

TENNIS PROGRESSIF

La façon amusante d'apprendre et de jouer au tennis

"C'EST COMME ÇA QUE J'AI COMMENCÉ"

JUSTINE HENIN



"LES JEUNES AURONT PLUS DE PLAISIR
ET PLUS DE SUCCÈS"

DANIEL NESTOR



"BALLES PLUS LENTES, TERRAINS PLUS PETIT,
JEU FACILE"

ROGER FEDERER





Introduction

Qu'est-ce que le tennis progressif?

Le tennis progressif permet d'initier au tennis les joueurs de 5 à 10 ans de façon amusante et interactive en leur permettant d'obtenir rapidement du succès. En utilisant des balles, des raquettes, des filets et des terrains adaptés, les jeunes joueurs possèdent les outils nécessaires pour échanger et apprendre rapidement les rudiments du tennis. Les habiletés sont acquises plus rapidement, ce qui permet une meilleure transition vers le terrain régulier. Tennis Canada soutient le tennis progressif et met sur pied des programmes et des structures de compétition partout au pays afin de permettre à un plus grand nombre de jeunes de profiter des avantages de cette approche.

Pourquoi le tennis progressif?

Le tennis progressif est un outil de développement permettant aux jeunes enfants d'améliorer plus rapidement leurs habiletés globales au tennis de façon à ce qu'ils puissent effectuer plus facilement la transition sur un terrain régulier. Ainsi, le tennis progressif permet aux enfants de s'entraîner et de concourir en se servant d'équipement et de terrains adaptés à leur taille.

Que sont les lignes directrices d'entraînement et de compétition?

Les renseignements contenus dans cette brochure sont extraits du modèle du Développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Tennis Canada. Bien que toutes les étapes soient importantes, certains facteurs deviennent plus pertinents à différentes étapes du développement du joueur. Le modèle souligne qu'il existe des « fenêtres optimales d'entraînement » qui facilitent l'acquisition des habiletés (c.-à-d. la coordination). Voici quelques points importants extraits des premières étapes du DLTA :

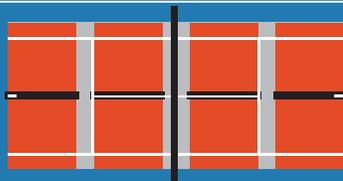
- L'exercice et l'entraînement comportent un amalgame de cours privés, semi-privés et de groupe ainsi que des matchs d'entraînement sans supervision et du développement physique.
- Une approche personnalisée est essentielle pour s'assurer que l'entraînement physique et tennistique du joueur vise son développement optimal.
- Le tennis devrait être le sport préféré de l'enfant, mais la participation à d'autres sports et un programme de développement physique sont essentiels au développement complet de l'athlète. Limiter un enfant au tennis améliorera ses résultats à court terme, mais entravera son développement à long terme. L'éducation physique et la coordination sont importantes pour le développement des jeunes athlètes.
- La compétition enseigne plusieurs aspects du jeu qui ne peuvent être appris à l'entraînement. C'est pourquoi disputer des matchs en tournois et durant les séances d'entraînement est un élément essentiel du développement des jeunes joueurs.

Le tableau de la page 5 illustre les recommandations pour le jeu, l'entraînement et la compétition en maximisant les progrès du joueur tout en tenant compte qu'il participera à d'autres sports et activités.

Pour consulter le guide complet du DLTA, nous vous invitons à visiter le www.tenniscanada.com/progressivetennis.



Étapes du tennis progressif

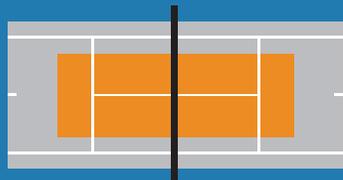


Tennis sur 1/2 terrain

Raquettes : 17-21 pouces

Balle dépressurisée ou balle mousse (balle rouge)

Volet avancé 5-7 ans

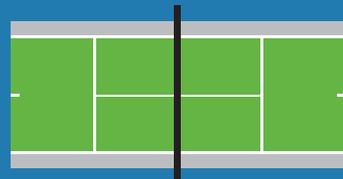


Tennis sur 3/4 de terrain

Raquettes : 23-25 pouces

Balle 50 % plus lente (balle orange)

Volet avancé 7-9 ans



Transition sur terrain régulier

Raquettes : 25-26 pouces

Balle 25 % plus lente (balle verte)

Volet avancé 9-10 ans

N.B. Déterminer le moment opportun pour effectuer la transition entre le terrain ROUGE (avec les balles ROUGES) et le terrain VERT (avec les balles normales) peut être difficile, mais c'est un processus essentiel durant cette étape de développement de l'enfant. Comme nous pouvons le constater dans le développement de toutes les habiletés motrices complexes, il y aura un petit nombre d'enfants qui progresseront plus rapidement selon plusieurs facteurs, y compris les qualités athlétiques, la vitesse de maturation, le nombre d'heures d'entraînement et de compétition, le degré d'engagement envers le sport, la capacité d'apprentissage et les résultats sportifs. Cibler ces jeunes et favoriser leur développement est primordial.



Lignes directrices pour l'entraînement et la compétition

Les lignes directrices suivantes visent à maximiser l'amélioration du joueur tout en tenant compte qu'il participera à d'autres sports et activités.

ÂGE	JEU				ENTRAÎNEMENT				
	Nombre de tournois par année	Nombre de matchs par année		Genre de compétitions	Entraînement physique (à la fin de l'étape)	Entraînement au tennis	Nombre total heures/ sem	Autres matchs (entraînement/ ligue, etc.) par année	Semaines de repos et de récupération par année (repos du tennis)
		Simple	Double						
GARÇONS									
5-6	0	0		- ½ terrain (terrain rouge), au club, à l'école et aux parcs et loisirs	4 heures (comprend 2,5 heures d'autres sports)	1-4 heures (peut comprendre jusqu'à deux cours privés)	5-8	15-25	s.o.
7-9	7-12	21-36		- tournois sur ½ terrain (terrain rouge) – au club - tournois 9 ans et moins terrain orange – club/provinciaux (balle orange 3/4 de terrain) - tournois provinciaux 10 ans et moins terrain vert – club/provinciaux (terrain régulier, balle verte)	4,5 -5 heures (comprend 2,5 -3 heures d'autres sports)	4-9 heures (peut comprendre 1-3 h de cours privés)	8-12	25-40	8 semaines
9-10	10-15	30-45	20-30	<u>9 ans</u> - tournois provinciaux 10 ans et moins terrain vert – club/provinciaux (terrain régulier, balle verte) - tournois provinciaux 12 ans et moins <u>10 ans</u> - tournois provinciaux 12 ans et moins - Championnats canadiens 12 ans et moins	5 – 6 heures (comprend 3 heures d'autres sports)	8 – 10 heures (comprend 2-4 h de cours privés)	14-16	30-40	8 semaines
FILLES									
5-6	0	0		- ½ terrain (terrain rouge), au club, à l'école et aux parcs et loisirs	4 heures (comprend 2,5 heures d'autres sports)	1-4 heures (peut comprendre jusqu'à deux cours privés)	5-8	15-25	s.o.
7-8	7-12	21-36		- tournois sur ½ terrain (terrain rouge) – au club - tournois 9 ans et moins terrain orange – club/provinciaux (balle orange 3/4 de terrain) - tournois provinciaux 10 ans et moins terrain vert – club/provinciaux (terrain régulier, balle verte)	4,5-5 heures (comprend 2,5 -3 heures d'autres sports)	4-9 heures (peut comprendre 1-3 h de cours privés)	8-12	25-40	8 semaines
9	8-10	24-30	16-20	- tournois provinciaux 10 ans et moins terrain vert – club/provinciaux (terrain régulier, balle verte) - tournois provinciaux 12 ans et moins *Les meilleures 10 ans et moins pourraient participer aux Championnats canadiens 12 ans et moins et aux tournois internationaux 10 ans et moins	4,5 – 5,5 heures (comprend 3 heures d'autres sports)	6-8 heures (comprend 2-3 cours)	10-15	30-40	8 semaines
10	10-15	30-45	20-30	- Championnat provincial 10 ans et moins - Championnats provinciaux et canadiens 12 ans et moins *Les meilleures joueuses de cet âge pourraient participer aux Championnats canadiens 14 ans et moins et aux tournois internationaux 12 ans et moins	5 – 6 heures (comprend 3 heures d'autres sports)	8 – 10 heures (comprend 2-4 h de cours privés)	12-17	30-40	8 semaines



Foire aux questions

Q : Comment le tennis progressif peut-il aider le développement de mon enfant?

R : Le tennis progressif offre une vaste gamme d'avantages associés principalement à l'équipement utilisé (raquette plus petite, taille du terrain, balles dépressurisées). L'équipement proportionnel convient à la taille des jeunes joueurs et aide au développement global des habiletés fondamentales. Le plaisir et le succès rapide que connaissent les participants grâce au tennis progressif motivent les joueurs à continuer à jouer.

Q : Le tennis progressif est-il utilisé dans d'autres pays pour développer des joueurs?

R : Depuis plusieurs années, les pays européens comme la France et la Belgique se servent du tennis progressif pour développer les joueurs, dont plusieurs évoluent maintenant sur le circuit professionnel. Au cours des dernières années, la Fédération internationale de tennis (ITF), ainsi que plus de 45 pays, notamment en Europe et en Amérique du Nord, ont adopté l'approche du tennis progressif, qui est maintenant considérée comme étant le meilleur outil pour développer les jeunes joueurs. De plus, beaucoup d'autres sports, comme le baseball, le soccer et le golf, utilisent depuis plusieurs années une approche adaptée similaire pour développer leurs jeunes athlètes.

Q : Pourquoi la grandeur du terrain est-elle importante?

R : La grandeur du terrain est proportionnelle à la taille de l'enfant. Ceci permet donc aux jeunes de développer un jeu complet en assurant une couverture de terrain réaliste. Le terrain adapté permet ainsi aux enfants de développer des tactiques semblables à celles qu'ils utiliseront plus tard sur un terrain régulier. Par exemple, les jeunes joueurs pourront monter au filet grâce à la plus courte distance à parcourir et à la largeur du terrain qu'ils devront couvrir.

Q : Pourquoi le genre de balle est-il important?

R : Les balles progressives voyagent moins vite et rebondissent moins haut. Les jeunes joueurs peuvent donc frapper la balle plus facilement, ce qui les aide à développer les bonnes techniques de base (prise, préparation, point d'impact, zone de frappe et remplacement). L'utilisation des balles progressives favorise également de plus longs échanges et permet de développer la régularité.

Q : Pourquoi la longueur de la raquette est-elle importante?

R : Cet aspect est l'un des plus importants et des plus souvent ignorés. La bonne taille de raquette (longueur et poids) assurera le contrôle de la tête de la raquette, la stabilité et la sensation de la balle qui sont les facteurs les plus importants dans le contrôle de la balle. Cela permet également de réduire les risques de blessures associées à l'utilisation d'une raquette surdimensionnée.

Q : Quelle est l'importance de participer à des compétitions dès un jeune âge?

R : La compétition enseigne plusieurs aspects du jeu qui ne peuvent être appris à l'entraînement. C'est pourquoi disputer des matchs en tournois et durant les séances d'entraînement est un élément essentiel du développement des jeunes joueurs. En participant régulièrement à des tournois, le jeune développera les habiletés suivantes :

- Incorporer les techniques fondamentales dans les situations de jeu
- Concentration



- Effort soutenu et détermination
- Apprentissage du contrôle des émotions et adoption d'une attitude positive
- Développer l'amour de la compétition

- Apprentissage du milieu de la compétition
- Esprit sportif
- Respect des entraîneurs, des officiels et des autres joueurs

Q : Comment choisir le genre de compétition pour un jeune joueur?

R : Idéalement, le choix des tournois devrait être axé sur l'obtention d'un ratio de trois victoires pour une défaite. Cela permet de développer la confiance (gains) et de conserver la motivation requise pour s'améliorer et s'entraîner (défaites). Habituellement, il est préconisé que les jeunes participent à des tournois dans leur catégorie d'âge et qu'ils ne montent de catégorie que s'ils remportent facilement les tournois et qu'ils ont épuisé la compétition dans leur catégorie.

Q : Existe-t-il des tournois de tennis progressif pour les jeunes joueurs?

R : Tennis Canada et les associations provinciales de tennis ont créé des circuits de tournois sanctionnés qui permettent aux enfants de concourir dans un milieu semblable à celui dans lequel ils s'entraînent. Ainsi, il existe des tournois du Circuit de l'avenir pour 9 ans et moins (terrain orange) et du Circuit de tennis progressif pour 10 ans et moins (terrain vert). Il est également suggéré que tous les programmes offrant du tennis sur demi-terrain mettent sur pied un volet compétition à l'intérieur de leur club afin d'offrir régulièrement des compétitions à leurs jeunes joueurs. Veuillez communiquer avec votre association provinciale pour obtenir plus de renseignements sur ces tournois.

Q : Le tennis progressif ralentira-t-il le développement d'un jeune joueur talentueux comparativement à l'entraînement sur un terrain régulier avec de l'équipement régulier?

R : Bien qu'il existe plusieurs façons de développer un joueur, Tennis Canada est convaincu que le développement d'un jeune grâce aux étapes du tennis progressif lui permettra d'acquérir les habiletés et les tactiques fondamentales essentielles à l'obtention du succès à long terme sur un terrain régulier.

Q : À quel moment un jeune joueur devrait-il jouer sur un terrain régulier avec des balles normales?

R : L'objectif général pour les jeunes joueurs est qu'ils s'entraînent et jouent sur un terrain régulier vers l'âge de 9 ans en utilisant la balle verte. Lorsque le joueur est habitué au terrain complet avec la balle verte, il pourra utiliser la balle normale. Plusieurs facteurs doivent être pris en considération lorsque l'on tente de déterminer si un joueur est prêt à passer sur un terrain complet avec des balles normales : les qualités athlétiques, le niveau de maturation, le nombre d'heures d'entraînement et de compétition, l'engagement global envers le sport, la capacité d'apprentissage et les résultats en compétition. Selon ces facteurs, un petit groupe d'enfants pourrait progresser plus facilement.

Q : Est-ce que tous les Centres de développement du tennis (CDT) et les entraîneurs du Canada utilisent cette approche pour entraîner les jeunes enfants?

R : Tennis Canada et les associations provinciales de tennis encouragent fortement l'utilisation du tennis progressif. Tous les CDT et leurs entraîneurs développent les jeunes joueurs en se servant du tennis progressif et Tennis Canada continue d'offrir de nombreuses ressources, y compris de l'équipement, des manuels didactiques et de la formation d'entraîneurs.



Renseignements supplémentaires



Pour obtenir des ressources supplémentaires, veuillez visiter le site www.tenniscanada.com/progressivetennis, vous y trouverez les éléments suivants :

- DVD et manuel didactique pour le tennis sur $\frac{1}{2}$ terrain
- DVD et manuel didactique pour le tennis sur $\frac{3}{4}$ de terrain
- Vidéos
- Manuel du Développement à long terme des athlètes (DLTA)
- Guide d'organisation de tournois pour le terrain sur $\frac{3}{4}$ de terrain

Pour commander votre équipement de tennis progressif, veuillez visiter le site www.tenniscanada.com/progressivetennis. Vous pourrez y acheter des mini-filets, des balles, des raquettes, des lignes, des cibles et des dispositifs pour abaisser les filets.



Tennis Progressif