu'il pouvait améliorer.



Rick pensait également que lors des compétitions, s'il se concentrait uniquement sur l'essentiel, meilleur serait le résultat. De plus, lors de l'entraînement, il essayait de reproduire ce qu'il souhaitait accomplir en compétition tout en essayant et de ne pas trop y réfléchir. Pendant les matchs, il espérait aussi ne pas se laisser emporter par le moment

électrisant. Connaissant ses forces et ses faiblesses, Rick cherchait à maximiser les occasions d'exploiter ses points forts et à minimiser ses faiblesses. De plus, il cherchait toujours à connaître les forces et les faiblesses de son adversaire à l'avance afin de pouvoir élaborer un plan adapté pour chacun de ses matchs. Si ce plan devait être modifié ou ajusté, il se concentrait sur le fait d'être proactif plutôt que réactif.

**Conseil d'entraînement :** Maximiser les occasions d'exploiter vos forces et minimiser l'exposition de vos faiblesses – Rick Draney.

Shingo a préféré considérer chaque défi comme un « problème ». Classé numéro cinq mondial, il estimait avoir quatre « problèmes » à affronter. Devenu numéro un mondial et désirant y demeurer, il continuait à chercher des « problèmes » à résoudre afin d'améliorer son jeu. Aussi, il utilisait un discours interne positif pour se motiver : « Je suis invincible tant sur le terrain qu'à l'extérieur du terrain ». C'est ce qui l'a aidé à se débarrasser de certains sentiments négatifs. Dans sa réflexion quotidienne, il a intégré des mots-clés comme « Je sais quoi faire » et « Aie confiance » dans sa routine.

De son côté, l'état d'esprit d'Esther pendant sa série de victoires de tennis en fauteuil roulant était un mélange de détermination, de concentration, de résilience et de quête incessante de l'excellence. Elle était profondément engagée à maîtriser son art et à atteindre la perfection. Elle abordait chaque match avec un dévouement constant qui visait une amélioration sans cesse renouvelée. Elle se fixait des standards élevés et perfectionnait sans relâche ses compétences sur le terrain et en dehors du terrain. Malgré les pressions et les attentes liées à sa série de victoires exceptionnelles, elle conservait une attitude positive et optimiste. Elle comprenait et appréciait l'importance de se concentrer sur le processus plutôt que sur les résultats. Cela lui permettait de rester pleinement présente et engagée à chaque point, match et tournoi. En fait, elle pouvait canaliser son énergie et toute son attention pour exécuter son plan de match avec précision - tout en l'ajustant si nécessaire.

**Conseil d'entraînement :** Considérer les défis comme des opportunités de croissance. Percevoir les revers et les défaites comme des expériences d'apprentissage précieuses qui alimentent la motivation. Voilà ce qui aide à atteindre les plus hauts sommets sportifs (sur le terrain et en dehors du terrain) – Esther Vergeer.

## FAUTEUIL/ÉQUIPEMENT

**Conseil d'entraînement :** Il faut peut-être des heures, des jours, des semaines, voire des mois, et sans doute frapper des centaines de balles de tennis, avant de vraiment savoir si quelque chose fonctionne, ou encore si cela procure de bonnes sensations – Rick Draney.

Tous les joueurs ayant contribué à cet article ont souligné l'importance de leur fauteuil et des nombreux efforts consacrés à sa conception et à ses ajustements individuels. Comme le souligne justement Rick, l'adaptation évoluera au fur et à mesure que les compétences, la force et le style de jeu du joueur changeront. Le réglage du fauteuil devrait être un processus sans fin. Cela implique une très bonne connaissance des éléments constitutifs du fauteuil, tels que le cadre, la taille et le type des roues arrière, les fourches et

roulettes avant, les protections latérales, la position des pieds et les sangles, pour n'en citer que quelques-uns. L'objectif est de « fusionner » le bas du corps du joueur et son fauteuil et ce, de manière sécuritaire et confortable. Brad partage cet avis. Il a été l'un des premiers athlètes à utiliser un « fauteuil de sport » dans les années '70. Il évoque l'évolution du fauteuil et les améliorations significatives observées au fil des décennies. Il pense que les joueurs devraient être bien informés sur les composantes de leur fauteuil et ses caractéristiques et qu'ils devraient même avoir la capacité de réparer eux-mêmes leur fauteuil et de connaître quel type d'assise et de sanglage convient le mieux à leur propre corps. Brad affirme aussi qu'il faut des années pour apprendre à bien connaître son fauteuil et à l'ajuster correctement à son corps. C'est un apprentissage constant qui doit être mis à jour et testé régulièrement.



En regard des différentes versions d'un fauteuil roulant, Esther est d'avis que la progression des nombreuses modifications du fauteuil a joué un rôle essentiel dans l'évolution du monde du tennis en fauteuil roulant. Ces changements ont propulsé le tennis en fauteuil vers de nouveaux sommets en matière sportive et d'inclusivité. Personnellement, Esther raconte qu'en 2008, elle a commencé à ressentir des problèmes de maniabilité, de stabilité et d'équilibre, ce qui nuisait à sa capacité à s'engager pleinement dans son sport. Consciente du besoin d'innovation, elle s'est alors lancée dans des expérimentations visant à améliorer la fonctionnalité de son fauteuil sur un terrain de tennis. En collaboration avec des fabricants, elle s'est appliquée à concevoir un fauteuil personnalisé, adapté à ses exigences particulières. Ces adaptations comprenaient des modifications du châssis, des roues (y compris les roues arrière) et du siège (coque), afin d'optimiser sa performance et son agilité. Des matériaux légers, devenus essentiels, ont été utilisés pour favoriser de meilleures performances, notamment grâce à l'utilisation de nouvelles composantes qui assuraient la durabilité sans compromettre la mobilité. En 2009, Esther a conçu un siège-baquet qui lui permettait de ne faire qu'un avec son fauteuil. Il a fallu un an et demi pour le concevoir, le développer et le fabriquer. Et une autre année a été nécessaire pour que son corps s'habitue à cette nouvelle assise et à sa maniabilité.

Shingo, quant à lui, a testé divers matériaux tout au long de sa carrière. Le plus important pour lui était de déterminer le bon centre de gravité. Il estimait que même déplacer le siège d'un millimètre vers l'avant ou vers l'arrière pouvait modifier la maniabilité du fauteuil. Il a constaté que la bonne position du siège influence également la position des pieds sur les repose-pieds ainsi que l'angle adéquat de l'articulation de la hanche. De plus, l'utilisation de sangles ou de genouillères peut souvent offrir plus de puissance et une plus grande stabilité. Cependant, cela peut se faire au détriment d'une grande flexibilité. Mais Shingo a trouvé le bon équilibre entre ces différents éléments. C'est ainsi qu'il a grandement

amélioré ses performances.

**Conseil d'entraînement :** *Avoir toujours l'équipement à sa disposition. Qu'il s'agisse de ses raquettes, de son fauteuil de sport, de son corps ou de son esprit... Contrôler ce qui peut l'être. – Shingo Kunieda*

## CONSIDÉRATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

**Conseil d'entraînement :** *Jouer avec plusieurs partenaires d'entraînement différents. Pour ce faire, d'abord trouver des joueurs qui ont des styles de jeu différents, des joueurs qui possèdent des effets et des vitesses de balle variés. – David Hall*

David croit qu'il vaut mieux changer ses méthodes d'entraînement plus tôt que tard. Même si certaines techniques ont déjà bien fonctionné, elles peuvent devenir inefficaces. Si vous êtes entraîneur et que votre joueur cesse de progresser, découvrez-en la raison et apportez les changements nécessaires. En entraînement, David jouait souvent quelques manches avec des joueurs sans handicap. Il s'agissait parfois de très jeunes joueurs capables de courir très vite ou alors de joueurs plus âgés qui ne rataient jamais un coup. Pour David, ces variantes représentaient un excellent entraînement et aussi des séances plus intéressantes. Rick se concentrait toujours sur le principe de « garder les choses simples ». Il considérait que la condition physique était essentielle et pouvait représenter un avantage décisif si vous pouviez surpasser votre adversaire en endurance ou en rapidité. Cependant, il précise qu'il faut rester vigilant face aux blessures liées au surentraînement ou à une technique incorrecte. Il suggère de manger sainement, de s'hydrater correctement, d'éviter les substances nocives et de se reposer suffisamment. Garder aussi à l'esprit que l'agilité, la rapidité et l'endurance sont plus bénéfiques que la simple force physique, qu'on joue au tennis en fauteuil ou non.

Rick affirme aussi que l'entraînement mental est un élément souvent négligé ou sous-utilisé. Les matchs se gagnent ou se perdent souvent sur le plan mental et non physique. C'est la ténacité mentale qui peut faire la différence entre la victoire et la défaite. Comme pour d'autres aspects, il faut se montrer patient, penser à long terme et essayer de développer sa force mentale, lentement mais régulièrement. Comme Rick, Brad a compris l'importance de l'aspect mental du jeu en tant que compétiteur. Il a étudié l'entraînement mental dans le sport et il a analysé les travaux de nombreux psychologues du sport et de chercheurs renommés. Pour ce qui est de l'aspect physique de l'entraînement, Brad aimait frapper des balles, même si ce n'était qu'à l'aide d'un lance-balles. Au fur et à mesure de ses progrès, il se demandait comment il se situait par rapport aux autres joueurs. Puis, il a réalisé que s'entraîner à la course en fauteuil roulant l'aidait à améliorer ses mouvements et sa condition physique. À cette époque, il se sentait suffisamment en forme pour surpasser n'importe quel joueur. Mais son objectif était toujours de frapper une balle à la fois et de rester concentré sur le moment présent.

Esther pour sa part a également rencontré des obstacles, des revers et de grands adversaires, durant toute sa carrière. Cependant, sa résilience et sa force mentale lui ont permis de surmonter l'adversité avec détermination. Elle considérait les revers comme des épreuves temporaires plutôt que comme des barrières insurmontables. Elle a appris à être résiliente dans des conditions difficiles.

## ÉLÉMENTS INTANGIBLES ET CONCLUSION

**Conseil d'entraînement :** *Découvrir le plaisir de frapper des balles de tennis. Cela amène souvent les autres à découvrir le plaisir de ce jeu – Brad Park.*

### SE PASSIONNER POUR LE SPORT

Brad raconte que lorsqu'il a commencé à jouer au tennis, il voulait d'abord savoir s'il pouvait jouer et s'il allait pouvoir échanger des balles avec ses amis et sa famille. C'est ainsi qu'il a découvert son amour pour le tennis. C'est cet amour du jeu qui l'a amené à encourager de nombreuses autres personnes à découvrir le plaisir de jouer.

David est du même avis. Pour lui, « le plaisir n'est pas surestimé ». C'est pourquoi les entraîneurs doivent aider leurs joueurs à connaître rapidement ce qu'est le succès. Qu'il s'agisse de corriger un coup ou de remporter quelques matchs lors d'un tournoi. Si un nouveau joueur a l'impression de ne pas progresser, il abandonnera sans doute ce sport. En tant qu'entraîneur, il faut faire tout son possible pour corriger le pire coup du joueur. Ainsi, celui-ci fera un bond en avant et aura le sentiment de progresser vraiment. En plus, si le joueur a le sentiment qu'il fait partie d'une équipe et que l'entraîneur s'investi à 100 % dans sa réussite, ces éléments-là feront toute la différence.

Esther avait une réelle passion pour le tennis en fauteuil roulant. Elle abordait chaque match avec un amour certain pour ce sport. Elle appréciait le plaisir de l'entraînement, de la compétition et de la camaraderie. Son enthousiasme et son dévouement ont toujours inspiré ses collègues athlètes et ont laissé une empreinte indélébile dans l'histoire de ce sport.

### RÉSILIENCE

La résilience d'Esther était probablement l'un de ses plus grands atouts. D'ailleurs, Rick explique que l'entraîneur d'un joueur en fauteuil roulant doit faire preuve de résilience tout au long du processus d'entraînement. Il estime qu'il est très important pour un entraîneur de connaître et de comprendre le type ou le niveau de la blessure/handicap du joueur. Celui-ci peut paraître semblable à d'autres joueurs mais il peut manifester sa blessure/handicap bien différemment. Cette diversité chez les joueurs de tennis en fauteuil roulant rend le jeu très différent. Shingo a toujours essayé d'avoir une longueur d'avance sur ses concurrents au cours de sa carrière. Il a pu y parvenir grâce au respect qu'il a su démontrer aux joueurs de tennis de la jeune génération ; des jeunes mieux préparés et performants. Shingo comprenait qu'il devait essayer au sommet de la compétition. C'est ce qu'il a réussi à faire en répondant constamment à ses besoins physiques, tactiques et mentaux et en transformant chaque défaite en une occasion d'apprendre davantage. Il est resté au sommet du tennis masculin pendant près de deux décennies.

### APPRENDRE À SURMONTER L'ADVERSITÉ

Shingo a disputé la finale du tournoi de Wimbledon 2022. Wimbledon était le seul tournoi du Grand Chelem qui lui avait échappé et il désirait ardemment le remporter. Durant ce match, il s'est retrouvé dans un véritable duel contre son adversaire. Il avait perdu la première manche et remporté la deuxième de justesse. Mené 2-5 dans la troisième manche, le match lui échappait... Il avait l'impression que les roues de son fauteuil

n'adhéraient pas suffisamment au terrain. Il prit alors la décision de dégonfler légèrement ses pneus lors du changement de côté tout en continuant à afficher une confiance certaine face à son adversaire. Le résultat fut immédiat : une meilleure traction, de meilleurs déplacements, une confiance accrue – et probablement une baisse de confiance chez son adversaire. Shingo réussit une superbe remontée pour remporter le match et le seul titre de Wimbledon de sa carrière.

Esther avait déjà mentionné avoir fait preuve de résilience face à l'adversité. Tout au long de sa carrière, elle a rencontré des obstacles, des revers et de redoutables adversaires. « Ma résilience et ma force mentale m'ont permis de surmonter l'adversité avec détermination. Je considérais les revers comme des obstacles temporaires plutôt que comme des barrières insurmontables. »

**Conseil d'entraînement :** *Utiliser la résilience, la force mentale et la détermination pour surmonter l'adversité. Considérer les revers comme des obstacles temporaires et non comme des barrières insurmontables – Esther Vergeer.*

### DÉCLARATIONS FINALES

**Conseil d'entraînement :** *Effectuer sa propre analyse, sa propre évaluation, est la clé d'une séance d'entraînement réussie. Même après avoir atteint le plus haut niveau de jeu dans ce sport, il faut continuer à se concentrer sur son amélioration personnelle. – Shingo Kunieda*

Les cinq joueurs mentionnés dans cet article ont tous souligné l'importance d'avoir des routines bien établies. Sous ce rapport, Shingo était peut-être le plus organisé. Même après avoir atteint le statut de meilleur joueur mondial, il a continué à se concentrer sur l'amélioration de son jeu. Il s'est entraîné à perfectionner sa technique : celle des bonnes trajectoires de raquette jusqu'à ce qu'elles deviennent des automatismes. Aussi l'entraînement physique et le renforcement musculaire, à la fois sur le terrain et en dehors du terrain, sont devenus essentiels pour améliorer sa force, sa flexibilité, son agilité et son endurance. Quand Shingo a compris qu'un match moyen durait environ une heure, mais que le temps de jeu réel n'était que d'environ 25 minutes, il a pu se concentrer plus efficacement sur chacun des moments entre les points. Cette prise de conscience lui a permis d'aborder chaque point avec un état d'esprit positif.

Esther résume bien le propos en mettant l'accent sur le parcours de son sport. De ses débuts modestes à sa reconnaissance mondiale, le parcours du tennis en fauteuil roulant reflète la détermination inébranlable des athlètes à défier les attentes et à redéfinir les limites du possible. Alors que nous célébrons les exploits du tennis en fauteuil roulant, il faut réaffirmer notre engagement à favoriser un environnement dans lequel chaque individu, quelle que soit sa capacité, peut s'épanouir et briller, sur le terrain comme en dehors du terrain. À mesure que le tennis en fauteuil roulant continuera d'évoluer, la quête d'innovations demeurera constante. Les avancées en science des matériaux, en biomécanique et en ingénierie laissent entrevoir des percées encore plus grandes dans la conception et la performance des fauteuils roulants.


**Conseil d'entraînement :** *La collaboration continue entre les athlètes, les fabricants et les organisations sportives saura garantir que le tennis en fauteuil restera à la pointe des sports adaptés, inspirant les générations à venir – Esther Vergeer.*

# ANNEXE 14

## STATISTIQUES – GRANDS CHELEMS

### OPEN D'AUSTRALIE

Australian Open   Rolland Garros   Wimbledon   US Open   Australian Open



Plus jeunes champions	Plus vieux champions	Champions non tête de série	Championnats consécutifs	Le plus titrés en simple
Martina Hingis 16 ans et 4 mois (1997)	Thelma Coyne Long 35 ans et 8 mois (1954)	Serena Williams (2007)	7 championnats Margaret Court Smith De 1960 à 1966	11 championnats Margaret Court Smith
Ken Rosewall 18 ans et 2 mois (1953)	Ken Rosewall 37 ans et 2 mois (1972)	Mark Edmondson (1976) Chris O'Neil (1978)	3 championnats Novak Djokovic De 2011 à 2013	10 championnats Novak Djokovic

Vainqueurs selon les années et le sexe

ANNÉE	HOMMES	FEMMES	ANNÉE	HOMMES	FEMMES
2025	Jannik Sinner	Madison Keys	2012	Novak Djokovic	Victoria Azarenka
2024	Jannik Sinner	Aryna Sabalenka	2011	Novak Djokovic	Kim Klijsters
2023	Novak Djokovic	Aryna Sabalenka	2010	Roger Federer	Serena Williams
2022	Rafael Nadal	Ashleigh Barty	2009	Rafael Nadal	Serena Williams
2021	Novak Djokovic	Naomi Osaka	2008	Novak Djokovic	Maria Sharapova
2020	Novak Djokovic	Sofia Kenin	2007	Roger Federer	Serena Williams
2019	Novak Djokovic	Naomi Osaka	2006	Roger Federer	Amélie Mauresmo
2018	Roger Federer	Caroline Wozniacki	2005	Marat Safin	Serena Williams
2017	Roger Federer	Serena Williams	2004	Roger Federer	Justine Henin
2016	Novak Djokovic	Angélique Kerber	2003	Andre Agassi	Serena Williams
2015	Novak Djokovic	Serena Williams	2002	Thomas Johansson	Jennifer Capriati
2014	Stanislas Wawrinka	Li Na	2001	Andre Agassi	Jennifer Capriati
2013	Novak Djokovic	Victoria Azarenka	2000	Andre Agassi	Lindsay Davenport

### ROLAND GARROS

Australian Open   Rolland Garros   Wimbledon   US Open   Rolland Garros



Plus jeunes champions	Plus vieux champions	Champions non tête de série	Championnats consécutifs	Le plus titrés en simple
Monica Seles 16 ans et 6 mois (1990)	Zsuzsa Kömőczy 33 ans (1958)	Margaret Scriven (1933) Jelena Ostapenko (2017) Barbora Krejčíková (2021)	3 championnats Helen Wills-Moody (1928-1930) Monica Seles (1990-1992) Justine Henin (2005-2007)	7 championnats Chris Evert
Michael Chang 17 ans et 3 mois (1989)	Andres Gimeno 34 ans et 10 mois (1972)	Marcel Bernard (1946) Mats Wilander (1982) Gustavo Kuerten (1997) Gaston Gaudio (2004)	5 championnats Rafael Nadal De 2010 à 2014	14 championnats Rafael Nadal

Vainqueurs selon les années et le sexe

ANNÉE	HOMMES	FEMMES	ANNÉE	HOMMES	FEMMES
2025	Carlos Alcaraz	Coco Gauff	2012	Rafael Nadal	Maria Sharapova
2024	Carlos Alcaraz	Iga Świątek	2011	Rafael Nadal	Na Li
2023	Novak Djokovic	Iga Świątek	2010	Rafael Nadal	Francesca Schiavone
2022	Rafael Nadal	Iga Świątek	2009	Roger Federer	Svetlana Kuznetsova
2021	Novak Djokovic	Barbora Krejčíková	2008	Rafael Nadal	Ana Ivanovic
2020	Rafael Nadal	Iga Świątek	2007	Rafael Nadal	Justine Henin
2019	Rafael Nadal	Ashleigh Barty	2006	Rafael Nadal	Justine Henin
2018	Rafael Nadal	Simona Halep	2005	Rafael Nadal	Justine Henin
2017	Rafael Nadal	Jelena Ostapenko	2004	Gaston Gaudio	Anastasia Myskina
2016	Novak Djokovic	Garbine Muguruza	2003	Juan Carlos Ferrero	Justine Henin
2015	Stanislas Wawrinka	Serena Williams	2002	Albert Costa	Serena Williams
2014	Rafael Nadal	Maria Sharapova	2001	Gustavo Kuerten	Jennifer Capriati
2013	Rafael Nadal	Serena Williams	2000	Gustavo Kuerten	Mary Pierce

# WIMBLEDON

Australian Open   Rolland Garros   **Wimbledon**   US Open   Wimbledon



Plus jeunes champions	Plus vieux champions	Champions non tête de série	Championnats consécutifs	Le plus titrés en simple
Charlotte Dod 15 ans et 9 mois (1887)	Charlotte Sterry-Cooper 37 ans et 9 mois (1908)	Markéta Vondroušová (2023)	6 championnats Martina Navratilova De 1982 à 1987	9 championnats Martina Navratilova
Boris Becker 17 ans et 7 mois (1985)	Arthur Gore 41 ans et 6 mois (1909)	Boris Becker (1985) Richard Krajicek (1996) Goran Ivanisevic (2001)	7 championnats William Renshaw De 1881 à 1886	8 championnats Roger Federer

**Vainqueurs selon les années et le sexe**

ANNÉE	HOMMES	FEMMES	ANNÉE	HOMMES	FEMMES
2025	Jannik Sinner	Iga Świątek	2012	Roger Federer	Serena Williams
2024	Carlos Alcaraz	Barbora Krejčíková	2011	Novak Djokovic	Petra Kvitová
2023	Carlos Alcaraz	Markéta Vondroušová	2010	Rafael Nadal	Serena Williams
2022	Novak Djokovic	Elena Rybakina	2009	Roger Federer	Serena Williams
2021	Novak Djokovic	Ashleigh Barty	2008	Rafael Nadal	Venus Williams
2020	<i>Tournoi annulé</i>	<i>Tournoi annulé</i>	2007	Roger Federer	Venus Williams
2019	Novak Djokovic	Simona Halep	2006	Roger Federer	Amélie Mauresmo
2018	Novak Djokovic	Angelina Kerber	2005	Roger Federer	Venus Williams
2017	Roger Federer	Garbine Muguruza	2004	Roger Federer	Maria Sharapova
2016	Andy Murray	Serena Williams	2003	Roger Federer	Serena Williams
2015	Novak Djokovic	Serena Williams	2002	Lleyton Hewitt	Serena Williams
2014	Novak Djokovic	Petra Kvitová	2001	Goran Ivanisevic	Venus Williams
2013	Andy Murray	Marion Bartoli	2000	Pete Sampras	Venus Williams

# US OPEN

Australian Open   Rolland Garros   Wimbledon   **US Open**   US Open



Plus jeunes champions	Plus vieux champions	Champions non tête de série	Championnats consécutifs	Le plus titrés en simple
Tracy Austin 16 ans et 8 mois (1979)	Molla Mallory 42 ans (1926)	Kim Clijsters (2009) Sloane Stephens (2017) Emma Raducanu (2021)	4 championnats Molla Mallory (1915-1918) Helen Jacobs (1932-1935) Chris Evert (1975-1978)	8 championnats Molla Mallory
Pete Sampras 19 ans et 1 mois (1990)	William Larned 38 ans et 8 mois (1911)	Malcolm Anderson (1957) Fred Stolle (1966) Andre Agassi (1994)	7 championnats Bill Tilden (1920-1926) Richard Sears (1881-1887)	7 championnats Richard Sears William Larned Bill Tilden

**Vainqueurs selon les années et le sexe**

ANNÉE	HOMMES	FEMMES	ANNÉE	HOMMES	FEMMES
2025	Carlos Alcaraz	Aryna Sabalenka	2012	Andy Murray	Serena Williams
2024	Jannik Sinner	Aryna Sabalenka	2011	Novak Djokovic	Samantha Stosur
2023	Novak Djokovic	Coco Gauff	2010	Rafael Nadal	Kim Clijsters
2022	Carlos Alcaraz	Iga Świątek	2009	Juan Martin Del Potro	Kim Clijsters
2021	Daniil Medvedev	Emma Raducanu	2008	Roger Federer	Serena Williams
2020	Dominic Thiem	Naomi Osaka	2007	Roger Federer	Justine Henin
2019	Rafael Nadal	Bianca Andreescu	2006	Roger Federer	Maria Sharapova
2018	Novak Djokovic	Naomi Osaka	2005	Roger Federer	Kim Clijsters
2017	Rafael Nadal	Sloane Stephens	2004	Roger Federer	Svetlana Kuznetsova
2016	Stanislas Wawrinka	Angelique Kerber	2003	Andy Roddick	Justine Henin
2015	Novak Djokovic	Flavia Pennetta	2002	Pete Sampras	Serena Williams
2014	Marin Cilic	Serena Williams	2001	Lleyton Hewitt	Venus Williams
2013	Rafael Nadal	Serena Williams	2000	Marat Safin	Venus Williams







TENNIS  
QUÉBEC

285, rue Gary Carter, Montréal, Québec H2R 2W1

[www.tennis.qc.ca](http://www.tennis.qc.ca)